



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO



Instituto de Ciencias de la Salud

Área Académica de Psicología

**“Temazcalita: Procesos biopsicosociales en la práctica del Temazcal en
tres comunidades de Puebla, Hidalgo y Oaxaca”**

Tesis

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN:

Esther Hernández Barrera

Diana Laura Osorio Batalla

DIRECTOR:

Dr. Santos Noé Herrera Mijangos

CO-DIRECTORA:

Dra. Dayana Luna Reyes

Hidalgo, Octubre 2020



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
 Instituto de Ciencias de la Salud
School of Health Sciences
Área Académica de Psicología
Department of Psychology

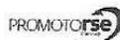
8 de octubre de 2020
 Asunto: Autorización de impresión formal

DRA. REBECA MARÍA ELENA GUZMÁN SALDAÑA
JEFA DEL ÁREA ACADÉMICA DE PSICOLOGÍA
Head of academic psychologyc area

Manifiestamos a usted que se autoriza la impresión formal del trabajo de investigación de las pasantes **ESTHER HERNÁNDEZ BARRERA** Y **DIANA LAURA OSORIO BATALLA**, bajo la modalidad de Tesis colectiva cuyo título es: **“Temazcalita: procesos biopsicosociales en la práctica del temazcal en tres comunidades de Puebla, Hidalgo y Oaxaca”** debido a que reúne los requisitos de decoro académico a que obligan los reglamentos en vigor para ser discutidos por los miembros del jurado.

“AMOR, ORDEN Y PROGRESO”

Nombres de los Docentes Jurados	Cargo	Firma de Aceptación del Trabajo para su Impresión Formal
Dr. Jorge Gonzalo Escobar Torres	Presidente	
Dr. Santos Noé Herrera Mijangos	Primer Vocal	
Mtro. Víctor Ramón Miranda Lara	Segundo Vocal	
Dra. Angélica Romero Palencia	Tercer Vocal	
Dra. Dayana Luna Reyes	Secretario	
Mtra. Beatriz Hernández Kelley	Suplente	
Mtro. Emmanuel Montiel Rojas	Suplente	



Circuito Ex Hacienda La Concepción S/N
 Carretera Pachuca Actopan
 San Agustín Tlaxiaca, Hidalgo, México; C.P. 42160
 Teléfono: 52 (771) 71 720-00 Ext.5104, 5116 y 4313
 psicologia@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx

...] como somos pueblos originarios, un@s y otr@s piensan que lo que hacen ell@s es arte y cultura, y lo que hacemos nosotros es artesanía y ritual, que lo que en ell@s es análisis y conocimiento, en nosotros es creencia y superstición.

Ignoran que nosotros pintamos colores que, cientos de años después, aún desafían los calendarios, que cuando en la “civilización” todavía creían que la tierra era el centro y ombligo del universo, nosotros ya habíamos descubierto astros y números.

Crean que amamos la ignorancia, que nuestro pensamiento es simple y conformista, que preferimos creer en lugar de conocer. Que nosotros no queremos el avance, sino el retroceso¹

[...]

¹ Subcomandante Insurgente Moisés y Subcomandante Insurgente Galeano en: Una casa, otros mundos (ENLACE ZAPATISTA, 2016a).

Dedicatoria

A las periferias, a las otras y los otros, para aquellas y aquellos a los que el sistema ha mantenido en el margen de exclusión y desvalorización, a quienes practican sus otros saberes lejos del límite de la verdad que enmarca la ciencia. Su resistencia es inspiración de vida y guía para este trabajo.

Con un agradecimiento y cariño especial a la abuelita Agustina, gracias por abrirme las puertas de su casa, por adoptarme como una nieta más y compartirme sus saberes sobre partería, temazcal, náhuatl, sus bordados y sobre la vida misma, gracias por cuidar de mi salud a través de su medicina tradicional.

A los participantes del Temazcal “María” en Tenango de Doria; gracias a Juventino por acercarnos a conocer el espacio, a don Evencio por abrirnos la puerta de su temazcal y Levy por compartirnos su experiencia sobre el mismo.

A Francisco del Temazcal La Postema, en Oaxaca, gracias por compartir con nosotras tu conocimiento, por abrirnos la puerta de tu casa y brindarnos el espacio para esta investigación.

Agradecimientos

Gracias a mi familia por la confianza y el apoyo incondicional en mis decisiones; a mi mamá Inés, a mis hermanas Lucy y Mary, a mis hermanos Doro y Félix, a mis cuñadas Claudia y Graciela, mis cuñados Luis y Mario.

A mis sobrinas y sobrinos, porque me inspiran a contribuir en la construcción de un mundo donde reconocer nuestras raíces, practicar nuestros usos y costumbres no sea motivo de discriminación.

A la Dra. Dayana, gracias por dar apertura a espacios alternos de investigación, por su compromiso y entrega docente, sus enseñanzas fueron y serán una invitación a siempre reflexionar sobre esta realidad que nos ocupa como psicólogas sociales.

Al Dr. Noé gracias por el apoyo que nos han dado para realizar esta investigación, por confiar en nuestro trabajo, por acompañarnos y asesorarnos en este proceso.

A la Fundación Arturo Herrera Cabañas, A. C., gracias a ustedes tuve mis primeros acercamientos lo que implica una intervención psicosocial desde el enfoque de los Derechos Humanos, gracias por confiar en mí y permitirme sumar a sus dignas causas.

A mis amigas y amigos del grupo SBNEF, por toda la diversión, el apoyo y las aventuras porque se convirtieron en una familia en mi estadía universitaria; Primo, Edén, Brian, Mariana, Dalia, Jouis, Sonia, Bravo, Cristina, Ivett, Augusto y quienes más se sumaron a nuestras aventuras, así como a las amistades que sume en la carrera Gustavo, Elizabeth, Otamendi, Osiris.

A las y los docentes que durante mi paso por la universidad me incitaron a tener una postura crítica y humana en mi quehacer como Psicóloga social.

A mis compas de lucha que me ayudan siempre a creer que podemos construir un mundo donde quepan muchos mundos: Illiria, Yohana, Ángeles, Reyna, Perla, Graciela, Maricruz y los compas del Circulo de Estudios Zapatista, Hidalgo y el Comité Cerezo México, conocerles me resignifico la colectividad y la importancia de la organización.

A mi compañera de tesis y amiga Diana; por darte el tiempo de conocer mis espacios y costumbres, por ayudarme a mirar la importancia de esta práctica. Gracias por tu esfuerzo, por caminar conmigo en este proceso y por compartir muchos otros andares desde la Digna Rabia y la Alegre Rebelión.

Dedicatoria

Mi dedicatoria está dirigida a aquellas personas que nos abrieron espacio para conocer de sus saberes y vivencias para llegar a ser corredora y corredores del temazcal, ya que estar en ese espacio y ser parte de lo que enseña el temazcal transformó mi perspectiva de lo que significa y ha significado la lucha de los pueblos y la resistencia de los mismos en contra del sistema neoliberal y capitalista que nos hunde.

Dedico esta tesis a todas aquellas personas que resisten ante las injusticias, que luchan por una vida digna. Y que posiblemente se saben y se sientan como personas raras y extrañas por no seguir las “reglas establecidas de lo que debería ser”.

Agradecimientos

Inicio mis agradecimientos a quienes son parte de mi familia biológica, es decir, agradezco el infinito apoyo de mi papá quien aun teniendo ideas diferentes a las mías a apoyado mis locuras, así mismo agradezco a mi abuelita Alicia y a mi hermana Jessica por ser aquellas personas a quienes tanto amo. Sonia, Joselin y Lorena, mis tías quienes desde sus posibilidades me han apoyado. También escribo los nombres de mis primas Ingrid, Fernanda y Michel, al igual que mi primo Eduardo. Un último agradecimiento familiar lo dirijo a mi hermana Allison y a mi mamá María Isabel.

También escribo el nombre de quienes considero parte de mi familia, pues me acompañan o han acompañado en mi existencia, es por ello que mencionó el nombre de Edén, Diana, Sonia, Primo, Itzel, Brian, Paulina, Ivett, Mariana, Dalia, Yoana, Illiria, Lizz, Perla, Ángeles, Reyna, Héctor, Omar, Erika, Sandra, Perla.

Posteriormente agradezco a los 43 normalistas desaparecidos forzosamente por el Estado, ya que a través de su lucha, encaminaron mis andares y permitieron que mi vida tomara otro rumbo, así mismo agradezco a las materias que permiten un desarrollo crítico, a las organizaciones de la sociedad civil, empezando por Seinnac, quien fue mi primer refugio y acercamiento hacia la sexualidad desde el enfoque integral, así mismo, a la Fundación Arturo Herrera Cabañas, quien ha sido un hogar de enseñanza, preparación y aprendizaje. A docentes del personal del área de Psicología Social, ya que me permitieron desarrollar un sentido crítico hacia los hechos; a la lucha feminista y las compañeras de la misma, por ser mis guías, mi fuerza y esperanza ante la violencia y desigualdad de este sistema patriarcal; a las compañeras de Marea Verde Hidalgo; las compañeras zapatistas; al Comité Cerezo México, a quienes integran el Frente Nacional de Lucha por el Socialismo (FNLS), así como todas aquellas personas defensoras de Derechos Humanos.

Así mismo, agradezco nuevamente a mi familia, quien es y ha sido espacio de amor y locura, así como a todos los perros y perras que viven y han vivido en mi casa. Agradezco el lindo coincidir de mi compañero de vida Lalo (D-V-Z) y su hija Ramona (como la comandanta Ramona), así como el de las demás personas con quienes he coincidido en el camino, y quienes nos han motivado a que si terminemos la tesis pese a nuestra ligera desorganización de Esther y mía.

A la doctora Dayana y el doctor Noé, por acompañarnos en el camino y ser una guía de resistencia para poder sacar nuestra investigación con enfoque cualitativo, ya que nuestra investigación nos costó mucho trabajo.

A Esther, mi compañera y casi hermana, con quien me he aventurado y quiero mucho. Así como a nuestro proyecto colectivo y de resistencia llamado “La Colectiva”.

