

# Utilización de temazcal como herramienta en la terapia bioenergética

---

Byron Fernando García Astorga

## Resumen

El temazcal es una herramienta prehispánica que forma parte de la terapia bioenergética por sus beneficios con relación a frío-calor, que han sido estudiados y documentados por su impacto, especialmente en mujeres embarazadas, en desintoxicaciones y dolencias musculares entre otras afecciones. Con la terapia bioenergética se busca de manera complementaria, tratar las afecciones que alteran la homeostasis del cuerpo ya que poseen un trasfondo emocional y mental. Las raíces de esta terapia se encuentran en las diferentes escuelas psicológicas, donde se aborda cada elemento que se desea tratar, con la finalidad de comprender y orientar, por medio del entendimiento, los estados físicos, emocionales, mentales y energéticos que pueden ser producto de la manifestación de muchas enfermedades. Las personas entrevistadas comentaron que, en las prácticas de estas rutinas de ejercicios de respiración, meditación y oración, notaron mejoría en su salud de forma holística. El temazcal contiene siglos de historia por su utilización en la medicina ancestral en distintas culturas. En Guatemala se ha documentado su utilización en áreas rurales por parte de comadronas y personas que promueven la medicina ancestral por su eficacia al tratar enfermedades musculares y otros padecimientos físicos, mentales y emocionales.

**Palabras clave:** Temazcal, terapia, bioenergía, medicina tradicional, psicología.

## Abstract

The temazcal is a pre-Hispanic tool that is part of bioenergetic therapy for its benefits in relation to cold-heat, which have been studied and documented for its impact, especially on pregnant women, in detoxification and muscle ailments, among other conditions. With bioenergetic therapy, it is sought in a complementary way, to treat conditions that alter the homeostasis of the body since they have an emotional and mental background. The roots of this therapy are found in the different psychological schools, where each element that is to be treated is addressed, in order to understand and guide, through understanding, the physical, emotional, mental and energetic states that can be the product of the manifestation of many diseases. The people interviewed commented that, in the practices of these routines of breathing exercises, meditation and prayer, they noticed an improvement in their health in a holistic way. The temazcal contains centuries of history due to its use in ancestral medicine in different cultures. In Guatemala, its use has been documented in rural areas by midwives and people who promote ancestral medicine due to its effectiveness in treating muscle diseases and other physical, mental and emotional ailments.

**Keywords:** Temazcal, therapy, bioenergy, traditional medicine, psychology.

## Introducción

En los últimos años se ha recabado información sobre terapias alternativas que buscan mejoras físicas, mentales y espirituales. Nos hemos ido al pasado para encontrar y conocer el porqué de ciertas herramientas, como las meditaciones utilizadas originalmente por la cultura americana, que ayudaban en la correcta asimilación de estados emocionales. El temazcal es una herramienta prehispánica que forma parte de la terapia bioenergética por su sabiduría con relación a frío-calor, proporciona beneficios que han sido estudiados y documentados por su impacto, precisamente en mujeres embarazadas en desintoxicación y dolencias musculares, entre otras afecciones.

En el Centro de Estudios de las Culturas en Guatemala, específicamente el área de medicina tradicional está encargada de rescatar, investigar y documentar fenómenos y elementos relacionados a esta línea de investigación. La permanencia en la sociedad guatemalteca se debe a las nuevas alternativas médicas que actúan en sinergia, utilizando herramientas prehispánicas como el temazcal, que contribuye a la manifestación de conocimientos ancestrales que actualmente se utilizan con terapias alternativas que impactan positivamente la mente, cuerpo y espíritu de las personas.

La terapia bioenergética busca de manera complementaria tratar las afecciones que alteran la homeostasis del cuerpo, que son los trastornos mentales y energéticos. Las raíces de esta terapia se encuentran en las diferentes escuelas psicológicas, donde se aborda cada elemento que se desea tratar, con la finalidad de comprender y orientar, por medio del entendimiento, los estados físicos, emocionales, mentales y energéticos que pueden ser producto de la manifestación de muchas enfermedades.

Las personas entrevistadas comentaron que, en las prácticas de estas rutinas, a base de ejercicios de respiración, meditación y oración, notaron mejoría en su salud de forma holística. El temazcal contiene siglos de historia por su utilización dentro de la medicina ancestral en distintas culturas. En Guatemala se ha documentado su utilización en áreas rurales por parte de comadronas y personas que promueven la medicina ancestral, por su eficacia al tratar enfermedades musculares y otros padecimientos físicos. Un lugar donde es tradicional su utilización es Tecpán. Los baños de vapor se han considerado desde tiempos atrás un método psicoterapéutico para mejorar la salud para aliviar dolencias musculares y desintoxicar el cuerpo por la sudoración producida por las altas temperaturas. Para ampliar esta información se darán a conocer más adelante los aspectos y recomendaciones sobre el temazcal y baños de vapor como terapia bioenergética. En este caso, específicamente en Amatitlán.

