

# UACM

Universidad Autónoma  
de la Ciudad de México

*Nada humano me es ajeno*

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

**La Psicología y el Arteterapia como herramientas teórico  
metodológicas para la Promoción de la Salud: Su utilización con  
personas que conviven con sujetos con problemas de drogadicción.**

TRABAJO RECEPCIONAL

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIATURA EN  
PROMOCIÓN DE LA SALUD

P R E S E N T A:

**NELLY NANCY LUNA URIBE.**

Directorade trabajo recepcional

**Lic. Paola María Padilla Vera**

Ciudad de México, marzo 2016

## SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



## UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

### RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

### DERECHOS RESERVADOS ©

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

## **Dedicatorias y Agradecimientos**

### **A mis Padres familia y amigos.**

**El presente trabajo de tesis se lo dedico principalmente a mis padres, quienes me han formado con determinación, fuerza y emprendimiento para poder lograr cada reto, meta y sueño en mi vida, quienes me han apoyado en cada momento que me han heredado las armas para poder sobre salir en esta vida, a ellos mis acompañantes mis guías les comparto uno de tantos sueños verme como una profesionista.**

**A mi familia quienes han contribuido de manera directa o indirecta en este proceso de formación y a quienes les agradezco su motivación y gratitud.**

**A mis amigos quienes han sido parte importante en este proceso desde sus consejos, motivación, acompañamiento y fieles cómplices de tantos sueños.**

### **A mis Profesores.**

**Agradezco a mis profesores su acompañamiento, sus saberes y quienes son parte importante en mi formación, en especial a la Profesora María Paola Padilla Vera quien se convirtió en mi mentora, amiga y ejemplo gracias a todos y cada uno de los profesores participes en este trabajo por sus aportaciones, recomendaciones y guía.**

**Agradezco a mi casa de estudios la Universidad Autónoma de la Ciudad de México UACM plantel Casa Libertad.**

**La cual es la base de mi formación, crecimiento y reconocimiento académico, agradezco por los recursos brindados para la impresión del presente trabajo recepcional, gracias UACM “Nada Humano me es ajeno”**

**Agradezco con mucho cariño a la Fundación Ama la Vida IAP y a sus colaboradores presentes en el momento de mi participación, gracias por la confianza y el impulso para mi crecimiento laboral y profesional, gracias a todo el equipo que forma parte de este crecimiento laboral.**

## ÍNDICE

### CAPÍTULO I

<b>Introducción</b>	<b>7</b>
A) Objetivo General	15
B) Objetivos específico	15

### CAPÍTULO II

<b>Metodología</b>	<b>18</b>
1) Sondeo de opinión sobre el tema a través de entrevistas grupales	20
2) Entrevistagrupales	20
3) Observación participante	21
4) Intervención grupal con familiares y/o personas cercanas a algún sujeto con problemas de drogadicción a través de diversas actividades arteterapéuticas, a manera de taller	22

### CAPÍTULO III

<b>Marco metodológico</b>	<b>26</b>
1) Arteterapia	27

### CAPÍTULO IV

<b>Desarrollo</b>	<b>36</b>
a) <b>Marco teórico</b>	37
<b>1.- Promoción de la salud</b>	37
1.2 Reseña histórico	38
1.3 Visiones de promoción de la Salud	41
1.3.1 Planteamiento de la visión emancipatoria	45
1.3.2 Concepto de salud desde la visión emancipatoria	48
A) Salud	48

B) Autonomía	50
c) Empoderamiento	53
<b>2.- Relación de Bienestar y salud</b>	<b>54</b>
<b>3.-Capacidades Humanas</b>	<b>58</b>
<b>4.- Drogadicción (Enfoque social)</b>	<b>60</b>
4.1 Sistema Familiar	64
<b>5.- Teoría Psicológica Gestalt</b>	<b>67</b>
<b>CAPÍTULO V</b>	
<b>Resultados y análisis de resultados</b>	<b>69</b>
Transcripción de entrevistas	70
<b>a) Análisis de resultados</b>	<b>211</b>
- Categorías de análisis	211
- Percepción de salud	212
- Sobre el bienestar	215
- Percepción de los centros de apoyo	224
- Opciones que vislumbran sobre sus propios recursos	253
- Concepción de Drogadicción	245
- Consecuencias de Drogadicción en su vida	245
<b>a) Conclusiones</b>	<b>274</b>
Percepción de salud	275
Sobre el bienestar	277
Concepción de drogadicción	283
Consecuencias de drogadicción en su vida	285
Concepción de los centros de apoyo	286
Capacidades humanas	287
<b>b) El papel del promotor de la salud</b>	<b>292</b>
<b>c) Intervención y propuestas</b>	<b>293</b>

<b>Diagnóstico Institucional</b>	<b>296</b>
- Propuestas ante el Diagnostico	299
<b>Bibliografía</b>	<b>309</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>311</b>
Anexo 1. Guía de sondeo de opinión sobre el tema a través de entrevistas grupales	312
Anexo 2. Guía para las entrevistas semiestructuradas	313
Anexo 3. Guía para realizar la observación participante	314
Anexo 4. Material comprobatorio	315

*LA PSICOLOGÍA Y EL ARTETERAPIA COMO HERRAMIENTAS TEÓRICO- METODOLÓGICAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD: SU UTILIZACIÓN CON PERSONAS QUE CONVIVEN CON SUJETOS CON PROBLEMAS DE DROGADICCIÓN.*

# **CAPÍTULO I**

## **INTRODUCCIÓN**

## INTRODUCCIÓN

Este capítulo tiene el objetivo plantear la Psicología y el Arteterapia como herramientas teórico metodológicas en Promoción de la salud, los motivos que conllevan a trabajar a un promotor de la salud con población que convive con personas que padecen una drogadicción, como promotor de la salud poder intervenir ante una de las problemáticas de salud pública en nuestro país y como el papel del promotor de la salud busca un trabajo multidisciplinario a través de disciplinas como son el Arteterapia y la Psicología para brindar un mayor enriquecimiento y nivel de intervención en esta problemática y porque es importante considerarlas como herramientas para un promotor de la salud siempre en pro de bienestar y salud de manera individual y colectiva.

Dentro de la práctica como estudiante en diversas materias en donde se nos induce a trabajo de campo destacaba que uno de los temas importantes a desarrollar son habilidades para la vida y capacidades humanas dentro de las comunidades y población en general, ya que estas permiten un desarrollo y potencialización del ser humano en todos los aspectos de su vida, el desconocimiento de temas tan importantes como la comunicación asertiva, el autoconocimiento, razonamiento crítico, entre otras pueden forjar en el ser humano un estado de autonomía y empoderamiento ante una gran cantidad de situaciones de vida, ante el poco desarrollo de estas habilidades el ser humano tiene una habilidad reducida para manejar decisiones importantes en su vida cotidiana en donde el contexto, familiar, social e individual se ven en un estado de vulnerabilidad lo que conlleva a que se promuevan actitudes y comportamientos en contra de su bienestar y salud, como consecuencia de esta toma de decisiones de conductas relacionadas por el poco desarrollo de recursos y habilidades a nivel individual y colectivo se refleja en algunos casos con algún tipo de adicción. La publicidad, el modo de producción capitalista y trascendiendo a uno neoliberal que han construido e impuesto necesidades artificiales para impulsar el consumismo, ha contribuido también una serie de adicciones que atentan contra la salud, tales como a la comida rápida y saturada en grasas, al estatus social, a cierto tipo de imagen pública, al trabajo, a hacer ejercicio de manera excesiva buscando patrones de belleza, al sedentarismo, entre otras. Las adicciones se han determinado como un problema en el

que intervienen múltiples entornos el entorno familiar, social y cultural ya que se originan de una forma multifactorial en los individuos, el poder focalizar el desarrollo habilidades para la vida y capacidades humanas en los individuos permite afrontar de manera asertiva las decisiones de la vida cotidiana.

El problema de las adicciones y en específico de farmacodependencias se ha vuelto un problema de salud pública que perturban la vida de las sociedades ya que afecta de manera directa el bienestar de los sujetos pero también está relacionado con el entorno familiar, social y cultural de los consumidores. Sin embargo, es posible y necesario facilitar procesos de desarrollo de habilidades para la vida y capacidades humanas que permitan el crecimiento de los grupos más vulnerables ante esta problemática con el fin de que tomen decisiones informadas y autónomas sobre los productos y servicios que quieran consumir y que les representen beneficios para su salud.

El desarrollo de toma de decisiones, introspección, acción participativa ante esta problemática, se propone en el presente trabajo, el fomento de procesos pedagógicos de intervención grupal a través de la autoreflexión, autoanálisis y cuestionamientos entre los mismos sujetos y su participación ante la problemática, siendo la dinámica de grupo a través del Arteterapia un recurso educativo que promueve un estado de equidad e igualdad ante el moderador o profesional de la salud y sus participantes, fomentando un proceso educativo con procesos de interacción e introspección de los sujetos así como con el aprendizaje del manejo de emociones, dado que el bajo desarrollo de la inteligencia emocional dificulta que el sujeto pueda tener una mejor calidad de vida, al no saber manejar las emociones y es uno de los factores mayormente relacionado con la aparición de las adicciones.

Actualmente la secretaria de Salud, el Centro Nacional contra las Adicciones CENADIC han regulado algunas de las instituciones de salud, clínicas de aislamiento, centros de apoyo comunitarios, por otra parte existen otros centros con prácticas de retiros espirituales, internamientos, grupos de autoayuda etc. que han implementado algunos programas para la prevención y rehabilitación de adicciones. Sin embargo no han sido suficientes para poder contrarrestar esta problemática de salud pública debido

a que la mayoría de los programas de apoyo están diseñados sólo para la atención a la persona adicta, dejando de lado a los familiares y personas que están en el entorno y que son parte importante del proceso tanto de prevención como de rehabilitación. La drogadicción siendo un problema de salud pública como promotor de la salud se considera que es prioritario trabajar en ello, y desde la promoción de la salud poder trabajar tanto en la prevención como en la rehabilitación y la reinserción de esta población.

Promoción de la salud busca mejorar la calidad de vida de los sujetos, conforme al planteamiento en la carta de Ottawa de 1986 que señala que el fomento y desarrollo de habilidades y capacidades humanas es una de las estrategias para la creación de espacios saludables que permite el desarrollo y participación para alcanzar un estado de salud y bienestar, así que los sujetos se involucren en el fomento de espacios recreativos, comunitarios y de educación y que estos se conviertan en espacios de empoderamiento para objetivos en pro de la salud. Una de los objetivos de la Psicología es que a través de los procesos de intervención se pueda hacer consciente lo inconsciente y de esta manera que el sujeto tome la decisión de diversos aspectos de su vida cotidiana. El Arteterapia es una disciplina que sirve como herramienta para facilitar estos procesos inconscientes de manera lúdica, activa y autoreflexiva Así, la labor del Promotor de la Salud tiene como objetivo facilitar el desarrollo de procesos individuales y colectivos en este caso de los familiares y, por consecuencia, del sujeto con problemas de drogadicción a través del apoyo multidisciplinario de la Psicología y el Arteterapia como facilitadores de procesos pedagógicos fomentando espacios de comprensión y desarrollo viables y que estén al alcance de todos, el papel del promotor de la salud es participar en el acompañamiento de estos procesos con la finalidad de facilitar el diseño de los posibles caminos que mejoren la calidad de vida de los sujetos y sus comunidades.

En este proyecto se proponen a la Psicología Gestalt y el Arteterapia como teoría complementaria y herramientas metodológicas para la promoción de la salud con la finalidad de brindar alternativas a los familiares y a los sujetos con problemas de drogadicción, debido a que el origen al problema de los consumidores de sustancias psicoactivas es multifactorial ya que intervienen todos sus sistemas de convivencia , la

labor del promotor de la salud es fomentar el desarrollo multifactorial del ser humano que esto le permita impulsar y obtener un estado de salud y bienestar en todos los aspectos y espacios de desarrollo en su vida. La Psicología Gestalt como disciplina, aborda la parte individual y social en el comportamiento del ser humano y su relación en los diferentes sistemas de interacción, por otro lado el Arteterapia como otra de las disciplinas complementarias para el desarrollo de la promoción de la salud parte del fomento de procesos pedagógicos necesarios en el crecimiento del ser humano, esta disciplina favorece la introspección, participación e involucramiento a nivel educativo y social con la ayuda de las diferentes artes que siempre han sido medios de comunicación consciente o inconsciente del ser humano, el desarrollo de capacidades y habilidades para la vida a través de esta propuesta permite una intervención accesible y creativa para todos los sujetos y sobre todo innovadora ante los ya existentes ámbitos de intervención sin olvidar que este problema es de salud pública en donde se interviene de manera colectiva directa o indirectamente.

Incidir en la problemática desde una perspectiva integral permite una intervención de promoción de la salud en conjunto con otras disciplinas como la Psicología Gestalt y el Arteterapia.

El proponer una intervención multidisciplinaria en promoción de la salud ante la problemática planteada promueve permite entender un fenómeno desde diferentes enfoques, así como ofrece posibles respuestas y eso lo hace mucho más enriquecedor ante un proceso de autoconocimiento e innovación que estén dirigidos a mejorar el bienestar del sujeto con adicción y su entorno a partir del trabajo con las personas cercanas a él.

Una de las consecuencias que sufren las personas con problemas de drogadicción es que son aisladas, estigmatizadas y rechazadas por la sociedad y el núcleo familiar, ya que mantienen un uso, abuso o dependencia de las sustancias por lo tanto esto detona una serie de conflictos emocionales tanto en los sujetos como en sus sistemas más cercanos, las emociones más presentes son el enojo, la ira y culpa con lo cual se observa un inadecuado manejo de las emociones detonando rechazo y violencia incrementando un sentimiento de vergüenza, miedo, baja autoestima y enojo hacia su

entorno. La intervención en clínicas de aislamiento legales y clandestinas, centros de apoyo comunitario y retiros espirituales sólo no han sido suficientes para la intervención ayudando a una parte muy mínima de la población que sufre este problema y sus resultados no son duraderos ya que solo son tratamientos de 3 meses en donde el objetivo principal es la abstinencia dejando de lado una intervención multidisciplinaria ya que no desarrollan procesos y herramientas de trabajo en conjunto tanto con los familiares como con las personas que sufren el problema de adicción, es decir, que durante el proceso los sujetos no desarrollan un cierto grado de autonomía ni empoderamiento que les permita hacerse cargo por sí mismos de sus procesos personales y familiares en el entorno de la adicción y una comprensión de los motivos que detonaron este comportamiento.

Por lo regular, las personas con drogadicción que acuden a lugares no regulados por instancias correspondientes y especializadas en el tema, solo se abstienen del consumo de drogas por un determinado tiempo debido al programa del centro de rehabilitación, muchas veces los métodos utilizados en algunos centros no son los mejores ya que existe el maltrato verbal, físico y psicológico como medio para una supuesta concientización en los sujetos sobre el consumo de drogas, sin embargo estos métodos no fomentan un proceso de introspección en los sujetos que genere autoconocimiento, empoderamiento y acción ante esta situación, aspectos que podrían permitirles darse cuenta de dónde viene su adicción: las actitudes, emociones, experiencias de su pasado que los han llevado a ella, así como tampoco les brindan herramientas para enfrentarse a su realidad una vez que se acaba el periodo de aislamiento a partir del desarrollo de habilidades para la vida, capacidades humanas, empoderamiento y autonomía.

En las instituciones del sistema de salud Mexicano que constan con el área de desintoxicación se aborda la problemática desde una concientización vertical a través de pláticas, en donde el sujeto no analiza, no se involucra y no participa en conocerse y reconocer sus propias capacidades, por lo cual no se puede generar un proceso de empoderamiento ante la propia problemática a partir de la introspección.

Otro punto importante es que la mayoría de las veces sólo se atiende a la persona con adicción dejando de lado el entorno familiar y social al que pertenece. La

familia que está en constante convivencia con la persona que padece la adicción no se integra a un proceso de interacción, conocimiento y toma de conciencia sobre su corresponsabilidad, lo que genera algunas veces desde apatía hasta la negación de la problemática y el rechazo total hacia el individuo, por lo general no saben cómo convivir durante el proceso de rehabilitación de la persona ni después de ella y esto a su vez puede entorpecer la rehabilitación, así como facilitar las recaídas.

El apoyo familiar es muy importante para el sujeto en rehabilitación ya que la familia es el grupo de convivencia social más directa y cercana del individuo con problemas de drogadicción, es la primera imagen de sociedad que lo rodea y de ahí parte para desarrollarse y comunicarse en una comunidad.

El implementar un proyecto de rehabilitación colectiva con los miembros más cercanos al individuo con problemas de adicción, generaría un mayor apoyo, comprensión y superación de la adicción de manera más efectiva y en un futuro mejoraría la calidad de vida tanto de los sujetos con el problema de drogadicción como de las personas de su entorno tanto inmediato, como más amplio, por ejemplo su comunidad.

El implementar procesos pedagógicos de participación, introspección y análisis en donde el sujeto y sus familiares participen, se involucren y analicen los diferentes factores que intervienen en dicha problemática lo cual pueda permitir iniciar un proceso individual y grupal de reflexión y análisis de la problemática.

La introspección y el autoconocimiento permitirán que se faciliten en los sujetos un proceso que promueve una postura autocrítica y activa ante la problemática, el reconocimiento y aplicación de sus habilidades y capacidades que son la fuente primordial para enfrentar esta problemática y cualquiera de la vida.

La visión de la Promoción de la salud desde la que se analizará la problemática aquí planteada será la emancipatoria, que busca facilitar el desarrollo y fortalecimiento de capacidades en el ser humano que le permitan intervenir en los factores que determinan la salud, para que de esa manera los grupos o individuos se empoderen y utilicen una serie de herramientas que mejorarán diversas situaciones en su vida, incluyendo el conocimiento y la exigibilidad de sus derechos.

Trabajar en el desarrollo de capacidades humanas hace que el individuo sea un sujeto activo ante cualquier problemática, lo que le permite resolverla de forma individual y transmitirla de manera colectiva; es decir, se convierte en *actor social*.

Actualmente en México el Arteterapia es una disciplina que está incursionando como una forma psicoterapéutica que permite a través de las artes nuevas formas de lenguaje y comunicación de los procesos conscientes e inconscientes en los sujetos. Actualmente en nuestro País existen varios institutos que se dedican a la formación de esta disciplina, el Arteterapia sería una forma innovadora de poder fomentar procesos de promoción de la salud utilizándola como herramienta metodológica en los procesos pedagógicos de los seres humanos.

El Arteterapia como disciplina y herramienta teórico metodológica puede aportar a la promoción de la salud una alternativa que permita un lenguaje de comunicación simbólica en temas delicados como es la drogadicción, ya que es un tema que es estigmatizado por la sociedad y, en consecuencia, se dificulta hablar abiertamente del tema y expresar de manera verbal todo lo que conlleva.

El Arteterapia es una disciplina que sirve como canal de comunicación para expresar todas las emociones que el sujeto y sus familiares han ido experimentando durante la adicción como por ejemplo la frustración, enojo e ira, incluso impotencia de poder solucionar esta problemática ante la falta de grupos de apoyo con actividades apropiadas y que estén a su alcance, que no sean tan complejas y que sean de su comprensión e interés esta limitante impacta y dificulta tener una mejor calidad de vida para el sujeto y su entorno familiar.

El Arteterapia puede ser una herramienta metodológica diferente a las implementadas actualmente por las instituciones en el área de promoción de la salud que permitiría generar procesos de introspección en los sujetos, un autoconocimiento que va ligado a descubrir sus capacidades humanas para que el sujeto construya su autonomía y se emancipe.

La Psicología permitiría analizar la salud mental y emocional del sujeto y sus familiares. La salud mental y emocional son una parte importante para la vida del sujeto y su entorno, pues puede permitirle construir una vida plena que, en conjunto con el Arteterapia, podría llegar a conformarse en una autoterapia de los sujetos y sus

familiares fomentando un proceso lineal de interacción y apropiación de sus emociones y capacidades. Para ello, además de la Psicología Gestalt, se partirá de los planteamientos más actuales de lo que se ha dado a llamar la “Psicología del Bienestar” y que, de manera general, engloba la inteligencia/educación emocional y el desarrollo de resiliencia, entre otras propuestas.

Derivado de lo anterior me han surgido las siguientes preguntas de investigación:

¿Cuáles son los aportes teórico-metodológicos de la Psicología Gestalt y el Arteterapia que pudieran utilizarse en la promoción de la salud para abordar la problemática de la drogadicción (estudiarla, analizarla y comprenderla), así como para mejorar la calidad de vida de las personas que conviven con sujetos con problemas de drogadicción?

Para responder a esta pregunta general, se hace necesario responder a las siguientes específicas:

- ¿Cuál es la concepción de la salud – y, por lo tanto, de promoción de la salud - que es necesario plantear para ir más allá de la prevención del padecimiento de la adicción, poniendo el énfasis en la construcción del bienestar individual, familiar, grupal y colectivo, como una forma de prevención/rehabilitación de las adicciones?
- ¿Qué es promoción de la salud desde la visión emancipatoria?
- ¿Cuáles son los alcances y límites de la visión emancipatoria de la promoción de la salud ante la propuesta teórico-metodológica que se pretende llevar a cabo con este trabajo?
- ¿Qué es el Arteterapia?
- ¿Cómo mejorar la calidad de vida y la salud de las personas a través del Arteterapia?
- ¿Cuáles son los aportes teóricos de la Psicología Gestalt que permitirían enriquecer la Promoción de la Salud para abordar esta problemática?
- ¿Cómo mejorar la calidad de vida y la salud de las personas a través de la Psicología Gestalt?

- ❑ ¿Cómo ayudan la Psicología y el Arteterapia a la promoción de la salud para mejorar la calidad de vida y fomentar el empoderamiento de las personas que conviven con sujetos con drogadicción?
- ❑ ¿Por qué es importante la Psicología y el Arteterapia para la intervención en promoción de la salud con personas que conviven con sujetos con drogadicción?

El presente trabajo y en base con las preguntas planteadas y a lo anteriormente mencionado busca alcanzar los siguientes objetivos:

### **Objetivo general:**

*Proponer a la Psicología Gestalt y el Arteterapia como herramientas teórico-metodológicas en Promoción de la salud para mejorar la calidad de vida de las personas que conviven con sujetos con problemas de drogadicción a través de la construcción de autonomía y empoderamiento en los mismos.*

### **Objetivos específicos.**

- ❑ Construir una propuesta de intervención en promoción de la salud partiendo de los aportes teórico-metodológicos que brindan la Psicología Gestalt y el Arteterapia para facilitar procesos de introspección, autoconocimiento y empoderamiento ante el problema de drogadicción.
- ❑ Construir una propuesta de intervención en promoción de la salud desde la Psicología Gestalt y el Arteterapia para facilitar procesos de empoderamiento partiendo de la concepción de salud de una manera integral que permita ir más allá de la prevención y rehabilitación de las adicciones, por medio de un proceso pedagógico horizontal que promueva su salud y mejore su calidad de vida.
- ❑ Proponer una forma de intervención alternativa en cuanto a rehabilitación, prevención, desarrollo social y educativo a través del Arteterapia para mejorar la calidad de vida de las personas.

- ❑ Facilitar procesos de promoción de valores y capacidades humanas respetando el contexto sociocultural de los individuos, que se apropien de nuevas y mejores maneras de convivencia y educación emocional que permitan la interacción y comunicación asertiva con el sujeto con adicción con la finalidad de generar un bienestar colectivo.

Partiendo de que la promoción de la salud es una práctica multidisciplinaria, se busca entonces la integración de la Psicología y el Arteterapia como herramientas teórico-metodológicas que permitan facilitar un proceso de autoconocimiento e introspección que fomenten el empoderamiento de los sujetos.

# **CAPÍTULO II**

## **METODOLOGÍA**

## **Metodología.**

Debido a la propuesta metodológica que se ha planteado en el presente trabajo que integra la promoción de la salud, la Psicología y el Arteterapia, el tipo de investigación que se utilizará es de tipo cualitativa, la cual es definida por varios autores de diferente manera pero en esencia es el análisis de los procesos históricos, sociales y culturales que forman parte de la experiencia de vida de los diferentes procesos dentro de la vida cotidiana el cual un sujeto o grupo puede hacer referencia desde su subjetividad.

La investigación cualitativa se puede definir como “una actividad que delimita el lugar del observador en el mundo y que consiste en un conjunto de prácticas materiales e interpretativas que hacen visible a ese mundo”<sup>1</sup>, por otra parte también “el enfoque cualitativo tiene como cualidad el reconocimiento de que existe una relación dinámica entre el mundo real y el sujeto, una interdependencia viva entre el sujeto y objeto y una postura interpretativa entre el sujeto-observador que atribuye un significado a los fenómenos que interpreta”.<sup>2</sup>

La investigación cualitativa se aplica a las ciencias sociales ya que pretende el estudio y análisis de los sujetos en relación a las instancias, grupos sociales, movimientos sociales y el conjunto de las relaciones personales. Podemos decir que este tipo de investigación se basa en analizar los procesos de los sujetos desde su pasado, su presente y cómo afectan en su futuro.

Este tipo de investigación permite que el investigador siga un diseño de investigación flexible; el investigador observa el escenario y a las personas en una perspectiva holística, esto permite estudiar a las personas en el contexto de su pasado y de la situaciones en las que se encuentran, lo que facilita que el investigador sea sensible al proceso de las personas ya que interactúan con los informantes de un modo natural y no forzado, este modelo permite llevar una conversación fluida y no de intercambio formal de preguntas y respuestas lo que permite una dinámica horizontal

---

<sup>1</sup> Denzin y Lincoln. “*Investigación cualitativa*”. Antología UACM. México, 1991. Pág. 110

<sup>2</sup>Chizzoti. “*Investigación cualitativa*”. Antología UACM, 1991. Pág. 83

entre el investigador y el sujeto, es decir una investigación del entorno del mundo real, por esta razón es que se necesitan estrategias flexibles para la obtención de datos y que éstas también contribuyan al conocimiento del individuo.

La investigación cualitativa permite que el investigador parta del comprender a las personas dentro del marco de su referencia, el investigador se identifica con las personas que estudia para comprender cómo ven las cosas, siempre partiendo de suspender y apartar sus propias creencias, perspectivas y predisposiciones ante la problemática planteada: para el investigador todas las perspectivas son válidas, no se busca una verdad absoluta.

Lo que la investigación cualitativa espera al final del proceso es una descripción sobre cómo el sujeto vive e interpreta su realidad, por lo tanto una comprensión de múltiples realidades y para el apoyo en este tipo de investigación se propone utilizar el Arteterapia como la herramienta metodológica principal, desde un enfoque Gestalt, que permita una expresión, comprensión y comunicación simbólica en el inicio, para pasar posteriormente a la verbalización de los diferentes aspectos de la problemática que se están indagando. Esta construcción simbólica expresada en diversas obras a lo largo de un taller que se implementará con familiares de personas con problemas de adicción, se conforma por dos aspectos el primero, el contexto sociocultural al que pertenecen, así como desde su propia subjetividad, el segundo, generando una dinámica en la que la información surge y fluye directamente desde las personas, siendo así la figura del investigador un recolector de las interpretaciones que los miembros del grupo hacen sobre sus propias obras y, por ende, de sus experiencias y emociones en torno a la adicción, facilitando un ambiente seguro y propicio para que éstos reflexionen sobre los temas.

El Arteterapia es una herramienta que puede ser mediadora para la comprensión y acompañamiento del ser humano en sus diferentes facetas de vida que le permitan apropiarse de herramientas que le permitirán construir un estado de bienestar, a través de expresiones artísticas como son artes plásticas, escritura, música, danza, etc. es una forma de lenguaje simbólico que permite al sujeto conocerse y empezar procesos de análisis de él mismo y de su entorno para modificarlos y tener una mejor calidad de vida.

Desde la base teórica de la Psicología Gestalt, se fomenta la introspección de los sujetos y grupos partiendo del análisis de cierre de ciclos que no los permiten avanzar en sus actividades diarias y relaciones interpersonales, permite trabajar en el presente analizando los procesos que han llevado a ciertas problemáticas en la vida de cada uno de los sujetos y como grupo. También se parte de los conceptos campo-organismo-entorno para el análisis de los procesos personales de los participantes en el taller.

Las herramientas metodológicas que se utilizarán para llevar a cabo el trabajo de campo, partiendo de lo que he mencionado en los párrafos anteriores, serán:

### **1) Sondeo de opinión sobre el tema a través de entrevistas grupales.<sup>3</sup>**

Los sondeos de opinión son un tipo de entrevista semiestructurada en donde se pretende conocer la opinión acerca de una problemática social con la finalidad de que los sujetos expresan cómo lo viven desde su contexto, analizando profundamente.

La utilización de este método tiene la finalidad de comprender y analizar la concepción de los sujetos ante ciertos temas o problemáticas y proponer alternativas ante dicha problemática que ese grupo en específico vive desde su realidad y contexto.

Con ayuda de actividades de Arteterapia, el sondeo se llevará a cabo como parte del taller. En una de las sesiones se indagará sobre las problemáticas y dificultades que representa, para ellos, el problema de drogadicción.

### **2) Entrevistas grupales.**

Es la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y los sujetos de estudio a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema expuesto, estas entrevistas permiten conocer mejor e indagar - a través del arte, en el caso de la presente investigación - sobre la problemática, partiendo de la subjetividad de los miembros del grupo en torno a la interacción con la problemática y el sujeto con problemas de drogadicción.

---

<sup>3</sup>La guía para el "*Sondeo de opinión sobre el tema a través de entrevistas grupales*" puede consultarse en el Anexo 1.

Existen tres tipos de entrevistas, entrevistas cerradas o estructuradas, abiertas y las entrevistas semiestructuradas. Para este tipo de investigación se utilizarán entrevistas semiestructuradas las cuales permiten que haya mayor flexibilidad de comunicación entre el investigador y los individuos o grupo, pero partiendo de algunos ítems que resultan cruciales para el tema que se investiga.

Las entrevistas se llevarán a cabo a través de sesiones grupales teniendo como base en el intercambio de experiencias nutrir las sesiones con aportaciones y experiencias de todos los participantes.

Las entrevistas semiestructuradas permiten más flexibilidad, debido a que facilitan que los sujetos se expresen a través de preguntas guía realizadas por el moderador las cuales cumplen con la finalidad de abordar puntos importantes para la investigación.<sup>4</sup>

### **3) Observación participante.**

Es la observación visual y dinámica de lo que ocurre en una situación real, clasificando y consignando los acontecimientos pertinentes de acuerdo con algún esquema previsto y según el problema que se estudia.

La observación participante implica que el investigador o el responsable de recolectar los datos se involucren directamente con la actividad objeto de la observación, lo que puede variar desde una integración total del grupo o ser parte de éste durante un periodo de investigación, permite un proceso bidireccional entre los sujetos y el investigador, una mayor participación creando vínculos de confianza entre el investigador y los individuos.<sup>5</sup>

Al utilizar la observación participante en este trabajo, se permitirá que los sujetos se desenvuelvan de manera libre y a través del acompañamiento, de esta manera el promotor de la salud es mediador donde el compartir es un proceso de aprendizaje horizontal donde se promueven procesos de intercambio de ideas, análisis y reflexión con esta dinámica se nutre la investigación al investigador y a los sujetos en proceso.

---

<sup>4</sup> La guía para la *“Entrevista semiestructurada grupal”* puede consultarse en el Anexo 2.

<sup>5</sup> La guía para la *“Observación participante”* puede consultarse en el Anexo 3.

La observación participante se llevará a cabo durante las sesiones del taller arteterapéutico que se propone a continuación.

#### **4) Intervención grupal con familiares y/o personas cercanas a algún sujeto con problemas de drogadicción a través de diversas actividades arteterapéuticas, a manera de taller.<sup>6</sup>**

La intervención con el grupo se llevará a cabo a manera de taller, a través de actividades de Arteterapia que permitan el flujo de expresión sobre la problemática en torno a la drogadicción, así como que los sujetos participen en un proceso de introspección y autoconocimiento que les permita hacerle frente a dicha situación y asumir una postura autocrítica y activa para apoyar y actuar ante la situación presentada con un familiar o conocido con problemas de drogadicción.

Para este proceso se han creado una serie de actividades arteterapéuticas organizadas por sesiones que tienen el objetivo de facilitar la comunicación sobre el tema, primero de manera simbólica a través del arte, para luego pasar a la verbalización de las emociones, experiencias, concepciones y opciones involucrando a los familiares, con la finalidad de comenzar a ser una parte activa ante dicha problemática partiendo del autoconocimiento.

Este proceso de investigación se llevará a cabo en 15 sesiones con un grupo de familiares de personas con problemas de adicción en una fundación llamada “Ama la vida, I.A.P.”, comunidad terapéutica ubicada en la calle Héroes de Padierna 130 Colonia Escandón, Delegación Miguel Hidalgo, C.P. 11800. México D.F.

Fundación Ama la Vida I.A.P es una institución de la sociedad civil la cual brinda atención a los usuarios y sus familiares en torno a un problema de drogadicción. El programa de atención está basado bajo el modelo de comunidad terapéutica, esta fundación cuenta con dos modalidades de atención. Semi-residencial (mixto) y ambulatorio (mixto). Dentro de sus objetivos está el acompañar a la comunidad en los procesos de prevención, reducción del daño, rehabilitación y reinserción social.

---

<sup>6</sup> El guión para la **“Intervención grupal a manera de taller”** puede consultarse en el Anexo 4.

El objetivo de atención dentro de la institución no solamente está basado en la rehabilitación y cura, si no en el incorporamiento de la Comunidad Real Local que sea la impulsora de los procesos de tratamiento e inserción social de los sujetos y sus familias, el fomentar actividades crecimiento comunitario en conjunto con los procesos individuales de los beneficiarios permiten prepararlos para un estado de bienestar en todos los sistemas de interacción del ser humano.

El modelo de Comunidad terapéutica tiene como estrategia la autoayuda tratando a las personas en su totalidad a través de comunidades de personas con problemas similares, estas comunidades se inicial principalmente con la creación de espacios para solucionar el abuso de sustancia que han ido incrementando sus servicios en educación, salud, atención psicológica etc.

Desde el modelo de la comunidad terapéutica se aborda desde un marco social y psicológico este marco formula los principios básicos para trabajar la comunidad terapéutica en los campos de la educación y de salud. <sup>7</sup>

La fundación trabaja con un programa de familias, que consiste en atender a aquellas que viven en situaciones de adicción que conllevan a la violencia, así como promover una cultura de derechos que propicie la participación y toma de decisiones para una vida que disminuya el sufrimiento dentro de su contexto.

Los programas re educativos buscan el empoderamiento de los beneficiarios, de sus familias y redes de pertenencia, en las comunidades locales específicas, a través de procesos educativos formales e informales, la finalidad es la mejora en la participación de la vida social y de la calidad de vida en general.

Los programas terapéuticos están dirigidos a emprender acciones o procesos de bienestar médico y psicológico que apoyen a la restitución de una vida saludable.

Los procesos de reinserción social tienen como finalidad; la reinserción laboral como elemento que favorece la integración total del beneficiario en su vidaFundación

---

<sup>7</sup> De León George. *“Las comunidades Terapéuticas y las Adicciones”*. Desclee De brouwer. 2004. New York. Pág. 25

Ama la Vida IAP. Es una institución especializada en el tratamiento de las farmacodependencias y las situaciones relacionadas con el consumo de sustancias. Desde hace veintidós años, enfoca su atención a los fenómenos de sufrimiento social complejos, los cuales requieren de una atención profesional, de la formación constante y un entrenamiento permanente por parte del equipo de trabajo, para así, poder ampliar el bagaje de intervenciones y poder abordar la problemática con mayores probabilidades de éxito, en sus diversos niveles de intervención, estos son: La prevención, la reducción del daño, el tratamiento, la reinserción social y el seguimiento.

Los criterios que se establecen para delimitar a la población beneficiaria son:

- Que exista una situación de experimentación, abuso o dependencia al consumo de sustancias psicoactivas. Este criterio está ligado a la particularidad temática que atendemos y al objetivo institucional.
- Que se trate de una población o grupo de beneficiarios en situación de marginación y vulnerabilidad. Nuestro propósito es brindar servicios profesionales para los sectores de bajos recursos sin excluir otros sectores de nuestra población.

Dentro de los principales servicios que presta la institución se encuentran los siguientes<sup>8</sup>

- Diagnostico a nivel, individual, familiar y comunitario.
- Sesiones de escucha terapéutica.
- Atención en situaciones de crisis.
- Canalización a servicios especializados e interconsultas (Medico, psiquiatra, neurólogo, otros)
- Tratamiento en modalidad ambulatoria.
- Tratamiento familiar.
- Tratamiento para adolescentes.

---

<sup>8</sup> Fundación Ama la Vida IAP. [www. Fundacionamalavida.org.com.mx](http://www.fundacionamalavida.org.com.mx)

- Terapia para adolescentes.
- Grupos Terapéuticos
- Actividades comunitarias de índole preventiva (actividades deportivas y culturales)
- Recuperación académica( Secundaria, preparatoria, otros)
- Diplomado sobre adicciones dirigido a agentes sociales y profesionales de la salud.
- Reinserción social.
- Seguimiento de proceso en distancia terapéutica.

# **CAPÍTULO III**

## **MARCO METODOLÓGICO**

El capítulo III tiene la finalidad de proponer al Arteterapia como un herramienta metodológica para la intervención y herramienta en promoción de la salud, se plantea el Arteterapia como una disciplina y como ha sido utilizada a lo largo de la historia por el ser humano antes de ser considerada como disciplina, ya que es un medio que permite la comunicación, introspección y promueve procesos de crecimiento, educación e conocimiento en el ser humano.

## Arteterapia

*“Las propiedades curativas del arte formaban parte de las creencias de los pueblos. Con el nacimiento de la medicina moderna, la ciencia se centró en el cuerpo humano y su fisiología, y el arte, más conectado con el espíritu, perdió su lugar en el campo curativo.”*

*María Dolores López<sup>9</sup>*

Hablar de Arteterapia es hablar de una forma de terapia a través de las expresiones artísticas (música, baile, escritura, artes plásticas, etc.), es una forma de expresión que le brinda a los seres humanos la oportunidad de auto conocerse que le permite un empoderamiento sobre gran parte de los sucesos que influyen en su vida cotidiana. El Arteterapia es una herramienta que puede ser mediadora para la comprensión del ser humano en sus diferentes aspectos emocionales, que puede permitirle vivir plenamente en un estado de bienestar.

Desde tiempos prehistóricos el arte ha sido utilizado como una forma de comunicación y de recreación, pero la expresión artística como terapia y herramienta para el desarrollo personal es una disciplina retomada gradualmente está siendo aceptada como medio de autoexpresión y exploración.

Es importante destacar que el arte existe desde muchos años atrás “todas las culturas han producido grafismos, música, danzas y objetos cuyos fines no eran utilitarios.

---

<sup>9</sup> López. Martínez. Ma. Dolores. *“Arteterapia, Concepto y evolución histórica”*. Diego Marín librero editor. 2010. Pág. 13

Dichos lenguajes universales trascienden los límites del lenguaje verbal y permiten a cada uno expresar emociones o experiencias profundas, más allá de las palabras.”<sup>10</sup>

“El arte como una forma de terapia se remonta a comienzos del siglo XX. Pero su práctica generalizada no vio la luz hasta los años cuarenta, en gran parte como resultado del trabajo de personajes tan relevantes como Adrián Hill, la primera persona en utilizar el arte como una forma de recreación personal para enfermos de tuberculosis ingresados en un sanatorio.”<sup>11</sup>

El Arteterapia se ha enfrentado a varios ajustes en cuanto a definición y acción, así el autor Wood o Da Silveira (2006) comenta que el nombre de arte “no es el vocablo más acertado para determinar lo elaborado en esta especialidad terapéutica, puesto que implica un juicio de valor estético en un contexto, cuya prioridad es el proceso de creación plástica y su relación con los procesos psicológicos del individuo, más que los logros técnicos del producto realizado.”<sup>12</sup>

Por otra parte, el autor De Varille (2003) considera que la palabra Terapia “suscita una cierta incomodidad cuando se intenta introducir el Arteterapia en ámbitos no médicos, pues se suele identificar con personas enfermas o que necesitan un cuidado especial.”<sup>13</sup>

Sin embargo, desde mi punto de vista, la finalidad y objetivo de la aplicación del término Arteterapia va más allá del hecho terapéutico dentro de la relación terapeuta- paciente o artista-maestro en donde cada una de estas relaciones tiene un margen delimitado sobre cada una de sus funciones, en Arteterapia existe un proceso creativo sin fines de estética, sino que el énfasis está puesto en el proceso donde el sujeto aprende, explora, reconoce, se apropia y utiliza todos sus recursos personales a través del arte y con guía de un moderador o terapeuta, para expresarse y resignificarse a sí mismo, así como a sus vivencias y el contexto en el que se ha desenvuelto, todo esto se desarrolla dentro

---

<sup>10</sup> Batlle Sylvie. *“Arte-Terapia, como poner magia, colores y creatividad a cada día”*. Obelisco. 2009. Suiza. Pág 12

<sup>11</sup>Barner. Vicky. *“Explórate a través del arte, Guía práctica de terapia artística para favorecer tu crecimiento personal”* Gaia ediciones, Madrid 2004 Pág. 11

<sup>12</sup> López. Martínez. Ma. Dolores. *“Arteterapia, Concepto y evolución histórica”*. Diego Marín librero editor. 2010. Pág. 17

<sup>13</sup> López. Martínez. Ma. Dolores. *“Arteterapia, Concepto y evolución histórica”*. Diego Marín librero editor. 2010. Pág. 18

de un espacio en donde el sujeto o grupo se apropia tanto del entorno como de los medios que estén a su alrededor para facilitar los diversos lenguajes y formas de expresión.

Considerar al Arteterapia como un medio que facilita el proceso de introspección, autosanación, empoderamiento que promueven la salud social y educativa que conllevan a la participación comunitaria y con ayuda de la Psicología Gestalt son disciplinas que fomentan, promueven y facilitan el desarrollo del ser humano y la comprensión del entorno en donde se desarrolla estas disciplinas son la base para este proceso.

El Arteterapia considera que “en cada uno de nosotros existe algo así como un chamán o una sabiduría interior, lo que puede que algunos tilden de esotérico, sobre todo los que cursen trastornos graves, poseen un conocimiento y una sabiduría interiores que van mucho más allá de su yo consciente, toda persona posee fuerzas autocurativas y que nuestra labor primordial debe consistir en respaldarlas.”<sup>14</sup>

El Arteterapia en conjunto con promoción de la salud permiten llevar a cabo una guía constructiva de conocimientos entre los grupos, un diálogo de saberes en donde se comparten ideas, propuestas y estrategias de acción para ciertas circunstancias en común a través de la verbalización partiendo de las diversas producciones artísticas de los sujetos en diferentes formas y lenguajes, lo que conforma la base del planteamiento en Arteterapia como una herramienta integradora y teóricamente psicodinámica en donde “nuestra capacidad de imaginación es el remedio que nos pone en contacto con la parte saludable que está en nosotros.”<sup>15</sup>

Ningún arteterapeuta o moderador persigue que los sujetos hagan obras de arte, sino más bien que encuentre un canal de logre expresar las emociones más interiorizadas.

La creación trata la resolución de problemas y el encuentro de nuevas soluciones a diversas cuestiones.

Con el Arteterapia se busca que desde un principio los sujetos y los grupos hagan contacto con todos sus recursos personales, es decir no sólo de sus historias de vida

---

<sup>14</sup> Reddemant. Louise, “*La imaginación como fuerza curativa*”, Herder Editorial, >Barcelona 2001 Pág. 17

<sup>15</sup> Reddemant. Louise, “*La imaginación como fuerza curativa*”, Herder Editorial, >Barcelona 2001 Pág. 21

que tienden a ser contadas desde una posición victimizada que no ayuda a dar solución a ninguna problemática y circunstancia de vida, sino del reconocimiento de los propios recursos personales con los que se cuenta hacer frente a cualquier situación de vida a partir de su reconocimiento y apropiación, ya que permiten una postura positiva en cualquier momento y circunstancia, podría decirse que es buscar y reconocer sus aliados interiores que son valiosos y consejeros de cada circunstancia de vida.

En Arteterapia se trabaja a través del reconocimiento de fortalezas de los sujetos y que estas permitan darle un significado más positivo a su vida y su salud en todos los aspectos, tal como el autor Carl Simonton lo plantea al considerar que es recomendable pensar positivamente: “La vida no es solo positiva, también se visualiza negativa, de lo que se trata es pensar de forma positiva y realista, esto significa que existen las dos cosas”<sup>16</sup> tanto las cosas gratificantes en la vida pueden llegar a ser positivas como situaciones difíciles que afrontamos de manera negativa pero al enfrentarlas con herramientas y habilidades distintas permiten ver lo gratificante hasta de situaciones difíciles. Es importante mencionar esta parte de lo negativo y lo positivo porque el Arteterapia parte de un proceso de introspección para empezar un autoconocimiento de fortalezas y áreas por desarrollar para lograr un sano empoderamiento y autonomía, en todas las circunstancias de vida aprender afrontar cada momento difícil con ayuda de capacidades y habilidades para la vida permiten afrontar cada circunstancia de manera positiva y activa, el trabajar con procesos de introspección de los sujetos y los grupos permite que a través del análisis de sus historias de vida con momentos difíciles, alegres y de emociones negativas por impotencias e injusticias ante ciertas condiciones o situaciones de vida, es importante tener claro que no sólo se busca lo positivo sino que los sujetos a través del arte observen la parte real de su vida, tanto la parte positiva como la negativa reconocer sus aliados en cada situación y hacer de ellos los medios y herramientas para buscar una mejor estabilidad en su salud emocional, por ende física y social.

Esta inserción permite el fomento de acciones en pro de la salud comunitaria, social y educativa de una manera activa en la resolución de problemáticas personales y sociales.

---

<sup>16</sup> Reddemant. Louise, “*La imaginación como fuerza curativa*”, Herder Editorial, >Barcelona 2001 Pág. 39

Uno de los puntos importantes para un proceso arteterapéutico que se proponen en el presente trabajo, a partir del libro “La imaginación como fuerza curativa” es:

1. En primera instancia, **trabajar en la estabilización de los sujetos** al brindarles un canal para la expresión de sus emociones a través de los diferentes lenguajes de arte (pintura, escultura, música, canto, teatro, etc.). En esta primera etapa se busca reducir el estrés, crear un espacio interior y exterior de seguridad, así como identificar, desarrollar, fortalecer y aprender a utilizar cada uno de sus recursos personales, habilidades y capacidades humanas. Este primer momento en la intervención es de suma importancia para el trabajo de promoción de la salud, dado que en este punto del proceso es en donde se reconoce el saber el otro, se retroalimenta y se construye un nuevo saber, deconstruyendo viejos paradigmas, para desarrollar una actitud responsable, empoderada y autónoma del sujeto.

El promotor de la salud como moderador o canal entre los diversos procesos de construcción e introspección que se darán tiene el compromiso de participar en conjunto con los sujetos para la identificación de sus fortalezas y debilidades así como fomentar habilidades para la vida (autoconocimiento, comunicación asertiva, manejo de emociones y sentimientos, empatía, relaciones interpersonales, manejo de conflictos y problemas, pensamiento crítico, manejo de tensiones y estrés), las cuales ayuda, a su vez, al desarrollo de capacidades humanas (Sapiens, Ludens, Faber, Erótica y Política) con el objetivo de que los sujetos puedan tener autocontrol, autonomía y empoderamiento para hacerse partícipe de su espacio interior y exterior.

Este proceso le permite apreciar varios aspectos importantes y primordiales para su salud.

Dentro de esta metodología se busca que los sujetos distingan las estrategias de enfrentamiento ante circunstancias que puedan alterar su salud (emocional, física y social), desarrollar sus recursos y habilidades para hacerle frente a esas circunstancias y estabilizar ciertos procesos o circunstancias que puedan afectar su bienestar.

“Tenemos que dejar claro que la parte de curación (autonomía) no surge de la relación de trabajo entre el sujeto y el moderador, si no que todos los medios para curarse se encuentran dentro del propio sujeto, cada sujeto expone o escenifica los problemas, síntomas y formas de comportamiento para corregir viejas experiencias y cambiar su

actitud, se requiere que la relación en el proceso se configure de modo que el paciente conserve su individualidad, estar protegido para no depender tanto del moderador.”<sup>17</sup>

Por lo tanto el Arteterapia se aplica como “una psicoterapia de mediación artística, habla de la creación como proceso de transformación”<sup>18</sup> por medio de un lenguaje plástico, sonoro o gestual, el ser humano entra en un marco terapéutico, que le permite entrar en un proceso personal en donde puede conocer de fondo sus conflictos, miedos y sus aspiraciones así como sus recursos personales y capacidades humanas, lo que puede facilitar una toma de conciencia que surge en el desarrollo de un proceso que le brindará más fuerza y satisfacción hacia la vida y su entorno.

El Arteterapia sería una herramienta innovadora para facilitar los procesos de autoconocimiento de los seres humanos, apropiarse de las situaciones problemáticas y generar soluciones viables que mejoren su calidad de vida y que conlleven una mejora en su salud.

El Arteterapia actualmente está empezando a abrirse espacio en nuestro país con algunas instituciones que ofrecen diplomados para aplicar esta disciplina en algún tipo de población con problemas de salud y como medio para poder abordar este segmento de la población de una manera dinámica, participativa y empoderante.

“El pintar, escribir, cantar, bailar o realizar alguna actividad artística tiene lugar en el aquí y ahora, y nadie la puede realizar por mí, cada persona tiene su forma inconfundible de expresarse, y este acto creativo nos ancla poderosamente en el presente y necesita la atención de todos nuestros sentidos y no puede ser reemplazado por la palabra.”<sup>19</sup>

En Arteterapia significa crear en vez de imaginar, traer lo deseado, lo temido, lo negado a alguna forma artística dándole forma, sentido y volverlo real ante nuestro consciente.

La importancia del Arteterapia desde un enfoque Gestalt se fundamenta en que “Las emociones se desbloquean de modo que pueden ser experimentadas y expresadas, liberando al artista y permitiéndole establecer un contacto más espontáneo con sus

---

<sup>17</sup> Reddemant. Louise, “*La imaginación como fuerza curativa*”, Herder Editorial, >Barcelona 2001 Pág. 200

<sup>18</sup> Pierre. Klein Jean, “*Arteterapia una introducción*” editorial octaedro, primera edición, Barcelona 2006. Pág. 9

<sup>19</sup> Widner. Katharina. “*Pintura-Terapia Gestáltica, Imágenes del alma*”. Mandala ediciones 2006. Madrid España. Pág. 20

emociones, de cara a vivir una vida más rica, repleta de sensaciones y emociones dirigidas de un modo creativo”<sup>20</sup>

Una de las finalidades del Arteterapia es plasmar un rastro visible de nuestro proceso interno y nos enfocamos en un proceso de introspección, al realizar alguna actividad artística hablamos de nosotros, de nuestro pasado y nuestro futuro en forma presente poniendo de forma visible y consciente nuestro proceso interno ayudando a focalizar en propuestas, soluciones y plan de acción ante alguna problemática en específico.

Como se mencionó anteriormente, el Arteterapia es una disciplina que se va adentrando en nuestro país como medio de trabajo educativo, comunitario e impacto social sin embargo ya es aplicada en algunos países desde hace algunos años como medio para facilitar el empoderamiento, participación y bienestar de diversas comunidades.

Un ejemplo de lo anterior es “EmpoderArte”, es un proyecto que está dirigido a los jóvenes, niños y sus familiares, la intervención con artes plásticas les permite desarrollar capacidades y a través del arte transformar sus historias de vida y espacios inmediatos como sus familias y comunidades y a continuación se hace referencia de algunos aspectos de este proyecto de manera más amplia el cual tiene origen en ASPERLA<sup>21</sup> (Asociación de Pedagogos y Reeducadores egresados de la Fundación Universitaria Luis Amigo), una institución que desarrolla principalmente programas de acompañamiento psicosocial a niños, niñas y jóvenes que se encuentran bajo medidas de protección por hallarse en situaciones de violencia extrema a nivel familiar o barrial en Medellín, Colombia.

El objetivo de este proyecto es el de convertir líderes con la formación de jóvenes en diferente temáticas como son Derechos Humanos, responsabilidad, participación ciudadana, así como la creación de proyectos que les faciliten el trabajo frente a otras temáticas, problemáticas y sus comunidades.

Este trabajo les permite reconocerse como sujetos en un proceso de sanación a través del arte como también adquirir estrategias para mejorar sus entornos familiares, lo cual promueve a una mejor calidad de vida y bienestar familiar y comunal.

---

<sup>20</sup> Batlle Sylvie. *“Arte-Terapia, como poner magia, colores y creatividad a cada día”*. Obelisco. 2009. Suiza. Pág. 13

<sup>21</sup> Organizacio Asperla. <http://hogarasperla.org/>. Medellin Colombia. 1996

“Esta dinámica en EmpoderArte consiste en 5 pasos en los cuales es un proceso en donde el primer paso está en enfrentar los sentidos y emociones a través de una temática, para posteriormente empezar la creación por medio del arte y expresar esas emociones de manera positiva, el pensar y hablar a través de la reflexión de las obras terminadas permite un campo de comunicación, empatía y sentido de pertenencia a un grupo con respecto a la temática, este proceso de compartir permite reflexionar en estrategias y a la vez en volverse una persona activa ante una problemática o temática y por último el aplicar lo aprendido en sí mismos y hacia otros del entorno.”<sup>22</sup>

Como podemos leer, este proyecto implementado en Medellín, Colombia, con poblaciones de violencia barrial en poblaciones vulnerables como son niños, jóvenes y mujeres está ligado de manera directa con promoción de la salud ya que busca el bienestar de los sujetos y sus comunidades a través del desarrollo de habilidades y recursos personales potencializando habilidades, de esta manera incidir con esta tipo de actividades en nuestro país impulsa de manera significativa la intervención de promoción de la salud para el bienestar de los sujetos y sus comunidades ante las problemáticas que vivimos actualmente, lo que conlleva a la creación, diseño e implementación de proyectos de impacto individual y comunitarios.

El Arteterapia permite facilitar procesos educativos y de introspección que facilitan y promueven empoderamiento con los sujetos, pues como herramienta metodológica en procesos de intervención en Promoción de la Salud es una opción diferente y viable ante los ya conocidos métodos desde una perspectiva biologicista, ya que aplicada a diferentes temáticas permite que el sujeto trabaje en procesos sociales, culturales y educativos impactando en su salud de una manera holística. El utilizarla en los procesos de promoción de la salud permite el análisis del pasado, el presente y el futuro de cada sujeto y la proyección ante sus medios más cercanos, de esta manera que los sujetos visualicen sus capacidades y habilidades a través del esclarecimiento de procesos de vida que han sido truncados y sin resolver, dando un salto al involucramiento a la resolución de situaciones personales y fomentando este

---

<sup>22</sup> Asperla Empoderarte. <http://www.youtube.com/user/AsperlaEmpoderarte?feature=watch>. 2009

comportamiento al involucramiento social y educativo que conlleven a espacios de salud favorables.

**CAPÍTULO IV**

**DESARROLLO.**

## **Marco teórico.**

En el presente capítulo tiene el objetivo de conceptualizar algunos términos indispensables para la elaboración de este trabajo, es mencionar algunos puntos de vista desde la aportación de algunos autores, hablaremos un poco sobre las visiones de promoción de la salud, una breve reseña histórica, el planteamiento sobre la visión emancipatoria la cual es la base para el presente trabajo, conceptos de autonomía y empoderamiento y como estos términos han definido gran parte de nuestra formación en la licenciatura de promoción de la salud.

### **1.- PROMOCIÓN DE LA SALUD**

La promoción de la salud es una disciplina de la salud Pública. La primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud reunida en Ottawa el día 21 de noviembre de 1986 emite una carta dirigida a la consecución del objetivo "Salud para Todos en el año 2000." Esta conferencia fue, ante todo, una respuesta a la creciente demanda de una nueva concepción de la salud pública en el mundo.

Dicha carta menciona que la Promoción de la Salud:

“consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de formas de vida sanas, la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario.”<sup>23</sup>

En el presente trabajo se centrará principalmente en el refuerzo de la acción comunitaria y el desarrollo de habilidades personales estos siendo la base para que los

---

<sup>23</sup>Carta de Ottawa para Promoción de la Salud, <http://www.paho.org/spanish/hpp/ottawachartersp.pdf>

sujetos después de un tiempo puedan también incidir en la creación de ambientes que favorezcan su salud.

La promoción de la salud está ligada al empoderamiento, autonomía y emancipación de los individuos a través de el involucramiento individual y colectivo para impactar en el ámbito social, educativo cultural y de manera directa incidir en sus comunidades a través de la educación para la salud con el fomento y desarrollo de capacidades humanas que le permitan transformar los factores políticos, sociales, culturales y económicos que determinen su salud, lo que conlleva a que la defensa de la salud consiste en la participación sobre los factores políticos, sociales, culturales, ambientales, y biológicos, y que estos sean cada vez más propicios para la salud, la promoción de la salud apunta a asegurar la igualdad de oportunidades y proporcionar los medios (capacidades) que permitan a todas las personas realizar por completo su potencial de salud. Los individuos y sus colectividades deben tener la oportunidad de conocer e intervenir sobre los factores determinantes de su salud, así como fomentar ambientes favorables, acceso a habilidades para vivir mejor, así como oportunidades para realizar elecciones más saludables.

## **1.2 Reseña histórica.**

La promoción de la salud ha pasado por muchos cambios y visiones a través del tiempo.

Durante muchos años la promoción de la salud se trabajó en diferentes conferencias con la finalidad de definir cada vez mejor sus objetivos y propuestas.

El documento de Lalonde en 1974 es un informe en donde su finalidad era trabajar desde los determinantes en salud a través de una visión multifactorial, en otras palabras abordar componentes claros en salud como eran la biología humana, el ambiente, estilos de vida y organización de la asistencia para la salud.

Cada uno de estos componentes analizarlos desde una visión más profunda, donde todos los factores relacionados con la salud externos al organismo humano en donde muchas veces las personas pueden llegar a tener poco o ningún control sobre su ambiente, en el componente de estilos de vida profundizar más allá de solo tener una práctica preventiva para alcanzar la salud es decir, ser observador ante los limitantes

que pudieran generar un estilo de vida no saludable, y determinar en realidad la atención y organización de asistencia en salud.

Otro antecedente importante en la cronología del concepto de promoción de la salud fue en 1978 con la conferencia Internacional sobre atenciones Primarias en la salud, realizada en Alma-Ata esta conferencia que detona la meta “salud para todos en el año 2000” proponía el trabajar con la reducción en desigualdades, incrementar el esfuerzo preventivo y acrecentar la capacidad de las personas en el enfrentamiento a los problemas de salud, partiendo de una serie de estrategias de ejecución.

Por lo tanto a continuación se presentan puntos del objetivo en esta conferencia Internacional.

“El autocuidado a sí mismos, o sea, decisiones y acciones que el individuo toma en beneficio de su propia salud,

- Ayuda mutua, es decir acciones que las personas realizan para ayudarse las unas a las otras;
- Ambientes saludables, o sea, la creación de las condiciones y entornos que favorezcan a la salud.”<sup>24</sup>

La carta de Ottawa dentro de sus cinco campos de acción, propone el elaborar, crear, reforzar, desarrollar y reorientar y potenciar estas acciones con el incremento de las colectividades, la promoción de la salud apunta al trabajo de acciones comunitarias las cuales sean efectivas y que garanticen la participación en asuntos de salud, para lograrlo es primordial el desarrollo de habilidades y aptitudes personales propias para la salud en todas las etapas de la vida.

La promoción de la salud ve al ser humano constituido a partir de diversas dimensiones (biológica, psicológica, social y espiritual), y busca impulsar o facilitar herramientas para la realización de un proceso que le conlleve a una mejor calidad de vida y el estado de salud, fortaleciendo el desarrollo de capacidades humanas que generen una construcción de autonomía y empoderamiento.

---

<sup>24</sup>DECLARACION DE ALMA-ATA *Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud*, Alma-Ata, URSS, septiembre 1978. Pág. 1-3

La carta de Ottawa preconiza cinco campos de acción para la promoción de la salud:

- Elaboración e implementación de políticas públicas saludables.
- Creación de ambientes que favorezcan la salud.
- Refuerzo de la acción comunitaria.
- Desarrollo de habilidades personales.
- Reorientación del sistema de salud.

En este trabajo se hará mayor énfasis en al menos el punto 3 y 4 de los 5 campos de acción que se abordan el promoción de la salud, el trabajo comunitario es un proceso importante para la promoción de la salud y tal es su importancia que en otra de las conferencias Internacionales de promoción de la salud, la Declaración de Yakarta (1997), se reafirma que “la promoción de la salud actúa sobre los factores determinantes de la salud con vistas a obtener el mayor beneficio posible para la población, enfatiza la reducción de la inequidad en salud, garantiza el respeto hacia los derechos humanos y acumula capital social.”<sup>25</sup>

El desarrollo de capacidades humanas podría ser la herramienta primordial que le permitiría al sujeto actuar de una manera analítica, autónoma y asertiva para transformar los determinantes sociales, culturales, económicos, y ambientales que determinan su estado de salud así como la de su comunidad.

Para contribuir con lo anterior, se propone al Arteterapia y a la Psicología como herramientas teórico-metodológicas.

Para el abordaje de esta propuesta metodología es importante hablar sobre las diferentes visiones de promoción de la salud y sobre la cual se inclina más esta propuesta metodológica de acuerdo a sus objetivos.

---

<sup>25</sup>Czeresnia Dina, Machado de Feritas Carlos. *“Promoción de la salud Conceptos, reflexiones, tendencias”* Editorial Lugar. Buenos Aires Argentina. 2006. Pág. 38

### 1.3) Visiones de promoción de la Salud

Así, una de las visiones de la promoción de la salud ha intentado llevarla a cabo a través de prácticas higiénico preventivistas en instituciones que cumplen un rol paternalista mediante la dinámica de brindar información para la prevención, dejando de lado las verdaderas necesidades de los sujetos y sus comunidades.

Otra de las visiones explica que los estilos de vida son la principal causa de que el ser humano no cuente con un completo estado de salud y bienestar en donde se culpabiliza y responsabiliza en su totalidad al individuo de cualquier trastorno de salud que pueda presentar y que solo impacta de manera fisiológica, dejando de lado su entorno familiar y social y todo el contexto cultural y social que emergen en las condiciones de vida y condiciones materiales de existencia.

La visión sociohistórica se centra y focaliza la salud desde un contexto cultural y social que determina la salud en los seres humanos como un derecho donde el proceso de salud es multifactorial y que se determina desde su pasado hasta el presente siendo un sujeto activo para alcanzar la salud, esta visión es importante porque reconoce que existen otros factores en torno a la salud como son la desigualdad social, grupos vulnerables que tienen situación de riesgo para alcanzar un óptimo estado de salud.

En esta visión se empieza a focalizar la atención en salud de los sujetos y sus comunidades tomando como referente los diferentes factores a los que están sujetos, como son las condiciones sociales, culturales e históricas que se han formado de generación en generación.

Con la visión sociohistórica se genera un cambio de paradigma en donde la propuesta implica empezar a involucra al sujeto como principal autor de la toma de decisiones en beneficio a su salud social y comunitaria, para este cambio de paradigma es indispensable hacer una diferencia entre promoción de la salud y prevención ya que aunque buscan beneficios en los sujetos sus líneas de intervención son diferentes.

Es importante diferenciar entre promoción de la salud y prevención de enfermedades para partir de una visión biopsicosocial que estudie la salud como concepto positivo.

El enfoque de promoción de la salud es más amplio y englobador, procurando identificar y enfrentar los macrodeterminantes del proceso salud- enfermedad, y buscar transformarlos favorablemente. “La promoción de la salud busca modificar las condiciones de vida para que sean dignas y adecuadas: se dirige hacia la transformación de los procesos individuales de toma de decisiones para que sean predominantemente propicios para la calidad y salud; y se orientan al conjunto de acciones y decisiones colectivas que puedan favorecer la salud y la mejora de las condiciones de bienestar.”<sup>26</sup>

El promover tiene que ver con el proponer, ofrecer y trabajar en alternativas viables a los sujetos ante su salud, invitándolos al involucramiento sobre en los determinantes de su salud a través de la participación, el análisis y el trabajo comunitario incidiendo en aspectos sociales, culturales y educativos en cada espacio donde se desarrollan y conviven diariamente, busca beneficiar las condiciones de vida de los sujetos y sus comunidades sumando conocimiento y prácticas como comunidad con un objetivo en común a través de la aceptación y reconocimiento al conocimiento de diferentes disciplinas y prácticas alternativas que conlleven al objetivo de salud y bienestar individual y colectivo, partir del entendimiento que la salud es un proceso multifactorial y de la misma manera debe de ser su promoción.

En cuanto a la prevención, cabe destacar que sólo se focaliza hacia acciones de detección, control y debilitación de los factores de riesgo causantes de diversas enfermedades en donde se responsabiliza al sujeto como principal actor de su estado de salud o enfermedad. Su base es el estudio de las enfermedades el objetivo principal es el de la prevención de éstas, el concepto de salud es mucho más amplio y para esto podemos tomar como base la definición que en un principio plantea la OMS en donde salud va más allá que solo la ausencia de enfermedad, es un proceso biopsicosocial, por lo tanto promoción y prevención tiene campos de acción diferentes que si bien buscan como objetivo la salud una tiene la tendencia a focalizar una enfermedad específica y

---

<sup>26</sup>Czeresnia Dina, Machado de Feritas Carlos. *“Promoción de la salud Conceptos, reflexiones, tendencias”* Editorial Lugar. Buenos Aires Argentina. 2006. Pág. 40

prevenirla y la otra a desarrollar los medios en base a recursos, habilidades y conocimientos que fomenten bienestar y salud multidimensional.

“La promoción de la salud mejora, incorporando el malestar como percepción subjetiva, relacionada o no con la enfermedad, y la salud como un hecho positivo, tanto en su dimensión subjetiva bienestar como objetiva, a los objetos de planificación/intervención.”<sup>27</sup>

Es importante plantear claramente desde qué perspectiva se trabaja la promoción de la salud, para esclarecer la dirección de sus objetivos y, en consecuencia, de las actividades que se proponen en los diferentes planes y programas. En el siguiente recuadro se esquematizan las diferencias entre promoción y prevención:

CATEGORÍA	PROMOCIÓN DE SALUD	PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES
CONCEPTO DE SALUD	Positivo y multidimensional.	Ausencia de enfermedad.
MODELO DE INTERVENCIÓN	Participativo.	Médico.
OBJETIVO	Toda la población en su ambiente total.	Principalmente los grupos de alto riesgo de la población.
INCUMBENCIA	Red de asuntos de salud.	Patología específica.
ESTRATEGIAS	Diversas y complementarias.	Generalmente única.
ABORDAJES	Facilitación y capacitación.	Direccionador y persuasivo.
DIRECCIONAMIENTO DE LAS MEDIDAS	Ofrecidas a la población.	Impuestas a grupos- objetivo.
OBJETIVOS DE LOS PROGRAMAS	Cambios en la situación de los individuos y de su ambiente.	Se enfocan principalmente en individuos y grupos de personas.
EJECUTORES DE LOS PROGRAMAS	Organizaciones no profesionales, movimientos sociales, municipales, regionales y nacionales, etc.	Profesionales de la salud.

**Cuadro 1. Diferencias entre promoción de la salud y prevención de enfermedades.** Elaboración propia Basada en Czeresnia Dina, Machado de Feritas Carlos. “*Promoción de la salud Conceptos, reflexiones, tendencias*” Editorial Lugar. Buenos Aires Argentina. 2006. Pág. 4

Como se observa en el cuadro anterior las estrategias de acción son con base a que estas tengan una diversidad y que sean complementarias por lo tanto, la unión y

<sup>27</sup> Czeresnia Dina, Machado de Feritas Carlos. “*Promoción de la salud Conceptos, reflexiones, tendencias*” Editorial Lugar. Buenos Aires Argentina. 2006. Pág. 41

complementación de diferentes disciplinas como alianzas estratégicas para comprensión, implementación y promoción de salud para lograr un estado de bienestar, de esta manera el presente trabajo tiene el objetivo de proponer dos de estas disciplinas que suman conocimiento y aportan a través de sus campos de acción, La Psicología Gestalt y el Arteterapia.

Uno de los ejes básicos del campo de acción de la promoción de la salud es el de fortalecer la autonomía de los sujetos y de los grupos sociales que parte de la idea de delegar progresivamente a los individuos la tarea de tomar cuidado de sí mismos. Es por eso que este trabajo de investigación se basa en la visión emancipatoria de la promoción de la salud cuyo principal objetivo es el desarrollo de la autonomía, empoderamiento y capacidades humanas en pro de la salud de los sujetos y sus comunidades.

Plantear que a través de una visión emancipatoria representa promover la capacidad humana como recurso como vía para abordar la multicausalidad que limita la salud y bienestar, esta condición cultural, social e histórica son parte de los sistemas de relación humana y el promover la autonomía, empoderamiento a través de las capacidades humanas permiten un empoderamiento. Punto eje y objetivo de la visión emancipatoria y complementa brindando un análisis en diferentes cuestiones, y que participen y modifiquen sus condiciones en salud para crear futuros viables para ellos mismos y para otros, es decir de una manera individual para participar posteriormente en una colectividad.

“La promoción de la salud propone la articulación de conocimientos técnicos y populares y la movilización de recursos institucionales y comunitarios, públicos y privados para su desafío y resolución.”<sup>28</sup>

Este tipo de procesos participativos se van forjando a través del tiempo a través del acondicionamiento de diferentes espacios de análisis, autoconocimiento, cuestionamiento e implementación de estrategias, disciplinas como la Psicología Gestalt y Arteterapia favorecen al desarrollo de estos procesos de introspección, autoanálisis, participación y comprensión de situaciones de vida.

---

<sup>28</sup> Czeresnia Dina, Machado de Feritas Carlos. *“Promoción de la salud. Conceptos, reflexiones, tendencias”* Editorial Lugar. Buenos Aires Argentina. 2006. Pág. 19

### **1.3.1 Planteamiento de la visión emancipadora.**

La idea de promoción de la salud se refiere al fortalecimiento de la capacidad individual y colectiva para lidiar con la multiplicidad de los condicionantes en salud, no basta con conocer el funcionamiento de las enfermedades y encontrar mecanismos para su control, más bien busca el fortalecimiento de la salud por medio de la construcción de la capacidad de elección, así como la utilización del conocimiento en diferentes circunstancias de vida.

El plantear una Promoción de la salud desde una visión emancipadora implica llevar más allá de una postura pasiva y poco participativa, si no por el contrario llevar al sujeto al reconocimiento y desarrollo de sus capacidades con la finalidad de involucrarse en los procesos de salud y bienestar y cómo lograrlos.

La educación es una parte importante y esencial en la emancipación y empoderamiento de los pueblos y los sujetos en torno a su salud, pero no una educación dominante e impuesta por instituciones, más bien una educación horizontal donde los pueblos reconocen sus necesidades, conocen sus fortalezas, sus debilidades y parten de esas capacidades para mejorar y ampliar sus conocimientos permitiéndoles involucrarse de una manera más activa y participativa en cada una de las limitaciones que interfieran en su salud y bienestar, el facilitar el empoderamiento del individuo y de los pueblos permite una promoción de la salud activa y participante en la cual se destacan sus capacidades, aprovechándolas para fomentar condiciones de vida más saludables que conllevan salud y bienestar en todos los aspectos, no solamente fisiológicos. Las bases pedagógicas para llevar a cabo la promoción de la salud desde una visión emancipatoria se desarrollarán en otro apartado de este marco teórico; sin embargo, baste con decir por el momento que la práctica pedagógica que se propone desde esta perspectiva tiene una estructura lineal entre promotor de la salud y sujeto (individual y colectivo) que fomenta la participación de este último para el desarrollo de su autonomía y empoderamiento.

El pensar, el decir y el hacer se traduce en procesos de cambio en donde lo que hoy está o es, lo podemos entender desde el mirar al pasado mediato e inmediato. A partir de lo que está o es, el sujeto puede desear e identificar maneras de delimitar y contrastar con lo posible para así hacer reales esos deseos, es decir: pueda imaginar futuros viables. Desde estos dos puntos de referencia, lo que está y lo posible, entonces definirá acciones en el presente que le permitan pasar del querer al hacer: en el gobierno de su presente, en este hacer se hace posible la autoconstrucción del sujeto es decir: el sujeto (individual y colectivo) “está sujetado por sus propios deseos y por su propio actuar haciendo posible la liberación de los sueños y la dignificación de su existencia”<sup>29</sup>, como lo comenta Ma. Del Consuelo Chapela. La corriente de promoción de la salud emancipatoria surge en los años noventa al interior del Diplomado en Promoción de la Salud de la Universidad Autónoma Metropolitana, Xochimilco, y esta corriente es la que se aparta del concepto de promoción de la salud tradicional (higienico-preventivista), por los alcances que se plantea esta visión de promover la salud es una de las corrientes más compleja teórica y metodológicamente tanto para los que la aplican como para los que participan en ella, pero sin duda es una de las visiones que mayor énfasis tiene en involucrar al sujeto y las comunidades para volverse sujetos activos ante la construcción de su salud de una manera integral.

Por lo tanto, el promover la salud desde esta visión.

La finalidad de la promoción de la salud desde la visión emancipatoria es que el sujeto, ya sea de manera individual o en colectivo, pueda mirar al pasado, gobernar su presente y construir futuros viables.

El promover una salud desde la visión emancipadora genera que el individuo o los grupos cuenten con información, entendimiento y comprensión de él y los problemas, así como el contexto, los recursos con los que se enfrenta día a día para, de esta manera, aspirar a futuros viables.

Para alcanzar esos futuros viables es necesario corporeizar; es decir que el sujeto adquiera capacidades durante su vida tanto en sus funciones biológicas como de los símbolos que adquiere durante ella.

---

<sup>29</sup>Chapela. Ma. Del Consuelo. *“Capacidades humanas”*. La Universidad-sujeto, utopía para el reencuentro. Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco. 2004. Pág. 3

El adquirir una comprensión sobre los diferentes símbolos e introyectarlos permite establecer el vínculo entre cuerpo y proyecto humano, ya que de eso dependerá cómo el individuo interactúe con el entorno para proyectar y alcanzar futuros viables.