Contenido

Resumen	10
Abstract	11
Introducción	12
Justificación	14
Marco Teórico	18
1. Temazcalli vapor y casa, un espacio sagrado	18
1.1 Definición del Temazcal	18
1.2 El Temazcal desde la época prehispánica hasta la actualidad	19
2. La sanación del cuerpo en el calor del temazcal	22
2.1 El temazcal dentro de la Medicina tradicional	22
2.2 El uso del temazcal en la partería	23
3. La sanación de alma	25
3.1 El Temazcal desde la visión de la Psicología Integral	25
3.2 Temazcal y espiritualidad	26
3.3 Decolonialidad	27
3.4 Psicología popular	29
3.5 Transmisión de saberes	30
4. Procesos sociales en el temazcal	33
4.1 Ritual	33

4.2 La comunidad del temazcal	36
5. Marco Metodológico	37
Metodología de trabajo	37
5.1 Objetivos de la investigación	38
Objetivo General	38
Objetivos específicos:	38
Preguntas de investigación	38
5.2 Enfoque metodológico	39
5.3 Técnicas de recolección de datos	39
5.4 Instrumentos	40
5.5 Formas de registro	41
5.6 Sistematización y análisis de datos	41
5.7 Participantes	41
5.8 Aspectos éticos de la investigación	42
5.9 Implicación de las investigadoras	43
5.10 Fases de la investigación	47
5.11 Escenario	49
Resultados	55
6. Corriendo el temazcal: Experiencias de guías del temazcal	55
6.1. Saberes entorno al Temazcal	55

6.2 Beneficios personales para guías	60
6.3 Ritual del temazcal	61
El temazcal de la abuelita, Huauchinango, Puebla	61
Un temazcal para la comunidad en Tenango de Doria, Hidalgo	64
“La Postema” Temazcal en San José del Pacífico, Oaxaca	67
6.4 Herencia del temazcal	70
7. La medicina del temazcal: experiencias de usuarias y usuarios del temazcal	72
7.1 Primer acercamiento	72
7.2 Beneficios del temazcal percibidos por las personas usuarias	73
7.3 Relaciones interpersonales entre usuarias/os del temazcal	75
7.4 Relación guía- usuarias/os del temazcal	77
7.5 <i>El futuro con el temazcal</i>	78
8. Conclusiones	79
8.1 Discusiones finales	79
8.2 Sugerencias	85
Referencias	87
Anexos	94

Índice de tablas

TABLA 1 PARTICIPANTES	42
TABLA 2 PROCESOS BIOPICOSOCIALES DEL TEMAZCAL	84

Índice de Figuras

FIGURA 1 FASES DE LA INVESTIGACIÓN	48
FIGURA 2 EL TEMAZCAL DE LA ABUELITA	50
FIGURA 3 TEMAZCAL MARÍA	51
FIGURA 4 TEMAZCAL "LA POSTEMA"	53
FIGURA 5 EL TEMAZCAL FAMILIAR	56
FIGURA 6 LA ABUELITA GUARDIANA DEL TEMAZCAL	56
FIGURA 7 PREPARANDO EL TECITO	58
FIGURA 8 LA PURIFICACIÓN Y EL VIAJE	59
FIGURA 9 EL NUEVO TEMAZCAL DE LA ABUELITA	59
FIGURA 10 PRENDIENDO EL FUEGO	62
FIGURA 11 CAMA DE OCOPETATE	63
FIGURA 12 SALIENDO DEL TEMAZCAL	63
FIGURA 13 LIMPIEZA DEL TEMAZCAL	64
FIGURA 14 RAMO PARA LA HOJEADA CON DON EVENCIO.....	66
FIGURA 15 CALENTANDO EL TEMAZCAL	68
FIGURA 16 EL BAÑO DE TEMAZCAL	68
FIGURA 17 EL BARRO	69
FIGURA 18 EL GUÍA LEVY.....	70
FIGURA 19 LA LLAMA DEL TEMAZCAL	72
FIGURA 20 EL LLAMADO DEL TEMAZCAL	73
FIGURA 21 ESCRITOS DEL TEMAZCAL LA POSTEMA	75
FIGURA 22 ESPERANDO EL TEMAZCAL	77
FIGURA 23 NUEVO USUARIO DEL TEMAZCAL	78

Resumen

Es importante que la psicología en México vuelva la vista a las tradiciones ancestrales que se practican en el país, que retome los aportes que han hecho al contexto biopsicosocial y genere propuestas que permitan su integración dentro de las corrientes alternativas. Esta investigación tiene como objetivo describir los procesos biopsicosociales involucrados en la práctica del temazcal tanto desde la mirada de quien guía, como de las personas usuarias para poder identificar los posibles beneficios biológicos, psicológicos y sociales percibidos por guías, usuarias y usuarios. Esta investigación es de tipo cualitativa, con un alcance exploratorio- descriptivo, para lo cual desarrollamos un estudio etnográfico a través de observación participante en el proceso ritual de tres temazcales ubicados en tres comunidades en Puebla, Hidalgo y Oaxaca, además de entrevistas cualitativas tanto a guías como a usuarias y usuarios. La investigación de campo nos permitió obtener información sobre el proceso de ritual que se lleva en cada temazcal, ubicar los antecedentes históricos y el proceso enseñanza- aprendizaje en la transmisión transgeneracional, además de las significaciones biopsicosociales por parte de quienes guían y qué posibles beneficios o motivos le atribuyen al Temazcal las personas usuarias que participar en él; al mismo tiempo conocer cómo el proceso de transculturización ha influido en las modificaciones de esta práctica. Algunas de las conclusiones de este estudio apuntalan hacia las contribuciones de la práctica del temazcal como tradición sociocultural que aporta a la salud desde una visión holística, ya que deriva en beneficios de tipo biológico, psicológico y social tanto para las comunidades en lo general como para las usuarias y usuarios en lo particular. Todo esto desde un enfoque de la psicología social, decolonial y popular.

Palabras clave: Temazcal, Ritual, biopsicosocial, medicina tradicional.

Abstract

It's important that psychology in Mexico recover the ancestral traditions that are practiced in the country, to return contributions to the biopsychosocial context and generate proposals that allow their integration within the alternative currents. The objective of this research is to describe the biopsychosocial processes implicated in the practices of temazcal from the point of view of the guide, and of the users to be able to identify the possible biological, psychological and social benefits perceived by guides, male and female users. This is a qualitative research, with an exploratory-descriptive scope for this we developed an ethnographic study through participant observation in the ritual process of three temazcales, located in three communities in Puebla, Hidalgo and Oaxaca, in addition to qualitative interviews with guides and users. The field research allowed us to obtain information about the ritual process carried out in each temazcal, locate the historical background and the teaching-learning process in the transgenerational transmission, in addition to the biopsychosocial meanings by those who guide and what possible benefits they attribute to the temazcal those who participate in it; at the same time, to know how the process of transculturization has influenced the modifications of this practice. Some of the conclusions of this study show the contributions of the practice of temazcal as a sociocultural tradition that contributes to health from a holistic perspective, since it derives in benefits of a biological, psychological and social nature, both for communities in general and for users in particular. All this from a perspective of social psychology, decolonial and popular.

Key words: Temazcal, Ritual, Biological, Psychological, Social, traditional medicine

Introducción

México es un país que continúa con las diversas prácticas y rituales que se han usado desde la prehistoria, como lo es el baño del Temazcal. Su uso se encuentra distribuido entre los 24 grupos étnicos ubicados en 24 estados del país (Valdés-Cobos, Cruz-Galicia, 2013). La práctica de los temazcales es una actividad ancestral que ha sido utilizada con distintos fines (medicinal, terapéutico, recreativo, espiritual) por quienes guían el temazcal y quienes asisten al mismo. Los baños de vapor han resistido aún después del proceso de colonización debido a la resistencia de los pueblos indígenas y a los posicionamientos críticos que luchan en contra de la psicología universalista (dominante). La siguiente investigación nombrada “Temazcalita: Procesos biopsicosociales en la práctica del Temazcal en tres comunidades de Puebla, Hidalgo y Oaxaca” tiene como objetivo identificar los procesos biopsicosociales en tres temazcales ubicados en Huauchinango, Puebla; Tenango de Doria, Hidalgo y San José del Pacífico, Oaxaca.

El cuerpo de trabajo de esta investigación está conformado por un total de ocho capítulos. El capítulo uno, presenta la definición, antecedentes históricos, así como factores asociados a este, con el fin de generar una contextualización del origen de los baños de vapor y sus usos a lo largo de la historia. En el capítulo dos se describen los procesos biológicos en la práctica del temazcal, donde se relatan los usos de este en la medicina tradicional y en la partería. El capítulo tres habla de los procesos psicológicos asociados a la práctica del temazcal, desde la visión de la Psicología integral, la mirada decolonial, así como su relación con la espiritualidad, Psicología Popular, así como el proceso de transmisión de saberes. El capítulo cuarto aborda los procesos sociales y rituales en la práctica del temazcal. En el capítulo cinco, se hace una descripción metodológica que sirvió como guía para lograr los objetivos de esta investigación; aquí se plantea el enfoque metodológico utilizado, las técnicas de recolección de datos, instrumentos, formas de registro, sistematización y

análisis, participantes, aspectos éticos de la investigación, procedimiento y una descripción de los escenarios.

Los siguientes dos capítulos describen los resultados de esta investigación.

El capítulo seis desarrolla la mirada de cuatro guías: La abuelita, Don Evencio, Levy y Francisco en donde se narra su primer acercamiento con el temazcal, el proceso de aprendizaje por el cual adquieren los saberes para esta práctica, los beneficios biológicos, psicológicos y sociales que perciben de esta práctica, el ritual que llevan a cabo en cada temazcal, así como la herencia que dejarán respecto a la práctica.

El capítulo siete, contiene las experiencias de una usuaria y un usuario del temazcal, quienes narran su primer acercamiento, los beneficios psicosociales que perciben, su relación con quien guía y con otras personas usuarias, así como cuál es el futuro que le ven a la práctica del temazcal.

El último capítulo aborda las conclusiones, las discusiones finales y sugerencias a las que se llegó en esta investigación. Al final del trabajo se encuentran las referencias citadas y los anexos correspondientes a las guías de observación y de entrevista.

Justificación

México es un país multiétnico, pluricultural y una sociedad colonial producto de la conquista militar en el año de 1521 y la consecuente conquista espiritual (Ricard, 1933). Esto generó con el paso del tiempo que algunos pueblos originarios producto de la colonización fueran perdiendo costumbres, lenguas, valores, tradiciones y conocimientos que tenían previos a la conquista, e inclusive algunos de ellos terminaron por extinguirse.

En la actualidad, de acuerdo con el Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (INPI, 2020) en México los pueblos originarios se encuentran dispersos en 28 entidades del país, en este sentido los municipios de Huauchinango, Puebla; Tenango de Doria, Hidalgo; San José del Pacífico, Oaxaca son municipios donde existe y/o hubo comunidades indígenas, de las cuales algunas de ellas continúan llevando a cabo prácticas ancestrales; una de ellas es la medicina tradicional, por ejemplo, a través del uso del temazcal, caso contrario ocurre en otros pueblos indígenas, quienes se van sucumbiendo a las presiones de la modernidad.

Estas presiones de la modernidad, se fueron dando por el proceso de colonización donde se fue implantando una homogeneidad en torno a la economía, la política, la ciencia y dentro de esta, los saberes y conocimientos de las cosas, lo cual fue dejando de lado aquellos saberes que surgieran lejos de la norma marcada, creando así una sola visión de mundo. Sin embargo, ya para finales del siglo XX y en lo que va del XXI se comienza a hablar en México bajo el discurso de Derechos Humanos, con la finalidad de poder resignificar las conceptualizaciones en torno a los pueblos indígenas. Visibilizando así, el derecho a la salud, los derechos culturales y el derecho a la integridad personal, o los propios derechos reproductivos, sin embargo, esto no significó que se haya posibilitado su defensa y ejercicio pleno (Comisión Nacional de los Derechos Humanos, 2016).

En el tema de salud, por ejemplo, desde finales de la década de los setenta con la Declaración de Alma-Ata (1978) en la Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, se comenzaron a promover iniciativas a fin de respetar e integrar las formas de atender la salud-enfermedad desde la cultura indígena, y poder así integrar las conceptualizaciones de la medicina conocida como tradicional a las redes de atención a la salud, sin embargo, esto resulta imposible si no se buscan estrategias de inclusión desde distintas disciplinas y desde la emancipación de los mismos pueblos.

Así mismo, mediante esta investigación, consideramos importante poder describir desde la Psicología el posible aporte que pueden hacer ciertas prácticas tradicionales, en este caso el uso del temazcal, a un bienestar biopsicosocial, además de comprender la conceptualización que existe en torno a la medicina tradicional, entendiéndola como un sistema de atención a la salud que tiene sus raíces en conocimientos profundos sobre la salud y la enfermedad que los diferentes pueblos indígenas y rurales de nuestro país han acumulado a través de su historia, fundamentado en la cosmovisión de los pueblos originarios del país (CNDH, 2016).

Y es precisamente desde esta cosmovisión indígena que podemos encontrar otra conceptualización de lo que implica la salud en la medicina tradicional, la cual la Secretaría de Salud (2013) menciona:

“es el resultado de un estado de equilibrio interno entre distintos factores, entre los que sobresalen los elementos fríos y calientes, que dependen del estado de armonía externa con los demás seres humanos, la naturaleza, las divinidades y el cosmos en general, dotando a la salud un carácter espiritual” (Secretaría de Salud, 2013, p.9.).