La metodología utilizada en esta investigación es la teoría fundamentada, dado que, dentro de los abordajes cualitativos, permite comparar la teoría establecida sobre un objeto o fenómeno y su contraste con los testimonios y experiencias de personas, enriqueciendo lo ya conocido. Como indican Vivar y otros (2010), la teoría fundamentada se divide en categorías y dependerá de la necesidad de cada investigación la que se ajuste mejor para obtener los objetivos establecidos. Señalan los autores que la teoría fundamentada se recomienda en abordajes de fenómenos o dinámicas psicosociales por la naturaleza, conducta y experiencias individuales o grupales. De la misma forma, señalan Lúquez y Fernández (2016) que la teoría fundamentada como metodología de investigación se utiliza en investigaciones sociales enfocadas a explorar y comprender un fenómeno o elemento que contribuye al desarrollo de dinámicas como aportes en el desarrollo social. Refieren los autores la

necesidad del uso de entrevistas como herramientas de investigación para comprender la perspectiva y percepción de las personas que se involucran en los fenómenos a desarrollar.

Por lo antes mencionado, se delimitó esta información de enero a octubre del año 2022, se estableció en los baños de vapor y temazcal ubicados en el municipio de Amatitlán, en el establecimiento Baños de Vapor Maya. Se realizaron entrevistas abiertas a usuarios de temazcales y baños de vapor, con la finalidad de conocer si existen otras dinámicas que se utilicen dentro de este método y determinar si se incluye la terapia bioenergética con frecuencia o es un elemento utilizado como parte de otros ejercicios, meditaciones o tratamientos alternativos para afecciones físicas, mentales o espirituales. Se describió la terapia bioenergética y la sinergia como una nueva alternativa en la utilización de temazcal. Dentro de la información que se desarrollará más adelante, se dará a conocer esta herramienta prehispánica y la utilidad de baños de vapor para mayor comprensión de la dinámica frío-calor.

## Temazcal

Es una herramienta prehispánica que ha sido utilizada dentro de la medicina tradicional por siglos en Guatemala. Como mencionan Ruiz, Franch e Iglesias (1980), las referencias de los primeros colonizadores y códigos encontrados ubican al temazcal en la realización de ceremonias, ritos religiosos, medicina y otros. Los autores hacen referencia a su utilización por documentaciones del historiador Diego Durán. Mencionan que era utilizado al atardecer y se acostumbraba secarse al aire libre poco a poco antes de dormir. Específicamente, la historia del temazcal se aborda desde su utilización para beneficiar al cuerpo por medio de la terapia frío-calor, siendo esta acompañada de arbustos y plantas medicinales, la cual consiste en intercambio de temperatura (calor y frío)

Dentro del baño se azotaban el cuerpo con hojas de mazorca o con ramas de ciertos árboles. El manojito se hace en Guatemala con ramas de algunos árboles o arbustos de saúco, chilca y zacate blanco. Con fines terapéuticos se usan en la región de San Miguel Totonicapán una amplia variedad de plantas. El camazaul o «altamira» es una planta que se consigue junto a los caminos, por los cantones de los alrededores de San Miguel. La planta se utiliza para curar las enfermedades estomacales y para «bajar la regla». El quevuj es una planta que se consigue en la zona de Xolsamiguel o cuevas de San Miguel, lugar donde se hace costumbre y que se sitúa a unos cuatro kilómetros de Totonicapán. Esa planta se utiliza cuando a la recién parida no le baja la leche al pecho. (Ciudad, Alcina e Iglesias, 1980, pág. 121)

Con base en lo anterior, el temazcal posee una larga trayectoria por los beneficios obtenidos al incluir el uso y práctica de plantas medicinales como las mencionadas. Se continúa utilizando por los resultados en desintoxicar el cuerpo por medio de calor, relajación muscular, aliviar dolores y mejorar la recuperación en mujeres después del parto.

Continuando con la información sobre utilización y beneficios para la salud en medicina tradicional, indica Barbro (1993) que se conocen sus beneficios en distintas enfermedades e infecciones como sarampión y paludismo, y específicamente en el tratamiento que utilizan las comadronas en el cansancio postparto. Comenta el autor sobre la terapia frío-calor que para desinfectar y cicatrizar se «cuece» las enfermedades, lo cual hace referencias a la palabra original *Temazcalli* (del náhuatl, vapor, y calli, casa).

Antes de entrar al baño de vapor uno puede bañarse con agua fría, pero después está prohibido hacerlo durante tres días. También se prohíbe tomar agua fría. La cerveza y el agua hervida son las bebidas más adecuadas durante y después

del baño. Para bañarse, espera uno que «baje el calor» del día. Generalmente se empieza a las 4 de la tarde y se termina antes del anochecer. Parece que el calor del sol no se puede combinar con el calor del temazcal. Se deja una cubeta de agua dentro del baño y, con una jícara, se tira agua de vez en cuando sobre la hornilla caliente, creando así vapor. La temperatura es tan elevada que no se soporta el baño durante más de 10 a 15 minutos. Hay que salir y volver a entrar aproximadamente tres veces. (Barbro Dahlgren, 1993, pág. 179)

Lo citado es observado más adelante en las entrevistas realizadas en Amatlán y en los tiempos que pueden pasar las personas dentro de los temazcales, que varían dependiendo de la finalidad para la cual se utilicen: meditaciones, relajación, dolencias musculares, entre otras. La utilización de plantas medicinales puede ser parte de la terapia alternativa o complemento para enriquecer los tratamientos en salud de forma holística.