Cada ser humano corporeiza y define la salud dependiendo de las historias personales y únicas de cada individuo, por lo que su representación se encuentra influida de manera única por el contexto cultural, social y político en el que ha vivido su historia personal. Por tanto, la definición de salud también tiene un componente subjetivo muy importante, además del objetivo construido principalmente por las ciencias biomédicas que la relacionan con la ausencia de enfermedad.

La salud es un término más amplio y complejo en el que están en juego muchos factores biológicos, sociales y culturales que el sujeto puede transformar de manera autónoma con ayuda de herramientas y capacidades humanas para construir un estado de bienestar para él individualmente y para su comunidad.

Para que el individuo logre alcanzar un estado de mayor grado de bienestar en estos factores es indispensable partir de una conceptualización de salud más amplia y en la visión emancipadora se trabaja a partir del fomento del desarrollo de capacidades individuales que después puedan aplicarse colectivamente.

Las principales características de promoción de la salud emancipadora consisten en que los individuos desarrollen su capacidad para inventar futuros y alcanzarlos a través de las capacidades humanas y la generación de capitales que le permitan modificar las condiciones presentes para el logro de sus proyectos.

La salud está basada en una pedagogía de autoconstrucción en donde los sujetos parten de un autoconocimiento compartiendo y apropiándose de ideas, alimentando y reconstruyendo conceptos y actitudes con condiciones que faciliten el fortalecimiento y reconocimiento de sus propios recursos a través de la proyección en el Otro, el promotor de la salud por lo tanto no *empodera*, sino que sólo es el facilitador para que se dé este proceso, pues el empoderamiento es un proceso subjetivo. El promotor de la salud, sin embargo, genera condiciones para que el otro tome consciencia de los discursos que ha corporeizado a lo largo de su vida y transforme los que limiten sus capacidades humanas y su actuar.

### 1.3.2. Concepto de salud desde la visión emancipatoria

#### A) SALUD

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el término salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades”<sup>30</sup>, de acuerdo con esta definición se puede partir de un análisis y considerar a la salud como un proceso dinámico en donde interactúan aspectos físicos, mentales y sociales para equilibrar el bienestar de los seres humanos permite observar al ser humano como un ser que se constituye a través de diferentes factores en donde cada una de sus partes ( física, social y psicológica) son parte del comportamiento en una sociedad, de esta manera es indispensable promover su bienestar y salud en estas tres dimensiones, las cuales conforman un todo en el ser humano y no pueden tratarse individualmente para poder lograr un bienestar y un estado de salud correcto.

Sin embargo, para lograr un estado de completo bienestar biopsicosocial, es necesario también considerar y analizar todos los factores en donde el sujeto puede participar de manera activa y como estos determina las condiciones de vida de los sujetos y, por tanto, su bienestar, capitales y capacidades humanas; es decir, su salud. Para poder analizar a qué se refiere la desigualdad social en salud es necesario conceptualizar el término desigualdad social.

Se plantearán dos visiones para estudiarla y analizarla, la primera, una visión conservadora. Define a la desigualdad social como “justa, necesaria e inevitable (defensa del estatus quo), y la segunda visión llamada antítesis radical, define a la desigualdad social como: injusta, innecesaria y evitable”<sup>31</sup>

Estas dos tesis son la base para la explicación y el análisis de la desigualdad social en salud, permiten observar como los sujetos están expuestos a múltiples factores y determinantes en salud a partir de la desigualdad social, la mayoría de la población con

---

<sup>30</sup>Organización Mundial de la Salud. <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>. 1948

<sup>31</sup>López y Blanco. “*Desigualdad social e inequidades en salud.*” Salud Problema. Año 8 Núm. 14-15. Junio-Diciembre 2003. Pág. 8

la que se trabaja en el presente documento esta segmentada como una población altamente vulnerable debido al contexto social, económico y cultural del que provienen.

La primera tesis se refiere a considerar que exista una inequidad en la sociedad lo que conlleva a que exista cierta distribución imparcial de bienes, servicios y accesos a espacios dentro de una sociedad es decir están limitados los espacios para el desarrollo de recursos, habilidades y los capitales, los cuales anteriormente mencionados como importantes para la participación del ser humano ante situaciones en la vida, sin embargo esta condición no da por definitivo que el sujeto tenga que aprender a vivir con limitantes que repercutan su bienestar y por ende su salud, con el desarrollo de capacidades humanas en los sujetos y sus comunidades pueden ser partícipes ante estas desigualdades y auto fomentar espacios viables.

Esta distribución genera en la sociedad determinantes en salud a través de diferentes factores como son sociales, culturales y económicos incluso geográficos que limitan el grado de bienestar objetivo de los individuos y colectivos, ya que el acceso a servicios, atención y espacios está clasificado y delimitado de acuerdo al estatus en que se encuentren los sujetos, generando inequidades en salud y otros ámbitos.

Sin embargo cuando se habla de salud desde una visión emancipadora, se tienen que contemplar varios factores que determinan a una sociedad el alcance a la salud y hablar en este caso de la llamada “antítesis radical” que no considera que la desigualdad social deba ser justa, sino que es innecesaria y evitable, por lo que el ser humano tiene habilidad de desarrollar capacidades que permitan su participación en lograr un estado de completo bienestar al grado más alto aún y con determinantes y limitantes que están lejos de su control, las capacidades humanas que anteriormente se mencionaron permiten una postura activa del ser humano ante algunos determinantes ayudándolo a analizar y fomentar participación y autonomía en la exigibilidad de derechos, accesos y servicios que lo benefician a él y a su entorno para un completo bienestar.

El fomentar el desarrollo de capacidades es un proceso tanto individual y colectivo que conlleva a una metodología más allá del educar hábitos preventivos y para ello la promoción de la salud se apoya con otras disciplinas que faciliten una trabajo integral en donde se contemple al ser humano como un ser social, biológico y psicológico dentro de

una comunidad o sociedad, el cual puede ser activo, pensante y participativo para autofomentar espacios que generen bienestar.

## **B) Autonomía**

La palabra autonomía se refiere a la capacidad que tienen los individuos de autogobernarse, de planear, decidir, organizar y actuar ante cualquier situación.

La autonomía habla de la responsabilidad que se tiene sobre uno mismo, sin embargo el proceso de autonomía debería de iniciar desde una educación pedagógica en donde el facilitar los procesos educativos, de interacción y cuestionamiento durante un proceso pedagógico el sujeto comenzara a cuestionar, analizar y observar su medio de una manera crítica lo cual le permitiría hacer una conciencia basada en su experiencia de vida en conjunto con su educación y así iniciar procesos de acción y autonomía ya que es la base para la actitud de ante muchas etapas de la vida del ser humano.

“ Se ve la autonomía como libertad de elección, una capacidad del ser humano para dirigir su independencia conscientemente, en el ser humano, capaz de conducirlo a la superación de los miedos, conceptos y prejuicios que lo aprisionan en el egoísmo y en el individualismo y que le impiden construirse con los demás.<sup>32</sup>

La autonomía no es un regalo, es una conquista constante y en proceso constante de construcción, donde cada persona es el responsable de esta conquista y construcción.

La autonomía no sólo se basa a la capacidad de elección si no también es el poder de concretar esa elección, es tener el poder de elegir y construir esa elección, por lo tanto la autonomía parte de concretar una participación y revindicar los derechos y medios propios que generen igualdad para sí y para las comunidades.

Trabajar en la autonomía y en su participación promueve ser personas activas en busca de medios, derechos y ambientes que favorezcan la salud por lo tanto el ser una persona crítica, analítica y activa ante alguna circunstancia de vida amplia una visión de la creación de políticas públicas por ejemplo en donde partiendo de las necesidades de los individuos y comunidades se genere una participación y solución a las necesidades, por lo tanto el que en Arteterapia se trabaje un proceso por el cual se desarrollan

---

<sup>32</sup> Freire Paulo. “ *La formación de educadores: múltiples miradas*”. Siglo XXI. México 1994. Pag. 87

habilidades para la vida y capacidades humanas que conllevan al empoderamiento y autonomía estaría incidiendo en uno de los puntos importantes de la carta de Ottawa para la promoción de la salud como es la elaboración e implementación de políticas públicas saludables y aquí entra otra condición importante para el desarrollo en salud del ser humano como es el empoderamiento.

La autonomía se construye con el autoconocimiento el cual se logra en procesos de introspección de reconocimiento y aplicación de las capacidades humanas y del alcance de sus recursos personales, fomentar desde edades pequeñas el desarrollo de estas facultades nos permite ser sujetos críticos, activos y participativos en cada uno de los aspectos de la vida, sin embargo debe existir una clara definición sobre cómo obtener el conocimiento “saber que enseñar no es transferir conocimiento, si no crear las posibilidades para su propia producción o construcción”<sup>33</sup> y con los espacios de aplicación de Arteterapia como herramienta en promoción de la salud nos permite crear y fomentar espacios críticos, de participación e introspección que generan un saber empezando por sí mismos y después en conjunto para aportar un crecimiento comunitario y apoyar en diferentes circunstancias, fomentando desde una autonomía y empoderamiento con acciones y pensamientos críticos.

Como se enseña y como se aprende son parte del proceso de autonomía en un sujeto “no hay enseñanza sin investigación ni investigación sin enseñanza, estos quehaceres se encuentran uno en el cuerpo del otro, mientras enseño continuo buscando, indagando, enseño porque busco, porque indagué, porque indago y me indago. Investigo para comprobar, comprobando intervengo, interviniendo educo y me educo. Investigo para conocer y lo que aún no conozco y comunicar o anunciar la novedad.”<sup>34</sup> Esto procesos de investigación se aplican en primera instancia en uno mismo, se investiga sobre si mismos para conocerse para comprender para compartir y generar impacto en sí mismos y en los de su alrededor.

---

<sup>33</sup> Freire Paulo. *“Pedagogía de la autonomía: saberes necesarios para la práctica educativa”*. Siglo veintiuno editores. México. 2006. Pág. 47.

<sup>34</sup> Freire Paulo. *“Pedagogía de la autonomía: saberes necesarios para la práctica educativa”*. Siglo veintiuno editores. México. 2006. Pág. 30

La autonomía es un proceso individual pero que se aprende también en colectivo es la base para la determinación en muchas circunstancias de vida de los individuos y comunidades lo cual influye en como una filosofía de vida que permite elegir ciertas circunstancias o también modificarlas.

### **c) Empoderamiento**

En la cuarta conferencia Internacional sobre Promoción de la salud en Yakarta República de Indonesia en 1997, parte del definir a la salud como “un derecho humano básico e indispensable para el desarrollo social y económico”<sup>35</sup>

En esta conferencia se destacan ciertas prioridades que debe cumplir la promoción de la salud como es el ampliar la capacidad de las comunidades y empoderar al individuo. El empoderamiento se fundamenta en apropiarse de capacidades que permitan dar solución y respuesta ante una problemática como comunidad o individuo que sea en pro de su salud y bienestar.

Es la capacidad de participación de los individuos de acuerdo a las capacidades humanas con las que cuenta para vivir mejor y que se vea reflejado en la sociedad.

El empoderamiento tiene que ver con la capacidad de intervención en uno mismo y en el ambiente o contexto donde nos desenvolvemos, el proceso de empoderamiento va de la mano con un proceso de autonomía y del reconocimiento y aplicación de las capacidades humanas y recursos personales como algunas habilidades para la vida.

Freire es considerado como el padre del empoderamiento ya que el en su teorías de una pedagogía a través del diálogo, intercambio de saberes y una relación horizontal dentro del aprendizaje permite que se vaya formando un proceso apropiación de los conocimientos, de los espacios, de los medios y de esta forma incidir en una mismo y en las comunidades en la cuales nos desarrollamos Freire sin embargo hace hincapié en que “ en el dialogo implica el respeto y el trabajo en grupo y la acción informada lo que lleva a el desarrollo del conocimiento y la esperanza para poder transformar la realidad

---

<sup>35</sup> *Cuarta conferencia Internacional de promoción de la salud*, Yakarta Indonesia, 1997

de cada día y que el empoderamiento es un proceso que uno no puede hacer por otra persona, a pesar de que se puede facilitar o entorpecer.<sup>36</sup>

El empoderamiento es un proceso sumamente importante para la participación comunitaria en promoción de la salud ya que de ella depende la mejora en salud y en muchos aspectos de los sujetos y sus comunidades, algunos autores definen la palabra empoderamiento más allá de una cuestión pedagógica y de manera individual, consideran que el empoderamiento es la base para la fomentación de igualdad social en comunidades y por ende el beneficio en salud es amplio tanto de forma individual como de manera colectiva.

El empoderamiento es la puerta para el fomento de Derechos humanos, espacios favorables en comunidades partiendo de un trabajo en sincronía con la autonomía y empoderamiento de sus sujetos algunos autores como Wallerstein (1992) dentro del marco de promoción de la salud considera que “ es el proceso de acción-social que promueve la participación de las personas, organizaciones y comunidades hacia metas de incremento del control individual y comunitario, eficacia política, mejora de la calidad de vida en comunidad y justicia social”<sup>37</sup>

Por lo tanto el proceso de empoderamiento no es tan sencillo y lleva de tiempo, paciencia y trabajo en equipo el empoderamiento no se trasfiere de una persona a otra como poder al contrario se forma paso a paso dentro de un proceso de introspección y dialogo de saberes dentro de un grupo o comunidades para un fin en específico, por lo cual el empoderamiento es una capacidad humana que se desarrolla con tiempo, trabajo y reflexión dentro de un espacio o contexto.

---

<sup>36</sup> Alcocer Alberto. *“Terapia ocupacional sin fronteras: aprendiendo del espíritu de supervivientes”*. Medica Panamericana. España. 2007. Pág. 179

<sup>37</sup> Restrepo Helena. *“Promoción de la Salud: como construir vida saludable”*. Medica Panamericana. Colombia. 2001. Pág. 39.

## 2.- Relación de bienestar y salud.

Existen dos tipos de bienestar, el cual tiene una dimensión personal y otra social, la dimensión individual por consiguiente debería de llevar al bienestar social, el bienestar se obtiene a través del ejercicio de las capacidades humanas en cosas productivas. Por esta cuestión al fomentar un bienestar individual y aplicarlo en cosas productivas surgiría el bienestar social por necesidad. (Rafael Bisquerra 2011).

La salud mental está directamente relacionada con el estado de bienestar tanto subjetivo como objetivo, tal como lo menciona la definición de salud de la OMS.

Desde mi propuesta, el bienestar debe ser entendido en su dimensión subjetiva y está ligado a un estado emocional en que el ser humano se siente pleno y satisfecho en su vida cotidiana aún y con limitantes en su entorno, teniendo una actitud positiva y participativa ante las diversas problemáticas que enfrenta, reconociéndose con la capacidad de darles solución y así generar espacios de bienestar para sí mismo y su entorno.

Las familias muchas veces no están preparadas para educar en la autoestima, en competencias sociales y emocionales, así como para la felicidad.

Una de las herramientas para lograr este estado de bienestar es el de promover la educación emocional, la cual tiene como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales y el bienestar. Se basa en el principio de que el bienestar es uno de los objetivos básicos de la vida personal y social para la salud. La felicidad muchas veces se busca por caminos equivocados, que pueden conducir a comportamientos de riesgo.

“Las ciencias del Bienestar como son la Psicología positiva, la inteligencia emocional y la educación emocional son conocimientos que deben ser difundidos a través de la educación con el objetivo de desarrollar competencias básicas para la vida que permitan alcanzar un mejor bienestar.”<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup>Bisquerra Rafael. *“Educación emocional propuesta para educadores y familias”*. Desclee de Brouwer. España, 2001 Pág. 17

La educación emocional parte de una metodología práctica en donde a través de la dinámica de grupos genera una autorreflexión, razona a través del diálogo, juegos, relajación, respiración, el arte y una serie de dinámicas que permitan adentrarse en el aquí y ahora en sí mismo.

“La educación emocional surge y se desarrolla en las emociones positivas, el bienestar emocional, fluidez y la Psicología positiva como base.

Esta serie de herramientas le permiten al ser humano aprender a resolver problemas de acuerdo a sus necesidades”<sup>39</sup>

Una de las herramientas que propician el bienestar es el desarrollo de actividades grupales porque uno de los factores principales del bienestar son las relaciones sociales, por lo tanto realizar dinámicas de grupo puede favorecer el aprendizaje y el bienestar en familia y comunidades.

Como se mencionó anteriormente, otra herramienta de bienestar es la Psicología positiva, la cual propone

“estudio científico de las experiencias positivas, los temas fundamentales de la Psicología positiva son las emociones positivas, el bienestar emocional, la felicidad y el flujo, en sí aspectos concretos que son vitales para el ser humano como son fijarse objetivos vitales, el manejo de las relaciones de pareja, el desarrollo del contacto social y amistad, la optimización de relaciones familiares, el empleo constructivo del tiempo libre, optimismo, sentido de coherencia, construcción de significados etc. una serie de factores que son vitales y repercuten en el bienestar al entorno del ser humano. La Psicología positiva supone pasar de la ciencia psicopatológica a la ciencia del bienestar”<sup>40</sup>

Para promover el bienestar emocional del ser humano es preciso que reconozca sus fortalezas humanas las cuales le permitirán conocerse mejor y actuar frente a una situación que no sea favorable para su calidad de vida y bienestar.

---

<sup>39</sup> Bisquerra Rafael. *“Educación emocional propuesta para educadores y familias”*. Desclee de Brouwer 2011. España. Pág. 15

<sup>40</sup> Bisquerra Rafael. *“Educación emocional propuesta para educadores y familias.”* Desclee de Brouwer 2011. España. Pág. 31.

El siguiente cuadro se refiere a una serie de habilidades que se pueden ir desarrollando con mayor énfasis dependiendo del caso en cada persona y que son importantes para que los sujetos actúen ante diversas circunstancias en su vida.

Sabiduría y conocimiento Creatividad Curiosidad Apertura de mente Amor al aprendizaje Perspectiva	Coraje Autenticidad Valor Persistencia Vitalidad
Humanidad Bondad Amor Inteligencia	Justicia Liderazgo Trabajo en equipo
Contención Capacidad de perdonar Modestia Silencio Autorregulación	Trascendencia Apreciación de la belleza y excelencia. Gratitud Esperanza Humor Religiosidad

El cuadro anterior es un análisis personal sobre cómo se relacionan las diferentes habilidades y capacidades del ser humano unas permiten la interacción con otras.

Las emociones positivas producen una sensación agradable y satisfactoria en el ser humano y generan efectos bioquímicos, sociales, cognitivos y en la salud, lo cual parte del buscar el bienestar del ser humano en todos los aspectos que propone la OMS en su definición de salud.

En los efectos bioquímicos podemos encontrar que las emociones producen respuestas neurofisiológicas como la secreción de hormonas y neurotransmisores. El cerebro puede producir sustancias como son dopamina y serotonina que son como drogas endógenas que superan los efectos de la cocaína, heroína, el alcohol los tranquilizantes, algunas de las actividades que fomentan la secreción de estas hormonas es mediante estímulos como lo son el disfrutar con otras personas, leer, escuchar música, recrearse en la belleza y fluir en un trabajo significativo.

En los efectos sociales las emociones positivas mejoran las relaciones interpersonales y sociales, aumenta la probabilidad de que una persona ayude a otras que lo necesite, favorecen la cooperación con los demás aumentando la generosidad con uno mismo y con los demás.

En los efectos cognitivos promueven estrategias cognitivas que aumenten y promuevan formas diversificadas para alcanzar un estado más placentero y facilite su resolución de problemas, la toma de decisiones genera y promueve soluciones innovadoras y esto promueve proponerse nuevos retos ante la vida.

Por último, pero muy importante es el efecto que tiene en la salud, en donde se asemeja una relación entre el efecto positivo ante la vida a un estado de supervivencia, las personas que experimentan emociones positivas con más frecuencia y son parte de su día a día tienden a vivir más tiempo, así como en un estado de tranquilidad, bienestar y felicidad, promueven un estado más activo, previenen la depresión, aumenta la motivación hacia el cuidado personal y algunos estilos de vida saludables, contribuyen a la prevención de determinadas enfermedades, son personas más autónomas y empoderadas en todos los aspectos de su vida.

### **3.- Capacidades Humanas**

La autora María Consuelo Chapela, en uno de sus artículos nombrado “Siete tesis de promoción de la salud”, realiza el siguiente comentario “Las prácticas de promoción de la salud, desde que se tiene memoria humana y del ser humano, han permitido la expansión de esta especie que reorganiza intencionalmente la naturaleza natural hasta

producir una segunda naturaleza”,<sup>41</sup> siendo esta segunda naturaleza la adquisición de capacidades humanas.

Desde la promoción de la salud, los sujetos identifican sus propias capacidades y las desarrollan y/o fortalecen para utilizarlas en todos los aspectos de la vida diaria, participando así de manera activa ante los medios que generan salud y bienestar en su entorno.

Las capacidades humanas se definen como la forma en que el sujeto usa sus propios recursos para alcanzar sus aspiraciones y/o proyectos de vida ya sea social, cultural, material, simbólico. Las capacidades humanas que enumera Chapela son Sapiens, Faber, Ludens, Erótica y Política, y cada una, desarrollada y fortalecida, permite que el sujeto actúe sobre sus diversas necesidades:

- **La capacidad Sapiens:** se refiere a fomentar la habilidad pensante en los sujetos.
- **La capacidad Faber:** se refiere a la habilidad de controlar y transformar su entorno.
- **La capacidad Ludens:** a adoptar distintos significados dependiendo del contexto ya que todos los seres humanos parten de una subjetividad de acuerdo a una cosmovisión.
- **La capacidad Erótica:** es la habilidad de contactar los sentidos y la parte sensorial.
- **La capacidad Política:** es la capacidad natural de relacionarse, crear sociedades y organizar la vida en ciudades, así como de tomar decisiones.

El ser humano por naturaleza tiende a relacionarse en diferentes niveles de sistemas ya sean, familiares, laborales, culturales, comunitarios y políticos, el fortalecimiento de las anteriormente mencionadas capacidades humanas le permiten poder interactuar en diferentes campos y sistemas de interacción, el capitalizar recursos para cada uno de estos niveles de interacción permiten un involucramiento integral en

---

<sup>41</sup>Chapela. Ma. Del Consuelo. *“Promoción de la salud, siete tesis del debate”*. Diplomado en Promoción de la Salud. México: UAM-X. 2001. Pág. 60

todos los aspectos del ser humano. Por lo tanto a continuación se mencionaran ligeramente cómo influyen estas capacidades humanas en los diferentes campos y como se manifiestan estas capitalizando en lo social, económico, cultura y simbólico.

Los capitales son los siguientes:

El capital económico “incluye la propiedad , la riqueza y los bienes financieros de diversos tipos, el capital cultural el cual incluye el conocimiento, las habilidades y los diversos tipos de créditos educativos; el capital simbólico que incluye los elogios, el prestigio y el reconocimiento acumulados que se asocian con una persona o posición y el capital social que corresponde a la habilidad para interactuar y relacionarse en todos los campos”<sup>42</sup> Estos capitales se desarrollan dentro de un campo el cual es el espacio en donde están en juego las capacidades, propiedades, riquezas, habilidades y el reconocimiento ante una sociedad, el desarrollar estos capitales permite que el ser humano obtenga una participación activa ante algún factor que esté delimitando su salud, por ejemplo, el capital económico es un condicionante importante que delimita la salud en muchos aspectos desde bienes y servicios hasta atención médica adecuada y ambientes favorables; el capital cultural permite tener una mayor visión y criterio ante alguna limitante en salud como por ejemplo la participación ciudadana en elaboración de políticas públicas y exigibilidad de derechos, el tener poco conocimiento ante ciertos temas limita al sujeto y no se vuelve una persona activa ante alguna limitante en salud; el capital simbólico tiene que ver con el reconocimiento ante una sociedad y ese se genera a través la incorporación y aceptación como parte de un grupo social el desarrollar esa capacidad le permite reconocerse a sí mismo y a otros, que los individuos se involucren en conjunto ante alguna problemática para un ambiente favorable.

---

<sup>42</sup> Thompson, J. “*Ideología y Cultura Moderna*”. UAM-X. 2da edición. México. 1998. Pág. 220.

#### 4.- Drogadicción (enfoque social)

Aunque la palabra «drogadicción» se eliminó hace muchos años de la terminología técnica de la OMS, todavía es muy utilizado como término general. Por ejemplo, la palabra *adictivo* se emplea por lo general con el significado de «que engendra dependencia». Cuando la voz «drogadicción» se usa como término técnico parece referirse a casos graves de dependencia. No obstante, dado que no existe una definición de adicción aceptada en todo el mundo, es imposible saber a ciencia cierta en qué medida la adicción difiere de la dependencia.<sup>43</sup>

Sin embargo sabemos que existe y se manifiesta el consumo y abuso de sustancias psicoactivas como referentes o sinónimo de drogadicción el cual parte del consumo de sustancias como son los (inhalantes, medicamentos, marihuana, cocaína y en ocasiones el consumo de alcohol).

Se consideran adictivas porque repercuten a nivel fisiológico, psicológico y social del ser humano.

Este estado genera una serie de características:

- 1.- Deseo de compulsión a seguir consumiendo las sustancias que alteran el estado psíquico.
- 2.- Una afección por aumentar la dosis de dichas sustancias con la finalidad de experimentar la sensación de la primera vez y al no lograrlo tienden a aumentar la dosis.
- 3.- Se genera una dependencia fisiológica lo que conlleva a una repetición constante de la administración de las sustancias en el organismo.
- 4.- El sujeto pierde contacto con la sociedad, aislamiento y rechazo, ya que con el tiempo su principal prioridad es abastecer la necesidad psíquica y fisiológica, estos procesos de codependencia no le permiten al sujeto gozar de un estado de bienestar ya que al término del efecto de las sustancias surgen culpas, crisis emocional por defraudarse e incluso genera nuevamente repetir las dosis para evitar esa sensación de culpabilidad.

---

<sup>43</sup>Organización Mundial de la Salud, OMS "Farmacodependencias"

La drogadicción actualmente en nuestro país es una problemática que repercute en la salud física, psicológica y social.

Todas las instituciones de salud participan con pláticas, talleres, carteles, etc., tratando de promover el no consumo de sustancias tóxicas, sin embargo nuestro contexto sociopolítico genera un doble discurso por parte de la mayoría de las instancias gubernamentales por medio de la legislación sanitaria en venta de medicamentos, productos de limpieza, venta de solventes a menores de edad y el acercamiento a estas sustancias está cada vez más frecuente en edades más jóvenes generando un consumo de sustancias en una edad promedio de 13 a 20 años. Es cierto que en nuestro país han incrementado los índices de consumo de sustancias psicoactivas y que han generado diversas dinámicas de atención y prevención a la problemática, pero en realidad es una problemática más allá de la prevención y de la responsabilidad del sujeto con el consumo de sustancias.

Esta problemática gira en torno a muchos más factores y no solamente en una decisión individual o de fuerza de voluntad. Tanto el entorno social, político, económico, cultural y familiar influyen en el fácil acercamiento y contacto a este tipo de sustancias.

En nuestro país todas las personas estamos expuestas a tener alguna dependencia o adicción, ya que el modo de producción al que pertenecemos (capitalista) fomenta que nos hagamos adictos a algo, desde a las compras, un estatus social, trabajo, ejercicio, la televisión, etc. Una adicción genera problemas de salud y bienestar en los seres humanos porque su objetivo es el exceso por consecuencia genera problemas físicos, psicológicos y de inserción social sin embargo existen adicciones permitidas socialmente y reguladas legalmente con mayor seguimiento como es el consumo de tabaco, alcohol y otras aprobadas de manera positiva como son compras, programas de tv etc.

El dato importante de análisis es que tanto los adictos como los drogadictos o consumidores de sustancias psicoactivas expresan alguna necesidad en algún aspecto biopsicosocial que repercute su salud y bienestar, por lo tanto cualquier tipo de adicción genera un desequilibrio en algún aspecto de la salud y es de suma importancia el trabajo preventivo y de tratamiento.

Se pretende abordar la adicción al consumo y abuso de sustancias psicoactivas partiendo del Modelo de atención y análisis Epistemología de la Complejidad y Ética comunitaria (ECO2)

Este modelo parte del análisis y abordaje a la atención del abuso y consumo de sustancias psicoactivas partiendo desde un contexto social, cultural, y económico de esta manera para poder entender la complejidad del consumo de sustancia considerando un contexto, una historia y una realidad que están alrededor del sujeto en consumo.

El modelo ECO2 actualmente es el marco teórico y metodológico en el que se han formado más de 3,000 personas de más de 300 organizaciones de Brasil, Colombia, Costa Rica, Chile, El Salvador, Guatemala, Honduras, México, Nicaragua y Panamá. Desde hace unos años se ha empezado a experimentar en Bangladesh, Afganistán, India, Pakistán y recientemente en Europa del Este. La participación de cada una de estas organizaciones y experiencias ha enriquecido enormemente al modelo, que ha ido ampliando su campo de aplicación, rebasando el marco de las farmacodependencias y utilizándose en una gran variedad de campos de la atención <sup>44</sup>

de las situaciones de sufrimiento social como son: personas con SIDA o VIH+, menores infractores, situación de calle, indígenas migrantes, exclusión social grave, jóvenes estigmatizados, etc.

El objetivo de este modelo de intervención en el consumo de sustancias a través de la Ética consiste en “apunta a opciones de base en la intervención: la promoción de los derechos humanos, el respeto a la dignidad de las personas y las comunidades, por lo tanto, la exigencia de buscar limitar y contrarrestar los fenómenos de exclusión y sufrimiento social, de manera profesional, es decir, que se satisfagan criterios de deontología, eficacia, eficiencia, calidad.

Este modelo emplea las redes sociales como una útil y poderosa perspectiva teórico-Metodológica tanto para el diagnóstico (de personas y de comunidades locales), como para el diseño y desarrollo de las estrategias de intervención en una gran variedad de

---

<sup>44</sup> Modelo ECO2. REDES- “*Revista hispana para el análisis de redes sociales*” Vol. 18, #12, Junio 2010.  
<http://revista-redes.rediris.es>

contextos sociales. La intervención en el modelo ECO2 busca, dentro de una comunidad local, la articulación de una red de recursos, crear una red operativa (red social subjetiva comunitaria de las y los operadores de la intervención) y aumentar la complejidad efectiva de las redes sociales de las personas, especialmente aquellas que se encuentran en situación de exclusión social grave.<sup>45</sup>

Intervenir en el consumo de sustancias psicoactivas a raíz de un modelo que busca la comprensión, análisis e intervención tomando como base el contexto social de los sujetos permite métodos y soluciones reales ante una problemática colectiva trabajando con el entorno desde un enfoque particular a lo general en este caso partiendo desde el entorno más cercano como es la dinámica familiar para poder impactar a nivel colectivo.

El consumo de sustancia es un trabajo de equipo y de responsabilidad comunitaria en donde el contexto, familiar, comunitario y sociedad contribuyen de forma directa o indirecta en el detonante principal para los sujetos con recursos personales y habilidades para la vida limitados o poco desarrollados.

#### **4.1 Sistema Familiar**

De acuerdo con el modelo ecológico de Bronfrenbrenner se puede comprender que el sujeto está ligado a múltiples contextos y sistemas de relación que influyen de manera directa o indirecta en su desarrollo personal. Bronfrenbrenner explica la teoría de sistemas de la siguiente manera, argumenta que los sujetos pertenecemos a un microsistema, Meso sistema, Exosistema y Macro sistema en donde cada uno de estos sistemas se caracteriza a diferentes niveles de relación del sujeto y en el cual se ve inmerso e influenciado a lo largo de su vida, los cuales a continuación se explican y señalan:

- Microsistema “ Es el nivel más cercano al sujeto, e incluye los comportamientos, roles y relaciones característicos de los contextos cotidianos en los que este pasa

---

<sup>45</sup> Modelo ECO2. REDES- *“Revista hispana para el análisis de redes sociales”* Vol. 18, #12, Junio 2010. <http://revista-redes.rediris.es>

sus días, es el lugar en el que la persona puede interactuar cara a cara fácilmente, como el hogar, el trabajo, sus amigos”<sup>46</sup>

- Mesosistema “Comprende las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona en desarrollo participa activamente (familia, trabajo y vida social) es por tanto un sistema de microsistemas se forma o amplía cuando la persona entre en un nuevo entorno”<sup>47</sup> en este sistema es el impacto a nivel comunitario y social y como el sujeto se va relacionando a cada uno de los grupos, comunidades y como estas interactúan como parte de su contexto formando para él un concepto de comunidad.
- Exosistema “Se refiere a uno o más entornos que no incluyen a la persona en desarrollo como participante activo, pero en los cuales se producen hechos que afectan a la persona en desarrollo, o que se ven afectados por lo que ocurre en ese entorno (lugar de trabajo de la pareja y grupos de amigos de la pareja, etc )”<sup>48</sup> este sistema se refiere a todos los demás espacios de contacto con el sujeto que si bien no se relacionan directamente también influyen en su convivencia diaria y en el contexto en el cual se desarrolla.
- Macrosistema “Finalmente y situándonos en un plano más distante pero igualmente importante, es necesario tomar en consideración la influencia de factores ligados a las características de la cultura y el momento histórico – social, en una sociedad o grupo social en particular, la estructura y la sustancia del micro, el meso y el exosistema tienden a ser similares como si estuvieran contruidos a partir del mismo modelo, y los sistemas funcionan de manera similar. “<sup>49</sup>

---

<sup>46</sup> Torrino Linares Esperanza. *“El modelo Ecológico de Bronfrenbrenner como marco teórico de la psicooncología”*. Publicaciones de la Universidad Murcia. 2002, España Pag. 47.

<sup>47</sup> Torrino Linares Esperanza. *“El modelo Ecológico de Bronfrenbrenner como marco teórico de la psicooncología”*. Publicaciones de la Universidad Murcia. 2002, España Pag. 52.

<sup>48</sup> Torrino Linares Esperanza. *“El modelo Ecológico de Bronfrenbrenner como marco teórico de la psicooncología”*. Publicaciones de la Universidad Murcia. 2002, España Pag. 54

<sup>49</sup> Torrino Linares Esperanza. *“El modelo Ecológico de Bronfrenbrenner como marco teórico de la psicooncología”*. Publicaciones de la Universidad Murcia. 2002, España Pag. 55

Por lo consiguiente el sistema familiar es el más cercano al sujeto en donde pasa mayor parte de su desarrollo, el sistema familiar es el núcleo de fortalecimiento y crecimiento en cuanto al desarrollo de habilidades, recursos y capacidades en su vida diaria.

### **La familia**

La familia funciona como un sistema de contención, desarrollo y pertenencia en cada ser humano y está es la base para el desarrollo en los demás sistemas que involucran al ser humano.

La familia puede ser definida como “Una estructura social básica que se configura por el inter juego de roles diferenciados ( padre, madre. Hijo) y anunciado a los niveles o dimensiones comprometidos en su análisis, podemos afirmar que la familia es el modelo natural de la situación de interacción grupal “<sup>50</sup>

Cuando en el sistema familiar uno de sus miembros deja de ser funcional la familia tiende a considerarlo “enfermo” el cual es el porta voz de las ansiedades del grupo y como integrante desempeña un rol específico y se convierte el depositario de las tensiones y conflictos grupales, esto origina que el sujeto cree una imagen distorsionada de los miembros de su familia por los que no puede comunicarse precisamente por esta condición.

Como podemos observar la familia es una sistema de red que fomenta la reinserción del sujeto y también a su vez fomenta el desequilibrio, sin embargo como hemos mencionado anteriormente en la teoría de sistemas la familia es un sistema importante y de origen para el sujeto pero no es solamente el único que repercute en su entorno y contexto.

La propuesta de trabajo grupal con los familiares de los sujetos con adicción surge a través de la visión donde la adicción es sólo el síntoma a una problemática de sufrimiento entre los sujetos consumidores por el impacto de los diferentes sistemas y sus niveles de interacción con estos mismos.

Considerando que el sistema familiar es el más cercano y directo al sujeto la intervención parte de una serie de dinámicas y propuestas que permitan el desarrollo y

---

<sup>50</sup> Pichon Reviere Enrique, *“El proceso grupal del psicoanálisis de la psicología social”*, Nueva visión, 2012. Buenos Aires. Pag 59

crecimiento familiar y del sujeto que con el paso del tiempo impacten directa o indirectamente en todos los sistemas de intervención e interacción del sujeto con consumo de sustancias psicoactivas.

## **5.- Teoría Psicológica Gestalt.**

El enfoque gestáltico fue creado por Fritz Perls (1893-1970) quien buscaba centrarse en el presente en vez del pasado y trabajar en el “aquí y ahora”.

Desde una visión gestáltica la pintura, escritura, música, baile y otras formas de expresión artística son un vínculo privilegiado para explorar nuestros espacios internos y ayudarnos a hacernos responsables de lo que también somos, el expresar a través de algún tipo de arte vincula a la persona a la parte sana de sí misma. Esta parte permite abrir un camino de comunicación, el contacto con colores, texturas, música, escritos etc. Ayudan a disolver estas barreras y nuestras emociones o personalidades verdaderas pueden surgir. “El contacto con los colores y acto creativo ayudan a disolver estas barreras y nuestras imágenes verdaderas pueden aflorar. Ellas nos mostrarán el camino para una aceptación más profunda de cuanto somos. La expresión de nuestras imágenes internas libera energías fijadas en la defensa del carácter y nos enseña el camino para encauzarse hacia una vida más de acuerdo a nuestro sentir.”<sup>51</sup>

La terapia Gestáltica, permite una visión diferente, más amplia de los sujetos y del mundo que se desenvuelven. Permite un cambio de perspectiva que afecta a la totalidad de la manera de ser y de estar en el mundo. Descubrir lo desconocido, lo nuevo, lo ignorado, me puede aportar una visión diferente a los sujetos y sobre su forma de estar y de actuar en el mundo, esta visión diferente, más de acuerdo a sus verdaderas necesidades, van a ayudar a abandonar poco a poco el círculo vicioso de la actuación neurótica.

La teoría gestáltica aplicada a Arteterapia permite expresarse en el aquí y en el ahora y nadie puede expresar por alguien más cada persona tiene su forma inconfundible de

---

<sup>51</sup> Widner.Katharina. *“Pintura-Terapia Gestáltica, Imágenes del alma”*. Mandala ediciones 2006. Madrid España. Pág. 10

expresarse, este acto creativo nos sitúa en el presente y necesita la atención de todos nuestros sentidos y no puede ser remplazado por la palabra ni por la fantasía.

Es posible e importante conocernos a través de las diferentes formas de expresión del arte, identificar nuestras cualidades para retomarlas y trabajar en ellas para ir forjando actitudes, comportamientos y decisiones favorables que se vean reflejados en nuestro bienestar.

Somos responsables de nosotros, querámoslo o no, la terapia Gestalt acentúa la conciencia de esta realidad con una permanente invitación a que la persona se responsabilice de lo que está haciendo, sintiendo, evitando o negando, deseando o incluso inhibiendo.

El proponer una terapia a través de Gestalt en trabajo con grupos es un trabajo diferente a un proceso terapéutico individual y con otras teorías psicoanalíticas o con las misma Gestalt debido a que cualquier trabajo terapéutico adquiere resultados después de un tiempo y un proceso, pero las experiencias terapéuticas individualmente pueden ser de ayuda importante como intervenciones en situaciones de crisis, sin embargo en enriquecimiento grupal que se genera en una dinámica en donde van haciéndose cargo de sus potencialidades y a la vez van reconociendo sus límites.

En el trabajo grupal se da un proceso terapéutico el cual se basa en cerrar una Gestalt inconclusa y abarca una determinada etapa de nuestra maduración que pretendamos trabajar “durante esta etapa vamos adquiriendo confianza en nosotros, aprendiendo a reconocer nuestro mundo interior y a actuar coherentemente en el mundo que nos rodea. Este proceso de ir adaptándonos en un entorno interno y externo cambiante lo llamamos en Gestalt actualizarnos y es un proceso que no termina nunca mientras vivamos”<sup>52</sup> es por esto que es de suma importancia enfocarse en el trabajo de adquisición de confianza mediante dinámicas artísticas que proyecten muchas de sus capacidades ya que el buen manejo de estas siempre serán la base para actualizarnos en cada etapa de la vida.

---

<sup>52</sup> Whidmer Katharina. *“Pintura-Terapia Gestáltica: Imágenes del alma”*. Mandala Ediciones. Madrid España. 2006. Pág. 113

El proceso Gestáltico se puede comparar el proceso creativo como el proceso terapéutico pero de en un lenguaje diferente para algunos autores como Joseph Zinker un gestalista reconocido parte del reconocer que “Las emociones se desbloquean de modo que pueden ser experimentadas y expresadas, liberando al artista y permitiéndole establecer un contacto más espontáneo con sus emociones, de cara a vivir una vida más rica, repleta de sensaciones y emociones dirigidas de un modo creativo”<sup>53</sup> tomando en cuenta que cada obra es única para su artista en cuanto al expresar las emociones y tiempo y espacio en donde se desencadenan estas.

La teoría Gestalt maneja una teoría del campo, esta teoría aplicada a Arteterapia y a la dinámica de grupos en diálogos de saberes permite hacer enriquecedor el crecimiento personal ya que esta teoría parte del entendimiento de 3 aspectos que son campo-organismo-entorno, lo cual se refiere a que “ el organismo/entorno debe entenderse como lo que designa los fenómenos (que la terapia Gestalt llama contacto) que se despliegan entre un organismo dado y su entorno, entre un sujeto y lo que no es él. El organismo está establecido como principio organizador, elemento referente, y el entorno es la otra parte del campo, estando incluido, y un organismo es también una abstracción del campo, se trata de comprender como el organismo intervendrá en y sobre su entorno, y como el entorno intervendrá en y sobre el organismo dentro de un campo”<sup>54</sup>

Como podemos observar esta teoría Gestalt del campo permite comprender a los sujetos y a los grupos desde su contexto y la percepción del mismo, en Arteterapia existe una regla básica para la elaboración e interpretación de obras la cual consiste en que ninguna persona puede interpretar el contenido de la obra más que el artista ya que ahí refleja el contexto desde el cual él se ha creado una percepción de la vida y como esta influye en él y a su vez él en su entorno, esto es súper importante ya que se promueve la salud desde el contexto de los sujetos y se trabaja desde la percepción que existe en ellos y su entorno, por lo tanto se promueve la salud con soluciones, acciones y dinámicas reales y accesibles para mejorar en sí mismos y a la vez que tenga un impacto en su entorno.

---

<sup>53</sup> Batlle Sylvie. *“Arte-Terapia, como poner magia, colores y creatividad a cada día”*. Obelisco. 2009. Suiza. Pág. 13

<sup>54</sup> Robine Jean Marie. *“Contacto y relación en psicoterapia: reflexiones sobre terapia Gestalt”*. Cuatro vientos, 1999. Santiago de Chile. Pág. 228.

## **CAPÍTULO V**

# **RESULTADOS Y ANÁLISIS DEL TRABAJO DE CAMPO.**

Durante la implementación y desarrollo del taller de Arteterapia que se realizó en Fundación Ama la Vida en el periodo Febrero- Junio de 2014 con los instrumentos de recolección de datos y con Arteterapia como herramienta para promover la salud se obtuvo la siguiente información y aprendizaje.

A continuación se expone la transcripción de las sesiones previamente autorizadas para su grabación, los nombres de los participantes son sustituidos por siglas para respetar la identidad de los participantes.

También cabe mencionar que la transcripción de las entrevistas es de manera textual, ortográfica y sintaxis de los participantes.

## **Transcripción de entrevistas**

### **07- febrero-14**

La primera sesión de Arteterapia realizada el día 07 de febrero a las 5.15 pm en la fundación ama la vida con un grupo de 9 personas y el moderador.

La sesión inicio con la presentación y bienvenida a todos los participantes al taller, se inició con la presentación de un video de “Empoderarte” llamado “Nuestra experiencia empoderarte” <http://www.youtube.com/watch?v=nqHN69MsrZE>.

La presentación de este video tiene la finalidad de introducir a los participantes con el objetivo del taller de Arteterapia en procesos de introspección, empoderamiento e identificación de capacidades humanas.

Después de la proyección del video se generó una breve explicación sobre el contenido del arte como canal de comunicación en diferentes procesos de introspección que permite al sujeto ir descubriendo sus capacidades humanas, con la finalidad de promover un apropiamiento y corporeización de las mismas generando un proceso de reflexión y empoderamiento ante una problemática de su vida, lo cual le permite

reconocer, afrontar y dar solución a diferentes circunstancias en su contexto, generando un estado de bienestar .

Para presentarnos todos se generó una dinámica en donde mencionaban su nombre y explicaran en forma de metáfora ¿Cómo llego al taller? Y ¿Por qué me llamo la atención?

-Ad: Bueno yo me llamo Ad y llego como un pájaro hambriento de aprendizaje, yo asisto aquí al diplomado de drogadicción y trabajo con musicoterapia con los chicos en tratamiento y un día me desperté y dije que quería algo de Arteterapia, y como de la nada un día vi aquí el cartel y dije de aquí soy y hoy me siento muy contento de estar aquí.

-Mrna: bueno yo soy Mrna y yo ya he venido a otros talleres y sesiones aquí a la fundación y llego como un huevo de tortuga que está en incubación y espera que salga la tortuga y se introduzca al mar después de un proceso, me llamo la atención porque creo que siempre es bueno aprender y esto me ayuda a ser una mejor persona.

-Ang: yo me llamo angélica, y vengo como una gallina encubando un pollito, vengo porque trabajo con niños en la docencia y quiero aprender nuevas técnicas de aprendizaje y aplicarlas en mí y en mi forma de trabajo.

-Lpita: Bueno yo me llamo y Lpita para los cuates, yo vengo como la mamá de la gallina y este taller me llamo la atención porque yo soy terapeuta de masaje y al escuchar Arteterapia pues me llamo la atención aparte de que también aprender cosas nuevas es importante.

-Lnza: Yo me llamo Lnza, y vengo como cuando una mariposa... primero es fea y después es bonita, así... yo aquí vengo desde hace ya un tiempo a talleres y terapia y ya quería regresar porque ya me hacía falta un espacio para mí.

-Cld: Bueno yo me llamo Claudia, y yo vengo aquí como un ave (se corta voz y comienza a llorar, pausa un momento y continúa) bueno vengo como un ave con el ala rota y quiero aquí aprender a volar de nuevo y sentirme mejor.

-Sr. N: Pues... Yo soy N vengo con muchas esperanzas de salir adelante (se corta voz y se detiene un momento) gracias, (no puede continuar hablando).

-Mamá de Cld: yo llego como un botón de rosa que quiere llagar a florecer vengo con muchas ganas de poder ayudar a mi familia y... (Comienza a llorar) quiero encontrar aquí nuevamente una solución y estar bien.

Dentro de la dinámica del taller se trabajó con una pregunta detonante la cual es la siguiente: ¿Cómo llego al taller entorno al concepto que tengo de bienestar? Plasmándolo en un dibujo. La explicación de las obras fue la siguiente:

-Adl: bueno, este es mi dibujo, en mi dibujo representa como me siento y en este momento me siento en un camino, me siento como aterrizando de un viaje sobre un suelo fértil en donde hay mucha música en donde hay pintura a donde hay un espacio abierto, estas rayas (señala con la mano sobre el dibujo) que colorean la silueta de esta persona eh... son diferentes aprendizajes en el transcurso de sus múltiples facetas ¿no?

-Moderador Nelly: aja

-Ad: cada uno de estos puntos (señala con la mano sobre el dibujo) se refiere como a... ah... nuevos aprendizajes ¿no? Yo trabajo con adictos eh hago un trabajo de con música como algunas técnicas de músico terapia y de... de pintura soy pintor artístico...

-Comentarios de los demás participantes acertando con la cabeza que se nota debido a la estética del dibujo que presenta Adrl.

-Adr: y es mi vida, es mi vida es parte de mi vida el ir aprendiendo lo importante que es esto para mí y para mi es importante tanto que... creo firmemente que la música el arte puede ayudarles a personas incluso desahuciadas ¿no? gente que ya no tiene algún otro recurso que tal vez sea el terapeuta el psicólogo una estructura ya emocionalmente forjada ¿no? Puede expandirse con esto ¿no? y me da mucha satisfacción me encuentro muy contento aprendiendo y plasmando

-Moderador: perfecto, ¿algo más que nos quieras compartir Adr?

-Adr: Pues, hace unos días estuve en una sesión grupal con unos chicos y... el tema fue dejarnos disponernos a esto ¿no?

-Ruido de carros al fondo

-Adr: En específico conozco un poquito del tema de..poder conectarnos con lo que sentimos ¿no? A través de esto de las artes de la música, para no hacer el..el cuento largo hubo una parte en donde muchos estábamos riendo, muchos estábamos llorando muchos estábamos sacando lo que con otras no podíamos a través de la música del baile ¿no? De la pintura podía yo ver en ellos algo que..que no podía ver yo en una sesión terapéutica como tal ¿no? O con el psicólogo ¿no? De repente podían ellos expresar cosas que en su vida habían podían decir, este... y fue muy gratificante darme cuenta que al final de... de las sesión, mucha gente se acercaba y me decía es que jamás había experimentado esto ¿no? Jamás había vivido esta sensación, entonces eso reafirma lo importante que es esto ¿no? Por eso también estoy parte del día de hoy aquí porque, no me lo crea n ustedes, yo... yo estudio también aquí adicciones en este... en este, en esta fundación y empecé a hacer estas sesiones con los chicos de las clínicas de recuperación, con la idea firme de seguir aprendiendo ¿no?, al otro día me desperté y estaba pegado ahí el cartel como se los decía al principio ¿no? Entonces yo creo que por algo pasan las cosas estoy muy contento me siento como aterrizando en un lugar, ¡me siento como en mi lugar! ¿No? Este no se es algo personal pero créanme que ahorita que me compartían un poquito me pongo en sus pies en sus zapatos y créanme que estamos en el lugar no? Yo creo que todos podemos echarnos la mano y en mi parte lo que ustedes necesiten, estoy dispuesto ¿no?

-Voces de todos: gracias...

-Moderador: y efectivamente ¿no? Es como comentan, muchas veces el inconsciente a la hora de plasmar a la hora de bailar a la hora de cantar, este surge osea a veces una forma de cuándo vamos a una terapia normal con un terapeuta a veces como que controlamos lo que queremos decir por pena por reserva por muchas cuestiones morales, de ética y demás ¿no? Y cuando plasmamos simplemente no existe, osea es el inconsciente de lo que yo siento, de lo que yo quiero poner y precisamente esa es la

cuestión que por ejemplo haciendo un dibujo yo solamente puedo compartir lo que quiero compartir y lo de más yo sé lo que significa pero ya lo estoy reflejando ya lo estoy sacando desde otra forma ok. Gracias Adr.

-Moderador: ¿Alguien más?

-Risas y miradas alrededor esperando que alguien continúe...

-Sr. N: yo, esto como ustedes ven (muestra su dibujo) no tiene ninguna forma de dibujo artístico (ríe)

-Ruidos al fondo de risas

-Sr. N: simplemente que es un tráiler arrastrando unos vagones llenos (hace ruido como limpiando su garganta) ilusiones, de proyectos que a través de la vida (ruido de limpiar garganta) el tráiler me ha ido jalando (se queda en silencio por un momento recuperando la voz).

-Sr. N: (vuelve a pasar saliva por la garganta) como todo vehículo va pasando muchos baches, muchas curvas que es lo que tenemos en la vida, de repente nos detenemos en el camino para tratar de enderezarlo, es muy trabajoso salir de un bache y volver a tomar el camino recto, (se queda un momento en silencio y se limpia lágrimas en los ojos)

-Sr. N: pero es lo que ese camión para mí significa me ha jalado por todo tipo de caminos que al final hasta donde llegue el combustible que consume este vehículo pues hasta ahí llegare y ojala las rectas que he tomado haiga salido algo beneficios (guarda un momento en silencio y limpia su garganta pasando saliva) para quien tuve a mi cargo y hasta donde pude les dije quee... ese camino que yo tome tal vez no fue el indicado, hay otros caminos mejores y ojala puedan subirse no en un tráiler, en un coche que es más manuable y a su vida le den un mejor camino.

-Moderador: ok. Gracias

-Moderador: y sí, bueno en efecto siempre hay baches ¿no? Siempre va haber caminos difíciles, baches lodosos, pantanosos ¿no? Pero siempre..incluso estas cosas son las

que mejor nos hacen reflexionar, corregir, volvernos.. osea.. cada una de las circunstancias difíciles que hemos tenido en nuestras vidas nos han forjado como las personas que somos hoy en día ¿no? Esa personalidad que tenemos hoy por hoy ha surgido de muchas de esas circunstancias difíciles, que hemos pasado que hemos vivido pero que nos han hecho dar la vuelta, mirar levantarnos y seguir ¿no? Y a lo mejor fortalecidos con una experiencia de vida, con una mejor forma de eh.. enfrentar la vida o problemáticas o diferentes circunstancias en las que nos encontramos, y eso es importante, el reconocer y darnos cuenta que a lo mejor no fue la mejor temporada, no fue como la mejor situación pero queremos mejorarla no?, ok gracias.

-Moderador: ¿Alguien más?

-Ang: mm..¡bueno yo!

Moderador: ok

-Ang: bueno yo, igual que el sr. N (sonríe) no soy artista, pero eh.. quise plasmar en mi dibujo, lo que es para mí la vida, es como un círculo es como una espiral y en esa espiral tenemos altas y bajas cosas muy difíciles, cosas muy hermosas y más que nada eh.. con el Sr. N y con Adr comparto algunas similitudes ehh.. el hecho, amí me dicen que el hecho de trabajar con niños... que fácil! Pero teniendo en tu grupo 40! Y dentro de esos 40 ehh... niños con síndrome de Down, niños violentados, abandonados, violados, entonces es como aprender a lidiar con todas estas gamas que te ofrece la vida, madres muy jóvenes 14, 15 años y es ahí en donde yo me enfrento ahh..todo este reto donde es.. como expresarme yo ante un adulto, como expresarme yo ante un niño, como explicarle las cosas de la vida cuando los niños llegan y te explican lo que pasa en casa, ¡qué difícil! Y luego yo a veces llego a mi casa y le platico a mi mamá, le platico a mi esposo y me dicen: cálmate, lo que pasa en el trabajo a veces se queda en trabajo, y no es cierto, a veces uno los trae a la casa, entonces es como aprender a lidiar con esta gama de colores que te ofrece esta dinámica de vida, te ofrece esta parte de la ética profesional esta parte de tu persona, de tu ser, y el carácter a veces uno lo va formando con las experiencias, el carácter, el temperamento, la tolerancia, el aprender a escuchar al otro, eso es algo que quise plasmar en mi dibujo.

-Moderador: ok, muchas gracias.

-Moderador: ¿alguien le quiere compartir algo? Hacerle un comentario?

-Lpita: Pues yo como mama, eh... obviamente si eh..., Angélica tiene un año de casada y como 5 ya de profesionista eh... he visto como la niñita ahora es una niñota (sonríe) ¿no? Con un niñito adentro ahora, pero si es impresionante todo lo que ella dice y uno que esta alrededor si también aprende ¿no?, pues uno nunca se imagina que existan tantas complicaciones en un niñito ¿no? En pequeñitos que eh... pues cuando uno es pequeño o cuando tienes a tus hijos piensas que para ellos tiene que ser todo rosa, todo jugar, todo feliz o por lo menos en mi intención fue hacer una niña feliz, y pienso que así son todos pero no es cierto, eso es impresionante, y como dice se lleva las cosas a casa y no es tanto porque uno no las quiera compartir o asimilar si no que... yo que he trabajado toda la vida yo si trato de dejar mis problemas de oficina y mis cosas de casa e igual aprovecho y ya continuo..

-Lpita: a lo mejor mi dibujo es muy simple yo no soy artista, yo soy de bolitas y palitos todavía, ella me enseñó (señala a su hija Angélica y sonríe).

-Lpita: En este dibujo me plasmo aquí yo como una persona completa, gracias a Dios por que eh... bien o mal he hecho cosas continuamente y.. aunque no fueron en orden las he hecho creo que bien, me siento satisfecha ahora siento que mis manos como terapeuta dan, ese es el fin de un terapeuta del masaje, mis manos dan alivio a persona que me lo solicitan y las hace felices, eh... aparte de eso trabajo en una oficina toda la vida he trabajado en oficina y tengo muy buena convivencia con mis compañeros y aunado a lo de terapeuta me gusta mucho y les ayudo tanto como ah... o más bien me dan la oportunidad de ayudarles tanto a su bienestar físico y también al bienestar de la empresa obviamente no? Por eso me pongo una palomita, es bueno, es como, para mi tener una buena relación con la gente me satisface me llena mucho es como algo natural no se es algo como que yo necesito, necesito bullicio porque si no estoy muy inquieta, pero algo que... eh... llega un momento en que todo esto, por eso lo pongo así como cuadrado o más bien rectangular (señala su dibujo) porque llega un momento en que si ya estoy hasta acá (señala su cabeza)de estar en ese mismo ritmo, ese mismo

ambiente, a Angl se lo he compartido, le digo ya.. ya no estoy haciendo más, me siento bloqueada por fue que busque lo de terapéutico..

-Se escucha ruido de puerta

-Lpita: y... eso es como mi relax es como mi escape, mi salida, me satisface mucho, me llena totalmente y más que nada fue como un hilito de media lo comencé y sigo sigo sigo.... Y ya no puedo parar.

-Llega una persona más (Alejandra) y saluda de buenas tardes

-Contestan todos los miembros

-Lpita: Bueno y eso es lo que quise plasmar.

-Moderador: ok muchas gracias.

-Moderador: ¿Alguien le quiere compartir algo a Lpita?

-Sr. N: hace ruido con su garganta.

-Sr. N: pues algo más sobre del tráiler

-Ruido de voces sonriendo

-Sr. N: pues que es un... un camino muy largo y muy bonito sentir que en el camino de los baches que ha caído el camión conmigo he tenido la oportunidad de orientar a otro compañero del mismo oficio a que no se vaya por ese camino porque ahí caí yo y no me gustaría verlo atorado donde yo no podía salir y si lo logro pues yo me siento muy contento porque le pude servir a un compañero.

-Moderador: claro

-Sr. N: (Pausa un momento y comienza a llorar)

-Sr. N: que Se siente ¡bien!, y así como hemos escuchado aquí, todos tenemos algo que expresar y como usted lo dijo muchas veces no lo podemos platicar como lo estamos

haciendo aquí y yo pues ante mano muchas gracias de ante mano por esta oportunidad que tengo, que aunque ya estoy de salida junto con el modelo de carro que voy jalando..

-Risas de los demás compañeros

-Sr. N: pero que ojala y llegue yo a buen camino, vuelvo a insistir todo esto será un aprendizaje más de lo que la vida me ha enseñado para poderlo transmitir, se lo transmití a un compañero de trabajo hoy (corta su voz).

-Moderador: Claro, y creo que va mucho de la mano con esta satisfacción de ayudar a alguien más como lo que compartías Lpita, esa satisfacción que te da el poder ayudar o poder compartir y generar a lo mejor un bienestar o simplemente una reflexión a alguien más con eso ya es contribuir a que a lo mejor vea la vida diferente tome decisiones a lo mejor más sensatas o lo piense más y eso es como lo que comentábamos, el tener la oportunidad de tener a alguien y a lo mejor yo ya pase una experiencia y poderlo compartir, nadie aprende así como dicen “en cabeza ajena” pero el hecho de sentirse bien al compartir algo que a lo mejor ya vivimos, le puede ayudar a la otra persona y a nosotros también nos fortalece, a lo mejor no soy muy buena dando consejos pero te puedo escuchar, y hay veces que hay personas que solo quieren que las escuchen, no quieren opiniones simplemente ser escuchadas.

-Sr. N y Lpita: ¡sii!

-Moderador: exactamente el escuchar, y son parte de las capacidades que tenemos cada uno de nosotros, por ejemplo a lo mejor yo no soy muy tolerante pero puedo aprender a escuchar y emitir una opinión, a lo mejor yo soy buena como el ejemplo de lupita dando masajes y es una forma de ayudar al otro y contribuir a sentirme también yo bien, eso es lo padre hacer lo que nos gusta poder compartirlo y a la vez que nos genera una satisfacción ayuda a alguien más.

-Lpita: si

-Moderador: ok, muchas gracias. ¿Alguien más?

-Sra. Lnza: yo, mm... Bueno yo aquí este... yo también (pausa un momento)

-Sra. Lnza: cuando yo llegué aquí mi vida era como un torbellino, y bueno así lo pongo yo (señala su dibujo) después de 50 años de mi vida, no me daba cuenta de cuantos arboles de jacaranda hay en el D.F. nunca en mi vida me había puesto a ver eso porque yo estaba ocupada en otras cosas no? Ehh... y hoy ya veo las flores, veo el sol, veo las montañas ¿no? O antes no me daba cuenta de lo que pasaba a mi alrededor yo ensimismada en problemas que no era mío, es de mi hija ¿no? (pausa un momento para continuar, debido a que comienza a llorar)

-Sra. Lnza: (con voz quebrada) pero hoy a pesar de... después de tanto tiempo que llevo en terapias, en grupos, pues yo me doy esta nueva oportunidad de crear un nuevo espacio para sacar todo lo que tengo, todo lo que guardo y pues hoy puedo hacer otras cosas, hago cosas por mi comunidad, pertenezco a un grupo en mi casa de oración y me dieron un cargo de catequista que ya es más... ahh... Como más responsabilidad, tengo que estudiar, tengo que prepararme y eso también ayuda a mí a ya no seguir en pensando en el problema que hay en mi casa, ya me urgía yo arrancar porque si hace falta que uno tenga uno un lugar en donde poder expresar lo que siente, bueno yo y este... pues este lugar me ha ayudado mucho me ayudo a descubrir la caja de herramientas como me decía Conrado que yo tengo una caja enorme pero a veces la tengo ahí y no la utilizo y en este tiempo que no tuvimos talleres pues pude rescatar muchas cosas de esa caja de herramientas y sobrevivir a todos esos problemas que hay a mi alrededor y pues eso es lo que yo hice y mi bienestar está aquí y entonces por eso... (se detiene)

Moderador: gracias, y pues precisamente esa es la intención identificar cuáles son nuestras herramientas y sacarlas y saberlas utilizar ante alguna circunstancia o problemática y qué bueno que encontró un espacio en donde puede expresar y externar y que le haga sentir ese bienestar, muchas veces son problemáticas fuertes y algunas no tanto, simplemente están ahí pero podemos trabajar en eso con sus herramientas puede trabajar de tal forma en que usted puede ser una persona más autónoma y decir hasta aquí sí, hasta aquí no y sus herramientas le han ayudado le a eso y que ha sido parte de su transformación aquí en la fundación.

-Moderador: ¿Alguien le quiere compartir algo a la Sra. Lnza?

-Aldra: ¿Alguien perdón qué?

-Moderador: le quiere compartir algo.

-Aldra: pues que en este tiempo que no nos vimos que yo la extrañe y que he tenido momentos muy malos y me acordaba de Lrnza y decía no, ella tiene mucha fortaleza y es grande y yo que estoy joven tengo que tener más fuerzas y siempre así cuando estaba muy mal me acordaba de la fortaleza de Lorenza y decía yo!yo con un año que llevo en la lucha me estoy desesperando, y Lrnza cuántos años lleva, no tengo que tener la misma fuerza y me alentaba.

-Sra. Lnza: gracias Ale (sonríe)

-Aldra: ¿yo puedo hablar de mi dibujo?

-Moderador: claro que si

-Aldra: Bueno pues yo en mi dibujo estoy este dibujando el sol las nubes, una montaña que la veo como una esperanza , Aln esta esté internado, tomamos la decisión de internarlo, en Diciembre estuvo muy bien, octubre, todo ese tiempo estuvo muy bien y de 20 días para acá volvió a desatarse peor, yo en lo personal he estado tranquila con mucha mucha fortaleza pero mi familia está muy mal, mis hermanos, mis cuñados, mi suegra, mi mamá, mi hija están muy mal por la decisión que se tomó de internar a Aln (respira y exhala) por eso dibujo la lluvia, el mar, porque hay muchas lágrimas en este momento en mi casa, yo no he podido llorar no sé si... no me nace o tanta fuerza que yo he agarrado de aquí, yo soy la que ahora les dice esto va... mucha gente me dice ¿porque lo hiciste?, te va a salir contraproducente Aln va a salir más mal, yo tengo mucha mucha esperanza en que ... algo bueno va a salir, no sé, no sé, no puedo apostarle a nada a lo mejor mi hijo no cambia pero algo bueno, algo bueno debe de salir de aquí, por eso las montañas, el resplandor, para mí son esperanzas, la flor que dibuje es la tranquilidad que ahorita yo siento, no sé si esta tranquilidad que ahorita yo siento después me va a salir más cara que mi hijo salga enojado, eh... nos lo llevamos mal, cuando nos lo llevamos mal y a donde nos lo llevamos le dijeron “ ¿te quieres ir?, te puedes ir” y el no quiso irse decidió quedarse eh.. yo hablo, yo soy la que está hablando

ahora mucho con mi familia cuando yo era la derrotada cuando yo era la que estaba en el suelo y me dicen que porque, y le digo que porque en el lugar en donde yo voy me ayudaron a ser fuerte a ver qué... a enfrentar mi realidad y tengo mucha esperanza a veces oído los comentarios "es que no te va a servir de nada, es que esto" me entra miedo sí, me entran así como crisis de miedo y digo no a ver, no hice nada malo, osea es parte de mi lucha meter a mi hijo ahí y que no sé cómo vaya a salir si bueno o malo pero con mi fe siento que va a salir algo bueno de ahí y es lo que les quería compartir.

-Voces de todos: ¡gracias!

Moderador: Pues yo creo que lo rescatable aquí y lo importante es que el mismo está de acuerdo y tomo la decisión y bien dicen que ninguna terapia es válida si el que va..

-Contestan todos: ¡No lo acepta!

-Moderador: entonces yo creo que si pueden salir cosas muy buenas, porque él ya tomo una actitud diferente y si es... comprensible que haya un manajo de emociones, de enojo, tristeza confusión incluso ¿no? Tanto por ti y por tu familia porque creo que es normal están pasando por un cambio muy fuerte pero yo siempre digo que después de la tormenta siempre llega la calma ¿no? Y que padre que tu reconozcas que tienes esa fortaleza dentro tus capacidades para no caerte y sacar a tu familia adelante y esa misma fortaleza la puedes aprender a compartir con todos para que ellos el día que él regrese encuentre una familia renovada, una familia que le de apoyo, una familia que él sienta que hizo a lo mejor lo correcto de irse un tiempo y aislarse pero cuando él regrese que no encuentre un contexto completamente igual al que cuando él se fue, tal vez encuentre personas diferentes que le den esa comprensión, cariño y de forma diferente para que él se sienta apoyado, ok y muchas gracias.

-Aldra: gracias.

-Moderador: ¿alguien más? ¿Quién nos falta?

-Ruidos de risas

-Cld: yo, bueno como les decía que yo me sentía una ave, y dibuje ehm.. (se queda en silencio un momento) a mi familia, Salí de aquí (señala su dibujo y se queda en silencio un momento, comienza a llorar, se toma un tiempo).

-Cld: Como les decía... me caí y ahora quiero... quiero volar junto con mi hija, pero también saber aterrizar (voz quebrada) aprender a no huir de los problemas y aquí pues (señala el dibujo) mi mama y mi abuelo (ruido de sirenas de ambulancia en la calle).

-Cld: quiero que...( se toma un tiempo) que los cuatro incluyendo a mi hija, sigamos el camino como antes y ya...( no puede seguir hablando).

Moderador: ok, gracias por compartir, y si precisamente pues este es el espacio, para ir compartiendo esas digamos cualidades, para aprender juntos y como trabajar en conjunto y creo que primero tenemos que ayudarnos nosotros para poder ayudar a alguien más, tenemos que estar bien nosotros para poder compartir ese bienestar con alguien más y en este caso tu nena, primero tienes que estar bien tú, recuperarte fortalecerte para que se lo puedas compartir y claro que se puede compartir ok, y de eso se trata aquí de que aprendamos juntos ¿ok?

-Cld: ok.

Moderador: gracias, ¿alguien le quiere compartir algo?

-Aldra: yo. Que este, si se puede que yo venía ¡muy mal muy mal! Y estaba yo más mal que mi hijo, yo me quería morir de la desesperación pensé que no se podía y mi casa está igual se derrumbó se cayó y yo era el cimiento de esa casa y estaba mal y encuentro yo empecé a venir aquí y a salir adelante ellos también, ellos también han estado saliendo a la par mía, muy a pesar de que mi hijo seguía consumiendo, él me lo dijo” yo seguía consumiendo 4, 5 cigarros al día, hoy lo hago una vez y ya no lo estoy haciendo diario” y yo le dije: ¿Qué quieres? Y él me dijo: “verte bien”, entonces dije, si ¿eso quieres?.. Porque yo ya no me arreglaba ya no hacía que hacer era puro llorar y chantajear y yo pensé que con eso mi hijo.. “pobrecita de mi mama”, pero no al contrario que cuando yo Salí adelante el salió de mi mano, entonces el mismo me dice,” si yo te veo bien yo estoy bien”, y ¿qué podía decirle yo? Si estaba deprimida, estaba

derrotada, eran reclamos, aquí aprendí... le cambie la dinámica a mi hijo, mira vamos a salir a delante, esto es una pesadilla fea para nosotros, ¡vamos a salir! Y ahora lo que yo noto que lo que yo digo, él lo dice: vamos a estar bien “esta pesadilla un día se va a acabar mama” y los dos son el reflejo mío, porque mi hija tiene un novio que también consume y lo que yo le llevo de aquí ella se lo trasmite al joven con el que anda, y si tú estás bien tu hija va a estar bien, ¿Por qué en quien se va apoyar?, ¿en una persona derrotada? No, va a buscar apoyo en otra parte y si tú estás bien créeme ella va a estar bien, y es lo que te quería compartir.

-Cld: gracias

-Sra. Lnza: bueno yo solo quiero felicitarla por la decisión de estar aquí porque no es fácil y este pues adelante todo es cuestión de que tú tomes la decisión de seguir aquí y vas a salir, ¡felicidades!

-Cld: gracias.

-Ang: bien dicen que los niños son una esponja y que en su mirada tú vas a ver la felicidad que ellos reflejan y algo que a mí se me quedo muy grabado es “que más orgullo que te comparen a ti con tu hija” eso es lo que vale, entonces a echarle ganas porque la felicidad un niño la refleja.

-Sr. N: yo les agradezco sus palabras porque son muy provechosas para ella, y no nada más para ella para mí..

-Ptrc: Paratodos!

-Moderador: bueno pues este es un taller precisamente en donde vamos a aprender cómo trabajar con los demás a través del arte pero para trasmitirlo tenemos que aplicarlo en nosotros mismos, sanarlo precisamente por esta cuestión de estar bien nosotros, conocernos y generar esta introspección rescatar nuestras cualidades y defectos y capacidades para poder entonces si poder ahora si ayudar a los demás con lo que yo aprenda aquí y es como lo comentábamos son como herramientas que nos permiten ayudar a los demás pero necesito estar bien yo y así vamos a aprender, ¡gracias!

-Moderador: ¿Quién más falta?

- Ruidos de risas de todos

- Ptrc: Bueno pues yo, de entrada ya ves que dije que yo me sentía como un botón de una flor, me sentía así cerrada cuando llegue aquí, porque realmente nosotros no sabíamos que era lo que estaba pasando con ella, y pues anteriormente yo ya había tomado unos talleres de autoestima, este... de varias cosas que nos enseñan ahí también y lo que me di cuenta es que esta vez no se me cerro el mundo en otras ocasiones problema que tenía problema que se me cerraba el mundo y no sabía yo que hacer, pero tampoco lo hablaba entonces ahora me di cuenta que ( se quiebra voz) fue fácil porque en el momento en que nos enteramos que este... desgraciadamente nos cancelaron una cita pero fue en la misma semana... ósea me moví y dije no, porque yo lo que quiero es ser esto ( señala su dibujo) una flor hermosa, una flor que se llene del calorcito que da el sol, de una nubes hermosas, como decía la Señora, anteriormente por los problemas que este suscitaron muchos años antes, de verdad enserio yo antes escuchaba la música y pues cantaba a lo mejor por cantar pero no este.. no me daba cuenta de la letra, ahora que yo ya me siento más tranquila este también me doy cuenta de que este... la letra ¿qué dice? yo como andaba cantando esas cosas.

-Risas de todos

- Ptrc: oh... siempre me molestaba a lo mejor... Ashh..ya va a llover, cuando yo empecé a ir a esto.. yo iba a In mujeres, yo empecé a ir y la primer lluvia que me cayó la disfrute tanto osea me empape y antes era mi molestia, o que si hacía calor o que si hacía mucho frio, osea todo! Todo! estaba mal y digo ahora no, ahora quiero este... yo trato de compartirle a ella (señala a Cld) nada más que es muy rejega (Cld levanta los ojos) no esté.... Como que no compaginamos todavía bien, pero pues yo quiero que sea igual que esto también (señala su dibujo) ella dice quiero caminar juntos yo quiero que se abra o que nos abramos juntas como una flor, gracias.

-Moderador: ¡gracias! De eso se trata de compartir juntos y que mejor que ustedes vienen juntos y que mejor que ustedes vienen juntos porque eso es una disponibilidad de todos ¿no? Del reconocer y de querer hacer las cosas diferente.

-Ptrc: ¡claro!

-Moderador: y de estar bien, para un bienestar en común. Ok bueno ¿alguien quiere hacer un comentario final?

-Ad: falta ella señala a Mrna

-Moderador: Discúlpame Mrna, perdón! Perdón!

-Mrna: (sonríe) no te preocupes.