Ahora si hacemos un comparativo en cuanto a la concepción de salud mental desde la visión de occidente, podemos notar que esta ha enfatizado los procesos intrapsíquicos, pasando

por alto la importancia de los factores sociales y culturales, así como la importancia de las fuerzas espirituales y religiosas que contribuyen al bienestar psicológico (Sánchez-Corral, 2018).

Desde estas premisas, esta tesis surge en el seminario de investigación cualitativa, ya que deseábamos indagar sobre una práctica dentro de la medicina tradicional indígena que incluyera elementos que contribuyen al bienestar biopsicosocial.

Durante la revisión teórica hemos notado que esta práctica ha tenido investigaciones acerca de los usos medicinales, su estructura, así como las interacciones que surgen mediante el proceso ritual del temazcal, las cuales son investigadas por disciplinas como la antropología cultural, la sociología y la medicina, dejando manifiesto el escuálido estudio acerca de su complejidad y sin percibir su totalidad, menos los ejes biopsicosociales que se llevan a cabo durante este proceso. De ahí la importancia de tomar en cuenta no solo a las personas que guían los baños de vapor, sino también incluyendo a las personas y el papel de la observación participante (Valdés-Cobos y Cruz-Galicia, 2013).

A partir de estas revisiones se delimita el objetivo de la investigación; describir los procesos biopsicosociales en la práctica del temazcal como una manera de resignificar los saberes ancestrales, que surgen en las periferias de las epistemologías dominantes, bajo el sustento de la investigación de tipo cualitativo la cual como menciona Iñiguez (1999) busca dar importancia al contexto, a la función y al significado de los actos humanos, valora la realidad como es vivida y percibida, con las ideas, sentimientos y motivaciones de sus actores.

Esperamos también que esta investigación sirva como herramienta de resignificación y antecedente que aporte una visión amplia sobre la posibilidad de investigar las distintas prácticas dentro de la medicina tradicional que contribuyen a la salud mental, y concebir así al ser humano desde una visión integral, ya que consideramos, que la psicología debe estar sensibilizada ante las

diversas realidades sociales y con la responsabilidad ética de investigar y generar las herramientas necesarias que hagan el tratamiento de la Salud mental, un proceso accesible y digno que contribuya a mirar a la Salud mental como un Derecho Humano, y que las personas accedan a esta como un tema de justicia social (Sánchez-Corral, 2018).

Marco Teórico

1. Temazcalli vapor y casa, un espacio sagrado

El siguiente capítulo contiene un breve recorrido sobre la definición e historia del baño de temazcal, el cual servirá para visibilizarle como una práctica milenaria en el territorio mexicano, proveniente de la tradición prehispánica, la cual se ha mantenido como un método terapéutico actual.

1.1 Definición del Temazcal

Para iniciar este recorrido se hablará a las personas lectoras acerca del concepto de temazcal a partir de distintas personas autoras, con la finalidad de mostrar una definición amplia del mismo,

Entendiendo al temazcal como una tradición que ha sobrevivido hasta nuestros días, La antropóloga Lourdes Arizpe (2009), menciona que el término temazcal proviene etimológicamente del vocablo en nahúatl *temazcalli* “compuesto por *temaz* (vapor, conocimiento y baño) y *calli* (casa)”, es decir, casa de vapor (citada en De la Torre y Gutiérrez, 2016).

La casa de vapor, es además un sitio de purificación, en donde el cuerpo expulsa las sustancias que amenazan con romper su equilibrio y enfermarse, teniendo así, un sentido vital y uno terapéutico (Aguilar, 2011).

Así mismo, el baño de vapor incluye una ceremonia de sanación y purificación que provoca en las personas una limpia del cuerpo y de su expresión emocional, además de servir como alimento espiritual y de convivencia comunitaria (Acevedo, 2011 citado en Arizmendi, 2016, p. 41).

En este sentido y para uso de esta investigación, se entiende como temazcal, al baño de vapor que se realiza a través de una ceremonia ritual enfocada a expulsar las sustancias que

enferman y desequilibran al cuerpo. Permitiendo que la persona obtenga limpieza corporal, emocional y espiritual, además de contribuir a la convivencia comunitaria.

1.2 El Temazcal desde la época prehispánica hasta la actualidad

En este apartado se mostrará una breve recopilación de los antecedentes del temazcal desde la época prehispánica hasta la actualidad, con la finalidad de hacer una breve discusión sobre las transformaciones del baño de vapor a lo largo del tiempo.

El temazcal tuvo una función ritual y un significado cosmológico en las culturas mesoamericanas, representaba el interior de la Tierra, era un lugar de tránsito entre el mundo de los vivos y el inframundo y estaba relacionado con la fertilidad. Ejemplo de ello son algunos vestigios arqueológicos del temazcal encontrados al poniente de los juegos de pelota, lo cual quizá representó el punto en que cuerpos celestes como Venus, el Sol y la Luna descendían hacia la región subterránea, viajando por el inframundo (simbolizado por el juego de pelota), para aparecer nuevamente por el oriente. Lo anterior denota la importancia del temazcal dentro de su cosmología y su relación con los ciclos terrestres (Ortiz, 2005).

No obstante, durante el proceso de invasión de los españoles hacia Mesoamérica, bajo la política de hispanización de Felipe II, el temazcal se volvió una práctica censurada, contraria a las ideologías cristianas, en donde el uso del baño de vapor era visto como un espacio donde se propiciaba el apetito desordenado de los placeres deshonestos (Peretti, 2015).

El mismo Fray Bernardino de Sahagún, en su obra “Historia general de las cosas de la nueva España”, escribía que el temazcal era un espacio donde se reunían enfermos desequilibrados, además de un lugar de práctica pagana, fue por ello, se ordenó su prohibición y cierre (Garibay, 1989 citado en Molas, 2012).

Sin embargo, con el paso del tiempo los temazcales fueron rehabilitados para ser usados únicamente con fines terapéuticos y de higiene, debido a que como menciona Silvia Prada (2002), en 1689 el virrey Gaspar de Sandoval Silva y Mendoza encargó a dos médicos: Ambrosio de la Lima y Escalada y José Oliver, realizar un informe cuya finalidad fue poner fin a las controversias relacionadas al uso de temazcal. En el resultado del informe ambos médicos destacaron los beneficios de la sudoración, como agente terapéutico, el cual permitió continuar su uso bajo el argumento de que este servía para reforzar y mantener con salud a los hombres del nuevo mundo (Silvia Prada 2002 citado en Peretti, 2015).

Durante la época del México colonial, el temazcal seguía vigente debido a que en su interior se producía la grana cochinilla, un insecto a partir del cual se obtenía un color rojo púrpura y que moría sin maltratarse dentro del temazcal. Este tinte era muy cotizado por los europeos para el teñido de textiles, utilizado durante el periodo de la Revolución Industrial. Esto provocó que las autoridades españolas reconocieran su importancia dentro de la economía novohispana y permitieron que la práctica del temazcal continuará, pero con ciertas restricciones (Molas, 2012; Romero, 2001).

A pesar de los intentos de prohibición e invisibilización, el temazcal seguía presente como práctica cultural de la población indígena en la segunda mitad del siglo XVI, pues para algunas personas en el temazcal encontraban un uso lúdico y social. Posteriormente el temazcal se fue incorporado a la sociedad novohispana por la población criolla quienes construyeron temazcales en el interior de sus residencias, sin embargo, este temazcal mostraba algunas diferencias con el indígena preservando solamente el aspecto higiénico y terapéutico, perdiendo el aspecto ritual y su vinculación a diferentes ámbitos de la vida, para limitarse a una actuación sobre el cuerpo sano o enfermo (Ruiz, 2011).

El estudio del temazcal en Mesoamérica fue por lo tanto, producto de los acontecimientos socio- históricos, así lo relata Romero (2001) que ya para finales del siglo XIX durante el auge del positivismo en México, comienzan a surgir investigaciones alrededor de la idea del esplendor del México antiguo y su peculiar civilización, gracias a esto surge la visión medicinal del temazcal con terminología científica, además de que se anexan las visiones de los baños de vapor y su relación con las deidades antiguas a través del desciframiento de los antiguos códices y su caracterización (Romero, 2001).

Actualmente su uso e investigación continúa vigente, pese a los diversos acontecimientos que han rodeado a la práctica del temazcal. Ejemplo de ello son las investigaciones que fueron citadas en el marco teórico de la presente investigación, las cuales están dirigidas a profundizar en los datos arquitectónicos, medicinales, turísticos, históricos que rodean a los baños de vapor.

Así mismo, aclaramos que, para uso de esta investigación, nos es importante destacar los procesos biológicos, sociales y psicológicos que rodea la práctica del temazcal, además de visibilizar la importancia del rescate del uso del mismo como parte de las prácticas ancestrales que benefician a las personas desde sus distintas dimensiones.

Es por ello que, en este breve recorrido enfocado a describir algunos antecedentes relevantes del uso del temazcal, un elemento importante a destacar es el proceso de estigmatización que se llevó a cabo durante la invasión, así mismo, resaltar la resignificación y resistencia que ha tenido a lo largo de la historia, lo suficiente para continuar como una práctica diversa utilizada hasta nuestros días.

2. La sanación del cuerpo en el calor del temazcal

El capítulo dos de esta investigación contiene la información existente sobre los aportes que hace el uso del temazcal al cuerpo físico y la manera en que lo hace. Esto a través de su uso dentro de la medicina tradicional y su relación con las parteras, como guías del mismo.

2.1 El temazcal dentro de la Medicina tradicional

La medicina tradicional de México continúa persistiendo como una práctica de tratamiento y atención de las enfermedades y/o padecimientos (García, 2011). Esto ha sucedido gracias a que las tradiciones de salud se van tejiendo con los hilos del tiempo y de la experiencia, lo que ocasiona que estas continúen de generación tras generación, conteniendo en ellas la esencia de lo que define a ese pueblo y adaptando el contenido a cada presente histórico (Aparicio, 2006).

Es decir, las tradiciones de salud perduran a través del tiempo debido a la experiencia que socializan los pueblos, así como su propia adaptación. Ejemplo de ello, son los trabajos realizados por las curanderas, chamanes, parteras, yerberos, quienes a través del uso de plantas o tratamientos a base de temperaturas buscan la sanación del cuerpo (García, 2011).

El caso del uso del temazcal significa un ejemplo de medicina tradicional debido a que trabaja con calor y vapor, lo cual según Aguilar (2011), el baño de vapor junto con las plantas medicinales utilizadas por las y los indígenas ayuda a que incremente la temperatura corporal, y que el cuerpo se desintoxique y equilibre.

Es por esto que, el baño de vapor está relacionado con la sanación de los dolores musculares, estrés, dolor de cintura, inflamación de pies, de vientre, después del parto, relajando el cuerpo, hidratando la piel, cicatrizando la varicela, el sarampión y el acné (Valdés-Cobos, Cruz-Galicia, 2013).

Valdés-Cobos y Cruz-García (2013) reafirman los beneficios del temazcal hacia el cuerpo, a través de testimonios de médicos entrevistados, quienes comentaron algunas ventajas del baño de vapor, refiriéndose a que su uso hidrata la piel, elimina toxinas, relaja el cuerpo, flexibiliza las articulaciones y tendones, regenera la piel, estimula la producción de leche en la mujer.

Como se observa en el breve recorrido anterior, existen investigaciones que visibilizan algunos beneficios físicos para la sanación y equilibrio del cuerpo de quienes hacen uso de los baños de vapor, ejemplo de ello se mostrará con algunos testimonios de usuarios y usuarios que participan en esta investigación.