Los médicos recomiendan el baño a sus pacientes porque favorece una recuperación rápida del cuerpo y previene enfermedades del cuerpo y la mente. La consideran como una rama de la medicina alternativa, como las hierbas y los masajes, la cual va de la mano con la medicina alópata. Tal vez en el futuro sea más eficiente la medicina natural que la farmacéutica, en este caso puede funcionar como terapia. (Valdés y Cruz, 2013, pág. 58)

Relacionando los antecedentes con la actualidad del temazcal como herramienta en terapias alternativas, crecimiento espiritual y turismo, señalan Castaño y otros (2003) que las personas en general poseen motivaciones relacionadas a tres áreas: satisfacción personal, salud y deleite turístico. En salud la utilización de la terapia alternativa es una herramienta complementaria en bioenergética, tema que se desarrollará más adelante.

## Antecedentes

La terapia bioenergética es obra de Alexander Lowen, quien figura dentro del psicoanálisis con abordajes sobre terapias corporales alternativas. Su fundador desarrolló interés por dinámicas físicas como medio para canalizar emociones, discípulo del psicoanalista Wilhelm Reich. Indica Veraza (2008) que los postulados de Reich se centran en fusionar psiquis y síntomas corporales, partiendo de las premisas de Freud sobre la energía libidinal, puesto que este no precisó la libido más allá de un estado filosófico.

Pero cuando Reich asumió consecuentemente el carácter material de la libido y de acuerdo con él estableció las prioridades de la terapia, se hizo patente el lenguaje corporal, las resistencias y corazas, así como la unidad funcional soma/psique y la necesidad de incidir en dicha coraza corporal de modo práctico y no solo –mediante la interpretación o el análisis racional de ella– en la coraza psíquica. (Veraza, 2008, pág. 134)

Con base en lo citado, en este caso, se retoma la psicología analítica desde las bases mencionadas, que retaron paradigmas y postulados propuestos por el padre de la psicología Freud. Reich denominó «vegetoterapia» a su fórmula sobre psicoanálisis presentada en 1934 en Suiza en un congreso internacional. Señaló la insuficiencia de la exclusividad terapéutica en cuerpo y psiquis, promoviendo dinámicas y conductas de energías provenientes de actividades respiratorias y sexuales, impactando la salud holística, siendo esta conformada por capas continuas que permiten la adaptación en actividades sociales que se sobreponen de manera natural al momento de trabajar en la musculatura.

Sin embargo, la formulación del término vegetoterapia y su tematización ocurre hasta abril de 1937, cuando aparece *El reflejo del orgasmo. Preimpresión de un tratado sobre vegetoterapia caracteroolítica*, documento que Reich

retomó en escritos posteriores, pues se atenía al sistema nervioso vegetativo. De vez en cuando a esta terapia la llamaba bioenergética, nombre que finalmente prevalecería, sobre todo porque Alexander Lowen (1958), discípulo de Reich, la implementaría y desarrollaría con amplitud. (Veraza, 2008, pág. 135)

Alexander Lowen, según menciona Miller (2010), se interesó en desarrollar terapias alternativas que solucionaran los problemas corporales provocados por emociones mal manejadas, específicamente la depresión. Inició su abordaje en psicología como discípulo de Reich. El autor menciona que fundó el Instituto de Análisis Bioenergético, utilizando los conceptos primarios de Wilhem Reich, posteriormente diferenció su metodología al establecer el concepto de «enraizamiento» o sensación de los pies sobre la tierra, como principio para desarrollar la impresión de anclaje y seguridad, movimiento energético corporal que inicia desde el corazón y se esparce hacia el resto del cuerpo. Incluye meditaciones y afirmaciones para desbloquear puntos energéticos que provocan dolores musculares, mediante ejercicios de respiración y terapias frío-calor para potencializar la canalización energética.

## Terapia bioenergética

Entre las nuevas formas para abordar problemas emocionales, mentales y físicos, surgió en la última década la tendencia de las terapias holísticas, implementándose la medicina natural o alternativa, como es denominada en algunas regiones. La bioenergética y otras alternativas sobre prácticas físicas, meditativas y espirituales que trabajan en sinergia con elementos mentales y físicos, surgen ante la continua búsqueda de estados óptimos de salud como meditaciones guiadas para mejorar la inteligencia emocional y ejercicios físicos al aire libre, entre otras nuevas dinámicas que buscan un óptimo estado de salud a nivel físico, mental y espiritual.

Como indican Hernández y Zamora (2017), la terapia bioenergética se basa en medios y ejercicios psicosomáticos, como lo señala su nombre. La finalidad es bio-energía, flujo o movimiento de los obstáculos que suponen un estrés en los músculos y articulaciones por un inadecuado manejo emocional, manifestándose en el dolor e impacto negativo a nivel de pensamiento, emociones y pobreza espiritual.