-Mrna: Bueno yo hice tres flores (señala su dibujo) porque yo tengo 2 hijas y mis... estas somos mis hijas y yo, generalmente cuando hago dibujos como también me dedico a la docencia y trabajo con niños ehm... generalmente hago dibujos entonces eh... me gustaba antes más dibujar o me daba más el tiempo para dibujar y he caído en la cuenta en que siempre dibujo en tríos, en cosas de tres hasta que me di cuenta de que tal vez estaba representando a mis hijas y a mí¿no? Porque mi vida... ellas ya son más jovencitas y entonces mi vida siempre ha sido alrededor de ellas siempre ha girado alrededor de ellas, aquí he aprendido y también en otras terapias que he estado a que también me tengo que ver yo pero... en este dibujo ( señala su dibujo) plasme a mis hijas y me plasme a mí, bueno yo pinte el aire como el viento como... esa sensación de sentirse libre... de, yo estoy a veces como muy ocupada en estar pensando cómo ser libre y como transmitirles a mis hijas esa libertad entonces dibuje esas tres flores por eso, eso que es viento es también como música a mí me gusta mucho la música y... abajo se me ocurrió poner rojo (señala el dibujo) porque según yo iba a pintar el sol... pero nunca encontré amarillo (refiriéndose al marcador)

- Ad: le pone el marcador enfrente porque él lo tenía.

- Risas de todos

-Mrna: y era... es cómo.. Mm.... aparte pensaba yo en lo que los demás hablaban y rojo para mí significa como sufrimiento porque mi vida creo yo que no ha sido muy fácil y sin embargo no sé, ahora... ahora también me detengo más a observar todo lo que ha pasado y bueno eso es lo que quise representar yo en ese dibujo.

Moderador: gracias, ¿alguien le quiere compartir algo a mariana?

Ang: que quien la viera no se imaginaria que tiene dos hijas

-Todos: (ríen) ¡sii!

-Aldra: pues yo, a Mariana que... por los colores que usa, siento que estas bien.

Mrna: si ahora me siento mucho mejor, mejor que tiempo atrás, años atrás, yo ahora me siento mejor, hoy especialmente estoy cansada pero... y bueno les quiero compartir que pensaba que hoy es 7 de febrero y hace 8 años que yo me separe del papá de mis hijas y decidí dejarlo entonces esa fue una decisión de las más duras de mi vida y... no sé porque me siento especialmente cansada y con sueño, a lo mejor porque vengo del trabajo pero bueno...

-Lpita: seguro porque anoche hiciste fiesta, para festejar...

- Todos: risas

-Ad: A mí me gustaría comentar algo.

-Moderador: si adelante.

-Ad: (se dirige hacia Alndr) a lo mejor tú no escuchaste pero cuando iniciamos esto yo les platicaba que yo trabajo con adictos, adictos en recuperación, en dos modalidades de tratamiento eh... ambas son de modo residencial esto significa que están internos ¿no? Este... en una es una institución privada de paga es una clínica con un modelo especifico de tratamiento, y la otra es un... grupo de auto ayuda o ayuda mutua como lo gusten ver ¿no? Los casos más comunes son que lleguen en un estado salvaje, en una total negación en “no quiero tratamiento, no necesito ayuda, cuando salga te voy a demandar”, este... “me voy a ir de la casa” y pues es algo de lo común que me toca vivir por ahí, donde si te puedo decir algo y creo que si es importante que... qué bueno que estés aquí algo que he aprendido en el transcurso de este viaje con los chicos en recuperación es que ellos están haciendo lo que tienen que hacer en su propio proceso y muchas veces los papás que hacen ¿no? ¿Qué estamos haciendo? Nos volvemos coadictos, nos volvemos adictos de nuestro enfermo ¿no? Y dejamos de vivir nuestra

vida por vivir la del adicto, aunque sea el ser más querido del mundo no puedo dejar de vivir mi vida ¿no? Entonces en este caso yo te puedo decir que, que padre me da gusto que estés aquí que vengas a tus terapias que sigas en tus sesiones lo que pase con el mañana pues será lo que pase mañana, por el momento él está en el grupo y si está tomando la decisión de estar los días que sean eso es una buena señal ¿no? Y la otra es que pues tu estas aquí, entonces eso es bueno ¿no? Es un buen inicio en este proceso de la desintoxicación y me imagino que consumía algunas sustancias en específico pues será un tiempo en readaptarse en reintegrarse socialmente, emocionalmente, físicamente, pues es un tiempo entonces yo quiero y espero y tengo mucha fe que en esos lugares les den una orientación y una ayuda correcta, informarse acerca de las adicciones como familiar es bueno, es importante porque muchas veces ignoramos y creemos que consume porque es un vicio y tenemos que dejar de lado ese rollo que es un vicio, la adicción es una enfermedad tiene factores tiene síntomas ¿no? Entonces este... entes caso necesita tratamiento entonces yo creo que la decisión que tomaste fue la mejor los adictos en actividad no saben pedir ayuda, creen no la necesitan, creen estoy bien entonces este que bien ¿no?, por acá (se refiere a Sr. N, Cld y su mamá de Cld)reafirma esta parte ¿no? Que te comentaba como familia, tratar una situación de este tipo es mejor, cuantas veces quisiéramos que las personas que nos aman estén en estos procesos y muchas veces nos discriminan, muchas veces se resienten con nosotros por portarnos mal por hacer algo indebido o incorrecto pero que hacen ¿no? Únicamente nos critican y no están en la jugada, pue que padre que están aquí digo no s, que problemas tengan pero me imagino algo que tiene solución y eso es lo que quería compartirles.

-Todos: ¡Gracias!

-Moderador: Pues ehh.. por el momento la sesión termino y muchas gracias a todos por compartir cada una de sus historias por compartir las cosas que les gustan otras que no tanto y por lo que están pasando y estés su espacio, aprópiense de él, es su espacio para que expresen lo que quieran expresar, y bueno pues esta dinámica del dibujo, hoy fue dibujo pero conforme vayamos avanzando pues van a haber otro tipo de dinámicas

como música, baile, y para cerrar la sesión gustan ir por un tapetito para relajarnos, ya es viernes , fin de semana y vamos a hacer una meditación vale.

## **14-febrero-14**

La sesión del día 14 empezó a las 5.30 con 7 participantes 4 que asistieron la primera sesión y 3 participantes nuevos.

La actividad del día fue hacer un autorretrato, con el objetivo de generar un Proceso de introspección que permita indagar sobre las propias emociones y trabajar en un proceso de sanación personal a través del compartir y analizar en dinámica de grupo las emociones presentes y las capacidades entorno al autorretrato.

-Moderador: La finalidad es que esta obra por nosotros, y ahorita vamos a compartir que significa para ustedes y porque lo consideran su autorretrato y que encuentran en cada una de estas gama de formas, colores o características que ustedes pusieron en sus obras que los identifica y ustedes consideran que es parte de su autorretrato. Ok, este vamos a iniciar como la sesión pasada cada uno va a explicar e igual vamos a compartir lo que queramos compartir solamente y este... quien ¿quiere empezar?

-Todos: (ríen)

Ad: no se peleen

-Ptrc: mm... bueno yo, pues yo digo que aquí una mariposa a mí me hubiera gustado que fueran unos colores muy alegres pero no... no sé porque me salió muy triste, a lo mejor es lo que estoy reflejando pero este yo me siento contenta y me siento... pues a lo mejor no ha llegado la primavera verdad, pero yo me siento como mariposa en la primavera y este... pues no sé los colores no me agradaron la veo muy triste y yo no me siento triste.

- Moderador: ¿y cómo se sintió cuando estaba haciendo su dibujo?

-Ptrc: Pues me sentí insegura porque no sabía qué era lo... que yo podría dibujar o como podía yo estar... en mi estado, entonces como estaba yo insegura probablemente eso fue lo que paso.

- Moderador: ¿y en que se identifica con su dibujo?

-Ptrc: Pues en... en volar me siento libre me siento tranquila puedo ir de un lugar a otro.

-Moderador: ok y ¿cómo se siente respecto a esta sesión a la semana pasada?

-Ruidos del bebe de una de las participantes.

-Ptrc: ehh... me siento más, tranquila más en confianza tengo mucho ánimo y pues creo que con las sesiones que yo he tenido anteriormente aunque no habían sido aquí este me han ayudado mucho y espero que en estas sesiones que lleve aquí me ayuden aún mas ¿no?

-Moderador: ok ¿algo más que nos quiera compartir de su trabajo?

-Ptrc: Pues no mm... que quisiera dibujar como él! (señala a Adr)

-Todos: Ríen

-Mag: Pero mírenlo como ya quedo todo bien fatigado (Adr acostado en las colchonetas).

-Moderador: ok, perfecto ¿entonces ahorita ya se siente más tranquila?

Ptrc: sí, mucho

-Moderador: perfecto, bueno ahora dígame ¿derecha o izquierda?

-Ptrc: pues Izquierda.

-Moderador: ok. Señor N.

-Sr. N: Bueno pues como ven yo entendí que esto hay que plasmarlo aquí como uno lo siente, yo así lo siento... natural, sin adornos ni nada porque esto es parte de la vida, para mí es un caminar como hace ocho días con la figura que dibuje también se dieron cuenta que no tengo nociones de dibujo ni nada de eso, esto para mi pues cuando lo empecé a rayar como esta, es lo que mm... a través de la vida ha sido para mí y sigue siendo una escalera que todavía no tiene fin, sé que tiene que llegar el fin pero aun no, me siento pues con ganas de seguir avanzando esta escalera que está muy grande que me va a llevar a no sé a dónde e ilusiones pues todavía me quedan porque dicen que un ser que no tiene ilusiones pues ya está muerto y yo todavía tengo... tengo unas por cumplir y la escalera aún está muy grande y pesada para mi hasta la fecha, y otra con el

hogar que dios nos ha socorrido ahí esta y vuelvo a decir la escalera es muy grande mi caminar ha sido lento no ha sido como quisiéramos al final de la vida hay escalones muy grandes otros más pequeños y cuesta trabajo subirlos pero todo en la vida tiene un trabajo y para lograrlo hay que esforzarse y ahí voy..

-Moderador: y por ejemplo de estas dinámicas que usted tiene que hacer para esforzarse usted puede identificar una que diga, ¿esto le ha ayudado a salir a delante?

- Sr. N: si de muchas formas porque para mí cada escalón que subo es una experiencia que me ha dejado vivir y a lo mejor no lo he aprovechado al cien por ciento pero trato de que cada escalón que subo voltear a ver a todos lados a ver cuál ha sido la parte que no débil de equivocarme.

-Moderador: ok y como se sintió cuando estaba haciendo su dibujo.

-Sr. N: No pues ahora me siento más tranquilo, más un poquito más confianza con ustedes, ahora sí que la con la confianza de la primera vez, los nervios, el sentimiento no se me escapa eh., porque soy una persona muy débil ( se queda en silencio y comienza a llorar).

-Moderador: Bueno respecto a cuándo nosotros expresamos nuestros sentimientos digamos que el considerarnos como una persona débil no sería como lo correcto, más bien somos expresivos, el punto es que nosotros tenemos que aprender a controlar esas emociones y como expresarlas, porque por ejemplo yo puedo sentir miedo, enojo, alegría pero la forma en cómo canalizo yo esas emociones hace la diferencia, por ejemplo el estar yo muy enojado y en lugar de agredir me siento y utilizo una dinámica de ponerme a dibujar solito, sin que nadie me hable o me interrumpa, ya estoy tranquilizando ese coraje y ese enojo, el estar encerrados en nuestro cuarto y escuchar música también es una forma y de no perjudicar a nadie, como en algunos casos que agredimos cuando estamos enojados a quien este en primera instancia cerca de nosotros y no pensamos que podemos afectar más.

Sr. N: Si porque dentro de toda la explicación que escucho yo tengo esas dos cosas, tengo coraje y... lo otro y ese es mi modo de expresar las cosas ¿no? Naturales y que todos los dibujos que yo veo son muy bonitos y con colores son más bonitos y qué bueno que así como los veo yo, las personas que tienen ese don de hacerlo la vida les brinde esos colores y esa vida tan bonita que expresan en cada uno de sus dibujos,

porque la vida no es tan bonita como las flores, las flores son muy bellas pero también se marchitan, bueno ese es mi sentir.

-Moderador: Muchas gracias, y bueno puedo preguntar, comenta que ¿tiene dos emociones encontradas, tristeza y enojo?

-Sr. N: bueno las emociones siempre van como en pares y digamos que van como en una moneda por ejemplo siempre de tras de un gran enojo en el fondo hay una gran tristeza y en este caso es lo que usted comenta, está muy enojado pero en el fondo su enojo tiene que ver con un sentimiento que está ahí atorado, y esto facilita mucho obviamente no es de la noche a la mañana es un proceso pero el reconocer que hay algo que nos genera esa emoción ya es un avance, muchas gracias.

-Sr. N: Si, muchas gracias por escucharme.

- Moderador: ok, entonces ¿seguimos con Mag?

-Mag: Si

-Moderador: ok platíquenos de su dibujo, ¿Cómo se sintió al hacerlo? ¿Qué representa para usted?

-Mag: Pues yo me sentí contenta, porque este dibujo yo lo hacía desde chica en la escuela siempre como que ha sido mi preferido y me doy cuenta que si tiene que ver algo porque yo estoy agradecida en que sigo viniendo y veo la vida con alegría y este yo le doy gracias a Dios de que “hay amaneció otra vez” yo estoy muy contenta de que ya tengo esta edad 61 años y que todavía estoy en este planeta porque la verdad no cualquiera ya pues por una causa o por otra verdad se muere uno y pues es difícil también llegar a esta edad, para mí es un logro tener a mis hijos ya grandes y ya no dejar niños chiquitos también es una satisfacción para mí y le doy gracias a Dios y la vida , porque yo creo que se van con mucho pendiente verdad las que dejan niños chiquitos ¿no? Es triste, pero yo me siento así contenta, muy contenta, y estos colores pues casi son mis preferidos bueno el café es muy preferido para mí y el azul, nada más que no le puse azul porque como que noo... en este papel no luce mucho el azul entonces por eso lo combine con amarillo porque no me quedo de otra, esta medio descombinado y pues ahí los zapatitos le hacen el juego y con cabellito café y aquí todo

se echó a perder porque como se me acaba el tiempo, pues tu tiempo se acabó como dicen, aquí quería hacer un cielo este una luna y azul y estrellitas así pero pues..

-Moderador: ok lo podemos retomar después, y ¿qué significan los colores? ¿Los colores significan algo para usted?

-Mag: no, sino que son mis preferidos el café me gusta mucho y el azul.

-Moderador: y ¿cómo se sintió al hacerlo?

-Mag: Nerviosa porque ya hacía mucho que no pintaba y alegre al recordar que es mi preferido.

-Moderador: ok, y ¿algo más que nos quiera compartir?

-Mag: Pues no, yo estoy tranquila me siento contenta pienso que soy feliz y soy feliz.

-Moderador: ok gracias. Adrl tu turno.

-Adr: Bueno pues yo mi dibujo es un... un guerrero que está subiendo una montaña eh... yo me siento así en esta etapa de mi vida pero mis armas no son violentas, mis armas son la música, el color, busco un objetivo estoy en una búsqueda ¿no? Esta parte de la luz para mi es importante porque de donde yo vengo eh tenido que pasar muchas circunstancias muy difíciles y pues la cuesta ya no es tan severa la cuesta es un poco más liviana en esta etapa, me siento es subir la cuesta armado con lo que me gusta me siento parte de mi entorno me siento en mi elemento, me siento este... valiente me siento fuerte, contento mi atmósfera es de mucho ruido y mucha música y pues, en los colores en los colores no me enfoque mucho me enfoque más en la idea no, me gusta mucho esta... esta... idea de que soy un guerrero y que mi estandarte o mi arma ahorita es esto no? ( señala en su dibujo una guitarra) mi aspecto personal pues en lo que estoy haciendo últimamente con los chicos en las clínicas y en los grupos significa mucho porque he aprendido que este... esta parte de mí que me agrada son las artes, la música, la pintura, el cine ¿no? Puede ser un medio para poder llegar en este caso a mantener a salvar la vida a mantener un puerto seguro a tener un objetivo en este caso que es este... mi propia evolución como ser humano ¿no?, por eso en esta parte (señala su dibujo) le pongo aquí unas conchitas que se usan como los danzantes no porque también es una subida pero como armoniosa, con sabor, esta pesado pero esta sabroso y me gusta que sea así que sea armonioso me gusta esforzarme, la

guitarra para mí es muy simbólica porque es parte de mi pasión paso mucho tiempo con ella, a veces se duerme en mi cama, a veces me acompaña a la iglesia, a veces a la terapia a veces a todos lados no? Es como mi compañera cuando necesito un aliento y ahí estado ahí apoyándome en este proceso... como mi fiel compañera en este viaje siento yo en esta parte individual del autorretrato.

-Moderador: ok, y ¿cómo te sentiste cuando empezaste a elaborar tu obra?

-Ad: tenía la idea como muy fija ¿no? Tenía la idea como ya muy estructurada porque me siento realmente así, me siento realmente así ¿no? Me siento como un guerrero. Venía yo... ¿puedo platicarles brevemente?

-Moderador. Si ¡si claro!

-Ad: hoy fue un día...¡bueno! Sabemos que hoy es un día especial ¿no? Entonces yo este... en la mañana me sentía especialmente agotado en la mañana me sentía físicamente agotado, algunas cosas que tenía planeadas no funcionaron, algunos compromisos que tenía pendientes no se concretaron.... Este...y me doy cuenta que así es la vida ¿no? Es un estar haciendo estar construyendo, el estar luchando el estar interactuando con la sociedad, pero ya no me quiero pelear con ellos ¿no? Yo tengo mi lucha personal y es en lo que gusta enfocarme ahorita siento que el enfocarme en estos objetivos puedo dar mejor hacia los demás hacia la sociedad y sobre todo en esta parte que para mí es muy muy importante el estar... siendo coherente en lo hago en lo que pienso en lo que digo para que se vea reflejado en las sesiones con los chicos ¿no? A pesar de que sé que son chicos que voy a ver un tiempo me suelen reflejar parte de mi vida, hay mucha química con estos chicos en los anexos en las clínicas de recuperación de adicciones, en donde veo mucho amor, mucha ternura, muchas ganas, entonces es como mi bandera, me lo voy a llevar este dibujo a la clínica y les voy a platicar lo que paso esta sesión y decirles que... que gustaría que estuvieran como por acá ¿no? (señala una parte de su dibujo) o algunos por acá y estuviéramos todos en el mismo camino, por mi parte es lo que hago en las clínicas con mi música con la pintura hice un trato y un espacio en donde muchas veces no se puede.. ¿no?

-Moderador: En efecto ¿no? cada uno de nosotros somos guerreros porque todos tenemos diferentes herramientas y armas, el punto es identificar nuestras herramientas y armas, porque todos tenemos la capacidad de encontrar que es lo que nos gusta y que

nos genera ese placer de querer ayudar de querer hacer y obviamente no es fácil el estar en la búsqueda no es nada fácil pero... es como dice el Sr. N, si te peleas con la vida es ir contra marea, tienes que dejar fluir porque la misma vida te va colocando en situaciones, a veces el estar peleándose con esas situaciones en la vida es desgastante entonces no hay que ser tan enérgicos hay que dejar fluir las cosas pasan cuando tienen que pasar y se dan cuando se tiene que dar, y lo que venga negativo o las cosas que sean negativas, de todo lo malo que pasa hay que rescatar lo mejor estas experiencias son las que mejor te enseñan y te hacen regresar renovado y más fuerte ante alguna circunstancia o situación. ¡Gracias Ad!

-Ad: gracias a ustedes por escucharme

-Moderador: vamos con Ama.

Ama: Bueno yo dibuje un tigre y una libélula, soy un conjunto con este tipo de personalidades, yo me percibo a veces muy sigilosa y precavida y en el momento en que tenga que actuar lo hago, pero también me gusta ser libre como una libélula y sobre todo esos colores (señala su dibujo) bueno yo estoy muy en contacto con la muerte y me gustan los colores así no y es como una forma de compensar ese ámbito en el que yo me desarrollo no? yo soy enfermera y pues es muy difícil en ocasiones, entonces me gusta así aparte he estado en ocasiones como paciente he estado grave y desde entonces yo busco en percibir así más la vida ¿no? más alegre.

-Moderador: ok y ¿Cómo te sentiste cuando realizaste tu trabajo?

-Ama: Tranquila me relaje demasiado porque venía del trabajo, el tráfico y demás y me relaje demasiado.

-Moderador: ok, ¿Algo más que nos quieras compartir?

- Am: no creo q no...

-Moderador: ok, gracias

-Aman: Bueno yo... mi idea era la mariposa porque me siento libre sé que puedo ir a donde yo quiera hacer lo que yo quiera siempre con buenos objetivos, pero pues la idea bien no la pude desarrollar porque a lo mejor si me sentía algo nerviosa nunca había hecho yo algo así y vi tantas cosas que no sabía ni que agarrar ni que poner y pues yo hubiera querido que me quedara más bonito pero también me sentí poco presionada

por el tiempo pero en si la finalidad es esta no el expresar que yo me siento libre me gustan mucho los colores alegres, rosados que dan vida como que dan alegría y así es como yo me siento, contenta me siento alegre aunque si de repente con algunos problemas pero trato de ver siempre las cosas por el buen lado.

-Moderador: y como te sentiste ¿Qué te genero el hacer tu trabajo? ¿tenías idea de que querías hacer?

-Aman: No, no tenía idea y me sentí nerviosa por querer hacerlo rápido ¿no? y bien... pero bueno se hizo lo que se pudo.

-Moderador: ok, ¿algo más que nos quieras compartir?

-Ama: no, nada más.

-Moderador: ok, gracias

-Cld: Bueno yo hice las flores porque creo que hee... a veces soy como ellas no, porque una flor necesita de agua de que tengan cuidado y a veces así soy, de que necesito que me digan cosas lindas que hee... (se corta voz porque comienza a llorar) que estén ahí ¿no? al pendiente y escogí los colores porque esos me gustan mucho.

-Moderador: ok ¿significan algo para ti?

-Cld: hee... No, me gustan mucho los colores que como que sobre saltan, esos colores me gustan mucho.

-Moderador: ok, ¿Cómo te sentiste al realizar tu trabajo?

-Cld: Feliz, muy contenta.

-Moderador: ¿sí? Y ¿cómo te sientes respecto a la semana pasada?

-Cld: Pues mejor como que más tranquila.

-Moderador: y ¿algo más que quieras compartir?

-Cld: mm... No.

-Moderador: ok, gracias Claudia, pues en efecto yo creo todos necesitamos en algún momento ese apapacho ese cariño de alguna persona, pero yo creo que el mejor apapacho que te puedes dar es el que te puedes dar tu misma, aprender a conocer cada una de tus cualidades, porque cuando tú eres una persona que inspira tranquilidad, paz y energía atraes esa misma energía,

-Moderador: ¿Alguien más quiere compartir algo?

-Sr N: (Voltea a ver a Adr) pues nada más felicitarte hee... porque eres una buena terapia para todos, la verdad porque digo, tus dibujos y tus expresiones son muy bonitas sobre todo te voy a decir porque, yo comparto mucho una parte contigo, la música a mí la música me hee... ( toma una pausa por un momento se quiebra la voz) y tú a veces lo dices como lo ves con música, alegre y que bueno yo esa parte me gusta mucho porque les digo a mi la música... la música me gusta demasiado sobre todo la de mi época ¿no? yo pongo música cuando este tengo un rato de soledad que no hay nadie que me moleste y me pongo a vivir desde que empecé a tener uso de razón por eso digo, a mí la música me hace nacer, recordar todo lo que Dios me ha dado en mi vida.

-Adr: muchas gracias, yo les quiero agradecer y sobre todo agradecer su comentario (dirige la mirada hacia el sr. N). Para mí es muy importante yo quisiera comentarles, yo estoy apostando por esta parte y mucho tiempo dude de mí mismo, de mis capacidades durante muchos años yo no, le vi sentido a expresarme de esta manera no? estaba muy cerrado a creer que la música pudiera o fuese un precursor para poder sanar, para poder sanar mi alma mi ser ¿no? hoy en día es algo muy importante ha sido una compañía y muchas cosas ¿no? pero sobre todo hoy que me doy cuenta y creo que puede funcionar es porque creo que... a mí me ha ayudado creo que fielmente que esto de la música de las artes puede servir no? puede salvar vidas y a mí me paso algo muy peculiar no? hace tres días fui a un centro de rehabilitación donde hay chavos de escasos recursos, realmente son de escasos recursos hee.... El lugar donde están tienen que tenerlos en contención porque muchos de ellos están en contra del estar ahí ¿no? entonces cuando voy llegando me comenta el encargado del lugar oye sabes que vamos hacer que vamos hacer porque los chavos están muy alterados quieren salirse quieren fugarse les encontramos algunas cosas hay algunos objetos medios raros y escondidos para golpear al de la puerta entonces este ... ¿Qué podemos hacer no? y yo lo único que le dije pues déjame ver que podemos hacer ¿no? en el momento que entramos este, en el momento que entramos a la sesión lo único que hice fue.... Regalarles algo que quisieran compartir a través de la música hee para no hacer el cuento largo, cuando termino la sesión estábamos agarrados de la mano cantando algunos llorando algunos otros riéndonos y fue muy intenso ese momento no? yo en ese momento me sentí muy satisfecho de que tal vez esto el poderles compartir de esta

manera, porque cantamos... quiero serles honesto hicimos unos dibujos ¿no? me lleve lo que aprendí aquí para allá y dije bueno vamos a compartirlo con ellos no y funciona increíble ... este pudieron abrirse mucho en su dibujo... fue genial y terminamos la tarde con la autorización del encargado para que pudieran salir al patio y en ese rollo del conflicto este se disipó ¿no? entonces yo creo en esto ¿no? creo que sirve y por eso estoy apostando no en este rollo de las artes y por eso fue que vine aquí a este taller porque sé que si podemos aprender mucho y es parte de mí por eso vengo también a aprender ¿no? y gracias..

-Sr. N: para seguir la charla esta larga hee..sobre todo a mí este tipo de reuniones como las que tenemos ahorita a mí me encantan hasta el nivel de lo que comparto con él y hasta el compartir una plática con cualquiera de ustedes para mí es muy bonita y muy provechosa porque ya les dije comparto con él lo de la música y sus vivencias que él tiene... tiene una gran escuela porque eso que él está haciendo es una escuela, es una escuela para ti, por que personalmente te sientes muy bien por estar ayudando a quien lo necesita a quien un momento estas llenando el momento que necesitan una palabra de aliento y exactamente ves tú que yo siempre me lo enseñaron y gracia a Dios he llevado acabo, " si no te quieres ver como esta ese papel" no lo hagas, no hagas lo que hizo aquel para que no estés así y es lo que tú estás haciendo, te digo por eso te digo eso a mí me encanta hee... tener platicas así porque yo pienso que es lo más provechoso que puede haber para cualquier persona porque dicen ¿un joven que puede aportar? Pero pude aportar mucho pero bastante, porque el viene viviendo y los que vamos saliendo pasamos una época muy diferente y es mentira si dice uno no es que yo sé más que tú, porque no es cierto si en un momento no intentamos a tratar de ponernos a su nivel, porque nunca lo vamos a lograr porque, porque es una cosa muy bonita pero si entender porque ya nos están enseñando a que no todo lo que nosotros hemos vivido lo hemos vivido bien como seres humanos todos tenemos errores y muy bonitos porque a través de la vida se acuerda uno, tú lo acabas de decir ( se refiere a Adr) tú has pasado por momentos difíciles y quien no en la vida ha tenido ese tipo de dificultades y el chiste es no irse para abajo, y usted lo dijo si el camino me lo están enseñando pero yo digo, yo me voy.... Y ya lo explique la vez pasada a donde nos lleva a muchos desniveles del piso pero nosotros mismos somos los causantes de todos pero de todo... porque todos

los jóvenes les dice uno no hagas esto porque te va a pasar.. pero es que no lo han vivido conforme pasa el tiempo se dan cuenta y dicen “ si yo hubiera escuchado”, no pues yo también digo si yo hubiera escuchado de los 17 a los 25 años mi vida hubiera cambiado muchísimo, y no me arrepiento hee... le doy gracias a Dios que más o menos no es que yo haiga caminado bien no! pero más o menos he tratado de seguir, tratando de salir del camino que un día me dijeron que no era por ahí y tuve que regresar, pero a base de que de muchas dificultades, pero gracias a Dios ahí vamos... y ya porque si no....

-Moderador: ok, se acuerdan que les había pedido un artículo personal bueno ahorita no nos va a dar tiempo pero la próxima sesión lo retomamos.

-Moderador: ¡muchas gracias!

## **28 de Febrero de 2014**

Esta sesión inicio alrededor de las 5:40 pm debido a que solo llego uno de los participantes y fue quien expuso su trabajo de autobiografía trabajado en la sesión pasada.

Moderador: Bueno entonces ahora si preséntame tu trabajo Mrna.

Mrna: Bueno yo hice como primero tuve como quería hacer un estilo comic con escenas de mi vida, entonces nada más se me ocurrió hacer así cortando el papel craft y lo corte así chueco y con toda la intención, primero si pensé me va a ser muy difícil irme derechita pero después pensé que esto era el significado de las orillas eran el significado de mi vida de que nunca es uniforme que siempre vienen cambios que uno no se imaginan que van a venir unos me quedaron más chicos otros me quedaron más grandes que yo creo que los capítulos de mi vida han sido así ¿no? es como una historia con diversos capítulos entonces bueno esta es la portada y dice “mi vida “ y tiene mi nombre ( señala su autorretrato)..

-Moderador: ok

-Mrna: y pues así empieza, y puse conrazoncitos porque el corazón es como que late mi vida y lleva un ritmo no!y bueno dice “ nací un Diciembre 27 y no quise poner el año (sonríe) una por vanidad y otra que yo si pienso que mi vida se ha pasado muy rápido y a veces me hubiera gustado..me gustaría más bien regresar el tiempo o volver atrás...

algunas veces así pienso, luego dice “la música sonaba yo no lo recuerdo pero lo recuerda mi cuerpo que gusta de ella” y aquí puse y mi mamá ¿no?...

-Moderador: ok

-Mrna: porque mi mamá platica que cuando yo nací estaban las enfermeras cantando y que había música y que todo el parto estuvo sonando la música entonces yo lo asocio a propósito que estábamos en un taller de arte o Arteterapia o un taller de arte yo pensé que a mí me gusta mucho la música y me gustan mucho las artes cuando iba en la prepa cuando yo hice mi examen vocacional todos mis resultados arrojaron que yo debía estudiar algo referente a las artes no! después pues ya no estudie eso pero si me hubiera encantado y pienso yo que si existiera la reencarnación o la otra vida más bien.. me gustaría ser una bailarina.

Moderador: ok y ahí en donde me dices que habría muchas cosas que modificarías eh... ¿Qué modificarías?

-Mrna: Pues es que cuando yo ya lo pienso conscientemente ya pienso que no modificaría muchas cosas sin embargo de entrada cuando yo pienso cambiaría muchas cosas de mi vida de entrada una cambiaría sería... cambiaría al que escogí como papá de mis hijas, a él lo cambiaría (sonríe).

Moderador: ok

Mrna: Pero cuando pienso en toda la secuencia que cada acto y cada suceso de mi vida me lleva a ser lo que soy, entonces que mis hijas no estarían y que a lo mejor si ellas no hubieran nacido y si yo no hubiera conocido a su papá pues yo no estaría aquí y yo no sería lo que soy ahora ¿no?

-Moderador: Claro.

-Mrna: Alguna vez yo pensaba a si porque tengo muchos amigos que han viajado y porque evidentemente se han quedado solteros y pues han como planeado mucho más su vida y a mí me hubiera gustado mucho viajar, entonces yo alguna vez renegaba de eso y decía a mi hermana que si ha viajado y le digo “yo hubiera viajado si no hubiera tenido a mis hijas si no hubiera hecho esto... y ella me dijo y si ¿no? y ¿si no tuvieras? No hubieras tenido ese impulso de estar viviendo de estar viajando y tú piensas que sin tus hijas no lo hubieras hecho, no sabes que hubiera sido de tu vida, entonces eso sería una de las cosas que cambiaría o a veces pienso que a lo mejor.. mm.. vi por ejemplo la

película del “ efecto mariposa” y yo pensaba hay como me gustaría a mí así cambiar algunas cosas como por ejemplo, pensaba yo no al papá de mis hijas pero si la forma en que me involucre con él y como me trataba..

-Moderador: ok, de una manera más sana

-Mrna: Si de una manera más sana.

-Moderador: ¿Para ti que es salud?

-Mrna: Para mi salud es que yo esté bien, que este feliz, que tenga sentido mi vida que siente yo ese impulso esas ganas de vivir que cualquier cosa sea placentera o que si también hay cosas de displacer también sepa afrontarlas sin sentir que me quiero morir no?

-Moderador: si , ok

-Mrna: y bueno aquí también puse esta estrella que es como en los comics el globito este que usan para destacar, resaltar, etc...

Luego la tercer laminita que está muy chueca y yo hablando sobre la música y dice “ la música movía mi vida, sonreía y bailaba como nube que va como nube que viaja y la vida era risa y brillaba mi alma” , cuando yo estaba niña mi mamá si me metió a clases de danza y estuve dos años en clase de danza y tengo mucha facilidad para bailar, entonces estaba yo chiquitita tenía 4 años cuando empecé a ensayar y la gente le daba mucha risa cuando salía y me aplaudían cuando habían festivales porque cualquier paso que ponían para los adultos... para el baile de los adultos pues yo los sacaba nos ponían los bailes de niños y los sacaba entonces a la siguiente hora les tocaba a los adultos y o sacaba los pasos y mi mamá tomaba esa clase, mi mamá no es muy buena bailando la verdad (sonríe) pero se metió a las clases y yo en vez de ponerme a jugar como los niños que estaban ahí con sus mamás, me ponía a sacar todos los pasos, las coreografías que sacaban y me gustaba mucho y hasta la fecha para mí el bailar es como sentirme viva, cuando me siento triste digo no tengo ganas de bailar pero

Si vamos a una fiesta oh por ejemplo, a mí el psiquiatra.... Porque estuve yendo un tiempo con el psiquiatra me recomendó hacer ejercicio y no dejar de hacerlo por todas las sustancias que liberamos ¿no? cuando me sentía muy mal e iba y hacia baile y yo me sentía viva así como cuando estas feliz por algo y no sabía que era ¿no? pero era la

sustancia.... Ah e hice de fondo una nube porque así me sentía como que iba y venía no!

-Moderador: ok, y ¿nunca has intentado bailar cuando estas triste?

-Mrna: lo intente hace poquito y si si me ayudo, hace poco lo intente ahora que empiezo a hacerme más consciente de mí y entonces si dije yo: “ me siento muy mal” me sentía muy mal, triste y entonces si puse la música y me puse según yo hacer clase de... y si baile ahí en mi casa y eso me ayudo, eso me hizo sentir mejor.

-Moderador: exacto te sirve bastante bien, incluso por ejemplo si estas como bailando y existe algo que traes atorado y no puedes expresar a lo mejor bailando y a lo mejor no terminas la canción y te sueltas a llorar pero ya lo sacaste.

-Mrna: ok

-Moderador: y te ayuda bastante.

-Mrna: si lo voy a hacer más seguido

-Mrna: y luego dice, y un mal día y puse la hoja así completa y la use roja porque es algo que marco mi vida, un mal día robaron parte de mi alegría y confianza, se las llevo el viento como una nube, este bueno ahora que estoy nada más contigo... bueno es que si pensé pongo eso y dije lo voy a tener que decir delante de todos... pero nada más estas tu (sonríe)

-Moderador: ok

-Mrna: te voy a contar que mi papá abuso de mi cundo yo estaba chiquita y no tengo el recuerdo así al cien son varios recuerdos de cosas que... mi papá no tenía que haber hecho conmigo como besarme en la boca o abrazarme, de hecho yo tengo una terapia antes de este psicoanálisis y antes de llegar acá de tres años y medio de un lugar que se llama DIVAC es una asociación para las personas violadas y ahí estuve y termine mi proceso desde que empecé hasta que termino, termine el proceso de ahí y ahora ya lo acepto más sin embargo cuando yo llegué aquí a fundación por el problema de mis hijas este como hacen toda una valoración familiar este nada más somos mis hijas y yo este.. Conrado y Gris me dijeron que iban a valorar porque platicaron conmigo de varias cosas y ellos consideraron que todavía este problema no está por completo solucionado... a bueno la hice fea hice la hoja así arrugada y cochina porque así es como yo me sentí mucho tiempo no! como rota me sentí en pedazos me quede sintiendo que el amor

también lastima y duele y quien te ama te daña no, eso sí lo entendí allá en la DIVAC que después de esto a mí me daba la impresión que me había torcido no que mis sentimientos y ni estructura se me habían torcido todos porque si yo pensaba que el camino era derechito y que mi papá y mi mamá me cuidaban cuando paso esto entonces creo yo o lo vi ahí en la DIVAC que entonces el amor que yo podía sentir hacia otras personas que tenía que ser forzosamente con daño con dolor no! y que si no algo no estaba funcionando no, y bueno pues eso hice esto así me dio feo según yo la quise hacer así fea como carbón y cochina (sonríe)

-Moderador: ok y ahorita ¿cómo te sientes en ese sentido? Sientes que vas trabajando en eso ¿Ya te sientes más tranquila?

-Mrna: de repente ahí en mí terapia me siento perdida, como que a veces me siento.... Siento como que sigo evadiendo de repente entrarle a este tema tan directo porque si pienso que en la DIVAC por ejemplo mi psicóloga... mi terapeuta si hizo muy bien su trabajo pero creo y tengo mis reservas en cuanto a que no se trabajó del todo que si hablaba yo de muchas cosas y conflictos en mi vida pero que cuando ya iba a entrar de frente como que me giraba y evadía y ella tal vez pensó que no era mi momento tal vez pensó que... tal vez no se dio cuenta quien sabe yo entonces cuando sigo hablando de esto yo acabe mi terapia en la DIVAC porque ya teníamos tres años y medio en grupo y sentí a mí terapeuta ya al final como ya.. ya terminen porque ya se había detenido mucho con nosotros... con nosotras porque éramos puras mujeres y como que dijo ya! Hasta ahí hasta donde llegamos hasta ahí, entonces cuando yo vengo aquí yo tenía como esa sensación y cuando llego acá y platico con Gris y platico con Conrado entonces la idea era de que yo podía venir acá y platicar con ellos van dirigiendo a mis hijas, pero cuando ellos platican y determinan que me hace falta trabajo sobre esto yo dije tenía razón no? o sea por ejemplo mi relación actual con mi papá la sigo teniendo o sea no de tener algo más allá si no que sigo teniendo contacto con el ir a su casa y todavía me impone mucho quiero odiarlo pero no puedo, pienso en él y... es esto y es lo que a mí... y de echo ahorita que te lo cuento me conflictuá mucho o sea siento como se me regresa la comida porque no sé cómo tratarlo no sé si quererlo o si no quererlo a veces cuando lo dejo de ver por muchas semanas no tengo ganas de ir a veces me siento con esa culpa de " es tú papá tienes que ir lo a ver" y a veces lo veo con rabia y

aparte él es muy osco conmigo y yo creo que él siente que a partir de que yo termine mi terapia soy más distante y entonces como que eso le molesta como que me empieza a tratar no feo pero es como indiferente pero le hablo y le digo ¿Cómo has estado? Y me dice ¿Me estás hablando a mí? Porque como nunca le hablo para ver cómo esta porque no me nace y en eso entro en conflicto porque tampoco quisiera que le pasara algo ni puedo pensar que se muera tampoco porque me entra culpa y nada más de pensar de que algo le pase es así (llora) ... me pone muy mal pero al mismo tiempo me hace pensar así como a mí de un lado muy castigador conmigo misma así como “ que tonta eres porque si deberías de odiarlo” entonces eso es lo que yo pienso que es lo que tengo que trabajar porque lo amo lo odio no quiero que le pase nada y al mismo tiempo pienso si él me hizo daño pues es como el debiera pagar no entonces hay eso me cuesta mucho trabajo.

-Moderador: ok ¿eso es lo que te genera conflicto? El no saber qué hacer el no saber cómo sentirte..

-Mrna: aja

-Moderador: pero por ejemplo, aquí si está bien que no generes como un odio a una persona porque lejos de que a lo mejor puedas dañar a otra persona con el odiarlo, el ser rencoroso y el desearle a lo mejor cosas malas y demás pues la única que se lastima al final de cuentas pues eres tú y a lo mejor ahí es donde están como esas cositas que te duelen que digamos la vida es un bumerang no, y a lo mejor ahí es donde entra tu parte de culpa porque si yo le deseo algo malo y si pasa algo va a ser mi remordimiento y voy a sentir horrible ¿no? y entonces creo que es parte del que a lo mejor pudieras sentir ciertos sentimientos negativos hacia una persona que tú sientes que te lastimo o que te hirió y también es válido el poder decir el no quiero sentir estos sentimientos hacia ti porque me siento peor y también esta padre el liberarlos y no precisamente el liberarlos quiere decir que tienes que ser todo amor y dulzura con la otra persona y a lo mejor ahí es donde tú papá se conflictuá porque siente que ya no lo quieres o ya no lo aceptas como antes pero es como el poner una línea en el decir si te respeto si te quiero y eres mi papá pero es como dices no te nace el hacer cosas que no quieres y así como no te nace el desearle cosas malas tampoco te nace el tener sentimientos positivos hacia él y tampoco te debes de sentir culpable por eso porque el

que sea tu papá no te hace el tener que sentir una emoción diferente o un sentimiento diferente de afecto por compromiso y pues obviamente si tienes que irlo trabajando y más porque si es un tema que a lo mejor el que paso si no el conflicto como dices tú de perdonar o no perdonar y más que el perdonarlo a él es perdonarte a ti porque te sientes muy culpable del tener sentimientos negativos hacia él.

-Mariana: si porque si pienso si un día le pasa algo si un día muere y a veces me gustaría ya nunca más verlo y pienso y si un día me avisan que está enfermo si así me da culpa que no me nace hablarle y aparte que cuando le digo ¿cómo estás? Y me dice me hablas a mí ahh es que como nunca me hablas y así me empieza a decir bien golpeado y feo yo si pienso hay pues no le voy a preguntar nada y el conflicto que también es menor pero si es con mi mamá no! porque es al final cuando yo hablaba en la DIVAC y llegue a tocar el tema así de como mi mamá no se dio cuenta, yo tengo a mis hijas y siempre estoy muy al pendiente y veo que está pasando con ellas y chiquitas yo pienso como no se dio cuenta si era fácil darse cuenta si a veces hasta pienso que ella lo propicio si lo hable eso en la terapia no lo he hablado en la actual y pienso yo a mis hijas no permitiría que nadie las dañara y yo ahí al mismo tiempo pienso que los papás no somos dioses y a veces les pasa algo y nosotros ni siquiera podemos salvarlos ni darnos cuenta entonces es ese conflicto siempre con mis papás de ese no sé cómo reaccionar con ellos mi mamá nunca fue muy allegada a mí de hecho yo en mi terapia fui como atando cabos y pensando que ella... es que me suena así como que estoy contando la historia de Edipo y así pero como que ... (sonríe) que ella era como celosa de mí no! porque de mi hermana... porque tengo una hermana dos años menor y de mi hermana a mí a mí me trataba más mal, no me.. no era ... ni me golpeaba o así era como le llaman una violencia como más sutil si era ... siempre me comparaba con niños y me hacía sentir que yo no hacia las cosas suficientemente buenas ni bien y ahora que yo pienso...por ejemplo y algo que yo concluí ahí en la DIVAC es que me encanta el cabello largo y desde niña y mi mamá siempre me lo trajo corto y me llevaba a las estéticas y yo lloraba cada vez que me lo cortaba porque si me había crecido un poquito ella pedía que me lo cortaran cortito mi cabello y a mí me acuerdo de la escena de estar llorando frente al espejo como están las estéticas y ella mirándome y la persona cortándome y yo con mis lágrimas y yo pienso y digo yo no podría hacerles a mis hijas

así y entonces es algo que a veces no me logro explicar sin embargo ella ahora que ya es más grande se fue a meter a la universidad de la tercera edad y ella llegó hasta la prepa nada más en sus estudios y como que siempre tuvo las ganas de seguir pero por una u otras razones no pudo seguir y ahora que ya mi hermano es más grande, mi hermano tuvo un problema al nacer y ahora que mi hermano ya es más grande y... mi mamá vino ¿te acuerdas?

-Moderador: si

-Mrna: y se ha intentado acercarse a mí porque está yendo a cursos de tanatología y les dan cursos de ¡hay! como se llama... de programación neurolingüística muchas cosas que se ha metido ahora y entonces le han hecho ver ahora como que no se acercó lo suficiente a mí, viviendo con R jamás me intentaron ayudar, yo... me golpeaba R llegue a ir con moretones en la cara y ellos nunca me ayudaron y yo siempre yo pienso como mamá y pienso si yo veo a si a mis hijas yo intento ayudarles a lo mejor ellas me van a mandar por un tubo pero que quede en ellas al menos la chispa de que yo estuve ahí queriendo ayudarlas ¿no? y de mis papas yo no tengo ningún recuerdo así que ellos me hayan intentado hacer algo y en mí se generó ese rencor y siempre creo y eso si hemos visto en mi terapia actual que la culpa es algo que a mí siempre me anda persiguiendo entonces yo pienso no le tengo que reprochar tengo que hablar a mi mamá o tengo que decirle.. ahora de repente me siento enojada con mi mamá y le digo... no me llama nada más por whatsapp nos mandamos mensajitos porque ahora ella es como muy amorosa lo que nunca fue y me manda mensajitos de "ten un excelente día y brillas como un sol" y yo le contesto no pero me parece así extraño que me escriba eso y como ella se ha acercado como que me es un poco más fácil decir bueno ya paso eso y ahora ella está intentando cercarse ¿no? pero si me entra así como conflicto con mis papás.

-Moderador: Ok

-Mrna: La siguiente la hice así (señala su dibujo) y la hice en forma de un caracol escribí en forma de un espiral y dice " y mi forma de vida se volvió confusa, mis emociones se revolvieron todas como sin fin ni principio ¿no?es lo que te digo así me perdí y ya no sabía yo siento, en también tome en la DIVAC un diplomado que era diplomado para la prevención de abuso sexual y en alguno de los ponentes nos puso a hacer un ejercicio de con una hoja en la cabeza teníamos que dibujarnos y entonces ya te imaginaras

como quedamos no y nos decía que una persona que es abusada así queda no.. así te percibes y había rayas y así y entonces yo tome eso y dije claro como pierdes no sé el cielo la tierra el espacio y yo a eso me refería con eso que mi forma de vida se hizo toda revuelta ¿no? y entonces busque el amor perdido que yo lo represento en mi padre porque era alguien a quien yo hasta la fecha yo me acuerdo haberlo amado con toda mi alma dice “ ese amor que destruye, el que lastima, el que viví de niña el que aprendí, encontré el amor perverso el que termino de destrozarme” o sea aquí hago referencia al papá de mis hijas lo conocí cuando tenía yo 12 años fue mi novio él tenía 13 y yo 12 y luego nos dejamos de ver 4 años y volvimos a salir y ya ahí me quede con él o sea me embarace después al poco tiempo y luego dice “ pero hasta en los peores momentos y aquí use ola hoja oscura y la clara porque era como oscuridad y luz que aunque haya oscuridad siempre pasan cosas buenas ¿no? y dice “ pero hasta en los peores momentos algo bueno hay y de esa unión de 10 años con él nacieron las razones de mi vida mi motor mis hijas y por ellas pude vivir F y R y encontré las razones para luchar y para pelear” que era lo que yo te decía si ellas no hubieran estado... tenía como muchas tendencias a deprimirme aun cuando ellas no estaban yo me acuerdo después lo clarifique y dije claro por lo que me había pasado de más niña y cuando mi hermana me dijo y ¿Qué tal que no hubieras viajado?, ¿qué tal que ni hubieras acabado de estudiar y no hubieras querido hacer nada? Yo pensé si es cierto o sea ellas fueron la razón de mi vida porque estando con el papá de mis hijas, él es adicto, entonces todo se hizo más caótico y yo llegue a experimentar con drogas y yo me drogaba y cuando me drogaba y tenía el efecto de la droga yo quería morirme y yo pensaba después no yo, y las que hacían que yo pensara no yo no me voy a quedar clavada en todo esto eran mis hijas y ahora pienso imagínate que ellas no hubieran nacido a lo mejor ya estaría muerta porque me hubiera quedado ahí drogada no! porque ellas fueron el motor, si el motor... y luego dice “ para luchar, para pelear y seguir de pie, sonreír, amar y reír, aun después de parecer buscar la muerte, que es a lo que me refería porque también cuando peleaba con Rodrigo tenía ganas de aventarme de un puente de aventarme me daban muchas ganas de matarme no! y puede ver a mis hijas y me sentí que esto era como... yo también relacione esta etapa con mi vida con Rodrigo como vivir dormida como no vivir como en un sueño así como en un letargo no! me redescubrí me re escuche, no volveré

en ningún sentido a permitir que me lastimen y aceptare mi ser y puse un corazón verde por la naturaleza y corazón otra vez por los latidos y dice “ y hoy estoy aprendiendo a aceptarme, respetarme, a valorarme y a amarme aprendo de mi vida de la vida, amo busco el amor de esas personas que amo vivo y dejo vivir a los demás” y ahí se acaba mi vida, bueno sigue pero hasta ahí la deje. (sonríe)

-Moderador: ok bueno y por ejemplo, bueno es que el corazón verde que pones no sé si sepas que en el Reiki, ¿si has escuchado del Reiki?

-Mrna: si he escuchado pero lo desconocía

-Moderador: ah ok, bueno en el Reiki bueno tiene que ver con los chakras con cada uno de los chakras y puntos de energía que dan como vitalidad al cuerpo ¿no? y entonces tu corazón verde me llama mucho la atención porque a lo mejor tu así lo pusiste inconscientemente pero en el Reiki el punto verde es el chakra del corazón.

-Mrna: ahhh..

-Moderador: aja entonces por ejemplo incluso una persona esta como bien en ese aspecto es un verde muy fuerte como el que pusiste.

-Mrna: mmm.... Y ese verde me gusta aparte

-Moderador: si es un verde así como lo pusiste entonces ahorita que me redescubrí pues es como ese amor propio no! porque a veces estamos muy acostumbrados a ver por los demás y a lo mejor tú lo comentaste en la primer sesión de tus hijas y esta padre porque son parte de tu vida y como dices en cosas que cambiarías y demás pero las cosas pasan en tiempo y espacio por una razón y a lo mejor tu tuviste un proceso muy difícil con tu esposo o con tu pareja y el que llegaron esas personas tan importantes en tu vida te dieron un giro y a lo mejor tuviste ahí algo donde la señal era por ahí no es tu camino mariana y te mando esta nueva luz y esperanza para que te reivindicaras y encontraras como un motivo más por el cual salir que por ejemplo en esta cuestión que tu marcas donde traes como muy .. el ideal del amor que destruye, que lastima que golpe físicamente pero también emocionalmente llega un nuevo amor para reivindicar y decirte que eso no es amor, el amor que le tienes a tus hijas y el que te corresponden tus hijas y ese es un verdadero amor el que está ahí que perdura el que te enseña día a día a lo mejor como el que tu platicas con tu mamá y que hizo muchas cosa que a lo mejor no de la manera correcta pero ahora ella le está empezando a entrar el

redescubrirse y entonces ahora quiere cambiar esa situación que brinda como esta clase de amor diferente para compensar muchas cosas que a lo mejor en su momento ella no sabía que a lo mejor estaban mal porque bueno caemos del que venimos de una época bien diferente en donde las familias traen como muchos patrones moralistas reglas y demás y por ejemplo tú te preguntas que tu mamá como no se dio cuenta, a lo mejor no se dio cuenta porque traes esta actitud de ser una ama de casa muy metida en tu casa en tu marido por que incluso la ideología a veces es así no primero tu marido y después tus hijos y entonces todo al marido y después como que vas prestando atención a tu casa y al marido y a tus hijos no y a lo mejor no es que quieras si no que ya es como tu inconsciente así te fueron creando y pues es como esta cuestión pero que padre que tu mamá ya lo esté trabajando y reivindicando su camino y ser más amorosa contigo y es una nueva oportunidad de mostrarte que el amor no es como lo veías y como lo viviste y el amor que te están dando es diferente te da la fortaleza como es el de tus hijas pero este amor no va muy lejos del que te pueda dar una pareja, o sea ya conoces la clase que en realidad es el amor y bueno si a mis hijas yo las quiero incondicionalmente las cuido y las respeto las estoy viendo las cuido y demás y ellas también conmigo entonces pues tú buscas ese mismo patrón de amor en la pareja ya no como el que estas siempre visualizando que así debe de ser.

-Mrna: si ahora tengo yo una pareja con la que es diferente todo.

-Moderador: si exactamente buscas esa cuestión de ya no repetir patrones y aun que lo mencionas en el principio no, que bueno tu edad no la querías poner.

-Mrna: (ríe)

-Moderador: bueno pues tienes muchas experiencias que hablan de eso y no tiene nada que ver con la edad si no de la vida de que la disfrutes, la filosofía de vida que tengas ahora porque ahora si hay puntos en donde tienes que trabajar más.

-Mrna: Si

-Moderador: pero creo que al grado de que puedas hablar ya de algunos temas quiere decir que aún están ahí pero ya no duelen tanto eh incluso por ejemplo... pues es normal somos seres humanos estamos expuestos a un día bueno a un día malo a mil cosas pero entonces ... incluso por ejemplo los propios terapeutas tienen su propio terapeuta, entonces a veces en la misma dinámica social en la que vivimos en la que es

muy estresante y siempre va a haber días buenos y días malos pero lo importante es eso que ya los ubiques y que sepas que puedes hacer para contrarrestar eso y eso que me dices que bailabas pues esta genial te sirve bastante, es lo que comentaba ahorita con Gris que el baile te permite... hay veces que cuando venimos ya muy estructurados de emociones de cosas se nota mucho en nuestra expresión corporal en como caminas en cómo te paras incluso en nuestra expresión facial entonces por inercia te paras de cierta forma, tu postura y demás y entonces uno a veces no lo entiende hasta que comprende que hay algo ahí atorado que trabajar no! y entonces la música te permite trabajar muy bien si hay algo que no quieras compartir en grupo te encierras en tu casa en tu cuarto pones la música que quieras el género que a ti más te guste no sé y te pones a bailar y de que te sirve de ejercicio aparte sacas todo y créeme que con el paso del tiempo cuando vas trabajando mucho... mira no sé si te has dado cuenta que algunos bailarines tiene una postura muy finita...

-Mrna: Si

-Moderador: y no tienen problemas de inclinarse y demás... yo digo porque a mí también me pasa eso me inclino y me encorvo entonces es porque constantemente están expresando emociones por ejemplo la danza contemporánea....

-Mrna: hay yo amo la danza contemporánea, eso hubiera querido bailar yo

-Moderador: eso ayuda mucho mucho, te dejas fluir y demás sacas toda la energía del cuerpo utilizas todas las partes de tu cuerpo y entonces ahí te das cuenta que como está en constante contacto con el cuerpo es contactar las emociones contigo mismo ¿no? o sea si yo me siento feliz en contactarlo y expresarlo me siento mejor y demás y por ejemplo igual como dinámica final o trabajo final de sus sesiones cada uno escoja como una arte para presentar su trabajo final y a lo mejor algunos escogerán pintura otros escogerán una obra otros cantar otros bailar y a lo mejor tú quieres bailar eso si ya es opcional y como tú te sientas y bueno lo que yo te puedo recomendar es eso que cuando tú te sientas que traes un mal día y demás incluso aunque no bailes pero como la música te encanta te va a servir más.

-Mrna: si de hecho yo manejo mucho tiempo de mi trabajo a mi casa con el trafico bueno ya muchos no pero a veces yo si me hecho hora y media o casi dos horas y cuando veo que ya viene muy mal el trafico pongo mi celular ya en mi radio y vengo cantando y que

me he de ver así de la gente ha de ver que vengo como loca pero eso me desahoga y se me hace más corto el trayecto y yo me siento mejor.

-Moderador: si sirve bastante el ponerte a cantar, si está bien, puedes cantar bailar y te va a servir bastante la música y pues muchas gracias por compartirme tu historia y este te lo llevas y al final se hará una exposición con todas sus obras y guárdala ya para cuando sea el cierre y pues muchas gracias

#### **14 de marzo de 2014**

La sesión empezó alrededor de las 5:10 de la tarde con la dinámica de realizar un mandala concentrándose en una problemática que tiene mayor prioridad en su vida en este momento por lo que la actividad tuvo una duración aproximadamente de 40 min y al terminar comenzó la parte de compartir la experiencia e intercambio de ideas.

-Moderador: Me gustaría empezar con una pregunta Que es.. ¿Para ustedes que significa la salud? ¿Qué significado le dan a la salud?

-Aldra: ¿Del bienestar?

- Moderador: Tiene que ver es parte de.. ¿Cómo lo relacionarías ale?

-Aldra: Yo mmm... a raíz de que estoy bien emocional y espiritualmente yo me siento muy activa muy llena de energía cuando estoy triste no me dan ganas de nada mmm..soy, era una persona muy emprendedora y como que siento que.. me duele la cabeza y no puedo o sea yo misma me pongo mis pretextos y no puedo.

- Moderador: y por ejemplo sientes tu que a raíz de la problemática que trabajaste ha repercutido en algunos aspectos de tu salud.

-Aldra: si

-Moderador: ¿Cómo en cuáles?

-Aldra: Si, este me hice depresiva y ansiedad con depresión.

-.Moderador: ok, y actualmente ¿estás haciendo algo para trabajar en eso?

-Aldra: Si, tomo medicamento.

-Moderador: Y alguna actividad extra que te ayude a compensar como ese estado de bienestar que sientes que a veces te hace falta.

-Aldra: no, es más creo que renuncie a todo o sea yo renuncie por completo a todo era muy activa muy muy activa.

-Moderador: ¿Qué te gusta Aldr?

-Aldra: Me gusta mucho bailar, me gusta mucho el comercio, me satisfacía mucho vender... aunque luego ni me compraban pero yo el hecho de ir y ver a mis amigas y decirles cómprame... me satisfacía mucho mucho.

-Moderador: Era la interacción más que nada no? o sea no te interesaba vender si no el simple hecho de interactuar con alguien más y de compartir algo

-Aldra: si

-Moderador: y bueno hee quieres tomarte el turno y compartirnos que ¿represento para ti el realizar este trabajo?

-Aldra: ¿yo oh..ellas que llegaron primero que yo?

-Moderador: no, no importa ya lo terminamos todos.

-Aldra: Bueno pues yo decidí cuatro mariposas que representan mis dos hijos mi esposo y yo, esta soy yo.. ( señala su mandala) porque así me siento en estos momentos a raíz de que Alan se escapó del anexo llego muy positivo no consumió un mes, y ahorita me estoy dando cuenta que empieza otra vez muy paulatinamente pero empieza otra vez a consumir, oh por la tarde hace como unas cuatro horas me di cuenta que consumió, me sentí muy muy triste y dije contra que estoy luchando y estoy luchando y siento que no tengo contrincante, me desespero y dije no yo pienso que no vale la pena sufrir o sea como decir aviento la toalla y ya pero después el solo me dijo mamá quiero regresar a mi grupo y si ve, me dice me voy a ir cuando yo quiera, me alentó un poquito porque ya no estoy tanto tan presionándolo, si él tiene la idea lo va hacer, esta soy yo yo me siento aa.. esta mariposa la veo Aln que está entre que se va por el lado oscuro y como que él quiere salir, él quiere, ya no se está dejando como antes.. me lo repite y me lo repite mamá es que ahora soy yo el que quiere dejarlo de hacer, y eso es muy importante entonces a Alan lo veo así como esta mariposa( señala su mandala) así como entre colores oscuros y él quiere salir, esta mariposa (señala u mandala) es mi esposo que le puse estos colores porque ahorita él no se ha dado cuenta de lo de Alan pero no se le quita el dolor la preocupación, siento que él no lo ha superado, yo siento que nunca lo vamos a superar o no vamos a acabar de luchar pero él siente que ¡ya!, Yo no soy

siento que me falta mucho porque es el principio de la batalla no, llevo desde agosto que empecé a venir aquí llevo el principio de la batalla, esta es mi hija (señala su mandala) que tiene 16 años, le puse esto oscurito porque ella en una ocasión consumió y ella me lo confeso fue algo que consumió 3 o 4 veces pero no le gusto, me dijo " no me interés, lo probé y ya no es lo mimo mamá, entonces la veo llena de proyectos la veo muy contenta con ganas de.. de superarse y lo rosa del contorno son las ganas de vernos así, de ya verme así...de ¿Cuándo? me va tocar un boleto de poder estar bien con..(se quiebra la voz) con... lo que amo, yo sé que no es fácil, a veces me desespero, a veces yo misma me ...echo porras pero... el dolor y el miedo siguen ahí ahí están.. y a veces digo porque no me sueltan? Para poder hacer más para poder avanzar más y soy yo la que quiere que estemos así los cuatro...¡ya! de color de rosa pero sé que es muy difícil y sé que tengo que ¡luchar y luchar...!

-Moderador: Aquí hay una parte muy importante porque la lucha o la pelea contra el estar bien y que tu familia este bien, no es tuya Alndr, aquí es una pelea de tu hijo contra lo que quiere, porque el ya tomo una decisión de querer recuperarse, tú tienes algo bien importante que rescatar que a lo mejor no lo vamos a ver porque cada uno de nosotros tiene una problemática, pero el trasfondo de esa problemática hay una gran regalo, hay un gran regalo aunque no lo crean y cada uno de nosotros está en nuestra problemática y no lo vemos porque estamos confundidos y hay mucha mezcla de emociones que están alrededor pero en realidad cuando nosotros nos calmemos vamos a ver ese gran regalo que la vida nos está dando a través de esta gran lección y de esta situación de vida, esta es una batalla de tu hijo y de ti depende así como creaste herramientas y fundaste cosas importantes en tu hija para que ella haya tomado la decisión de decir esto no es lo mío y me voy... también lo puedes fomentar en él, claro él ya es una persona adulta y él toma sus decisiones y sabe lo que le conviene y lo que no, pero creo que aquí lo importante es, si tú vas luchando una pelea que no es tuya jamás la vas a ganar Ale y te vas a desgastar, tienes que trabajar en ti primero tu hijo tiene su batalla y ella tiene que ganar o la tiene que luchar, y te entiendo es importante que la familia este unida y todos estén tranquilos y a lo mejor creo que ahí estas cargando cositas que no son tuyas, como por ejemplo a indiferencia o desconocimiento de tu marido, el que él no se ha percatado que hay una situación, el que tu hija ya tenga una situación de

proyectos y demás, y que sin embargo ya paso por ahí pero logro esquivar y que a lo mejor tu hijo tiene muy adentro sus rollos o problemas por los cuales él dijo, me voy por este lado... y sabes que es lo más desgastante que tú quieres ayudar a todos los de aquí y en realidad cada uno de ellos es una persona independiente y toma sus propias decisiones, y si tu hijo te dice un día, no quiero salir de esto... tú te vas a morir en el intento en quererlo sacar de ahí y te entiendo porque eres su mamá y lo quieres ver bien pero la base está en que tú tienes que entender que es una lucha contigo la que tú tienes que hacer primero para sentirte bien, como dices para volver a encontrar a esa persona emprendedora esa persona que a ti y te motivaba hacer cosas productivas para ti y tu familia y yo te puedo preguntar... bueno es que llegaste un poquito tarde pero, comentábamos que todos hemos tenido circunstancias en nuestra vida y hemos pasado por situaciones difíciles pero al final hemos salido de ellas y esta no es una más que eso, también se va a salir de aquí pero lo que tenemos que hacer es reconocer ¿Qué hicimos antes? ¿Que nos ayudó? El amor, la paciencia, la inteligencia la tenacidad, tenemos que reconocer en anteriores situaciones que hemos hecho cual fue la clave que nos ayudó a salir , porque a lo mejor el recordarnos nos hace dar clic en donde podemos empezar a trabajar ¿Qué podrías rescatar tú, que a lo mejor digas, yo anteriormente pase por una situación así y me ayudo, que reconoces en ti?

-Aldra: Que no me este me salga con la mía pero la mayoría de veces consigo mis sueños y la forma en que yo hablo y los trato ellos lo transmiten y todo lo que yo les doy pues ha sido positivo y eso positivo aunque ellos no lo lleven a cabo pero ellos lo transmiten, eso me da satisfacción de oír a mi hija que tiene un novio que también es adicto, entonces todo lo que yo le digo a su hermano y le digo a ella, ella se lo dice a él y ella consiguió mucho porque el chico ya no se droga ya no toma, la familia está muy contenta con mi hija y le dicen que viene de una familia muy unida con muchos valores y ella les contesto una vez que eso es gracias a mi mamá porque mi mama me ha hablado mucho de esto y esto nos ha enseñado mi mama, entonces ahí yo me he sentido muy satisfecha.

-Moderador: Y ¿te das cuenta que en realidad tu pelea no ha sido en vano? Y que puede ser cansada pero no en vano, ahí está tu hija te está dando la base de que en realidad has hecho mucho por ella y hasta por terceras personas y a lo mejor el objetivo

no va dirigido a quien tu quisieras y en que ayude a los demás ya es gratificante, y en el caso de tu hijo pues él solito se va a dar cuenta, en realidad él tiene su pelea y tú no puedes pelear por él y él se va a dar cuenta cuando tú ya estés bien porque muchas veces el presionar y el decir ¡vamos!.. no por ejemplo nosotros tenemos valores arraigados, mentalidades que ya son parte de nosotros y el que venga alguien y te diga así no se hacen las cosas, no lo vas a dejar de hacer porque alguien te lo diga así es, ellos aprendieron de alguna forma a sobresanar ciertas cosas que le estaban lastimando y de comunicarse y no va hacer tan fácil de quitar esa situación pero si se puede.

-Aldra: Gracias, ¡muchas gracias!

-Moderador: Y.. ¿alguien más quiere compartir que es salud?

Gl: Mmm... para mí la salud es la base, es mi centro, si yo no estoy.... Yo estando sana puedo hacer todo lo que yo quiera, yo en no tener salud pues no puedo trabajar no puedo estar bien, no puedo pensar, no puedo correr, no puedo moverme, entonces para mí la salud es mi centro.

-Moderador: ok... y ¿considera que la problemática que tiene actualmente ha afectado su salud?

-Gl: he... si pero de alguna manera no me dejo vencer, o sea yo puedo amanecer hoy cansada o deprimida y no me quiero levantar, pero eso no me impide levantarme me explico no me impide hacer lo que tengo que hacer en el día, yo lo tomo... no sé si es mi terapia pero ehh.. me levanto, hago cosas, o sea mando a mis hijos a la escuela, empiezo a hacer mis labores, me doy un rato para relajarme después de que ellos se van a la escuela, me siento en el sillón si quiero pienso, me pongo triste, si quiero lloro, si quiero veo la tele , si quiero veo una película dos tres o horas a veces hasta cuatro, me levanto y me pongo hacer lo que me falta, hacer la comida, ir por mi hija eh... mis actividades o sea y si a veces me duele la cabeza y estoy de mal humor y bueno para no estar de mal humor me tomo una aspirina para que se me quite el malestar y ya o sea esa es mi lucha diaria porque siempre amanezco así, a veces amanezco así oscura y después se me va aclarando y se me va a aclarando (señala su mandala) llega un momento en que ya me siento otra vez bien y ya no pienso y digo a lo mejor mañana otra vez voy a amanecer triste o a lo mejor no, a lo mejor mañana amanezco al revés amanezco bien y me va bajando la pila, pero para mí es... lo he tomado un día con día,

un día a la vez o sea antes me mortificaba porque decía que voy hacer mañana y que tal si mañana ya no... o sea me desgastaba lo que todavía no pasaba o a veces no iba a pasar, a veces si veo todo oscuro pero me relajo lloro pienso y otra vez vuelvo ... no sé si a veces hasta me pregunto si soy bipolar digo no sé si soy bipolar ¿no? pero en esas reflexiones que me tomo mi tiempo y me siento en el sillón las mañanas de que yo tengo que estar bien y siempre estoy buscando soluciones o por donde y últimamente no sé si me ha llegado la claridad o no sé si Dios, últimamente me he encomendado mucho a Dios que le pido mucha claridad y fortaleza que ya sé por dónde, pero ese él.. la hora de tener el empuje para hacerlo entonces es eso en lo que estoy trabajando es planear lo que vas a hacer porque ya no puedes estar así, ya! Y así o sea ya más que nada depender de mi para poder sacar a delante a mis hijos, y es como dijiste a veces ya no está en mí, ya no puedo estarme preocupando por lo que otros no hacen, me duele mucho porque es como decir... es desgastante, duele ver como una persona que quieres puede destruirse si no se ayuda o si no se da cuenta no? pero ahorita siento que estoy en transición eso es lo que siento y ... ya por lo menos sé por dónde y ya lo demás y los demás tendrán que hacer su parte también.

-Moderador: Si y en una situación a si es un trabajo de equipo, uno no puede cargar a todos cada uno es responsable de su granito de arena o le que va cosechando o aportando para que la situación sea menos difícil, cuando uno parte del querer jalar a todos y ahora si sentirse el súper héroe de la familia es muy desgastante, porque estamos no solo estamos combatiendo nuestros problemas o lo que nos está haciendo ruido o lo de todos y entonces después nos volvemos el botecito de basura de los demás.

-Moderador: Y parte algo que también me ha ayudado mucho es decir lo que pienso, no les agrada a la gente y a veces caes de la gracia de mucha gente porque antes yo me callaba y decía es que ¿qué va a pensar la gente? o ¿qué van a decir o me van a odiar? y yo me puse a reflexionar, el decir cómo me siento, como me estás haciendo sentir, no te estoy ofendiendo o te estoy faltando al respeto ni te estoy hablando con malas palabras, simplemente te estoy diciendo que no me gusta cómo me estas tratando, lo que estás diciendo y si a veces a la mejor si lloro y me da el sentimiento pero lo expreso y la gente se da cuenta, ahora mi familia... hablo de mi familia porque

para mí es lo más importante o sea ya la gente externa, si yo no puedo controlar los sentimientos de mi familia y ya ni lo que sienten ni lo que dicen mucho menos lo voy a hacer con lo externo no? entonces lo que yo... es decir eso no les agrada mucho o a veces cargo mucho con el hecho de que me digan eres débilmente estás diciendo que no te gusta que te diga esto porque eres débil porque no aguantas y me estoy arriesgando a cargar con el estigma de que soy débil o tonta o de que la gente abusa de mi porque me dejo vaya... entonces siento que estoy rompiendo con eso de que no me importa lo que piensen y decirlo y si se ofenden y se enojan conmigo pues se les pasara.

-Moderador: ¿y tú como sientes? ¿Tú en realidad te sientes débil cuando les externas cómo te sientes?

-Glr: Antes sí, yo venía cargándolo me sentía... yo soy muy llorona lloro mucho y cuando me siento que me están eh.. agrediendo, digo agresión y en realidad si lo es, cuando me dicen “ es que tu no lo sabes hacer, es que no lo hiciste bien, es que fijate bien como se hacen las cosas para que no te equivoques, oh entonces... y no me lo dice uno... estoy sentada en una mesa y me lo empiezan a decir todos de diferentes formas pero me están diciendo que no hice bien algo no entonces yo me siento agredida, y les digo es que me estas agrediendo y me dicen no te estoy agrediendo simplemente te estoy diciendo que como es posible que no hayas sabido hacerlo, o cómo es posible que hiciste esto así”, y entonces no me gusta que me digas eso si yo sé que me equivoque pero no me gusta que me digas eso, pero yo voy.. ha me gusta razonarlo y saber por dónde me equivoque o por donde lo puedo hacer, pero tú no me dejas ni siquiera reaccionar el estarme diciendo... de hecho me paso hace poco pero si me pongo a llorar y a externarlo pero a fin de cuentas siento que no soy débil, que estaba cargando con eso, a lo mejor si lloro mucho y si me deprimó pero no porque llore dije.. no porque me vean llorar me voy a suicidar o tirar del puente no, o sea el llorar para mucha gente significa sinónimo de debilidad y yo no lo veo así, porque hasta para eso tienes que tener valor, porque si no todo mundo “ ahí va la chillona, vamos a decirle así porque ya va a llorar”, no!

-Moderador: Y es al contrario, o sea cuando una persona externa y se pone a llorar ante una situación o algo que le diga otra persona, o sea el que el otro me diga y yo llore no

me hace más débil, si no me hace mostrarme tal cual soy, y me duele y me lastima lo que estás diciendo y tener el valor de decir en lugar de callarme y quedarme con el nudo aquí (señala la garganta) por no llorar por miedo, por respeto o porque vayas a pensar mal de mí..

-Glr: que te tengan lastima ¿no?

-Moderador: eso está peor, porque muchas veces, no sé si a ustedes les ha pasado que cuando tienen una situación en conflicto o se pelearon con alguien, y que hacen? El insulto entra por aquí (señala la cabeza), se digiere se hace un nudo en la garganta y es cuando queremos llorar, no lo sacamos no lloramos y nos lo guardamos, ¿qué pasa? Baja y a veces nos enfermamos del estómago dijeran tenemos corajes entripados ¿no? porque se quedó la emoción y energía dentro y ahí se queda y puede quedarse mucho mucho tiempo, años, ¿que estamos haciendo? Cuando retrocedemos y lo hablamos entonces empezamos a sacar la energía que estaba retenida y empieza a salir.

-Glr: y es que a lo mejor esa persona no tenía la intención de lastimarte o sea dices porque me dijo eso, dices no se a lo mejor en su interior si tiene algo en contra mía y quería lastimarme, a mi más que nada no es lo que me digan en si lo que me afecta si no la intención o sea a lo mejor me dice en alguna ocasión, que mi esposo me dice es que yo lo hice porque estaba enojado contigo, o sea lo hizo con alevosía y ventaja con la intención de lastimarme entonces eso es lo que me duele, la intención, y aunque me diga que lo hizo por eso porque estaba enojado y me quiso lastimar, para mí no vale porque el dolor que me hizo sentir no me lo quita un lo siento, eso es algo que llevo trabajando yo soy muy... les dicen "sentidas" yo no me considero rencorosa más bien me duele lo que me dicen y no lo olvido y llega un momento en lo que si lo saco y lloro a mares y me salen emociones me acuerdo de cosas que uhhh tienen añisimos y empiezo a sacar eso entonces eso es a mí lo que me da en la torre y es lo que yo quiero aprender a controlar y como decían decir si mejor las cosas en el momento, no me gusta lo que me estás diciendo y si para las cosas en el momento, en eso es en la parte que estoy trabajando y me está costando por eso te digo que al menos ya sé por dónde.

