

Terapias sanadoras

Actividades para ayudar a sobrellevar el duelo





*Las lágrimas que no se lloran,
¿esperan en pequeños lagos? ¿O
serán ríos invisibles que corren hacia
la tristeza?*

Pablo Neruda

Los beneficios de la aromaterapia



Las fragancias son sin duda una gran fuente de estimulación para nuestros cerebros, pero por sobre todo para nuestra vida. Con tan solo ingresar un poco de aroma a nuestra nariz se logran despertar emociones y recuerdos profundos que nos revocan algún momento especial de nuestras vidas.

Para los especialistas, la Aromaterapia tiene como objetivo mejorar la salud de las personas ayudándolas a encontrar un equilibrio y bienestar en sus vidas, no tan solo a nivel emocional sino además sus beneficios se pueden evidenciar en nuestro cuerpo.

¿EN QUÉ CONSISTE LA AROMATERAPIA?

Cuando una persona quiere comenzar un tratamiento en base a esencias naturales debe acudir a un especialista en el tema, quien lo podrá ayudar a encontrar ese equilibrio emocional y físico que necesita. Como su nombre lo dice, la Aromaterapia extrae sus esencias de plantas, hojas, frutos, semillas, raíces y cortezas aromáticas que por sus propiedades logran entregar múltiples beneficios para quien recibe este tratamiento.

¿CÓMO SE APLICA ESTE TRATAMIENTO?

Existen tres técnicas principales para aplicar la Aromaterapia:

1. Aromaterapia por INHALACIÓN:

Esta técnica permite que la persona capte los olores más rápidamente y se recomienda para personas que estén sufriendo problemas o dificultades respiratorias.

2. Baños Aromáticos:

Esta técnica se basa en diluir algunas gotas de aceites esenciales en la tina de nuestra casa para poder relajarnos más fácilmente. También es utilizada para personas que estén presentando problemas con la circulación sanguínea.

3. Masajes Aromáticos:

La Aromaterapia también puede aplicarse a través de suaves masajes. Utilizamos algunas

gotas de esencias naturales para tratar contracturas por ejemplo. Ya teniendo más claridad de cómo funciona la Aromaterapia, acá te dejamos algunos beneficios que trae tratarnos con esencias naturales.

- Reduce los niveles de ansiedad.
- Combate el insomnio y el estrés.
- Al realizarla a través de masajes, se combate el envejecimiento de la piel gracias a sus propiedades naturales.
- Alivia el dolor que puede sufrir nuestro cuerpo al tener propiedades analgésicas.
- A través de los masajes, también combate infecciones de la piel como acné o cicatrices.
- Actúa como antihistamínico y potenciador de las defensas.

La jardinería como terapia



Este último tiempo ha sido difícil para todos debido a la pandemia alrededor del mundo. Sin embargo, si debemos mencionar un aspecto positivo que nos dejó el estar en casa durante muchos meses deberíamos mencionar que muchas familias dieron sus primeros pasos en la jardinería; lo que sin duda alguna los ayudó a pasar sus días de confinamiento más rápido.

En estos días tan estresantes, donde la vida en general ha ocasionado problemas de salud mental en muchas personas, la jardinería puede ser un gran aliado en nuestra vida brindándonos tranquilidad y mucha paz.

DISEÑOS DE JARDINES

Hoy la Jardinería Terapéutica ha tomado gran relevancia, pero comenzó hace muchos siglos atrás donde el antiguo Egipto médicos recetaban a sus pacientes largos paseos por jardines para tratar enfermedades mentales y emocionales.

Para la Asociación Americana de Terapia Hortícola, las plantas se utilizan en las terapias de los enfermos mentales, porque "se desarrollan y cambian, contestan a los cuidados y no opinan; incentivan la participación y los sentidos y ofrecen esperanzas".

¿CÓMO TENER TU PROPIO JARDÍN TERAPÉUTICO?

Crear un Jardín Terapéutico no es nada fácil. Su técnica precisamente es crear espacios donde se coloquen elementos que favorezcan a nuestro proceso personal.

Es así como la persona no sólo interactuara con la naturaleza sino que además se va nutriendo de otros recursos más emocionales.

Acá te traemos algunos consejos para que realices un Jardín Terapéutico en tu lugar especial.

1. Destaca y opta por flores que tengan texturas para que estimule la visión de inmediato.

2. Utiliza distintas variedades de flores para que el jardín brinde distintos olores, colores y especies naturales.

3. Agrega flores aromáticas junto a asientos,

caminos o cerca de ventanas para estimular el olfato.

4. Escoge siempre flores que resistan si las tocas con fuerza como geranios, la albahaca, las suculentas y la menta.

5. Para estimular el oído, agrega a tu jardín algunos accesorios que emitan sonidos con el vaivén del viento o incorpora al diseño fuentes de agua para que el sonido del agua pueda relajarte en esos momentos difíciles.

6. Para poder conectarte con el entorno debes tener un buen asiento donde poder contemplarlo, por eso escoge sillas o sillones cómodos que permitan apoyar todo el cuerpo.

7. Recuerda tener un espacio para sombra por lo que puedes añadir al espacio un toldo o sombrilla que te proteja del sol de verano.

Terapia de regresion



Muchas personas concuerdan que para poder conseguir el bienestar debemos aprender a conectar el espíritu con el cuerpo. Para ello, es que existen diversas formas o terapias que nos pueden ayudar a conseguir ese fin y resolver nuestros conflictos personales.

Una alternativa para poder encontrar un equilibrio emocional es la Terapia Regresiva. Esta reconocida herramienta terapéutica nos puede ayudar a sanar o superar fobias, resolver conflictos emocionales o ayudar a calmar el dolor que nos deja la pérdida de un ser querido.