Las técnicas frecuentemente utilizadas son: los ejercicios corporales que tienen el fin de quitar las tensiones del cuerpo, aumentar la energía del mismo y, así, promover el buen funcionamiento de todas las funciones del organismo. 1) Ejercicios de respiración: respiración ventral, mecer la pelvis, expiración, respirando y vibrando. 2) Asentamiento en la tierra: flexionando las rodillas, dejando salir el vientre, el arco. 3) Ejercicios de vibración y motilidad para observar si la energía del paciente fluye libremente. 4) Autoexpresión y autodominio: pataleo, diciendo no mientras se patalea, desarrollando tu poder de pataleo. 5) Ejercicios afectivos, sensuales y sexuales: rotación de las caderas, arqueando la espalda, meciendo la pelvis. – Masaje: se usa para suavizar tensiones en partes del cuerpo que no se movilizan mucho al respirar o al hacer ejercicios bioenergéticos. – Meditación: esta es una técnica muy eficaz para que la persona se ponga en contacto con un pasado doloroso y amenazador que ha reprimido. La meditación es un estado de tranquilidad y silencio interior y exterior en donde la persona ha suprimido toda actividad física y mental para poder hacer contacto con lo que le sucede. – Sueños: el análisis de los sueños y fantasías ayuda a reconocer las reacciones defensivas. – Fantasías: las fantasías espontáneas vienen al paciente cuando está relajado; constituyen un estado imaginario donde esculpe su proyecto de vida. (Hernández y Zamora, 2017, pág. 108)

Por lo citado, indica Lowen (1980) que la terapia bioenergética se aborda de forma diferente a la teoría psicoanalítica de Freud y Reich respecto a la raíz de la neurosis y sus derivados en

problemas no resueltos en la infancia, presenta una respuesta complementaria por tener dos orientaciones: somática y psíquica. El autor de esta terapia señala que, desde esta observación, se unen ambas posturas analíticas y se comprende mejor la estructura emocional que afecta el carácter de un individuo por medio del lenguaje corporal.

Lowen establece una serie de pasos dentro de la bioenergética que han sido utilizados en el área de Amatlán, específicamente en los baños de vapor y temazcales. Como muchas terapias holísticas alternativas, hoy en día se desarrollan en centros que promueven la relajación corporal, desintoxicación física y meditaciones guiadas o autodidactas para mejorar la vibración energética que todos presentamos.

El proceso cultural que dio lugar a la sociedad y al hombre modernos fue el desarrollo del ego, desarrollo asociado a la adquisición del conocimiento y el dominio de la naturaleza. El hombre es parte de la naturaleza como cualquier otro animal, y está sujeto totalmente a sus leyes; pero está también por encima de la naturaleza, modificándola y controlándola. (Lowen, 1980, pág. 18)

Con base en lo citado, se comprenderá que el flujo de información hoy en día es mayor, ágil y de fácil acceso. En décadas anteriores, el conocimiento era interpretado y puesto en práctica por personas que inclusive no poseían instrucción académica en terapia psicológica o en alguna rama de la medicina occidental. Como lo señala Acosta (2017), la educación en un abordaje absoluto no es causa del docente, indica el autor que se comprende más como un instrumento, guía o influencia hacia el estudiante, indicando que la educación no puede ser autoformación o hetero formación.

Si entendemos la educación como un perfeccionamiento voluntario (intencional), estamos afirmando implícitamente que es una operación

racional, ya que todo acto es voluntario en cuanto está iluminado por la razón y en cuanto es libre en detalle este asunto, podemos adelantar por lo dicho hasta ahora que la finalidad de la educación es la perfección misma de la persona, conseguida mediante la actualización de todas sus capacidades, en la medida y en el orden en que estas pueden y deben desarrollarse, y en la medida en que lo requiere y lo permite la situación existencial del sujeto (lugar en el mundo, momento histórico, ámbito de actividad, responsabilidades familiares y sociales). En definitiva, el fin de la obra educativa coincide con el propio fin del sujeto, y se concreta en dotar al educando de la virtud de la prudencia, es decir, de la madurez que le hace capaz de administrar rectamente su libertad, estableciendo su proyecto de vida y realizándolo plenamente. (Acosta, 2017, pág. 73)

## Opiniones de usuarios

A continuación, se presentan opiniones y comentarios de personas que utilizan baños de vapor y temazcal, su utilización proviene de la sabiduría y prolongación de generación en generación. Su aplicación es distinta en cada individuo, sin embargo, se analizaron elementos que se encuentran en la práctica de la terapia bioenergética. Las entrevistas se realizaron en el municipio de Amatlán, en Baños de Vapor Maya. La ubicación geográfica fue seleccionada por la importancia turística, donde se concentran cientos de personas para poder realizar actividades familiares tradicionales, específicamente relacionadas a medicina ancestral. Comadronas y otros terapeutas realizan ceremonias con plantas medicinales y ornamentación dentro del sincretismo religioso. Entender cómo las personas realizan actividades dentro de una sinergia de herramientas históricas y contemporáneas llevó a recabar la información que a continuación se presenta.

Marco Aceituno Prado, de 72 años y propietario de Baños Termales Maya, con más de 30 años

de experiencia, comenta los distintos usos de temazcales y el impacto en la salud de las personas que los utilizan.