-Moderador: Y es que si tú ya te diste cuenta que la intención de la otra persona es decirte cosas para lastimarte, si esa persona tiene algo en contra tuya es su problema

no es el tuyo esa persona lo tiene que trabajar, pero no te puedes enganchar en que su actitud perjudique la tuya y te haga sentir mal todo el día.

-Glr: es que de hecho si pasa y no es fácil y de hecho a mí me está costando mucho trabajo, ahorita qué bueno que ya lo identifique y qué bueno que ya me cayó el veinte y es estar trabajando es eso, como dices no engancharte si yo ya conozco en cierta forma la intención de la otra persona y sus intenciones, pero hay veces que las personas no saben que tiene algo en tu contra.

-Moderador: si es inconsciente.

-Glr: La gente no se da cuenta que en realidad hay algo que le hiciste hace mucho tiempo y también tiene algo que le está molestando y tú dices, porque me dice eso si yo..si se supone que nos llevamos bien.

-Moderador: Si es inconsciente a veces el comportamiento de la otra persona pero si nosotros ya lo hicimos consiente y ya conocemos la intención, no permitir que esas actitudes nos lastimen, incluso por ejemplo esa es la intención o sea, reconocer cual es la actitud pero no permitirlo, poner límites y se ponen rescatando las herramientas de tener el valor, coraje, la decisión de decir hasta donde sí y hasta donde no.

-Glr: si los limites nosotros los ponemos.

-Moderador: exactamente, y a veces puede confundirse la tolerancia con el permitir muchas cosas, y no la tolerancia termina donde lo que la otra persona hace y ya me está perjudicando ahí ya no es tolerancia, y es identificar donde esta ese punto, si puedo ser tolerante, paciente y comprender pero en un punto en donde ya se está lastimando ahí ya no es tolerancia y poner límites y es identificarlos.

-Moderador: alguien más nos quiere compartir que es salud.

-Ptrc: pues igual bienestar físicamente, mentalmente y hasta emocionalmente que estés bien eso es para mi salud.

-Moderador: ok y considera usted que la situación o la problemática que reflejo en su trabajo ha repercutido en su salud.

-Ptrc: Mmmm.. Emocionalmente sí, yo aquí tome estos cometitas (muestra su mandala) porque me gustan las estrellitas, pero también mi circulo es negro, porque este..yo me siento mal.. digo a lo mejor voy a lastimar a mi hija no?, pero ella me hace sentir así (señala su dibujo) yo el rojo siento que es amor el que yo le brindo, pero yo me

encuentro con la negatividad con el vacío, no hay una no se a lo mejor para mi yo siento que ... yo quisiera que ella avanzara rápido, que madure que analice lo que es ser ya ser una madre y que analice en ella y en su hija, a lo mejor para mi yo quisiera que volara, que fuera esa cometa que volara y aprendiera rápido que se diera cuenta y no, no lo hace y para mí es muy triste pues a mí me gustaría que ya... fuera esto un cometa, pero un cometa libre un cometa que tuviera donde llegar pero ya con bases firmes y bueno la veo muy lenta y me desespera mucho y me hace sentir mucho vacío me hace sentir que yo a ella no le brindo nada y que soy un cero a la izquierda para ella, eso me hace sentir ella.

-Moderador: ¿Como la hizo sentir su trabajo?

-Ptrc: Pues triste y a la vez con mucha esperanza pasamos por cosas muy difíciles y salimos y esta vez espero salir me desespero porque no veo avances pero si tengo fe en dios en que lo vamos a lograr.

-Moderador: de su caja de herramientas, ¿pudo identificar alguna que le sirva para esta situación de la actividad que hicimos?

-Ptrc: este pues la paciencia, la esperanza, quisiera yo sacar esa herramienta y ser paciente y saber que lo voy a lograr porque no veo un escalón más arriba ¿no? de decir si si quiero, entonces eso me hace sentirme así y tengo esperanza y no quisiera regresar a esto, al contrario quisiera estar contenta y tranquila porque es la angustia el temor, miedo y desconfianza y no no quisiera tener nada de eso en contra de ella, al contrario yo quisiera darle mi apoyo sin tener ese miedo y esa angustia o sea la cosa es que lo deje.

-Moderador: Ok, que considera que haría falta para que usted pueda recobrar esa confianza.

-Ptrc: Pues exactamente eso ver que ella va a avanzando poco a poco, o sea no retroceder no chantajear porque yo estoy sintiendo un chantaje, porque estoy obteniendo cosas pero sin hacer algún esfuerzo y yo no quiero eso, yo quiero que me demuestre ella que quiere hacer muchas cosas y sin chantajearme, y puede obtener mucho de mí pero sin chantajes.

-Moderador: Yo les voy a poner un ejemplo de cuando estamos en una situación que no trabajamos desde el fondo, es como si tuviéramos un jardín y bueno si han visto que en

los jardines cuando no los cuidan no los riegan empieza a crecer como hierba mala no? y a veces aunque se puede si no se quita de raíz sí que creciendo, pero a veces aunque se puede y se corte de raíz.

-Vns: vuelve a crecer.

-Moderador: exactamente, que le falta a ese jardín, no nada más es podar de raíz lo que esté haciendo que no quede como queremos

-Vns: atención

-Moderador: exactamente, es cuidarlo, regarlo, decorarlo, el día a día, el que pongamos semillas el que crezcan nuevas plantas, que le de sol..

-Ptrc: y cuando hay un encierro total, O sea en donde no nos permite nada más es lo que ella quiere, pero lo que yo quisiera a lo mejor darle no lo permite.

-Moderador: es que ahí nosotros vamos a dar para que crezca pero eso no significa como el ejemplo de un árbol que crezca derecho y que crezca como nosotros queremos, nosotros vamos a dar las bases para que crezca y de él va a depender que con esas bases crecer como él quiere, y en este caso ella va a tener las bases y ahí ya no va a tener un modo de decir que le hizo falta o que ya no tuvo porque todo está ahí y ella va a saber cómo utilizarlo ella tiene que darse cuenta como lo va a utilizar pero eso si trabajar desde raíz no podemos podar y podar porque nos vamos a cansar.

-Glr: digo yo ahí entra la conciencia no, de que por ejemplo no se dio esa semilla pues la sacas y otra vez y cuesta mucho trabajo la paciencia la paciencia, mi hijo estaba muy cerrado y no me dejaba entrar y yo me desesperaba y eso fue la primera vez que me aviso y empecé a hablarle de lo que aprendí aquí porque no es la primera vez que vengo a terapia, es hablarle y va a llegar el momento en que va a empezar, y como yo le hablaba él me contestaba o sea si yo amanezco y digo " Diego!! Él me contesta " que quieres!!" o sea yo el grito él me responde igual es paciencia, cuesta mucho trabajo pero va a llegar el momento que si usted no se cansa de hablar y tocar y tocar hasta que se abra y a veces se vuelven a cerrar, es..

-Aldra: si se abren se cierran pero en esas abiertas y cerradas consigue uno algo.

-Ptrc: es que a veces pienso que tiene huevo.

-Glr: en el trascurso uno se va destruyendo o sea uno como persona es que uno dice no le estoy dando nada porque no me abre pero si es mucho mucho trabajo.

-Aldra: yo mi hijo venía así completamente cerrado y decía voy a ir porque ya no me estén diciendo y si voy me vas a dejar salir el fin de semana pero yo no quiero ir he porque yo puedo dejar de consumir solo yo puedo, entramos mucho en conflicto, porque no sabía hablarle tocarle el corazón, y a raíz de que vine yo aquí ahora el mismo me habla, ven mamá y que te dijeron pláticame y como les comento ahora ellos lo que yo les llevo o sea como yo le dije a Dr. Conrado, él no quiere venir pues si no quiere venir , tu llévalo y le llevo cosas de aquí y las comparto pero es poco a poco.

-Glr: hasta un programa que usted vea en la tele no se algo que diga, luego y le digo que crees vi esto y se lo comparto y me dice hay ya me vas a empezar a terapia, y le digo no yo nada más te voy a platicar si tú quieres este...

-Ptrc: exacto ese tipo de cosas lo siente ya como agresión, o sea no es el que veamos un programa, y que puedo obtener yo de ahí o sea yo quisiera eso que ella se interesara, ahorita me molesto el que están hablando y ella esta duro y dale.

-Glr: pero si está escuchando, yo vi que si escuchaba.

-Ptrc: yo para mí no, porque si yo luego y le pregunto digamos que entendiste..

-Glr: yo lo percibí porque cuando usted hablo algo le toco..a lo mejor no la conozco es la primera vez que vengo pero yo este si percibí, es que a veces parece que no escucha pero sí.

-Ptrc: Es lo que uno cree como dice la desconfianza el coraje que trae uno con ellos porque aunque no quiera hay coraje, la desconfianza el miedo el dolor, los etiqueta uno como de lo peor.

-Aldra. Ahora que mi hijo estuvo anexado, él dijo que a él le dolía mucho mucho ver como él llegaba drogado a casa y yo le veía y lo veía, yo no le decía nada pero cuánto dolor, que es lo que nunca se le va a olvidar con cuánto dolor yo lo veía, y yo pensé que mi hijo era insensible y que no tenía sentimientos que estaba vacío y él me dice no mamá a mí también me duele cómo te sientes tú.

-Glr: mi hijo me dice ¿quién crees que soy? Porque piensas eso de mí, y me lo dice y yo veo una reacción y a lo mejor no me lo dice llorando pero yo veo algo una chispa de algo un sentimiento que me lo está diciendo con algo.

-Mrna: yo lo que he aprendido aquí es que a veces nosotras como mamás depositamos mucho en los hijos y pobrecitos de ellos también que tienen que cubrir muchas

expectativas entonces así como nosotras estamos lastimadas, ellas también están lastimadas y yo puedo ver el dolor de tu hija y me duele mucho, y también veo el tuyo pero yo alcance a entender el dolor por el que estaban pasando mis hijas y no se algo que dijeron hace ratito es que una tiene que luchar su propia, su propio enojo, resarcir su propio enojo con nosotras mismas y mientras nosotros estamos mejor nuestras hijas van a estar mejor porque yo veo a mis hijas ahora mucho mejor, y de momento uno piensa que es muy lento el avance que van teniendo y mientras tu más te estés mejorando, enfocando en ti en como estar mejor vas a ir dejando de ver a tu hija un poco y cuando voltees y las veas o la veas ya ella va a estar mucho mejor, porque yo la veo muy perdida muy lastimada digo igual que a ti y me duele porque yo ahí veo a mis hijas no? y sé que tu sufres pero ella también está sufriendo y está sufriendo mucho, yo también estaba haciendo mi este (señala su mandala) y digo capte yo estaba poniendo atención.

-Ptc: es que ella se enfoca a lo suyo y digo no es de ahorita, porque su problema también es desde la escuela ella no podía estar atendiendo a dos cosas a la vez no, para ella siempre ha sido muy difícil eso entonces ahorita, digo ok nosotros te acompañamos estamos contigo queremos ayudarte y tu ahí y todo lo que están diciendo... o sea para mí..es eso no.

-Moderador: Parte de esta dinámica la intención es esa concentrarse cada quien en su problema y es como lo comparte Mariana, cada uno trae su dolencia, cada uno trae su problemática y a la mejor la de usted es muy específica con ella pero ella trae una propia y si se concentró en hacer su dibujo y en estar ahí es porque le está dedicando tiempo a lo que le está doliendo y cada uno trae su dolor por separado y es normal que usted este sentida con ella y ella con usted porque al final de cuentas forman un grupo están en la misma familia pero lo que es importante es detectar que el que usted este sentida y le duelan ciertas cosas ella no quiere decir que no esté sufriendo como dice Mariana, ella está haciendo su propia lucha, ella está trabajando en ello y usted tiene que enfocarse en la de usted si ella avanza despacio es su proceso va a llegar un punto en donde ella va a decir ya lo logre, y usted también va a llegar un punto en donde diga también lo logre, pero con usted misma, el lograr perdonar, el apoyarla verla de diferente manera, porque muchas veces lo que pasa es que los papas rompen con ese

estereotipo “ mi hijo me fallo” como papás uno quisiera ver a los hijos de la mejor manera, con las mejores decisiones, en seres humanos buenos, en carriles completamente derechos y cuando no pasa viene la decepción y el romper con ese ideal que tuvimos de los hijos pero ese ideal que se rompió y ese sentimiento de culpa que genera viene de nosotros porque creo ese ideal fuimos nosotros, nuestros hijos nunca nos dicen “yo quería ser de esta manera” y si no cumple a lo mejor con las expectativas como dice Mariana que como padres tenemos de ellos ahí es donde nos duele, y decimos pero ¿porque? Y aquí viene lo que dice su hijo (señala a Gloria) “pero porque piensas o puedes pensar eso de mi” porque si no cumplen con las expectativas que nosotros estamos teniendo de ellos pensamos que si no es lo que decimos entonces es todo lo contrario, a veces ellos están bajo su propia lucha ellos están peleando y aunque están ellos están decidiendo si consumen o no consumen, llorando o no llorando enojados y demás, ellos están en su propia lucha ellos tienen que trabajar en ellos, si va a doler si van a lastimarse pero ellos tienen que pasar por eso para darse cuenta del gran regalo que va a venir después de esta situación tan fuerte que están pasando y a veces como padres podemos ser muy sobre protectores y sabemos que duele y queremos evadir ese proceso de nuestros hijos pero si no van a aprender la lección, después de que pase toda esta situación van a salir y no van a aprender nada porque nosotros vamos a querer estarlos conteniendo siempre y la labor como padres es estar siempre como acompañantes de nuestros hijos y querer que ellos hagan lo que nosotros consideremos lo mejor, si queremos lo mejor para ellos como padres pero ellos saben elegir, son personitas independientes y lo mejor que podemos hacer es nosotros mismos transmitirles esas herramientas, diciendo, mira estos son los caminos, va a pasar esto si lo tomas y esto otro si tomas el otro pero no podemos decidir por ellos y entonces cuando ellos elijen su propio camino sea bueno o malo sabemos que va a tener una consecuencia lo que decidamos y cuando eso pasa si no deciden lo que nosotros queríamos es cuando nos sentimos agredidos o a la defensiva y estamos en contra y entonces ya no se vuelve una lucha de ellos contra lo que eligieron si no una lucha de nosotros contra ellos y no se trata de eso, ok, es como cuando vamos madurando un bebé tiene sus etapas no podemos de recién nacido decirle que gatee, él tiene que aprender y va ir aprendiendo habilidades, descubriéndose, conociéndose, apropiándose

de su cuerpo de lo que tiene cerca, generando esa confianza para empezar a ir caminando y nosotros quisiéramos que no se caiga no se mueva y esta situación de vida es como cualquier otra como cuando aprendió a andar en bicicleta o cuando empieza a caminar a gatear a comer, no podemos tenerlos así y que no les pase nada, es su vida es su experiencia y tienen que aprender de ella y nosotros tenemos que estar alado no para decirles así no si no dé estoy contigo y si te caes estoy contigo y si te caes no pasa nada vamos a delante, pero es con paciencia y con tiempo y si se puede.

-Aldra: aquí venia una chica... Laura, que ella a mí me enseñó a ver... porque bueno pues todas éramos mamás entonces ella me ayudó mucho a mi a comprender a mi hijo ella nos dio esa parte de ella que cuando uno... ellos están mal uno llega peleando y diciéndoles es que por qué no entiendes y a mí, mi hijo me ha dicho mamá por favor ahorita no mañana y yo no a mi ahorita me contestas y que se haga ahorita y esta chica que se llama Laura me enseñó mucho esta parte de ella y ahora mi hijo me dice mamá mañana, dame espacio o dame chance que te voy a contestar y ya al otro día ellos solos me dice haber mamá... es que ayer estaba así.. y así.. y así..., pero lo aprendí a base de esta chica, igual yo el día que llegue yo quería salir con la solución en las manos o sea yo decía yo voy cada ocho días voy cada ocho días y Alan sigue consumiendo y rebelde ahorita para mí es mucho que mi hijo no haya consumido un mes y aunque consumiendo su mentalidad ya es otra hoy él solo me dijo mamá voy a regresar al grupo y eso ya es un avance pero tuve que darle su espacio no ahogarlo porque... “ y vas a ir con Conrado y vas a ir al otro y... él nos dijo yo iba por darles tranquilidad a ustedes no iba por mí y ahora lo hago por mí pero es mucha mucha paciencia..hay días que uno no eh.. dice para donde me hago, dice mi esposo ¿Dónde está la llave para abrir la puerta correcta? Le digo la hay pero nos va a costar mucho trabajo buscarla .

-Mrna: y yo creo que otra cosa es recuperar la confianza en ellos porque también yo aprendí que si nosotros como mamás no confiamos en ellas, ellas han volteado a otro lado, nosotros somos los seres más cercanos a ellas y si nosotros no les damos la confianza y vuelvo a decirlo no confió en ella y si ella no confía en mí ni ella misma va confiar en ella, es muy grande la lucha que han de tener y ella no sé qué tenga pero yo creo que hay que darle la mano y que confié.

-Pocr: si yo se lo he dicho o sea yo estoy aquí y lo que pase yo estoy aquí y siento que yo estoy caminando pero yo voy sola.

Mariana: pues a lo mejor tendrías que caminar pero más despacio.

-Pocr: quizás

-Aldr: si aquí es lo que se necesita ir muy despacio.

-Pocr: Muchas Gracias.

-Glr: Yo le agregaría un poco de empatía a veces tendríamos que ponernos... yo yo un momento en que pensé mi hijo que estaría sintiendo para refugiarte en eso, que querías esconder que querías sacar que querías olvidar como para haberte refugiado en eso? Debiste estar sufriendo mucho para haberlo hecho y yo no me di cuenta entonces también ver que también él ellos al hacerlo es porque estaban sufriendo no se algo les afecto entonces a veces no nos damos cuenta vivimos en medio de nuestros problemas de quererlos sacar a delante y darles el sustento que no vemos en realidad su parte emocional entonces es más que nada ponernos un poquito en los zapatos de ellos y hoy precisamente es lo que le decía a mi hijo estoy tratando de ponerme en tus zapatos de entenderte pero yo también quiero que me entiendas como mamá que te pongas en mi lugar y siento que de alguna manera le llego porque se quedó así un momento ( hace cara de reflexión) y si lo analizo pero entonces es eso sentir.. pensar que estaba pasando por su mente cuando lo hicieron por primera vez por segunda vez y que les resulto no les resulto pero siguen buscando refugio ahí, no se a veces tenemos coraje contra ellos porque decimos oye yo estuve en peores circunstancias y veme nunca le hice a eso pero todos somos diferentes es algo que también aprendemos aquí todos somos diferentes y actuamos en la misma situación de diferente forma no somos iguales aunque vengamos de la misma familia.

Moderador: Claro todos tenemos como un nivel diferente para afrontar diferentes circunstancias en nuestra vida. ¿Alguien más nos quiere compartirnos que es salud?

Sr. N: Pues para mí la salud es el primer tema verdad, para mí la salud es muy importante porque teniendo salud hay muchas cosas que podemos hacer todo lo podemos hacer con salud, sobre todo teniendo salud y teniendo una responsabilidad de una familia porque la salud es lo que sostiene a la familia es una base muy importante uno va caminando también con muchos tropiezos en la vida la vida tiene de todo y nos

enseña a un precio muy grande, nos enseña lo que no entendemos conforme vamos creciendo y va pasando el tiempo la vida nos lo va enseñando a un precio muy grande y es cuando empezamos a reflexionar ... “ si yo hubiera hecho esto cuando yo tenía X edad no estaría yo pasando por aquí porque fue una persona que me apreciaba no precisamente de mi familia si no una persona que me estimaba y como no quería por esa estimación que me tenía nos daba consejos de no hagas esto porque esto es malo pero ahí está la cosa que todos pasamos por una juventud, todos pasamos por una desorientación tremenda y que no tomamos en cuenta lo que se nos explicó y lo que nos enseñaron si no que quisimos saber qué cosa o que es eso que no nos dejaban hacer para valorarlo después y darle mucho valor a la persona que en ese momento se atrevió a decirnos no hagas esto que te va a ir mal y nos acordamos de ella, siempre estamos acordándonos de cosas que hicimos y ahora que son mamá y gracias a Dios soy padre de cuatro hijos que son cuatro estrellas que más o menos están azules (señala su dibujo) y una que esta manchada que este soy yo, no se parece a ninguna de ellos el camino que esta alrededor para mí ha sido eso a un lado la vegetación, el café ha sido el caminar para mí, un camino muy largo que gracias a Dios todavía lo puedo hacer, esto para mí son rayos ( señala su dibujo) los rayos para mi dan miedo cuando llegan a caer que son muy fuertes mucho muy fuertes y que todos tratamos de escondernos cuando llega un rayo de esos para mí todo eso ha sido enseñanza y camino a la vida todo... cuatro estrellas, una de ellas aquí la tengo ¿Cómo? Solo ella puede valorar lo que se hizo con ella, ustedes mismos han dicho nosotros queremos lo mejor para ellos, siempre para mí siempre ha sido una cosa de que superen lo poquito que se les pudo dar en sus hijos que como dicen no se puede muchas veces por lo mismo por la falta de madurez para caminar nos hace falta caminar y ver muchas cosas sobre todo las desaprovechamos cuando no nos cuestan cuando todo nos ponen aquí.. porque entonces no sabremos valorar nada y cuando nos ha costado caminar y tomar muchos caminos para poder sobrevivir como estamos es cuando le damos valor a todo eso, si no, no lo vemos porque todo nos dan todo nos ponen en las manos y no le damos valor a nada , no le damos valor a quien lo trabaja a quien lo administra, porque aparte de que uno lo trabaja otra persona lo administra y es la que nos hace crecer como pareja y como hombre porque cuando nos casamos llegamos sin ningún proyecto de nada nos

casamos y vamos para arriba, pero después quien hace de nosotros todo y quien hace de los hijos? Ustedes como mujeres porque el hombre se sale a trabajar o a veces ni trabaja pero los hijos son hechura de ustedes todos, porque nosotros casi no intervenimos mucho en eso, le digo es la verdad de todo eso, es una cosa muy muy tarde para reconocer pero el trabajo de una mujer es grandísimo, uno físicamente pero lo que ustedes hacen en el hogar no lo hace nadie porque es muy cansado para todos y así como están yo estoy escuchando a las señoras de que han tratado y sacado a sus hijos de donde estaban ya es un orgullo para ellas no para sus esposos porque él lo está viendo pero falta que le de valor a las personas que tienen a su lado porque ese es el motivo de crecimiento de la familia, porque si una familia crece regular o muy bien es trabajo de la mujer no de nosotros, si una de ustedes deja a un hombre con hijos nunca va a poder con ellos uno dirá que si pero no, sin embargo una mujer nos pone la mezcla de cómo se sostiene una familia, trabajan, hacen de comer, y los educan y todo nosotros somos una adorno.

-Moderador: pero son una parte importante en la base de la familia porque yo creo que estamos muy acostumbrados precisamente a que la cabeza de la familia tenga solo una parte de participación ante circunstancias y actividades y demás, pero el involucrarnos todos facilita y bien dicen una cabeza piensa mejor que una, en una familia una propone otra tendrá otras ideas, una persona más que se integre y comparte puede enriquecer las posibilidades y las soluciones ante una problemática si estamos muy acostumbrados en nuestra sociedad en donde las actividades se le dejan a la mujer pero bueno ahora usted nos comentaba nunca es tarde para cambiar e involucrarnos y hacer algo por la otra persona o por nosotros mismos y por ejemplo en esta situación que nos comenta yo creo que una de sus herramientas más importantes es la sabiduría que le han enseñado precisamente a descubrir por donde era el camino, el prender una lección y cómo comportarme ante ciertas circunstancias y eso le ayuda a que nuevas problemáticas, porque siempre va a haber y ahora que tengan una situación como la que presentan pues tengan una fuente importante que es la sabiduría, la enseñanza y yo creo usted lo compartía en sesiones pasadas yo creo que ella tiene que enseñarles a ustedes tanto ustedes a ella, y ahí es donde entra este sentido de empatía en donde no porque sea la mamá el papa quiere decir que se muchísimas más cosas de las que tú sabes, porque

ella está pasando por una etapa difícil en su vida pero esa sensación que está pasando también la puede compartir con ustedes y generar esa empatía en donde a lo mejor ustedes también vivieron cosas difíciles en su vida y entre todos buscar una solución o alternativa, a mí me funciona esto.... Yo pase por esto... y entonces es una empatía el no ver como el ser superior que me va a regañar y que sabe muchas que yo y entonces se siente más chiquita porque sabe entiende que no está haciendo bien, y si se equivoca es una lección que ella sola debe de aprender pero creo que si hay situaciones importantes en donde su sabiduría puede aportar propuestas o soluciones e igual compartirlas y ser muy atenta, porque a veces de jóvenes no estamos muy abiertos a la escucha porque pensamos que el que nos platique o nos comparta alguien algo ya nos está recriminando o regañando o juzgando y a veces no siempre es así, también hay que buscar los modos y aprender escuchar, de que me quiere decir la otra persona, el porque me lo está diciendo y porque me lo está diciendo a mí, eso es importante.

-Sr. N: o sea que a partir de ahorita yo pienso que... empieza a formar conciencia de las pláticas que se tienen aquí del porque estamos aquí para tratar precisamente de eso de ponernos a sus órdenes más que nada que si no hay confianza no hay la suficiente confianza de que pueda platicar con su mamá como mujer o conmigo como su abuelo de que yo siempre les he brindado la oportunidad de que hablen conmigo, si en mis manos esta es poderles dar una palabra de aliento pues siempre he estado a vierto, también si es para llamarles la atención que es muy poco, me meto en su vida y en la de su mamá, porque ya es una señora hasta ahorita yo no le he llamado la atención porque es su vida entonces tenemos que ir caminando para aprender y yo pienso que así debe de ser que ella empiece a ver lo que empieza a padecer por esta equivocado porque esa es la palabra equivocado no son cosas malas si no son equivocaciones que todos cometemos ahora no seguir cometiéndolas es ahí en donde empezamos a querer a remediar lo que ya hicimos mal ya no verlo ahora yo tengo una cosa que a veces les digo, no juzgar a nadie aprender del que está enfrente de mí, de yo no me quiero ver como tu tengo que ver y no hacer lo que tú haces, yo les he dicho hasta de una persona que esta tirada yo tengo mucho que aprender y habrá muchas cosas por ejemplo ahorita de la experiencia, si tengo experiencia pero si no convive un rato con ellos no se puede por la falta de convivencia y eso es lo que nos hace falta a nosotros convivir, por la cosa

de las distancias de que uno vive por aquí otro por allá y así, entonces últimamente tenemos eso pero no así porque ella vive aparte pero de que puede tener la confianza la puede tener les digo ya no sería directamente conmigo con su madre que como mujer la puede entender mejor en todos los sentidos y platicar conmigo lo puede hacer cuando guste porque eso se le ha brindado y no nada más a ella si no lo que compartimos con mi familia, hijos, nietos en esa parte yo estoy abierto a eso a la plática de lo que sea solo que no me gusta sentarme a platicar con ellos y tener la autoridad de padre, porque cuando nosotros platicamos con ellos tenemos que bajarnos tratar de bajarnos para poder platicar con ellos y ver lo que está pasando en ese momento porque si se va a hacer la plática y si porque soy tu papá no me respondas verdad... y porque aquí esta una (señala a su hija patricia) cuando estaba más chica y nos sentábamos a platicar me decía papá es que esto no es así y que bueno para que yo lo pueda entender pero así me sentaba yo a platicar con ellos en este momento no soy tu papá soy tu amigo pero tu amigo de deberás eh..

-Ptc: perdón. Ahí te voy a hacer una observación, es que exactamente él siempre decía yo soy tu amigo pero yo para mi ahora yo no me puedo considerar amiga de mi hija porque yo soy su mamá porque lo que yo necesito o necesite en ese momento no era un amigo, yo quería a mi papá a una persona que yo pudiera respetar sin sentir miedo no? o sea para mí era eso yo aún amigo no le tengo miedo y los amigos son traicioneros muchas veces, entonces yo lo que quería era a mi papá era un papá que yo no le tuviera miedo que yo los respetara no por miedo si no por decir pues es mi papá yo le debo respeto pero él me intimidaba mucho entonces pues yo no podía tener esa confianza yo decía como te voy a platicar al rato se te olvida que eras mi amigo, no entonces yo con ella amiga no, yo soy tu mamá y aquí y en china soy tu mamá.

-Moderador: Claro y es que aunque nosotros a lo mejor tenemos esa confianza siempre va a haber esa separación, ese rol.

-Aldra: Es que bueno... perdón yo... nos enseñaron aquí que digamos: hasta aquí soy tu mamá y de aquí para acá, porque a mí, mi hijo me quería contar todo lo que hacía todo lo que consumía y yo erróneamente lo acepte y aquí en el grupo, y a raíz de eso dije hasta aquí soy tu madre y más para haya, ya no te lo voy a permitir oye pues que te voy a permitir si soy tu amiga totalmente tu amiga.

-Moderador: exactamente es el rol uno como hijo si necesita un padre que escuche que no juzgue y me aconseje y a los amigos los tengo ahí y podré tener muchos y si les puedo decir lo que yo quiera, incluso como hijos hay cierto respeto a los padres y cuando se rebasa esa línea de amistad y se pierde entonces la noción de cual es cual y cómo eres mi amigo no me puedes decir nada y cómo eres mi amigo aguántate que te estoy platicando y te voy a platicar todo lo que hice.

-Aldra: y bien alivianado y me dijeron no debes de ser madre alivianada no, y yo escuchaba cosas que me dolían y de verdad no dormía.

-Ptc: o sea si quiere uno la verdad pero duele y no tan sincera.

-Aldra: y a raíz de eso sacar las herramientas y decir a ver pues es por este lado Alan me contaba a si cosas y tampoco para decirle cállate porque esto me lastima, se acuerdan que incluso usted y yo dijimos eso (señala a Glr) o sea no quiero que nuestros hijos nos cuenten estas cosas porque nos lastimas y nos dijo Conrado no, se las tienen que contar y dijo y como le hacemos y nos dijo escuchen yo escuchaba me quedaba con miedo con llanto con dudas pero sacaba mis herramientas y al otro día ya regresaba y oye hijo es que esto está mal si te lo digo es por esto... porque ya me contaba de sus drogas que consumía y le decía a me decían no estás siendo madre alivianada y en esto no puedes ser madre alivianada y hasta aquí, y él ya lo sabe que hasta aquí me puedes contar más ya no... porque que dice mi hijo se lo cuento a mi mamá lo oye y pues al rato que pase algo voy a decir mi mamá ya lo sabía y pues si como hija digo para mi es importante que tú, tú hables (señala a Claudia) porque a mí de esa niña que se llama Laura yo aprendí mucho... mucho y es que aquí somos papás verdad y nos estamos quejando.

-Ptc: es que ella también ya es mamá pero es mamá joven y es como dicen si es cierto a lo mejor nosotros no estamos este... pues en su época no? digo de la libertad o libertinaje o sea hay mucha confusión ya en eso en que yo te quiero apoyar y porque te quiero o sea tú vas a querer hacer y deshacer y pues no, y como ejemplo digo pues si yo lo que hubiese pasado en casa o mis problemas que tuviera nunca te deje sin ir a la escuela nunca te deje sin zapatos nunca te deje sin comer y sin que tuviera la ayuda del papá o sea era ella y su hermano ¿no? siempre, ahí es en donde digo no si nunca lo vio

en mi porque ahora porque no reacciona, porque no despierta y dice pues ya tengo una hija y todo para ella no?

-Moderador: pero es que somos personas diferentes cada uno lo procesa diferente y lo concientiza diferente y hay que partir de que nosotros no vamos a generar conciencia en nadie, la conciencia es un proceso solamente personal, cuando uno asimila entiende lo que está pasando y viviendo y una vez que ya lo entendió y asimilo decide si quiere cambiarlo o no y solamente es un proceso personal y a veces ese es el conflicto con los papás y los hijos queremos generar conciencia de mira te va a pasar esto, te va a pasar lo otro, porque no lo ves así, porque es un proceso personal y aunque a veces se los digamos ellos no lo van a entender ellos tienen que pasar su propio proceso para entenderlo y tomar la decisión si lo quieren cambiar o no porque incluso si ellos deciden no quiero cambiarlo también es parte de su autonomía y tenemos que respetarlo nos guste o no.

-Aljdr: es como a mí mi suegra me dice mucho, es que haz algo Aljndr por tu hijo llámale la atención no lo dejes salir, ¿porque lo dejaron ir acá? Y le digo yo ya no puedo hacer nada ya tiene 19 años mi hijo se va a caer y se va a lastimar, .. es que como dices eso.., no si yo le explicaba infinidad de experiencias, este pasa algo en la colonia se lo digo, yo como quisiera ver a mi hijo que se desmalle del dolor a él, y lo capta y lo procesa y me dice... yo andaba ahí en la madrugada mamá y de esa fiesta yo nada más conocía a una chava y todos me decían vámonos y dije no me voy a ir porque mi mamá una vez me platico que un amigo tuyo se lo llevaron y cuando yo en ese momento se lo conté mi hijo estaba con los audífonos y me decía... ah sí... sí! Y así me dice ya te vas a empezar a aventar de las chidas y siempre me dice eso ya vas a empezar con las chidas pero finalmente le sirven le han servido en muchas circunstancias me ha dicho es que yo me acuerdo mamá lo que tú me dices y no lo hago y que quisiera uno, sentarlos y que nos pusieran atención, si mamá a raíz de lo que me dijiste...

-Ptcr: yo por eso admiro a mi papá y a mi mamá porque nos tuvieron una paciencia porque fueron a si tolerantes y pacientes, mi madre me decía... es que tú tienes atole en las venas como no reaccionas ante lo que te hacen y yo pues es que soy así o sea que si la vecina se enojó pues a mí que! a mí no me interesaba nada y empiezo a ver todas las situaciones y digo no es que lo que haces se paga.

-Moderador: Bueno es que son circunstancias diferentes pero si es importante que como dice Ale que Cld nos platique su versión de la historia porque todos aquí tenemos una versión desde el papel en que la vivimos y también hay que entender la otra parte.

-Glr: si eso a mí me gustaría mucho.

-Moderador: entonces igual nos ayuda a comprender bastante, ¿quiere compartimos algo más señor N?

-Sr. N: bueno pues retroceder tantito cuando empecé yo pronuncie una palabra que las personas como amigos que si tienen a uno y que todos creo yo que si tenemos un amigo o una amiga pero que es de toda la confianza de nosotros, amigos tenemos por montones

-Aldra: ¡conocidos!

-Sr. N: pero amigos uno nada más, y es de toda nuestra confianza y hasta más que la propia familia porque puede uno confiarle muchas cosas y ahí se quedan eso es lo que yo pronunciaba a mis hijos que era su amigo por vivir esa época que iba yo pasando cree ese confianza con ellos y para mí un amigo una charla un amigo si me deja de hablar por lo que yo quiera no estoy mal yo si no quien me está escuchando entonces no es mi amigo porque no me corrige en el momento que me debe de corregir y me dice sabes que esto no es así, esto es así y ese es mi amigo quien me escucha y me puede dar un consejo a lo que yo estoy mal y a eso es a lo que yo llamo amigo si Porque como dicen amigos tenemos muchos pero un verdadero amigo solo hay uno y es con el que podemos confiar y nos hace ver nuestros errores, y si me dejan hablar y hablar y hablar y no me paran no pues yo voy a ser el que está bien y eso no es cierto para mí una charla constructiva es esa platicar en el momento que digan espera esto no es así.. esto está pasando así porque cuando uno empieza a platicar es porque tiene el problema y ya no sabe qué hacer con él y lo ve uno del tamaño que no lo es y necesita uno compartirlo con una persona desde afuera que lo vea de otra manera y siempre lo vamos a ver a si nosotros que no tenemos el problema y cuando lo escuchamos pues lo vemos con una tranquilidad que eso es la que vamos a tratar de dar a darle a la persona que nos está contando el problema que tiene, hasta ahí acabe ahí.

-Moderador: faltamos.... Una, dos, tres entonces si queremos.... ¿Quién quiere de las tres participar o comentar algo?

-Pctr: ¿quién falta?

-Moderador: falta Mrna, Cld y Vns ¿verdad? Entonces si quieren comentar algo porque todavía nos falta un ratito nos vamos a ventar un ratito y ya nos pasamos pero como yo veo que están muy entretenidos no los quiero interrumpir hasta....

-Aljndr: No y si nos dejas Nos seguimos (risas)

-Moderador: y es que la finalidad del ejercicio tiene un cierre diferente entonces por eso no quiero que nos vayamos unos si, y los demás retomamos la siguiente sesión porque si vamos a cerrar diferente entonces ¿quien quiera? Quieres ser tu –Cld: o quieres ceder el lugar como quieras

-Cld: pues yo hice mi dibujo, aquí ( señala su dibujo) bueno con la enfermedad que yo padezco yo me sentía muy mal, y poquito rosa que se ve fue donde yo me sentí muy mal porque no podía caminar, me sentí muy mal ( llora) me dolía mucho porque... mi hija incluso me decía que ya estuviera bien para que la llevara a la escuela, fuera por ella y yo por más que trataba no podía, no podía me sentía muy mal fue como que me deje caer ya no quería seguir adelante..

-Moderador: ¿para ti que es la salud Clau?

-Cld: pues es el que... ( se queda en silencio llorando)

-Moderador: Respira Profundo... tranquila y aquí estamos todos no pasa nada, la salud ¿puede ser para ti el cómo te sientes, físicamente?

-Cld: si pues física.

-Moderador: ok, Entones estamos hablando ahorita de que no estás sana, emocionalmente, y físicamente también, ¿qué paso Clau porque te enfermaste? Quieres compartirnos eso o solamente nos quieres compartir ¿que representa para ti tu dibujo?

-Cld: pues me enferme porque tengo una infección en el riñón y casi no comía tomaba pura agua... y pues ahora eso me trajo consecuencias.

Moderador: esa sensación de sentirme emocionalmente mal fue a raíz de esta situación del problema del riñón o es anterior.

-Cld: pues ahora como se complicó mas

-Moderador: ¿qué representa para ti tu dibujo?

-Cld: Pues esos colores ( señala) son alegres porque de repente estoy alegre y aquí están los oscuros porque de repente me da como ansiedad de momento estoy bien de momento mal triste con ganas de llorar

-Moderador: ¿qué te hace sentir alegre?

-Cld: mi hija

-Moderador: ok, ¿qué más? Te hace sentir alegre por ti, tu hija es un regalo y tiene su propia luz y por eso te hace sentir alegre, porque es una persona autentica digámoslo así ella actúa como en realidad no sabe lo bueno y malo y te comparte esa alegría pero a ti que te hace sentir alegre algo que solamente tú puedes hacer y ¿te de esa alegría?

-Cld: pues ..... (se queda en silencio )

-Moderador: ¿Recuerdas momentos alegres en tu vida?

-Cld: no

-Moderador: ¿Ninguno? A lo mejor amistades que tuviste, salidas con esas amistades, ¿momentos familiares? ¿La satisfacción de entrar a la escuela? ¿Cuántos años tienes Clau?

-Cld: 24

-Moderador: 24, ok..eh.. cuando cumpliste quince años, no hay recuerdos agradables, o por ejemplo esos momentos que tu plasmas en donde te sientes alegre, ¿logras identificar qué es lo que te hace sentir alegre a parte de tu hija?

-Cld: la música

-Moderador: ok ¿te gusta bailar o escuchar la música?

-Cld: Bailar.

-Moderador: ok, ¿bailar que música te gusta?

-Cld: de todo.

-Moderador: ok de todo, que sientes cuando escuchas la música, porque hay música que te puede generar tristeza o alegría entonces ahí tenemos varios contrastes

-Cld: pues inmediatamente que yo escucho la música mis pies se mueven solitos aunque yo no quiera (sonríe) y pues este luego... luego empiezo a moverme empiezo a cantar, eh eso hace que me ponga yo alegre.

-Moderador: ok, y si en esos momentos en donde tú, dices que estas alegre y de repente te pones triste, intentamos cambiar la dinámica, Por ejemplo, en un momento en

que tu estés triste puedes poner la música a todo volumen y a bailar o a cantar, tal vez no a bailar porque si estás muy triste ni siquiera tendrás ganas de mover el cuerpo pero si de cantar, y cantar cualquier género y el chiste es cambiar, te voy a decir porque, porque cuando nosotros encontramos algo que nos hace sentir bien, felices, contentos y nos genera paz o tranquilidad y tendemos a olvidarlos y que se manchen por emociones negativas, es como un equilibrio en este lado están tus emociones positivas y en este otro emociones negativas nosotros les damos el poder que queremos darles, si nosotros permitimos que sean más los momentos negativos en nuestra vida que los momentos positivos estamos permitiendo que toda nuestra vida o todas nuestras emociones o como nos queramos sentir sea de manera negativa y triste y no hay que darles lugar, esas emociones negativas siempre van a existir pero no hay que darles lugar de que se queden, a veces cuando estamos tristes podemos disfrutar la tristeza pero el punto es que esa emoción no se quede ahí siempre y aprender a soltarla, o sea si quiero estar triste... pasa tristeza, pasa soledad vamos a platicar... pero así de la misma forma despedirla, porque no está mal sentir emociones negativas, enojarnos, entristecernos, sentirnos incomprendidos, no está mal el punto es que las despedamos que si ya llego y estuvo conmigo un rato ok, que se vaya e igual darle la bienvenida a la alegría y felicidad, es como una antesala en donde si llega te voy a recibir y mantener el tiempo necesario pero no permitir que se quede porque eso pasa permitimos que nuestra vida este mas llena de momentos tristes que de alegres, y también hay momentos alegres y hay que disfrutarlos y tomar el poder de nuestras emociones, y ahorita que comentas que en la música encuentras algo que te alegra podemos empezar por ahí a lo mejor en un momento en donde estés en profunda tristeza por música y empieces a sacar esa energía, sacar a bailar a tu mamá, haciendo tu quehacer, enseñar a tu hija a bailar, jugando...

-Glr: si es que lo oscuro tapa lo claro y ahorita te estás enfocando en los momentos difíciles y se te olvidaron los buenos y entonces también si pudieras acordarte y que si los hay a lo mejor el simple hecho de que llega tu hija de la escuela y te dice ¡mamy! ¡Mamy! Ese ya es un momento y la felicidad no es así de que voy a hacer feliz toda la vida son momentos que tu construyes, como dice la canción que me gusta mucho “se

fue mi juventud sin saber que era la vida” yo soñaba con la vida con vivir pero no me daba cuenta que todos esos momentos eran la vida.

-Mrna: dicen lo más simple es lo más importante ¿no?

-Aldra: Yo me reflejo en ti (señala a Claudia) porque yo creía que me vieran fuerte si, así les creó una imagen a mis hijos de que soy muy fuerte y me costaba mucho trabajo sacar las cosas y las traía aquí ( se señala ella misma) y yo quedaba bien ante la gente pero no quedaba bien conmigo, llego el momento en que me deprimí llegué al psiquiatra, ellas vieron me vieron muy mal, yo ahorita estoy subiendo de peso yo era talla 5 me vieron muy mal e igual yo me quería, es más si no me hablaban para mi mejor eh pero porque yo estaba en mi mundo ahora no me importa si me ven llorar si saben que tengo problemas y no me importa si saben que los tengo o no y ahora que los saben y la gente que creía que era fuerte eh a mí me estaba comiendo el alma con la adicción de mi hijo pero que nadie sepa que mi hijo consume ehh... ah y tantito me lo tocabas y me enojaba, y ahora me dicen oye es que nosotros vimos a tu hijo en una fiesta consumir y todo eso... y si pero estamos en una lucha y estamos saliendo adelante, cuando yo veía a mi hijo le decía “ oye ya me dijeron que te vieron, no es justo me pones en vergüenza”, no si es cierto mi hijo es adicto pero como se lo dije un día hijo tu y yo nos van aplaudir porque vamos a salir y sabes que nos van a decir... el hijo de Alejandra era adicto pero salieron adelante y si vamos día a día, días que nos caemos días que nos sentimos en la cima, días que nos enterramos pero finalmente es un proceso y mientras tu aprendas a sacar las cosas vas a estar bien contigo misma no importa que lastimes a quien tengas que lastimar que hagas feliz a quien tengas que hacer feliz pero aprende a sacar las cosas, decía Claudia... Una psicóloga que venía con nosotras, yo aquí vengo y vengo a vaciar mi costal de piedras que sales... bueno yo salgo de aquí con una mente positiva, más relajada y por eso mis hijos me mandan...

-Ptc: yo ya deje el costalito porque en casa yo no pude decirle esas cosas porque se da la vuelta me grita o me contestas, y ahorita yo ya se lo dije y ya yo ya no lo cargo...

-Aldra: igual poco a poco vas a prender a venir a vaciar tus, tu costal y mira aquí no es porque nos quisiéramos enterar aquí estamos para apoyarnos, porque igual yo cuando vine no quería ... y a mí me dijo el Dr. “ vas a hablar y a decir” y yo decía porque les voy a dar a saber a ellas ¿no? y empezaban ellas a hablar y yo me identificaba y lloraba

mucho y yo me identifico, yo te veo a ti y me identifico, cuando yo le quería gritar al mundo “estoy sufriendo” pero a ver Alejandra que no vean que tu sufres que tú eres fuerte y quedas bien con la demás gente pero no contigo mismo, y el día que ... bueno si seguimos viniendo y decides hablar, de mi parte aquí no nos juzgamos porque yo era juzgada en mi casa y aquí nadie me juzga al contrario y las críticas que me han hecho son constructivas y me he llevado cosas muy constructivas de aquí pero tuve que hablar.

-Moderador: es como le platicaba hace un momento, ella trae una problemática bastante fuerte no podemos ir a la guerra sin herramientas o sin armas y ella solita tiene que empezar a trabajar en ella en cosas positivas y rescatar y aquí vamos a retomar una dinámica que dejamos pendiente que es la de la autobiografía que ya trabajamos contigo Mariana, porque cuando empieces a trabajarla Cld tú ya sabrás como atacarla y que no te venza tú ya vas a saber cómo modular esto que te está haciendo daño y doliendo, no te podemos mandar al ruedo sin armas porque ahorita vienes muy sensible.

-Aldra: cerrada como dicen luego ya después esta uno hable y hable y hable...

-Moderador: es un proceso y es lo que tú nos quieras compartir, yo te recomiendo esta en esta situación intentan con la música, es un indicio de que te puede ayudar.

-Aldra: Lorenza por ejemplo que nos compartió una carta ¿si lo recuerdan?

-Moderador: escribe, a lo mejor no te has dado cuenta pero puedes ser una grande compositora, mira te voy a recomendar puedes hacer un diario donde solamente va a ser de cosas artísticas y el día a día puedes poner como te sentiste dibujando, una muñeca, un recorte ese va a ser tu diario y ahí vas a sacar todo lo que tú quieras y no tienes que compartirlo con nosotros porque esa es una tarea personal pero eso te puede servir de desahogo en lo que vas encontrando esa estabilidad que te hace falta y enfrentar de golpe lo que te hace ruido.

¿Quieres compartir algo más?

-Cld: No

-Glr: de hecho ella es así (señala a Vanesa) se enoja conmigo y azota la puerta de su cuarto y al rato ya la oigo que está cantando a todo volumen y bailando o luego la veo y tiene un cuaderno y se pone a dibujar tiene un montón de estrellas de frases, las pega

en la pared, una vez lleno de frases y estrellitas, florecitas o sea. Es que está hablando de cómo expresar y lo entiendo.

-Moderador: y es una manera de entenderlo porque pudiera pensar que ya le destruyo el cuarto y es una parte de comprender que cada uno tiene una forma de expresar lo que le está haciendo ruido, cada uno sabe cómo va sacar lo que le daña solo que hay formas porque tenemos que buscar cosas positivas, como hacer ejercicio, son situaciones que no percibimos pero es una forma de sacarlo.

¿Quieres compartirlo Mrna?

-Mrna: ¿para mí que es la salud? Es un equilibrio y aunque puedas estar bien físicamente cuando las emociones empiezan a moverse empiezas a sentir malestar y el cuerpo te lo reclama y empieza la gastritis,, insomnio, dolor de cabeza y todo lo refleja el cuerpo y eso es para mí la salud y yo hice esto (señala su mandala) bueno era focalizar algún problema que tengamos yo en este momento desde que llegue aquí y compartí a .. Nelly que yo tengo una terapia individual porque para yo poder ayudar a mis hijas yo necesito estar bien y yo te platique a ti Claudia que en algún momento no se cual sea tu problema pero si es consumo de algo o se llegaste a consumir no sé, yo llegue a consumir y sé muy bien que lo hacía por vacíos que yo tenía no? entonces en este momento de mi vida me siento mucho más equilibrada mucho las cosas que estoy manejando en terapia personal son cuestiones personales de cómo dirigir mi vida a raíz, de eso yo veo a mis hijas mucho mejor y a raíz de que yo estoy mucho mejor ellas van a estar mejor porque empiezo a dejarlas ser, las dejo respirar, y eh aceptado también y eso te lo quiero compartir que la maternidad no fue una opción para mí y eso fue un error en ese momento y a lo mejor eso llevo a que me metiera en situaciones complicadas se nos ha estigmatizado a que una mujer tiene que ser buena madre y a veces eso pesa mucho en la espalda y a lo mejor eso es algo que a ti te pesa, porque escuchaba que te decían que a lo mejor el ver a tu hija te tiene que dar ilusión y no precisamente te tiene que dar no? pero tenemos ahí tatuado que forzosamente es ver por los hijos y yo creo que primero tienes que ver por ti, encontrarte tú y como estar bien tú, yo ahora estoy yendo a terapia individual y ahora estoy viniendo acá, yo noto que estoy poniendo mucho colores alegres porque a pesar de los problemas que he llegado a tener yo me siento contenta, puso mariposas aquí (señala su dibujo) porque me gusta

, porque como van avanzando los años te vas transformando y todo es cuestión de ustedes de la forma en que queramos vernos y pues cualquier problema se puede enfrentar, si uno se siente mal emocionalmente pues tiene que externarlo y yo para eso voy a mis terapias y vengo aquí porque eso es lo que me ha ayudado a mí a seguir adelante, gracias.

-Moderador: gracias Mrna.

-Vns: Pues yo elegí este porque son mariposas, ya que me gustan mucho y me siento feliz, en libertad y es como si estuviera representando la libertad para mí.

-Moderador: ok, ¿para ti que es la salud?

-Vns: para mí la salud es, pues sentirse bien contigo mismo, físicamente y emocionalmente también espiritualmente.

-Moderador: ok, espiritualmente, muy pocos mencionaron la espiritualidad pero me gusta que lo menciones, bueno la dinámica de hoy...

-Glr: no es lo mismo perdón? Bueno yo hasta ahorita que dices espiritualmente, bueno yo cuando digo emocionalmente, yo en lo emocional meto lo espiritual pero por eso no lo digo.

-Moderador: No son lo mismo, van relacionados pero no son lo mismo emocionalmente tiene que ver con una serie de circunstancias que entran en la mente y nos generan ansiedad porque empezamos a analizar a no entender y ahí es donde empieza a generarse la duda, la confusión la tristeza el enojo y demás emociones, la espiritualidad tiene que ver con un grado del sentirme bien conmigo mismo y transmitirlo..

-Glr: es más bien de aquí para acá (señala el corazón hacia la cabeza) y emocionalmente es de acá para acá (señala la cabeza al corazón)

-Moderador: mm... Exacto, muchas veces se confunde la espiritualidad con alguna religión, Dios, etc. La espiritualidad tiene que ver con el sentirse bien con uno mismo desde adentro y partir de la esencia pura que somos sin miedos, egos y convertirnos en seres de paz con meditación, conectarnos en nuestro interior.

Bueno ya termino la sesión y terminaremos con la dinámica de romper sus mandalas... es una decisión personal pero simbólica si lo quieren romper aquí en su casa o en otro lugar lo pueden hacer.

**21 de marzo de 2014**

-Moderador: bueno en esta sesión algunos compañeros no pudieron venir pero les doy la bienvenida y este es un espacio para que ustedes puedan comunicar de diferente forma todo lo que les está generando alguna situación ahí de conflicto y no nada más el espacio para hablar de las cosas negativas que pasan entorno a una problemática en nuestra vida si no también de las cosas positivas ok, entonces este... me parece que es la Señora ¿Adrna?

-Sra. Dna: Dna

-Moderador: ok es Dna, Ed y el Adn (señalo a cada uno) ok bueno a mí me gustaría mucho presentarme con Ustedes, yo voy a ser la persona que lleva acabo el taller y mi nombre es Nelly y bueno a todo lo que refiera a alguna duda situación o demás, incluso si hubiera alguna circunstancia donde no quieren hacer una obra porque no están en un buen momento y la misma carga de emociones no se permite el trabajar también se vale decir que el día de hoy no quiero hacer nada vale, también es válido entonces me gustaría mucho empezar con quien le gustaría explicar su obra.

-Dna: yo si quieres.

-Moderador: ok

-Dna: bueno, yo soy Diana mucho gusto y pues ahora sí que estoy aquí porque tengo problemas en mi familia, entonces así como nos explicó Nelly aquí puse: Yo soy Diana Calzada, soy hija del matrimonio Calzada, soy la hija mayor y tenga 44 años y ya soy abuelita, mis hermanos una tiene 46 y el otro 36 soy casada por la iglesia y por el civil y soy feliz por haber tenido dos hijos a los que quiero mucho y estoy preocupada por ellos me he dedicado siempre hasta la fecha por ellos, este es mi hijo (señala su obra) Erk él es el mayor de 24 años él trabaja y se va a pagar su escuela él termino su bachillerato y él es un hijo que no me da problemas tiene su carácter pero si no me da problema él ya no vive conmigo porque ya se independizo, él es mi hijo D (Señala su obra) él tiene 19 años y ya es papá y va a ser papá nuevamente con el he tenido bastantes problemas pero lo amo porque es mi hijo y por eso estoy aquí por él, por él y por mi esposo ellos dos son adictos, en esta foto pues yo hace 25 años me case en el cual viví unos momentos muy felices en los cuales nunca me imaginé todo lo que yo iba a pasar con

mi esposo él es muy cariñoso él es muy... pero su adicción ha ido destruyendo mi matrimonio en el cual también él ya se siente mal y me ha pedido la ayuda, en esta foto aquí estoy después de 25 años bueno pongo la imagen en la cual él va con una maleta porque yo pues ya totalmente no quiero vivir esta situación y lo he corrido pero creo que al correrlo no es total la felicidad que yo voy a tener si no que él me está pidiendo la ayuda para poder salir de esta adicción y aquí estoy para poderlo ayudar, en esta (señala otra imagen) muestro a mi hijo D con su esposa en la que me reflejo yo mucho en ella porque ella está pasando lo que yo pase de joven y no quisiera porque es una buena niña, aquí pongo yo que.... A mí me gustan mucho las manualidades yo hago arreglos florales hago lo que puedo para poder yo cubrir mis gastos porque en si mi esposo en su adicción ha perdido bastante y eso no permite que yo pueda hacer algo entonces yo aquí pongo que quiero procurar en hacer una dieta bajar de peso porque me he dejado mucho, este y ahorita vendo yo comida, tacos hago yo mis manualidades, vendo cosméticos hago lo que yo puedo y ahorita el que me da toda la felicidad pues es mi nieto porque ellos viven conmigo y ahorita el me hace muy feliz a pesar de todo lo que estoy viviendo yo ahorita con mi esposo.

-Moderador: ¿cuántos años tiene su nieto?

--Dna: un año siete meses

-Moderador: y ¿usted lo cuida?

-Dna: mi nuera y yo porque también ella me ayuda a la hora de vender pero ahorita como le digo yo acabo de correr a mi esposo y mi hijo el mayor me dice "mira mamá hemos tenido mucho de mi papá pero desgraciadamente su adicción lo está acabando no lo corras dice mejor ayúdalo" pero creo que ya hay momentos en donde ya no quiero ayudarlo y de momentos veo que se está destruyendo y digo tengo que hacer algo por él.

-Moderador: yo creo que aquí lo importante es empezar a hacer algo por nosotros porque nosotros por ejemplo cuando vivimos en una familia nosotros contaminamos el ambiente, cuando en una familia existe mucho estrés, enojo, ira y demás se contamina.

(Interrupción por la llegada de un participante al taller Mrna para avisar que no llevo su trabajo y mejor se retiraba)

-Moderador: este perdón, bueno como le decía, yo creo es importante trabajar en uno mismo para tener la fuerza para ayudar a alguien más, si nosotros no estamos bien no podemos ayudar al otro porque el otro está mal y se va agarrar de nosotros y nos va a tirar porque no estamos fuertes, yo creo usted tiene como muchos puntos importantes en su vida porque ha sido una persona trabajadora y ha buscado muchos medios para poder salir adelante incluso ahora como la parte creativa que hace las diferentes cosas que hace o sea una mujer emprendedora que apesar de las circunstancias usted busca salir adelante y no quedarse sin hacer nada yo entiendo que puede llegar un punto desesperante en donde dice basta y llega al punto de correr a su marido pero yo creo que en ese punto donde usted habla donde era muy feliz en su matrimonio podemos partir de eso, no como el que perdona muchas situaciones que puedan desencadenarse a raíz de la problemática si no creo que hay como base muchas cosas positivas que podemos recuperar como por ejemplo esta situación que comente de dedicarse más a usted, yo entiendo que toda esta problemática con su hijo y su marido nos desanime y nos genere pocas ganas de hacer muchas cosas y de descuidarnos incluso a nosotros mismos por que entramos en una situación de depresión porque vemos que las personas como están dañándose y repercuten su salud y a la vez repercute la de todo el entorno que lo rodea no! en esta posición yo creo que debería de valorar en realidad que era lo que le hacía feliz en ese entonces en su matrimonio.

-Dna: me hacía feliz porque en ese entonces yo no sabía que consumía.

-Moderador: pero entonces ¿desde ahí el ya consumía?

-Dna: pues después de 5 años de casada fue que me di cuenta, ni sabía los síntomas no estaba yo cerradita de ojos ya hasta después de que me di cuenta ya tenía como 5 años el mayor y él siempre lo ha negado hasta hace poco que reconoció que si se drogaba.

- Moderador: ok pero ¿él ya lo reconoció como tal?

-Dna: si ya, pero o sea se droga, deja de drogarse estuvo internado dejo casi 8 años de drogarse y desde que murió su papá en el 2008 se droga y lo metí a un toxicológico hace dos años y desde hace dos años lo vi bien y ya ahorita lo vuelvo a ver muy mal desde enero entonces ahorita ya me confesó que sí y entonces ya ahorita bajo muchísimo de peso y su agresión hacia a mí y él es de los que llega me trae flores

chocolates me trae todo pero me imagino le pasa el efecto y me agrede me insulta muy feo.

-Moderador: y ¿él no está bajo algún tratamiento ahorita?

-Dna: hasta ahorita, vino hoy a terapia aquí

- Moderador: ok ya está en terapia

-Dna: si porque le dije o vas o ya olvídate porque ya no puedo vivir así.

-Moderador: yo creo que es muy importante que la persona reconozca que tiene una problemática y que recurra a la ayuda ya es un primer paso y obviamente no es de la noche a la mañana todo lleva un proceso pero el que el ya haya decidido venir ya es un primer inicio y es como la lucecita en el camino, y aparte él va a llevar su proceso y bueno lo hemos comentado aquí varias veces y sabemos que son nuestros familiares sabemos que nos generan alguna ansiedad no poder ayudar como quisiéramos pero él está trabajando en su lucha y usted tiene que trabajar en su lucha y creo que tiene muchas cosas positivas como esta mujer emprendedora y a pesar de las circunstancias que ha vivido ha luchado y ha salido a delante por todas estas cosas a las que se ha dedicado y que a lo mejor su hijo está en una situación muy parecida a la de su papá pero el otro también ha hecho muchas cosas positivas.

-Dna: eso es lo que más me duele, me duele mucho que mi hijo ahorita no, no se ha drogado desde hace como un año, pero me duele que le diga vete porque no quiero tener un padre drogadicto y si yo lo hice fue porque te vi, me duele mucho lo quiero sacar pero no sé no puedo.

-Moderador: Bueno pero es que todos los hijos son diferente y a pesar de que lleven la misma educación, vivan en el mismo techo y tengan los mismos padres y demás cada uno tiene como diferentes formas de evadir y de asumir su responsabilidad ante ciertas situaciones y algunos evaden la responsabilidad de esa forma pero no debemos de sentirnos culpables más bien es analizar a fondo en que contribuí yo para que la otra persona pudiera encontrarse en esa situación, no digo que nos echemos la culpa nosotros si no que cuando en una familia existe este tipo de adicción cada uno de los miembros contribuye con un granito inconscientemente a veces nosotros no dañamos a propósito me explico, si no que inconscientemente repercutimos en una parte de culpa que hace que ellos encuentren como una situación complicada y recurren a estos

medios y cada uno de los hijos es diferente y aquí hay dos polos muy opuestos pero como usted dijo son sus hijos y los quiere y es súper valido apoyarlos y así como ayuda ahora a su marido en algún momento tendrá que apoyar a su hijo pero primero tiene que trabajar en usted, sentirse bien usted y aferrarse a eso que ha sido una persona muy lucho y trabajar en eso y dedicarse más tiempo a usted porque su marido ya está viniendo a su terapia y ya empezó su lucha pero no podemos desgastarnos en una lucha que no es suya y si usted entra en un juego de ayudarlo se va a desgastar porque esa lucha no es suya.

- Dna: gracias

-Ed: bueno yo me llamo Ed y en esto adivinen ¿Qué es? (sonríe) no se trata de adivinar.... Bueno yo soy estilista, me gustan los tacones puedo comprarme unos tacones en vez de una torta o algo me gustan los tacones este quiero bajar de peso, quiero estar así de flaquita (señala su dibujo) este... esto es lo que me trae aquí (señala su dibujo) para mí esto es un mounstro lo que es la droga y el alcohol, bueno esta es mi hija ( señala su dibujo) que la veo casi siempre triste, este es mi hijo, mi hijo consume y los quiero ver así conviviendo como hermanos que se quieran.

-Moderador: ¿Cuántos años tiene tu hija?

-Ed: mi hija tiene 20 y mi hijo 22, este ellos pelean mucho por lo mismo, él consume y ella pelea con él por lo mismo pero ella dice que lo ama pero le dice cosas por impotencia porque ella quisiera que entendiera pero como no entiende le dice groserías y pelean y pues nada más, trabajo en una estética.

-Moderador: y ¿te gusta tu trabajo?

-Ed: si si me gusta mucho.

-Moderador: ok, no sé si lo pudieras relacionar pero el hecho de estar creando y trabajar con el cabello es una forma terapéutica, porque una terapia no solo es venir y hablar con tu terapeuta, una terapia es una actividad que te distraiga y te relaje del problema, no que evadamos el problema porque ese no se va a ir pero sí que concentremos nuestra atención en otra actividad y relajarnos más porque cuando traemos una problemática es muy difícil sacarla de la mente y todo el tiempo estamos pensando que tenemos ese problema y es bien desgastante tanto física como emocionalmente entonces cuando tú

te enfocas en otra actividad que te distrae o te aleja del problema es una forma de relajarnos incluso en esa forma de crear es una opción de concentrarnos en otra cosa.

-Ed: bueno si a veces cuando estoy trabajando se me olvida o me concentro tanto en lo que estoy haciendo que se me olvidan todas las broncas que traigo a veces.

-Moderador: ok

-Ed: mi hija se llama Cld y tiene 20 años y ella trabaja y estudia, mi hijo se llama Crstn ni trabaja ni estudia, él es el papá de mis hijos (señala al señor Adn) estamos separados pero ahorita por el problema de mi hijo pues estamos aquí.

-Moderador: ok eso es magnífico que los dos se unan en esta situación para buscar una solución, ok pues yo les quiero compartir que por lo general cuando un familiar está en una adicción solemos culpabilizar y lo digo porque tu hija está en esta situación de rechazo de culpabilizar y decir que él tiene la culpa que está mal que no entiende que es necio y solemos adjuntarle muchos adjetivos a la persona en rechazo pero yo quiero reconocerles algo muy valioso y es el que ustedes dos estén trabajando en beneficio de su hijo porque muchas veces lo que hacen los papás es que mandan al hijo a un anexo a algún internado y entonces ahí los hijos se sienten peor porque se sienten como los apestados que son el problema de la familia y que los están excluyendo y entonces como ya no está el hijo sabemos que está internado y trabajando y los demás seguimos en nuestra dinámica, y el que ustedes estén aquí es bien... bien importante para su hijo de verdad porque el trabajara lo que tiene que trabajar si está llevando algún tipo de tratamiento o terapia pero ustedes el que trabajen también en ello es súper importante porque a veces los chavos ya llevan un proceso en donde ya están trabajando su situación y el porqué les duele y demás toda esta situación pero cuando regresan a casa y la situación con los papás o los hermanos es la misma y entonces ellos se dan cuenta que la situación no cambia es como.... Un pececito lo acondicionan a una pecera y está bien lo regresan a otra pecera con toda su familia y sigue la misma dinamia entonces vuelve a generar ese estado de choque en donde yo ya trabaje pero los demás no y genera conflictos nuevamente y muchas veces el reproche familiar de que siempre va a ser una persona que consumió eso les pesa bastante entonces el que ustedes ya estén aquí es súper importante para su hijo y que bueno lo estén considerando. Y bueno en esta situación de cómo te gustaría ver a tus hijos, yo creo que ese es el ideal de todos

los padres sin embargo a veces las circunstancias de vida no lo permiten y muchas veces digamos que ya no cumplieron con nuestras expectativas pero al contrario podemos trabajar en ello para que el día de mañana a lo mejor no sean lo que nosotros quisimos pero sean lo que ellos quieren ser siempre y cuando sea sano y saludable para ellos y bueno a lo mejor estaría bien que invitaras a tu hijo a que también viniera al taller.

-Ed: ¿a mi hijo o a mi hija?

-Moderador: a tu hija perdón...

- Ed: ah es que mi hija trabaja hasta las ocho, yo de echo le dije que le diga al... al señor con el que trabaja que va a empezar a venir a terapia y así es de que si no quiere pues le buscamos otro trabajo porque si me interesa que venga ella también a terapia porque si está muy muy dañada

-Moderador: si claro porque pues es su hermano mayor ¿no?

-Ed: si

-Moderador: si pues también puede surgir esta cuestión de romper el ideal del hermano mayor entonces también pudiera existir ahí una negación de su parte entonces si también sería importante que viniera si es que puede y tu hijo está en terapia o en otro tratamiento?

-Ed: él vino las otras dos citas que tuvimos pero hoy ya no y ahora sí que espero que la otra semana venga otra vez.

-Moderador: si pues ahora que es un trabajo en equipo y si se puede salir adelante en donde cada uno tiene que trabajar en sí mismo, no se puede generar conciencia en el otro primero tenemos que trabajar lo nuestro, entonces Edith muchas gracias.

-Adn: bueno yo me llamo Adn y tengo 43 años yo estoy saliendo de un problema de la drogadicción con alcoholismo y aquí demuestro a mi hija con su padre (señala su obra) platicando acerca de que se siente contenta el día de hoy porque se siente protegida bueno a parte lo que escribí verdad! Pero no alcanzo a leer de lejos pero lo voy a leer “ el acercamiento del padre con la hija reflejando los sentimientos y la comprensión, la alegría, la tristeza y el amor... soy chillón eh! Se me salen las lágrimas (llora).

-Moderador: No se preocupe adelante.

-Adn: este es un proyecto que ahorita yo estoy realizando dándome la oportunidad a través de que lo que viví con la señora (señala a la señora Ed) de que mi hija estaba

destruida por mí de que yo le cause un problema psicológico, tanto su madre como yo y mi hijo no? esa es la alegría que tenemos el acercamiento que no teníamos en 20 años que ella tiene hasta este día de hoy si esta.. ( se le corta la voz) .

.... Aquí, este es mi hijo (señala su obra) tiene 22 años es drogadicto yo me llegue a drogar con él aquí él está con miedo y dice... (lee su escrito dentro de su obra) “ el hijo asustado dentro de su drogadicción y arrastra su vida y miedo a (le cuesta trabajo leer) ... ¿a qué?

-Ed: a la soledad

-Adn: a la soledad en la que vive y el coraje y la tristeza por el vivir y la tristeza por la incomprensión este es lo que en él se proyecta (señala su obra) y este de color rosa, para nosotros los alcohólicos es el amor, este el rojo es la ira, el negro es el miedo, ahí les llamamos los tres gigantes del alma, su mamá aquí contenta no? igual él “ madre feliz contenta con su hija porque su padre no la lastima y cuenta con su apoyo el día de hoy a través de que está saliendo de la droga y que estamos en un problema con mi hijo muy grande se está metiendo ya otras drogas ya se nos está saliendo de las manos y nosotros estamos apoyando los dos verdad por el bienestar familiar, y este (señala su obra) es el reflejo de una familia verdad donde viven ellos tres juntos, es ella (señala a la señora Ed) y mis hijos platicando alegres contentos, mi hija como venía yo platicando con ella se siente sola, frustrada y que ella no se siente comprendida verdad? (voltea a ver a la señora Ed)..... aquí le puse el dialogo de una madre con su hijo, la hija molesta porque no se siente comprendida, ella se siente como el enfoque ahorita que se tiene con mi hijo por su drogadicción que tiene mi hijo sí! Se le ha apoyado desde chico porque ha tenido problemas psicológicos, maltrato de una maestra, maltrato de un padre ver crecer en el alcoholismo ver que el padre era... pues lo asustaba verdad! Y aquí (señala su obra) esta es una batalla con la droga, la batalla de la familia, así estamos ahorita peleando para que estamos unidos y se pueda verdad se pueda contra a tacar, todo nuestro problema que está en nuestra soledad, de nuestra frustración que nos sentimos impotentes y con la ayuda de aquí de ustedes se pueda verdad? Les voy a leer: “La frustración de una familia por el alcohol y la droga” ... esto es mi entorno de mi familia verdad, el ver como hay felicidad, hay alegría, hay tristeza, frustración, destrucción, el problema en el que cayó mi familia verdad, en el proyecto que cuando se

deja de querer un hijo verdad se deja abrazar, mimar, habla con su mamá y mi hija en su soledad que ella ha cambiado, ella estudia, trabaja, a mí me ayudaba cuando no trabajaba, a su mamá le ayuda a pagar cosas, cuando él no se quiere hacer responsable, pero así se ve mi hijo ahorita asustado con miedo, con la impotencia de que ni él sabe ni quiere ahorita aceptar verdad y esa es ahorita la destrucción total que ha estado y la infelicidad, con mi hija la plática que nunca había tenido en 20 años de acercamiento el que me dice que ahorita cuenta con mi apoyo, no económico pero con mi apoyo moral.

-Moderador: y por ejemplo ahorita que la situación con su hija es en un muy buen estado ¿qué cree que le haya ayudado a llegar a ese acercamiento con su hija?

-Adn: Primero el apoyo de mi familia el apoyo de su mamá de ella (señala a la señora Ed, ella (se refiere a la señora Ed) lucho contra mi drogadicción y aparte de que nos dejamos verdad? Ya de eso vamos a hacer 4 años, ella lucho día con día cuando supo que me drogue yo me consiguió ayudas y yo también me estuve ayudando yo ahorita estoy en un centro de rehabilitación para alcohólicos anónimos verdad, ahí yo lleve un proceso y sigo cumpliendo ahorita tres meses verdad, y a los tres meses salí verdad y me dieron la oportunidad de un compartimiento a compartir como ahorita verdad platicar mi historial, el daño que yo le cause a mi familia verdad, es lo que platicamos en AA las frustraciones, el coraje, la ira, es como le digo la ira el coraje cuando se juntan esos tres es la destrucción total, pero cuando llega el amor es un... que también se puede hablar con el amor a la droga verdad, el amor al vicio, a la calle a la banda, a lo malo también, el coraje.. rojo es el que no puede la impotencia uno verdad el que no puede resolver sus problemas como quisiera y la ira el negro es el que cuando se droga uno quiere golpear quiere pegar derribarnos pero no a golpes si no a pelear con la drogadicción y pelear contra todo lo malo o sea lo puedes tomar en contra y bueno verdad o sea es una cosa muy bonita y yo a ella gracias a Dios estoy bien agradecido por el apoyo de toda mi familia de alcohólicos y todo yo todavía no me separo de ellos estoy anexado todavía estoy de media luz ( solo se queda a dormir por las noches) trabajo, me voy a mi grupo y lo poco que le pueda ayudar a mi hija y a mi hijo moralmente porque ahorita no se le puede dar dinero porque lo que el usa pues es para la droga.

-Moderador: claro

-Adn: y entonces ahorita el apoyo a... la mujer a la madre de mis hijos que cuente con mi apoyo en cualquier momento verdad y que no nada más... y que yo ahorita me siento también que el valor... ( se quiebra la voz) me siento contento que ahora sirvo porque antes no servía, que cuenta con mi apoyo y que ya me llaman verdad y no nada más para cosas malas si no para las demás cosas ahora cuentan con mi apoyo y por eso estoy feliz y por eso estoy aquí.