2.2 El uso del temazcal en la partería

Dentro de la medicina tradicional, se encuentra la labor que realizan las parteras tradicionales, quienes tienen una conexión con el saber ancestral. La profundidad de este conocimiento es un tema permanentemente invocado, porque se enfoca en los rituales tradicionales de la comunidad, por ejemplo, el uso del temazcal.

La relación del temazcal con la partería, es que ambos saberes están dirigidos a la sanación del cuerpo, por ello, consideramos relevante conocer en un primer momento la definición de partera tradicional (PT), la cual de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud “es la persona que asiste a la madre durante el parto y que ha adquirido sus conocimientos iniciales de partería por sí misma o por aprendizaje con otras parteras tradicionales” (OMS, 1993, p.5).

Así mismo, se ha percibido a las parteras como aquellas “personas que comparten y viven el nacimiento con la madre”, de ahí su relación con el término “madrina” y “madrota”, la cual, según su origen etimológico, está relacionado con el latín *cum matre* se origina comadre y

comadrona, es decir, acompañar el trance de la maternidad (Alarcón-Nivia, Sepúlveda-Agudelo y Alarcón-Amaya, 2011).

Por lo tanto, el uso del temazcal para el acompañamiento a mujeres en proceso de parto era utilizado por las siguientes razones:

- Antes del parto: Se recomendaba porque el cuerpo de la parturienta se mantenía caliente, controlaba el feto en la posición correcta, facilitaba el parto y calentaba el útero (García, 2011).
- Después del parto: Usado para purificar el cuerpo y permitir que este recobre la temperatura. Para algunas parteras principalmente se utiliza el temazcal al tercer día, con la finalidad de ayudar a la mujer con el flujo de la leche (Peretti, 2015).

Así mismo, las mujeres que tenían dificultades para embarazarse acudían al temazcal debido a la creencia de que guardaban frialdad en el vientre y el calor que se producía con el temazcal favorecía a recuperar el calor de su cuerpo. Con lo anterior, se mencionaron algunas características que visibilizan la unión de los baños de vapor con la partería.

Como se mostró en el capítulo, a través de estas recopilaciones narradas, podemos ver que el uso del temazcal ha permanecido por su relación directa e indirecta con la implementación de estas técnicas en la biomedicina y la medicina tradicional. Además de lo que abona a la salud física de las personas que acuden a él, principalmente por problemas respiratorios o musculares, por sus aportes a la purificación y desintoxicación del cuerpo, así como su participación en el proceso del parto, sin embargo, hemos descubierto a través de la recopilación teórica y de campo, que el temazcal también mantiene una relación con aspectos psicológicos y sociales.

3. La sanación de alma

El capítulo “La sanación del alma” mostrará una breve descripción de las posturas de la Psicología decolonial, integral y popular, con la finalidad de sumar a la visión de la importancia de resignificar el uso terapéutico de las practicas ancestrales, en específico el uso de los baños de vapor, de la misma manera se abordará la manera en que sean ido transmitiendo los saberes del temazcal a lo largo del tiempo.

3.1 El Temazcal desde la visión de la Psicología Integral

El siguiente apartado pretende tener una justificación teórica que visibilice los beneficios y dimensiones que integran el uso del temazcal, esto a través del abordaje de algunos rasgos generales de la psicología integral, la cual comprende a las personas como sujetos entendidos desde sus dimensiones físicas, psicológicas, espirituales y sociales en relación a su medio (Rodríguez, 2006).

Es decir, como lo menciona Wilber (2007a) citado en Flórez & Gallego (2011) la psicología integral “es la visión de la totalidad del desarrollo humano y del espectro del crecimiento”, y se le llama así porque incluye todas las perspectivas posibles, dando un trato por igual, la cual facilita la diversidad universal (p.129).

Además, el enfoque de Ken Wilbert integra tres Principios Fundamentales: el principio de No Exclusión, el principio de Inclusión y el principio de Alumbramiento, así como de los Cuatro Cuadrantes que engloban lo psicológico, biológico, conductual, cultural y social y la visión holoárquica del desarrollo humano, lo cual permite la posibilidad de pensar la Psicología de una forma integral (Fuster, 2017).

Como consecuencia, este tipo de visión dentro de la psicología permite el tratamiento no solo de la enfermedad, sino que incluye a la persona como un ser que se forma a través de sus realidades subjetivas y objetivas, es decir, las realidades internas y externas, mismas que cultivan la mente de la personas, así como el cuerpo y su espíritu, y que estas se relacionan con las realidades colectivas (Wilber, 2008b, p. 20 citado en Flórez & Gallego, 2011).

En el caso del temazcal, visto como un espacio sagrado donde el baño de vapor cura no solo los aspectos biológicos, sino los de la mente y espíritu, se encuentran algunas investigaciones donde se menciona que en el ritual del temazcal, ubican un puente sensorial-cognitivo, el cual conecta holísticamente entidades, lugares, tiempos, personas, y espíritus a través del cuerpo, generando que este mismo, mediante esta ceremonia deje de ser un objeto receptivo y se mude de la colonialidad de las actividades propias de la modernidad a ser un sujeto de un nuevo saber (De la Torre y Gutiérrez, 2006).

3.2 Temazcal y espiritualidad

Dentro de la visión integral de la Psicología, se retoma la espiritualidad como una dimensión dentro del ser humano, de aquí que consideramos necesario describir algunas aportaciones relacionadas con el uso del temazcal y sus consecuencias espirituales.

Aparicio (2012), narra cómo es que los sujetos se van encaminando hacia una curación y/o hacia una liberación de todo su ser como resultado de la práctica de los baños de vapor. Producto de esto, lo relaciona con la dimensión física, ya que las personas al entrar con tensiones, bloqueos en la musculatura o en el resto de las dimensiones que componen el cuerpo, sumándole el calor y movimiento que se vive en el temazcal, ocasionan una descompresión de todo el ser (físico, social,

mental y simbólico), así como la liberación personal que hace sentir mejor cuando se sale y durante algún tiempo después.

Así mismo, otros aspectos de la espiritualidad que se rescatan dentro del temazcal, es el de las tribus nativas americanas, quienes a través de sus tradiciones encontraban en los baños de vapor procesos de sanación espiritual que les provocaba paz y ligereza en su salud interior (Aparicio, 2006), provocando un equilibrio en el cuerpo, ya que al unirse los cuatro elementos (agua, fuego, aire y tierra) se obtiene una conexión con el cosmos y la madre tierra, obteniendo una sanación espiritual (García, 2011).

Para esto también es necesario entender la espiritualidad como lo menciona Palacio (2015), como una posibilidad de educación donde se avanza en la manera como entiende el mundo, como se asume la cultura y se comprende la propia vida, es decir, que a medida que se crece en el espíritu, se puede llegar a trascender la existencia a un nivel superior, en lo personal, en lo emocional, en lo relacional, en lo profesional.

Cómo se retoma en los primeros párrafos existen enfoques dentro de la psicología que retoman la espiritualidad como un elemento del ser humano, que debe vislumbrarse dentro del aspecto terapéutico, y el temazcal pudiera ser una herramienta que permitirá desarrollar este aspecto en la persona.

3.3 Decolonialidad

El siguiente apartado se apoya de las principales premisas decoloniales en Latinoamérica vinculadas con el desarrollo de la Psicología, respecto al aporte que tienen como epistemologías de resistencia ante las prácticas hegemónicas (corriente teórica norteamericana y europea) que han creado a lo largo del tiempo verdades universales. Es decir, mediante sus aportes explicaremos la

situación de subordinación que viven los pueblos indígenas, mediante la realización de sus prácticas culturales, en específico, rescatar y visibilizar la práctica milenaria del uso de los baños de vapor y su restricción misma a lo largo de la historia.

En este sentido, es necesario mencionar que la colonialidad del saber y del ser, entiende la idea de que existe solo una forma posible de conocer el mundo y esta se da a través de determinada racionalidad, lengua y cultura, como resultado de lo anterior, genera pautas dominantes que normalizan la idea de que pensar desde otras categorías cognitivas, lenguas o saberes diferentes es imposible si la traducción cultural no se acomoda (Mignolo, 2003 citado en Garzón, 2013).

Claro ejemplo de lo anteriormente mencionado, se narró en el apartado de antecedentes del temazcal, donde se describieron los sucesos restrictivos y de estigmatización que vivieron los baños de vapor como resultado de la conquista. No obstante, el uso del baño de temazcal continuó practicándose. Pero, aunque se incorporó la práctica, tal y como lo menciona Don Evencio (guía del temazcal de Tenango de Doria) en la actualidad existen comunidades en donde a las personas que utilizan el temazcal se les llama despectivamente como “indios”, nacos o ignorantes por practicar la medicina tradicional, es decir, que si bien no existe una prohibición aún se conservan ciertos estigmas hacia la misma.

La colonización de saberes fue lo que impulsó la teoría de la decolonialidad, misma que considera que el primer paso, consiste en rechazar a la universalidad como problemática genuina, es decir, salir del eurocentrismo para avanzar hacia una descolonización del conocimiento, puesto que la relectura en torno a la modernidad/colonialidad apunta al eurocentrismo epistemológico como un dispositivo homogeneizante, geopolítico y racialmente excluyente (Caba y García, 2014).

Además de mencionar que la colonialidad es un dispositivo que ha facilitado la opresión estructural y transversal contra los pueblos indígenas, debido a que está institucionalizada y

diseminada en la práctica de la sociedad y el Estado en general. Es decir, que existe una "matriz del poder colonial", cuya lógica opera en tres aspectos; 1) la colonialidad del poder, es decir, el aspecto político y económico; 2) colonialidad del saber, a través de lo epistémico, filosófico, científico; y por último 3) la colonialidad del ser, mediante la subjetividad y la identidad individual/colectiva. Sin embargo, se vuelve necesario que esta sea removida para que se pueda abrir las puertas a otras epistemologías (Garzón, 2013).

Si bien la postura decolonial, brinda un sustento teórico que nos permite analizar la importancia de incorporar desde la investigación, los aportes que han hecho los pueblos originarios a través de sus usos y costumbres a la concepción de la salud, y resignificar las prácticas que contribuyen a esta, como lo es el temazcal, la misma postura decolonial tiene sus propias críticas respecto a sus epistemologías, mismas que no se abordarán en esta investigación, pero que es necesario mencionar.

3.4 Psicología popular

En el apartado anterior se mencionaron los aportes epistemológicos de la postura decolonial, no obstante, es importante comentar la perspectiva de la Psicología Popular como una epistemología que consideramos necesaria para uso de esta investigación, ya que sus postulados suman a la resignificación de los saberes comunitarios.

Es por ello, relevante considerar que la realidad sociohistórica de los pueblos puede marcar una psicología popular distinta, en donde el conocimiento es creado a partir de las realidades objetivas y subjetivas del pueblo. Además de sumar la visión de los Derechos Humanos (Utrilla-López, 2017).

Es así como la psicología popular va planteando la necesidad de la observación de los saberes populares como actos de materialidad espiritual-política e histórica, con la finalidad de preservar la continuidad cultural e indígena y construir el conocimiento con el pueblo, a partir de los cambios históricos, políticos y culturales. En este sentido, pensar la realidad sociohistórica desde una psicología comprometida, es una auto-exigencia humana para continuar con otras alternativas epistémicas que sumen a una psicología que marche junto con los cambios históricos, políticos y culturales de los pueblos latinoamericanos (Utrilla-López, 2018).