Entregarse a un tratamiento tan personal

y profundo puede provocar miedo o incertidumbre a lo desconocido, sobre todo para las personas que son más afines a la medicina tradicional. No obstante, los estudios realizados han determinado que esta terapia es muy eficaz para lidiar con los problemas psicológicos de una persona.

Para la fundadora de Terapias de Sanación, Solange N. Saxton, esta terapia "tiene una mirada desde el amor para sanar las heridas del alma, logrando cerrar ciclos , heridas emocionales, vivir en paz y armonía, comprender los aprendizajes y re significando los eventos marcantes. Una sola sesión entrega alivio y sanación tangible para el paciente".

¿CÓMO AYUDA LA TERAPIA DE REGRESIÓN EN EL PROCESO DE DUELO?

Para la experta “ el momento marcante o trauma producido por una pérdida, está constituido no solo por la vivencia de duelo propiamente tal, sino que a su vez por emociones , creencias e impedimentos; momentos no resueltos que tienen una significancia para el paciente. Todos los elementos antes se configuran como factores que se consideran en nuestro presente como síntomas de aflicciones en todos los planos, físico, mental, emocional y del alma “.

Con la técnica de regresión se puede lograr “ expandir la conciencia del paciente al momento marcante de la pérdida, determinar cómo afectar al consultor , relacionar un tiempo presente el duelo con sus aflicciones y angustias. Posteriormente se libran las emociones contenidas y desbloqueamos lo impedido, logrando alivio, comprensión y paz de forma inmediata ”, señala la terapeuta.

PARA SANAR HAY QUE DEJAR IR

El fallecimiento de un ser querido deja huellas sin duda en nuestros corazones y alma. Nos desequilibramos y mostramos múltiples y confusas emociones que algunas veces hasta bloqueamos interrumpiéndonos en nuestro proceso de sanación.

Para la Fundadora de Terapias de Sanación, “el hecho de hacer identificar nuestras emociones, pudiendo identificar y reconocer, nos da licencia para sentir e identificar, siendo de gran ayuda y contención para el consultor. El reconocimiento de estas emociones nos permite ir atravesando el proceso, aceptando la pérdida de la mejor manera , asociarla con nuestros síntomas del presente y sanar”.

Como señala a especialista transpersonal, esta herramienta es muy efectiva y ha ayudado a más de 4000 pacientes que han acudido al Centro en busca de ayuda para entender su aflicción y poder continuar tranquilamente con sus vidas.

Sanando a través del arte



Superar la pérdida de un ser querido nunca ha sido fácil. Quizás este sea uno de los momentos más complejos que nos puede tocar vivir como seres humanos. Sin embargo, existen distintas terapias o profesionales que están para ayudarnos a enfrentar de mejor manera nuestro proceso de duelo.

Por siglos, expertos han señalado que el arte, mediante sus más diversas disciplinas, posee un efecto terapéutico asombroso en las personas. Es a través de simples obras que se pueden manifestar nuestras más íntimas emociones, aquellas que muchas veces silenciamos por miedo a aceptar esa realidad de la que huimos.

Un paso de baile, el uso de un pincel para crear una pintura, moldear una escultura única o la emisión de un simple sonido pueden aliviar esa pena interna que nos aqueja sin tener que verbalizarla frente a un psicólogo.

Se debe tener claro que las obras realizadas en Arteterapia no se centrarán en su valor estético, sino más bien lo que importará será el proceso y lo que esa obra proyecta de uno mismo. Para la especialista en Terapias de Arte, Magdalena Errazuriz, lo más importante en este sentido "es el proceso que se realiza durante una sesión, porque muestra el mundo interno de una persona. La obra, finalmente,

funcionará como algo concreto que contiene las emociones más internas”.

UNA OBRA EXPRESA MÁS QUE LAS PALABRAS

Sabemos, y hemos hablado en otros de nuestros artículos, que el duelo puede afectar y ser más doloroso para algunas personas más que para otras. En este contexto, el Arteterapia brinda grandes beneficios a nuestra vida. Para Magdalena Errazuriz, “en la Arteterapia pueden aparecer recuerdos y sentimientos que favorecerán mucho la expresión de la persona y que quedarán plasmados en la obra”, por eso es que lo más lindo de esta terapia es que permite reencontrarnos con esos sentimientos más profundos que nos marcaron en algún momento de nuestra vida y que quedarán plasmadas en esta obra plástica.

La Arterapeuta añade que este método no solo “promueve el bienestar, el autoconocimiento, la conexión emocional, sino que además es transversal ya que se puede trabajar con

niños, adolescentes y adultos, inclusive con personas que tengan alguna discapacidad intelectual y/o con problemas sociales”.

ARTE TERAPIA Y DUELO

Cual sea el motivo para acudir al Arteterapia debes tener claro que para alguien que está atravesando un duelo complicado es una buena alternativa. “Hay pacientes que no pueden verbalizar lo que les está pasando y esto les puede servir ya que se pueden expresar sin ser necesario poner sus problemas en palabras”, señala Magdalena Errazuriz.

En este sentido, el Arteterapia aborda de forma más amigable el duelo. Para Magdalena, en una sesión se pueden “abordar recuerdos, memorias y dar la posibilidad de concretizar en una obra nuestras emociones. Simbólicamente todos los materiales van a tener un sentido y un significado. Por esto, esta terapia permite “elaborar un duelo más empático y más positivo”, sentencia la especialista.



Cuando te separes de tu amigo, no sufras. Al separarte, lo más amado de él se volverá nítido en su ausencia, igual que para el montañés la montaña es más clara desde el llano.

Kahlil Gibran

Te invitamos a visitar el programa
masapoyo.sendero.cl para
conocer más sobre el duelo y la
sanación.