-Moderador: yo creo que en esto lo que hay que rescatar es que, usted como dice le genero muchas situaciones a sus hijos pero ahí está el ejemplo de que se puede remediar y ahora usted está compensando todo eso que en su momento sucedió con su familia compensándolo ahora con su hija en esta pauta de llevarse mejor de abrir un canal de comunicación de sentirse apoyada y que en este eh...seria la pregunta entorno a que esa misma fórmula que ahora usted utiliza con su hija intente utilizarla con su hijo porque es como dice usted, él esta temeroso y tiene miedo, porque a veces es como les decía a veces el cómo recriminar a la otra parte del decir “ es que no entiende” , pero no podemos entender que hay de fondo y que hay detrás de toda esa situación que los lleva a esa dinámica, todo lo que pueden estar pasando, el miedo, la desesperación, la tristeza, que tanta tristeza hay en su alma para que ellos hayan tomado ese camino, entonces lejos de recriminar de tacharlos de malos o de lo que sea o hasta de correrlos, es más de esta empatía es como decir ¿Qué necesitas? O ¿Qué necesitamos? Porque incluso me pides algo que yo no te puedo dar porque ni yo lo he trabajado no? tal vez la comprensión, la tolerancia, el respeto que a lo mejor es esta caso de ustedes como pareja a lo mejor en su momento no había ese respeto porque no lo había trabajado por separado ahora ya se ven de diferente manera y a lo mejor ya generan un respeto del uno por el otro y eso les ha servido a los dos para poder llevar a lo mejor a su hija hasta cierta circunstancia diferente a la de su hijo, y tal vez ahí está la formula o la clave para que les pueda ayudar con su hijo, entenderlo con esa empatía de a que tiene miedo o que está pasando que lo tiene así y así como ustedes que han tenido esa inteligencia para poder unirse en este momento y decir por ellos o por nosotros mismos porque al final de cuentas son sus hijos y les duele, pues buscar esa solución y esa alternativa y bueno yo creo que aquí es súper importante que usted (refiriéndose al señor Adn) llevo un tratamiento y que reconoce que está cambiando su vida y que quiere ser más

positivo e implementar cosas más positivas hacia su familia y en este caso de su hija pudiera llegar a entenderse de que a veces no entienden como porque el apoyo porque la comprensión cuando se está haciendo daño no, y se entiende porque ese es el caso de muchos en donde un hijo no entiende porque la mamá se acerca a platicar, comprender o escuchar y el otro quisiera que fueran regañados pero ahí creo que es centrarse con la hija y decirle que ella tuvo la fortaleza y la inteligencia de saber llevar su vida, no todos tenemos las mismas capacidades... bueno todos tenemos las mismas capacidades pero no al mismo nivel desarrolladas y qué bueno que en este caso como su hijo (refiriendo a la señora Dna) y en este caso de su hija (refiriendo al señor Adn y la señora Ed) tuvieron como la fortaleza y la decisión de tomar un rumbo en su vida pero va a haber algunos casos en donde las personas pueden ser más vulnerables o simplemente sintieron más la carga de peso de lo que había alrededor en este caso de su marido también (refiriendo a la señora Dna) o de usted (refiriéndose al señor Adn) que no tuvieron el mismo nivel para afrontar las diferentes problemáticas que tenemos y ahí es donde debemos comprender que algunos necesitamos más ayuda que otros, para que pues para desarrollar precisamente eso que no hace falta para salir adelante, y yo creo que usted (refiriéndose al señor Adn) ahí debe de meditar más si esta fórmula le está funcionando con su hija también le puede funcionar con su hijo, tratar de acercarse y yo entiendo que lo chicos cuando están en una situación así están a la defensiva porque no dejan que los ayuden, no dejan que se les aconseje incluso a que se les haga la invitación de que si yo no te ayudo te puede ayudar alguien más, puedo entender que están a la defensiva pero hay que escuchar, aprender a escuchar mucho e ir al ritmo con ellos, porque que pasa en una familia, yo hablo, tú hablas, todos hablamos y al final no nos entendemos y mejor todos dicen con permiso y mejor se van y en este caso es ponerle suma atención y ver que les quiere decir e incluso hasta el que no diga nada eso ya nos habla también de algo, y él nos está comunicando algo no, entonces sean muy pacientes y tolerantes porque como les decía es un proceso y qué más quisiéramos que de la noche a la mañana la vida se cambiara y ser resolviera esta problemática pero así como llevo mucho tiempo en que el generara esta carga emocional y que detonara en una situación así, también es el mismo tiempo en el que tenemos que ir trabajando para que pueda salir adelante yo creo que... bueno yo resalto mucho eso, así como lo

comentan la vida está llena de matices nunca va a ser de color de rosa pero hay que aprender a disfrutar de cada uno de ellos y a aprender y conocer el gran regalo que nos trae cada uno de ellos porque después de esta situación tenemos que aprender a ver cuál es el regalo que nos dejó a lo mejor la tolerancia podría ser, la tolerancia entre ustedes, entre sus hijos, entre alguna problemática que está presente cada problemática o situación que nos llega en la vida nos deja un regalo y tenemos que aprender a descubrirlo, entonces yo creo que es súper importante trabajar eso, no sé si alguien quiera compartir algo más?

-Adn: pues yo en mi caso este... hay veces que mi hijo rechaza la ayuda él no quiere estar con uno, o sea en mi caso con mi ayuda de ahí de alcohólicos estoy aprendiendo a comprenderlo a enseñarme a ser su amigo, a no ser su padre a ser como su amigo y él se aleja de nosotros, queremos compartir un día de comida con él rechaza y es por lo mismo problema y también su mamá se desespera.

-Moderador: háganlo ustedes

-Adn: pero es que yo no vivo con ellos

-Moderador: Pero cuando el vea que ustedes están empezando a modificar la estructura de cómo se llevan él va a empezar a captar que pues en realidad no lo están haciendo solamente para ayudarlo si no porque en realidad ustedes están cambiando, por ejemplo esto que me dice de la comida, si él no quiere a lo mejor podría ser una comida en donde lo inviten a él y si no quiere pues ustedes vayan tal vez en el momento en él que llegue o se vaya los va a ver que están conviviendo y se va a acercar, porque si en mucho tiempo el no encontró como ese espacio el que ahora lo tenga poco a poco generara un hábito.

-Moderador: Bueno pues muchas gracias y me gustaría cerrar con una meditación....

## Sesión del 29 de Marzo

Esta sesión inicio con un ejercicio de relajación con los participantes esta sesión fue de musicoterapia en donde los participantes tenían que elegir una canción que hablara del cómo se siente y porque es tan significativa para ellos, en parte fue autobiográfica ya que muchos hablaron del significado simbólico en su vida

-Moderador: vamos a ir escuchando las canciones, cada uno va ir eligiendo su canción, la vamos a escuchar y si la quieren cantar adelante que sería preferible porque vamos tratar de expresarnos en base a una canción sobre algo que nos esté haciendo ruido y platicar porque la elegimos y porque nos gusta, ok ya saben ¿cuál es su canción?

-Ptrc: pues yo si se llama hermosísimo lucero, bueno esta canción me gusta, es ranchera pero exactamente cuando estoy en la casa que la llevo a poner así de momento me aviento mis gallotes pero siento que me relajo mucho o sea si me agrada me gusta mucho y me relaja hay veces termina y la vuelvo a poner no.. pero me hace sentir...

-Dn: la hace sentir a gusto.

-Ptrc: exactamente

-Moderador: ok , ¿Qué le produce la canción, alegría tristeza?

-Ptrc: Alegría! Alegría!

-Moderador: ok entonces como usted quiera puede cantar, si quiere puede cerrar sus ojos para que no la veamos y los demás nos sentamos alrededor.

-Todos: sonrían a carcajadas.

-Moderador: ok entonces usted me dice cuando ya (poner play a la música)

-Ptrc: la voy a cantar a ver si me sale, (canta la canción “hermosísimo Lucero”

Hermosísimo Lucero  
Cantante Lucha Villa

“A donde te hayas hermosísimo  
lucero  
a quien estas iluminándole la vida  
mientras que yo sin ti soy mula sin  
arriero  
muerta de sed en el camino de la  
vida

Quisiera ser aquella nube pasajera  
para buscarte en los lugares que me  
ofendes  
quisiera estar a donde estas ahorita  
mismo  
para arrancarte de los brazos donde  
duermes

Tu eres el sol con que se alumbra mi  
existir  
tu eres el agua con que se apaga mi  
ser  
tu eres el aire que respiro para vivir  
tu eres la tierra donde al fin  
descansare

ajaaa

Si me emborracho para olvidarte no  
te olvido  
porque en el fondo de mi copa te  
estoy viendo  
si desde el fondo de esa copa tu te  
burlas  
con una risa que me mata el  
pensamiento

Quisiera ser aquella nube pasajera  
para buscarte en los lugares que me  
ofendes  
quisiera estar a donde estas ahorita  
mismo  
para arrancarte de los brazos donde  
duermes

Tu eres el sol con que se alumbra mi  
existir  
tu eres el agua con que se apaga mi  
ser  
tu eres el aire que respiro para vivir  
tu eres la tierra donde al fin  
descansare”

-Ptrc: Eso es lo que me gusta la melodía o sea se me hace muy alegre para lo que dice pero me gusta eso

-Moderador: la letra ¿Por qué le gusta?

-Ptrc: Si o sea la letra la musiquita o sea no se es lo que le decía para lo que dice lo que es la melodía se me hace muy alegre para lo que dice

-Moderador: ok y ¿tiene que ver ahorita en cómo se siente?

-Ptrc: Pues es que para mí se me hace una canción como.... O sea cuando yo me siento así como muy triste pues son esas canciones esas y las de rock and roll las que me gusta poner porque....

-Moderador: la animan

-Ptrc: aja ando bailando ando cantando porque hay ocasiones que ni siquiera escucho música no soy tampoco muy dada a escuchar música pero me pone contenta y de Lucha Villa me gustan todas esas canciones pero porque las grita, grita uno y le sale a uno todo el estrés o sea yo siento que saca hasta mi mal humor .

-Moderador; ¿Cuándo las canta así grita usted también?

-Ptrc: si grito me han de callar los vecinos ¿no? sonrío

-Moderador: ok y después de que por ejemplo tiene esa dinámica ¿Cómo se siente?

-Ptrc: Pues ya me siento más tranquila me da muchos ánimos y hay veces digamos... hay veces mejor las cumbias esas como que si me causan mucha nostalgia o siento como que tengo más recuerdos tristes pero estas no estás me hacen levantarme.

-Moderador: ¿y porque le traen recuerdos tristes las cumbias?

-Ptrc: pues no todas unas son así como recuerdos nostálgicos de mi adolescencia fue una adolescencia bonita nada más me la pasaba en los bailes me gustaba mucho ir a los bailes la música que pasaba en aquel entonces pues era bonita a comparación de la que ahora sacan y ya después digamos la música de los ángeles azules, los bukis y todo eso no me gusta escucharla porque este en ese periodo que empezaban a salir mucho este...

-Llegan otros miembros del taller (buenas tardes) y se incorporan

-Ptrc: o sea como que en ese tiempo fue un tiempo muy difícil para mí entonces esas canciones no me gustan, porque no yo ya no quiero sentir ni dolor ni coraje ni nada, quiero que sea para mí un "X" a lo mejor pues no poniendo esa música tampoco.

-Moderador: claro y la diferencia es que es mejor poner canciones que nos alegren y cantarlas, bailarlas, escuchar etc. y las tristes también nos sirven en algún momento pero el chiste es recordar las cosas bonitas y momentos y etapas padres a través de la música, ok muchas gracias.

-Moderador: bueno este les comento Ale la dinámica del día de hoy vamos a empezar ya con la música ok, entonces por ahorita ya no vamos a trabajar con la pintura, quedamos en que íbamos a traer una canción que hable de cómo nos sentimos en este momento y comentar porque nos gusta la música, la letra y como nos identificamos con esa canción y no precisamente tiene que ser de tristeza puede ser de alegría o lo que queramos expresar en este momento, la canción que elijamos como habíamos dicho la podemos cantar, bailar hacer lo que queramos con ella o simplemente explicar porque nos gusta en lo que los demás escuchamos ok? Entonces ahorita que pasemos los demás mientras ve pensando cual quieres compartirnos y ya nos dices, aquí la señora Patricia la canto ahorita entonces tú nos dices, y bueno los compañeros son nuevos se integraron la semana pasada (Dna, Adn y Edt).

-Aljndr: bueno a mí me gusta una salsa que se llama “ no te alejes de mi” esa me gusta mucho porque mi hijo insistía mucho en irse de la casa entonces yo la escuchaba y me daba mucha tristeza escucharla pero hay una canción que son dos muy especiales para mí una que es de Juan Gabriel que no recuerdo el nombre pero dice : Tú me enseñaste a querer... este más bien él le dice a esta persona que gracias a esa persona es feliz y es que esa canción me la dedico mí hijo, habla que esa persona lo enseñó a querer que lo va guiando que sin esa persona él se va a desviar y él siempre me la canta o le sube mucho y la repite y me dice que cuando él tenga dinero como sabe que me gustan mucho los mariachis que él me va ah... dice cuando yo tenga mamá y todo esto pase te voy a traer mariachis y te voy a cantar esa canción.

-Moderador: ok

-Aljndr: y me gusta mucho mucho mucho.... Y otra que es de Eros Ramasotti que se llama “gracias por existir” que esa se las dedico a mis hijos y siempre se las estoy cantando igual se las pongo y le subo y ellos saben que esa canción es de los tres eso dijo mi hijo “ esa canción es de los tres ¿verdad mamá?”

-Moderador: ok y de esas canciones que nos comentas cual es la que hace mayor referencia a cómo te sientes ahorita

-Aljndr: la de gracias por existir,

-Moderador: ok ¿quieres que la pongamos y ahorita nos explicas? la quieres cantar, bailar, o ¿qué?

-Aljndr: mejor la pones

-Moderador: ok, entonces seguimos con Aljdr (sonríen)

-Aljndr: yo les digo a ellos que a pesar de todo lo que hemos pasado que yo los volvería a escoger igual como hijos, porque yo les he dicho que me arrepiento mucho pero por mi juventud bueno porque tuve a Alan a los 21 años pero les digo yo los volvería a escoger le digo a mi hija así como es Alan... igual! No importa como sea porque así como estamos ahorita ya viendo un poquito más de luz le digo a mi esposo tal vez necesitamos encontrar la llave aun no encontramos la correcta todavía pero ya tenemos un puño de llaves y lo volvería a escoger porque es sensacional mi hijo con todo y todo..

-Moderador: claro y créeme que esta gran experiencia de vida que está teniendo tu hijo va a salir renovado, te pongo la canción

Canción: Gracias por existir

Intérprete: Eros Ramazzotti

Año 1996

"Como comenzamos yo no lo se  
La historia que no tiene fin  
Ni como llegaste ser la mujer  
Que toda la vida pedí

Contigo hace falta pasión  
Y un toque de poesía  
Y sabiduría pues yo  
Trabajo con fantasías

Recuerdas el día que te cante  
Fue un súbito escalofrió  
Por si no lo sabes te lo diré  
Yo nunca deje de sentirlo

Contigo hace falta pasión  
No debe fallar jamás  
También maestría pues yo  
Trabajo con el corazón

Cantar a la noche no bastara  
Es poco para mí  
Si quiero decirte que nunca Habrá  
Cosa más bella que tu  
Cosa más Linda que tu  
Única como eres

Inmensa cuando quieres  
Gracias por existir

Como comenzamos yo no lo se  
La historia que toca su fin  
Que es ese misterio que no se fue  
Lo llevo aquí dentro de mí

Serán los recuerdos que no  
No dejan pasar la edad  
Serán las palabras pues yo  
Sabrás mi trabajo es la voz

Cantar con amor ya no bastara  
Es poco para mí  
Si quiero decirte que nunca habrá  
Cosa más bella que tu  
Cosa más Linda que tu  
Única como eres  
Inmensa cuando quieres  
Gracias por existir

Cosa más bella que tu  
Cosa más Linda que tu  
Única como eres  
Inmensa cuando quieres  
Gracias por existir

Gracias por existir  
Cosa más bella que tu  
Que tu  
Gracias por existir

-Moderador: (llorando explica Aldr) que a veces hay salidas y van día a día pero van a salir que su hijo le dice que si un día lo ve mal que lo perdona porque esta enfermedad es muy difícil, está yendo actualmente a un grupo de alcohólicos ácidos, comenta que a su hijo le gusta pintar en grafitis y que le gustaría que se dedicara a eso pero legalmente, que quien no ha pasado por esta situación los juzga y día a día van saliendo con el apoyo de toda su familia, la gente que los conoce le ha comentado que hora por hora su hijo porque salga a delante.

La importancia de que ustedes estén aquí es porque aceptan que un miembro de su familia está pasando por esta situación de drogadicción y que necesita ayuda tanto él como ustedes, porque los chicos que pasan por esta situación son bien estigmatizados incluso por la misma familia, los tachan, los corren y también la sociedad por ejemplo los vecinos hablan mal pero ya no nada más de él sino de toda la familia e incluso si hay hermanos que son diferentes pues hacen puntos de comparación y a veces eso en lugar de ayudar a los chicos los perjudica y los chicos están pasando por una gama de emociones que no tienen idea.

-Aljndr: es lo que me dice Alan mamá yo también estoy sufriendo y a su grupo me dijo quiero que vayas y le dije mira hijo no voy porque yo quiero que te desenvuelvas bien ahí y si voy no lo vas a hacer va haber un momento en el que yo si voy a tener que ir pero desenvuélvete y me dijo mi tío qué bueno que no fuiste hija porque tu hijo se soltó y a la parte tuya está sufriendo por lo que los está haciendo sufrir a ustedes y ya en la semana fui a una reunión de Aln y yo lo vi muy contento que estábamos ahí su papá, él y yo y varias veces llegue a pasar a esos lugares de alcohólicos anónimos y nunca me intereso y ahora me da orgullo que mi hijo este ahí, me da mucho orgullo y dice mi familia pero ¿porque dices eso? Y le digo porque ya pasamos lo peor y mi hijo está en una opción y lo dijeron ahí quien es un orgullo.

-Moderador: Si es muy difícil tomar la decisión y a sumir que en realidad necesita ayuda porque incluso es la etapa en la que se encontraba tu hijo que decía “ yo sé que estoy mal pero voy a ir cuando yo quiera” y Aln no asimilaba que en realidad necesitaba ayuda y ahorita él está en si voy a ir y ya es un avance muy muy importante porque cualquier terapia cualquier remedio que quieran buscar si la persona que en realidad necesita la ayuda no funciona de nada y quien en realidad se está haciendo daño físicamente y no asume que necesita ayuda es él.

-Aljndr: él me decía mamá qué bueno que estas yendo con Conrado porque tú me ayudaste a ver que necesitaba ayuda tú me hiciste ver que lo que consumía era una droga y que era mariguana y yo estaba en mi papel que no y que no! y yo como lo repito de no haber venido aquí yo no hubiera sabido cómo ayudarlo porque yo lo criticaba no lo entendía y “ no Aln es esto es otro y nunca vas a salir y no! “ hoy me dice mi cuñada es que le hablas como bebé y le digo es que a mí me dijeron lo que más vas a necesitar es darle amor ayer me dijo mamá hoy no quiero ir a mi grupo y le dije que porque y me dijo no tengo ganas pero no creas que me voy a salir a la calle me voy a salir a drogar no! aquí voy a estar vemos una película y le dije si y no se estoy ahorita tranquila estoy como confundida de repente si me da miedo de decir hijole es que Aln va a consumir pero es como me dijeron, es un proceso la batalla no está ganada es un proceso y él me lo dijo voy a luchar lo más que yo pueda tú no te espantes vamos a salir y eso es lo que les quería compartir.

-Moderador: Gracias A y si exactamente tú has venido aquí y has adquirido muchas cosas que las has compartido con tus hijos y a lo mejor ahorita ellos ya se estén apropiando de todo lo que tú les llevas es una iniciativa para que ellos puedan tomar ya decisiones y decir si quiero o no quiero y sabe que es un proceso difícil pero el que ya haya tomado la decisión ya es punto de gane.

-Aljndr: si por eso me encuentro hoy muy contenta.

-Moderador: que bueno Ale me da gusto por ti y gracias, ¿alguien más?

-Sr. N: bueno haber este... Vagabundo con Fernando Fernández por favor

-Moderador: ok haber váyanos platicando de su canción ¿Qué quiere hacer con su canción cantarla, platicarla..?

-Sr. N: escucharla y ya después platicarla

-Moderador: ok

Canción: Vagabundo

Interprete Fernando Fernández

Año :1950

Soy un pobre vagabundo  
sin hogar y sin fortuna  
y no conozco ninguna  
de las dichas de este mundo.

Voy sin rumbo por la vida  
el dolor es mi condena  
el licor calma mi pena  
porque el amor es mentira.

No me importa lo que digan  
de mi corazón bohemio  
me emborracho porque llevo  
en el alma una tragedia

Y así voy por el camino  
que el destino me condena  
porque al fin seré en la vida  
vagabundo hasta que muera.

Voy sin rumbo por la vida  
El dolor es mi condena  
Y el licor calma mi pena  
Porque el amor es mentira.

No me importa lo que digan  
De mi corazón bohemio  
Me emborracho porque llevo  
En el alma una tragedia.  
Y así voy por el camino  
Que el destino me condena  
Porque al fin seré en la vida  
Vagabundo hasta que muera.

-sr N: Bueno me voy a presentar con los señores mi nombre es N. R. V. esa canción para mí me pone en la edad de siete u ocho años para mí ... (se toma una pausa y se quiebra la voz) es un recordatorio de lo que ha sido mi desarrollo ahí la canción habla de que era un vagabundo sin hogar sin fortuna para mí yo lo agarro del lado que carecí de una familia y la fortuna no la tuve mí camino la vida me lo marco me fui a lado nada más de mi madre y pues ya no está y como dicen no es bueno hablar de una persona cuando ya no está presente pero para mí todo o lo poco que soy se lo debo a ella, este familia si la conocí de dicho porque nunca hubo un acercamiento de familia hacia mí o sea nunca supieron si yo comía si yo tenía donde dormir o tenía que ponerme cualquier cosa o sea lo relaciono con lo que es infortunio y todo eso lo único que le quito a esto fue borracho porque no sé si fue orgullo o buen momento que agarre porque todos le decían a mi madre que conmigo no iba a poder porque yo era un varón y ella no iba a poder conmigo me aseguraban un futuro de vago, borracho y hasta malas mañas pero eso a mí como que me despertó el orgullo y no jure porque no me gusta jurar nunca pero dije si lo voy a hacer yo nunca he tomado por eso sentí que a mí madre me la andaban haciendo una cosa inservible entonces a mí se me quedo eso y lo agarre y para mí ni tomar ni fumar tengo otro tipo de diversiones pero eso no y el camino la vida me lo sigue marcando como que no siento que cuando uno tiene cierta edad tiene todo conocimiento eso es una mentira porque mientras no nos dejen vivir, en cada momento aprendemos algo que hicimos también equivocadamente que con el tiempo le damos un valor porque yo siempre he dicho que el familiar, el amigo hasta un enemigo que le dicen a uno no hagas esto porque yo para mi hasta los 21 años es uno un soberbio uno no le hace caso a nadie porque esta uno mal no está uno ubicado y dice uno puedo hacer esto y no está mal y conforme va pasando el tiempo se da cuenta uno que no es cierto porque la vida

le da a uno pero le da a uno duro para que aprenda uno para saberse conducir en la vida y gracias a Dios como he podido pues no sé hasta dónde podría decir que saque a mi familia más o menos para mí mi familia vale mucho mis hijos mi esposa sobre todo la base de todo le digo ha sido una cosa que de no tener nada pues hoy me siento millonario pero por la familia que Dios me permitió y me sigue permitiendo tener ver a mis hijos realizados porque ya ellos toman sus propias decisiones ya no es cosa de que uno les diga sabes que esto que el otro ya son personas adultas ya vieron ya saben que es bueno que no y en esa es una cosa que a mí ya hace tiempo les dije que a mí la música me mata le digo todas estas canciones son de cuando empecé digamos que esta es una de las primeras que me empecé a grabar y yo digo pues si no vagabundo, yo no sabía qué cosa era un vagabundo y pregunte a una persona que yo le vivo muy agradecido porque desde chiquillo vivíamos ahí en una parte en donde le platico a mi hija que como me trae tantos recuerdos muchos no he tenido el valor de pasar me quedo porque es una sola calle y me quedo ahí y no puedo me traiciona el recuerdo.

-Moderador: ¿hay cosas que duelen de esos recuerdos?

-Sr. N: (acierta con la cabeza, y se encuentra llorando)

-Moderador: muchas!

-Sr. N: Si le digo eso es lo que me recuerda esa canción parte de mi niñez y de ahí fui creciendo y la música a mí me gusta mucho así con las canciones que como fui creciendo me fueron diciendo algo una para mí la música y la canción es muy bonita de este tipo de un trío, de mariachi, de solistas todo eso y más ahora si me pongo a hablar cuando estaba la canción y pues ahorita me estoy deteniendo que me viene a la mente todo lo que ha pasado de ese tiempo ahorita y digo yo carecí de muchas cosas de muchas que como estoy expresando de que conviví nada más con mi madre y podemos imaginarnos todo si estando el padre pasa uno malos momentos siendo uno huérfano pues lo más triste que puede haber porque esta uno esperanzado a que otra persona se fije en uno para obsequiarle lo que puede darle a uno y le digo entonces es parte de mi crecimiento y de la desenvoltura que he tenido y... hay la llevamos.

-Moderador: me da gusto que a pesar de cada situación que hay en su niñez y que es parte de usted que regenera en ciertas circunstancias ha sabido formar una familia y valorar cada una de las cosas como dice a su esposa a sus hijos y todos los miembros

que la conforman y sentirse plenamente orgulloso que no toma no fuma y que se hizo una persona madura tal vez desde muy pequeña y que tuvo que luchar con las circunstancias de vida y lamentablemente así pasa en nuestro país hay mucha desigualdad no todos tenemos como las posibilidades de estar bien pero creo que la gente que lo logra es porque tiene ese coraje y la inteligencia y decisión de querer ser alguien diferente, actualmente en nuestro país en la dinámica social en la que vivimos muchos de los chavos o de las personas se justifican en decir que en el país en el que vivimos hay mucha desigualdad, desempleo y demás y se toma como que es el motivo por el cual ya no hay que salir a delante y si vivimos en una situación muy difícil pero si nosotros nos vamos a quedar a que se compongan para ser alguien pues jamás entonces a veces la actitud que nosotros tomemos ante estas situaciones de vida hace la diferencia y habrá personas que incluso así tendrán todo en la vida y no hagan nada porque están muy acostumbrados a que todo siempre se les da y a veces es muy cierto cuando dicen que te saben las cosas mejor cuando luchas por lo que quieres, aprendes a valorar más las cosas cuando en realidad a ti te cuestan con el esfuerzo que se necesita para tenerlas y yo creo que es algo muy importante en usted que si hay cosas que duelen porque todos tenemos una historia de vida y sabemos que hay momentos difíciles unos más difíciles que otros.

-Sr. N: ¡huy! sí que hay momentos difíciles en todo momento pero exactamente es eso que cuando uno tiene las cosas no las sabe uno aprovechar digo porque así como eso que a través de los trabajos que tuve siempre tuve no sé el don de que la gente me haga caso y eso me da valor que aunque podía tener un puesto mejor que el que yo desempeñaba pero por falta de escuela pues no podía yo tomar una decisión de esas porque también una cosa que me enseñaron mis hijos es que no nada más es querer quitar una persona para llegar a un lado y no saber qué hacer con esa responsabilidad es muy bonito tener el respaldo de la gente porque una cosa es poder hablar y otra es poder tener el cargo que se necesita para poder hacer eso y eso es que de grande pude haber ido a la escuela pero me gusto más divertirme y entonces me quede ahí de chico no tuve la oportunidad porque no la hubo pero después como empecé a ver las cosas yo pude haber ido a la escuela pero pues no la diversión era más bonita y pues no es que no lo lamente ahora lo lamento porque yo veo ahora a mis hijos que se agarran a hacer

sus cosas y yo tuve la oportunidad pero yo mismo la desaproveche y ahora como dicen pues no es tarde pero pues ya nooo... no hay esas cosas de quererla hacer y aparte como yo carecí de cosas pues en la actualidad Dios ha sido muy bondadoso conmigo y me ha dado muchas cosas de las que no tuve hoy las tengo como les digo no tenía familia hoy la tengo y pues bien o mal ahí está y la prueba está en que ahí estoy con alguien queremos echarla para arriba pues eso es lo que nos queda no? ver tratar de elevarla a que salga a delante que lo tiene que hacer porque como dijeron el otro día ya tiene una responsabilidad y esa responsabilidad es la que tiene que empezar a tomar y asumir y le digo pues eso ya es todo porque si no.... (Sonríe).

-Moderador: muchas gracias

-Sr. N: muchas gracias a ustedes por escucharme y gracias por la orientación pues que me hace mucha falta porque a pesar de los años que tengo pues hace falta yo es la primera vez que lo expreso yo les he platicado a mis hijos si en la parte donde le digo que no me atrevo a pasar es una cuadra pero no me atrevo a pasar de momento ya cuando estoy que me falta así para llegar ahí es cuando hasta siento que no puedo ni caminar porque le digo ahí fue pues vamos a decir que lo más triste de mi infancia porque para mí como les digo a mis nietos a mis hijos para mí sabía yo de cumpleaños pero no sabía cuándo eran los míos, sabía de los reyes porque veía yo donde vivíamos que salían con juguetes digo no tenía la edad para entender pero cuando lo empecé a entender, entonces le digo que por eso esa calle me acobarde porque es la verdad y es una sola calle.... ¡¡Es una sola calle!!

-Moderador: pues un día debería ir con su familia y que lo acompañen porque esa digamos reacción del no querer pasar ahí y de paralizarse pues habla de un miedo muy fuerte del pasado y creo que ahora en su presente usted tiene muchas armas para enfrentar esa situación que le estaba doliendo o que le está doliendo y creo que esos pilares de ese algo muy fuerte que paso en su niñez pues en este momento es su familia porque es como su recompensa a tantos años de no entender de carencias, de sufrimientos y el regresar a esa calle ahora con la familia que tiene es demostrarse a usted mismo y enfrentar ese miedo con todo lo que logro a pesar de muchas carencias y de lo difícil que pudo haber sido esa etapa de su vida y un día piénselo así dígame a su

esposa a sus hijos que lo acompañen porque incluso compartirían esa carga de dolor con usted.

-Sr. N: si lo he pensado pero...mi idea es de repente bueno que yo lo tengo que hacer solo, ¿sabe porque?.. Porque en esa calle tendría que hacer yo cinco paradas que cada puerta para mi es recordar una familia una familia de las que yo guardo muy buenos recuerdos y eso... (se queda en silencio se limpia sus lágrimas).

-Moderador: pues a lo mejor en una primer instancia podría hacerlo acompañado y después solo pero también es como usted lo decida porque creo que en ese entonces usted estaba solo pero ahorita no y esa es la gran ventaja que tiene con quien apoyarse con quien compartir esa pena que aún tiene porque aquí hay algo simbólico y no solo es como ir a la calle y enfrentar la calle, es una ida al pasado y enfrentar esos miedos que usted viene cargando desde hace muchos años y que a lo mejor la vida le ha pintado muy diferente en este presente o en este momento pero él no querer voltear y ver lo que hay detrás duele y muchas veces creo que no debemos olvidar nuestra raíces y de dónde venimos porque eso habla de las personas que somos hoy en día si usted no hubiera pasado esta situación de vida tal vez hoy por hoy usted hubiese sido una persona completamente diferente esas circunstancias de vida lo hicieron ser hoy ser una persona decidida de no fumar, no tomar y dedicarme a mi familia y valorar muchas cosas el día de hoy entonces creo que si es como una prueba bien importante que tiene que hacerse usted y trabajar en eso no.

-Sr. N: hay veces que saco mucho valor y me voy pero ya llegando ahí le digo siento que ya ni puedo caminar y no y no puedo no puedo! Pero la idea es que yo lo tengo que hacer solo porque le digo esa calle no es muy grande pero sin embargo para mí es grandísima porque le digo en cada puerta es recordar a una familia pero para mí.... Pero gracias por sus palabras lo voy a pensar.

-Moderador: ok ¿Quién sigue? ¿Quién quiere compartir?

-Cld: yo!

-Moderador: ok Clad, ¿vas a cantar, bailar? ...

-Cld: no porque la canción que elegí está muy triste, bueno no me siento ahorita triste pero bueno yo elegí esta canción porque me recuerda a mí papá

-Moderador: ok ¿Qué quieres hacer con tu canción? ¿Quieres que la escuchemos y después nos platicas?

-Cld: si la voy a cantar se llama "usted se me llevo la vida"

Canción: Usted se me llevo la vida

Intérprete: Alexander Pires

Año: 2001

Usted se me llevó  
la vida y el alma entera  
Y se há clavado aquí en mis huesos el dolor  
Con esta angustia y esta pena  
Usted, no sabe que se siente perder  
No sabe que se siente caer y caer  
en un abismo profundo y sin fe  
Usted se me llevó la vida  
y aquí me tiene  
Como una roca que el océano golpea  
Que ahí está, pero no siente  
Usted, no sabe lo importante que fue  
No sabe que su ausencia fue un trago de hiel  
Que se há quedado clavada en mi piel

Usted no sabe  
lo que es el amor  
Y el miedo que causa  
la desolación

Usted no sabe que daño causó  
Como há destrozado  
a este corazón  
Que tan solo palpitaba  
con el sonido de su voz  
Con el sonido de su voz

Usted se me llevó la vida  
todas mis ganas  
Y me há dejado congelada la razón  
Y viva la desesperanza  
Usted, no sabe que se siente perder  
No sabe que su adiós fue morirme de sed  
Que desgarró en este cuerpo su ser  
Usted no sabe lo que es el amor  
y el miedo que causa  
la desolación  
usted no sabe  
que daño causo  
como ha destrozado a ese corazón  
q tan solo palpitaba con el sonido de su voz  
con el sonido d su voz

Usted no sabe de verdad como se ama  
Usted no sabe cómo he sufrido yo  
Usted es fría y su maldad me hiela el alma  
Usted llenó mi vida toda de dolor  
Porque no sabe lo que es el amor  
Ni el miedo que causa la desolación  
Usted no sabe que daño causó  
Como há destrozado a este corazón

usted no sabe  
lo que es el amor  
y el miedo que causa  
la desolación  
usted no sabe  
que daño causo  
como a destrozado a este corazón  
usted no sabe  
lo que es el amor.

Cld: Bueno pues esta canción me recuerda mucho a mi papá (se expresa en tono de voz bajo y triste).

-Moderador: ¿Tu papá no está contigo?

-Cld: (acierta con la cabeza) y responde no pero si vive, pero en algún momento vivimos con él (se pone a llorar y casi no puede hablar, a Claudia le había costado mucho poder expresar algo y aquí fue la primera sesión en donde descubrió porqué se encuentra en la situación en la que está.)

-Cld: Me recuerda mucho cuando él llegaba borracho y escuchaba su voz y yo empezaba a temblar (pausa un momento y comienza a llorar de nuevo y no puede hablar)

-Moderador: ¿Aún existe ese miedo?

-Cld: no ya no

-Moderador: ¿Qué sientes por tú papá?

-Cld: lo quiero mucho a pesar de lo que vivimos con él lo quiero mucho

-Moderador: ¿Claudia esta situación es la que te tiene mal y haciendo las cosas que haces?

-Cld: Si (aún sigue llorando)

-Moderador: ¿Cómo es tu relación con tú papá ahora)

-Dn: buena

-Moderador: ¿lo ves?

-Cld: ahorita ya no pero antes si

-Moderador: ¿y tienes comunicación con él a pesar de que no lo ves?

-Cld: si

-Moderador. ¿Hay algo que le quisieras decir a tu papá?

-Cld: si

-Moderador: ¿son cosas que dolieron?

-Cld: si, más bien nunca voy a olvidar lo que vivimos con él, nunca

-Moderador: ¿y tú papá ya dejó de tomar?

-Cld: pues a veces porque todavía hace dos años todavía tomaba, antes él decía voy a jurar tantos días y esperaba nada más el momento y entonces pues no y yo quise que él siguiera con nosotros pero pues no él prefirió a sus amigos a el alcohol entonces no fue como el convivir un poco más.

-Moderador: ¿tú consideras que esta es la detonante más importante que te hizo tomar decisiones equivocadas?

-Cld: (Acierta con la cabeza llorando y bajando la cabeza)

-Moderador: Creo que lo más importante ahorita que lo platicaste es que llevamos muchas sesiones esperando escucharte pero como lo hemos platicado aquí es un proceso y creo que lo más importante aquí Cld es que por fin descubriste cuál es tu lucha, porque como lo decíamos antes cada uno trae una propia lucha y uno no puede luchar contra lo que no sabe que es lo que nos está generando el conflicto y cada uno de ustedes ya había descubierto cual es la lucha que tiene que trabajar y el que ella se haya abierto y decirlo así tal cual pues ya le da un pista para saber qué es lo que tiene que trabajar, yo sé que no es fácil porque es tú papá y hay muchas emociones presentes pero como tú lo dices no le tienes rencor y las razones y motivos por los cuales tu papá tenía este problema de alcoholismo pues son de él y es como lo hemos dicho aquí cada uno tiene que trabajar en su propio crecimiento y cada uno tiene sus motivos para tomar las decisiones que toma y eso es algo que tú papá tendrá que trabajar en su momento aquí lo importante es que tú no te enganches en esa situación y repetir ese patrón y el que hayas descubierto el detonante más importante que hay en ti es algo que tienes que empezar a trabajar, habla con el tal vez te quedaste con muchas cosas que le querías decir a tu papá no precisamente se las puedes decir de frente otra opciones es por una carta, escribe desahógate porque aún hay cosas que te duelen y necesitas sacarlas de una manera más sana.

Y precisamente hace 15 días te acuerdas Ale que querían escuchar a Claudia desde su postura como hija con problemas de adicción porque como padres puede que no entiendas porque tu hijo tiene la adicción y esto ayuda a entender y el que ella lo

comparta ahorita les da a ustedes la pauta para entender por qué muchas de las veces sus hijos llegan a tomar malas decisiones y muchas veces no tiene que ver con ellos mismos a veces son cosas que ellos nunca platicaron que nunca dijeron pero ahí están y vean como ella desde pequeña traía muchas cosas guardadas y de alguna manera lo tenía que sacar a lo mejor no fue la manera pero era la que tenía más cercana y así como decíamos que cada uno trae su lucha y dolor ahora podemos entender un poquito sobre el dolor propio y el de los demás ella trae algo que tiene que trabajar ustedes como padres tiene algo que trabajar y es así cada uno tiene que trabajar en su proceso y salud emocional y que en realidad hay algo de fondo muchas veces no es lo voy a hacer porque lo quiero hacer.

-Ptrc: Pero digamos de eso yo si me percataba el tema ella nunca lo ha querido abordar aunque uno lo trate de decir o sea incluso yo siento que ella siente coraje hacia a mí porque lo tuvimos que dejar porque ella no quería pero llego una situación en que pues teníamos que alejarnos no o sea ya no era... bueno nunca fue sano nunca fue bueno este digamos de mí parte hubo a lo mejor si amor pero se fue transformando en miedo, en desconfianza en este.... A lo mejor hasta en lastima pues él me causaba eso lastima, en coraje porque decía pues si nos tienes a nosotros o sea porque no sales no! o quieres tanto a tú hija ¿Por qué no lo haces por ella no? porque digamos a lo mejor ella lo sintió más porque siempre eran muchos mimos para ella de parte de él yo para mí lejos de que la ayudara a salir a delante él siempre me la echaba para atrás porque él no estaba en condiciones de seguir porque era un alcohólico y la verdad pues fueron diecisiete años en donde si tres de ellos estuvo él en su juicio pues fue mucho o sea era de empezar el año a terminar el año alcoholizado metiéndose en problemas yo siento que ella como que no alcanza a ver cuál fue la problemática que nos dio él entonces hay ocasiones en que si siento yo el rechazo el coraje por parte de ella por haber dejado a su papá y cuando he querido abordar el tema o sea “ ya vas a empezar, deja a mi papá” o sea su papá es intocable o sea no puedo tener un contacto con ella en ese aspecto.

-Moderador: Pues es que precisamente es como por ejemplo es como una herida cuando uno la quiere tocar ¿Cuál es la reacción? De no porque duele entonces incluso es como por ejemplo cuando hay dolor en alguna parte del cuerpo no podemos de golpe a trabajarla porque duele e incluso a la persona a la que le duele pues genera una

reacción entonces es ir trabajando alrededor de la herida no precisamente en la herida porque es precisamente lo que está pasando y yo entiendo que a lo mejor digamos como parejas si puede haber varias diferencias y puede que su pareja haya fallado como pareja pero Cld tal vez siente que como papá no le fallo y ella no tiene por qué ver la persona que usted ve y no precisamente si como pareja veo que me fallo mi hijo también lo tiene que ver y eso tiene que ser como bien respetable porque independientemente de que él haya sido una persona alcohólica demás para los hijos los papás siempre van a ser algo especial porque desde pequeños cuando les pasa algo los primeros en quien se refugian son sus papás y va a haber a quien se inclinen más a lo mejor un hijo se inclina más acá la mamá otro hacia el papá y a lo mejor ella se inclinaba más hacia su papá y el que él se haya ido por las razones que hayan sido pues a ella le duele porque a lo mejor no está ya la persona en quien se refugiaba y lo que puede llegar a pasar es que ya llega a ser algo tan monótono el que discutan y se peleen como pareja que ya ellos es parte de lo más normal y no visualizan que pueden vivir mejor.

-Cld: pues si ahora lo entiendo y sé que fue lo mejor porque mi mamá antes estaba siempre triste y ahora me gusta verla bien ya más feliz.

-Moderador: si pues es que de todo se sacan cosas positivas aunque a veces en el momento pues denle pero a veces son las necesarias para seguir adelante y más que nada por salud, muchas gracias Cld!

-Moderador: ¿Quién quiere seguir?

-Dn: Yo! La de si lo ves con Jenny

-Moderador: ok, ¿la va a cantar, la va a bailar?

-Dn: la voy a escuchar y ahorita les platico

-.Moderador: ok

Canción: Si lo ves

Intérprete: Jenny Rivera

Año: 2006

Amiga si lo ves dile que tú me has visto llorar noche tras noche  
perdida en abismo desde que nuestras almas ya no están unidas  
yo debo confesar que muero sola en vida  
Amiga si lo ves dile que ya no vivo

que lloro sin consuelo sin él no es lo mismo  
me he quedado atrapada en un inmenso sismo  
que yo le pido al cielo que vuelva conmigo

Amiga si lo ves dile que dejo un vacío en mi ser,  
que en mis noches me confundo sin querer  
me dejo su rastro y huellas en mi piel  
amiga si lo ves dile que marco mi vida en soledad  
por su ausencia yo delirio al pretender  
de que vuelva aquí a mis brazos otra vez

amiga si lo ves, si lo ves,  
amiga si lo ves dile que no soy tan fuerte como pensé que lloro  
Que sufro que siento que me muero sin el

Amiga si lo ves dile que él me ha robado  
entera la pasión y también mis latidos  
que si a él le interesa regresar conmigo  
resolveré el enigma de este grabe lio  
amiga si lo ves dile que día tras día  
senderos de esperanzas siembro en mi camino  
y si a él ya no le importa acabara mi vida  
flotando de un silencio lleno de agonía

Amiga si lo ves dile que dejo un vacío en mi ser,  
que en mis noches me confundo sin querer  
me dejo su rastro y huellas en mi piel  
amiga si lo ves dile que marco mi vida en soledad  
por su ausencia yo delirio al pretender  
de que vuelva aquí a mis brazos otra vez

-Dn: Esa canción me trae el recuerdo hace ya de un año que corrí a mi esposo por su adicción esto llevo a afectar a mi hijo él se llegó a drogar enfrente de mí hijo y le dije que se fuera que ya no lo quería yo en mi casa y muchos problemas que hubo con él pero cuando él se fue con otra mujer me sentí mal me sentí que no era yo o sea que yo siempre vi lo positivo de él y en ese momento yo sentí que... o sea no salí de mi cuarto en varios días mi hijo me decía mamá no vale la pena no fue culpa de mi papá yo quise hacerlo porque quería y para mi hasta la fecha el sigue siendo el culpable, pero en el momento en que él si me agarro la palabra y se fue si lo descubrí con esta mujer lo vi y me dolió bastante y me sigue doliendo y me duele mucho pero ahorita ya regreso conmigo y ahorita estuve viniendo a terapia porque todavía se sigue drogando y mi hijo

ya no se droga pero él sí o sea mi esposo sigue entonces no quiero yo volver a pasar lo mismo que si lo vuelvo yo a correr me siento que no valgo nada y no es así al contrario como decía la señora o como decía la señorita (se refiere a Cld) mi mamá está contenta ya es feliz y yo quisiera sentirme así pero no puedo no sé qué me pasa o lo perdono o no lo perdono él me dijo que le iba a echar muchas ganas que si se fue con esta mujer fue porque yo no quería tener relaciones con él como por tres meses pero ya me hostigaba me hostigaba su forma de verlo como se destruía y estuvo un tiempo bien pero ahorita ya precisamente por eso le dije te vas o vas a una terapia o te internas pero ya no quiero seguir viviendo así, no me golpea no me pega pero me ofende y entonces me dicen ¿que estas aguantando? Déjalo pero yo siento que no lo puedo dejar no sé yo siempre he dependido de él y le dije hace unos días que se fuera pero por dentro yo sentí que no... no quiero es muy difícil poderme separar de él no sé qué me pasa me siento muy confundida pero cuando me ofende cuando me insulta este y lo veo yo lo detecto que anda muy mal le digo tú vienes mal o sea yo lo detecto y me dice no pero en su mirada su forma de hablar todo lo detecto entonces le dije si tú quieres seguir la parranda mejor vete entonces a mi es canción me llevo porque yo sentía que pues si lo corrí porque lo volví a aceptar ¿Por qué? Y ahora quiero que se vaya

-Moderador: cuando él se fue ¿Cómo se sintió?

-Dn: me sentí bien, me sentí libre porque ahorita me hostiga él me abraza me besa y yo no quiero que me toque porque yo lo siento lo que el paso con esa mujer o sea me está doliendo me duele! Y ahorita me dice es que eres muy indiferente conmigo y le digo y ¿Qué querías? Que te apapachara te consintiera cuando esta separación fue para ver si nos podíamos llevar bien y te fuiste a revolcar con otra y le dije muchas peladeces que no puedo decir me da pena decirlas pero te fuiste y ahorita ya no quiero.

-Moderador: ¿Ya no lo quiere?

-Dn: si, si lo quiero ayudar, voy a cumplir 25 años de casada con él y es muy buena gente nunca nos ha dejado y lo que queremos nos lo da pero desgraciadamente su adicción ver como se está destruyendo ahorita ya bajo mucho de peso ya se lo dijo el doctor que si él sigue drogándose le puede dar un infarto ya le dio un pre infarto, entonces yo me lo guardo porque tampoco se lo puedo decir a mis hijos cada vez que él

se sigue drogando él se está destruyendo pero me está destruyendo a mí y digo ya que se vaya pero luego me empiezo a sentir muy mal.

-Moderador: Lo que pasa es que a veces generamos dependencia emocional hacia las personas y a veces eso no nos permite darnos cuenta de que si las queremos pero ya no de la misma manera o incluso si las podemos querer pero no más de lo que nos podemos querer a nosotros mismos, tenemos que querernos a nosotros mismos para querer a alguien y yo lo que veo es que por ejemplo cuando él se fue usted se sentía más tranquila y en paz porque yo creo que a nadie nos gusta que nos estén ofendiendo o diciendo cosas que lastiman y puedo entender que lo acepto por quererlo ayudar por ese cariño que aun siente por él, pero si es importante detenerse y hacer una diferencia entre ayudarlo y eso no implica que usted sienta la obligación de permanecer a lado de una persona que ya no quiere no quiere a su lado como esto de que se acerque que este con usted y entiendo que hay una situación de enojo, desconfianza, de reproches de que llego otra persona e incluso que usted se sienta mal por eso y a veces bueno el día que usted nos compartió su trabajo nos comentó que era una persona muy emprendedora que le gustaba hacer muchas cosas entonces digamos que dependencia económica tal vez.

-Dn: inclusive cuando él no esta no hago nada porque siento que no puedo, pero cuando no está me siento libre, porque por ejemplo ahorita me abraza me habla bonito me dice hay mi princesita y yo digo bueno estoy gorda y fea y él me ve como una princesa y me ayuda al quehacer y con su ropa todo lo que él no hacia ahorita lo está haciendo y me lleva esto y me lleva lo otro y yo ya no lo siento me siento muy lastimada.

-Moderador: Yo creo que si hay una intención de querer cambiar y lo está haciendo a través de ciertas actitudes hacia usted pero talvez usted no las sienta importantes o de corazón porque usted tiene que trabajar esa situación de infidelidad yo creo que este tipo de situaciones hacen que las personas alimenten una autoestimas pequeña y la vez pasada nos platicaba que quería trabajar en usted quería sentirse diferente, más segura, más contenta y creo que a raíz de toda esta situación que está pasando su esposo y el contacto con otra persona han recaído en usted de cierta forma que le han generado esta situación en caer en el no soy bonita estoy gorda pero es un patrón simplemente de estética yo creo que usted puede valer por muchas cosas más que hace por usted

misma por su esposo por sus hijos etc.. yo creo que hay muchas cosas a favor que rescatar y ver las cosas positivas que está haciendo su marido en este momento para remediar una situación ahorita tal vez no lo podrá identificar porque es como dice está muy confundida y no sabe cómo qué decisión es la mejor y pues si se va ni si quiera sabemos si se va con alguien más pero como ya hay un antecedente usted lo pensara.

-Dn: si porque le suena el celular y yo ni siquiera se usar el celular pero empiezo ¿Quién te hablo? Haber enseñame quiero ver y ya veo y digo pues si a lo mejor estoy mal y luego digo no que le hable quien sea no me interesa pero tengo el "cus cus" porque es que cuando se fue le llamaba y decía... ahmm si si jefa, o sea que según su patrona (todos ríen) y ¿cuál? Era ella pero yo deberás que ni por aquí (señala su frente) me paso yo decía se va a ir se va a recupera va a pensar en mí y si como no y lo descubrí porque yo lo estuve espiando y lo descubrí con ella lo vi o sea eso es lo que no le puedo perdonar, me dice ya perdóname ¿qué tengo que hacer para que me perdone? Entonces se me acerca y soy muy grosera con él muy grosera.

-Moderador: pero es que ahí se rompió una parte muy importante en todo momento en una relación y es la confianza y así el haga y deshaga le baje el sol la luna y las estrellas la confianza usted ya no la tiene y entonces es bien difícil recuperar esa confianza en él si no en sí misma, porque tal vez él haga lo que tiene que hacer para cambiar pero ahora usted seguirá buscando un culpable y cuando no hay confianza siempre tendemos a buscar a alguien a quien aventarle la bolita.

-Dn: lo que yo quiero es decidir que el venga seguir ayudándolo a que se cure que se vaya y que no me duela eso es lo que yo quiero que no me duela que se vaya porque no lo quiero buscar.

-Moderador: es que es parte de la codependencia que hay que trabajar.

-Diana: gracias!

-Edt: Bueno yo me quiero presentar con ustedes soy Edt tengo 38 años tengo dos hijos uno de 22 y una niña de 20 él es el papá de mis hijos (señala al señor Adn) vivimos separados pero por el problema de que mi hijo consume crack estamos juntos es una situación súper difícil de hecho ya venía ahorita conmigo y se regresa entonces eso me pone súper mal y pues mi canción yo escogí está canción no sé porque está canción no me gustaba pero el viernes pasado que nos comentaste de la canción la primera que me

vino fue esa no sé si lo relaciono con mi niñez, yo por ejemplo vengo de una familia de un padre súper agresivo, alcohólico y mi mamá sumisa y aguanto 40 años con él yo recuerdo una vez desde que tenía siete años igual mi papá llegaba borracho y esa vez mi madre estaba súper angustiada porque iba a llegar a pegar porque ya sabíamos que si iba a tomar y más si iba a la casa de mi tío iba a llegar a pegar entonces mi mamá estaba súper angustiada y yo dije hoy no voy a dejar que mi papá le pegue a mi mamá y no lo voy a dejar y no me voy a dormir y así fue cuando mi papá llego como eso de las dos o tres de la mañana pues dicho y hecho llego a pegar entonces yo me acuerdo que me le fui a la espalda y mi papá era militar estaba chaparrito pero tenía una fuerza increíble me le voy a la espalda y me le abrazo de pies y manos y le digo a ver a mi mamá ya no le vas a pegar y yo tenía siete años y me avienta de un fregadazo y me aventó hasta la cama y me le volví a ir y le dije a mi mamá ya no le vas a pegar entonces ya no le pego él se fue en contra de mí y a pegarme a mí y a decirme uff de lo que me iba a morir y entonces yo vi que eso funciona y desde ahí aunque me pegara a mi yo hacía algo para que no le pegara a mi mamá, bueno entonces no sé si por eso si tenga relación mi canción es la de cuando quiera ser grande.

-Moderador: ¿la va a cantar? ¿La va a bailar?

-Edt: si por favor, si canto pero hoy no

Canción: Cuando quería ser grande

Intérprete: Vicente Fernández

Año: 1991

Se van perdiendo en el tiempo mis años,  
se van quedando muy lejos.

Ya no me lleva mi padre la mano  
solamente sus consejos.

Viven en mí los recuerdos de niño  
cuando una estrella deseaba.

Como recuerdo a mi padre  
que con eso sonreía  
mientras mi madre miraba.

Años que vienen despacio, primero  
con que lentitud avanzan.

Como quería ser grande, recuerdo,  
para no quedarme en casa  
y acompañar a mi padre  
muy lejos  
tal vez hasta el fin del mundo  
porque mi padre era fuerte  
era muy inteligente  
era mejor que ninguno.

Hoy ya no quiero que pasen  
los años  
porque mi padre ya está viejo  
se han cubierto de arrugas  
sus manos  
y de nieve sus cabellos.

Oh, Señor detén el tiempo te pido  
porque tú puedes hacerlo  
porque yo en verdad no entiendo.

Dios mío  
porque se nos va lo bueno  
Cuando se cansen tus pasos yo quiero  
ser quien los cuide  
mientras tanto dame el brazo  
y vamos a ver qué vas a decirme.

Edt: bueno lo peor del caso es que esa canción no me hace llorar por mi papá (sonríe) mi papá ya falleció hace 20 años esta canción a mí me duele mucho porque este mi hijo y su papá nunca se llevaron bien y ellos llegaron a los golpes a pelear mi hijo con cuchillo y él igual ( el señor Adn) y a decirse cosas muy feas y yo siempre he querido que mi hijo sintiera eso por su papá que a lo mejor sé que si lo siente pero no lo quiere decir igual él (refiriéndose al señor Adn) yo sé que ama a sus hijos pero hay muchas heridas, mucho rencor vivimos muchos años juntos pero en esos 20 años fue mucha violencia de todo tipo hacia él hacia mi hijo, este de cualquier forma los dos fallamos a nuestros hijos los dos no es culpa de nadie los dos tuvimos muchos errores ahora mis hijos están muy muy dañados, este a veces como padres cometemos muchos errores, yo por ejemplo recuerdo cuando él se iba a tomar yo me iba con él me iba en la

madrugada a buscarlo dormía a mis hijos a fuerza y si no se dormían les pegaba porque yo quería irme a buscarlo quería estarlo cuidando a él por mis celos, el a veces me metía a golpes, toda esa violencia siento que les hizo mucho daño a mis hijos y pues ahora me arrepiento porque digo a lo mejor si nos hubiéramos separado desde antes, a lo mejor si él (el señor Adn) hubiera entendido como ahorita lo está haciendo, si hubiera tomado la decisión de irme de esa casa antes de toda esa violencia que mis hijos vieron, mi hijo empezó a tomar como desde los quince años después de tomar siguió con el activo, piedra, crack, ahora es ácido ajos no sé qué cosa sea pero unos amigos dicen que todo eso consume, mi hija es muy depresiva y yo decidí salirme de mi casa porque mi hijo ya es papá y ya era una situación muy desgastante ya mi hijo me faltaba mucho al respeto le decía ya no vas a hacer esto y lo hacía y me decía ¿quieres ver que si lo hago? Y lo hacía decidí irme y dejarlos a su papá y a mi hijo y como después de seis meses mi hijo viene y me dice que lo ayude porque está muy mal, para eso entonces me empiezo ya a enterar que su papá también ya estaba consumiendo y me dijo que no y le dije por tu propio bien Adán espero que sea cierto que no estés consumiendo, y me decía no! no la gente es chismosa, cuando yo lo veía a él que iba a verme y se iba rápido yo le dije a mis hijos que creo que tu papá ya tiene otra mujer y que bueno y ojala y que sea eso pero ahora entiendo cuál era su rapidez de irse entonces resulta que si estaba consumiendo, mi hijo me fue a pedir ayuda y yo lo empecé a llevar a terapia pero me di cuenta que solo lo hacía porque quería que le diera dinero y cuando acabábamos de la terapia yo le daba que 50 o 100 pesos para que se fuera y se comprara una torta y le compras a tú papá algo pero pues no lo hacía y llegaba a comprar droga entonces pues yo decía pues no importa aunque escuche algo a ver si algo se le queda y no, un día me dice mi hija vamos a la casa por nuestra ropa interior porque si ya están entrando a la casa.. bueno porque a mi unas vecinas me decían ya entran muchos a su casa y entran todos ahí a consumir y su hijo y su esposo se meten con muchos y muchas, y me dice mi hija vamos a la casa mamá por nuestras cosas porque todos los hombres que entran ahí pues han de estar viendo nuestras cosas y le digo hay hija pero por favor no pelees con tu papá no quiero que le digas nada, yo siempre le he dicho a mis hijos que su papá es su papá y que lo tienen que respetar y que le digan si lo quieren que se lo digan y que lo perdonen siempre se los he dicho.

Ese día le dije hija no quiero que pelees con tu papá por favor vamos a lo que vamos y nos salimos para esto yo deje en la casa todo lo que hay en una casa todo, pues acabaron con todo con todo cobijas, trastes, cuadros , todo total que ese día le digo vamos a lo que vamos lo recogemos y nos vamos, pues llegamos a la casa y es una imagen que no me puedo quitar de la mente había envases de cerveza, latas de refresco y alcohol, goteros, antenas de carro, mugre, basura, mi hijo tirado en el sillón él arriba en una colchoneta ( el señor Adn) con señas de droga y alcohol me magine la propaganda que hacen no de cuando el alcohólico y el adicto ya está hasta el fondo, mi hijo me lo ha dicho muchas veces llévame contigo y yo le digo no Crstn porque cuando estuviste conmigo me faltaste al respeto me dijiste que me ibas a matar y que me odias y yo no te voy a llevar conmigo, yo donde estaba con mi hija llorábamos siempre llorábamos de pensar como estaban los dos no nada más mi hijo si no los dos pero yo me hacia la fuerte porque decía si Crstn me ve me va a faltar al respeto a mi hija ya le pegaba, y yo le había dicho que no, no te voy a llevar conmigo ese día que vi esa imagen yo a él ( el señor Adn) le dije muchas cosas y groserías y le dije no que no era cierto, y me dijo no es que por tu culpa porque me dejaste, bueno "X" no yo empecé a pelear y mi hija me dijo mamá no que no íbamos a pelear, total él decía que lo dejara hablar con mi hija y yo no la quería dejar ahí total que ella me dice vete yo voy hablar con él y bueno dije ella lo está decidiendo y me fui con un dolor horrible le digo esa imagen yo no me la puedo quitar de la mente y yo en ese momento decidí llevarme a mi hijo y en ese momento le agarre mucho coraje a él (el señor Adn) y dije ya está grande lo que haga él con su vida es su bronca pero mi hijo es mi hijo y no lo puedo dejar que se hunda y si él me está pidiendo ayuda lo voy a ayudar ese día me lo lleve a la casa donde yo estaba rentando y yo ya tenía todo otra vez todo y se puso a llorar y me dijo cómo es posible que tú en poquito tiempo te hiciste de todo otra vez y mi papá y yo acabamos con todo en la casa, él estuvo bien que a mí me conste como tres meses, ya no consumía y yo iba a las terapia y yo les decía a las demás personas es que si se puede porque Crstn ya pudo y ni siquiera se siente ansioso, ni siquiera se ha sentido mal no, porque dejo de consumir, pues se puso a trabajar, luego como que engordo un poquito y de repente otra vez, otra vez y llegaba muy drogado le daba risa, lloraba, me quería pegar a mi hija, de plano ese día pensamos que nos iba a matar, estaba súper

mal lloraba y decía que estará haciendo mi papá es que porque mi papá está solo y de repente decía es que lo odio porque mi hizo esto, total al otro día hable con él y me dije me había espantado muchísimo y me dijo que no iba a volver a pasar que había tomado una cuba equivocada que venía un ajo no sé no sé qué sea y que se puso muy mal, después esté otra ocasión llego y no hice de comer, y cuando no hago compro algo pero ese día se me paso y llego y empezó chingada madre en esta casa no hay nada para tragar, y yo parecía que estaba escuchando a su papá y nos dio un miedo y mi hija por lo regular pelea mucho con él ese día le dije cállate hija y ella me dijo si pero ese día súper espantadas las dos, él empezó a aventar todo y yo con el miedo horrible, total que yo he hablado con él y le dije si por algo me separe de tu papá fue por eso y no quiero que tú me vengas a decir eso, últimamente viene súper espantado que lo vienen persiguiendo y dice cosas que no son reales y siempre lo he querido ayudar pero a veces uno como padre se desespera y yo siempre he dicho muchas groserías pero uno pierde la confianza, yo ayude mucho o pienso que lo ayude (señala al señor Adán) no porque estaba separada de él lo deje yo lo lleve a anexarse cayo y otra vez y hasta ahorita creo que ahí va, mi hijo había decidido anexarse y yo siento que son pretextos de los hijos bueno de todos porque si ellos no han tomado la decisión así haga lo que haga diga lo que diga ellos no lo van hacer, por ejemplo si su esposo (se refiere a la señora Dn) no ha tomado la decisión aunque usted lo deje o no lo deje no lo va hacer porque él no ha tomado la decisión y la única que está sufriendo es usted y ahora sí que como le digo a Cristian nada más nos das atole con el dedo porque vino a dos terapias y ya no vino y ahorita igual, que ya no puede más que se siente mal pero volvió a venir y en la semana el Dr. Conrado nos mandó a unos lados y no fue y el domingo ya tenía tres días que no lo vía y cuando lo veo así me siento enojada porque juega con mis sentimientos, porque para ustedes los adictos o alcohólicos si es todo amor y ustedes tienen su huevos al gusto yo te estoy esperando hasta que tú quieras ir a donde te mandaron y se lo he dicho yo estoy trabajando pero en el momento en que tu decidas ven y nos vamos y primero me dijo que si, luego que el martes y tampoco, luego que ahora si el jueves, y le dije primero tú me haces feliz luego me haces enojar pero no importa aquí el enfermo eres tu aquí no importa lo que yo siento yo soy bien fuerte no importa, porque ese día me dijo me levantas y nos vamos a la terapia lo levante y me

dijo no a las 11 y le dije ya vámonos y como puse música me dijo es que tú con tu escándalo no me dejas dormir, pero ese día me fue a pedir dinero a mi trabajo yo trabajo en una estética, pero no ya ahí si le dije sus cosas y le dije ya estuvo de hacerte el sufrido y si te hicimos mucho daño tu padre y yo pero ya eres un adulto y tú decides si te hundes o sales pero aparte de todo eso es mi hijo y quiero que este bien, y ya le dije que lo quiero y quiero verlo bien y pasamos un domingo muy bonito, hoy venia y me dice no pero es que es mucho tiempo ya no voy y se regresó pero me pidió dinero y le dije no si quieres ir bien y si no pues no, y ahorita me vine y él se quedó enojado porque no le di dinero, pero tengo esa idea que si ellos no quieren por ejemplo su papá me dice que lo llevemos a donde él estuvo aunque no quiera y le digo es que si él no ha tomado la decisión no tiene caso llevarlo a fuerza a que le falte al respeto a las personas a que nos agarre más coraje no.

-Moderador: y muchas veces cuando los llevan cuando ellos no tienen la voluntad de ir salen muy enojados y peor tienen como recaídas fuertes lo que muchas veces pasa es que ellos están en una lucha de poderes por ejemplo en este caso entre las personas que les dicen que lo dejen y ellos lo que quieren hacer entonces se genera una lucha de poderes y es ver quién puede más y en este caso de da mucho entre ustedes ya lo habíamos platicado anteriormente por eso en cierta forma no acepta la ayuda que ustedes le están ofreciendo pero bajo presión y les va a llevar la contraria siempre, porque lo ve como una orden a veces lo que queremos como padres es soluciones rápidas y entiendo la frustración pero si hay que tener mucha paciencia y poner límites porque no por eso usted tiene que estar a disposición de que juegue con sus tiempos y cuando él quiera y denle su espacio porque si lo internan en este momento cuando salga será peor por esta relación de poderes y el mensaje que se manda es ya ganamos ustedes como padres y cuando salga vendrá el desquite, el día que él tome la decisión será porque el mismo se dé cuenta y haga conciencia, bueno seguimos con la última canción.

-Sr. Adn: yo se llama arrullo de Dios.

-Moderador. Ok, ¿la quiere cantar...?

-Sr. Adn: escuchar.

Canción: Arrullo de Dios

Intérprete: José Alfredo Jiménez

Año: Desconocido

Esta casa la compro sin fortuna,  
esta casa la compro con amor.

Pa' que jueguen mis hijos con la luna,  
pa' que jueguen mis hijos con el sol.

Yo les quiero dejar lo que no tuve,  
yo los quiero mirar  
poco a poco crecer  
y alcanzar una nube.

Yo quisiera que Dios, que Dios los arruyara  
y un mañana distinto, y un distinto mañana  
también que Dios les regalara.

Qué pasó. Duérmase chiquito.

Ándele: Si no, mañana no va conmigo.

Duérmase ya chiquito.

Duérmase mi niño,

<http://www.coveralia.com/letras/arrullo-de-dios-jose-alfredo-jimenez.php>

duérmase ya.

Yo les quiero dejar lo que no tuve,  
yo los quiero mirar  
poco a poco crecer  
y alcanzar una nube.

Yo quisiera que Dios, que Dios los arruyara  
y un mañana distinto, y un distinto mañana  
también que Dios los despertara.

Qué pasó. ¿Ya se durmió?

¿Ya ve qué bonito?:

Qué bonitos mis hijos

Duérmase mi niño,

duérmase ya.

-Sr. Adn: Buenas noches mi nombre es Adn yo vengo de una destrucción total que le hice a mi familia, acabe con el amor de una hija y el calor de una familia verdad y a mis hermanos que les robe también y los humillaba esta canción me recuerda en una época cuando yo era alcohólico ese alcohol, yo desde chico también sufrí maltrato yo no tuve un padre una madre que trabajaba que me golpeaba mucho desde los seis años verdad y eso me refleja mucho esa infancia mucho dolor yo llevo en muchos programas verdad, uno de psiquiatría y otro de Psicología y doble A, en el psiquiátrico ahí me enseñaron a valorar y a entender la enfermedad y a entender porque me drogaba porque yo en si porque yo antes decía que me drogaba porque me gusto verdad pero el psicólogo me hizo ver lo contrario que mi drogadicción fue porque no quería responsabilidades ya mi hijo se había ido con su madre ya y los salvo de las redes de la drogadicción verdad yo no tenía una hija a quien darle para la escuela, una esposa a quien darle para el gasto ya era mi soledad yo vivía casado con la muerte noche y día y esa canción me recordaba mucho a mi hijo y a mi esposa y mi hija igual porque yo soy un hombre bueno verdad aunque me drogue se decepciono estaba humillada ante ella misma de ver a su papá como un pordiosero tirado en la calle nadie sabe la enfermedad que lleva uno dentro desde una niñez hasta que va creciendo uno yo por eso en parte yo comprendo mucho a mi hijo, el odio, el rencor, a través de un programa de alcohólicos anónimos que yo voy ahorita que no quiero perder porque es un hecho el daño que yo le hecho a mi familia ahorita las agresiones que yo le generaba a ella (se refiere a la señora Edt) en las noches cuando yo llegaba tomado cuando no quería tener relaciones conmigo verdad yo no sabía que era una violación yo sabía que era el deber de una mujer verdad de que no quiera la mujer y el machismo de un hombre, yo escucho a la niña ( se refiere a Cld) y me recuerda a mi hija porque para mi hija es igual para ella un Dios soy lo mejor para ella, no culpa de nuestra separación verdad porque ellos no se meten en eso nos dicen que está bien que son nuestras decisiones que estamos grandes y sabemos lo que queremos cada uno verdad entonces yo escucho a cada uno verdad a usted ( Se refiere a la señora Dn) de su esposo, si necesita mucha ayuda no saben el rechazo que uno lleva verdad en que uno en otras veces... yo llevo cuatro años separado de ella ( señala a la señora Edt) nunca he estado con una mujer y

simplemente y no porque este ella ( la señora Edt) cuando estuve casado con ella nunca la engañe siempre fue mi afición al trabajo a que sostuviéramos esa casa verdad que un día un padre no me la dio a mí, el rechazo claro de aquel padre que no me la dio a mí, yo fui drogadicto desde los 15 años yo me deje de drogar cuando conocía a ella, me deje de drogar sin ayuda sin programas sin nada, ella viene de una familia maltratada ella quería amor y yo que demostraba lo contrario las fallas el rencor talvez verdad no sé el que nunca le enseñan a uno a pensar con la cabeza y no con otra cosa yo estoy bien dolido ahorita verdad estoy trabajando ahorita con esfuerzo con coraje, con odio de que si se puede esto no yo estoy aquí y sin querer se dio esto ahorita esto se está dando sin querer porque veníamos a apoyar a mi hijo y ahorita ya nos estamos tratando nosotros dos y mi hija va a venir después verdad porque ya le dijimos que se ayude también a ella que viendo al papá que ahorita ya está contento, ella está trabajando ya no quitándole su dinerito verdad porque mi hija trabaja y estudia es bien valiente mi hija ella es una mujer que vale y mi hijo también lo vale verdad pero no lo hemos hecho saber valer digo el maltrato que se le dio de chico el que una vez mi hija me dijo es que ustedes... porque yo me enferme muy chico llevo 15 años con la diabetes caí muy feo yo era un hombre de 84 kilos ¿Qué me he hecho? Caí a 54 kilos entonces de ahí ella fue cuando comenzó a trabajar y ahí fue cuando me dijo mi hija no te reprocho y yo le dije si repróchame todo ahorita que es tiempo verdad, porque yo a mi padre le quise reprochar que porque no estuvo conmigo en aquellos momentos que yo lo necesite si le tenía rencor y odio porque nunca tuve su abrazo verdad de él tal vez por eso le refugie a mi hijo pero yo le hecho coraje y le eche ganas para que tuvieran esa casa mis hijos ella y yo y siempre dije eso yo les voy a dar lo que yo no tuve en día de reyes yo trabajaba esto en alcohólicos anónimos y abrir la llaga verdad ahí le dicen así y trabajar los defectos de mis padres porque también ellos han sido maltratados mi papá también fue maltratado fue un niño también crecido con mano dura creció en la calle trabajaba de payasito con su hermano entonces también eso fue un hombre que no lo hicieron responsable si no el buscaba la manera de ayudarse o sea yo lo veo así y yo a mi hijo hubo un momento en que nos destruimos los dos verdad bien feo, yo comencé a probar la droga al momento que les conté verdad y de mi drogadicción no le echo la culpa a mi hijo porque yo lo permití el me llevaba a gente que me llevaba droga a demasiado que

yo me fumaba 40 o 50 grapas diarias día y noche no dormíamos la tristeza se sentía muy grande en mi casa y así es como decía mi hijo que era a todo dar yo tuve muchos problemas con él me quería matar a través de que yo no podía caminar yo estaba sin fuerzas más delgado que ahorita, ahorita gracias a Dios a través de conocer el programa ya me estoy recuperando y con medicamento verdad y ese es todo el recuerdo de con mis hijos de como se hizo de cómo fue destruyéndose, el día que fue su mamá a encontrarnos se encontró un cuadro muy feo yo no tenía palabras con que hablar si no al contrario verdad en vez de buscarla si mi hijo dijera pues yo también fui culpable no, yo no hecho culpas ni hago ningún reproche si no simplemente ese día se me cayó la cara de decirle si tú me traes a los drogadictos aquí yo no te los traje y tú me ayudaste a destruir mi vida también como yo te la destruí a ti, ese día que fueron mi hija me reclamo me dijeron lo peor lo que era la rata que era yo, la cucaracha que no valía nada se me fue un juez y yo no tenía ni que decir verdad pero no es un pretexto para luchar y saber que mi hijo vale mucho y yo no me voy a vencer ahorita a dejarme caer a través de mi programa verdad porque yo ahorita ahí me estoy fortaleciendo como no se imaginan a mí ya no se me antoja la droga yo lo agarre como una cosa sin saber si sabía que me iba a hacer daño pero no sabía qué me iba a meter tanto, yo vendí mis muebles, vendí mi carro de trabajo, empeñe hasta los papeles de mi casa por setecientos pesos yo estaba mal con mi drogadicción es una droga muy pesada lo lleva a uno a vivir una vida de perro a matar a mis hijos verdad a conseguir dinero fácil a enfermar a mi mamá una señora de 84 años a su hijo pequeño porque así me ve mi madre verdad ella se quita las cosas para dármelas a mí eso yo hubiera querido de chico ese cariño no ya de grande porque yo siento como que son los padres de culpabilidad verdad ahorita que es lo que estamos haciendo nosotros porque es un apoyo muy grande la fortaleza y la vibra que siente uno ahorita que no me contaban para nada no me llamaban para nada y ahora que mi hijo estaba caído mal y ellas estaban asustadas y que hacían que iban a traerlo aquí y no contaban ni económicamente verdad con mi apoyo pero si moralmente y ahora mi hija y ella cuentan conmigo verdad que me cuentan ahora la familia yo disfruto la tranquilidad con mi familia en ese tiempo que estén contentos que vayan día a día yo ahorita ayudo a mi hija no le doy mucho porque yo tengo que pagar mis comidas diarias comprar mis cosas para bañarme porque estoy en un anexo ahorita estoy de media luz

entro en las noches y en el día trabajo y ahorita pedí permiso para estar aquí para estar comprometido en lo que estamos ella en ayudar a mi hijo y a mi hija que está muy mal yo le hice mucho daño psicológicamente entonces ahorita ella se siente bien se siente fortalecido uno para que ella se agarre de ese barco y que saque las alas adelante a todo vapor que luche por ella misma y mi hijo yo le estoy echando animo lo mismo que me dicen a mí en alcohólicos anónimos no que él solito va a caer que él solito va a ayudarse es lo mismo y pues yo creo que es el programa pero a mí me gusta estar ya ahí lo único que no me gusta es que duermo cinco horas diarias y es lo que les platico ahí y me dicen ¿tienes miedo de volver a caer? Y yo me he querido salir a ventar a vivir mi vida solo y aventarme y vivir mi vida ya solo porque no siempre voy a estar agarrado de ellos tengo que salir algún día y así mi hijo no siempre va estar agarrado de nosotros él se tiene que fortalecer nosotros le estamos enseñando el camino pero él debe de enseñarse tratamos se enseñar lo mejor o sea que no pise una cárcel y yo tengo ganas de abrazarlo pero no se presta a recibir el cariño abrazarlo decirle que cuenta con mi apoyo que vamos a salir de este problema que nos acarreó a los dos que la mujeres han sabido salir mejor adelante que nosotros los hombres han podido demostrarnos que trabajando haciéndose de sus cosas no destruyendo sus cosas verdad mi hija estudiando, ella trabajando manteniendo la casa y yo y mi hijo drogándonos hacer algo robándoles sus cosas no es una... es como podría decir el punto es como agarrase de un Dios y de la otra mano el diablo que espera el momento que falle cualquiera y hacer las cosas mal y en mi anexo me estoy pegando a lo espiritual, ya no son los golpes las palabras fuertes, hay mucha comprensión y le digo a mi hijo que vaya no que se anexe que vaya a escuchar las experiencias que son más fuertes, y tengo dos años con este problema y ahorita llevo seis meses anexado tengo tres meses y tres porque quiero estar ahí ayudando, mi hija me dice yo te voy a ayudar y tu hija ( se refiere a Cld) recibe el apoyo sal adelante si tienes el apoyo de alguien agárrate de esa persona que te está apoyando, porque yo le dije a mi hija yo sé que algún día me voy a ir con mi diabetes verdad yo tengo 15 años de diabético a través de tener yo esa enfermedad yo llegue con 1100 de azúcar, 1100 de deshidratación, 1500 de anemia por esa drogadicción que no me cuidaba yo me inyecto insulina tenía catéter aquí, acá (señala brazos y manos) por donde quiera y gracias a Dios que no me morí no me desmaye y dicen ahí en

alcohólicos anónimos por algo te tiene Dios y si es cierto ahora tienes que parar tus lagrimas no nada más lagrimas con tu hijo si no hacia otras personas y ese es mi.... Mi punto de vista (sonríe).