Vienen las personas [...] especialmente del altiplano [...] con enfermedades [...] a curarse [...] son los únicos baños termales [...] estos son de las venas del volcán de Pacaya [...] mucha mujer embarazada, con gripe [...] a dejar acá las enfermedades [...] ahora también hacen sus rituales y ejercicios en los distintos temazcales que tenemos [...] Tenemos cuatro [...] la cueva del Lázaro, cuevita, cuevona y temazcal [...] utilizan las personas como ayuda las plantas medicinales. Eucalipto, citronela y los siete azares [...] vienen con sus respectivas comadronas e incluso su médico. También viene gente a curarse de sus males [...] mucho coreano [...] ellos prefieren el temazcal que es el más caliente que tenemos [...] estoy hablando de unos 85 grados. Solo personas muy fuertes [...] que están acostumbrados a esa intensidad. Tenemos otros vapores que se llaman Xelja que son más suaves [...] cada vapor respectivamente tiene su área especial [...] tiene su área de piscina y ducha [...] este procedimiento se debe hacer dos o tres veces para eliminar las impurezas. Lo más común es que traigan los siete azares. Viene mucha gente de romería en la feria de la Cruz, mucha gente de traje viene hacer sus rituales [...] vienen como a bautizarlos, también los chilquean [...] hacen sus rituales [...] en la temporada de mayo. Traen sahumeros [...] plantas medicinales [...] somos respetuosos de todas las ideologías de las personas [...] Mis hijas han inaugurado un nuevo sistema de masajes espirituales con personas capacitadas [...] tenemos dos áreas la luna y el sol donde se hacen masajes y ejercicios más de la actualidad [...] hacen meditaciones [...] vapores respectivos y luego relajación en las aguas medicinales. Ahí es más donde se hace eso de meditar y estar en silencio para reposar y recuperarse de cualquier enfermedad con esto de calor y frío con meditaciones. (M. Aceituno Prado, comunicación personal, 2022).

Javier Castillo, de 35 años, comenta su experiencia en cuanto a la terapia bioenergética y la utilización de temazcal:

Normalmente yo vengo cada fin de semana, es algo que mi papá me enseñó desde pequeño, nos metíamos al agua caliente y luego al agua fría [...] nos metíamos al temazcal [...] es algo que siempre trato de hacer [...] ahora lo que yo hago es un poco diferente [...] entro al temazcal y visualizo a mis ancestros [...] trato de conectar con ellos de tal manera que todas las energías negativas salgan y entren las positivas [...] tanto con el estrés del trabajo como con esta situación de Covid [...] creo que por eso es que no me ha dado [...] yo medito [...] creo que la mente tiene el poder si se logra canalizar bien para proteger el cuerpo y curar las enfermedades. (J. Castillo, comunicación personal, octubre, 2022).

Brenda Beatriz, de 55 años, comenta su experiencia en la utilización de temazcales como una herramienta prehispánica:

Yo vengo dos veces al mes [...] yo padezco mucho de dolor de huesos, dolor de espalda [...] y yo me mantengo muy tensa [...] y esto me ayuda bastante [...] cuando yo era más joven [...] mi mamá me trajo [...] pero ahora yo vengo con mi amiga [...] en mi casa mi mamá me hacía para la tos y la gripe con eucalipto con una olla [...] pero en el temazcal uno se relaja [...] yo le pido a Dios [...] es como un túnel [...] que se siente cuando uno concentra la energía en las partes del cuerpo que duelen [...] las piernas y las rodillas se me hinchan mucho [...] pero yo sí trato de siempre hacer esto porque yo vivo en San Miguel Petapa y desde ahí vengo para ayudarme [...] créame que como ayuda el meditar dentro del temazcal y salir como nueva. (B. Beatriz, comunicación personal, octubre, 2022).

Clara María Sánchez, de 34 años, comenta su experiencia en la práctica de ejercicios y meditaciones al tomar baños de vapor en Amatitlán:

Yo utilizo mucho este tipo de terapias porque tengo muchos problemas de comportamiento

y mis emociones [...] yo prefiero este tipo de ejercicios porque la medicina de la farmacia no me hace bien. Mi familia me ha ayudado en estos ejercicios porque me ayudan a estar mejor [...] yo lo hago cada fin de semana [...] aunque con la pandemia un poco menos porque también mi trabajo se vio afectado [...] pero de hecho yo uso el temazcal y los baños de acá porque estoy en serenidad cuando estoy en mis oraciones [...] dependerá de qué es lo que uno cree [...] pero a mí me ayuda porque hasta masajes hay ahora acá [...] cuando tengo muchos problemas en mi vida [...] me gusta poder retirarme y estar sola [...] dentro del agua caliente y luego fría [...] me conecto conmigo y siento que todo lo malo se queda en el agua y se va [...] no sabía que tiene un nombre especial yo solo lo hago porque he visto cómo me funciona. (C. M. Sánchez, comunicación personal, septiembre, 2022).

Belén de la Roca de 41 años comenta su experiencia en la utilización de baños de vapor y temazcal.

