

PROGRAMA VERSE BIÉN PARA SENTIRSE MEJOR...
Experiencia de CEPAFOS que incluye el GRITO PRIMAL

Irma Rodríguez
Centro Popular de Apoyo y Formación para la Salud (CEPAFOS)
Oaxaca, México

El Centro Popular de Apoyo y Formación para la Salud, es una Asociación Civil que ha enfocado su trabajo en promover la salud desde una concepción dual, formando y capacitando a Promotoras y Promotores de salud que se convierten en Multiplicadores de los conocimientos adquiridos, dirigido a la comunidad en donde viven.

Con el espíritu de atender la salud de una manera integral y tomando como base un diagnóstico participativo realizado en las comunidades donde se ha venido trabajando desde hace más de 15 años, se puso de manifiesto que para que el organismo responda adecuadamente a las agresiones que diariamente lo sometemos, se debe impulsar un proceso en el cual se depure el organismo física, mental y psicológicamente, por lo cual se implementó este programa como una manera que ayuda a que el organismo acelere su proceso de curación.

Con estos antecedentes, el CEPAFOS ha impulsado una terapia encaminada a lograr una desintoxicación en cuerpo, mente y espíritu con el programa *Verse Bien para Sentirse Mejor* y que se aplicaría en los grupos comunitarios por medio de grupos de promotor@s y multiplicador@s de salud capacitados en el mismo Centro.

Dicha terapia incluye los siguientes aspectos a tomar en cuenta:

- a) Alimentación balanceada y rica en nutrientes esenciales que favorecen el inicio de una desintoxicación física necesaria en toda buena terapia, que incluye complementos alimenticios.
- b) Ejercicio físico relajante, dirigido a la mente y a todos los aspectos del cuerpo humano que afectan a la persona.
- c) Meditación que ayude a en el proceso de cambio para adquirir un estilo más saludable de vida.
- d) Terapias como masaje relajante estimulante con plantas, hidroterapia, helioterapia y geoterapia que acompañan al proceso de desintoxicación.
- e) Desarrollo de la terapia del Grito Primal, realizada en un ambiente tranquilo, apropiado, relajado y de confianza entre los participantes.
- f) Terapia grupal que incluye musicoterapia y dibujo.

Esta terapia se ha desarrollado en tres ocasiones con el equipo de CEPAFOS, en cada una de ellas con personas diferentes. En las dos últimas sesiones, facilitaron la actividad las Multiplicadoras que lo recibieron la primera vez, a nuevas personas del equipo y algunos miembros del Consejo Directivo. Las Multiplicadoras de Salud de Matías Romero reprodujeron el programa a su grupo de salud local.

Los logros que se pudieron observar: Algunas participantes lograron mejorar su alimentación por una más balanceada y nutritiva en la vida cotidiana, así como manifestaron un fuerte estímulo para iniciar un cambio de estilo de vida por uno más saludable, en las tres esferas: mente, cuerpo y espíritu. Se mejoró sensiblemente las relaciones cotidianas de trabajo entre los integrantes del equipo, pudiéndose observar mejores relaciones interpersonales.

El desarrollo de este programa es prometedor a futuro en la institución, porque al trabajar no sólo el cuerpo para la promoción de la salud, sino también las otras esferas del ser humano, influye para un bienestar mental y espiritual que ayudará a mejorar las relaciones humanas en los grupos de trabajo así como el inicio de una transformación de estilo de vida saludable. En instituciones como el CEPAFOS, es de suma importancia trabajar con este aspecto humano, para que partiendo de todo el equipo se puedan ir implementando en otras comunidades y de ser más efectivos en la promoción de la salud y prevención de enfermedades.