Bajo estas premisas, consideramos que la práctica de una Psicología cercana a su contexto sociohistórico, sus realidades, cultura, comunidades, entre otras, permitirá la posibilidad de “validar” y/o reconocer las prácticas ancestrales de México. Así mismo, para uso de esta investigación nos sumamos en visibilizar la importancia de analizar los procesos sociales desde una mirada decolonial y bajo las posturas de las psicologías populares y/o comunitarias, y en el caso específico del uso del temazcal, el reconocimiento de este como una terapia que abona al bienestar mental. Reconociendo que, sin duda, tendría que tener consigo un proceso de mayor indagación que compruebe la existencia de los beneficios psicológicos, pero reiterando, dicha investigación desde el enfoque integral y destacando lo cualitativo, mismo que en el apartado de los resultados podrá visibilizarse.

3.5 Transmisión de saberes

El temazcal al ser una práctica milenaria vigente hasta nuestros tiempos, sobrevive debido a la transmisión de saberes a través del tiempo, de aquí la importancia de visibilizar los procesos de transmisión de saberes que se han llevado a cabo transmitiendo a lo largo del tiempo.

En este sentido es importante vislumbrar cómo la imposición de un estándar de conocimiento ha generado en los pueblos indígenas como en otros sectores de la sociedad, la asimilación e incorporación de la dominación, así como una minimización de la propia identidad, cultura, saberes y conocimientos. Y como resultado, considerar que estos saberes no son lo suficientemente válidos como para transmitirlos o aprenderlos (Comboni y Juárez, 2013).

Lo anterior mencionado se observa en los resultados de esta investigación cuando las personas entrevistadas narran como en las generaciones jóvenes no existe la inquietud de aprender sobre la práctica del temazcal al considerarla en algunos casos como obsoleta.

Sin embargo, es relevante visibilizar cómo independientemente de las dificultades y/o barreras con las que se ha encontrado el proceso de transmisión de saberes del temazcal, este ha perdurado hasta nuestros días, claro ejemplo, son los cuatro guías que han continuado con la práctica y de los cuales abordaremos su experiencia y relación con los procesos del aprendizaje.

Don Evencio, la abuelita Agustina y Javier (guías del temazcal) mencionaron que su forma de aprender fue sin método alguno, simplemente mediante la observación y la práctica, ya que el temazcal era parte de una tradición familiar (padre y/o madre).

Desde la Psicología, esta manera de obtener el conocimiento, se le conoce como *Aprendizaje por Experiencia*, el cual según lo menciona John Dewey citado en Ruiz (2013), es un proceso de “feedback”, donde la experiencia “constituía un asunto referido al intercambio de un ser vivo con su medio ambiente físico y social y no solamente un asunto de conocimiento” (Ruiz, 2013, p. 107). Es decir, al momento de ayudar en el proceso ritual del temazcal hizo que fueran conociendo todo lo que necesita e implica hacer un baño de temazcal.

Así mismo, lo relacionamos con el *aprendizaje vicario* el cual, según Cloninger (2003) citado en Jara, Oliviera y Yerrén (2018) menciona que Bandura consideraba que el aprendizaje

vicario se adquiere por medio de la observación, dando como resultado un nuevo aprendizaje a través de la nueva experiencia observada. Es decir, quienes guían al formar parte del proceso del temazcal como usuarias y usuarios, pudieron observar a detalle los procedimientos y/o herramientas necesarias para ejecutarle.

Además, con esto podemos reforzar también la idea de un *aprendizaje social* como base de la transmisión de la cultura, ya que, en el caso de las comunidades, las personas (guías de temazcal) son quienes transmiten los aprendizajes (Sanabria, 2008). Es decir, quienes guían aprenden a través de un proceso de atención, retención, reproducción y motivación entorno al nuevo aprendizaje obtenido lo que los lleva a reproducir la práctica en la posterioridad.

Es así como a través de la breve descripción anteriormente expuesta, damos fin al apartado de la transmisión de saberes, para continuar con el siguiente capítulo relacionado a los procesos sociales.

4. Procesos sociales en el temazcal

Después de abordar los procesos biológicos y psicológicos, es necesario nombrar los procesos sociales que giran en torno a esta práctica; desde el proceso ritual y sus efectos simbólicos hasta los procesos comunitarios que se desarrollan en la práctica.

4.1 Ritual

En este apartado se hace una descripción teórica respecto al concepto de ritual y los elementos que le componen, ya que consideramos importante tener sustento que sirva como guía para exponer el proceso ritual que acompaña a los baños de temazcal.

Para esto, mencionamos la definición de ritual utilizada por Imber-Black en 1997, el cual expresa lo siguiente: “Los rituales son actos simbólicos coevolutivos que incluyen no sólo los aspectos ceremoniales de la presentación real del ritual, sino también su proceso de preparación. Pueden o no incluir palabras, pero contienen partes abiertas y cerradas que se mantienen unidas por medio de una metáfora orientadora. La repetición puede considerarse parte de los rituales ya sea en el nivel de contenido, la forma o la ocasión” (Imber-Black et al., 1997, p. 30).

De acuerdo a la definición de Imber-Black se visibiliza una amplia relación con el proceso ritual que se describe en cada uno de los tres temazcales utilizados, ya que cada uno de ellos contiene una repetición de sus ceremonias con significados y preparaciones distintas.

También es necesario nombrar que en un proceso ritual, existen diversos elementos, de los cuales se describirán los siguientes: espacio ritual, tiempo, lenguaje. Ellos permiten este efecto simbólico, y que estos elementos varíen de acuerdo al tipo y contexto donde se desarrolla el ritual y el objetivo del mismo. Es por ello, que describimos los elementos a continuación.

El primer elemento es el *espacio ritual*, el cual menciona Catherine Bell (1997) citada en González (2015), consiste en la capacidad de organizar el espacio, ya que ayuda a construir las características del medio ambiente y a reproducir el poder simbólico.

Así mismo, los atributos que se le dan al espacio ritual implican para el sujeto y el colectivo una serie de experiencias simbólicas significativamente diferentes a los atributos del espacio cotidiano (Sola-Morales, 2016). Es decir, esto se visibiliza cuando inicia todo el proceso del baño de vapor, las personas transforman ese espacio con nuevos significados.

Por ejemplo, en los resultados, en el espacio donde se desarrolla el ritual del temazcal, son colocados los elementos (piedras calientes, hojeadores, el agua, entre otros) de manera que permiten se desarrolle sin ningún contratiempo y se realice el efecto simbólico.

El segundo elemento ritual tiene que ver con los *tiempos*, los cuales se entienden como un proceso cíclico e iterativo a lo largo de grandes periodos temporales, sin embargo, cada vez posee singularidades (Solís, 2016), es decir, el ritual del temazcal conlleva un proceso que se repite (preparación, ejecución, después del baño), pero no solo se vuelven tiempos, se convierte en un espacio con significados.

Así mismo, el tercer elemento que se configura, es el *lenguaje*, el cual durante el proceso del temazcal va creando un lenguaje ritual distinto al cotidiano pues está relacionado con lo sagrado, el cual constituye uno de los elementos definitorios de la mayoría de las culturas (Pardo, 2005), por ejemplo, cuando las personas que entran al temazcal hablan de “sentirse dentro del vientre de la madre”, “morir en el temazcal”, el simbolismo utilizado a través de los cantos, el proceso de renacer dentro del temazcal, entre otros ejemplos que narraron las personas entrevistadas.

Además, es importante comentar el sentimiento de pertenencia de grupo que se genera para aquellas personas que participan o quienes se sienten miembros, pero también ofrece una fuente de identificaciones que brindarán a las personas usuarias los elementos necesarios para construir sus diferentes definiciones para sí y para los otros (Sola-Morales, 2016).

Los rituales, se ven envueltos también por la propia caracterización del contexto en que se interpretan, es decir, en el marco del flujo de los procesos sociales, además de mostrar las maneras en que el ritual afecta a ese contexto (Schiaffini, 2015). De aquí que la flexibilidad sea un aspecto siempre presente en el ritual, entendiendo como tal a la posibilidad de orientar las normas en función de las expectativas o demandas de los participantes (Galinier, 2005).

Lo anterior se mira en las diversidades de cada uno de los tres temazcales de esta investigación, ya que sus variaciones de territorio y proceso ritual tiene alta relación con cada uno de los contextos en el que se desenvuelven.

También son producto de las circunstancias que inciden en la vida cotidiana, como las enfermedades, pobreza, crisis individuales, la situación política, etcétera. Por lo tanto, se puede decir que el ritual se construye y reconstruye con base en dos tipos de normas: a) normas de organización, aquellas que identifican y dan forma a un ritual; y b) normas de orientación, aquellas que pueden ser modificadas para la consecución de un fin (Balam et al, 2008).

Así, el baño de temazcal de San José del Pacífico, Oaxaca, por ejemplo, está relacionado y creado principalmente para la población turística; el baño de Tenango de Doria está dirigido para la comunidad y estudiantes de la Universidad Intercultural que se encuentra cerca del lugar, por último, el baño de vapor de Huauchinango, Puebla, atiende a personas de la comunidad, pero también a mujeres parturientas, ya que la guía de temazcal es partera.

La anterior descripción teórica nos permite comprender que cada ritual está compuesto de elementos que al ser ejecutados en conjunto tiempo, espacio y lenguaje, además de otros componentes derivados del ritual, generan lo simbólico que permite a las personas usuarias generar sus propios procesos biopsicosociales.

4.2 La comunidad del temazcal

Además de los procesos rituales que construyen a cada uno de los temazcales, es sumamente importante destacar el papel que tiene cada contexto en donde se encuentran los baños. En este sentido, el contexto está relacionado con la comunidad, por ello, a continuación, se menciona su definición, con la finalidad de describir sus características, así como analizar su relación con el temazcal.

Causse (2009) menciona que el término de comunidad puede referirse “a un sistema de relaciones psicosociales, a un agrupamiento humano, al espacio geográfico o al uso de la lengua según determinados patrones o hábitos culturales” (Causse, 2009, p.12), las cuales generan diversas dinámicas comunitarias en cada pueblo las cuales además van a estar influenciadas por el Estado y lo social (Herazo, 2015).

En el temazcal, podemos hablar de una comunidad que se forma en torno a este, como en el caso de Tenango de Doria cuando se usa de manera constante por el mismo grupo de personas que empiezan a relacionarse, a compartir ideas y hábitos, lo cual ha llevado a que el espacio del temazcal sirva también para tener reuniones, atender situaciones o problemáticas que ocurren entorno a la comunidad.

A sí mismo, ha sido una práctica que ha resistido gracias a la demanda de la propia comunidad, es decir, no solo quien guía hace posible el temazcal si no también quienes acuden a

él. En base a esto, se hace importante mencionar el papel que tienen los pueblos y comunidades que resisten a los procesos colonizadores, hegemónicos y estigmatizantes, como decía Foucault (1977) citado en Herazo (2015), “la resistencia se vuelve capacidad creadora, práctica de libertad y fuerza en movimiento que se construye como potencia transformadora” (Herazo, 2015, p.53).

Precisamente eso fue lo que permitió que en México continuará viva la práctica y uso de los baños de vapor como tratamiento de enfermedades, debido a que “cuando algo sigue vivo en el estado de usos y costumbres es porque su valor permanece más allá de la conciencia y la ciencia” (García, 2011, p.3). Es decir, que estos saberes como el temazcal permanecen en la memoria colectiva de las comunidades en donde se reproduce la práctica y se conserva la tradición a través de su transmisión entre familiares o conocidos de las personas guías del temazcal.

Así como lo comentan quienes guían el temazcal, aspiran a que la práctica perdure a través del tiempo, y la apuesta está en fortalecer esos vínculos comunitarios con población joven que se interesa en aprender la práctica y reproducirla comprendiendo su valor en el aporte de la salud a la comunidad.