Es una técnica [...] una terapia que estoy practicando, que me ha ayudado ya hace varios años [...] como una tradición familiar. Mi mamá fue la que me enseñó, veníamos con ella [...] ella nos trajo, nos introdujo. Son métodos ancestrales, pero con las nuevas formas se ha podido complementar bastante bien [...] yo vengo acá a los baños no solamente a desestresar el cuerpo sino también a tratar todo lo emocional [...] yo lo he practicado como una terapia de relajación que me ayuda a liberar estrés emocional, todas las situaciones negativas que puedan haber y que esto repercute en dolencias físicas [...] ya que toda dolencia física es siempre con trasfondo emocional [...] pero al estar dentro de un temazcal como baño de vapor y se hace este contraste ayuda mucho a relajar la mente.

En cuanto a dinámicas dentro del temazcal comparte cómo aplica estas dinámicas.

Al momento de estar dentro de este temazcal uno puede hacer una conexión con nuestras emociones [...] con nuestro yo interior [...]

manejar de mejor manera la energía positiva que se adquiere al momento de sacar toda esa negatividad. Esa es la idea por medio del vapor sacar las energías negativas y transformarlas en positivas, básicamente yo la he utilizado como una terapia de apoyo para tratar estrés y ansiedad (Roca, comunicación personal, octubre 2022).

Luis Sánchez de 46 años comenta su experiencia y conocimientos sobre la utilización de temazcal en cuanto a la terapia bioenergética.

Llevo varios años haciendo los baños de vapor, sauna húmedo y seco. Lo comencé a utilizar como forma de relajar al cuerpo. Con el uso de sauna húmedo comencé a compartir experiencias con otras personas [...] hay un ramo que le llaman de siete montes. Este compuesto por eucalipto, albahaca, eneldo, manzanilla y ruda no recuerdo cuál es la otra [...] pero se pone al vapor y se espera que se liberen todas las esencias que componen estos montes. Al momento de recibir estos vapores las esencias no solo relajan a nivel muscular, sino que se amplía a otras áreas. Yo utilizo estos elementos más por las esencias, los aromas, son un componente que ayuda liberar estrés y toxinas. Lo utilizo más por el nivel de relajación.

Comenta las dinámicas experimentadas al momento de utilizar baños de vapor o temazcal.

Parto de la relajación, no comienzo con una meditación, pero al final termina siendo eso. Ya que en un momento se logra silenciar la mente y disfrutar la experiencia. Porque debido a la intensidad uno resiste máximo 15 minutos, parto de la relajación muscular que es el inicio hacia la relajación emocional, uno se carga de energía que permite poder ver más claras las distintas situaciones, uno pretendiera hacer este tipo de actividades lo más frecuentemente posible pero derivado de las ocupaciones laborales y personales se me hace imposible. Al realizar esta rutina si se ve como un elemento final la liberación de emociones negativas que permiten el correcto proceso de resolución de conflictos que al final disminuyen el estrés. Si es una herramienta que

yo personalmente la recomendaría por los beneficios que se obtienen cuando uno la utiliza bien (Sánchez, comunicación personal, septiembre, 2022).

Por las opiniones y comentarios de las personas que utilizan temazcal y baños de vapor en Amatitlán se pueden observar varios elementos que refuerzan la importancia de la medicina tradicional guatemalteca. Como puede observarse, la sabiduría es transmitida de generación en generación por los beneficios empíricos experimentados por las personas. La terapia de calor y frío para tratar específicamente dolencias musculares, o ayudar a mujeres antes y después del alumbramiento, continúa siendo muy utilizada, sin embargo, con el pasar del tiempo se han generado modificaciones y cambios sustanciales. La terapia bioenergética, como se abordó anteriormente, aplica elementos de calor y frío para tratar holísticamente síntomas psíquicos y somáticos. Reflexiones, acompañadas de ejercicios de respiración y meditaciones, son utilizadas para adentrarse en las diferentes emociones descritas por los individuos, como una alternativa médica dentro de la psicología. Coincidentemente, como en otras investigaciones de medicina tradicional se han visualizado ciertas técnicas y dinámicas de curación que ejemplifican parte de la atención médica aceptada en occidente, siendo estas específicamente consejos, orientación y ejercicios en la psicología individual y social, por ello la importancia de conocer las experiencias personales y cómo se han descubierto estas dinámicas.

## Discusión

Por medio de la referencia teórica y de la metodología fundamental, utilizadas al analizar los comentarios de los usuarios de temazcales, baños de vapor, experiencias y beneficios obtenidos al aplicar la terapia bioenergética, se constató que los fenómenos sociológicos constantemente están en modificación y aplicación.

Los comentarios de los usuarios de medicina tradicional son consistentes con lo mencionado por Ruiz, Frach e Iglesias en 1980, y la utilización del temazcal es transmitida de generación en generación como mencionan las personas entrevistadas. Aprendieron inicialmente a utilizar la terapia conocida como calor-frío por parte de la familia. Estos autores documentaron la utilización de ramas de ciertos árboles, información consistente por parte del dueño de temazcales que comentó sobre esta práctica en la actualidad.

En cuanto a los beneficios físicos, indicó Bardo anteriormente sobre infecciones y enfermedades que han sido documentadas como sanadas. Esta información se centra en los comentarios de los entrevistados, especialmente al momento de tratar estrés. Muchos usuarios de medicina tradicional mencionaron sus bondades en músculos y nervios, y el alivio que produce la terapia calor-frío, información que ha sido respaldada por Cobos y Galicia anteriormente cuando se describió la utilización de terapia frío-calor como una nueva forma de abordar enfermedades desde la medicina alópata.