-Moderador: Si bueno yo creo lo que hemos platicado el día de hoy en realidad a veces nosotros también fuimos parte de un proceso de vida también fuimos víctimas en su momento de muchas situaciones de nuestros padres, de nuestros abuelos y hay un patrón que reproducir y yo creo que es bien importante preguntarse a ustedes mismos si en realidad ¿quieren seguir reproduciendo ese patrón? Y creo que en sus manos está el decir porque a lo mejor en su momento sus papás o sus abuelos lo veían muy normal el vivir así y yo creo que el que ustedes estén aquí intentando romper con ese patrón que hay en sus vidas hace que quieran ver la vida de diferente forma porque si pueden haber cosas muy fuertes en una historia de vida pero también hay cosas muy productivas por ejemplo Sr. Adn usted es un ejemplo de que si se puede tomando los puntos positivos porque cuando se deja una adicción llega otra el punto es encontrar una que no sea tan negativa todas las cosas en exceso son malas pero unas más que otras, y generar un proceso de autonomía para poder decidir qué es lo mejor para cada uno de nosotros a través del reconocer nuestras herramientas, y entender que todos vamos en un proceso diferente no hay que presionar a los chavos y empezar el cambio en nosotros para que ellos vean la motivación y surja el querer iniciar un cambio a través de una terapia o de más.

### **Sesión 11 de Abril.**

Esta sesión fue la realización de un mural colectivo en torno al tema de la drogadicción contestando las preguntas ¿Qué me ha dejado la drogadicción tanto la parte buena como mala?

-Moderador: ¿Les costó trabajo hacerlo?

-Aljndr: Me removió cosas a mí

-Moderador: Buenas o Malas

-Aljndr: entre buenas mm... me encontré con sentimientos buenos y malos, me emoción, me dio tristeza, otra vez me emocione pero hacia futuro como de esperanza,

(Ruidos y voces de otros compañeros)

-Moderador: perdón Ale si cuéntanos ¿qué más?

-Aljndr: ¿Yo?, Bueno pues empecé así como medio aturdida, bueno lo principal lo que pinte de obscuro fue el día que encontré a mi hijo consumiendo en su cuarto y esta él así como lo encontré recargado sentado, entre yo a su cuarto y con la tranquilidad del mundo, o sea con toda la tranquilidad del mundo que yo no sabía que existía ese dolor y lo veo consumir y me... me voltio toda toda toda todaaa.... Fue un dolor así muy grande mi vida así la veía con mucha tristeza, lagrimas, pleitos, insultos, insultos para él, después este sigue el hospital porque yo caí en una depresión muy fuerte, la delegación porque él estaba detenido por que lo había agarrado consumiendo eso es lo que hablo ahí (señala su parte de dibujo) y aquí estamos los cuatro ahí con caras de tristeza... con muchas caras de tristeza porque a raíz de esto estamos tristes aquí no separamos y nos pintó separados porque mi esposo se enfocó en su trabajo y este es su taxi y él se va todo el día con tal de no estar y no estarnos viendo, esta es mi hija con su novio que nada mas esta con el novio como un escape y yo sola con mi llanto con mi depresión dormida todo el día en mi casa siempre y todo el tiempo el único feliz aquí es Alan como él anda en las nubes como él anda en la fiesta él es feliz y dice tiene el mundo a sus pies que él no va a parar, después de agosto yo me decido ir a refugiar a Oaxaca de donde es mi papá esta es su tumba (señala su dibujo) fui a buscar un consuelo como un cobijo que alguien me respaldara que me dijera no está mal pero fui a ver a la virgen de Juquila que soy muy devota pero como me hicieron ver aquí que quise ir a buscar cobijo o consuelo en alguien que ya no está presente entonces yo me fui a esconder de todo esto yo me fui a esconder pensé que al irme yo a esconder las cosas iban a cambiar que mis hijos iban a decir no pues mi mamá nos hace falta por ella vamos a cambiar o sea que yo creía que todo lo que yo hacía y decía estaba bien y regreso y encuentro mi hogar destruido Alan consumiendo y no llegaba a la casa, la niña igual se iba con él, ella no consumía pero su hermano de vamos no está mi mamá no está mi papá y vámonos o sea los dos ya se habían agarrado de irse los fines de semana no le avisaban a su papá donde estaban, y en el momento en que yo llegue toda mi familia me dijo dónde estabas que tu hijo anda así y así y así..... fue en donde yo más mal me puse y mi hermana fue la que me consiguió este lugar y este es ama la vida en donde

llego y empiezo a ver y aquí es donde pongo colores como más vivos y es donde empiezo a ver como una esperanza hmm.... alguien en donde me escuchaban no me criticaban no me juzgaban porque toda mi familia toda mi familia y la de él me decían que lo que estaba pasando era culpa mía porque yo creo que siempre he amado de más y siempre me he entregado de más y hoy no se creó que hasta el día de hoy es algo que no he podido descifrar si yo les hago mal o bien porque yo quiero de más y no sé si tanto amor que le di a mis hijos les hice daño entonces yo me sentí atacada por ese lado y no encontraba ninguna salida y lo que aquí me han enseñado es que lo que Alan hace es consecuencia de él incluso él mismo me lo ha dicho, No mamá tú no tienes la culpa de nada, es una decisión errónea que yo tomo pero tú no tú no eres culpable, llego aquí y empiezo a ver pues los colores que plasmo aquí pues empiezo a ver más claridad a verdad (señala su dibujo), pasa el tiempo y esto para mi sigue siendo aquí la fundación y aquí encuentro otras soluciones, encuentro consejos aprendiendo a quererlos a ponerles reglas a ser tolerantes con ellos porque no era tolerante con ellos les gritaba, me enojaba y les cambie mi coraje, mis frustraciones, mis miedos, mi inseguridad porque antes ellos se iban y yo decía ya se fueron mis hijos y ya nos los voy a volver a ver yo sé que me van a venir a avisar que Aln está muerto yo sé que me van a venir a decir que detuvieron a mi hijo y el día que fue así y me avisaron que Aln estaba detenido realmente no me sentí como yo me sentía antes o sea era más mi miedo que en la forma en que reaccione, esto para mí esto blanco es la institución, esto es un camino distinto y donde está yendo mi hijo hacen que mi vida empiece a verse así de este color (amarillo), esta mesa con los platos que puse es porque en las noches no reunimos y cenamos y platicamos cosa que nosotros no hacíamos hubo mucho silencio durante todo este proceso hubo mucho silencio porque a mí me veías llorar y mi hija se iba a su cuarto, mi esposo se salía, Aln me decía ya vas a empezar hubo mucho silencio o los cuatro cada quien por su lado hoy otra vez nos volvemos nos juntamos no es diario y empezamos a reunirnos esta es la mesa, mi comedor o sea son cuatro platos pero significa que estamos los cuatro cenando, este aquí puse el mar (señala su dibujo) porque con Alan algo que nos entusiasma demasiado.. demasiado a los cuatro nos gusta mucho a los cuatro es de las cosas que más nos gusta es el nadar, ir a nadar y estamos que queremos ir a nadar queremos ir a nadar y esto es para ellos, quiero viajar

queremos viajar igual porque a donde vayamos pero nada más los cuatro a veces la familia quiere que vayamos pero no nada más los cuatro porque los cuatro siempre estamos de acuerdo en donde vamos a ir a comer en donde irnos a hospedar y luego entra en contradicciones la familia... ¡ no es que no hay que comer esto, no ya hay que irnos, no vamos a quedarnos, no es que lo otro! Y entonces dicen ellos no! los cuatro porque vamos como cómplices, entonces yo quiero otra vez quiero esto para ellos, y está (señala su obra) está soy yo cuidándolos y luchando por lo que amo que son ellos y esto es todo lo que plasme...

-Moderador: Ok, muchas gracias y pues ese viaje que tienen planeado véanlo más como un ritual por ejemplo si les gusta nadar tal vez el mar sea como un medio en donde puedan ahí desalojar muchas cosas, cerrar un ciclo que fue difícil y caótico en su momento pero ahí pueden dejar muchas cosas y empezar de cero, empezar una nueva vida con una nueva actitud que es lo más importante la actitud que tiene ahora ya tu hijo y que es lo que lo está motivando ahora ya a tomar decisiones firmes y véanlo así como ese viaje que si salen ustedes cuatro que si sea más como un ritual de familia para empezar un nuevo proyecto para empezar un nuevo camino, Gracias!

-Aljndr: ok gracias.

-Edt: ah... sigo yo? mm..bueno ¿si se alcanza a ver lo que hice? (sonríe)  
¿si se medió entiende o no? bueno ahora adivinen ¿De quién es este cuarto? Bueno pues si aquí es su cuarto de Crstn, tiene todo tirado, él sigue dormido todo depresivo todo tiene todo tirado sucio, trastes de café, refrescos, bolsas de papas , su ropa toda tirada y pues vive en mucha oscuridad... en mucha oscuridad son las tres o cuatro de mañana y él tiene la luz prendida y la tele ya no se ve nada porque a esa hora o se ve nada, la luz prendida llega a mi cuarto, y este es el cuarto de mi hija (señala su dibujo, el cual lo realizo con divisiones de una casa) aquí es la salita en donde los domingos Crstn ya está bien crudo de todo el fin de semana pues decide no salir y ya en la noche que yo llego de trabajar les hago de comer y podemos platicar un poquito y es el día cuando yo veo así bonito este que más? Mmm....

-Moderador: ¿Qué representa la adicción para usted en su vida?

-Edt: ¿la adicción? Este.... Representa dolor, coraje y tristeza

-Moderador: ¿Qué representa en cosas positivas hasta ahorita?

-Edt: pues a lo mejor lo único es que yo les dije que los domingos los vamos a agarrar para estar los tres juntos y platicar un poquito y este... a lo mejor estos días a partir de que le hemos estado insistiendo en que venga aquí ya logramos que venga aunque sea enojado o no sé yo ya aprendí y perdón (se dirige a Alejandra) no es que Alan este feliz porque incluso ellos sufren igual o más que nosotros nada de que nosotros estemos tristes y ellos bien felices en la calle consumiendo también ellos sufren igual que nosotros he aprendido que a lo mejor en contra de mi voluntad a lo mejor si es una enfermedad que a lo mejor él no pensó que iba a llegar hasta donde está, creo que los responsables somos los padres de lo que pasa con los hijos estee.... Que más, pero en mi hay más enojo que otras cosas.

-Moderador: coraje ¿a qué o a quién?

-Edt: ¡¡ahh!! pues no sé a quién tengo mucho coraje, no sé a quién o sea para mí no me gusta hablar cosas que no siento la verdad es que para mí a veces pienso que la vida no es bonita pues pienso que estoy sola en esto, nadie me apoya, no tengo esperanza la verdad, pienso que si ellos no lo han decidido lo que yo estoy haciendo es inútil.

-Moderador: pero aquí hay una contradicción porque usted misma dice que los padres son parte de, me refiero que se refiere a que somos la causa de lo que ellos son entonces ¿porque no podría ser también algo positivo? O sea el reflejo de lo positivo que yo les quiero dar porque si ser refleja lo negativo también se tiene que reflejar lo positivo entonces si hay una esperanza porque yo lo siento así en que usted dice que provoco que se dieran las circunstancias que llevaron a su hijo a esta problemática, entonces si usted considera que ha sido participe en la problemática de su hijo, también puede ser participe en la búsqueda de soluciones porque es exactamente lo mismo si usted se considera que tuvo mucho que ver también tiene que influir en la forma positiva y yo creo que lo refleja muy bien en donde tienen sus días en donde tienen convivencias y tratan como de encontrar cosas afines para comer, platicar y creo que ahí es como la clave o sea si le funciona ese día porque no intentarlo más días podría ser como la clave porque a veces si entiendo que cuesta mucho esta parte del entender que es una enfermedad la adicción y el decir si es tu responsabilidad, pero es como les comentaba hace ratito hay personas que tenemos una capacidad diferente de asumir las problemática y tenemos como una actitud ante resolverlas y demás y hay personas que

no las tienen, entonces que pasa es como por ejemplo cuando un niño chiquito que se le enseña a ser independiente, a ser inteligente, autosuficiente y trabajamos con él entonces va a crecer un niño seguro, autosuficiente y con proyectos de vida, sin embargo si no se enfoca en esas cosas entonces el niño va a crecer inseguro, con malas decisiones porque no se le ha inculcado desde chiquito y es lo mismo si yo fomento cosas negativas en mi hijo va a con malas decisiones y si yo fomento cosas positivas pues también va a crecer y saber reaccionar ante ciertas situaciones entonces la esperanza entiendo que en algún punto se puede llegar a perder porque no encontramos una salida rápida como una luz en el camino que nos diga ya vamos, pero vamos a ir paso a paso yo sé que es difícil porque es cuestión de tiempo y creo que ya lo había comentado llevaba bastante el estar talacheando y demás pero al mismo tiempo también ha aprendido en que si es decisión de ellos ya porque no son niños son personas adultas para decir quiero o no quiero dejarlo pero también es parte de nuestra participación como padres de apoyarlos en esta situación si no justificar y nunca victimizar a una persona al contrario de las circunstancias donde esta tratar de sacar lo mejor lo provechoso porque de ahí va a salir renovado y es como dicen en esta situación ellos también sufren como ustedes cuando están en esta situación entonces si también sufren y si usted quiere véalo a si usted sufre ¿qué es lo que necesitaría?

-Edt: ya no sufrir

-Moderador: ok, ¿a través de qué, que le gustaría que vivieran sus hijos?

-Edt: O sea le digo a Crs que cuando él ya esté bien no vamos a ser del todo felices porque eso es imposible yo pienso pero le digo cuando tu estés bien todo va a cambiar pero yo la verdad estoy súper irritable o sea estoy súper mal yo como les comentaba la otra vez yo desde niña sufrí violencia, violencia de golpes, humillaciones de todo y yo como le dije a Crs y ya estoy cansada, estoy agotada, asqueada de todo lo que me pasa, tengo que trabajar, ya subí de peso, me canso muchísimo, me duelen los pies horribles porque me están saliendo varices, les comentaba yo que ayer me puse bien mal de la presión, este tuve que ir al doctor o sea estoy gastando dinero de más, ya estoy harta, harta... harta! O sea como que yo ya quiero que todo esto acabe que de la mejor forma pero que ya acabe o sea a lo mejor estoy mal pero estoy súper enojada! O sea a veces digo porque siempre yo, yo fui una niña abusada y maltratada desde niña y

no por eso me fui a drogar y yo sé que digo cada cabeza es un mundo yo sé que todos pensamos diferentes pero para mí eso es de cobardes o sea eso para mí no vale, no nos pueden lastimar así de esta manera los cuatro hombres que yo he tenido en mi vida han sido para lastimarme en vez de que me protejan de que me den amor supuestamente no, lo único que han hecho es lastimarme y pisarme ahora si llega otro y vuelve a pisarme entonces yo estoy harta estoy fastidiada yo no quiero nada.

-Moderador: pero de esta situación ¿usted que ha sabido sacar? Si ha sido difícil incluso una vida de injusticias podría decirse pero eso ¿a que la ha llevado en este momento?

-Edith: ¿Lo que he sufrido?

-Moderador: o sea usted ¿Cómo se considera en este momento de su vida?

-Edt: me considero derrotada, fracasada que hago las cosas por inercia y porque las tengo que hacer, porque yo quisiera quedarme a dormir en mi casa pero no puedo porque soy la única que lleva el gasto en la casa.

-Moderador: pero bueno digamos a partir de muchas circunstancias difíciles por las que ha pasado usted misma lo acaba de decir no es de cobardes yo entiendo que ha sufrido mucho pero ¿a que la ha llevado esto?

-Edt: a bueno a ser fuerte y a no cometer las mismas tonterías pero y ¿siempre yo? ¿Siempre yo? y esto les decía la vez pasada yo no puedo estar enferma yo tengo que estar fuerte para cuando al señor (hace referencia a su exesposo que se encuentra en el grupo) se le ocurra pues ahí estoy yo, para cuando a mi hijo se le ocurra ahí estoy yo, o sea yo no me puedo enfermar yo no me puedo quedar un domingo en la casa hay domingos en los que yo no puedo dormir hasta las 10 de la mañana no, no puedo yo me tengo que ir a trabajar y si no voy a pues ni modo si de por si no me alcanza el dinero pues ni modo y ¿Por qué siempre yo? o sea por ejemplo mi hijo llega con el interés de que a lo mejor yo le voy a dar dinero de que viene a la terapia así lo veo yo.

-Moderador: pero bueno si han sido circunstancias difíciles pero la otra vez platicábamos que no tenemos por qué cargar con las circunstancias de los demás

-Edt: aja pero desgraciadamente yo siempre así he sido, o sea siempre me preocupo hasta por el perrito de la vecina.

-Moderador: es que ahí está el punto nosotros podemos ir cargando cosas y va a llegar un punto en donde vamos a decir ya no puedo más! Pero ¿Por qué tenemos que cargar

cosas que no son de nosotros? Me explico porque si entiendo, imagínese que usted carga una piedra todo el día y puede dejarla en cualquier lado porque nadie le dice que tiene porque estarla cargando pero usted dice pero yo la quiero cargar y es así es el punto en donde ¿Por qué cargamos cosas que no son de nosotros? Porque yo entiendo que usted tiene responsabilidades de gastos de comida etc.... pero hasta cierto punto porque en la familia todos tenemos un rol incluso aunque estén separados todos tenemos un rol, usted no puede asumir el rol de todos los de la familia porque es súper desgastante y usted no puede asumir el rol de ser comprensiva, el de la hija, el del papá porque primero tenemos que estar bien con nosotros y entonces va a llegar un punto en que en verdad si no se enferma de estrés se va a enfermar de depresión se va a enfermar de todo.

-Edt: no es que yo ya súper depresiva estoy, cansada estoy, pero lo estoy haciendo porque tengo que seguir.

-Moderador: pero también se vale decir ya no! o sea si tenemos que seguir pero también se vale por ejemplo en este caso de su hijo de decir sabes que vamos ir si quiere ir pero tampoco de estarlo presionando porque es personal y de eso ya habíamos platicado anteriormente yo entiendo que la presión de quererlo traer y que venga que solución ha dejado, si en verdad ha funcionado porque como lo comento hay días en los que se queda en casa perfecto, pero si cada que viene y usted se va a sentir mal porque vino por conveniencia o porque le va a dar dinero y demás entonces pues no tiene caso , porque si es así pues para que lo obligamos a venir y entiendo que el que venga es tener la idea de que se va acabar rápido el problema pero eso es un proceso individual y de él, si él no entiende que necesita ayuda y tiene que dejar de hacer las cosas que hace por él mismo porque le hace daño y no es la mejor solución nunca lo va a dejar de hacer, entonces yo creo que es muy importante que separe cuáles son sus funciones, hasta donde parten sus responsabilidades y hasta donde decir basta y asumir cada quien un papel, yo entiendo que el que plasme que ahorita él esta como en su mundo aun así deben de empezar a fomentarle el respeto hacia los demás y ese respeto es en donde decía que a veces llega dos tres de la mañana haciendo ruido y no hay una conciencia y un respeto hacia los que en realidad trabajan y entiendo que todos esos

sucesos y circunstancias que pasan le mueven y le generan coraje porque toda su vida ha estado llena de injusticias pero si hay que hacer sea separación.

-Edt: es que lo peor es que desde hace tres años yo voy a terapia y no logro separarlo y toda la responsabilidad de la casa es mía de todo.

-Moderador: pero ahí hay una cuestión muy importante y le voy hacer una pregunta que voy a dejar al aire ¿En realidad no logra separar los límites? O ¿no quiere soltarlos? Porque una cosa es donde no ubicamos hasta donde sí y hasta donde no y otra cosa es que yo ya los vi pero no quiero y a lo mejor probablemente el no querer dejar esos límites es porque en cierta forma eso le genera poder a usted, porque a lo mejor el estar viendo por su hija, por su hijo, por su esposo, por mil cosas eso a usted le genera un gran poder sobre cada uno de los miembros de su familia y a veces no queremos dejar esa situación porque sabemos que nos ponemos un poco.... No a la defensiva pero si vulnerables ante ciertas circunstancias pero yo le repito ¿Qué prefiere? Estar nuevamente cargando todas esas cosas o ya soltarlas, porque ese poder es como un poder a medias porque en realidad si tuviera un poder tendría un poder muy grande sobre su hijo y si hay que hacer conciencia porque tal vez desde antes existía ese poder sobre su hijo y a lo mejor encontró ese escaparate a esa dinámica de familia, a veces no es que sea nuestra intención porque inconscientemente lo hacemos porque ya está en nuestra personalidad pero a veces podemos generar como mucha presión en cada uno de los miembros de la familia y de acuerdo a la personalidad de cada uno de los miembros es cómo vamos a dirigir y canalizar esa energía por ejemplo, a lo mejor la presión que ejerció en su hija la hizo ser una chava más trabajadora, estudiosa, responsable y que padre porque lo reflejo y lo saco de manera positiva pero tal vez esa ejerción de poder en su hijo no genero la misma reacción y entonces él la misma forma de.... Es como estar en una botella de vidrio ¿me explico? Cuando se ejerce presión, presión, presión ¿Qué pasa? Pues explota y el explota de esa forma de sacar toda esa tención de sacarla porque así como usted se siente que tiene esa carga a veces ellos también pueden tener esa carga pero de algún otro miembro de la familia, a lo mejor su hija no sé si ¿usted ha platicado con ella? Pero su hija a lo mejor en algún punto le llega a decir que siente una carga del estar preocupada por ustedes del estar preocupada por su hermano, entonces vamos generando esa misma dinámica en cada uno de los

miembros de la familia y no está bien porque nos vamos haciendo de esas cargas demás y demás cuando no las necesitamos cada uno tiene como su propia responsabilidad y a veces no es necesario como cargas todas esas cosas, por eso le pregunto piénselo, dejo la pregunta al aire y llévelo a conciencia si en verdad no quiere soltar esa clase de cosas porque se debe poder.

-Edt: ¿Pero que es soltarlo?

-Moderador: por ejemplo nosotros tenemos ciertas actitudes inconscientemente porque ya es nuestra personalidad, por ejemplo llegamos en un punto con esta dinámica de su hijo de y vamos y vamos. Es como usted dijo ya quiero hacer todo para que ya se solucione pero no depende del todo de usted la solución.

-Edt: pero por ejemplo yo el domingo estuve platicando con él y le digo que yo ya entendí que es una enfermedad, pero no lo he entendido, o sea no bueno si dicen que es una enfermedad pues es una enfermedad entonces le dije y a veces pienso que tú estás bien así y que yo estoy friegue y friegue, como él dice hay tú te preocupas de todo yo no te quiero ver con tu carota, entonces yo ya entendí que a lo mejor tu estas muy bien así y la que exagero soy yo porque de repente me entero que hasta el que menos pienso también va a comprar cocaína me dice no manches, y entonces pienso que la que está mal soy yo, pero él me dijo no me dejes si estás pensando en dejarme, no manches mamá no me dejes.

-Moderador: es que, es otra cosa tenemos que diferenciar y decirle si te voy a apoyar pero hasta donde yo pueda pero también es parte de tu responsabilidad, hagan un acuerdo, yo te ofrezco para ayudarte esto... pero que él también haga un acuerdo de que ofrece y que ponga de su parte para que se consiga el objetivo, haber Cristian yo te voy a ofrecer un día de mi trabajo para acompañarte a tus terapias pero tú que me ofreces y es cuestión de negociar, es un trabajo en equipo hay que ser astutos pero no para cómo manejar al otro si no como generar acuerdos para los dos.

-Aljndr: yo le puedo decir algo

-Moderador: si

-Ajndr: que igual yo a Aln al principio le decía vamos y estar encima de él y me dijeron déjalo ya no le digas nada dile que hay un espacio en donde lo pueden ayudar y lo solté y le dije si quieres ir hay un lugar en donde te pueden ayudar y si ya no le estás

diciendo, porque a veces era tanto el rose que luego me decía ya no voy nada más con darme en la torre no voy.

-Edt: pero bueno por ejemplo yo ya no me he peleado el lunes, el martes quedo que iba a ir fue su papá y no fue y entonces dije ni modo yo llegue a la casa normal sin enojarme, el martes él me dijo vamos, órale vamos él solito, hoy yo llegue a bañarme para verme aquí llegue como a las dos para bañarme y nada más le dije ¿vas a ir? Y me dijo si se bañó y él quiso venir solo.

-Alndr: y el que te vea enojada eso es lo que tú le estas proyectando y él va a recibir a mí me veían llorando y depresiva llorando y depresiva y sin hacer que hacer yo los ayuntaba y hoy que estoy empezando a cambiar y otra vez vuelvo a ser la de antes ellos se acercan, Alan me dice vamos a pintar ya ahora la casa ¿no ma? Vente acompáñame a tal lado acompáñame al otro y me decían es que no te queremos ver así y aun que no parezca los afectas y ahora que me ven bien optimista me dicen vamos a una fiesta, hace ocho días ya tenía mucho que no íbamos a una fiesta y le platicaba yo a una compañera pero fueron los dos conmigo porque me dicen es que ya vas a bailar, baila ma porque yo iba a una fiesta y peor que si estuviera en un velorio, y me incomoda verlo pero me decía si tú quieres que este bien está bien tú , por eso te digo tu actitud es lo que va a recibir.

-Moderador: es por ejemplo, no sé si ¿ustedes han llegado a escuchar del niño interno? Todos tenemos un niño interno entonces vamos creciendo y el niño interno es que ese queda ahí, que pasa que cuando nuestro niño interno ha sufrido como muchos desajustes y muchas cuestiones que le han hecho como ruido entonces traten de verlo así, ¿ustedes se acercarían a un niño que llora todo el tiempo? Por ejemplo como paso contigo Ale Pues nooo... o sea simplemente te alejas y lo evades como lo hacían contigo tus hijos, ¿se acercarían a un niño que de plano siempre está enojado?.

-Todos: no

-Moderador: te acercas a un niño que está tranquilo que te hace risas que te platica que es natural que es auténtico no! acuérdense como eran de niños , bueno a lo mejor hemos tenido difíciles momentos de niñez y demás pero imagínense como les hubiese gustado ser de niños y eso recuerden busquen su niño interno, digo a lo mejor recuerdan y dicen bueno sufrí muchas injusticias y no me gusto pero modifíquelo y eso

les va a servir porque a veces decimos cambia de actitud pero no sabemos cómo traten de hacerlo referente a eso.

-Dn: Bueno yo aquí lo principal que ha destruido a mi familia son las sustancias tanto a mi hijo como a mi esposo o sea yo qué más quisiera que verme como antes pero siento que es una pesadilla que no pasa pero como que yo me enfoque ya mucho en mi esposo en tenerle mucho coraje, no lo odio porque no lo odio pero yo ya le tengo mucho coraje como dice Edith ya estoy harta y yo sigo echándole la culpa a él de que él tuvo la culpa de que mi hijo haya agarrado la adicción porque a él le valió! Le valió drogarse enfrente de él, hacer sus despapayes, y la verdad yo ya soy hipertensa y hay veces en que yo ya siento como que me asfixio que me voy a morir, me siento muy muy mal me siento cansada y siento que no me han respetado ni uno ni otro, yo me preocupaba por tenerles la ropa, que comieran, tenerles la casa limpia, mi esposo no me dejaba trabajar el miedo siempre lo he tenido por cómo me dice y yo creo que ya no le tengo miedo si no coraje entonces mi hijo se fue hace ocho días de la casa y le dije con perdón suyos “ a la chingada ni a tu padre ni a ti te quiero aquí voy a vivir por mis nietos” que es el que me está dando la felicidad, entonces le dije a mi esposo que se fuera y no se va, No se va! Según él ya le está echando ganas pero yo ya me siento muy lastimada ya no siento...digo este cuadro quisiera que volviera (señala su dibujo ) pero siento que está lejos y no va a suceder por esto, por estas sustancias que destruyeron mi vida, siempre he estado enojada y el coraje me come y exploto con quien sea y entonces yo digo... siempre que llegaba mi esposo era la nariz y hasta la fecha cuando llega nomas veo que se suena y me pongo así ( simula una acción de enojo) porque digo no ya anda drogado me va a insultar y van a empezar los problemas y hasta la fecha se me quedo que lo primero que hago es verle la nariz, ya lo tuve hace ocho días internado que le va a echar ganas pero yo la verdad le dije a mi hijo si no te parece como vivimos aquí ya va a haber reglas porque no trabaja es huevon y tiene a su esposa embarazada y el bebé ahorita, entonces todos los gastos los saca mi esposo entonces entre mí digo si realmente se va mi esposo ¿Quién nos va a mantener? O ¿lo tengo por conveniencia? Digo la verdad porque a mí no me deja trabajar yo quiero salir de mi casa pero no puedo pero ya me decidí que no va a ser lo que él quiera, yo ahorita mi hijo se fue, me dolió, lo busque en delegaciones dicen que se dio en toda la torre hasta donde pudo y vino a pedirme

perdón y que lo ayude, ya lo interne ya hice entonces le dije si tú crees que vas a salir adelante y vas a querer mi ayuda quédate y si no lo siento mucho pero yo ya no aguanto al rato me voy a morir de un infarto y que vas a hacer sin mi si yo soy la que te veo, la que te da comer todooo soy la criada de la casa él dice que... ahorita está aquí con el psicólogo aquí abajo y le pido de verdad a Dios que siga el con las ganas de quererle echar ganas y que a mí me de fuerzas, que me de fuerzas y ya también a mi marido le dije si tu no quieres dejar de recaer y echarle ganas entonces vete, yo sé que él si se va yo tengo que entrar a trabajar y yo lo que quiero es salirme de mi casa y mi hijo dice que si le va a echar ganas que si quiero que se regrese a la escuela y meterse a trabajar y le digo adelante yo te voy a apoyar pero si tú me vuelves a defraudar pues si me va a doler que se vayan pero yo la verdad ya no puedo y si vengo aquí es porque en verdad me siento... Llego a la casa relajada, tranquila porque salgo de mi casa salgo de todos los problemas y llego bien llego tranquila pero llego a mi casa y otra vez a discutir por el mismo problema entonces la única solución si yo veo que mi esposo vuelve a recaer pues ahora si le digo, y ahorita el único que me importa pues es mi hijo porque mi esposo ya está bastante grandecito para que sepa lo que es bueno y lo que es malo y pues mi hijo apenas empieza tiene 19 años pero ya también ya me canse.

-Moderador: Si pues es que partimos del que es muy desgastante yo creo que ya es un avance que su hijo y su marido estén en terapia y que usted también este aquí porque creo que lo que importa aquí es que usted salga de muchas circunstancias que hay en su familia y es lo que decíamos antes de que no se trata de olvidar y así y no pasó nada aquí, si usted considera que hay muchísimas otras cosas más por las cuales considera ya no estar con su marido eso no significa que a lo mejor usted no lo pueda ayudar dándole apoyo y demás pero si usted considera que hay muchas otras circunstancias por las cuales no quiere seguir con él como insultos o agresiones yo creo que si hay que considerar si quiere seguir en una relación así.

-Dn: o sea por ejemplo del perdón por que él dice que yo no lo he perdonado y yo le digo el único que nos puede perdonar es Dios o sea yo te perdono de todo lo que me has hecho o no sé qué me pasa pero yo no quiero estar con él así como antes no quiero que me toque o sea me toca y le digo no me toques no quisiera ni acostarme con él.

-Moderador: pero es lo que yo le digo a lo mejor él considera que no lo ha perdonado porque él considera que perdonar val a volver todo atrás y van a volverá ser las cosas como antes y eso no quiere decir que cuando perdone olvide todo, puede perdonar pero siempre y cuando tenga claro que le esta perdonando y las cosa van a cambiar porque no le gusta que le hable mal que le diga cosas incluso esta situación que tuvieron de la infidelidad entonces para usted es como algo muy fuerte y dice yo no quiero seguir con una persona que me hizo sentir de esta forma y es súper valido y puede trabajarlo usted y dejarse de ver como dice usted la chacha de la casa o sea de todos yo creo que lo importante aquí es que tiene que trabajar en usted y trabajar en su seguridad retomar esa toma de decisión de valorarse porque como usted dijo al principio tiene muchas cosas positivas ahora esta cuestión de que su marido no la quiere dejar trabajar pues pueden llegar a acuerdos.

-Dn: mi hijo el que se fue ya tiene 24 años él trabaja y se va a pagar ahorita su escuela me da gasto sin vivir conmigo, me lleva despensa hace poco supe que es homosexual y eso también me preocupa, me preocupa porque para mí cuando me lo dijo fue raro me sentí muy mal inclusive la familia no lo sabe pero quién sabe si por sus ademanes y eso se hayan dado cuenta y a mí eso ahorita me duele mucho me duele pero lo apoyo siempre lo he apoyado y le digo ¿en qué momento fue? o ¿porque? y me dice no me preguntes mas solo quiero que sepas que te quiero mucho y no te preocupes por mí él trabaja y trabaja pero me preocupa porque le vayan a pegar una infección o sea mi cabeza da vueltas de pensar cómo se porte mi hijo.

-Moderador: pero él por lo que nos había comentado era una persona muy responsable y eso el que tenga una preferencia sexual diferente no lo hace irresponsable entonces si yo creo que es una persona consciente que ya se fue a vivir solo saliendo a delante trabajando y demás yo creo que también está muy consciente de los pros y contras de su sexualidad ahora el que pueda tener una infección o no, no nada más se puede dar en una persona con una sexualidad diferente incluso los índices más altos de sida y de enfermedades de transmisión sexual son en amas de casa entonces no precisamente es un antecedente de que le pueda pasar algo yo creo que lo que le está generando más preocupación ahí es que está predisponiendo a que tienen hay una crítica en aspectos

sociales y culturales entonces yo creo que si su hijo tiene esta preferencia sexual pues no hay problema porque ha sido una persona muy consciente y responsable.

-Dn: es lo que me dice mi familia, mi hijo fue golpeado por mi marido de abrirle la ceja ¡hay Dios!! Lo golpeaba muy feo y yo no le decía nada porque a mí también me tocada entonces yo creo que también por eso mi hijo es como es porque mi hijo es muy... muy tranquilo lo contrario del otro y luego vale lleva cosas a mi otro hijo y le dice toma irresponsable toma nos lleva o sea nos da todo, él le gusta vestirse bien, le gusta gastar en cosas caras y le digo y me dice para eso trabajo y luego me dice así no me vayas a visitar a mi trabajo o sea es muy vanidoso y le digo ¿ vienes a humillarnos, Nos vienes a humillar? Y me dice sabes porque me fui porque yo no puedo vivir así, pero no lo deja me dice no lo dejes porque es mi padre aunque mi marido decía que él no era su hijo y siempre lo rechazo.

-Moderador: pero es que aquí viene como está situación que hemos comentado y de uno depende de ponerse en una posición de víctima o de decir que esto que me está pasando lo utilizo para salir a delante y ser una persona completamente diferente por ejemplo su hijo a pesar de que su marido lo maltrataba psicológica y físicamente él tomo todo eso como una herramienta para decir que es lo que quería en su vida y como no quería vivirla entonces él tomó la decisión de ser una persona responsable, estudiosa, trabajadora y demás y vivir diferente y aquí hay una diferencia en donde hay un punto de comparación entre la persona que quiere ser víctima siempre y la persona que quiere salir adelante con todas las circunstancias que se le presenten y si él tuvo que alejarse de ustedes para vivir mejor yo creo fue una decisión difícil tal vez pero él tuvo que decidir si querer seguir viviendo así o ir por lo que él quiere, y eso es un actitud diferente ante la vida de si poder estar en las peores condiciones pero no quedarse ahí.

-Dn: si porque mi hijo no se droga no toma o sea si se va a convivios del trabajo pero que llegue tomado pues no y digo al otro que nunca lo han golpeado porque mi esposo nunca lo golpeo siempre lo consintió lo alcahuteo entonces digo a lo mejor le hicieron falta los golpes o que le paso.

-Moderador: pues no tanto como los golpes

-Dn: y hasta la fecha lo sigue alcahuteando lo que él dice y le digo es que te manipula.

-Moderador: o sea es eso que nosotros mismos fomentamos esa actitud de victimas en nuestros hijos, o sea el decir hay es que me siento mal y saber distinguir es una línea muy fina en donde me estas chantajeando y de verdad te sientes mal porque si somos seres humanos y a veces pasamos por rachitas y todos en algún punto nos podemos sentir mal y necesitar ayuda y hay un punto donde si hay que identificar en donde la están chantajeando y no justificar la actitud y hacerse responsable.

### **Sesión del 9 de Mayo**

Esta sesión estuvo designada a musicoterapia con el tema de comunicación a través de instrumentos musicales o artículos que generaran algún tipo de sonido, la dinámica consistió en guardar absoluto silencio y componer una melodía por equipos únicamente con el sonido de los instrumentos, primero se inició la dinámica con que cada uno compusiera una canción con su instrumento posteriormente se fueron formando dos equipos de tres y otro de cuatro integrantes, después dos equipos de dos y uno de tres.

Durante la dinámica se observaron aislamientos, algunos de los miembros no estaban concentrados solo generaban un sonido desigual, no había acuerdos, y algunos se desesperaron, otros sin embargo tuvieron muy buena aceptación a la dinámica, se adaptaron muy bien a sus sonidos, compusieron su canción sin problemas con muy buen ritmo, lo curioso es que quien llevo el ritmo y la guía fue la única chica que va por supuestos problemas de adicción y quien le siguió el ritmo sin problemas fue el señor Adn también quien está en recuperación por drogadicción y todos los demás padres tuvieron mucha dificultad para seguir el ritmo e incluso unos iban más rápido que otros al escuchar la velocidad de la música.

Durante la dinámica se pudieron percatar que en realidad tenían que poner atención uno al otro al ritmo y a la velocidad para poder acoplar todos una melodía, y que esta metáfora de la música en tiempos, ritmo y paciencia al escuchar son las pautas para una buena comunicación y que se pueda entablar una plática con buenos resultados, algunos reconocieron que en relación a la comunicación con sus hijos ellos presionan para que hablen, no los escuchan, se desesperan, y que les ha surgido efecto ir dando

pautas y darles tiempo para comunicarse, no presionar, ir a su ritmo, Aljndr una de las madres que asiste y lleva más tiempo en la fundación compartió que en efecto el ser paciente, saber escuchar y comunicarse le permito abrirse con sus hijos de mejor manera.

Cld compartió desde su postura como hija, que en realidad no se siente muy escucha en ocasiones por qué no hay la pauta, la mayoría de las veces solo habla la contra parte pero ella casi no puede dar su punto de vista por otra parte la confianza es una herramienta básica que no existe a la hora de comunicarse ya que existe desconfianza en los discursos al comunicarse.

Esta actividad simpatizo y a grado mucho a Claudia la única chica con supuesta adicción ya que la música es una de las cosas que más le gusta y aplicarla en esta reflexión respecto a la comunicación facilito el poder encontrar ella y su mamá puntos y herramientas en común para comunicarse.

Cuando los participantes descubrieron al objetivo de dicha actividad se asombraron mucho porque en realidad eso les pasaba a la hora de comunicarse, no escuchaban, ellos hablan al mismo tiempo que el otro, se desesperan y no hay una pauta para cada uno de explicar el tema a plantear.

### **Sesión del 16 de mayo**

Esta sesión está basada con ejercicios de bioenergética los cuales tienen el objetivo de canalizar la energía de puntos específicos en el cuerpo, durante los ejercicios los participantes iniciaron una meditación enfocada en la concentración de cada una de las partes de su cuerpo y los resultados de observación fueron los siguientes:

-Presentaron dolor muscular en puntos específicos que no habían percatado

-Mediante la dinámica de relajación destensaron esa parte del cuerpo y liberaron la tensión a través de sonidos con la voz, movimientos motores y meditación.

-Antes de la actividad su expresión corporal estaba limitada y presentaba una postura erguida.

-Expresaron algunos dolores que se fueron liberando en algunas partes específicas, también la respiración facilito la liberación de energía.

-Algunos de los participantes no sabían cómo respirar y al darles la explicación mejoro su relajación.

Al terminar la sesión su postura cambio a una postura más alineada, más relajada y se sentían mucho mejor contribuyo a una mejora física de algunos dolores musculares que presentaban su expresión hacia la dinámica fue muy positiva.

## **12 DE JUNIO DE 2014**

Cierre de taller, esta fue la última sesión de trabajo con los usuarios de la fundación ya que hubo algunos contratiempos de manera operacional desde la coordinación de la institución y se realizó un cambio en los días de taller, el cambio fue de días viernes a días jueves lo cual repercutió bastante a los usuarios y solamente se pudo hacer un cierre con dos de los usuarios a que los demás se convocaron pero era imposible que asistieran debido a sus diferentes actividades diarias.

-Moderador: bueno pues primero que nada a mí me dio mucho gusto trabajar con ustedes, creo yo no sé ahorita lo van a compartir y si hubo un avance hubo un cambio desde el momento en que ustedes llegaron aquí y esa era la intención de la meditación que hoy hicimos que ustedes analizaran como habían llegado y como se están yendo no?y vamos a empezar a compartir precisamente con esa pregunta del ¿Cómo llegue, como me voy, que recupere y como me siento ahora y que significo para mí haber tomado este taller aunque hayan sido poquitas sesiones con ustedes y como se sintieron ustedes y que significo para ustedes el trabajar con esta dinámica?

-Edth: Bueno pues yo también quiero darte las gracias a ti y a Conrado y a todas las personas de la fundación que hacen esto porque pues si a veces nos sentimos muy

solos bueno de echo estamos solos con el problema pero gracias a esto de verdad que hay personas que si nos entienden y no nos ven como bichos raros y bueno pues ya como dije yo llegué aquí mal, no entendía a Cris le decía mucha grosería y ya cuando llegue aquí me enseñaron que no, yo aquí en esa forma si cambie trate de cambiar mi forma de ser hacia él.

-Moderador: ¿Cómo te sentiste haciendo tu trabajo?

- Edth: ¿Este trabajo?

-Moderador: si

-Edt: Bien, si bien pero un poquito presionada porque como me cuestan un poquito de trabajo estas cosas, pero bien.

-Moderador: ¿Qué representa para ti tu trabajo?

-Edt: Representa lo que aquí me enseñaron amor en primer lugar, amor... tratar de comprender a mí hijo, escucharlo, ponerle límites que también aquí me lo enseñaron, cuando yo llegué aquí ya ves que yo les comentaba que... y para que no se enoje y para que no me dijera nada le daba dinero y no ya aquí me empezaron a decir aunque estés enojada o aunque estés contenta no le des, ese es un límite a no arreglarle yo su cuarto, el hacia su despapayote y yo siempre estaba ahí haciéndole su cuarto y no, estos últimos días saco como dos bolsas de basura y un buen de trastes sucios que él se dé cuenta que si él quiere estar así de feo pues que vea, y ese es el límite, a escucharlo, ahh después del amor porque cuando llegaba el drogado y le decía groserías y le decía o través y no entiendes y todo y no ya después lo abrazaba y le decía hijo te amo y a partir de eso ya me escuchaba y ya él me dijo que lo ayudara y la comunicación porque yo antes no sabía qué hacía y ya este último mes me dijo consumo crack consumo cocaína, consumo así... le hago así ... ya él me dijo y eso representa y el corazón mis dos amores, mis dos hijos Cld y Crs.

-Moderador: ¿y cómo te vas? Te vas con más ganas, entorno a como llegaste ¿Cómo te vas?

-Edt: Me voy bien, me voy a gusto ahorita él está internado mas no y como tú nos dijiste apenas empezamos entonces esto es el principio apenas entonces yo pienso seguir echándole ganas aquí Conrado ya nos dijo que van a abrir un grupo y pues aquí vamos a estar, me voy muy a gusto y muchas gracias nuevamente de verdad.

-Moderador: pues a mí me da mucho gusto que ustedes hayan identificado y esas precisamente como herramientas que ustedes identificaron, son las que necesitaban ustedes identificar para darse cuenta que es el inicio de un proceso que todo es un proceso y tiene un tiempo yo sé que cuando llegaron aquí querían Salir con la solución en las manos pero todo lleva un tiempo, un proceso y creo que valió la pena no porque Crstn está ya tomando la decisión de estar tratándose y ustedes ya están más tranquilos a comparación de cómo llegaron creo que es súper importante que hayan identificado las herramientas que les hacen falta para poder acercarse a sus hijos y platicar con ellos comprenderlos y precisamente poder resolver está y cualquier problemática en su vida, porque esta es una situación de adicción pero en cualquier momento puede llegar otra situación en su vida porque así es la vida siempre nos pone altas y bajas y diferentes problemáticas y precisamente son las mismas herramientas las que nos van a ayudar a darle solución a esta y a cualquier otra problemática en su vida, a mí me da mucho gusto que estén un poco más tranquilos que les hayan servido estas sesiones que tomaron y si hay mucho que trabajar cada uno con su terapeuta individual y ahora que se abra el nuevo grupo pues igual trabajaran compartirán y el chiste es seguir trabajando en ese proceso para identificar y seguir apoyando a los que queremos porque primero es en nosotros mismos entender apoyarnos para poder ayudar al otro pues muchas gracias Edith.

-Edt: gracias!

-Moderador: bueno señor Adn díganos ¿que representa su trabajo?... ah perdón otra cosa, que significo el haber trabajado con Arteterapia, ¿te gusto? ¿Habías trabajado antes con Arteterapia Edt?

-Edt: ¿Esto, todas estas sesiones?

-Moderador: si todas tus sesiones

-Edt: si me gusto, no había trabajado así.

-Moderador: ¿crees que te favoreció como en muchos aspectos que habías trabajado?

-Edt: si, desde la... desde las este... cuando nos acostamos ¿cómo se llama?

-moderador: las meditaciones

- Edt : si desde las meditaciones porque ahora ya en la casa... incluso yo ayer le dije a Crs ¿ya te dieron tus clases de Yoga hijo? Y me dijo Si, y si bien padre y que bueno porque ahora que yo... que ya me enseñaron a respirar porque ves que yo te decía es que yo no sé, yo veo que respiran pero yo no sé ¿Cómo? Y ahora en la casa cuando me siento como estresada o algo respiro y me concentro en la respiración y me tranquilizo y le dije entonces cuando tu sientas así aplica algo que te enseñen en la Yoga para que te relajés, entonces desde ahí si me gustó mucho.

-Moderador: muchas veces esta dinámica de Arteterapia pretende trabajar desde otros materiales, como la música, artes plásticas y demás y son como medios de comunicación precisamente a lo mejor no habías identificado algunas cuestiones que tenías que trabajar y te permitió como identificarlas y que a veces son como formas de comunicación diferentes a las verbales, que bueno que si te gusto.

-Edt: si yo pienso que tan es así el cambio en nosotros que Crstn ahorita está en donde esta porque tantito que él ya me dijo ya no me gusta estar así, pero ahora aunque él no quiera ahora sí que su cuerpo ya lo necesita no? y ya no lo hace por gusto si no por necesidad entonces tantito que él ya dice que no le gusta estar así que ha conocido gente muy fea, que quiere salir adelante, que quiere trabajar que quiere estar bien y nuestros cambios yo creo que si ayudo mucho a que él se animara a estar allá, que cuesta mucho trabajo, es bien difícil y más cuando hemos sido... como yo no que siempre he sido bien grosera, me decían no sé si tú o Conrado, como a mí me trataron mal desde chica entonces yo nada más estoy a la defensiva... y a mí no me vas a hacer y a mí no me vas a decir y a mí esto y a mí lo otro entonces ya nada más estoy esperando algo para irme encima entonces si me cuesta mucho trabajo así como de espérate... relájate... pero si ver a mi hijo hundido yo la verdad insisto si nosotros

tuvimos culpa o responsabilidad de lo que es yo también lo tengo que .... Porque como le dijo el doctor desde chiquito te tenían que haber atendido porque tenías déficit de atención y nosotros por ignorancia o por el machismo de su papá no lo hicimos o sea desde ahí que era un derecho haberlo llevado al doctor a terapia no sé y no lo hicimos yo por miedo o por ignorancia no sé y su papá por qué no bla bla bla.... Y digo desde ahí el no tuvo la culpa y desde ahí porque lo teníamos que haber llevado nosotros.

-Moderador: gracias Edt.

-Edt: gracias

-Moderador: ahora sí señor Adn díganos como se sintió haciendo su trabajo

-Adn: Pues para mí el día de hoy es muy tranquilo sé que en lo que estoy trabajando yo aquí es muy correcto para ellos pero sé que el día de hoy tengo que aguantar todo lo que viene el proceso que estoy pasando y que día a día apoyar a mi hijo y mi familia ahorita que están aquí a través de su drogadicción verdad y ahorita yo creo que a mí me ha enseñado... ustedes me han enseñado a mucho a tolerar y a convivir con la familia y a estar juntos los dos porque nunca había pasado algo así de estar en una terapia junto con ella siempre yo sabía que la terapias eran diferentes que aquí aunque fuimos o éramos como quiera aquí podemos dialogar como la gente en no llegar a pelear o contradecirnos el uno al otro o sea cada quien su punto de vista como dos gentes conscientes aquí pensando que como un sistema como yo aquí lo puse en mi trabajo (señala su obra) no pelear con la familia, la honestidad conmigo mismo, la... la que... la tolerancia con la familia, la vida con amor, ver la vida con amor y la última aquí que puse es vivir sin adicciones es lo que estoy aprendiendo más y más y más y aquí dice (señala su trabajo) la unidad, la felicidad, el amor, la dicha, la unidad con la familia, para mí es esto el proyecto, yo no le puse amo a Cristian amo a Claudia porque precisamente estamos luchando los cinco los cuatro verdad toda la familia completa no hago a uno menos ni a uno más para mí es este dibujo que puse (señala su dibujo) para mí ahorita esas líneas y esos colores para mí son la tranquilidad ahorita es una cascada que quiero ver la tranquilidad llegando a un círculo bonito en donde puede meterse ahí si usa la imaginación claro porque no lo iba a dibujar al cien por ciento es una tranquilidad en una

cascada de como cae el agua en una tranquilidad pacifica en la que ahorita están ellas (señala a la señora Edt y se refiere a su hija) en donde un drogadicto ya está afuera y estaban con otro que era mi hijo entonces uno y dos éramos los que estábamos y ya están más tranquilas las noches que pasaron con incertidumbre pensando si estos ya estaban en el panteón o en una ambulancia o en el hospital una preocupación que no se puede llegar a comprender y me cae que yo no sé es como yo le dije a ella (se refiere a la señora Edt) para mí y en el anexo se los digo para mí sinceramente no nada más me basta el no drogarme yo sé que estoy mal de la cabeza mis pensamientos son muy débiles no coinciden con las cosas sino que simplemente hay que escuchar las cosas como son ahorita con la comprensión con el amor como existe la culpabilidad que aunque no es drogadicta la familia ( se refiere a una compañera del grupo) la familia lo ve verdad, y una pagan por una cosa u otra pagamos sin querer la familia piensa que uno es lo que no es o sea es como yo te dije hace rato, yo a ella antes la odiaba ( se refiere a la señora Edt ).

Yo lo único que quería era dinero para drogarme con mi hija igual era la hipocresía era el momento yo la llegue ahh... o sea manipule muchas cosas llegue a pensar bueno le voy a quitar su dinero y ya la aviento por ahí, pero esa era ni locura por la necesidad de la droga y ahora que vivo sin drogas al estar mi hijo tranquilo mi hija verme como ... como así deberás mucho pinche amor me desconcierta si me entiendes pero tal vez ese sea mi trabajo el día de hoy, y yo he sido sincero conmigo mismo porque me he enojado con ellas pero no peleando no alegando como me dicen ya no pelees con ella ha no contradecirlas ya no! la decisión que tomen y ya yo me imagine dos veces...decía hay ahorita me compro unas latas y me las fumo enfrente de ellas haber que siente o hoy me pongo borracho otra vez pero los logros que se están haciendo ahorita con mi hijo pues donde van a quedar entonces? La decepción o sea se quitan uno y otra vez vuelven con otro la desesperación entonces yo es por eso que le digo a ella aunque tú no decidas venir yo voy a seguir luchando para que veas que no vengo solo porque tú vas por necesidad de verte, necesidad es estar aqui con o sin ella y con mis hijos o sin mis hijos como dicen ahora... me quiero ahora quiero estar tranquilo porque mis arranques de ira no he podido controlar y le digo a Conrado que me pelie apenas el domingo yo no quería pegarle al chavo pero me hizo pegarle, entonces todavía no estoy preparado yo o apto

para estar en sociedad como te díre.... Volvemos a la intolerancia de antes y la verdad ya no quiero ser esa cosa, ya quiero vivir en paz como le digo a ella (refiere a la señora Edt) pero no me gusta estar tan tranquilo porque mi tranquilidad me trae problemas, estar alegre, el estar alegre me trae muchos problemas como cuando estoy contento cuando estoy demasiado contento chin cuando menos vea ya me trajo un problema se me vienen encima entonces tanta felicidad a mí me hace daño.

-Moderador: si es que es no irse a los extremos es como ir mediando cada una de las emociones pero yo creo que es súper importante que ya se sienta más tranquilo si hay muchas cosas que hay que ir trabajando cada uno con su terapeuta es todo un proceso y avance el que usted ahorita ya reconozca que se quiere a si mismo que quiera hacer las cosas por usted mejorando estas situaciones y que incluso estas que puso ( refiere a la obra) son las que ahorita ya lo hacen sentir diferente, ya lo hacen ser una mejor persona y pues eso ya es como mucha ganancia.

-Adn: si

-Moderador: ¿y esta dinámica de Arteterapia le gusto, no le gusto, siente que si le sirvió?

-Adn: Si, pues a mí me funcionan muchas cosas ahorita a través de como estoy trabajando, hay veces que llego con una intolerancia así (hace señas de magnitud) que luego ni yo me comprendo y si estás viviendo sin drogas, sin adicciones ahora que más te falta, y esa es la pregunta que me hago diario, muchas cosas... pero a través de cómo voy caminando yo creo me voy a dar cuenta de lo que me falta o sea yo para mí ya llevo ahorita 8 meses ah pues hoy cumplo exactamente ocho meses o sea sin anexos y sin drogas entonces para mi ahorita yo me siento contento sin drogas pero que te crees que luego hay veces que yo le decía a Conrado lo que es la mente traicionera te llega a traicionar muchas veces y dije bueno ya no me drogo pero a mí me gustaba la bebida la cerveza y ¿si me tomo una cerveza? Bueno no ahorita o sea con el tiempo ¿qué pasa, se enojaran ellas? ¿Qué pensaran, me anexarían?

-Edt: si!

-Adn: jajajajaja (sonríe) ahora tomo, esa es la respuesta que quería escuchar, por que digo hay veces como yo decía antes de una cerveza ya me agarraba la borrachera y me decía ya estás loca déjame en paz y ella ya no tomes y le decía déjame en paz y ya venían los problemas.

-Moderador: si es que una persona alcohólica ya no puede estar en contacto con el alcohol porque caemos en este sentido de una y luego la que sigue y la que sigue y volvemos a caer y no es la intención entonces a lo mejor pues no se podría compensarlo con alguna otra actividad a lo mejor pues eehh no se con algún tipo de ejercicio porque puede ser como algún tipo de gusto pero tenemos que concientizar que es un gusto que es innecesario no necesitamos de eso para sentirnos bien y creo que el tiempo que ha estado en abstinencia se ha dado cuenta que puede estar perfectamente bien se siente feliz y no precisamente consumiendo las sustancias que consumía entonces pues si se puede!

Yo creo es como decía la señora Edt hay que trabajar muchas cosas, cosas que siente que le hacen falta y si porque después de venir de una vida tan caótica de muchas cosas y de muchos excesos cuando entramos en una etapa de relajación pues sentimos cambiando y es como auto sabotearse y pues ya tranquilos hay una parte en nosotros inconsciente que nos pudiera decir que algo nos hace falta porque veníamos acostumbrados a mucha actividad y demás, bueno en realidad es como un hábito tenemos que irnos acostumbrando ahorita ya lleva ocho meses en abstinencia y trabajando y yo creo puede llegar a un punto en donde ya usted lo concientice a si donde ya no necesita ninguna de estas sustancias y otras actividades y focalizar su energía a lo mejor en otro trabajo o en otra actividad, a lo mejor como voluntario en el grupo donde estaba y así en otras actividades como para sentirnos mucho más ocupados y créame que es muy gratificante y ocupada la mente para no querer reincidir.

Me parece muy bien que ustedes ya hayan concientizado muchas cosas y avances y que no nada más se termina aquí que hay que seguir trabajando y pues me da mucho gusto que se sientan así que las haya servido este proceso o este pequeño proceso para sentirse más seguros de que pueden con la problemática con diferentes herramientas con diferentes técnicas y claro que se puede y es un trabajo en equipo y

felicitarlos porque muy pocas de las familias de los chavos vienen en familia y es súper importante, muchas gracias por todo y a seguir trabajando.

Adn y Edt: Gracias!

## Análisis de Resultados

### Categorías de análisis

#### Categoría de análisis: Percepción de salud

TRANSCRIPCION	28 DE FEBRERO
-Mrn: Para mi salud es que yo esté bien, que este feliz, que tenga sentido mi vida que siente yo ese impulso esas ganas de vivir que cualquier cosa sea placentera o que si también hay cosas de displacer también sepa afrontarlas sin sentir que me quiero morir ¿no?	La percepción de salud de Mariana es de una forma complementaria en muchos aspectos que la hagan sentirse feliz no solo la ausencia de enfermedad, relaciona salud como una forma de vida que sea placentera
	14 DE MARZO
-Aljndr: Yo mmm... a raíz de que estoy bien emocional y espiritualmente yo me siento muy activa muy llena de energía cuando estoy triste no me dan ganas de nada mmm..soy, era una persona muy emprendedora y como que siento que.. me duele la cabeza y no puedo o sea yo misma me pongo mis pretextos y no puedo.	Para Aljndr la salud tiene que ver con el aspecto emocional, que las emociones positivas la hacen sentirse bien y con energía por ende se proyecta en la cuestión física que le permite sentirse útil por lo tanto es de gran importancia que haya una salud emocional y espiritual en un equilibrio.

<p>Glr: Mmm... para mí la salud es la base, es mi centro, si yo no estoy.... Yo estando sana puedo hacer todo lo que yo quiera, yo en no tener salud pues no puedo trabajar no puedo estar bien, no puedo pensar, no puedo correr, no puedo moverme, entonces para mí la salud es mi centro.</p> <p>-Ptrc: pues igual bienestar físicamente, mentalmente y hasta emocionalmente que estés bien eso es para mi salud.</p> <p>Sr. N: Pues para mí la salud es el primer tema verdad, para mí la salud es muy importante porque teniendo salud hay muchas cosas que podemos hacer todo lo podemos hacer con salud, sobre todo teniendo salud y teniendo una responsabilidad de una familia porque la salud es lo que sostiene a la familia es una base muy importante uno va caminando también con muchos</p>	<p>Glr define salud como un todo pero como la una fuente de producción para su vida que no le permitiría trabajar la salud es un centro que le permite movilizarse para realizar varias actividades en su vida aún se inclina más hacia la parte física aunque la liga ligeramente con la parte mental.</p> <p>Ptrc define salud un poco relacionada a la definición de la OMS implicando un bienestar físico, mental emocional en donde tienen que estar bien para alcanzar la salud.</p> <p>Para el señor N que es una persona ya adulto mayor la percepción de salud se inclina como un medio para hacer todo para cubrir la necesidad de protección ante una familia considera que el concepto de salud se va forjando con la vida a través de la experiencia, donde la salud es un bien que aprende a valorarse con el tiempo y los errores de la vida.</p>
--	--

tropiezos en la vida la vida tiene de todo y nos enseña a un precio muy grande, nos enseña lo que no entendemos conforme vamos creciendo y va pasando el tiempo la vida nos lo va enseñando a un precio muy grande y es cuando empezamos a reflexionar.

-Cld: pues yo hice mi dibujo, aquí ( señala su dibujo) bueno con la enfermedad que yo padezco yo me sentía muy mal, y poquito rosa que se ve fue donde yo me sentí muy mal porque no podía caminar, me sentí muy mal ( llora) me dolía mucho porque... mi hija incluso me decía que ya estuviera bien para que la llevara a la escuela, fuera por ella y yo por más que trataba no podía, no podía me sentía muy mal fue como que me deje caer ya no quería seguir adelante..

Cld: pues me enferme porque tengo una infección en el riñón y casi no comía tomaba pura agua... y pues ahora eso me

Cld está pasando por un problema de riñón en donde al preguntar sobre salud se focalizo en definirla a partir del problema de salud que tiene en este momento para ella definir salud fue a través de enfermedad y la relaciona únicamente con la parte física.

A raíz de la enfermedad que presenta a influido en su estado anímico.

<p>trajo consecuencias.</p> <p>-Cld: Pues esos colores ( señala) son alegres porque de repente estoy alegre y aquí están los oscuros porque de repente me da como ansiedad de momento estoy bien de momento mal triste con ganas de llorar.</p> <p>-Mrn: para mí ¿que es la salud? Es un equilibrio y aunque puedas estar bien físicamente cuando las emociones empiezan a moverse empiezas a sentir malestar y el cuerpo te lo reclama y empieza la gastritis,, insomnio, dolor de cabeza y todo lo refleja el cuerpo y eso es para mí la salud.</p> <p>-Vns: para mí la salud es, pues sentirse bien contigo mismo, físicamente y emocionalmente también espiritualmente.</p>	<p>Mrn define salud nuevamente en otro trabajo pero más ampliamente en donde la define como un equilibrio que va ligado tanto físicamente como emocionalmente que no se pueden desligar que van ligadas las emociones o la parte psicológica a los malestares o bienestar físico para ella la salud es una ligamento que se conecta en la parte psicológica y por ende en la parte física.</p> <p>Vns en una niña de 12 años que definió salud de una manera más completa englobando una parte física, emocional y espiritualmente es sentiré bien consigo mismo, aunados a un bienestar.</p>
---	---

## Categoría de análisis de: Bienestar

Traducción de sesión del 07 de febrero de 2014	Categoría: percepción de bienestar
<p>Adrl: en mi dibujo representa como me siento y en este momento me siento en un camino, me siento como aterrizando de un viaje sobre un suelo fértil en donde hay mucha música en donde hay pintura a donde hay un espacio abierto, estas rayas (señala con la mano sobre el dibujo) que colorean la silueta de esta persona eh... son diferentes aprendizajes en el transcurso de sus múltiples facetas ¡no!</p> <p>-Adrl: Muchos estábamos riendo, muchos estábamos llorando muchos estábamos sacando lo que con otras no podíamos a través de la música del baile ¿no? De la pintura podía yo ver en ellos algo que..que no podía ver yo en una sesión terapéutica como tal no? O con el psicólogo no? De repente podían ellos expresar cosas que en su vida habían podían decir, este... y fue muy gratificante darme cuenta que al final de... de las</p>	<p>Esta persona hace referencia al bienestar con la forma de cómo se siente y en forma de metáfora a través del Arteterapia puede referirse que en este momento se siente bien sin desconocer cada aprendizaje que le ha permitido sentirse bien en este momento.</p> <p>Para él el bienestar está reflejado a emociones positivas en donde las puede plasmar y comunicar a través de la música y el arte.</p> <p>Él hace referencia a una experiencia anterior en donde también trabajo con técnicas de arte, se refiere a una experiencia gratificante el poder expresar de manera positiva sus emociones en una actividad que nunca antes habían experimentado, el encontrar el canal de comunicación para externar diferentes emociones y considera que es importante este tipo de dinámicas que le sirven para sentirse bien.</p>

<p>sesión, mucha gente se acercaba y me decía es que jamás había experimentado esto ¿no? Jamás había vivido esta sensación, entonces eso reafirma lo importante que es esto ¿no?</p>	
<p>--Sr. N: (vuelve a pasar saliva por la garganta) como todo vehículo va pasando muchos baches, muchas curvas que es lo que tenemos en la vida, de repente nos detenemos en el camino para tratar de enderezarlo, es muy trabajoso salir de un bache y volver a tomar el camino recto, (se queda un momento en silencio y se limpia lágrimas en los ojos)</p>	<p>-El sr. N ligeramente hace notar que el este momento no tiene bienestar ya que está pasando por una etapa difícil después de reconocer que tiene un error en forma de metáfora refiere que el bienestar es como una carretera que a veces tiene baches y curvas, sin embargo aunque cuesta trabajo encontrar bienestar considera que es necesario.</p>
<p>Anglc: Quise plasmar en mi dibujo, lo que es para mí la vida, es como un círculo es como un espiral y en ese espiral tenemos altas y bajas cosas muy difíciles, entonces es como aprender a lidiar con todas estas gamas que te ofrece la vida</p>	<p>-Anglc hace referencia a las diferentes facetas por las que se ve afectado el bienestar como son las etapas de la vida y es aprender a lidiar con esas etapas para encontrar un bienestar.</p>
<p>--Lpita: En este dibujo me plasmo aquí yo como una persona completa, gracias a Dios.</p>	<p>-Lpita hace referencia a un bienestar físico , considera que tiene bienestar porque es una persona completa físicamente, se siente satisfecha porque brinda</p>
<p>-Lupita: me siento satisfecha ahora siento que mis manos como</p>	<p>bienestar físico a través de masajes a otras personas, para ella el brindar un bienestar físico y a la vez</p>

<p>terapeuta dan, ese es el fin de un terapeuta del masaje, mis manos dan alivio a persona que me lo solicitan y las hace felices.</p> <p>-Lpita: trabajado en oficina y tengo muy buena convivencia con mis compañeros y aunado a lo de terapeuta me gusta mucho y les ayudo tanto como ah... o más bien me dan la oportunidad de ayudarles tanto a su bienestar físico y también al bienestar de la empresa obviamente ¿no?</p> <p>-Lpita: y... eso es como mi relax es como mi escape, mi salida, me satisface mucho, me llena totalmente y más que nada fue como un hilito de media lo comencé y sigo sigo sigo.... Y ya no puedo parar.</p> <p>-Sr. N: he tenido la oportunidad de orientar a otro compañero del mismo oficio a que no se vaya por ese camino porque ahí caí yo y no me gustaría verlo atorado donde yo no podía salir y si lo logro pues yo me siento muy contento porque le pude servir a un compañero.</p> <p>--Sra. Lrnz: cuando yo llegué aquí mi</p>	<p>subjetivo aunque ella no lo perciba fomenta un mejor desempeño en su trabajo, para ella el tener una buena convivencia con las personas también le genera un bienestar, el hacer otras actividades es su forma de relajarse y encontrar el bienestar que a veces pierde por la rutina y dinámica laboral.</p> <p>El sr. N comparte la idea de sentirse bien al poder ayudar o contribuir a orientar a alguien más partiendo de su experiencia el sentirse útil a contribuir en el bienestar de otra persona.</p> <p>La Sra. Lrnz es una persona que ha acudido anteriormente a la fundación para ayuda terapéutica</p>
---	---

<p>vida era como un torbellino, y bueno así lo pongo yo (señala su dibujo) después de 50 años de mi vida, no me daba cuenta de cuantos arboles de jacaranda hay en el D.F. nunca en mi vida me había puesto a ver eso porque yo estaba ocupada en otras cosas no?</p> <p>-Sra. Lrnz: y hoy ya veo las flores, veo el sol, veo las montañas ¿no? O antes no me daba cuenta de lo que pasaba a mi alrededor yo ensimismada en problemas que no era mío, es de mi hija ¿no?</p> <p>-Aljndr: Bueno pues yo en mi dibujo estoy este dibujando el sol las nubes, una montaña que la veo como una esperanza.</p> <p>- yo en lo personal he estado tranquila con mucha mucha fortaleza pero mi familia está muy mal, mis hermanos, mis cuñados, mi suegra, mi mamá, mi hija están muy mal.</p> <p>-Aljndr: por eso dibujo la lluvia, el mar, porque hay muchas lágrimas en este momento en mi casa, yo no he podido llorar no sé si... no me</p>	<p>ella refiere que antes se sentía muy mal, ese estado no le permitía percatarse de cosas que ahora para ella le generan más tranquilidad.</p> <p>Para ella el bienestar consiste en poner más atención a las cosas que antes no eran importantes por tantos problemas que había en su entorno familiar.</p> <p>Para Aljndr la tranquilidad que le dan algunos aspectos de la naturaleza los asocia a una esperanza de sentirse bien, visualiza un bienestar a través de una esperanza de tener tranquilidad.</p> <p>Para Aljndr el tener desarrollada una capacidad de fortaleza le permite sentirse tranquila ante una situación difícil y eso le ayuda a trasmitirlo a su familia que se encuentra en un mal estado anímico. Ella refiere al sufrimiento familiar como la lluvia y el mar y parte de su bienestar o la fortaleza que desarrollo anteriormente en la fundación le permite estar más tranquila, considera que con el tiempo va a obtener buenos resultados que mejoraran a su familia y a ella misma.</p> <p>A pesar de que no tiene un bienestar completo ha sabido encontrar puntos clave como son trasmitir fortaleza y seguridad a su familia que le inspiran lograr ese estado de bienestar con el tiempo.</p>
--	---

nace o tanta fuerza que yo he agarrado de aquí.

-Aljndr: yo tengo mucha mucha esperanza en que algo bueno va a salir, no sé, no sé, no puedo apostarle a nada a lo mejor mi hijo no cambia pero algo bueno, algo bueno debe de salir de aquí, por eso las montañas, el resplandor, para mí son esperanzas, la flor que dibuje es la tranquilidad que ahorita yo siento.

--Cld: Como les decía... me caí y ahora quiero... quiero volar junto con mi hija, pero también saber aterrizar (voz quebrada) aprender a no huir de los problemas y aquí pues (señala el dibujo) mi mama y mi abuelo (ruido de sirenas de ambulancia en la calle).

-Cld: quiero que. (se toma un tiempo) que los cuatro incluyendo a mi hija, sigamos el camino como antes y ya...( no puede seguir hablando).

--Aljndr: yo. Que este, si se puede que yo venía muy mal ¡muy mal! Y estaba yo más mal que mi hijo, yo me quería morir de la desesperación pensé que no se podía y mi casa

Para Cld su bienestar esta irrumpido por una situación familiar difícil en donde refleja que el bienestar irrumpido en todos los miembros si ninguno de ellos cuenta con las herramientas o bases necesarias para conseguirlo afecta a todos los miembros de forma directa.

Sin embargo aspira a encontrar ese bienestar y trasmitirlo a su hija, aquí se puede ver nuevamente el deseo de compartir ese estado de bienestar con los que nos rodean para poder estar bien.

Aquí Aljndr comparte que su hijo quien es el que tiene el problema de adicción, necesitaba encontrar fuerza en alguien más para poder salir de su problema, Aljndr aprendió a trabajar en sus capacidades para poder encontrar un bienestar subjetivo y así trasmitirlo a la persona que tiene el problema de adicción de esta manera contribuye a fomentar un estado de bienestar a alguien más.