5. Marco Metodológico

Metodología de trabajo

La siguiente investigación describe los procesos biopsicosociales que se generan a partir de la práctica y uso del temazcal, integrando la experiencia de usuarias y usuarios, nuestras propias vivencias como observadoras participantes y la de quienes guían el temazcal (conocidos tradicionalmente como *corredores(as)*). Esta investigación se realizó en tres temazcales distintos: en Huauchinango, Puebla; Tenango de Doria, Hidalgo y San José del Pacífico, Oaxaca, pertenecientes a la República mexicana.

5.1 Objetivos de la investigación

A continuación, se describe el objetivo general que guía esta investigación, así como los objetivos específicos y las preguntas de investigación.

Objetivo General

Describir los procesos biopsicosociales de tres temazcales, ubicados en Hidalgo, Puebla y Oaxaca a través del diálogo con usuarias, usuarios y guías del Temazcal y la observación participante.

Objetivos específicos:

- Describir los procesos biopsicosociales en la práctica del temazcal a partir de la experiencia de la persona que guía.
- Describir los procesos biopsicosociales en la práctica del temazcal a partir de la experiencia de la persona usuaria.
- Registrar los procesos biopsicosociales que ocurren durante la práctica del temazcal a partir de la observación participante.

Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son los procesos biopsicosociales que suceden en la práctica del temazcal a partir de la experiencia de la persona que guía?
- ¿Cuáles son los procesos biopsicosociales en la práctica del temazcal que experimentan las personas usuarias?
- ¿Cuáles son los procesos biopsicosociales que se identifican mediante la observación participante?

5.2 Enfoque metodológico

Esta investigación se basa en la metodología cualitativa, la cual nos permitirá obtener datos descriptivos que surgirán como lo menciona Quecedo y Castaño (2002), de las palabras expresadas oralmente o escritas, y de la observación de la conducta. Es por ello, que se decidió utilizar este enfoque, ya que nos permitió describir de una manera más amplia, las vivencias de las personas que hacen uso del temazcal, así como las percepciones y experiencias que tienen respecto a los posibles beneficios biológicos, psicológicos y sociales que obtienen de este. Además de poder describir a través de nuestras narrativas, los procesos rituales que constituyen a cada temazcal.

También es importante porque los métodos cualitativos, como lo menciona Taylor y Bogdan (1986) se definen por criterios que incluyen la perspectiva holística, investigación flexible, inductiva, el estudio de las personas en su contexto y como un arte que no lleva procedimientos. En este sentido, el estudio de la práctica del temazcal bajo estos criterios cualitativos, nos permitirá describir y analizar a los baños de vapor desde las distintas dimensiones que le atraviesan y conforman esta práctica holística, milenaria y tradicional.

5.3 Técnicas de recolección de datos

Para poder recolectar los datos cualitativos de esta investigación, se utilizaron las siguientes técnicas de recolección de datos las cuales se describen a continuación:

1. Fotografía etnográfica: usada como técnica que permite representar realidades sociales, ya que estas captan experiencias, expresiones, lugares, momentos, hechos que contribuyen al enriquecimiento en el registro de datos y sus posteriores interpretaciones (Melleiro y Rosa, 2005).

2. Observación participante: Método que permite obtener percepciones de la realidad estudiada a través de una implicación de la persona que observa sobre los acontecimientos observados, lo cual otorga información que difícilmente se podría obtener si no existiera esta implicación (Rodríguez, Gil y García, 1996 citado en Rekalde, Vizcarra y Macazaga, 2014).

3. Entrevista semiestructurada: Técnica conformada por preguntas planteadas que se ajustan a las personas entrevistadas, presentando un grado de flexibilidad en comparación a las entrevistas estructuradas (Díaz-Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández y Varela-Ruiz, 2013).

5.4 Instrumentos

Una vez que se eligieron las técnicas de recolección de datos, se construyeron los instrumentos de guía y apoyo para la ejecución del trabajo de campo, los cuales contienen los principales ejes temáticos que se buscan indagar u observar.

A continuación, se describirán los instrumentos utilizados:

I. Guía de entrevista cualitativa individual para personas usuarias del temazcal: Tiene como objetivo identificar las percepciones de las personas usuarias respecto al temazcal y sus procesos biopsicosociales. Véase anexo 1.

II. Guía de entrevista cualitativa individual para guías del temazcal: Tiene como objetivos ubicar los antecedentes históricos, procesos de enseñanza-aprendizaje y las significaciones biopsicosociales por parte de quién guía el temazcal. Véase anexo 2.

III. Guía de observación cualitativa individual: Tiene como objetivo describir el proceso ritual que se lleva a cabo durante el temazcal. Véase anexo 3.

5.5 Formas de registro

En cuanto a las formas de registro, estas se llevaron a cabo a partir del registro manual de los datos, por medio de la transcripción de las audiograbaciones de las entrevistas que se realizaron a guías, personas usuarias del temazcal, así como al escribir las observaciones del campo.

5.6 Sistematización y análisis de datos

Para la sistematización de los datos en una primera etapa se realizó la transcripción de las entrevistas con muletillas, posteriormente se hizo una limpieza de las entrevistas quedando listas para llevar a cabo análisis de la información.

La información obtenida en las entrevistas y la observación registrada se clasificó posteriormente en las categorías de análisis que tienen que ver con el proceso ritual, los procesos biológicos, psicológicos y sociales que pudieran identificarse en cada entrevista y registro de observación. Posteriormente se recopiló esta información en el apartado de resultados en dos partes; guías y usuarios/as, los cuales, posteriormente serán entrelazados con el marco teórico, ampliando así el proceso de análisis de datos.

5.7 Participantes

Para fines de esta investigación se escogieron tres temazcales ubicados en tres estados del centro del país, donde la práctica del temazcal es de uso común, además se procedió a entrevistar a guías y usuarias/os del mismo. Al final del trabajo de campo se entrevistó a tres guías y dos personas usuarias.

Tabla 1 Participantes

Seudónimo	Participante	Lugar de residencia
“La Abuelita”	Guía	Huauchinango, Puebla
María	Usuaría	
Don Evencio	Guía	Tenango de Doria, Hidalgo
Iván	Usuario	
Levi	Guía	
Francisco	Guía	San José del Pacífico, Oaxaca

Pie de tabla: Identificación geográfica y seudónimos de las y los participantes de la investigación.

5.8 Aspectos éticos de la investigación

Entendiendo la importancia de los aspectos éticos que conlleva el proceso de investigación durante la recolección de datos hubo dos momentos principales. El primero consistió en el acercamiento y presentación con la persona corredora del temazcal, para comentarle los objetivos de la investigación y poder participar en su temazcal, además de pedir su autorización para poder tomar fotografías del proceso ritual y finalmente tener una entrevista con quien guía. El segundo momento está dirigido hacia la presentación de la investigación a alguna persona usuaria del temazcal, para solicitar su colaboración dentro de la investigación a partir de una entrevista.

En cuanto a las personas entrevistadas se les pidió autorización para audio grabar las entrevistas y se les preguntó si les gustaría que apareciera su nombre o preferían un seudónimo. Además se les explicó que los resultados obtenidos serían utilizados con fines académicos.

5.9 Implicación de las investigadoras

Esther Hernández Barrera

Tenía cinco años cuando entre al temazcal por primera vez, recuerdo la palabras de Chely, nieta de la Abuelita y la persona que me invitó por primera vez: - Ven, es como un día soleado, y efectivamente, me tocó entrar en la última puerta, y todo fue hermoso, un calorcito reconfortante, que hizo que mi experiencia fuera agradable y quisiera volver a él. Así fue como me acerque a los temazcales, porque el bañarse en ellos se volvió asunto de reunión para las mujeres de mi familia y de mi colonia de cada quince días o como se fuera necesitando; si alguien le dolía un músculo, si alguien tenía gripe, si alguien tenía cansancio o solo porque a alguien tuviera ganas de bañarse ese día en el temazcal. El proceso entonces consistía en que la abuelita prendía el temazcal e invitaba a su comadre, a su ahijada o a mi mamá, quienes le colaboraban con algo de leña para prenderlo. Y llegada la tarde, rayando el anochecer; el temazcal estaba listo, y comenzaba lo más bonito, parecía un ¡luzes fuera!, mujeres libres al temazcal, así fue como poco a poco me acostumbre a ver a algunas mujeres de mi colonia asistir al temazcal de la abuelita, y cuando ahí se encontraban era un compartir, me gustaba escuchar las historias de sus día a día, los problemas que tuvieron con sus esposos, hijas e hijos, el que le paso a tal comadre, sobre la muchacha que desapareció, etc. Al finalizar la noche, con el calor del temazcal se creaba un espacio para vaciar ahí no solo las dolencias físicas sino las que les aquejan el alma. De niña recuerdo que tenía presente las pláticas y las risas que ahí surgían, pero también recuerdos de otros comentarios que escuche respecto al temazcal, no faltó el vecino que dijo que eso era de indios, que ahí solo se metían a bañar las brujas, estos comentarios de repente dolían y me causaron hasta cierta sensación de pena en su momento.

Con el paso del tiempo, normalice la práctica en mi vida y aunque era menos constante en el uso, jamás me aleje del temazcal. Cuando estaba cursando la universidad tuve la oportunidad de invitar a dos compañeras al temazcal, una de ellas mi compañera de tesis, casi posteriormente comenzamos el seminario de investigación cualitativa y ella me propuso investigar sobre temazcales, de un primer momento me sorprendió, para mí era una práctica normalizada que no tenía nada de extraordinario, sin embargo, con el paso del tiempo y a través de la recopilación teórica y del trabajo de campo, fui resignificando mi percepción sobre la misma.

Investigar sobre temazcales ha significado para mí un proceso de introspección hacia mis orígenes, fue la posibilidad de indagar sobre mis raíces indígenas, el poder interactuar con otras personas guías del temazcal fue otorgarle valor a esta práctica en mi comunidad. Pero no solo a nivel social comunitario, el uso constante de los baños de vapor también me fue permitiendo un proceso de introspección, fue un aprender de quienes guiaban y con quienes compartía el espacio. Por ello esta investigación representa para mí, poder devolverle a la memoria histórica un pequeño aporte de la importancia del temazcal.

Diana Laura Osorio Batalla

Para mí, el proceso de investigación relacionado al uso de los temazcales significó todo un reto y experiencia grata. Así es que comenzaré por relatar brevemente mi vivencia en el proceso de investigación.

Aquí es donde utilizaré la palabra antes mencionada, “todo un reto”, ya que durante las clases de seminario de tesis, por lo común teníamos contratiempos con los temas de interés y elección de mi compañera Esther y mía, ya que estaban enfocados a las prácticas alternativas, por lo cual, las pruebas validadas que podrían “servirnos” para que fuese aprobada nuestra

investigación no satisfacían la esencia de nuestros objetivos. No obstante, decidimos continuar con nuestros intereses y aferrarnos a nuestro tema.

Fue cuando conocimos el seminario de tesis cualitativa de la doctora Dayana y el doctor Noé, la verdad fue todo un gusto y alivio, pues continuó motivándonos y preparándonos para nuestra tesis.

Mediante el seminario y con el asesoramiento y apoyo de la doctora y el doctor, pudimos presentar nuestro trabajo en Veracruz, México en un congreso, además de hacerlo en la universidad, en el Instituto de Ciencias de la Salud (ICSa), como parte de visibilizar las investigaciones cualitativas realizadas durante el seminario.

En fin, el proceso de investigación en verdad implicó resistir ante las demandas de la materia de seminario de tesis, ya que considero su enfoque es primordialmente cuantitativo. Además, considero importante visibilizar que el realizar una tesis una vez que una sale de la universidad, implica mucho esfuerzo, pues en mi caso, las demandas laborales necesarias para subsistir, además de la desorganización de mi compañera y mía, dieron como resultado un atraso.

Ahora, narraré parte de mis vivires y sentires al ser una mujer realizando la observación participante de nuestra tesis.