Los aspectos turísticos, sumados a los espirituales dentro del sincretismo religioso, continúan siendo parte del fortalecimiento de prácticas ancestrales que orientan a la utilización de herramientas prehispánicas en nuevas dinámicas sociales en el ámbito de salud, como fue señalado anteriormente por Castaño en 2003.

A pesar de que la mayoría de los usuarios de medicina tradicional desconocen el término terapia bioenergética, coincidentemente dentro de las dinámicas que se realizan se denotan los postulados y paradigmas de esta. Como señaló Lowen (1980), la finalidad es la necesidad de penetrar en los síntomas asociados a la psique y viceversa, por parte de prácticas más allá del psicoanálisis. Esto puede ser observado en el momento en que las personas meditan sobre

sus problemas al realizar dinámicas calor-frío, obteniendo alivio y orientación adecuada en la formulación de respuestas positivas para afrontar problemas personales.

El concepto de «enraizamiento» de Lowen, explicado al inicio de esta información, es observado en las entrevistas y es consecuente con lo manifestado por los usuarios de medicina tradicional. El sentimiento de seguridad y anclaje emocional en estas prácticas está dentro de los parámetros de la terapia bioenergética señalada por las personas entrevistadas. Al aplicar meditaciones y oraciones, desbloquean puntos energéticos y psíquicos que ayudan a liberar el estrés que causa dolor en los músculos. Los individuos creen que se deriva de los cambios de temperatura de los baños de vapor, sin embargo, es el resultado del adecuado balance entre soma y psique, como es mencionado en la terapia bioenergética.

Las nuevas aproximaciones a prácticas ancestrales, que incluyen elementos actuales, han propiciado la introducción de la terapia bioenergética como alternativa en las aplicaciones inmediatas al momento de usar temazcal o baños de vapor. Como señalaron Hernández y Zamora anteriormente, las personas implementan sinergia entre actividades físicas como masajes, ejercicios de respiración con oraciones y meditaciones. Este flujo de movimiento proporciona el adecuado control interno, disminuyendo los padecimientos emocionales e impactos negativos en músculos y nervios, según información consistente en las opiniones de personas que realizan estas actividades con herramientas prehispánicas.

En la información descrita en este documento señaló lo expuesto por Hernández y Zamora referente a técnicas de la terapia bioenergética, algunas de ellas son manifestadas por los usuarios de medicina tradicional, ejercicios de respiración, flexión de rodillas y arco, movimiento energético por medio de masajes, meditación por medio de palabras y pensamientos positivos y visualizaciones. Estos han sido descritos por

diferentes personas al momento de realizar baños de vapor y temazcal. Información que refuerza la importancia de la medicina ancestral en la actualidad como pervivencia de una cultura y tradición que continúa siendo efectiva para tratar síntomas físicos y emocionales.

Señaló Acosta la importancia de educar a las personas sobre el constante flujo de información, estableciendo que muchos de los parámetros actuales en dinámicas sociales influyen en la modificación e implementación de actividades derivadas de los saberes ancestrales. Finalmente, como indica la teoría fundamentada en investigaciones sociales, es necesario el contraste de información documentada con prácticas actuales para el fortalecimiento o desaprobación de paradigmas y teoría. La terapia bioenergética contiene beneficios a nivel psíquico y somático en los individuos que aplican sus postulados en el día a día.

Como se mencionó, la terapia bioenergética utiliza la sinergia entre mente y cuerpo y es fortalecida por la terapia de temperatura calor-frío de los baños de vapor y temazcales. Esto a su vez proporciona una correcta liberación de psique que se refleja en el relajamiento de los músculos y nervios, propiciando la sensación de alivio y eliminación de estrés ante situaciones personales, como lo indicaron los usuarios de medicina tradicional. De la misma manera, esta nueva aproximación reforzó la premisa sobre la importancia de prácticas ancestrales en la actualidad y los beneficios en los individuos que las utilizan.

## Conclusiones

La terapia bioenergética utiliza los cambios de temperatura como coadyuvante para tratar problemas dentro de la psiquis que se ven somatizados en nervios y músculos. Esto ha sido aprovechado por las personas que empíricamente ya utilizaban los beneficios de los baños de vapor y temazcal. Esta sinergia de lo antiguo y lo moderno es uno de los elementos que ayudan a la perpetuidad de prácticas ancestrales en espacios comunitarios y turísticos, reforzando la utilización de medicina tradicional.

Los beneficios que se obtienen de la terapia con calor y frío, en la utilización de baños de vapor y temazcales, son complementarios a los múltiples métodos que pueden ser implementados dentro de estos espacios ancestrales. La utilización de plantas medicinales y rezos en el sincretismo religioso, más la tradición oral de cómo debe utilizarse un temazcal, continúa siendo de importancia por su beneficio como una herramienta prehispánica en la medicina tradicional.

La psicología es importante para comprender, desde la perspectiva humanística, cómo y por qué se complementan dinámicas sociales actuales como la bioenergética y herramientas prehispánicas como el temazcal y para entender y comprender la sinergia de antropología y psicología en el actuar de las personas en actividades tradicionales y culturales.