<p>está igual se derrumbó se cayó y yo era el cimientito de esa casa y estaba mal y encuentro yo empecé a venir aquí y a salir a adelante ellos también, ellos también han estado saliendo a la par mía.</p>	<p>Aljndr comparte que el estar en un estado de depresión no le permitía lograr un cambio en su hijo y tuvo que afrontar de otra forma la situación, en afrontar la realidad, buscar soluciones en ella para poder ayudar a su hijo y eso le permitió generar una actitud diferente ante la problemática de su hijo.</p>
<p>-Aljndr: Porque yo ya no me arreglaba ya no hacía que hacer era puro llorar y chantajear y yo pensé que con eso mi hijo.. “pobrecita de mi mama”, pero no al contrario que cuando yo Salí adelante el salió de mi mano, entonces el mismo me dice,” si yo te veo bien yo estoy bien”, y ¿qué podía decirle yo? Si estaba deprimida, estaba derrotada, eran reclamos, aquí aprendí... le cambie la dinámica a mi hijo, mira vamos a salir a delante</p>	<p>Aljndr habla de emociones negativas que no le permitían afrontar la problemática y el empezar un trabajo de educación emocional anteriormente en la fundación le permitió tomar una postura diferente ante la problemática, incluso una actitud que se vio reflejada en la actitud de su hijo.</p>
<p>-Ptrc: lo que quiero es ser esto (señala su dibujo) una flor hermosa, una flor que se llene del calorcito que da el sol, de una nubes hermosas. - Mama de Cld: oh... siempre me molestaba a lo mejor... Ashh..ya va a llover, cuando yo empecé a ir a esto.. yo iba a Inn mujeres, yo empecé a ir y la primer lluvia que me cayó la disfrute tanto osea me empape y</p>	<p>Para Patricia su bienestar está lo refleja a través de disfrutar las cosas, de poder abrirse y convertirse en algo que ella considere hermoso.</p> <p>Pp0p'ñ-</p> <p>Antes Patricia se enojaba de todo incluso de cosas que no estaban bajo su responsabilidad, simplemente tenía una actitud negativa ante su espacio.</p> <p>Ella como otros de sus compañeros acudía a terapias y a centros de ayuda en donde aprendió a ser más positiva y desarrollar una forma más sana de aceptar las circunstancias de la vida y eso le ha permitido afrontar de diferente forma su problemática actual.</p>

<p>antes era mi molestia, o que si hacía calor o que si hacía mucho frio, osea todo! Todo! estaba mal.</p> <p>-Mrn: plasme a mis hijas y me plasme a mí, bueno yo pinte el aire como el viento como... esa sensación de sentirse libre... de, yo estoy a veces como muy ocupada en estar pensando cómo ser libre y como trasmitirles a mis hijas esa libertad entonces dibuje esas tres flores por eso, eso que es viento es también como música a mí me gusta mucho la música y... abajo se me ocurrió poner rojo y rojo para mí significa como sufrimiento porque mi vida creo yo que no ha sido muy fácil y sin embargo no sé, ahora... ahora también me detengo más a observar todo lo que ha pasado.</p>	<p>Para Mrn su centro son sus hijas, son unas figuras muy importantes en su vida y acude a la fundación y a terapias para poder ser una mejor persona cada día y sentirse mejor, para ella el bienestar se encuentra en sentirse libre y surge nuevamente la iniciativa de trasmitirla a alguien más que en este caso es a sus hijas, para ella su bienestar lo refleja a sentirse libre, ya que anteriormente tuvo un divorcio.</p> <p>El día de la sesión comento sentirse extremadamente cansada y no sabía si lo asumía a que esa fecha coincidía con su divorcio entonces no se sentía muy bien, reconoce que su vida no ha sido fácil pero ha aprendido a salir adelante a través de diferentes terapias y talleres a los que ha asistido le han generado sentirse más contenta.</p>
	14 DE MARZO
<p>-Aljndr: Me gusta mucho bailar, me gusta mucho el comercio, me satisfacía mucho vender... aunque luego ni me compraban pero yo el hecho de ir y ver a mis amigas y decirles cómprame... me satisfacía mucho mucho.</p> <p>-Moderador: ok ¿te gusta bailar o</p>	<p>Aljndr antes de que se presentara la dinámica de consumo de su hijo era una mujer a la que le gustaba generar sus propios recursos económicos y socializar con las personas y aun le gusta pero la dinámica ha permitido que lo vaya dejando de lado y el retomarlo es una actividad que le permite salirse de la dinámica de solo visualizar la problemática.</p>

<p>escuchar la música?</p> <p>-Cld: Bailar.</p> <p>-Moderador: ok, bailar ¿que música te gusta?</p> <p>-Cld: de todo.</p> <p>-Moderador: ok de todo, que sientes cuando escuchas la música, porque hay música que te puede generar tristeza o alegría entonces ahí tenemos varios contrastes</p> <p>-Cld: pues inmediatamente que yo escucho la música mis pies se mueven solitos aunque yo no quiera (sonríe) y pues este luego... luego empiezo a moverme empiezo a cantar, eh eso hace que me ponga yo alegre.</p>	<p>Cld es una chica que ha perdido como el interés por mucha cosas y actividades en su vida sin embargo encuentra un medio que le permite expresar y canalizar sus emociones una forma de lenguaje que la hace sentirse bien cuando está en contacto con la música y su cuerpo identifica una opción que le permite sentirse bien al realizarla con la que se conecta con ella misma para afrontar lapsos donde llegan las emociones de tristeza.</p>
	<p>29 de Marzo</p>
<p>-Ptrc: pues yo si se llama hermosísimo lucero, bueno esta canción me gusta, es ranchera pero exactamente cuando estoy en la casa que la llevo a poner así de momento me aviento mis gallotes pero siento que me relajo mucho o sea si me agrada me gusta mucho y me relaja hay veces termina y la vuelvo a poner.</p> <p>-Ptrc: Eso es lo que me gusta la</p>	<p>Ptrc encuentra en el cantar una forma de comunicación y de desahogo que la hace sentirse alegre incluso la relaja va descubriendo que cuenta con otras opciones para sentirse bien.</p>

<p>melodía o sea se me hace muy alegre para lo que dice pero me gusta eso, -Ptrc: Pues es que para mí se me hace una canción como....</p> <p>O se cuando yo me siento así como muy triste pues son esas canciones esas y las de rock and roll las que me gusta poner porque....</p> <p>aja ando bailando ando cantando porque hay ocasiones que ni siquiera escucho música no soy tampoco muy dada a escuchar música pero me pone contenta y de Lucha Villa me gustan todas esas canciones pero porque las grita, grita uno y le sale a uno todo el estrés o sea yo siento que saca hasta mi mal humor.</p>	<p>Incluso la ha utilizado en momentos de tristeza para sentirse mejor pone canciones de diferentes géneros porque se conecta con la melodía y baila canta y hay canciones que le hacen recordar momentos alegres en su vida, define que cantando se libera de estrés.</p>
	<p>Sesión del 12 de Junio</p>
<p>-Adn: Si, pues a mí me funcionan muchas cosas ahorita a través de como estoy trabajando, a través de cómo voy caminando yo creo me voy a dar cuenta de lo que me falta o sea yo para mí ya llevo ahorita 8 meses ah pues hoy cumplo exactamente ocho meses o sea sin anexos y sin drogas entonces para mi ahorita yo me siento contento sin drogas.</p>	<p>Adn tras 8 meses de procesos de autoayuda le han permitido ir desarrollando y fortalecer su toma decisión en cuanto a buscar su propio bienestar a través de las diferentes opciones de tratamiento</p>

### Categoría de Análisis: Sobre los centros de apoyo

TRANSCRIPCION	07 FEBRERO
<p>-Sra. Lrnz: (con voz quebrada) pero hoy a pesar de... después de tanto tiempo que llevo en terapias, en grupos, pues yo me doy esta nueva oportunidad de crear un nuevo espacio para sacar todo lo que tengo, todo lo que guardo y pues hoy puedo hacer otras cosas, hago cosas por mi comunidad, pertenezco a un grupo en mi casa de oración y me dieron un cargo de catequista que ya es más... ahh... Como más responsabilidad, tengo que estudiar, tengo que prepararme y eso también ayuda a mí a ya no seguir en pensando en el problema que hay en mi casa, ya me urgía yo arrancar porque si hace falta que uno tenga uno un lugar en donde poder expresar lo que siente, bueno yo y este... pues este lugar me ha ayudado mucho me ayudo a descubrir la caja de herramientas como me decía Conrado que yo tengo una caja</p>	<p>La señora Lrnz ya ha tiene tiempo trabajando en distintas terapias pero para ella lejos de verlo como terapia es un espacio que asigna para dedicarse a ella misma para el fortalecimiento de sus capacidades le ha permitido crear redes de convivencia e involucrarse con su comunidad en proyectos y grupos religiosos que le brindan bienestar, busco una actividad que le gusta y le hace sentirse productiva ya que es una persona de edad mayor, la ayuda a soltar la problemática mentalmente y a tener alternativas que le favorezcan a su bienestar, en la Fundación fortaleció sus capacidades y se apropió de sus recursos personales para alcanzar un estado de bienestar a pesar de la problemática</p>

<p>enorme pero a veces la tengo ahí y no la utilizo y en este tiempo que no tuvimos talleres pues pude rescatar muchas cosas de esa caja de herramientas y sobrevivir a todos esos problemas que hay a mi alrededor y pues eso es lo que yo hice y mi bienestar está aquí y entonces por eso... (se detiene)</p>	
	21 de Marzo
<p>-Sr. Adn: ella lucho día con día cuando supo que me drogue yo me consiguió ayudas y yo también me estuve ayudando yo ahorita estoy en un centro de rehabilitación para alcohólicos anónimos verdad, ahí yo lleve un proceso y sigo cumpliendo ahorita tres meses verdad, y a los tres meses salí verdad y me dieron la oportunidad de un compartimiento a compartir como ahorita verdad platicar mi historial, el daño que yo le cause a mi familia verdad, es lo que platicamos en AA las frustraciones, el coraje, la ira,</p>	<p>El señor Adn es un adicto en recuperación que a través de diversos grupos a los que acude a podido rescatar sus recursos personales ha aprendido a canalizar sus emociones negativas y transformarlas para tener la capacidad de decisión y no consumir nuevamente en este tiempo de abstinencia ha aprendido a reconocer su capacidades las cuales son la base para llevar un control y manejo de ansiedad, en el grupo AA donde está le enseñaron a canalizar sus emociones de una manera religiosa, con comprensión y amor y fe hacia un ser Divino, él se siente muy satisfecho del logro que ha obtenido en estos 3 meses considerando que la abstinencia no es fácil cuando se presenta un problema de ansiedad.</p>

es como le digo la ira el coraje cuando se juntan esos tres es la destrucción total, pero cuando llega el amor es un... que también se puede hablar con el amor a la droga verdad, el amor al vicio, a la calle a la banda, a lo malo también, el coraje.. rojo es el que no puede la impotencia uno verdad el que no puede resolver sus problemas como quisiera y la ira el negro es el que cuando se droga uno quiere golpear quiere pegar derribarnos pero no a golpes si no a pelear con la drogadicción y pelear contra todo lo malo o sea lo puedes tomar en contra y bueno verdad o sea es una cosa muy bonita y yo a ella gracias a Dios estoy bien agradecido por el apoyo de toda mi familia de alcohólicos y todo yo todavía no me separo de ellos estoy anexado todavía estoy de media luz ( solo se queda a dormir por las noches) trabajo, me voy a mi grupo y lo poco que le pueda ayudar a mi hija y a mi hijo moralmente porque

<p>ahorita no se le puede dar dinero porque lo que el usa pues es para la droga.</p>	
	<p>29 de Marzo</p>
<p>-Aljndr: es lo que me dice Alan mamá yo también estoy sufriendo y a su grupo me dijo quiero que vayas y le dije mira hijo no voy porque yo quiero que te desenvuelvas bien ahí y si voy no lo vas a hacer va haber un momento en el que yo si voy a tener que ir pero desenvuélvete y me dijo mi tío qué bueno que no fuiste hija porque tu hijo se soltó y a la parte tuya está sufriendo por lo que los está haciendo sufrir a ustedes y ya en la semana fui a una reunión de Aln y yo lo vi muy contento que estábamos ahí su papá, él y yo y varias veces llegue a pasar a esos lugares de alcohólicos anónimos y nunca me intereso y ahora me da orgullo que mi hijo este ahí, me da mucho orgullo y dice mi familia pero ¿porque dices eso? Y le digo porque ya pasamos lo peor y</p>	<p>Este centro de AA en donde solo comparten sus experiencias frente a un grupo a algunos miembros como Alan le funciona acudir en ocasiones en donde es un espacio de libre comunicación sobre la experiencia de adicciones, para Alejandra es un lugar que le permite a su hijo acudir de manera ambulatoria y sin ejercer presión ir contrarrestando las emociones negativas que pudieran estar presentes como base de la problemática.</p> <p>Su hijo de Aljndr presentaba resistencia a otros tratamientos pero este espacio le agrado y decidió acudir y es un espacio en donde acuden como familia y les ha servido paracomunicarse y comprenderse como familia dentro de la problemática.</p>

mi hijo está en una opción y lo dijeron ahí quien es un orgullo.

-Sr. Adn: yo llevo en muchos programas verdad, uno de psiquiatría y otro de Psicología y doble A, en el psiquiátrico ahí me enseñaron a valorar y a entender la enfermedad y a entender porque me drogaba porque yo en si porque yo antes decía que me drogaba porque me gusto verdad pero el psicólogo me hizo ver lo contrario que mi drogadicción fue porque no quería responsabilidades ya mi hijo se había ido con su madre ya y los salvo de las redes de la drogadicción verdad yo no tenía una hija a quien darle para la escuela, una esposa a quien darle para el gasto ya era mi soledad yo vivía casado con la muerte noche y día y esa canción me recordaba mucho a mi hijo y a mi esposa y mi hija igual porque yo soy un hombre bueno verdad aunque me drogue se decepciono estaba humillada ante ella misma de

El señor Adn lleva varios tratamientos psiquiátricos, psicológicos, grupos de AA, en todos ellos ha aprendido a entender su problemática y a conocerse de ahí el rescatar lo mejor de cada uno de estos grupos para seguir en tratamiento, el conocerse en sus emociones, el cómo ha afectado a su familia y como ha afectado su vida hacen que ahora sea una persona constante en su tratamiento y salir adelante por él y por consiguiente poder ayudar a su familia, el programa en el que se encuentra actualmente a parte del tratamiento en la fundación le han permitido complementar su tratamiento y llevar 8 meses sin consumo, ahora comprende que para poder ayudar a su hijo quien pasa también por un problema de adicción es necesario trabajar primero en él, está contento con el grupo al que asiste el cual nos ha compartido que este sitio ya no es un anexo como anteriormente los conocían en donde había maltrato físico y psicológico.

Ha comprendido que el quererse ayudar es un proceso personal en donde su hijo tiene que tomar la iniciativa para que pueda ser ayudado pero debe tener las bases y soportes de sus padres para que lo contengan en el proceso por eso es de suma importancia un trabajo en equipo.

Él se siente contento con el programa en el que esta donde se apega mucho a lo espiritual y en donde está

ver a su papá como un pordiosero tirado en la calle nadie sabe la enfermedad que lleva uno dentro desde una niñez hasta que va creciendo uno yo por eso en parte yo comprendo mucho a mi hijo, el odio, el rencor, a través de un programa de alcohólicos anónimos que yo voy ahorita que no quiero perder porque es un hecho el daño que yo le hecho a mi familia.

-Sr. Adn: gracias a Dios a través de conocer el programa ya me estoy recuperando y con medicamento verdad, a través de mi programa verdad porque yo ahorita ahí me estoy fortaleciendo como no se imaginan a mí ya no se me antoja la droga yo lo agarre como una cosa sin saber si sabía que me iba a hacer daño.

yo le estoy echando animo lo mismo que me dicen a mí en alcohólicos anónimos no que él solito va a caer que él solito va a ayudarse es lo mismo y pues

aprendiendo a no generar dependencia a la institución se está preparando para salir y vivir solo sin miedo a regresar al consumo de sustancias.

yo creo que es el programa pero a mí me gusta estar ya ahí lo único que no me gusta es que duermo cinco horas diarias y es lo que les platico ahí y me dicen ¿tienes miedo de volver a caer? Y yo me he querido salir a ventar a vivir mi vida solo y aventarme y vivir mi vida ya solo porque no siempre voy a estar agarrado de ellos tengo que salir algún día y así mi hijo no siempre va estar agarrado de nosotros él se tiene que fortalecer nosotros le estamos enseñando el camino pero él debe de enseñarse tratamos se enseñar lo mejor o sea.

en mi anexo me estoy pegando a lo espiritual, ya no son los golpes las palabras fuertes, hay mucha comprensión y le digo a mi hijo que vaya no que se anexe que vaya a escuchar las experiencias que son más fuertes, y tengo dos años con este problema y ahorita llevo seis meses anexado tengo tres meses y tres porque quiero estar ahí ayudando.

Aljndr tiene una concepción de la Fundación muy buena, reconoce que es un lugar en donde aprendió a reconocer y rescatar muchos recursos personales, a canalizar sus emociones y poder poner en práctica muchas herramientas que le facilitaron el acercamiento a sus hijos y alternativas hacia la problemática, hacer uso de sus herramientas y

<p>-Aljndr: mi hermana fue la que me consiguió este lugar y este es ama la vida en donde llego y empiezo a ver y aquí es donde pongo colores como más vivos y es donde empiezo a ver como una esperanza hmm.... alguien en donde me escuchaban no me criticaban no me juzgaban porque toda mi familia toda mi familia y la de él me decían que lo que estaba pasando era culpa mía, aquí me han enseñado es que lo que Aln hace es consecuencia de él incluso él mismo me lo ha dicho, No mamá tú no tienes la culpa de nada, es una decisión errónea que yo tomo pero tú no tú no eres culpable, llego aquí y empiezo a ver pues los colores que plasmo aquí pues empiezo a ver más claridad a verdad (señala su dibujo), pasa el tiempo y esto para mi sigue siendo aquí la fundación y aquí encuentro otras soluciones, encuentro consejos aprendiendo a quererlos a ponerles reglas a ser tolerantes</p>	<p>recursos para modular su estado depresivo y concentrarse en una actitud más positiva que le permite concentrarse en soluciones y no solo en la problemática, el poder realizar esta dinámica en si misma le ayudo a sentirse mejor a reconocer que es un proceso y no hay soluciones rápidas pero el trabajar en ella misma le permite mejorar la situación de su entorno y manejar la problemática desde otra postura.</p> <p>Reconoce que los miedos fueron su mayor obstáculo al encontrar alternativas y soluciones</p> <p>La señora Edt está muy agradecida por el taller de Arteterapia y a la fundación en general porque es un espacio en donde encuentran comprensión y contención dentro de un estado de ansiedad y desesperanza cuando la problemática está latente en los miembros de su familia, encontrar espacios en</p>
--	--

<p>con ellos porque no era tolerante con ellos les gritaba, me enojaba y les cambie mi coraje, mis frustraciones, mis miedos.</p> <p>-Edt: Bueno pues yo también quiero darte las gracias a ti y a Conrado y a todas las personas de la fundación que hacen esto porque pues si a veces nos sentimos muy solos bueno de echo estamos solos con el problema pero gracias a esto de verdad que hay personas que si nos entienden y no nos ven como bichos raros y bueno pues ya como dije yo llegué aquí mal, no entendía a Cris le decía mucha grosería y ya cuando llegue aquí me enseñaron que no, yo aquí en esa forma si cambie trate de cambiar mi forma de ser hacia él.</p>	<p>donde se sienten comprendidos y con un objetivo en común los hace no sentirse solos ante la problemática, re descubrió como poder tratar a su hijo con comprensión y no reproches y enojos para poder abrir un canal de comunicación y encontrar alternativas.</p>
---	---

**Categoría de Análisis: Opciones que vislumbran sobre sus propios recursos**

TRANSCRIPCIÓN	ANÁLISIS 14 DE FEBRERO
<p>Aml: Bueno yo dibuje un tigre y una libélula, soy un conjunto con este tipo de personalidades, yo me percibo a veces muy sigilosa y precavida y en el momento en que tenga que actuar lo hago, pero también me gusta ser libre como una libélula y sobre todo esos colores (señala su dibujo) bueno yo estoy muy en contacto con la muerte y me gustan los colores así no y es como una forma de compensar ese ámbito en el que yo me desarrollo ¿no? yo soy enfermera y pues es muy difícil en ocasiones, entonces me gusta así aparte he estado en ocasiones como paciente he estado grave y desde entonces yo busco en percibir así más la vida no? más alegre.</p> <p>-Amd: Bueno yo... mi idea era la mariposa porque me siento libre sé que puedo ir a donde yo quiera hacer lo que yo</p>	<p>Aml hace la metáfora de sus capacidades o cualidades entorno a las que pudiera tener un tigre y libélula refiriéndose a precavida, sigilosa y a actuar en momentos adecuados, sin embargo también representa la libertad los colores asemejan la parte contraria a la muerte para ella los colores son alegría y vida su trabajo la lleva a percibir la vida más alegre.</p> <p>Para Amd su metáfora en capacidades humanas es la mariposa que representa la libertad, ir a donde quiera hacer lo que ella quiera para ella una capacidad es la libertad.</p>

quiera siempre con buenos objetivos, pero pues la idea bien no la pude desarrollar porque a lo mejor si me sentía algo nerviosa nunca había hecho yo algo así y vi tantas cosas que no sabía ni que agarrar ni que poner y pues yo hubiera querido que me quedara más bonito

-Mgdln: Pues yo me sentí contenta, porque este dibujo yo lo hacía desde chica en la escuela siempre como que ha sido mi preferido y me doy cuenta que si tiene que ver algo porque yo estoy agradecida en que sigo viniendo y veo la vida con alegría y este yo le doy gracias a Dios de que “hay amaneció otra vez” yo estoy muy contenta de que ya tengo esta edad 61 años y que todavía estoy en este planeta porque la verdad no cualquiera ya pues por una causa o por otra verdad se muere uno y pues es difícil también llegar a esta edad, para mí es un logro

Para Mgdln el plasmar o identificar sus capacidades humanas se tuvo que trasladar a su niñez para ella el tener la capacidad de ver con gratitud y alegría la vida es una capacidad, el llegar a una edad avanzada y ver la vida con gratitud es una capacidad que le permite ser más alegre, el aprender a ver lo positivo con los años el sentirse orgullosa de los hijos que ha creado le permite sentirse tranquila y alegre al ver la vida.

<p>tener a mis hijos ya grandes y ya no dejar niños chiquitos también es una satisfacción para mí y le doy gracias a Dios y la vida , porque yo creo que se van con mucho pendiente verdad las que dejan niños chiquitos no? Es triste, pero yo me siento así contenta, muy contenta, y estos colores pues casi son mis preferidos bueno el café es muy preferido para mí y el azul.</p>	
	<p>14 MARZO</p>
<p>-Glr: si es que lo oscuro tapa lo claro y ahorita te estás enfocando en los momentos difíciles y se te olvidaron los buenos y entonces también si pudieras acordarte y que si los hay a lo mejor el simple hecho de que llega tu hija de la escuela y te dice ¡mamy! ¡Mamy! Ese ya es un momento y la felicidad no es así de que voy a hacer feliz toda la vida son momentos que tu construyes, como dice la canción que me gusta mucho “se fue mi juventud sin saber</p>	<p>Glr está entrando en un proceso de transformar situaciones para construir momentos de felicidad , da su punto de vista sobre ver lo negativo en las cosas cuando te enfocas en momentos difíciles y pierdes u olvidas momentos que te producen alegría sin embargo el cambiar la percepción de la situación te permite construir momentos felices.</p>

que era la vida” yo soñaba con la vida con vivir pero no me daba cuenta que todos esos momentos eran la vida.

-Glr: de hecho ella es así (señala a Vns) se enoja conmigo y azota la puerta de su cuarto y al rato ya la oigo que está cantando a todo volumen y bailando o luego la veo y tiene un cuaderno y se pone a dibujar tiene un montón de estrellas de frases, las pega en la pared, una vez lleno de frases y estrellitas, florecitas o sea. Es que está hablando de cómo expresar y lo entiendo.

Mrn: En este momento de mi vida me siento mucho más equilibrada mucho las cosas que estoy manejando en terapia personal son cuestiones personales de cómo dirigir mi vida a raíz de eso yo veo a mis hijas mucho mejor y a raíz de que yo estoy mucho mejor ellas van a estar mejor porque empiezo a dejarlas ser, las dejo respirar, y eh aceptado

Vns es hija de Glr y sin darse cuenta ha hecho un manejo de emociones canalizándolas a través de actividades artísticas transmitiéndolas o canalizando esa energía a dibujos, recortes, cantando y está empezando a entender que está es una forma de expresar de una manera más positiva sus emociones sin agredir y dañar a los de su alrededor.

Mrn lleva varios años en diferentes procesos, diplomados y talleres para fortalecer sus capacidades y poder transmitirlos a sus hijas quienes presentaban un abuso con el uso de sustancias a raíz de los problemas familiares, mariana comenta que a través del fortalecimiento de sus capacidades y recursos personales ha podido dirigir su vida tras un escenario conflictivo, ha logrado un aceptación a las etapas de su vida como es la maternidad, tiene la postura de que cualquier problemática se puede afrontar pero partiendo del estar bien uno mismo para poder entonces transmitirlo a los de tu alrededor y poder apoyar desde ahí externar tus emociones incluso las de enojo pero con conciencia porque e parte de la vida el irte trasformando .

también y eso te lo quiero compartir que la maternidad no fue una opción para mí y eso fue un error en ese momento y a lo mejor eso llevo a que me metiera en situaciones complicadas se nos ha estigmatizado a que una mujer tiene que ser buena madre y a veces eso pesa mucho en la espalda y a lo mejor eso es algo que a ti te pesa, porque escuchaba que te decían que a lo mejor el ver a tu hija te tiene que dar ilusión y no precisamente te tiene que dar no? pero tenemos ahí tatuado que forzosamente es ver por los hijos y yo creo que primero tienes que ver por ti, encontrarte tú y como estar bien tú, yo ahora estoy yendo a terapia individual y ahora estoy viniendo acá, yo noto que estoy poniendo mucho colores alegres porque a pesar de los problemas que he llegado a tener yo me siento contenta, puso mariposas aquí (señala su dibujo) porque me gusta , porque como van avanzando

los años te vas transformando y todo es cuestión de ustedes de la forma en que queramos vernos y pues cualquier problema se puede enfrentar, si uno se siente mal emocionalmente pues tiene que externarlo y yo para eso voy a mis terapias y vengo aquí porque eso es lo que me ha ayudado a mí a seguir a delante, gracias.

--Aljndr: yo. Que este, si se puede que yo venía muy mal muy mal! Y estaba yo más mal que mi hijo, yo me quería morir de la desesperación pensé que no se podía y mi casa está igual se derrumbó se cayó y yo era el cimiento de esa casa y estaba mal y encuentro yo empecé a venir aquí y a salir a adelante ellos también, ellos también han estado saliendo a la par mía, muy a pesar de que mi hijo seguía consumiendo, él me lo dijo” yo seguía consumiendo 4, 5 cigarros al día, hoy lo hago una vez y ya

Aljndr a raíz de la desintegración familiar que pasaron como consecuencia de la adicción de su hijo paso por muchas circunstancias de depresión, de enojo, de tristeza de esperanza, sin embargo lleva ya unos meses trabajando en la Fundación sobre el fortalecimiento de sus recursos personales y esto le ha permitido poder encontrar un punto de acuerdo y negociación ante esta situación con su familia, empezó a trabajar en ella misma para poder ofrecerle ese apoyo a su familia y salir delante de una manera más sana y organizada, las enseñanzas que ha tenido del cómo recuperar sus capacidades y recursos personales y trasmitirlos a los miembros de su familia le permiten que ahora su hija trasmita lo aprendido a otra familia que padece con un familia el problema de adicción, ha reducido el consumo de su hijo y han encontrado formas más sanas de comunicación.

Descubrió que el chantaje, la manipulación y victimizarse ante su familia y en especial a su hijo no resultarían favorables, estas emociones son emociones que vienen del miedo y aprendió que el afrontar, el responsabilizarse y actuar en te soluciones favorables en una problemática a través de la comunicación, empatía y una actitud positiva ante la problemática es de mayor impacto para llegar acuerdos y mantenerse en la lucha.

no lo estoy haciendo diario” y yo le dije: ¿Qué quieres? Y él me dijo: “verte bien”, entonces dije, ¿si eso quieres?.. Porque yo ya no me arreglaba ya no hacía que hacer era puro llorar y chantajear y yo pensé que con eso mi hijo.. “pobrecita de mi mama”, pero no al contrario que cuando yo Salí adelante el salió de mi mano, entonces el mismo me dice,” si yo te veo bien yo estoy bien”, y ¿qué podía decirle yo? Si estaba deprimida, estaba derrotada, eran reclamos, aquí aprendí... le cambie la dinámica a mi hijo, mira vamos a salir a delante, esto es una pesadilla fea para nosotros, ¡vamos a salir! Y ahora lo que yo noto que lo que yo digo, él lo dice: vamos a estar bien “esta pesadilla un día se va a acabar mama” y los dos son el reflejo mío, porque mi hija tiene un novio que también consume y lo que yo le llevo de aquí ella se lo trasmite al joven con el que anda, y si tú estás bien tu hija va a estar bien, ¿Por qué

<p>en quien se va apoyar?, ¿en una persona derrotada? No, va a buscar apoyo en otra parte y si tú estás bien créeme ella va a estar bien, y es lo que te quería compartir.</p>	
	21 DE MARZO
<p>-Adn: este es un proyecto que ahorita yo estoy realizando dándome la oportunidad a través de que lo que viví con la señora (señala a la señora Edith) de que mi hija estaba destruida por mí de que yo le cause un problema psicológico, tanto su madre como yo y mi hijo no? esa es la alegría que tenemos el acercamiento que no teníamos en 20 años que ella tiene hasta este día de hoy si esta.. (se le corta la voz) .</p> <p>-Adn: y entonces ahorita el apoyo a... la mujer a la madre de mis hijos que cuente con mi apoyo en cualquier momento verdad y que no nada más... y que yo ahorita me siento también que el valor... ( se</p>	<p>Adn lleva algunos años en varios procesos y hasta hace poco estuvo en un centro de rehabilitación con internamiento de 3 meses en el cual ha aprendido a ir manejando sus emociones negativas y transformándolas para poder tener una mejor comunicación con su familia a raíz de una serie de dificultades que se presentaron por motivo del abuso de sustancias de él y su hijo, lo motiva y esta alegre por el acercamiento que se ha presentado poco a poco con su familia y especial con su hija en torno a una mejor comunicación.</p> <p>Ahora se siente mucho más seguro y confiado en sí mismo para poder ser apoyo para su exesposa y sus hijos, el tener o ganar nuevamente el reconocimiento</p>

<p>quiebra la voz) me siento contento que ahora sirvo porque antes no servía, que cuenta con mi apoyo y que ya me llaman verdad y no nada más para cosas malas si no para las demás cosas ahora cuentan con mi apoyo y por eso estoy feliz y por eso estoy aquí.</p> <p>-Edt: Me voy bien, me voy a gusto ahorita él está internado mas no y como tú nos dijiste apenas empezamos entonces esto es el principio apenas entonces yo pienso seguir echándole ganas aquí Conrado ya nos dijo que van a abrir un grupo y pues aquí vamos a estar, me voy muy a gusto y muchas gracias nuevamente de verdad.</p> <p>-Edt: si yo pienso que tan es así el cambio en nosotros que Cristian ahorita está en donde esta porque tantito que él ya me dijo ya no me gusta estar así, pero ahora aunque él no quiera ahora sí que su cuerpo</p>	<p>de su familia para formar parte en situaciones familiares le genera una felicidad que se le tome en cuenta a raíz de la sobriedad que ha mantenido en los últimos meses, se siente útil e importante y que puede brindar apoyo de algún tipo a su familia en una situación difícil.</p> <p>Edt tras un proceso de terapia individual y un trabajo de grupo en el taller de Arteterapia se siente mucho más tranquila, segura y consiente del trabajo que conlleva un proceso familiar, aún hay varios puntos que tendrá que seguir fortaleciendo y trabajando pero se siente contenta de ver un panorama mucho más armonioso en sus emociones para poder tomar decisiones consientes y favorables para la rehabilitación de su hijo, ella llevo a la fundación con un enojo enorme y resentimiento hacia los hombres de su familia quienes eran los que padecían el abuso de consumo en sustancias.</p> <p>Edt tras haber ejercitado herramientas y capacidades como la empatía, respeto, comunicación, tolerancia, implementación de límites y el estar en un proceso</p>
---	---

ya lo necesita no? y ya no lo hace por gusto si no por necesidad entonces tantito que él ya dice que no le gusta estar así que ha conocido gente muy fea, que quiere salir adelante, que quiere trabajar que quiere estar bien y nuestros cambios yo creo que si ayudo mucho a que él se animara a estar allá.

-Adn: Pues para mí el día de hoy es muy tranquilo sé que en lo que estoy trabajando yo aquí es muy correcto para ellos pero sé que el día de hoy tengo que aguantar todo lo que viene el proceso que estoy pasando y que día a día apoyar a mi hijo y mi familia ahorita que están aquí a través de su drogadicción verdad y ahorita yo creo que a mí me ha enseñado... ustedes me han enseñado a mucho a tolerar y a convivir con la familia y a estar juntos los dos porque nunca había pasado algo así de estar en una terapia junto con ella siempre yo sabía que la terapias eran diferentes que

que le permitió trabajar en su educación emocional le abrió la alternativa de acercarse a su hijo con el problema de adicción y que este decidiera entrar en un proceso de ayuda en un centro de adicciones en donde implementan varias dinámicas y actividades como yoga.

Crstn decidió entrar en un proceso de ayuda debido al cambio que se está originando en su entorno familiar, durante el proceso del taller de Arteterapia se encontraron varios cambios en la percepción entorno a la drogadicción y de quien la padece, se comprendió que el fortalecimiento de las capacidades en todos o en su mayoría de los miembros favorece un entorno en camino hacia un bienestar grupal.

Adn sigue trabajando en el fortalecimiento de sus capacidades y recursos personales que le permiten sentirse mucho mejor cada día y partiendo de la postura que todo lo que está trabajando es por él para que encuentre un estado de bienestar y así poder ser apoyo y base para su hijo quien está en un proceso de rehabilitación, reconoce que este espacio le permitió dialogar y encontrar nuevas formas de comunicación con su familia a través de una manera más comprensiva y sana y que a través de emociones más positivas como son el respeto, el amor, el verse como unidad en familia le permite aprender más y más para sentirse mucho mejor día a día.

aquí aunque fuimos o éramos como quiera aquí podemos dialogar como la gente en no llegar a pelear o contradecirnos el uno al otro o sea cada quien su punto de vista como dos gentes conscientes aquí pensando que como un sistema como yo aquí lo puse en mi trabajo (señala su obra) no pelear con la familia, la honestidad conmigo mismo, la... la que... la tolerancia con la familia, la vida con amor, ver la vida con amor y la última aquí que puse es vivir sin adicciones es lo que estoy aprendiendo más y más y más y aquí dice (señala su trabajo) la unidad, la felicidad, el amor, la dicha, la unidad con la familia, para mí es esto el proyecto, para mí y en el anexo se los digo para mí sinceramente no nada más me basta el no drogarme yo sé que estoy mal de la cabeza mis pensamientos son muy débiles no coinciden con las cosas sino que simplemente hay que escuchar las cosas como son

ahorita con la comprensión con el amor como existe la culpabilidad que aunque no es drogadicta la familia ( se refiere a una compañera del grupo) la familia lo ve verdad, y una pagan por una cosa u otra pagamos sin querer la familia piensa que uno es lo que no es o sea es como yo te dije hace rato, yo a ella antes la odiaba ( se refiere a la señora Edith ).

### Categoría de Análisis: Concepción de Drogadicción

Transcripción de sesión	21 de Marzo
<p>-Sr. Adn: esta es una batalla con la droga, la batalla de la familia, así estamos ahorita peleando para que estamos unidos y se pueda verdad se pueda contra a tacar, todo nuestro problema que está en nuestra soledad, de nuestra frustración que nos sentimos impotentes y con la ayuda de aquí de ustedes se pueda ¿verdad? Les voy a leer: “La frustración de una familia por el alcohol y la droga” ... esto es mi entorno de mi familia verdad, el ver como hay felicidad, hay alegría, hay tristeza, frustración, destrucción, el problema en el que cayó mi familia</p> <p>-Sr- Adán: rojo es el que no puede la impotencia uno verdad el que no puede resolver sus problemas como quisiera y la ira el negro es el que cuando se droga uno quiere golpear quiere pegar derribarnos pero no a golpes si no a pelear con la drogadicción y pelear contra todo lo malo o sea lo puedes tomar en contra.</p>	<p>El señor Adn en este punto es el único que puede definir drogadicción desde como la padeció anteriormente todos comentaron sobres como el consumo de sustancias de sus familiares influyo y afecto en su vida incluso la definieron como monstros, muerte, lo peor, la maldijeron como lo peor que ha destruido su vida, sin embargo quien la padece es quien puede definirla desde como la vive y el señor Adn la vive como una batalla que para lograr estar unidos, él la vivió desde una situación de soledad y con frustración e impotencia y como estas emociones se sienten entorno a una familia y el problema en el que se vio envuelto toda la familia, él define las emociones a través de los colores para él el rojo representa una impotencia hacía de no poder resolver los problemas, el negro es referente a cuando está bajo el consumo de sustancias y solo quiere sacar ese enojo e ira pero golpeando y peleando a su vez con la drogadicción.</p>

**Categoría de Análisis: Consecuencias de drogadicción en su propia vida**

TRANSCRIPCIÓN	
<p>-Sra. Lrnz: cuando yo llegué aquí mi vida era como un torbellino, y bueno así lo pongo yo (señala su dibujo) después de 50 años de mi vida, no me daba cuenta de cuantos arboles de jacaranda hay en el D.F. nunca en mí vida me había puesto a ver eso porque yo estaba ocupada en otras cosas ¿no? Ehh... y hoy ya veo las flores, veo el sol, veo las montañas ¿no? O antes no me daba cuenta de lo que pasaba a mi alrededor yo ensimismada en problemas que no era mío, es de mi hija ¿no? (pausa un momento para continuar, debido a que comienza a llorar).</p>	<p>Lrnz se hace consciente de que focalizar su atención en una problemática donde directamente no es de ella, genero alteraciones en su forma de vida y dejo de percibir el entorno donde habita centrando su atención en emociones y aspectos negativos que la problemática le presentaba esto alterando su bienestar.</p>
<p>-Aljndr: Bueno pues yo en mi dibujo estoy este dibujando el sol las nubes, una montaña que la veo como una esperanza</p>	<p>Aljndr parte de la resolución de la problemática como una esperanza ya que su hijo está internado por una recaída que fue contraproducente a su situación anterior, reconoce que la fortaleza y la tranquilidad ahora que él está alejado se presenta en su vida, sin</p>

, Aln esta esté internado, tomamos la decisión de internarlo, en Diciembre estuvo muy bien, octubre, todo ese tiempo estuvo muy bien y de 20 días para acá volvió a desatarse peor, yo en lo personal he estado tranquila con mucha mucha fortaleza pero mi familia está muy mal, mis hermanos, mis cuñados, mi suegra, mi mamá, mi hija están muy mal por la decisión que se tomó de internar a Aln (respira y exhala) por eso dibujo la lluvia, el mar, porque hay muchas lágrimas en este momento en mi casa, yo no he podido llorar no sé si... no me nace o tanta fuerza que yo he agarrado de aquí, yo soy la que ahora les dice esto va... mucha gente me dice ¿porque lo hiciste?, te va a salir contraproducente Alan va a salir más mal, yo tengo mucha mucha esperanza en que ... algo bueno va a salir, no sé, no sé, no puedo apostarle a nada a lo mejor mi hijo no cambia pero algo bueno, algo bueno debe de salir de aquí,

embargo la invade el miedo debido a que puede salir molesto y con mayor riesgo de consumo, toda la familia se encuentran mal anímicamente por la decisión de internar a Alán, esta decisión lejos de generar tranquilidad y estabilidad a la familia produjo tristeza por lo tanto cuando se toma una decisión de aislamiento en lugar de fortalecimiento de decisiones y sus consecuencias genera tristeza ya que no se trabaja la concientización de los actos.

Aljndr en base a todo lo que ha trabajado en la fundación es la parte de soporte a sus familiares quienes se encuentran en un estado afectivo vulnerable ante la decisión que se tomó, reconoce que el fortalecimiento de sus recursos le permite ver con mayor tranquilidad y esperanza una posible rehabilitación de su hijo, a pesar de haber estado diagnosticada como depresiva y en tratamiento médico ha encontrado las herramientas para afrontar esta situación familiar.

por eso las montañas, el resplandor, para mí son esperanzas, la flor que dibuje es la tranquilidad que ahorita yo siento, no sé si esta tranquilidad que ahorita yo siento después me va a salir más cara que mi hijo salga enojado, eh... nos lo llevamos mal, cuando nos lo llevamos mal y a donde nos lo llevamos le dijeron “¿te quieres ir?, te puedes ir” y el no quiso irse decidió quedarse eh.. yo hablo, yo soy la que está hablando ahora mucho con mi familia cuando yo era la derrotada cuando yo era la que estaba en el suelo y me dicen que porque, y le digo que porque en el lugar en donde yo voy me ayudaron a ser fuerte a ver qué... a enfrentar mi realidad y tengo mucha esperanza a veces oído los comentarios “es que no te va a servir de nada, es que esto” me entra miedo sí, me entran así como crisis de miedo y digo no a ver, no hice nada malo, osea es parte de mi lucha meter a mi hijo ahí y que no sé cómo vaya

<p>a salir si bueno o malo pero con mi fe siento que va a salir algo bueno de ahí y es lo que les quería compartir.</p> <p>-Mrn: Pues es que cuando yo ya lo pienso conscientemente ya pienso que no modificaría muchas cosas sin embargo de entrada cuando yo pienso cambiaria muchas cosas de mi vida de entrada una cambiaria seria... cambiaria al que escogí como papá de mis hijas, a él lo cambiaria (sonríe).</p>	<p>Mrn parte del reconocer que si hay cosas que cambiaría en su vida como el haber elegido al padre de sus hijas ya que era una persona con problemas de adicción y Mrn padeció violencia intrafamiliar.</p>
<p>Mrn: Pero cuando pienso en toda la secuencia que cada acto y cada suceso de mi vida me lleva a ser lo que soy, entonces que mis hijas no estarían y que a lo mejor si ellas no hubieran nacido y si yo no hubiera conocido a su papá pues yo no estaría aquí y yo no sería lo que soy ahora ¿no?</p>	<p>Sin embargo ahora parte del reconocer que cada suceso y acto en su vida la han construido el día de hoy como persona y que a raíz de haber tenido un problema de adicción tanto ella como su pareja, el haber sido madre muy joven y sufrir violencia intrafamiliar han sido situaciones que hoy la definen como una persona más fuerte, más consiente, lograr una comprensión y autonomía en su persona por el trabajo de años en varios procesos y que el haber conocido al padre sus hijas lejos de ser una situación desagradable aprendió a transformar las emociones</p>

<p>-Mrn: y se ha intentado acercarse a mí porque está yendo a cursos de tanatología y les dan cursos de ¡hay! como se llama... de programación neurolingüística muchas cosas que se ha metido ahora y entonces le han hecho ver ahora como que no se acercó lo suficiente a mí, viviendo con Rodrigo jamás me intentaron ayudar, yo... me golpeaba R llegue a ir con moretones en la cara y ellos nunca me ayudaron y yo siempre yo pienso como mamá y pienso si yo veo a si a mis hijas yo intento ayudarles a lo mejor ellas me van a mandar por un tubo pero que quede en ellas al menos la chispa de que yo estuve ahí queriendo ayudarlas no! y de mis papas yo no tengo ningún recuerdo así que ellos me hayan intentado hacer algo y en mí se generó ese rencor y siempre creo y eso si hemos visto en mi terapia actual que la culpa es algo que a mí siempre me anda persiguiendo.</p>	<p>de una manera más positiva y ahora es una circunstancia que la volvió una persona más equilibrada.</p> <p>Mrn sufrió violencia intrafamiliar a raíz de la adicción del papá de sus hijas, se generó muchos resentimientos que no le permitieron alcanzar en un determinado momento ese estado de bienestar a consecuencia de que no tuvo apoyo de sus padres en este proceso de violencia, sin embargo su mamá ahora que está en un proceso de programación neurolingüística se ha acercado mucho más a ella como parte del trabajo que se desarrolla en este tipo de disciplinas en donde hay una concepción diferente sobre el manejo de emociones y autoconocimiento que permite reivindicar las relaciones personales.</p>
---	---

-Aljndr: Bueno pues yo decidí cuatro mariposas que representan mis dos hijos mi esposo y yo, esta soy yo.. ( señala su mandala) porque así me siento en estos momentos a raíz de que Alan se escapó del anexo llego muy positivo no consumió un mes, y ahorita me estoy dando cuenta que empieza otra vez muy paulatinamente pero empieza otra vez a consumir, oh por la tarde hace como unas cuatro horas me di cuenta que consumió, me sentí muy muy triste y dije contra que estoy luchando y estoy luchando y siento que no tengo contrincante, me desespero y dije no yo pienso que no vale la pena sufrir o sea como decir aviento la toalla y ya pero después el solo me dijo mamá quiero regresar a mi grupo y si ve, me dice me voy a ir cuando yo quiera, me alentó un poquito porque ya no estoy tanto tan

Aljndr plantea un estado de tristeza, desesperación y por consecuencia a la recaída de su hijo una consecuencia tras internarlo cuando él no estaba en total convencimiento de que era un proceso por su propia voluntad, Aljndr se siente cansada y con un sentimiento de frustración al sentir que lucha pero no sabe contra ¿qué? Sin embargo su hijo le dijo algo muy importante que él quiere ayuda y apoyo pero sin que lo obliguen, regresara a su grupo de rehabilitación, él ya tomó la decisión de entrar en un proceso de ayuda, en este sentido Alejandra encuentra una pequeña esperanza, sin embargo la decisión es única y exclusivamente de su hijo y en lo medida en que lo puede alentar es fortaleciendo junto con él sus capacidad de persistencia y adherencia terapéutica a través de una autorregulación y trabajo en equipo.

presionándolo, si él tiene la idea lo va hacer, esta soy yo yo me siento aa.. esta mariposa la veo Aln que está entre que se va por el lado oscuro y como que él quiere salir, él quiere, ya no se está dejando como antes.. me lo repite y me lo repite mamá es que ahora soy yo el que quiere dejarlo de hacer, y eso es muy importante entonces a Alan lo veo así como esta mariposa( señala su mandala) así como entre colores oscuros y él quiere salir, esta mariposa (señala u mandala) es mi esposo que le puse estos colores porque ahorita él no se ha dado cuenta de lo de Aln pero no se le quita el dolor la preocupación, siento que él no lo ha superado, yo siento que nunca lo vamos a superar o no vamos a acabar de luchar pero él siente que ya!, Yo no soy siento que me falta mucho porque es el principio de la batalla no, llevo desde agosto que empecé a venir aquí llevo el principio de la batalla, esta es mi hija (señala su mandala) que

Esta falta o carencia de recursos personales y proyectados como familia generan que se desencadene repetición de la problemática pero con

tiene 16 años, le puse esto oscurito porque ella en una ocasión consumió y ella me lo confeso fue algo que consumió 3 o 4 veces pero no le gusto, me dijo " no me interés, lo probé y ya no es lo mimo mamá, entonces la veo llena de proyectos la veo muy contenta con ganas de.. de superarse y lo rosa del contorno son las ganas de vernos así, de ya verme así...de ¿Cuándo? me va tocar un boleto de poder estar bien con...(se quiebra la voz) con... lo que amo, yo sé que no es fácil, a veces me desespero, a veces yo misma me ...echo porras pero... el dolor y el miedo siguen ahí ahí están.. y a veces digo ¿porque no me sueltan? Para poder hacer más para poder avanzar más y soy yo la que quiere que estemos así los cuatro...ya! de color de rosa pero sé que es muy difícil y sé que tengo que luchar y luchar...!

-Glr: De alguna manera no me

otro miembro de la familia, su hija de Alejandra también consumió más de una vez, sin embargo ella tiene una personalidad diferente con habilidades que le permitieron tomar la decisión de no seguir consumiendo.

A algunos de los miembros de la familia cuando se tornan con este tipo de circunstancia entran en un estado de depresión, sin ganas de llevar a cabo sus demás actividades del día por concentrarse en todas las emociones y pensamientos que giran en relación a la problemática, pierden el gusto por hacer las cosas y las realizan dentro de un estado de resignación por sobrevivencia este tipo de dinámica genera malestares físicos y se auto medican para contrarrestar el padecimiento que conlleva malos humores, un ambiente poco favorecedor para los demás miembros y que se convierte en espacio de conflicto y se predisponen a la misma dinámica todos los días ya que hay estados cambiantes de ánimo, sin embargo buscan un espacio o símbolo que genere esa tranquilidad, mental, física y emocional a través de figuras religiosas como un Dios.

dejo vencer, o sea yo puedo amanecer hoy cansada o deprimida y no me quiero levantar, pero eso no me impide levantarme me explico no me impide hacer lo que tengo que hacer en el día, yo lo tomo... no sé si es mi terapia pero ehh.. me levanto, hago cosas, o sea mando a mis hijos a la escuela, empiezo a hacer mis labores, me doy un rato para relajarme después de que ellos se van a la escuela, me siento en el sillón si quiero pienso, me pongo triste, si quiero lloro, si quiero veo la tele , si quiero veo una película dos tres o horas a veces hasta cuatro, me levanto y me pongo hacer lo que me falta, hacer la comida, ir por mi hija eh... mis actividades o sea y si a veces me duele la cabeza y estoy de mal humor y bueno para no estar de mal humor me tomo una aspirina para que se me quite el malestar y ya o sea esa es mi lucha diaria porque siempre amanezco así, a veces amanezco así oscura y después se me va aclarando y

se me va a aclarando (señala su mandala) llega un momento en que ya me siento otra vez bien y ya no pienso y digo a lo mejor mañana otra vez voy a amanecer triste o a lo mejor no, a lo mejor mañana amanezco al revés amanezco bien y me va bajando la pila, pero para mí es... lo he tomado un día con día, un día a la vez o sea antes me mortificaba porque decía que voy hacer mañana y que tal si mañana ya no... o sea me desgastaba lo que todavía no pasaba o a veces no iba a pasar, a veces si veo todo oscuro pero me relajo lloro pienso y otra vez vuelvo ... no sé si a veces hasta me pregunto si soy bipolar digo no sé si soy bipolar no! pero en esas reflexiones que me tomo mi tiempo y me siento en el sillón las mañanas de que yo tengo que estar bien y siempre estoy buscando soluciones o por donde y últimamente no sé si me ha llegado la claridad o no sé si Dios, últimamente me he encomendado mucho a Dios

Después de encontrar como ese aliciente empiezan a concientizar pequeños acciones en cambios de actitud, empiezan a delegar obligaciones, y cargos de culpa y dejar de visualizarse desde una postura de víctimas y empiezan un estado de transición pero sin una base y constancia en un proceso de desarrollo de capacidades es muy fácil volver a caer en un estado de víctima y por esta cuestión es más difícil poder

<p>que le pido mucha claridad y fortaleza que ya sé por dónde, pero ese él.. la hora de tener el empuje para hacerlo entonces es eso en lo que estoy trabajando es planear lo que vas a hacer porque ya no puedes estar así, ya! Y así o sea ya más que nada depender de mi para poder sacar a delante a mis hijos, y es como dijiste a veces ya no está en mí, ya no puedo estarme preocupando por lo que otros no hacen, me duele mucho porque es como decir... es desgastante, duele ver como una persona que quieres puede destruirse si no se ayuda o si no se da cuenta no? pero ahorita siento que estoy en transición eso es lo que siento y ... ya por lo menos sé por dónde y ya lo demás y los demás tendrán que hacer su parte también.</p> <p>-Moderador: ok y considera</p>	<p>fomentar una actitud de cambio y adherencia al tratamiento de sus hijos.</p> <p>Pttrc entorno a su salud comenta que en el aspecto emocional si ha sido afectada su salud hay muchas emociones que la hacen sentir mal, le genera desesperación al no saber cómo acercarse a su hija y le desespera que su hija no cumpla con una expectativa entorno al rol de madre la entristece y desespera que no se genere un proceso de rehabilitación de manera rápida en su hija.</p>
---	---

usted que la situación o la problemática que reflejo en su trabajo ha repercutido en su salud.

-Ptrc: Mmmm.. Emocionalmente sí, yo aquí tome estos cometitas (muestra su mandala) porque me gustan las estrellitas, pero también mi circulo es negro, porque este..yo me siento mal.. digo a lo mejor voy a lastimar a mi hija no?, pero ella me hace sentir así (señala su dibujo) yo el rojo siento que es amor el que yo le brindo, pero yo me encuentro con la negatividad con el vacío, no hay una no se a lo mejor para mi yo siento que ... yo quisiera que ella avanzara rápido, que madure que analice lo que es ser ya ser una madre y que analice en ella y en su hija, a lo mejor para mi yo quisiera que volara, que fuera esa cometa que volara y aprendiera rápido que se diera cuenta y no, no lo hace y para mí es muy triste pues a mí me gustaría que ya... fuera esto un cometa, pero un cometa libre

Aljnd comenta una situación de dolor y tristeza

un cometa que tuviera donde llegar pero ya con bases firmes y bueno la veo muy lenta y me desespera mucho y me hace sentir mucho vacío me hace sentir que yo a ella no le brindo nada y que soy un cero a la izquierda para ella, eso me hice sentir ella.

-Aljndr.:ahora que mi hijo estuvo anexado, él dijo que a él le dolía mucho mucho ver como él llegaba drogado a casa y yo le veía y lo veía, yo no le decía nada pero cuánto dolor, que es lo que nunca se le va a olvidar con cuánto dolor yo lo veía, y yo pensé que mi hijo era insensible y que no tenía sentimientos que estaba vacío y él me dice no mamá a mí también me duele cómo te sientes tú.

-Glr: mi hijo me dice ¿quién crees que soy? Porque piensas eso de mí, y me lo dice y yo veo una reacción y a lo mejor no me lo dice llorando pero yo veo algo una chispa de algo un sentimiento que me lo está

entorno a la dinámica de consumo de su hijo que tanto ella como su hijo que es quien consume están pasando por una emoción de tristeza y dolor y el saber esas emociones que se generan con su hijo generar cierta empatía en vez de reproche y enojo empezaron a comprender al otro y partir de ahí para generar un acercamiento.

Glr detecta que su hijo también está pasando por una serie de emociones de tristeza y dolor dentro de la dinámica de consumo y cambia su visión sobre él porque también pensaba que no le importaban todos los problemas o emociones que generaba en su

<p>diciendo con algo.</p> <p>-Moderador: ¿Recuerdas momentos alegres en tu vida?</p> <p>-Cld: no</p> <p>-Aljndr: Yo me reflejo en ti (señala a Claudia) porque yo creía que me vieran fuerte si, así les creó una imagen a mis hijos de que soy muy fuerte y me costaba mucho trabajo sacar las cosas y las traía aquí ( se señala ella misma) y yo quedaba bien ante la gente pero no quedaba bien conmigo, luego el momento en que me deprimí llegué al psiquiatra, ellas vieron me vieron muy mal, yo ahorita estoy subiendo de peso yo era talla 5 me vieron muy mal e igual yo me quería, es más si no me hablaban para mi mejor eh pero porque yo estaba en mi mundo ahora no me importa si me ven llorar si saben que tengo problemas y no me importa si saben que los tengo o no y ahora que los saben y la gente que creía que era fuerte eh a mí me estaba</p>	<p>familia.</p> <p>Cld es una chica que acude por posible consumo con dos miembros de su familia y ha pasado a su juventud muchas complicaciones familiares y se hace la pregunta de momentos felices con la finalidad de seguir en el tema donde ellos hacen una relación felicidad- salud Claudia comenta que no hay momentos felices en su vida es una niña muy callada y reservada al expresar sus emociones.</p> <p>Aljndr siente cierta similitud con Cld en donde fortaleza es sinónimo de limitar las emociones por lo tanto si partimos del equilibrio emocional como una de las dinámicas de salud encontramos que tampoco se encontraba ese estado de salud anteriormente, poco a poco durante su proceso aprendió a expresar sus emociones con mayor claridad sin embargo aún es un proceso a seguir trabajando con su terapeuta individual.</p> <p>El no saber cómo comunicar sus emociones afecto de manera significativa en su salud ya que genero una depresión y llego a tratamiento psiquiátrico, bajo de peso por lo tanto Alejandra refleja un dato muy importante en relación al concepto de salud el cual se considera un estado de completo bienestar biopsicosocial y esta dinámica de consumo y no saber cómo afrontarla y canalizar todas las emociones y</p>
--	---

comiendo el alma con la adicción de mi hijo pero que nadie sepa que mi hijo consume ehh... ah y tantito me lo tocabas y me enojaba, y ahora me dicen oye es que nosotros vimos a tu hijo en una fiesta consumir y todo eso... y si pero estamos en una lucha y estamos saliendo adelante, cuando yo veía a mi hijo le decía "oye ya me dijeron que te vieron, no es justo me pones en vergüenza", no si es cierto mi hijo es adicto pero como se lo dije un día hijo tu y yo nos van aplaudir porque vamos a salir y sabes que nos van a decir... el hijo de Aljndr era adicto pero salieron adelante y si vamos día a día, días que nos caemos días que nos sentimos en la cima, días que nos enterramos pero finalmente es un proceso y mientras tu aprendas a sacar las cosas vas a estar bien contigo misma no importa que lastimes a quien tengas que lastimar que hagas feliz a quien tengas que hacer feliz pero aprende a sacar las cosas,

escenarios que se iban presentando generaron un desequilibrio emocional que por ende afecto su estado físico y social porque no quería convivir ni comunicarse con nadie, podemos decir que una problemática cuando no se tienen las bases y los recursos personales como las capacidades humanas desarrolladas o en un nivel alto de autonomía y seguridad se genera un estado de riesgo entorno a su salud que puede iniciar de manera emocional pero el impacto puede ir abarcando todos los demás aspectos que son importantes para encontrar un estado de bienestar y lograr la salud.

<p>decía Cld... Una psicóloga que venía con nosotras, yo aquí vengo y vengo a vaciar mi costal de piedras que sales... bueno yo salgo de aquí con una mente positiva, más relajada y por eso mis hijos me mandan...</p> <p>-Mrn: yo hice esto (señala su mandala) bueno era focalizar algún problema que tengamos yo en este momento desde que llegue aquí y compartí a .. Nelly que yo tengo una terapia individual porque para yo poder ayudar a mis hijas yo necesito estar bien y yo te platique a ti Cld que en algún momento no se cual sea tu problema pero si es consumo de algo o se llegaste a consumir no sé, yo llegue a consumir y sé muy bien que lo hacía por vacíos que yo tenía no?</p>	<p>Ahora está aprendiendo a aceptar las condiciones que se encuentran a su alrededor sin evadirlas y mostrar enojo por no querer enfrentarlas y reconocerlas a partir del reconocer la realidad que existe en su entorno familiar puede tomar decisiones más sanas y reconocer que no será fácil pero el logran reponerse de la dinámica familiar en la que se encuentran a consecuencia del consumo de su hijo.</p> <p>Mrn está incorporando en su proceso que el reconocer y fortalecer sus propias capacidades y recursos le permitirán ayudar y transmitir eso a sus hijas, el fortalecer los propios recursos personales permite generar estados de ánimo desde una postura de soluciones y no solo desde la problemática a partir de eso el sufrimiento y dolor son emociones que entran en un proceso de elección y no de miedo lo cual permite enfocarse y tranquilizar las emociones que están alrededor de toda una familia y desde esa postura canalizar un estado de bienestar que le permita alcanzar un estado de salud.</p>
	21 DE MARZO

-Dn: bueno, yo soy Diana mucho gusto y pues ahora sí que estoy aquí porque tengo problemas en mi familia, él tiene 19 años y ya es papá y va a ser papá nuevamente(señala su trabajo) con el he tenido bastantes problemas pero lo amo porque es mi hijo y por eso estoy aquí por él, por él y por mi esposo ellos dos son adictos, en esta foto pues yo hace 25 años me case en el cual viví unos momentos muy felices en los cuales nunca me imaginé todo lo que yo iba a pasar con mi esposo él es muy cariñoso él es muy... pero su adicción ha ido destruyendo mi matrimonio en el cual también él ya se siente mal y me ha pedido la ayuda, en esta foto aquí estoy después de 25 años bueno pongo la imagen en la cual él va con una maleta porque yo pues ya totalmente no quiero vivir esta situación y lo he corrido pero creo que al correrlo no es total la felicidad que yo voy a tener si no que él

Dn es una señora que tanto su hijo como esposo tienen problemas con el consumo de sustancias, su familia se ha ido desestructurando a raíz de la dinámica familiar que es alterada por el comportamiento de su hijo y su esposo, ha pasado por violencia intrafamiliar, infidelidad por parte del esposo, por parte del hijo no hay una planificación familiar y toda una serie de dinámicas y comportamientos que han alterado su estado de convivencia y por ende su salud, ya que existía infidelidad en estado de consumo del marido poniéndolo en una situación de riesgo en la dinámica de vida sexual, en estado de consumo era agresivo y atentaba contra de Diana de manera psicológica con insultos, existía consumo en el espacio familiar delante de los hijos, su esposo ha pedido ayuda y está en tratamiento terapéutico en la Fundación sin embargo existen muchos resentimientos, culpas y desconfianza por parte de Diana a él.

me está pidiendo la ayuda para poder salir de esta adicción y aquí estoy para poderlo ayudar.

A mí me gustan mucho las manualidades yo hago arreglos florales hago lo que puedo para poder yo cubrir mis gastos porque en si mi esposo en su adicción ha perdido bastante y eso no permite que yo pueda hacer algo entonces yo aquí pongo que quiero procurar en hacer una dieta bajar de peso porque me he dejado mucho, este y ahorita vendo yo comida, tacos hago yo mis manualidades, vendo cosméticos hago lo que yo puedo y ahorita el que me da toda la felicidad pues es mi nieto porque ellos viven conmigo y ahorita el me hace muy feliz a pesar de todo lo que estoy viviendo yo ahorita con mi esposo.

-Dn: me hacía feliz porque en ese entonces yo no sabía que consumía.

-Dn: pues después de 5 años

Dn era una persona emprendedora porque trabajaba con ciertas actividades como manualidades que le permitían generar recursos económicos, sin embargo a raíz del poco fortalecimiento de sus recursos personales y capacidades fue generando una serie de inseguridades por los insultos de su marido en el efecto de consumo y ahora él le prohíbe trabajar o seguir desarrollándose como una persona autosuficiente económicamente, ha desarrollado un estado de obesidad a raíz de la baja autoestima que ha ido desarrollando por la infidelidad de su esposo, existe una desvaloración en muchos aspectos de su persona que la han limitado a seguir trabajando, tener un autocuidado y amor a ella misma y deposita toda

<p>de casada fue que me di cuenta, ni sabía los síntomas no estaba yo cerradita de ojos ya hasta después de que me di cuenta ya tenía como 5 años el mayor y él siempre lo ha negado hasta hace poco que reconoció que si se drogaba.</p>	<p>su felicidad y bienestar a uno de sus nietos.</p>
<p>-Dn: si ya, pero o sea se droga, deja de drogarse estuvo internado dejo casi 8 años de drogarse y desde que murió su papá en el 2008 se droga y lo metí a un toxicológico hace dos años y desde hace dos años lo vi bien y ya ahorita lo vuelvo a ver muy mal desde enero entonces ahorita ya me confesó que sí y entonces ya ahorita bajo muchísimo de peso y su agresión hacia a mí y él es de los que llega me trae flores chocolates me trae todo pero me imagino le pasa el efecto y me agrede me insulta muy feo.</p>	<p>Desde aquí la señora Dn basaba su felicidad a una expectativa en otra persona no por sus propios recursos personales y capacidades humanas para encontrar ese estado de bienestar y salud en ella misma.</p> <p>Había un desconocimiento total de los síntomas que se presentan en una persona que se mantiene en consumo, por lo tanto no había información preventiva para esta dinámica entorno a los miembros de su familia y generaba una situación de riesgo debido al consumo en edades jóvenes del esposo.</p>
<p>-Dn: eso es lo que más me duele, me duele mucho que mi hijo ahorita no, no se ha drogado desde hace como un año, pero me duele que le diga</p>	<p>Su esposo ha estado en varios tratamientos y también ha pasado por varias recaídas no habido una adherencia terapéutica plantea el punto de que existió una abstinencia durante ocho años que se interrumpió a causa de una situación de vida en las cuales no contaba con los recursos personales para afrontar como la perdida de una familiar, y su esposo también</p>

<p>vete porque no quiero tener un padre drogadicto y si yo lo hice fue porque te vi, me duele mucho lo quiero sacar pero no sé no puedo.</p> <p>Edt: este... esto es lo que me trae aquí (señala su dibujo) para mí esto es un monstruo lo que es la droga y el alcohol, bueno esta es mi hija (señala su dibujo) que la veo casi siempre triste, este es mi hijo, mi hijo consume y los quiero ver así conviviendo como hermanos que se quieran.</p> <p>-Edt: mi hija tiene 20 y mi hijo 22, este ellos pelean mucho por lo mismo, él consume y ella pelea con él por lo mismo pero ella dice que lo ama pero le dice cosas por impotencia porque ella quisiera que entendiera pero como no entiende le dice groserías y pelean y pues nada más, trabajo en una estética.</p>	<p>ha afectado su salud debido al consumo ya que ha tenido una pérdida de peso.</p> <p>Dn plantea un argumento en donde su hijo plantea que inicio el abuso y consumo con sustancias por convivencia con el padre, y que esta dinámica familiar empezó a afectar la salud de otros miembros de la familia.</p> <p>Edt hace la metáfora de un monstruo entorno a la droga y alcohol se refiere a algo que le da miedo y no sabe cómo enfrentar debido a que no cuenta con las herramientas para hacerlo, su hija es un miembro de la familia que ha ido desarrollando estados de ánimo tristes debido a la dinámica familiar por el ex consumo de su papá y el consumo de su hermano.</p> <p>El problema de consumo entre los miembros de la familia genera una situación de enfrentamientos y peleas que hacen la dinámica familiar mucho más difícil debido a las emociones que están presentes por la problemática de consumo.</p> <p>Edt plantea ocupación de cada uno de sus hijos Cristian es su hijo el que consume el cual no tiene ninguna ocupación, el consumo de sustancias ha acaparado todo el tiempo de C se ha vuelto una persona que solo consume sin tener otras opciones o dinámicas de vida, la drogadicción no le permite visualizar otras alternativas de vida que no sean las de consumo.</p>
--	---

<p>-Edt: mi hija se llama Cld y tiene 20 años y ella trabaja y estudia, mi hijo se llama Crstn ni trabaja ni estudia, él es el papá de mis hijos (señala al señor Adn) estamos separados pero ahorita por el problema de mi hijo pues estamos aquí.</p> <p>-Adn: bueno yo me llamo Adán y tengo 43 años yo estoy saliendo de un problema de la drogadicción con alcoholismo..... Aquí, este es mi hijo (señala su obra) tiene 22 años es drogadicto yo me llegue a drogar con él aquí él está con miedo y dice... (lee su escrito dentro de su obra) “ el hijo asustado dentro de su drogadicción y arrastra su vida y miedo a (le cuesta trabajo leer) ... a ¿qué?</p> <p>-Edt: a la soledad</p> <p>-Adn: a la soledad en la que vive y el coraje y la tristeza por el vivir y la tristeza por la incomprensión este es lo que en él se proyecta (señala su obra) y este de color rosa, para nosotros los alcohólicos es el amor, este el rojo es la ira, el</p>	<p>Adn viene de un proceso de rehabilitación por consumo de cocaína y alcohol, adán partiendo de la experiencia consumo puede empatizar con su hijo y plantear que existen emociones de miedo a la soledad, también pasa por un estado de tristeza, incomprensión y el comenta algo muy importante que es el amor como un ideal representado por colores, y refiriéndose como gigantes del alma al amor, la ira y el miedo</p> <p>Adn comenta que el apoyo de su familia ha sido una base para su lucha contra la drogadicción como podemos ver aquí la adicción no solo se contra resta aislando la problemática o al miembro que la padece si no un trabajo de equipo y pudo llevar acabo su proceso en varios grupos lo cual le ha permitido mantenerse en abstinencia ya tres meses.</p>
---	--

negro es el miedo, ahí les llamamos los tres gigantes del alma, su mamá aquí contenta no? igual él “ madre feliz contenta con su hija porque su padre no la lastima y cuenta con su apoyo el día de hoy a través de que está saliendo de la droga y que estamos en un problema con mi hijo muy grande se está metiendo ya otras drogas.

-Adn: Primero el apoyo de mi familia el apoyo de su mamá de ella (señala a la señora Edt, ella (se refiere a la señora Edt) lucho contra mi drogadicción y aparte de que nos dejamos verdad? Ya de eso vamos a hacer 4 años, ella lucho día con día cuando supo que me drogue yo me consiguió ayudas y yo también me estuve ayudando yo ahorita estoy en un centro de rehabilitación para alcohólicos anónimos verdad, ahí yo lleve un proceso y sigo cumpliendo ahorita tres meses.

-Cld: Me recuerda mucho

Cld externa la experiencia que vivió con su padre que

<p>cuando él llegaba borracho y escuchaba su voz y yo empezaba a temblar (pausa un momento y comienza a llorar de nuevo y no puede hablar)... lo quiero mucho a pesar de lo que vivimos con él lo quiero mucho (Cid confiesa que el que se haya ido su papá de la casa por alcoholismo fue un detonante para que tomara malas decisiones e involucrarse en la drogadicción.</p> <p>-Dn: Esa canción me trae el recuerdo hace ya de un año que corrí a mi esposo por su adicción esto llego a afectar a mi hijo él se llegó a drogar enfrente de mí hijo y le dije que se fuera que ya no lo quería yo en mi casa y muchos problemas que hubo con él pero cuando él se fue con otra mujer me sentí mal me sentí que no era yo o sea que yo siempre vi lo positivo de él y en ese momento yo sentí que... o sea no salí de mi cuarto en varios días mi hijo me decía mamá no vale la pena no fue</p>	<p>tenía un problema de alcoholismo el miedo que le causaba sin embargo tenía un apego tan fuerte a él que cuando se fue de la casa le genero demasiados conflictos emocionales al grado de tomar la decisión de empezar a generar el consumo con el abuso de sustancias.</p> <p>Dn paso por muchas situaciones de violencia psicológica a raíz del consumo de sustancias de su esposo lo cual afecto a otro miembro de la familia, se reprodujo el problema de adicción con su hijo debido a que se practicaba el consumo delante de los miembros de la familia, cuando se aleja del círculo familiar se va con otra pareja que le permite el consumo y Dn se siente mal por esta situación por una relación de apego que aunque ya no era feliz no podía dejar a su marido, esta situación se desencadena a raíz de la adicción presente en los miembros de la familia genera una baja autoestima y desvalorización de Dn hacia su persona permitiendo una aceptación de circunstancias poco saludables y que atentan contra su bienestar.</p>
--	--

culpa de mi papá yo quise hacerlo porque quería y para mi hasta la fecha el sigue siendo el culpable, pero en el momento en que él si me agarro la palabra y se fue si lo descubrí con esta mujer lo vi y me dolió bastante y me sigue doliendo y me duele mucho pero ahorita ya regreso conmigo y ahorita estuve viniendo a terapia porque todavía se sigue drogando y mi hijo ya no se droga pero él sí o sea mi esposo sigue entonces no quiero yo volver a pasar lo mismo que si lo vuelvo yo a correr me siento que no valgo nada y no es así al contrario como decía la señora o como decía la señorita (se refiere a Cld) mi mamá está contenta ya es feliz y yo quisiera sentirme así pero no puedo no sé qué me pasa o lo perdono o no lo perdono.

-Dn: si, si lo quiero ayudar, voy a cumplir 25 años de casada con él y es muy buena gente nunca nos ha dejado y lo que

Siente el deber de ayudarlo por los años de convivencia y ser su esposa a pesar de que le genera un estado de incomodidad, su esposo ha estado con problemas de salud debido al consumo de sustancias

queremos nos lo da pero desgraciadamente su adicción ver como se está destruyendo ahorita ya bajo mucho de peso ya se lo dijo el doctor que si el sigue drogándose le puede dar un infarto ya le dio un pre infarto, entonces yo me lo guardo porque tampoco se lo puedo decir a mis hijos cada vez que él se sigue drogando él se está destruyendo pero me está destruyendo a mí y digo ya que se vaya pero luego me empiezo a sentir muy mal.

Edt: si él (el señor Adn) hubiera entendido como ahorita lo está haciendo, si hubiera tomado la decisión de irme de esa casa antes de toda esa violencia que mis hijos vieron, mi hijo empezó a tomar como desde los quince años después de tomar siguió con el activo, piedra, crack, ahora es acido ajos no sé qué cosa sea pero unos amigos dicen que todo eso consume, mi hija es muy depresiva y yo decidí salirme de mi casa porque mi hijo ya es papá y ya era una situación muy

, ha tenido pérdida de peso y esta propenso a un infarto debido al consumo.

Edt reconoce que haber generado una situación de apego también hacia su marido que no pudo deslindarse de toda la violencia intrafamiliar que pasaron ella y sus hijos debido al alcoholismo y drogadicción de su esposo por lo que sus hijos se afectaron con toda la dinámica familiar que se detono entorno a la adicción.

desgastante ya mi hijo me faltaba mucho al respeto le decía ya no vas a hacer esto y lo hacía y me decía ¿quieres ver que si lo hago? Y lo hacía decidí irme y dejarlos a su papá y a mi hijo.

Edt: yo deje en la casa todo lo que hay en una casa todo, pues acabaron con todo con todo cobijas, trastes, cuadros , todo total que ese día le digo vamos a lo que vamos lo recogemos y nos vamos, pues llegamos a la casa y es una imagen que no me puedo quitar de la mente había envases de cerveza, latas de refresco y alcohol, goteros, antenas de carro, mugre, basura, mi hijo tirado en el sillón él arriba en una colchoneta ( el señor Adn) con señas de droga y alcohol me mague la propaganda que hacen no de cuando el alcohólico y el adicto ya está hasta el fondo, él estuvo bien que a mí me conste como tres meses, ya no consumía y yo iba a las terapia y yo les decía a las

Con su hijo se detono una lucha de poderes que le genero una rebeldía y contradicción hacia las reglas y límites y con la finalidad de no lidiar con la rebeldía se perdieron límites y reglas hacia los miembros de la familia.

Una de las consecuencias ocasionadas a raíz de la drogadicción del Señor Adn y su hijo C fue haber perdido los muebles de su casa y que su casa se haya convertido en un punto de consumo para otros amigos y conocidos con los que convivían él y su hijo, existía un ambiente de consumo excesivo de alcohol y de varias drogas.