Aquí la ruta fue distinta, esta parte está relacionada a las palabras “experiencia grata”, pues antes de que mi compañera y yo eligiéramos que el temazcal sería parte de nuestra investigación, ya había tenido contacto por primera vez con el temazcal de “La abuelita”, pues Esther me había invitado.

Fue así como mi primera experiencia dentro de los baños de vapor me pareció impresionante. El calor, el ritual, la noche, el desnudarse, el platicar, sentir el vapor, así como

mirar a la abuelita manifestando sus conocimientos desembocó en mí el interés y pasión por visibilizar la magia y sabiduría de los saberes ancestrales.

Una vez elegido el tema y el lugar para investigar, la observación participante inició con el temazcal de “La abuelita”, se podría decir que fue distinto mi vivir, ya que ahora contábamos con ejes, preguntas, dudas en específico. De ella, me encantaría visibilizar su papel como partera dentro de la comunidad.

Como parte del segundo temazcal, se eligió el de Tenango de Doria, con Don Evencio, el cual fue recomendado por nuestro amigo el Juve, quien además de informarnos acerca del temazcal, nos ofreció asilo, comida y darnos todo un recorrido por su pueblo.

Aquí, cuando nos presentamos por primera vez al temazcal, llegamos Esther y yo derrapando, pues ya era el momento de entrar, es decir, nos habíamos perdido el anterior proceso ritual a los baños de vapor. No obstante, me pareció impresionante, pues a diferencia del temazcal de “La abuelita”, este contaba con las famosas “puertas”, había personas cantando y tocando instrumentos. Posteriormente al siguiente día pasamos a platicar con Don Evencio para hacerle mención de nuestras intenciones y pedirle permiso de poder escribir acerca de su bañito.

Una vez que Don Evencio aceptó, a la siguiente semana nuevamente bajamos a Tenango de Doria para vivir y observar todo el proceso ritual. Además de mostrarnos la nueva estructura montada para un nuevo temazcal donde entraran más personas usuarias.

Por último, el baño de vapor de San José del Pacífico, Oaxaca, fue un temazcal que incluimos en nuestro camino, era uno por conocer, ya que Esther y yo habíamos decidido salir a viajar de mochileras a Oaxaca, sin rumbo establecido, pero con la firme idea de encontrar durante el transcurso, un baño de vapor. Fue así como durante el viaje, decidimos parar en San José del Pacífico, un lugar templado, pero que durante el camino, mostraba algunos anuncios que dentro

de su escritura contenía las palabras de “Temazcal”. Preguntamos y nos dieron razón del baño “La Postema”.

Aquí fue distinto, en “La Postema” nos dimos cuenta que la preparación era diferente, aunque el lugar era muy cálido, lleno de diversos pintares y palabras escritas en la pared, las cuales sin duda visibilizaban la diversidad de turistas que pasaban a vivir esa experiencia.

Cuando estuvimos dentro del baño de vapor, el guía no estuvo con nosotras, sin embargo, me agradó demasiado que implementa el uso del barro y la miel como parte de su ritual, además de darle el plus con los famosos hongos alucinógenos. No obstante, el consumo de hongos no fue de mi elección.

En este temazcal, únicamente obtuvimos la entrevista del corredor, pues en ese momento las personas usuarios del baño, quienes posiblemente venían del extranjero, no fueron nada agradables con nosotras, ya que nos pidieron nos moviéramos de donde estábamos y se mostraron arrogantes, así que consideramos no entrevistarles.

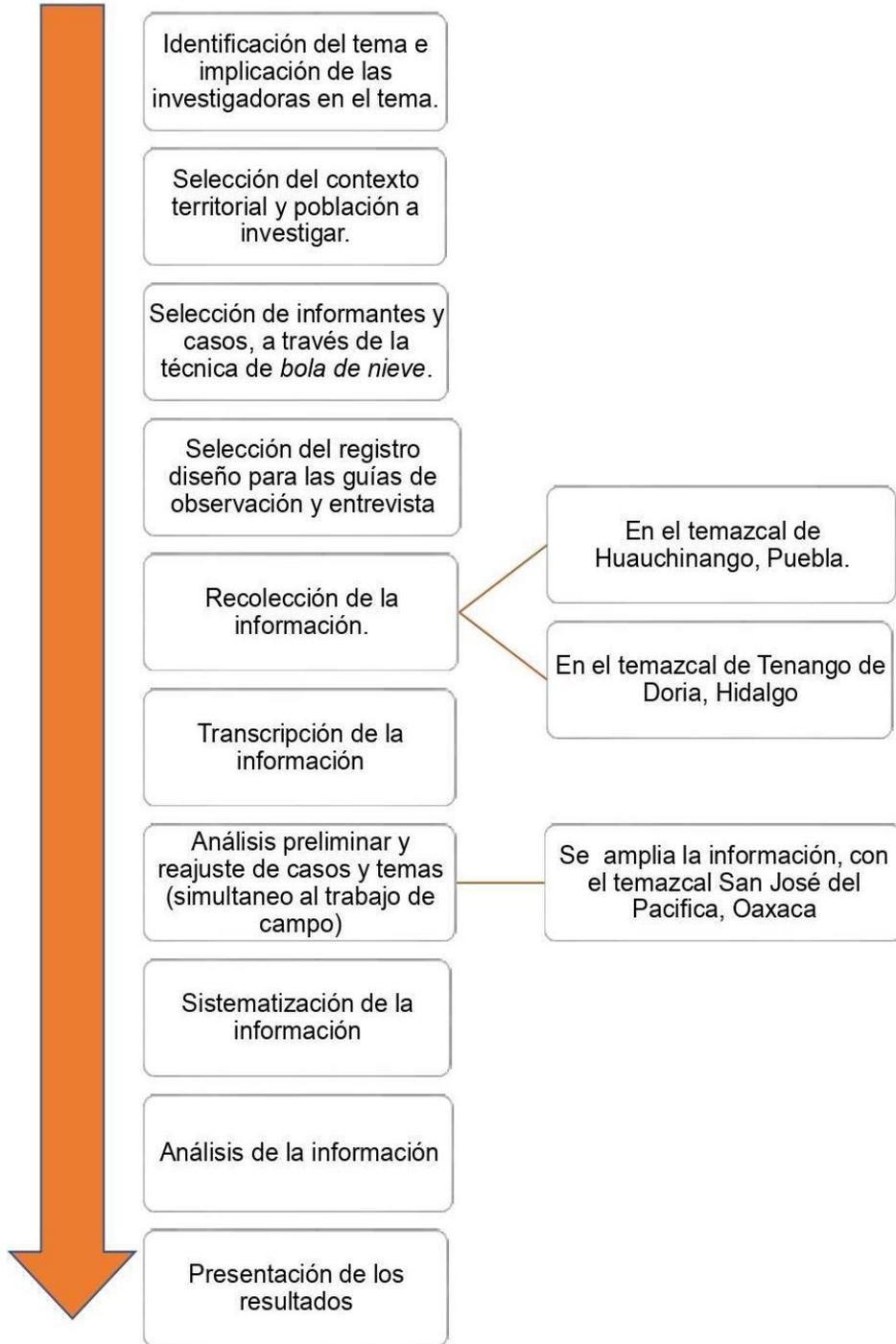
En fin, en mi pensar los procesos de observación participante me transformaron, incluso para retroalimentarme y darme cuenta que preguntas me habían faltado, en que podía mejorar. Generan un criterio que va más allá de un texto, pues conoces historias, personas, lugares, formas, estilos, pensares, realidades, memorias.

Así es como termina mi pasajero relato expresando mi experiencia en cuanto al proceso de investigación y de la observación participante para poder llevar a cabo la amada tesis.

5.10 Fases de la investigación

A continuación, se presenta un diagrama que representa las fases del proceso mediante las cuales se desarrolló esta investigación.

Figura 1 Fases de la investigación



5.11 Escenario

A continuación, se describen los tres escenarios, donde tuvo a lugar el trabajo de campo para esta investigación

5.11.1 Temazcal Huauchinango

Camuflajeado entre un pueblo que está siendo transformado en ciudad nos encontramos con el temazcal de Doña Agustina Nicolás Cabrera, y a quien nombraremos a lo largo de la investigación como “La abuelita”, ya que este es el nombre con que se le conoce dentro de sus comunidades. El temazcal de la abuelita, mujer de origen indígena, hablante del náhuatl y quien lleva más de treinta años ejerciendo la partería, se ubica en el Municipio de Huachinango (del náhuatl “lugar rodeado de árboles”) del Estado de Puebla. Este municipio lleno de montañas, ríos y cascadas, tiene como antecedentes algunos asentamientos de los chichimecas de Xolotl, quienes dejan en el municipio usos y costumbres en combinación con la cultura náhuatl, de ahí que en el municipio el temazcal sea una práctica cotidiana aún para algunas comunidades, principalmente para quienes como la abuelita lo siguen utilizando con fines de higiene o para el ejercicio de la partería.

La casa de la abuelita se ubica en la colonia Guadalupe, periferia del centro de Huachinango, Puebla, una casa de dos pisos de construcción de tabique y cemento, la cual en su patio de tierra alberga corrales para gallinas, y en una esquina que colinda con la calle y el río se encuentra la construcción del temazcal.

A lo largo de México existen una variedad de construcciones de temazcal, este tiene una construcción con techo plano, con una altura de 1.5 mts. por lo mismo de ancho y 2.5 mts. de largo, el temazcal está construido en block con una forma rectangular y tiene únicamente una puerta en la parte izquierda de 1m por 5m por donde ingresan y salen las personas, del lado derecho en la

parte inferior tiene un orificio o chimenea de 30 x 30 cm por donde se introduce la leña que calientan las piedras de Tezontle que están adentro del temazcal, las cuales al rociarles agua fría proporcionan el vapor. El interior del piso del temazcal está cubierto por hojas conocidas como “ocopetate” la cual permite que el calor se conserve y no se haga contacto con el suelo directamente por lo frío que este puede ser. En la parte interior a la derecha están en forma de montaña las piedras de tezontle y un pequeño espacio libre en donde se colocará el bote de agua fría.

Figura 2 El temazcal de la Abuelita



A unos tres metros se encuentra una cocina cubierta de cartón en donde se calienta el agua, con la cual se bañarán usuarias y usuarios al salir del mismo, en un pequeño baño que se encuentra a la izquierda del temazcal. De esta manera se encuentra el espacio que alberga el temazcal de la Abuelita.

5.11.2 Temazcal Tenango de Doria

Tenango de Doria cuyo nombre inicial era Tenayo “lugar amurallado o fortificado”, es un municipio que se encuentra ubicado entre el conjunto de montañas de la Sierra Madre Oriental, al este del estado de Hidalgo. Tenango de Doria es conocido por sus bordados característicos, conocidos como *tenangos*. Este municipio fue poblado por otomíes, totonacas, tepehuas y chichimecas durante la época prehispánica (Alcántara y Luna, 1997), quienes dejaron usos y costumbres milenarias en el municipio, como lo es el temazcal, lo que ha hecho que Tenango de Doria sea una región temazcalera.

El Temazcal María, como le llama Evencio Alvarado Santos, quien es el encargado del temazcal y quien autorizo para que su nombre saliera en esta investigación, se encuentra ubicado en el jardín de su casa.