## Comentario

La terapia bioenergética es considerada contemporánea por haber sido introducida en psicología a principios de 1900. Sus principales aportes se centran en tratar, por medio del cambio de temperaturas, distintas alteraciones de conducta como depresión y neurosis. Dentro de sus aplicaciones se establecen una serie de ejercicios prácticos que han sido aprovechados coincidentemente por algunas personas para aprovechar la efectividad del temazcal. En su mayoría, las personas desconocen que utilizan parte de la terapia bioenergética, aduciendo que la implementación de meditaciones y ejercicios de respiración dentro de un temazcal ayudan a mejorar los efectos terapéuticos a nivel físico, mental y espiritual, desconociendo que utilizan un tratamiento psicológico de atención holística para mejorar problemas personales.

## Referencias bibliográficas

Acosta Sanabria, R. (2017). *La educación del ser humano: un reto permanente*. Caracas: Universidad Metropolitana.

Barbro Dahlgren, J. (1993). *El temazcal: entre religión y medicina*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Antropológicas.

Castaño Blanco, J. M., Crego Díaz, S. G. y Moreno Sáez, A. (2003). Aproximación psicosocial a la motivación turística: variables implicadas en la elección de Madrid como destino. *Estudios Turísticos*, 5-41.

Ciudad Ruiz, A., Alcina Franch, J. e Iglesias Ponce de León, M. J. (1980). Temazcal. Mesoamérica: evolución, forma, y función. *Revista Española de Antropología Americana* No.93, 93-131.

Hernández Valbuena, M. y Zamora, M. (2017). Relación teórica entre bioenergética y logoterapia como recurso para la construcción de la reflexión curricular. *Omnia*, vol. 23, núm. 2, 103-113.

Lowen, A. (1980). *Miedo a la vida, cuerpo y mente en busca de su autenticidad y plenitud*. Buenos Aires: Era Naciente.

Lúquez de Camacho, P. y Fernández de Celayarán, O. (2016). La teoría fundamentada: precisiones epistemológicas, teórico-conceptuales, metodológicas y aportes a las ciencias. *Revista CUMBRES*. 2(1), 101-114.

Miller, J. (2010). Alexander Lowen (1910-2008): reflections on his life, body, movement and dance in psychotherapy. *Autumn Issue* Vol. 6, 197-202.

Valdés-Cobos, A. y Cruz-Galicia, A. (2013). La construcción social del baño de temazcal en dos comunidades de la Mixteca Oaxaqueña: Santiago Yolomecatl y San Andrés Chicahuaxtla. *Ra Ximhai*, vol. 9, núm. 2, 51-64.

Veraza Urtuzuástegui, J. (2008). Significación científica y política de Wilhelm Reich. *SciELO*, 125-156.

Vivar, C. G., Arantzamendi, M. y López-Dicastillo, O. (2010). La teoría fundamentada como metodología de investigación cualitativa en enfermería. *Index Enfermería*. 2010, vol.19, No.4, 283-288.

Temazcal



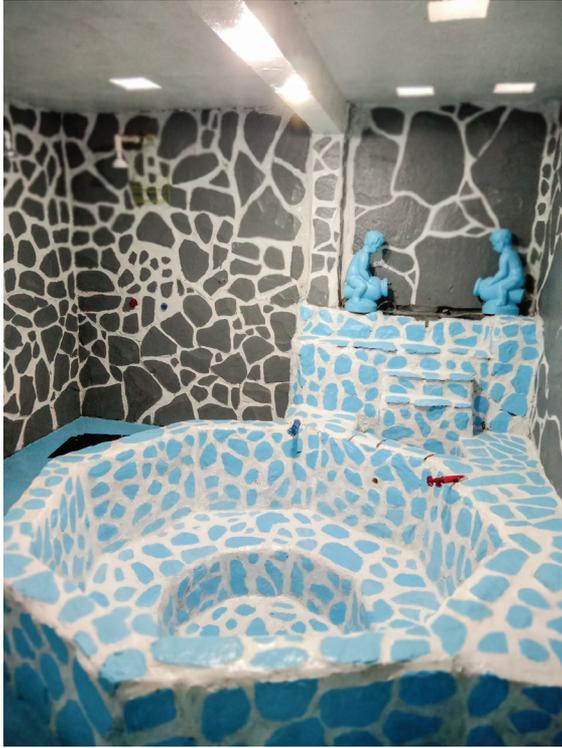
**Figura 1.**  
Vapor Maya, Amatitlán,  
Byron García, 2022



**Figura 2.**  
Marco Aceituno, Vapor Maya,  
Byron García, 2022



**Figura 3.**  
Utilización de pétalos para meditaciones, baños de vapor,  
Amatitlán, Byron García, 2022



**Figura 4.**  
Baño de vapor, Amatitlán,  
Byron García, 2022



**Figura 5.**  
Temazcal, Amatitlán,  
Byron García, 2022



**Figura 6.**  
Interior de temazcal, vapor, Amatitlán,  
Byron García, 2022



**Figura 7.**  
Habitación de masajes, Amatitlán,  
Byron García, 2022