C empieza a reflejar ya síntomas fisiológicos a causa del consumo de drogas, presenta delirios y alucinaciones se ha afectado tanto la parte física como psicológica y social tras el consumo de drogas. Se genera un consumo ya entre los miembros de la familia como símbolo de convivencia y aceptación del uno al otro, existía ya un consumo con otros miembros dentro de la casa en donde ya solo habitaban ellos dos, consumían día y noche y existía

<p>demás personas es que si se puede porque C ya pudo y ni siquiera se siente ansioso, ni siquiera se ha sentido mal no, porque dejó de consumir, pues se puso a trabajar, luego como que engordó un poquito y de repente otra vez, otra vez. Últimamente viene súper espantado que lo vienen persiguiendo y dice cosas que no son reales y siempre lo he querido ayudar pero a veces uno como padre se desespera y yo siempre he dicho muchas groserías pero uno pierde la confianza, yo ayude mucho o pienso que lo ayude (señala al señor Adn) no porque estaba separada de él lo deje yo lo lleve a anexarse cayó y otra vez y hasta ahorita creo que ahí va.</p> <p>-Sr. Adn: yo a mi hijo hubo un momento en que nos destruimos los dos verdad bien feo, yo comencé a probar la droga al momento que les conté verdad y de mi drogadicción no le echo la culpa a mi hijo porque yo lo permití el me llevaba a gente que me llevaba</p>	<p>una evasión completa de la realidad, había un ambiente de emociones negativas que generaban seguir e incrementar el consumo de sustancias y empezaron a presentarse problemas físicos en su salud</p> <p>El problema de adicción género que se deshicieran de sus pertenencias como muebles, carros y empeño de papeles de la casa, se presentó una ansiedad de consumo tan grande que ya no había nada más que conseguir dinero para satisfacer la necesidad fisiológica que se presenta por esta tipo de sustancias en donde en un principio el detonante puede ser por alguna carencia de los recursos personales y en segunda instancia por la dependencia fisiológica que se genera debido a los compuestos químicos de las diversas drogas.</p> <p>Edt comenta un estado de desaliento ante la vida en donde no hay cosas buenas debido a toda la dinámica que se presentó en su familia se siente sola en donde la única decisión de salir adelante corresponde a los que están bajo el consumo de drogas.</p> <p>Toda esta situación y dinámica de vida fomentado la desvalorización se su persona y de sus recursos personales como capacidades humanas en donde solo se visualiza la problemática y todo lo que gira en torno a ella, sin poder visualizar posibles alternativas y soluciones desde su parte de responsabilidad para afrontar la problemática.</p>
--	---

droga a demasiado que yo me fumaba 40 o 50 grapas diarias día y noche no dormíamos la tristeza se sentía muy grande en mi casa y así es como decía mi hijo que era a todo dar yo tuve muchos problemas con él me quería matar a través de que yo no podía caminar yo estaba sin fuerzas más delgado que ahorita.

si sabía que me iba a hacer daño pero no sabía qué me iba a meter tanto, yo vendí mis muebles, vendí mi carro de trabajo, empeñe hasta los papeles de mi casa por setecientos pesos yo estaba mal con mi drogadicción es una droga muy pesada lo lleva a uno a vivir una vida de perro a matar a mis hijos verdad a conseguir dinero fácil a enfermar a mi mamá una señora de 84 años

-Edt: ahh pues no sé a quién tengo mucho coraje, no sé a quién o sea para mí no me gusta hablar cosas que no siento la verdad es que para mí

La adicción de su marido genero violencia física hacia sus hijos y un miedo hacia poder defenderlo por también ser agredido

a veces pienso que la vida no es bonita pues pienso que estoy sola en esto, nadie me apoya, no tengo esperanza la verdad, pienso que si ellos no lo han decidido lo que yo estoy haciendo es inútil.

-Edt: me considero derrotada, fracasada que hago las cosas por inercia y porque las tengo que hacer, porque yo quisiera quedarme a dormir en mi casa pero no puedo porque soy la única que lleva el gasto en la casa.

-Dn: es lo que me dice mi familia, mi hijo fue golpeado por mi marido de abrirle la ceja hay Dios!! Lo golpeaba muy feo y yo no le decía nada porque a mí también me tocada.

## CONCLUSIONES

### A) PERCEPCIÓN DE SALUD

La mayoría de los participantes en el grupo de Arteterapia pudo definir salud de una manera biopsicosocial como la define la OMS “un estado de completo bienestar biológico, psicológico y social y no solo la ausencia de enfermedad” esta definición que comparten la crearon por medio de procesos anteriores dentro de la Fundación Ama la vida, consideran que la salud tiene un peso muy importante desde la parte psicológica o emocional y social. A raíz de la problemática por la cual acuden a la fundación ha generado un desequilibrio emocional que repercute en su estado de ánimo incluso algunos de ellos han caído en estados de depresión en donde han estado bajo tratamiento clínico y medicados para poder contrarrestar los síntomas depresivos.

Con el taller de Arteterapia se pudo indagar de una manera distinta hablar sobre las emociones que están fuera de control, podemos decir que claramente se ve afectada una de sus habilidades para la vida como es el manejo de emociones, manejo de estrés y empatía ya que parten los sentimientos que están en relación a la problemática y desde cómo les afecta, por lo tanto tampoco pueden tener presente la capacidad humana Erótica como lo plantea la Autora Chapela, la cual que tiene que ver con la sensibilidad y manifestación de emociones para transformar.

Este tipo de problemática afecta en todos los sentidos su nivel de salud en primer lugar la salud física de quienes consumen y quienes conviven con el sujeto que consume, el consumo y abuso de sustancias psicoactivas altera el entorno emocional, físico y social de toda la dinámica familiar como se plantea a continuación este factor emocional es la base para poder empezar a generar cambios en el entorno.

A pesar de su propia definición de salud les costaba mucho trabajo concentrarse en lograr un estado de bienestar en todos los aspectos, sin embargo el lograrlo ha sido un proceso que lleva tiempo a través del reconocimiento de sus habilidades y capacidades, las cuales les ha permitido tener un mejor manejo de emociones y a contrarrestado una

serie de malestares físicos como dolores musculares, de cabeza y otras dolencias de cansancio ante la dinámica de vida que llevan.

En algunos casos como es el señor Adn y Cld quienes son sujetos con consumo de sustancias, están actualmente en recuperación y han modificado su dinámica de vida ya que el caso del señor Adn presenta un diagnóstico de diabetes, baja de peso y debido a su proceso de rehabilitación se está recuperando física, psicológica y socialmente, ya que se encuentra en la etapa de reinserción.

Algunos miembros como Adr aplicado la musicoterapia de manera empírica y como experiencia personal para liberar las tensiones y emociones que afectan de manera directa en su salud, Adr es un caso testimonial en donde a raíz de un proceso de reinserción ante algunas crisis en su vida utilizo el Arteterapia como medio para reforzar su habilidad de control de emociones, actualmente le ha facilitado una habilidad empática que le ha permitido brindar un medio de bienestar a otros sujetos con problemas de adicción así como algunas manualidades, dibujos y otras artes de Arteterapia que aplicaban sin saber que eran terapéuticas y les facilitaba transformar su bienestar reflejado en su salud.

A otros miembros del taller les facilito la dinámica de meditación y bioenergética que favoreció su salud física y mental.

Actualmente hablar de salud implica brindar otras disciplinas como herramientas que faciliten ese estado de salud, los tiempos en donde los medicamentos, los tratamientos preventivos a través de pláticas y discursos, la implementación de estilos de vida saludables a través del miedo como riesgos y consecuencias hoy en día son limitados para las necesidades de las personas y sus comunidades.

Por este motivo el implementar dinámicas de salud en donde se analice, cuestione y se creen espacios de introspección y autoconocimiento son los que mejor impacto tienen ante la decisión de querer lograr un estado de salud y bienestar.

El promotor de la salud tiene la responsabilidad de facilitar los procesos de autonomía y empoderamiento de los sujetos para que ellos determinen su estado de salud a raíz de

su contexto, dinámica de vida y de las diferentes circunstancias ante las que se pueden presentar, la elección de un estado de salud favorable es única y exclusivamente decisión de cada uno de las personas, debido a esto es de vital importancia trabajar en habilidades para la vida y en las capacidades humanas para que sea un proceso y una decisión consciente.

## **B) SOBRE ELBIENESTAR**

Existen dos tipos de bienestar, el objetivo que consiste en contar con todos los medios materiales que le permitan al ser humano desarrollarse plenamente tanto individual como colectivamente y, por otro lado, el bienestar subjetivo que se basa en el estado emocional de los seres humanos y la capacidad de ver de forma asertiva cada circunstancia en la vida.

En el discurso de cada uno de los participantes en el taller se puede observar que la mayoría hace referencia al bienestar subjetivo como el sentirse bien con sus emociones, tranquilidad, paz, alegría, libertad etc.

Uno de los participantes en el taller de Arteterapia llamado ADR define el concepto de bienestar haciendo referencia a cómo se siente puede referirse que en este momento se siente bien sin desconocer cada aprendizaje.

Para él el bienestar se refleja en emociones positivas que puede plasmar y comunicar a través de la música y el arte, ADR, como otros miembros del grupo, han aprendido a utilizar diferentes herramientas para construir su propio bienestar, entre las cuales está el Arteterapia como un medio para canalizar sus emociones y una forma de comunicación como es el caso de la música en ADR, quien hizo referencia a una experiencia anterior en donde también trabajó con técnicas de arte, mencionando que fue una experiencia gratificante porque pudo expresar de manera positiva sus emociones en una actividad que nunca antes había experimentado, encontrando así un canal de comunicación para externarlas, por lo que ahora considera que es importante este tipo de herramientas para sentirse bien.

Si bien otros miembros del grupo que, debido a la dinámica familiar por la que están pasando por el consumo de sustancias tóxicas de algún miembro de la familia están experimentando una gama de emociones negativas tales como miedo, ira, enojo, frustración, etc. que no les permiten alcanzar este estado de bienestar, también hablaron de lo importante que es para ellos, representándolo incluso en algunas de sus obras, como el señor N, por ejemplo, que manifestó que en ese momento no se sentía bien ya que está pasando por una etapa difícil después de reconocer que tiene un problema, pero expresó lo que para él es el bienestar a través de una metáfora: como una carretera que a veces tiene baches y curvas, pero reconociendo que aunque cuesta trabajo encontrar bienestar considera que es necesario.

El bienestar es un estado de responsabilidad y confrontación a diferentes facetas en la vida, como seres humanos tenemos la capacidad de disfrutar de diferentes estados emocionales tanto positivos como negativos.

La OMS, así como muchos otros autores, consideran que la salud y la enfermedad son dos estados opuestos (uno de bienestar y otro de malestar); sin embargo, lo que se puede observar es que en realidad se trata de un proceso siempre dinámico, continuo y cambiante, en el que a veces se manifiesta una parte, a veces otra y otras veces incluso ambas al mismo tiempo, puesto que consta de diferentes factores que intervienen en él, por lo que en ocasiones se puede tener una enfermedad física y, a pesar de ello, percibirse en ese estado de bienestar, lo que no ocurre así para el factor psicoemocional, puesto que si en éste se percibe que algo no va bien, la percepción de malestar se generaliza e incluso puede llegar a manifestarse corporalmente como una enfermedad física, de ahí la importancia de que los sujetos desarrollen habilidades que les permitan manejar su vida emocional.

Al respecto se observó en el taller que, a pesar de que varios de los miembros del grupo manifestaron que en ese momento estaban atravesando por una etapa difícil emocionalmente, mencionaron que han encontrado en el Arteterapia una forma de canalizar y expresar las emociones que les aquejan, tal como lo mencionó Ed: en su discurso “a veces nos sentimos muy solos bueno de echo estamos solos con el problema pero gracias a esto de verdad que hay personas que si nos entienden y no nos

ven como bichos raros y bueno pues ya como dije yo llegué aquí mal, no entendía a Cris le decía mucha grosería y ya cuando llegue aquí me enseñaron que no, yo aquí en esa forma si cambie trate de cambiar mi forma de ser hacia él.”

Sin embargo el ser conscientes que la salud es afectada por varios factores permite focalizar que no será fácil alcanzar su máximo estado como lo plantea una de las integrantes del grupo, Ang, por ejemplo plantea las diferentes facetas por las que se ve afectado el bienestar como son las etapas de la vida y el aprender a lidiar con esas etapas para encontrar un bienestar, retomar un aprendizaje de estas etapas encontrar la enseñanza y el camino por el cual se puede llegar al bienestar y no refugiarse en la parte difícil y complicada.

Para las personas que están pasando por el proceso de rehabilitación es más difícil visualizar una dinámica de búsqueda y utilización de recursos para su propio bienestar como Cld, su bienestar fue irrumpido por una dinámica familiar difícil en todos los miembros y el entorno se vuelve aún más difícil en el entorno, si ninguno de los miembros de la familia desarrolla las herramientas necesarias para conseguirlo un ambiente favorable afecta a todos los miembros de forma directa.

Sin embargo Cld aspira a encontrar ese bienestar y transmitirlo a su hija, aquí se puede ver nuevamente el deseo de compartir ese estado de bienestar con los que nos rodean para poder estar bien como lo plantea el autor Rafael Bisquerra en su obra educación emocional, este discurso no sólo aplica en la parte positiva sino también aprendemos y nos educamos emocionalmente de una manera negativa en nuestro entorno por eso es primordial empezar educarse a sí mismos de manera positiva y tener los recursos necesarios para afrontar etapas no tan favorables en la vida para poder transmitir un hábito de responsabilidad a los miembros del contexto donde habitan.

El focalizar la atención en otros aspectos positivos permite no centrarse solo en la carencia de algún recurso como defecto si no como factor de crecimiento y fortalecimiento para alcanzar el estado de bienestar incluso si fueran aspectos físicos, psicológicos o sociales. El poder visualizar los aspectos favorables dentro de las circunstancias de vida que cada ser humano permite encontrar el aliciente y emprender

nuevas formas de trabajo individual y colectivo, y a través de un proceso generar espacios saludables de manera individual y colectiva y teniendo así como consecuencia una mejor calidad de vida. La mayoría de los miembros del grupo hablan de una fortaleza para alcanzar ese estado de bienestar el cual es la actitud positiva ante cualquier situación que atente contra su bienestar, enfrentando esas etapas con su respectiva enseñanza y nivel de concientización con el fortalecimiento de sus recursos personales y habilidades para la vida.

Las habilidades para la vida como se plantean dentro de este documento son las que permiten que los sujetos puedan posicionarse dentro de un contexto de una manera crítica, analítica y participativa en pro de soluciones viables que favorezcan su salud y bienestar.

Sin embargo la mayoría de los sujetos debido a la problemática de consumo de sustancias que presenta algún miembro de su familia repercute su estado emocional y carecen de varias habilidades, como es el manejo de emociones, empatía, relaciones interpersonales, manejo de tensiones y estrés, comunicación asertiva y pensamiento creativo, más de la mitad de habilidades que están siendo afectadas por una problemática de dinámica familiar y social y que necesitan desarrollar para poder enfrentar de una manera más sana esta situación.

Uno de los miembros del grupo hace referencia a estas actividades desarrolladas a través de un bienestar físico, Lpita considera que tiene bienestar porque es una persona completa físicamente, se siente satisfecha porque brinda bienestar físico a otras personas a través de masajes, para ella el brindar un bienestar físico le genera satisfacción, a la vez también desarrolla un bienestar psicológico y social aunque ella no lo perciba, ya que fomenta un mejor desempeño en su trabajo y esto le permite mejores relaciones personales, para ella el tener una buena convivencia con las personas también le genera un bienestar, el hacer otras actividades es una forma de relajarse y encontrar el bienestar que a veces pierde por la rutina y dinámica laboral.

La mayoría de los miembros del grupo han realizado actividades extras en su vida algunos de trabajo comunitario, otros de trabajo individual o de relaciones con otras

personas y que estos espacios o actividades aumentan su estado de bienestar, el relacionarse de manera positiva ante otros grupos o individuos fortalece su estado de ánimo y sus habilidades para la vida que se ven impactadas en sus capacidades humanas, el ser humano por naturaleza necesita de las relaciones humanas para su propio crecimiento y satisfacción de necesidades y el lograr un estado de salud se vuelve una necesidad biológica, psicológica y social no solo un privilegio, El derecho a la salud está ligado a un estado de bienestar por sobrevivencia humana que le permite relacionarse en todos sentidos de su vida.

Cuando no encuentran la respuesta o el camino hacia el bienestar por las diversas situaciones de vida, las emociones que se generan son de manera negativa y aumentan un estado de malestar, esto les genera tristeza, miedo, confusión, cansancio y frustración.

Tomando como referencia las personas que han acudido anteriormente a ciertos talleres o terapias con el fortalecimiento de sus recursos personales y habilidades para la vida, han tenido un mayor control sobre sus emociones y como trabajar en ellas para que logren regresar a ese estado de bienestar subjetivo, sin embargo quienes no cuentan con este antecedente tiene mayor dificultad para poder visualizar, afrontar y actuar ante alguna problemática debido a que no hay un control sobre las emociones negativas que pudieran presentarse ante un problemática personal, familiar o social.

Por otra parte algunos de los miembros sienten bienestar y placer en compartir y transmitir a alguien más el sentirse bien, aquí podemos contemplar que cuando el bienestar es individual por necesidad se convierte en una acción colectiva que permita transmitir y compartir las herramientas, las experiencias y toda clase de retroalimentación que favorezca un estado familiar y social y de esta forma surge un trabajo de generar un bienestar colectivo.

Cada uno de ellos tiene diferentes formas de expresar lo que es bienestar, incluso algunos parten del bienestar físico que a su vez les genera un bienestar emocional.

Algunos han aprendido a controlar sus emociones y focalizarse en la educación emocional y concentrarse más en trabajar sus emociones de manera positiva para bien

de ellos y de los que los rodean, para otros es un tema nuevo el poder encontrar medios que faciliten la identificación de emociones y externarlas de manera positiva.

Otra de las dinámicas que se presentaron en el proceso de la implementación del taller de Arteterapia fue la Comunicación asertiva la cual les permitió un mayor acercamiento a sus hijos y poder impactar en la toma de decisiones de manera favorable como lo plantea Ed en su discurso “aquí me enseñaron amor en primer lugar, amor... tratar de comprender a mí hijo, escucharlo, ponerle límites que también aquí me lo enseñaron, cuando yo llegué aquí ya ves que yo les comentaba que... y para que no se enoje y para que no me dijera nada le daba dinero y no ya aquí me empezaron a decir aunque estés enojada o aunque estés contenta no le des, ese es un límite.”

En muchos de los casos los papás que acudían al taller sus hijos aun no entraban en un proceso de rehabilitación pero cuando empezaron a observar cambios en la dinámica familiar sus familiares por decisión propia empezaron a pedir apoyo y acordando recibir algún tipo de tratamiento, con lo anterior podemos inferir que cuando la dinámica empieza a generar algún cambio se proyecta a los demás miembros generando un círculo de acuerdos en pro de la salud y bienestar.

Conforme a lo planteado por el Autor Rafael Bisquerra, el bienestar está muy ligado a la educación emocional el que los sujetos reconozcan sus emociones, identifiquen y tengan una manera sana de expresarlas y trabajar en ellas para fomentar un estado de bienestar genera una dinámica en colectivo.

Como promotores de salud es una responsabilidad el promover diferentes medios, herramientas, espacios y actividades incluso con ayuda de otras disciplinas, que permita a los sujetos lograr ese estado de bienestar para su Salud.

En este caso la ayuda de disciplinas como el Arteterapia y la Psicología como herramientas favoreció en proceso en pro de la salud individual y colectiva.

Una de las hermanitas para generar un estado de bienestar es la educación emocional parte de la dinámica de grupos que fomente la autorreflexión a través de diversos medios y en este caso una de ellas es el arte, en este taller y en esta sesión el que los

participantes compartieran muchas de sus emociones y percepción de bienestar libremente con la confianza y a través de una pintura permite la empatía, esta dinámica fomenta el compartir experiencias que promueven ir identificando capacidades y herramientas e incluso ir intercambiándolas para cualquier circunstancia.

La educación emocional como lo hemos planteado en el transcurso de este proyecto se basa en el fortalecimiento de emociones positivas, conforme a la experiencia de algunos de los participantes estas les han permitido encontrar la solución a algunos de sus problemas, y generar la capacidad de toma de decisiones ante circunstancias difíciles.

Las emociones positivas transmiten una sensación agradable y de satisfacción para el ser humano, esta sensación contribuye a su bienestar físico, psicológico y social el objetivo principal que propone la OMS para un estado de completo bienestar.

La principal tarea de la educación emocional para alcanzar un estado de bienestar, consiste en dinámicas de grupos con reflexión, análisis, participación y reconocimiento a los saberes populares con actividades como el arte de por medio de esta manera los seres humanos expresan, comparten y se liberan de emociones negativas de una manera sana con la finalidad de descubrir sus capacidades humanas que favorezcan un estado de completo bienestar.

### **C) CONCEPCIÓN DE DROGADICCIÓN**

Todos los miembros del taller aportaron su concepto de drogadiccción en donde manifiestan

“que ha sido lo peor que les ha pasado, es como un monstruo, alguien o algo con quien tienen una lucha, ha sido lo peor porque ha destruido a las persona que quieren, parten del consideran ganar una lucha que no es suya”.

Por eso en este punto la única persona que podía definir la drogadiccción desde como la vivió por que la experimento es el señor Adán y la definió en una de sus sesiones de la siguiente manera “esta es una batalla con la droga, la batalla de la familia, así estamos ahorita peleando para que estamos unidos y se pueda verdad se pueda contra a tacar,

todo nuestro problema que está en nuestra soledad, de nuestra frustración que nos sentimos impotentes y con la ayuda de aquí de ustedes se pueda verdad? La frustración de una familia por el alcohol y la droga” ... esto es mi entorno de mi familia verdad, el ver como hay felicidad, hay alegría, hay tristeza, frustración, destrucción, el problema en el que cayó mi familia, rojo es el que no puede la impotencia uno verdad el que no puede resolver sus problemas como quisiera y la ira el negro es el que cuando se droga uno quiere golpear quiere pegar derribarnos pero no a golpes si no a pelear con la drogadicción y pelear contra todo lo malo o sea lo puedes tomar en contra.”

Las personas que están en el proceso de consumo sufren más que los propios familiares, ya que existe una batalla de querer dejar esta dinámica de vida pero no encuentran las respuesta o las vías de cómo hacerlo sin contar que todas las sustancias de consumo toxico generan una dependencia física y emocional, si se toma en cuenta que estas personas caen en el consumo por un debilitamiento en sus capacidades humanas y recursos personales para enfrentar la vida generan una dependencia emocional en un principio pero con el tiempo se vuelve una dependencia física y no cuentan con las herramientas para lograr salir de esta dinámica y presentan mayor dificultad sin apoyo de los familiares, es por esta razón que son considerados un problema para las familias y son internados en centros de tratamiento residencial con entornos ficticios a los que realmente se encuentra el sujeto, esta decisión se toma en base para librarse de la problemática en un determinado tiempo (3 a 6 meses) sin embargo ellos y el dependiente no trabajan sobre sus recursos para enfrentar la problemática posteriormente y debido a esta razón existe una insistencia en el consumo aunado a su entorno, sin embargo muchas veces o la mayoría de los casos el tratamiento debe empezar por las familias y por consecuencia impacta en los sujetos con la adicción.

## **D) CONSECUENCIAS DE DROGADICCIÓN EN SU VIDA**

Como bien sabemos el consumo de sustancias tóxicas se ha convertido en un problema de salud pública y debido a la demanda y el impacto físico, psicológico y social que produce esta dinámica de consumo repercute totalmente en todos los aspectos en la salud de los individuos, de sus familiares y del entorno social ya que el consumo de sustancias repercute tanto en la necesidad fisiológica y que en la mayoría de los casos parte de un antecedente psicológico y del debilitamiento de capacidades y recursos personales afecta a toda una sociedad.

Actualmente existen muchos centros de atención y tratamiento sin embargo son considerados cuando en la mayoría de los casos ya se encuentran en una situación extrema.

Algunos de los participantes del taller han tenido bastantes consecuencias en su vida por el consumo de uno o varios miembros de la familia, genera un desgaste físico, psicológico y social al debilitamiento de contacto e interacción con otras personas.

El consumo de sustancias tóxicas es una situación que genera, violencia física y psicológica, la pérdida de consciencia, la voluntad y caer en una dinámica de pérdida de límites y consecuencias para la compra de sustancias y seguir con el consumo, esta dinámica genera reacciones de estrés, ira, enojo, desesperación, desintegración familiar, por parte de los familiares y el recurrir por desesperación a espacios en donde se tortura, se maltrata física y verbalmente a las personas en tratamiento, son muy pocos los lugares en donde se les brinda un tratamiento digno con todas las alternativas para llevar un buen tratamiento y pronta recuperación, muchas veces las insistencias en consumo de sustancias llevan a la familia a desintegración familiar, e incluso abandono de las personas que llevan a cabo el consumo.

El señor Adn dentro de su experiencia compartida en el grupo señala que cometió muchos errores en donde los más perjudicados fueron sus hijos ya que su hijo actualmente consume sustancias y han intentado aplicar varias dinámicas de tratamiento, vendió todos sus muebles, empeñó los papeles de su casa, consumía con su hijo día y noche y llegó a estar internado por consecuencias de no seguir el

tratamiento de insulina debido a su diabetes ya que por consumir no llevaba un control y tuvo pérdida de peso posteriormente entro en tratamiento médico, en su entorno familiar se desarrolló violencia hacia sus hijos y hacia su esposa, esta dinámica de vida produjo su separación matrimonial y actualmente solo tienen comunicación por ayudar a su hijo ya que él lleva un año en abstinencia.

Todos y cada uno de los familiares al presentar su biografía como parte de una dinámica de Arteterapia a través de la música, reflejaron antecedentes de violencia intrafamiliar y reprodujeron la dinámica con sus hijos y parejas, han generado una estructura familiar muy represiva o muy flexible en donde no se encontraban límites y mucho menos ambientes de desarrollo de recursos personales por ende sus hijos crecieron con factores de riesgo ante el consumo de sustancias como consecuencia de muchas dinámicas en reproducción de sus antecedentes familiares.

Debido a esta dinámica de vida es indispensable emprender un tratamiento familiar en donde los consumidores de sustancias tóxicas entren en un proceso como sus familiares ya que muchas veces son el detonante de esta situación y todos y cada uno de los miembros de la familia aportan de manera directa o indirecta situaciones de riesgo para sus hijos existe una inconsciencia sobre los factores de riesgo que detonan el inicio de consumo de sustancias.

## **E) CONCEPCIÓN DE LOS CENTROS DE APOYO**

Como ya se ha mencionado anteriormente existen muchos centros de atención que no cumplen con los tratamientos de rehabilitación que respeten los derechos humanos de los seres humanos en donde se generan prácticas de violencia física y psicológica, sin embargo existen otras alternativas que permiten un acercamiento a la problemática de manera más saludable y mediante un proceso paulatino de aislamiento a la sustancia por decisión y responsabilidad de los propios individuos a través del fortalecimiento de sus capacidades y recursos personales, uno de estos centros es Fundación Ama la vida.

La mayoría de los integrantes del grupo de Arteterapia ya llevaban un proceso en la fundación y el antecedente que tienen de dicho espacio es de manera positiva, este

espacio les brindo un lugar para sentirse comprendidos tanto a los familiares como a las personas que consumen sustancias tóxicas se sienten agradecidos por la atención, orientación y contención que se les ha brindado en todo su proceso algunos llevan un proceso más avanzado que ya les permite tomar decisiones sobre el manejo de su vida.

Consideran que fundación Ama la vida es un espacio que le ha enseñado o facilitado muchas cosas para la comprensión y tratamiento de sus familiares.

El señor Adán ha compartido su experiencia en otros centros donde tuvo internamiento en donde si había maltrato físico y psicológico y por ese motivo se escapaba e incurría en el consumo, sin embargo el último programa en el que estuvo era de tipo religioso y le permitió llevar un tratamiento de mejor trato, en su paso por Ama la vida por el tratamiento de su hijo tomó la decisión de seguir trabajando en sí mismo y actualmente de seguir en tratamiento y le ha permitido cumplir un año en abstinencia considera que su hijo necesita espacios de este tipo para poder recuperarse y no los anexos de maltrato.

Este tipo de percepción que se tiene de los centros podría ser una causa por la cual los familiares no quieren meter a sus hijos a tratamiento ya que se tiene la idea de un maltrato que aún existe en algunos centros clandestinos, por otra parte también existen los casos de familiares que no creen cuando se les brinda un tipo de maltrato a sus hijos o familiares en esos centros y deciden mantener internos a sus familiares y cuando se presenta la reinserción a su espacio persiste el consumo y con mayor impacto.

Otra labor o área de trabajo como promotores de salud es regular estos espacios que brindan una atención al tratamiento de sustancias tóxicas, proponer, mejorar y monitorear estas instancias con la finalidad de garantizar un servicio digno y de calidad hacia sus usuarios.

## **F) CAPACIDADES HUMANAS**

Las capacidades humanas son herramientas que nos van a permitir ser personas activas, participativas, analíticas y dinámicas ante una problemática, estas herramientas se van desarrollando dentro de un proceso de introspección y análisis del mismo sujeto, algunos de estos sujetos han trabajado anteriormente y sigue trabajando para seguir desarrollando estas capacidades, han expresado sentirse un poco mejor y siguen trabajando para transmitir ese control y empoderamiento a sus familias.

Las capacidades humanas se entienden como, la habilidad que tienen los sujetos para reconocer sus fortalezas y utilizarlas para construir y transformar y crear espacios favorables, la capacidad de ser personas pensantes, críticas, activas, que interactúen en sus entornos para transformarlos a favor de un ambiente de bienestar que fomente su salud biopsicosocial.

Cada una de las capacidades que menciona Ma. Consuelo Chapela en algunos textos de Promoción de la salud, encontramos que La capacidad Sapiens se refiere fomentar la habilidad pensante en los sujetos, la capacidad Faber se refiere a la habilidad de controlar y transformar su entorno, la capacidad Ludens a adoptar distintos significados dependiendo del contexto ya que todos los seres humanos parten de una subjetividad de acuerdo a una cosmovisión, la capacidad erótica es la habilidad de contactar los sentidos y la parte sensorial, la capacidad política es la capacidad natural de relacionarse, crear sociedades y organizar la vida en ciudades, así como de tomar decisiones.

El aplicar una disciplina como es Arteterapia y la Psicología Gestalt con sus aportaciones en resolución de conflictos en el aquí y él ahora es una herramienta que favorece habilidades para la vida, como es el autoconocimiento, que permite entrar en contacto con la parte creativa, pensante, sensitiva y de transformación individual y colectiva así como de su espacio, es una herramienta que les permite contactar con esa parte poco verbal que consiente e inconscientemente han censurado cada uno de los integrantes ya sea por la dinámica familiar, social y cultural. Este grupo de Arteterapia ha reencontrado medios, herramientas, capacidades y actitudes que les permite entrar

en un proceso de introspección que conlleve al empoderamiento e ir en busca de ese bienestar de una manera más sana, como es el caso de Ad quien trabaja en otra institución de rehabilitación de modelo residencial, Ad ha aplicado como medio de trabajo la musicoterapia para la contención de personas en tratamiento por consumo de sustancias tóxicas lo cual le ha funcionado de manera positiva, aplico algunas dinámicas que aprendió en el taller de Arteterapia en su espacio de trabajo y le ha permitido encontrar una herramienta que facilita su acercamiento a las personas en tratamiento.

Otros de los miembros del taller han llevado a cabo varias y distintas terapias pero con Arteterapia fortalecieron sus recursos personales es una disciplina que empezó a facilitar su comunicación, tolerancia, empatía, la parte creativa para propuestas y alternativas más sanas que permitieran la rehabilitación de sus familiares.

Empezaron un proceso de empoderamiento en sí mismos al poder contenerse a situaciones de furia y agresión y conocer las causas que las generaban, también este proceso de empoderamiento empezó a tener impacto en sus entornos les permitió entrar en otros espacios de su comunidad para abastecer algunas necesidades de su entorno, como la señora Lnz, reconoce que tiene una serie de herramientas que puede utilizar en diversas circunstancias con el objetivo de saber cuál le sirve en cada circunstancia para afrontar diversas problemáticas en su vida.

La Sra. Lnz anteriormente ya había acudido a terapias y talleres en la fundación sin embargo encontró un espacio para ella y trabajar sus problemáticas, reconoce que cuenta con una caja de herramientas (habilidades) las cuales puede utilizar para afrontar una problemática en específico, estas mismas herramientas durante la etapa de vacaciones en la fundación ella las utilizo y le han permitido hacer cosas por su comunidad, integrarse a nuevos grupos en donde se siente útil y que le han permitido ocuparse en recrearse y salir adelante de una manera positiva, para ella la fundación es un espacio en el cual ella puede expresar o sentirse apoyada, compartir con otras personas que pasan una problemática similar.

Ella es un referente de que el fortalecimiento de habilidades para la vida y capacidades humanas permite posicionarse en una postura de trabajo sobre las circunstancias en

lugar de victimizarse de esta manera pueden emprender la parte creativa en entornos favorables.

Cuando los sujetos se hacen conscientes de sus propios recursos y capacidades empieza la parte creativa para enfrentar la problemática, el transformar sus emociones negativas a formas de comunicación más sanas y que les permita un canal de comunicación con sus familiares, a rescatar valores como el amor, la empatía, el respeto y la tolerancia como factor primordial para lograr una pronta rehabilitación de sus familiares.

A través de diferentes procesos han vislumbrado una serie de herramientas y recursos personales que les permite encontrar las alternativas y soluciones ante la problemática de consumo de sustancias de sus familiares, cada uno a raíz de las diferentes circunstancias de vida en donde ha habido mucha violencia, abuso físico y psicológico, dinámicas familiares de violencia, maltrato y abuso del consumo de sustancias tóxicas, etc.

Este tipo de dinámicas les ha permitido entrar en una situación de crisis en donde no encuentran muchas alternativas y la desesperación, el enojo, la ira, la violencia, la manipulación y la dependencia de unos a otros eran los medios de comunicación y acercamiento en su dinámica familiar.

Sin embargo dentro de su proceso de introspección cada una de estas vivencias reconocen que los ha formado como los seres humanos que son hoy en día y que no cambiarían nada porque es una experiencia de la cual saldrán adelante con el paso del tiempo y esto se manifiesta en los discursos de la mayoría de los casos.

Como podemos observar estos estados de crisis cuando se trabajan desde el fortalecimiento de recursos personales y habilidades para la vida se genera una transformación de la percepción del entorno y de los que los rodean permitiendo renovar actitudes y hábitos de vida poco saludables por necesidad y no por imposición como en muchos de los discursos de prevención y tratamientos médicos antiguos.

El ejemplo de Alndra es un caso en donde se puede observar la negociación de la problemática, Alndra a raíz de la desintegración familiar que surge como consecuencia de la adicción de su hijo la llevo a pasar por varias circunstancias de depresión, de enojo, de tristeza y a la vez de esperanza, sin embargo lleva ya unos meses trabajando en la Fundación sobre el fortalecimiento de sus recursos personales y esto le ha permitido poder encontrar un punto de acuerdo y negociación ante esta situación con su familia, empezó a trabajar en ella misma para poder ofrecerle ese apoyo a su familia y salir delante de una manera más sana y organizada, las enseñanzas que ha tenido del cómo recuperar sus capacidades y recursos personales y transmitirlos a los miembros de su familia le permiten que ahora su hija transmita lo aprendido a otra familia que cuenta con un familiar con el problema de adicción, ha reducido el consumo de su hijo y han encontrado formas más sanas de comunicación que favorezcan su rehabilitación.

Y en cada uno de los casos les ha permitido acercarse, comprender y buscar soluciones y alternativas de tratamiento desde una parte más sana.

Con todo lo anterior podemos dar respuesta al eje de la pregunta de investigación de este proyecto.

El Arteterapia es una disciplina que fomenta de manera creativa, participativa, introspectiva y de análisis una serie de habilidades para la vida que conllevan al desarrollo de capacidades humanas las cuales son primordiales para que el ser humano desarrolle un estado de autonomía y bienestar individual y colectivo concientizando de esta manera una mejor calidad de vida que impacta en todos los aspectos de su salud.

### **Papel del Promotor de la salud**

Durante la intervención en Fundación Ama la vida IAP, el nivel de intervención del promotor de la salud es muy amplio ya que desde manera operacional el implementar la propuesta de Arteterapia como herramienta de trabajo permitió procesos diferentes en donde se los sujetos son los portadores de sus propios recursos y capacidades para la vida cotidiana, el promotor de la salud es un mediador que permite focalizar estos recursos de maneras lúdicas, recreativas en donde no solo se potencien las habilidades para la vida si no que desarrolle la creatividad para la resolución de problemas de la

vida cotidiana, la profesionalización del promotor de la salud juega un papel muy importante ya que la carrera es de intervención multidisciplinario implica que siempre este en constante actualización de conocimientos, técnicas y capacitación en sus tres dimensiones o por lo menos en una de ellas, requiere una especialización física, psicológica o social que permita ser un mediador ampliamente familiarizado con las necesidades del ser humano para poder optimizar su bienestar y sobre todo un sentido amplio de salud integral.

Como promotora de salud esta intervención fue una gratificante, enriquecedora y grata experiencia como ser humano y como profesionista, sentir el compromiso y responsabilidad que implica trabajar con el ser humano, hubo momentos de sensibilización hacia muchas de las historias anteriormente planteadas y esto da la pauta para reflexionar sobre el papel del promotor de la salud en un sentido empático, humano y sobre todo de vocación a la profesión que hoy desempeño.

El promotor de la salud aporta un sentido humano profesionalizado para guiar los procesos de empoderamiento y crecimiento individual y comunitario.

## **Intervención y Propuestas**

### **1.) Taller de Arteterapia**

Hablar de Arteterapia es hablar de una forma de terapia a través de las expresiones artísticas (música, baile, escritura, artes plásticas etc.), es una forma de expresión que le brinda a los seres humanos una oportunidad de autoconocimiento que facilita y le permite un empoderamiento sobre todos los sucesos que influyen en su vida cotidiana, el Arteterapia es una herramienta que puede ser mediadora para la comprensión del ser humano en sus diferentes facetas, que puede permitirle vivir plenamente en un estado de bienestar.

Desde tiempos prehistóricos el arte ha sido utilizado como una forma de comunicación y de recreación, pero la expresión artística como terapia y herramienta para el desarrollo personal es un fenómeno meramente retomado que gradualmente está siendo aceptado como medio de autoexpresión y exploración.

Por lo tanto se podría definir el Arteterapia como una psicoterapia de mediación artística, habla de la creación como proceso de transformación por medio de un lenguaje plástico, sonoro o gestual, el ser humano entra en un marco terapéutico, que le permite entrar en un proceso personal en donde puede conocer de fondo sus conflictos, miedos y sus aspiraciones así como sus recursos personales y capacidades humanas, lo que puede facilitar una toma de conciencia que surge en el desarrollo de un proceso que le brindará más fuerza y satisfacción hacia la vida y su entorno.

En Arteterapia significa crear en vez de imaginar, traer lo deseado, lo temido, lo negado a alguna forma artística dándole forma, sentido y volverlo real ante nuestro consciente.

Actualmente algunas las instituciones de salud, clínicas de aislamiento, centros de apoyo comunitarios o retiros espirituales han implementado algunos programas para la prevención y rehabilitación de adicciones. Sin embargo no es suficiente y muy probablemente los efectos no han tenido tanto impacto debido a que la mayoría de los programas de apoyo están diseñados sólo para la atención a la persona adicta, dejando de lado a los familiares y personas que están en el entorno y que son parte importante

del proceso tanto de prevención como de rehabilitación ya que los índices de consumo por uso, abuso o dependencia van en aumento de acuerdo la Encuesta Nacional de Adicciones (ENA 2011).

La drogadicción se ha convertido en un problema de salud pública, por lo que es prioritario trabajar en ello, desde la promoción de la salud podemos trabajar tanto en la prevención como en la rehabilitación mediante herramientas teórico-metodológicas que tienen su base en la Psicología y el Arteterapia.

Estas disciplinas podrían ser herramientas importantes ya que brindan una alternativa a las familias que tienen un familiar en rehabilitación, permite trabajar en procesos de introspección, empoderamiento y autocontrol en relación con dicha problemática, promoviendo una forma diferente de canalizar emociones y procesos que podría permitirles alcanzar una mejor calidad de vida y desarrollo personal, familiar y social. Una de las problemáticas sociales que actualmente sufren las personas con problemas de drogadicción es que son aisladas, estigmatizadas y rechazadas por la sociedad y el núcleo familiar, muchas veces por un inadecuado manejo de las emociones que se generan en el proceso de adicción, fomentando un sentimiento de vergüenza, miedo, baja autoestima y enojo hacia su entorno.

De esta manera es que se propone este proyecto de promover la salud desde la Psicología y el Arteterapia como herramientas para el desarrollo de capacidades humanas.

El taller de Arteterapia inicio el 7 de Febrero de 2014 al 12 de Junio de 2014 el taller inicio con un horario de 5pm a 7pm los días viernes dentro de las instalaciones de fundación ama la vida IAP con un estimado de 15 sesiones las cuales debido a diferentes circunstancias se realizaron varios ajustes quedando un taller final de 10 sesiones dentro del proceso y transcurso de las actividades de obtuvo el siguiente análisis y observación.

El taller inicia con un número considerable de beneficiarios alrededor de 9 personas las cuales algunas asistían por cuestiones académicas y de formación y por otro lado asistieron las familia de las personas con adicción, durante el proceso hubo algunas deserciones como es natural en todo tipo de taller sin embargo algunas de estas

deserciones fueron por no delimitar población a la que iba dirigida, tres de los participantes iban por el aspecto de formación académica y el proyecto estaba focalizado hacia los familiares de personas con adicción lo cual esto genero desinterés y por ende la deserción.

Durante el proceso del taller en las primeras sesiones se detectaron las necesidades de cada uno de los participantes algunos presentaban un alto índice de ansiedad emocional, poca claridad en sus capacidades para manejar emociones y apego al tratamiento terapéutico así como un alto nivel de dependencia hacia los terapeutas y la fundación en un estado de crisis.

Durante el proceso de cada uno de los participantes se trabajaron el fortalecimiento de capacidades humanas a través de un proceso de introspección, asimilación, confrontación y empoderamiento de las emociones.

En el taller se observó un desarrollo con los usuarios de autocontención, empoderamiento, empatía y conciencia de sus actos entorno a la problemática, los usuarios a través de las sesiones empezaron a valorar sus propios recursos personales para la contención de emociones negativas hacia una búsqueda de alternativas ante la problemática.

Durante el transcurso del taller hubo deserciones así como también ingresos, se pudo detectar que en un principio debido a la dependencia terapéutica o hacia el espacio de contención como lo es la fundación no había faltas, eran muy constantes en su proceso y conforme avanzaban empezaron a surgir las faltas constantes al menos una o dos veces por mes, por lo tanto, esto hablaba sobre parte de su proceso y desarrollo de los recursos propios para la autocontención y enfrentamiento ante la problemática ya que asumían una mejora ante el objetivo de la búsqueda de alternativas y vías para una bienestar personal y familiar.

Algunos de los miembros ya llevaban un proceso terapéutico personal y grupal en la institución por lo tanto su proceso y fortalecimiento de capacidades fue de manera pronta dado así que algunos se interesaron en otras actividades de desarrollo social como labor comunitario y otros en actividades recreativas, respecto a los usuarios que

se incorporaron después se notó un desarrollo en toma de decisiones, manejo de emociones, autoconocimiento y control de reglas y límites en el aspecto familiar lo que conlleva a que sus familiares con adicción hayan tomado la decisión por voluntad propia de asistir a un tratamiento para la adicción, los usuarios conforme pasan las sesiones se apropian de su espacio y empiezan un mayor desenvolvimiento lo cual conlleva a que las sesiones se extiendan a un horario de 5pm a 8.30 la mayoría de las veces y en todas y cada una las sesiones se retiran conformes con lo trabajado.

Dentro del proceso de todo el taller también hubo usuarios que desertaron acudiendo únicamente a una sesión o por mucho dos o tres debido a que solo acudía un miembro de la familia y la dinámica familiar probablemente no brinda un apoyo grupal para un desarrollo y bienestar integral.

Ante varias situaciones el cierre del taller fue favorable para dos de sus integrantes, los cuales en esa sesión compartieron sus descubrimientos y análisis de lo que conllevaba su permanencia en el taller lo cual descubrieron a través de un proceso de reflexión, Cada una de estas personas seguirán su proceso con sus respectivos terapeutas personales en la fundación así como dentro de las diversas actividades que promueve actualmente la fundación.

Por lo tanto desde mi experiencia como promotor de la salud en la implementación de estas disciplinas que facilitan procesos educativos, comunitarios y de introspección para un futuro empoderamiento considero que en esta población con la cual se trabajó es una manera viable de poder impulsar sus recursos y habilidades para la vida.

## **DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL**

### **ANÁLISIS INSTITUCIONAL A TRAVÉS DEL DIAGNÓSTICO QUE ARROJO EL TALLER DE ARTETERAPIA DENTRO DE FUNDACIÓN “AMA LA VIDA IAP”**

Dentro de la aplicación del taller de Arteterapia se analizaron una serie de acontecimientos relacionados desde la fundación hacia el impacto del taller de Arteterapia, algunas de estas observaciones se plantean a continuación.

Durante el periodo de la aplicación del taller de Arteterapia hubo una serie de cambios institucionales que impactaron en el desarrollo del taller, en un principio algunos de los miembros que iniciaron el taller desertaron debido a una confusión sobre la dinámica de trabajo del taller de Arteterapia debido a que asistían con una finalidad formativa dentro de la disciplina de Arteterapia y el taller estaba focalizado a familiares de los sujetos con problemas de adicción por lo que hubo una confusión sobre el objetivo del taller a través del Arteterapia como herramienta en promoción e la salud de los individuos y sus familias en relación al problema de adicción.

Otra de las deserciones que origino un cambio de estrategia en las dinámicas del taller fue el cambio de espacio otorgado para dicho taller, debido a una actividad de la misma fundación por el lapso de tiempo de un mes y los usuarios tuvieron que cambiar de espacio para seguir su trabajo en el taller sin previo aviso.

La fundación es una instancia con el objetivo de contención, control y promoción de los recursos personales y sociales de los usuarios dando un espacio de contención, organización y estabilidad a sus miembros, es de suma importancia notificar con anticipación algún cambio de espacio para prevenir un probable desequilibrio dentro de la dinámica de grupo, esta dinámica promovió la deserción de varios usuarios por un par de semanas lo cual se tuvo que convocar nuevamente a los usuarios para reiniciar actividades.

Al reiniciar actividades nuevamente se incorporan la mayor parte de los usuarios y se integran dos más, con el paso de las semanas se vuelven incorporar al espacio inicial asignado y de nuevo genera una inestabilidad en el grupo y promoviendo deserción esta vez sumada a las vacaciones del mes de abril y días feriados del mes siguiente, al regreso se vuelve a convocar a los usuarios y asiste la mayoría de los registrados en un principio y a partir de ese momento la asistencia se vuelve constante por un par de semanas, pero los usuarios empiezan a detectar una serie de circunstancias que tienen que ver con la dinámica operacional, como falta de personal en recepción a su llegada, espera de 15 a min fuera de la institución para el pase, lo cual conlleva a que exista un ausentismo las siguientes semanas al 100 % de los usuarios.

La Fundación debido a un trance administrativo cambia de día las sesiones y pasan de días viernes a días jueves, se notifican esta decisión a algunos de los usuarios los cuales en su mayoría manifiestan que esta decisión no permite seguir su curso y proceso dentro del taller debido a sus actividades laborales, por otra parte el resto usuarios manifiestan que no se les notifico dicho cambio, se convoca nuevamente y se extiende una disculpa y se hacen una modificación dentro de las sesiones con la finalidad de poder realizar un cierre de la mejor manera con todo el grupo con el objetivo de no dejar el taller sin un análisis de su proceso, sin embargo el cierre sólo se puede realizar con dos de los usuarios satisfactoriamente después de haber convocado dos semanas anteriores y sin mayor resultado.

Dentro del análisis del proceso y desarrollo del taller de Arteterapia y de sus participantes se detectaron varias situaciones a nivel administrativo que se vieron reflejadas durante el taller, algunos usuarios pudieron sentir este desajuste de descontrol interno y a su vez promoviendo en ellos una deserción definitiva considerando que el espacio que debe contenerlos no transmitía esa seguridad, ayudar o promover su desarrollo personal, control de emociones y alternativas ante alguna problemática no estaba proyectando precisamente este tipo de capacidades de manera interna.

Otra de las observaciones que se realizaron fue la falta de comunicación entre los miembros de la fundación, lo cual no permite trabajar de forma conjunta y el flujo de información no es equilibrado esto se vio reflejado dentro de los usuarios del taller debido a que los cambios no eran notificados a todos los miembros por lo cual generaba confusión y descontrol.

Debido a toda esta serie de observaciones y análisis a través de la aplicación del taller de Arteterapia se genera un diagnostico a nivel institución con alternativas y propuestas para un mejor desempeño dentro de la fundación en pro de sus usuarios y la comunidad a la que atiende.

## **PROPUESTAS DEL DIAGNÓSTICO.**

Fundación Ama la Vida IAP es una Institución de la sociedad civil preocupada por la situación que viven los usuarios y sus familias entorno a problemas de adicción, organizada conforme a un modelo de comunidad terapéutica que se apoya del centro comunitario de Atención Medica integral CECAMI con el objeto de reducir el sufrimiento social que produce el uso y el abuso de sustancias psicoactivas y las situaciones críticas asociadas que se generan.

### **Misión**

Nuestra misión es contribuir a reducir el sufrimiento social que producen las adicciones y situaciones críticas asociadas en la comunidad.

### **Objetivos**

Acompañar a los pacientes, a sus familias a la comunidad en los procesos de prevención, reducción del daño, rehabilitación y reinserción social y laboral.

Capacitar a profesionales que intervienen en la prevención y tratamiento de situaciones de fármaco dependencia.

### **Servicios**

- Diplomado sobre adicciones/ formación de profesionales
- Tratamiento ambulatorio
- Terapia de pareja
- Terapia individual
- Terapia de red
- Escucha terapéutica
- Intervención en crisis

-Actividades culturales, educativas formativas recreativas y productivas.

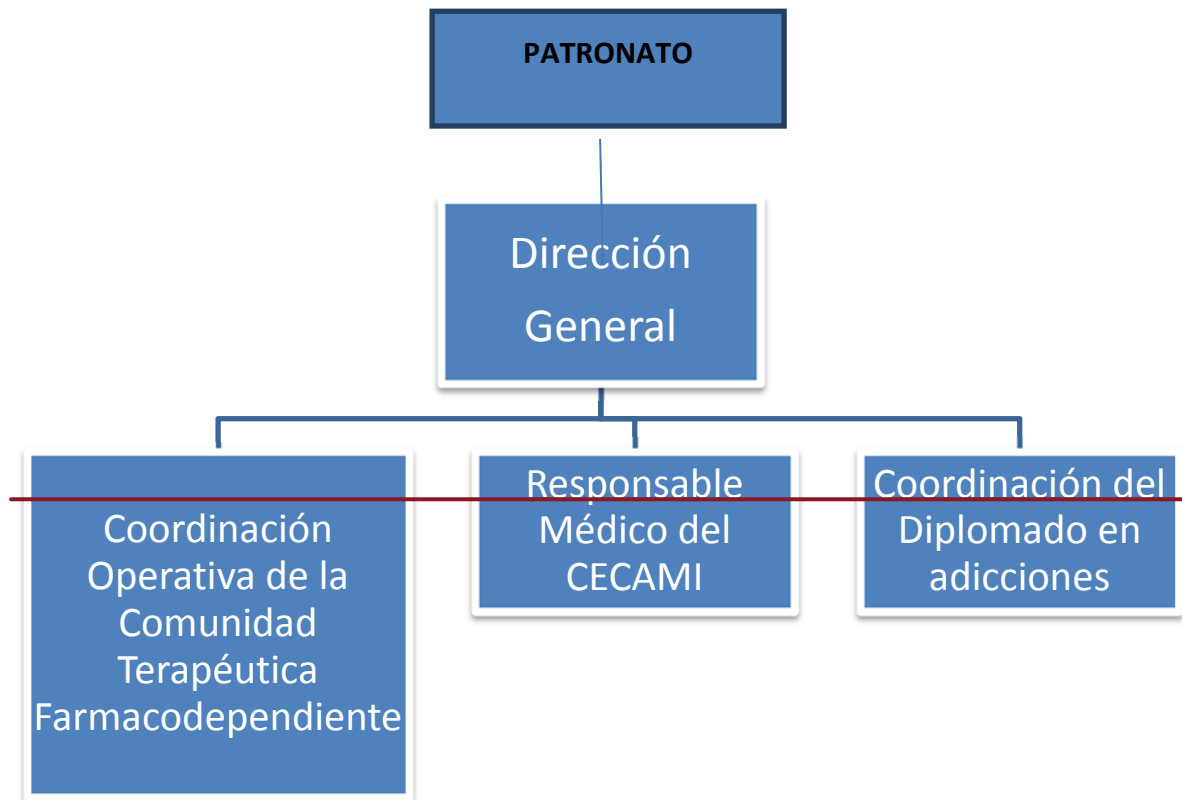
-Servicio médico.

-Higiene

-Alimentación

-Reinserción socio laboral.

Organigrama Institucional



El organigrama presentado es el que actualmente se aplica de manera práctica y no teórica en la institución.

Se observan una dependencia por áreas en las cuales no existe el trabajo en equipo y el patronato esta desprendido de la parte operativa institucional por lo tanto las propuestas, estrategias y procesos de planeación y administración están completamente desvinculados con la parte operacional provocando una incongruencia y poca comunicación en pro de la institución y que a su vez sus resultados impacten de manera directa en sus beneficiarios.

Durante el periodo Febrero 2014 a junio de 2014 se realizó un análisis en de las instalaciones de Fundación Ama la Vida, I.A.P, en las cuales se presentan observaciones que podrían mejorar cada una de las áreas y sus funciones dentro de la institución.

En el periodo de 4 meses se detectaron algunos puntos de apoyo importantes para una mejor administración que no se están focalizando con la prioridad necesaria y los cuales se desglosan a continuación.

## ÁREA

- Coordinación Operativa de la Comunidad Terapéutica Farmacodependiente

## OBSERVACIÓN

Dentro del área de coordinación Operativa de la Comunidad Terapéutica se detectó que es necesario coordinar una área que se brinde recepción, tratamiento y reinserción por lo tanto es importante perfilar a los usuarios a los diferentes áreas y programas que cuenta la institución a través del diagnóstico o valoración de los expertos en el área.

Cada usuario asiste por necesidades específicas, por lo cual para que tenga éxito su tratamiento y el de sus familiares es indispensable orientarlo y canalizarlo al programa que esté vigente en la institución.

Es indispensable contar con más de un programa, proyecto o tratamientos para los usuarios y que sean perfilados de acuerdo a sus necesidades.

La coordinación por falta de personal se dedica mucho más a la parte operativa que de coordinación o administración por lo tanto es primordial organizar ambas actividades para no generar carencias en ambas partes.

Se detectaron algunos cambios dentro del organigrama y manual de operaciones de la fundación.

Dentro del organigrama se redujeron áreas y funciones que son necesarias para un buen manejo administrativo de la fundación, sin embargo no es necesario abrir un

departamento para el control de cada área siempre y cuando se tengan claras las funciones, responsabilidades y obligaciones dentro del área administrativa para un buen manejo y transparencia de recursos dentro de la fundación.

El llevar un control de los usuarios y de su proceso a través de formatos desde el primer contacto como son edad, sexo, escolaridad, localidad, permite mantener una estadística sobre el índice de atención que presenta la fundación y a su vez realizar un pequeño estudio socio económico para determinar cuál es su capacidad adquisitiva y de cuota de recuperación por los servicios o en su defecto otorgamiento de becas.

Es necesario contar con una administración interna, independientemente de la que lleva el Patronato la cual permita un control interno de la comunidad que asiste, el perfil de sus usuarios, (edad, sexo, estudio socioeconómico, etc.) estos datos permiten tener un control sobre el ingreso y egreso de los usuarios, que asisten por diferentes necesidades en la institución, las rehabilitaciones, recaídas, deserción, por otra parte así como la valoración de los objetivos alcanzados en cada uno de los proyectos o programas dentro de la fundación, a su vez sintetiza el control de valoración de resultados ante la administración del patronato y a los diferentes representantes de los donativos que recibe la fundación, permitiendo claridad en sus resultados y confiabilidad en los nuevos proyectos y programas de cada una de las áreas.

Actualmente existen varias actividades en la fundación, sin embargo no alcanzan a cubrir el objetivo planteado anteriormente.

“Acompañar a los pacientes, a sus familias a la comunidad en los procesos de prevención, reducción del daño, rehabilitación y reinserción social y laboral.

Capacitar a profesionales que intervienen en la prevención y tratamiento de situaciones de fármaco dependencia.”

Por el momento la fundación focaliza la atención a usuarios únicamente a la parte terapéutica dejando de lado la parte preventiva y de rehabilitación por lo cual es necesario implementar talleres, pláticas informativas, ferias de la salud, actividades

recreativas con mayor enfoque a toda la comunidad pero en específico a la población demandante, en este caso a usuarios con problemas de adicción y sus familiares.

Visualizar a los usuarios dentro de un modelo de salud o rehabilitación integral biopsicosocial, es decir un tratamiento terapéutico, con actividades de fortalecimiento de capacidades para la inserción familiar y social así como ferias de la salud, platicas o talleres preventivos e informativos de acuerdo al perfil de los usuarios, como actividades recreativas y deportivas que les brinde un proceso de salud integral para sí mismos y los de su alrededor.

Otra de las observaciones que se tienen entorno a administración de la fundación es la falta de personal para cumplir cada una de las funciones.

Por el momento la Fundación está pasando por una etapa de crisis por fondos lo cual ha reducido sus horarios y actividades por falta de personal, dado a esto existen otros recursos o alternativas para poder ampliar al equipo de trabajo que cubra cada uno de los proyectos o áreas, una alternativa seria ofrecer vacantes de servicio social o prácticas, difundir en diferentes instituciones estas vacantes así como entrar en acuerdos con dichas instituciones para la promoción de estos espacios en la fundación, sin embargo las alternativas deben partir desde la parte administrativa para guiar las diferentes opciones.

Actualmente el área operativa está conformada por:

- Patronato
- Dirección General
- Coordinación Operativa de la Comunidad Terapéutica Farmacodependiente
- Responsable Médico del CECAMI y
- Coordinación del Diplomado en adicciones

## **DIRECCIÓN GENERAL**

La dirección general dentro sus funciones debe focalizar y priorizar algunas muy puntuales. (los puntos posteriormente mencionados son importantes sin embargo se resaltan los que hay que poner mayor énfasis)

1.-Conducir las áreas de trabajo de la organización al logro de sus objetivos y finalidades.

Dentro de este punto es tener siempre y muy presente cual es el objetivo principal de la fundación para no perderlos de vista y así enfocar todos los programas, proyectos y actividades canalizadas para lograr el objetivo general, no perder de vista que el objetivo está relacionado con la prevención, reducción, rehabilitación, reinserción social y laboral, esto quiere decir que la búsqueda, propuesta e implementación de programas y proyectos estén dirigidos a cubrir cada uno de estos objetivos y no solamente dirigido a un acompañamiento terapéutico.

2.- Coordinar la articulación de los diferentes proyectos institucionales

Tener en mente que todos los proyectos y programas que maneja la fundación están relacionados para los familiares como para quienes están en tratamiento por adicción.

**3.-Conformar el equipo de trabajo de los diferentes proyectos institucionales.**

Tener un control del personal y de los proyectos aplicados y por aplicar distribuir actividades con el personal que cuenta la fundación (empleados, voluntarios, servicio social o prácticas profesionales.)

**4.-Revisar periódicamente los informes de trabajo de cada área.**

Focalizar la administración en los informes sobre el proceso de trabajo de cada una de las actividades en la fundación con cada uno de los usuarios, dar un seguimiento, control y evaluación cada dos meses, lo cual permitirá tener un mejor manejo de la población a la que atienden y de realizar algunos cambios si así lo requiere algún

proyecto, programa o actividad, es de suma importancia contar con un control sobre la comunidad que asiste a la fundación y de su proceso ya que esto permite abrir oportunidades de donativos, credibilidad en el servicio y el prestigio de ser un tratamiento de calidad a través de una institución social.

#### **5.- Evaluar el desempeño de individual y de equipos semestralmente.**

El hacer una valoración con los equipos de trabajo permite generar posibles adecuaciones en su forma de trabajo, en los proyectos implementados y dirigir el trabajo y los proyectos hacia el objetivo principal en pro de la comunidad.

6.- Representar y nombrar a sus representantes en los eventos públicos e institucionales de acuerdo a las finalidades específicas.

7.-Firmar los convenios institucionales relacionados a los objetivos específicos,

#### **8.- Presentar cada seis meses al patronato los resultados parciales de los proyectos**

Realizar un informe semestral al patronato sobre las metas alcanzadas, proyectos implementados y la cantidad de beneficiarios directos e indirectos para una mejor administración y comunicación entre la administración y operación.

9.- Mantener una comunicación periódica (semanal, mensual) con la representación del patronato.

Realizar juntas o reuniones de equipo con sus respectivas actas de reunión para estipular acuerdos y seguimiento de los mismos, así como los responsables de cumplirlos

10.-coordinar la producción de proyectos de Financiamiento en articulación con la administración y los responsables de área.

Incrementar la participación en las convocatorias ante financiadoras permite tener una mayor probabilidad de adquirir fondos y mejorar el capital institucional no solo económico si no humano.

- 11.- Crear espacios de Formación interna Permanente del Equipo de trabajo.
- 12.- Tomar decisiones Operativas (educativas y Terapéuticas) cuando los responsables no logren llegar a un acuerdo oportuno.
- 13.-Tomar la decisión de la selección y el ingreso de nuevos operadores.
- 14.- Tomar la decisión de terminar contratos de trabajo y explicar las razones de ello a la organización y al equipo.

Estas son algunas de las funciones de trabajo de la dirección general las cuales son primordiales para poder llevar a cabo una buena administración que vaya entorno a la mejora en servicios y atención de los usuarios que asisten a la fundación.

## TRABAJO EN EQUIPO

El trabajo en equipo permite llevar acabo cada uno de los objetivos planteados en un principio, una buena planeación, dirección, organización y control.

Planeación: dentro del área de planeación se deben tener una buena comunicación entre los directivos, organizadores, voluntarios y hacia los usuarios, planear, organizar, dirigir y controlar tanto las diferentes áreas y funciones como los proyectos, programas y actividades para los usuarios en un estimado de corto, mediano y largo plazo con la opción de flexibilizar dichas funciones o proyectos para lograr los objetivos planteados.

Organización: Dentro de la organización esta parte de elaboración de proyectos, programas y actividades en pro de la comunidad en base a los objetivos planteados, una clara y constante comunicación entre los responsables y sus coordinadores de dichas actividades, difusión de los planes, proyectos o programas en diferentes comunidades ( otras instituciones, ferias de salud, eventos socioculturales, etc.) con la finalidad de difundir los servicios de la fundación y ampliar el servicio a la comunidad demandante.

Dirección: Supervisar de manera constante las funciones administrativas como la del personal a cargo, supervisar y en su defecto replantear las actividades proyectos, programas y funciones que estén cumpliendo en el objetivo principal, observar y orientar a los usuarios en sus diferentes tratamientos, rehabilitaciones y recaídas de acuerdo a

cada proceso de forma grupal e individual de cada uno de los miembros que asisten a la fundación.

Control: En este proceso se mantendrá una dinámica constante de observación e implementación de estrategias que hayan facilitado el manejo de objetivos en la fundación, el control es tanto administrativo para el seguimiento de objetivos como el control de cada uno de los usuarios en su desarrollo biospiciosocial.

Estas acciones son de suma importancia dentro de cualquier institución para poder trabajar de manera funcional y lograr el objetivo general.

## Bibliografía

- Denzin y Lincoln. ***“Investigación cualitativa”***. Antología UACM. México, 1991.
- Chizzoti .***“Investigación cualitativa”***. Antología UACM, 1991.
- De león George. ***“Las comunidades Terapéuticas y las Adicciones”***.Desclee De brouwer. 2004. New York.
- Fundación Ama la Vida IAP. ***www. Fundacionamalavida.org.com.mx***
- López. Martínez. Ma. Dolores. ***“Arteterapia, Concepto y evolución histórica”***. Diego Marín librero editor. 2010.
- Batlle Sylvie. ***“Arte-Terapia, como poner magia, colores y creatividad a cada día”***. Obelisco. 2009. Suiza.
- Barner. Vicky. ***“Explórate a través del arte, Guía práctica de terapia artística para favorecer tu crecimiento personal”*** Gaia ediciones, Madrid 2004
- López. Martínez. Ma. Dolores. ***“Arteterapia, Concepto y evolución histórica”***. Diego Marín librero editor. 2010.
- Reddemant. Louise, ***“La imaginación como fuerza curativa”***,Herder Editorial, Barcelona 2001
- Pierre. Klein Jean, ***“Arteterapia una introducción”*** editorial octaedro, primera edición, Barcelona 2006.
- Widner.Katharina. ***“Pintura-Terapia Gestáltica, Imágenes del alma”***. Mandala ediciones 2006. Madrid España.
- Batlle Sylvie. ***“Arte-Terapia, como poner magia, colores y creatividad a cada día”***. Obelisco. 2009. Suiza.
- Organizacio Asperla. ***http://hogarasperla.org/***. Medellin Colombia. 1996
- Asperla Empoderarte.
- http://www.youtube.com/user/AsperlaEmpoderarte?feature=watch***. 2009
- Carta de Ottawa para Promoción de la Salud,  
***http://www.paho.org/spanish/hpp/ottawachartersp.pdf***
- Declaración Alma Ata -***Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud***, Alma-Ata, URSS, septiembre 1978.

- Czeresnia Dina, Machado de Feritas Carlos. **“Promoción de la salud Conceptos, reflexiones, tendencias”** Editorial Lugar. Buenos Aires Argentina. 2006.
- Chapela. Ma. Del Consuelo. **“Capacidades humanas”**. La Universidad-sujeto, utopía para el reencuentro. -Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco. 2004.
- Organización Mundial de la Salud. **<http://www.who.int/suggestions/faq/es/>. 1948**
- López y Blanco. **“Desigualdad social e inequidades en salud.”** Salud Problema. Año 8 Núm. 14-15. Junio- Diciembre 2003.
- Freire Paulo. **“ La formación de educadores: múltiples miradas”**. Siglo XXI. México 1994.
- Alcocer Alberto. **“Terapia ocupacional sin fronteras: aprendiendo del espíritu de supervivientes”**. Medica Panamericana. España. 2007.
- Restrepo Helena. **“Promoción de la Salud: como construir vida saludable”**. Medica Panamericana. Colombia. 2001.
- Bisquerra Rafael. **“Educación emocional propuesta para educadores y familias”**. Desclee de Brouwer. España, 2001
- Thompson, J. **“Ideología y Cultura Moderna”**. UAM-X. 2da edición. México. 1998.
- Modelo ECO2. REDES- **“ Revista hispana para el análisis de redes sociales”** Vol. 18, #12, Junio 2010. <http://revista-redes.rediris.es>
- Torrino Linares Esperanza. **“El modelo Ecologico de Bronfrenbrenner como marco teorico de la psicooncologia”**. Publicaciones de la Universidad Murcia. 2002, España
- Pichon Reviere Enrique, **“El proceso grupal del psicoanálisis de la Psicología social”**, Nueva visión, 2012. Buenos Aires.
- Widner.Katharina. **“Pintura-Terapia Gestáltica, Imágenes del alma”**. Mandala ediciones 2006. Madrid España.
- Battle Sylvie. **“Arte-Terapia, como poner magia, colores y creatividad a cada día”**. Obelisco. 2009. Suiza.
- Robine Jean Marie. **“Contacto y relación en psicoterapia: reflexiones sobre terapia Gestalt”**. Cuatro vientos, 1999. Santiago de Chile.

# **ANEXOS**

## **ANEXO 1. Guía de sondeo de opinión sobre el tema a través de entrevistas grupales.**

**Objetivo:** conocer la percepción de salud de cada uno de los participantes en torno a la problemática de drogadicción y cómo afecta en su bienestar.

1. Concepción sobre salud.
2. Concepción sobre bienestar.
3. Concepción sobre drogadicción.
4. Percepción de consecuencias de la drogadicción en su propia vida, círculo familiar, social, economía, relaciones interpersonales, etc.
5. Percepción sobre los centros de apoyo ante la problemática.
6. Opciones que vislumbra desde sus propios recursos.
7. Autopercepción sobre los propios recursos para hacer frente a la problemática.
8. Percepción de otras problemáticas que se relacionan como obstáculos y como facilitadores para resolverla.

1.- ¿Para ti qué es la salud?

2.- ¿Para ti que es la drogadicción?

3.- ¿Consideras que es una problemática que afecta tu calidad de vida y bienestar?  
¿Por qué?

4.- ¿En qué te afecta el que un miembro de la familia lo padezca?

5.- ¿Qué es lo que más te molesta de la situación?

6.- ¿Cómo te gustaría que fueran los centros de apoyo entorno a la problemática?

7.- ¿Has pensado en propuestas de como podrías ayudar a tu familiar?

8.- ¿Cuál consideras que es el mayor problema y obstáculo en esta problemática?

## **ANEXO 2. Guía para las entrevistas semiestructuradas.**

**Objetivo:** Indagar la relación salud, bienestar a través de arte terapia y Psicología Gestalt en el grupo del taller.

1. Concepción sobre salud.
2. Concepción sobre bienestar.
3. Concepción sobre drogadicción.
4. Percepción de consecuencias de la drogadicción en su propia vida, círculo familiar, social, economía, relaciones interpersonales, etc.
5. Percepción sobre los centros de apoyo ante la problemática.
6. Opciones que vislumbra desde sus propios recursos.
7. Autopercepción sobre los propios recursos para hacer frente a la problemática.
8. Percepción de otras problemáticas que se relacionan como obstáculos y como facilitadores para resolverla.

1.- ¿Cómo te sentiste durante la elaboración de tu obra o actividad?

2.- ¿Descubriste algo durante la elaboración de obra o actividad que consideres que puedes mejorar para encontrar bienestar en tu vida?

3.- ¿Qué te pareció la actividad?

4.- ¿Consideras que te sirvió de algo? Si o No. ¿Por qué?

5.- ¿Consideras que el ejercicio ayudó a facilitar tu comunicación y expresión sobre la problemática?

6.- ¿Qué opinas de esta forma de expresión y comunicación?

7.- ¿Consideras que para visualizar y trabajar sobre alguna problemática en tu vida necesitas conocer algunas de tus capacidades?

7.- ¿Cuál fue la sensación al término de tu obra o actividad?

### **ANEXO 3. Guía para realizar la observación participante.**

**Objetivo:** observar y analizar la expresión corporal y la expresión en obras sobre cada una de las actividades en los participantes, con la finalidad de hacer más enriquecedor el proceso y la investigación.

1. Concepción sobre salud.
  2. Concepción sobre bienestar.
  3. Concepción sobre drogadicción.
  4. Percepción de consecuencias de la drogadicción en su propia vida, círculo familiar, social, economía, relaciones interpersonales, etc.
  5. Percepción sobre los centros de apoyo ante la problemática.
  6. Opciones que vislumbra desde sus propios recursos.
  7. Autopercepción sobre los propios recursos para hacer frente a la problemática.
  8. Percepción de otras problemáticas que se relacionan como obstáculos y como facilitadores para resolverla.
- 
- Observar la expresión corporal en cada uno de los participantes.
  - Poner mayor énfasis en la explicación de las obras, la subjetividad entorno a la problemática.
  - Observar tonos de voz, integración espacial del lugar.
  - Comunicación de los unos con los otros.

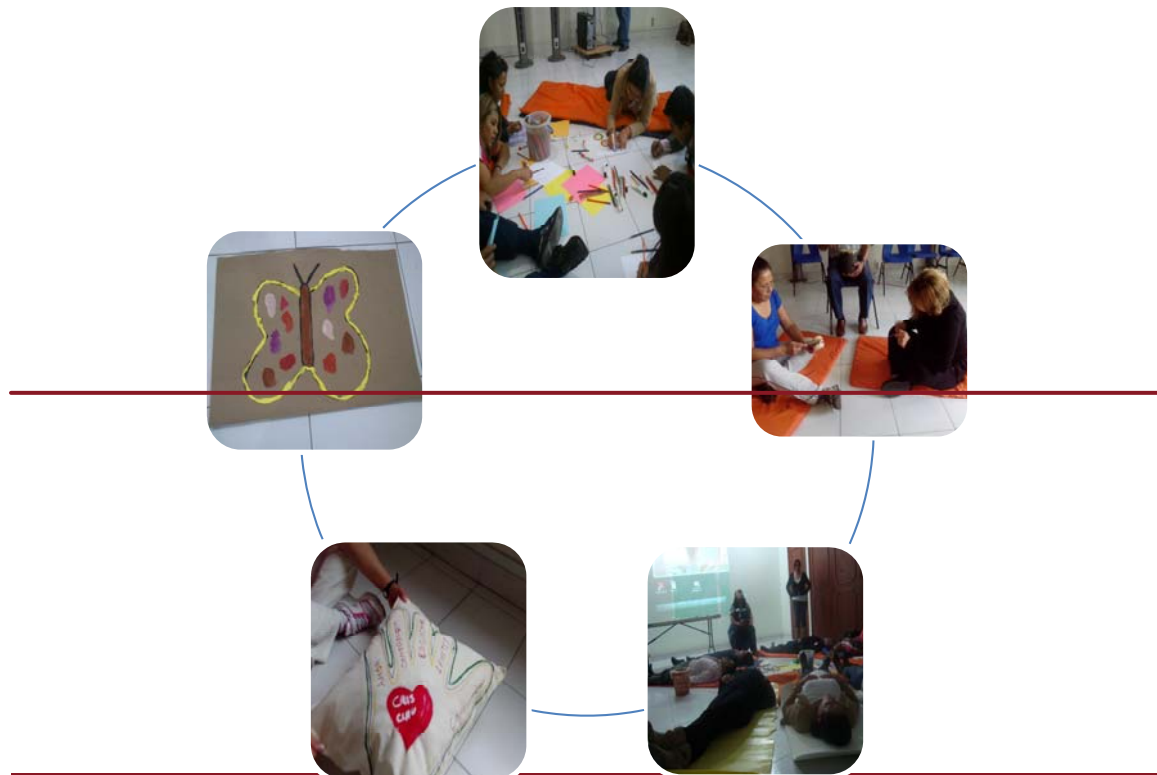
## Anexo 4. Material comprobatorio.





---

Fotografías tomadas durante las sesiones del taller de Arteterapia dirigido a familiares con algún usuario en consumo de sustancias psicoactivas , el cual inicio en febrero de 2014 en las instalaciones de Fundación Ama la vida IAP



Dentro de las actividades realizadas, se trabajó con diferentes materiales como pinturas, acuarelas, colores, instrumentos musicales, etc cualquier material que fuera necesario para que los participantes pudieran representar sus emociones.