Figura 3 Temazcal María



La estructura es en forma de una pequeña casa cuadrada, con medidas de aproximadamente 1m de largo por tres de ancho; hecha de cemento, la cual cuenta con una pequeña chimenea que permite la salida del humo, la cual posteriormente durante el baño de vapor será cerrada para que

no se salga el mismo, además de incluir una estructura que en la parte exterior del Temazcal sirve para colocar las maderas y calentar las piedras que se encuentran vistas en la parte interior, las cuales durante el proceso ritual serán bañadas con agua (agua caliente sola o con hierbas elegidas por el guía de acuerdo a su decisión personal) dando como resultado la salida del vapor

5.11.3 Temazcal Oaxaca

San José del Pacífico, municipio localizado en la sierra sur de Oaxaca, paso turístico para quienes viajan de la ciudad a las costas, o para turistas que cuando se acerca la temporada de lluvias llegan ahí en busca de la magia y misticismo de los preciados hongos, ya que como lo mencionan los habitantes del lugar, los zapotecas lo usaban como método de autoexploración, sanación y revelación.

Ese lugar de montañas y neblina es donde vive Francisco Javier García Carrasco, quien autorizó para uso de esta investigación utilizar su nombre, quien a sus 25 años de edad es propietario del Temazcal “La postema”, en donde turistas nacionales o extranjeros vienen en su mayoría por primera vez para vivir la experiencia del temazcal y poder desintoxicarse, para posteriormente poder consumir algún tipo de hongo alucinógeno, iconos de la región.

A 20 minutos de la entrada de San José, casi al llegar a la cima de la montaña, bajando de la calle principal en un callejón se encuentra una casa de dos niveles construida de concreto y madera, que alberga el temazcal y una zona de descanso para los turistas que se animan a vivir la experiencia.

Al bajar las escaleras a mano derecha, una puerta que en su entrada anuncia temazcal “La postema”, en el interior del cuarto a mano izquierda una puerta que conduce al cuarto de reposo o vestidor, donde se encuentran dos hamacas, un ventanal para mirar la combinación del espesor del bosque y la neblina.

En el cuarto de la entrada se observan en la pared izquierda diversos objetos que le dan al lugar un cierto encanto chamánico, paredes de manera, repisas con jarros y frascos de hierbas, el sutil encanto de una foto de María Sabina, dos bancas de madera para quienes salen del temazcal puedan descansar y tomar un baño de agua fría, una tina llena de agua, botes, cubetas y un sumerio son los objetos que más resaltan, de frente entre una pared de tablas de madera se encuentra la entrada al temazcal, es una puerta semicircular cubierta con un hule que en la parte superior anuncia con un mural el encanto que dentro aguarda “Purificación, limpieza. Cuerpo y alma... Casa del sudor”.

Figura 4 Temazcal "La Postema"



El temazcal tiene una forma circular, sus paredes están hechas de adobe, y tiene aproximadamente dos metros de diámetro, y un metro de alto, en el interior de frente están las piedras volcánicas que se mantienen calientes y se encuentran cubiertas de hierbas, un bote de agua para rociarlas, y esparcir las, unas bancas para quienes están tomando el baño.

La parte exterior del temazcal da al patio de la casa, en donde se llevan a cabo los preparativos del mismo, está la chimenea por donde se introducen los leños que permiten se prenda fuego y se preparen los demás aditamentos

Es así, como a través de las narraciones anteriores se muestra una breve descripción de los tres temazcales utilizados para uso de esta investigación.

6. Resultados

Corriendo el temazcal: Experiencias de guías del temazcal

6.1. Saberes entorno al Temazcal

Aprender es un arte, así lo plasman Levy Yahir, Don Evencio, Javier Francisco y “La Abuelita”, en cada uno de sus temazcales. Los conocimientos que los guías han adquirido son resultado de un aprendizaje basado en la experiencia y la observación, ya que *ha sido una tradición que ha ido pasando (Francisco)* de parientes o amistades cercanas, además de que los contextos en que habitan las personas que guían solían ser *regiones eminentemente temazcaleras (Don Evencio)*.

En quienes guían los temazcales ha existido un vínculo de influencia *por tradición familiar (Don Evencio)*. Las personas corredoras recuerdan *que mamá y papá, ponían el agua para bañarles (La abuelita)* en el temazcal. Así mismo, dentro de las primeras experiencias de quienes ahora corren los baños de vapor, puede verse como vivencia desagradable, ya que representaron miedo ante el intenso calor que existía dentro de los baños, así como lo cerrado del espacio y el misterio de la oscuridad. Además de que estas fueron a muy temprana edad. Así lo comentan:

La primera vez que entre al temazcal, fue como a los cuatro años. Sentí mucho calor y quería salirme (Francisco).

Cuando era pequeño, recuerdo perfectamente que me metieron al temazcal tradicional. No soporté el calor, salí corriendo y llorando (Don Evencio).

Cuando estaba chiquito, vi que unos familiares se metieron al temazcal de una de mis primas y al momento de salir y pararse se desmayó, desde ahí tuve miedo. Pensé: cuando entre al temazcal a lo mejor me desmaye (Levy).

Figura 5 El temazcal familiar



Como recuerdan quienes guían, los temazcales no fueron agradables en su infancia por las experiencias traumáticas que vivieron lo que les despertó miedo e inseguridad a excepción de la Abuelita que aunque también los conoció *cuando era niña*, y el uso era constante, en su casa se usaba como baño semanal por lo que no había miedo hacia la práctica, si no por el contrario se volvía necesaria; *si no me baño en el temazcal siento débil el cuerpo, aunque me bañe con agua caliente no me cae bien*(La Abuelita).

Figura 6 La Abuelita guardiana del Temazcal



Para quien la experiencia inicial fue poco agradable, con el paso de tiempo los temazcales comenzaron a ser parte de sus vidas, para algunos de manera inmediata y para otros fue más largo el tiempo, sin embargo, llegó un momento en que tuvieron la inquietud por aprender; cada uno de acuerdo a su historia de vida y contexto:

La intención que me llevó a querer aprender fue estar en el temazcal con la gente, sentía que podía hacer un trabajo espiritual y psicológico (Levy).

Desde pequeño mi papá lo hacía, le ayudaba en lo que podía, poco a poco fui viendo hasta que pude hacerlo (Francisco).

Juan Dueñas (amigo de uno de los usuarios), una persona que llegó de Ecatepec a Tenango, me pidió permiso para hacer un temazcal en mi casa. Él insistió en que entraré al temazcal (Don Evencio).

Puse el temazcal porque soy partera, cualquier persona viene, aquí se alivia y tengo que bañarle (La Abuelita).

Su aprendizaje no utilizó método alguno, simplemente de manera empírica (Don Evencio), mediante la observación y la práctica (Levy Yair), además de la modificación de algunas cosas (Francisco).

Cada quien descubrió en el temazcal un lazo que le llevó a querer reproducir esta práctica, desde la necesidad de rescate de los saberes ancestrales y compartirlo con las nuevas generaciones, como lo es el caso del temazcal en Tenango de Doria; el complemento de una práctica medicinal reflejado en el baño de Huauchinango; o la oportunidad de implementar un negocio familiar y fomentar el turismo para el caso de San José del Pacífico. En el proceso de réplica se percatan de la necesidad de hacerle modificaciones que se adecuen a sus contextos o a los nuevos usos que le darán, lo que les llevó a hacer las siguientes modificaciones:

En el caso de Tenango de Doria, fue la adecuación del estilo Otomí con el Lacota, ya que *anteriormente simplemente se metía la gente a bañar (Don Evencio), entonces lo que hicimos fue combinar las ofrendas (Levy Yair) implementando la primera, segunda, tercera y cuarta puerta [descritas en el proceso ritual] (Don Evencio), cantos, uso de plantas y tés. Además, el uso del temazcal de tipo familiar, para quien le solicite (Don Evencio).*

Figura 7 Preparando el tecito



Para el caso de Oaxaca se modifica por el contexto turístico, se vuelve privado sin la presencia del guía al interior, ya que *la gente que viene por el temazcal, acostumbra después comer hongos, es su limpieza para entrar al viaje [efecto producido por los hongos alucinógenos] (Francisco),* agrega el uso de miel y barro. Aparte de este temazcal para la población extranjera, realiza otro con la población local *donde está adentro y hay cantos (Francisco).*

Figura 8 La purificación y el viaje



En Huauchinango la abuelita ha mantenido su temazcal solo para baños higiénicos. Lo que cambió fue la estructura (cubierto con plásticos) con el apoyo de su hijo, *con 50 blocks y 2 bultos de cemento (La Abuelita)*, construyó el que actualmente continúa usando.

Figura 9 El nuevo temazcal de la Abuelita



Es por eso que los temazcales son un arte, producto de los diversos aprendizajes, historias de vida, procesos y contextos, *porque cada guía va interpretando los mensajes del temazcal a su manera, y lo representa como cada quien quiera (Levy Yair)*.

6.2 Beneficios personales para guías

Con la práctica frecuente del temazcal, quienes guían fueron descubriendo que obtenían diferentes beneficios a nivel personal o lo observaban en las personas que acudían a sus baños. Estos beneficios iban desde disminución o desaparición de malestares físicos, la oportunidad de un trabajo espiritual para trabajar aspectos psicológicos, así como el espacio de crear dentro del temazcal un proceso de sanación con el otro y la otra.

El proceso de aprendizaje entonces se vio motivado por los beneficios (psicológicos, biológicos, sociales) que obtuvieron durante su práctica. Existen diferentes beneficios *porque el efecto del temazcal cura (Evencio) malestares físicos, donde el cuerpo, se siente diferente y relajado, ya que donde se encuentra la dolencia, el vapor llega (Agustina)*. Además de curar *enfermedades que la gente o el pueblo conoce como pasajeras o frecuentes. Las cuales con un temazcal bien llevado y con las hierbas adecuadas se curan. (Evencio)*.

Pero la limpieza no solo es al cuerpo (Levy). Cuando hay estrés y cansancio, en el temazcal puedes entrar en un estado de puro pensamiento que ayuda a ver las cosas de diferente manera y relajada (Francisco).

El temazcal se vuelve un espacio de confianza *donde se interioriza y escucha a las demás personas (Evencio Alvarado)*. Es por eso que *permite que las personas corredoras se sientan a gusto de hacer lo que les gusta (Javier García)*, además de ayudar a sanar a la demás gente.

Los beneficios recibidos del temazcal lo colocan como una práctica ancestral digna de respeto y entrega, es por ello que quienes guían suelen respetar todo lo que el temazcal conlleva; su espacio, elementos y procedimientos que se realizan en el ritual de cada sesión.

6.3 Ritual del temazcal

El proceso ritual de cada temazcal se vuelve único, ya que se construye a través de aspectos culturales, geográficos, físicos, sociales y personales de quien lo guía. Además de que conlleva un proceso de preparación, ejecución y cierre. A continuación, describimos el ritual de cada uno de los tres temazcales.

El temazcal de la abuelita, Huauchinango, Puebla

María Agustina Nicolás Cabrera mejor conocida como “La Abuelita” prende el temazcal para su uso personal y a petición de quien lo requiera. Este no tiene ningún costo económico, solo aportaciones en especie. Dentro de las peculiaridades de este temazcal se encuentra el uso exclusivo para mujeres, mismas que entran desnudas para *que el calor entre a todas las partes del cuerpo y se limpie (La Abuelita)*. Solo en el caso de que algún hombre estuviera interesado, se permite su entrada, pero en un baño aparte o cuando las mujeres han salido. El proceso del baño de vapor consiste en:

1. La abuelita comienza por prender fuego a un pedazo de ocote y leña seca, bajo las piedras de tezontle que se encuentran en el interior del temazcal (las cuales servirán para calentarlo). Al mismo tiempo pone a calentar agua la cual se utilizará para bañarse al salir del temazcal, además, prepara los demás aditamentos que se utilizarán dentro (un bote con agua fría para rociarse en las piedras, los hojeadores y una vela).

2. Mientras está listo el temazcal, es decir, cuando se ha consumido la leña, la abuelita platica con las usuarias, y les da indicaciones para que se alisten a entrar (desvestirse, colocarse un trapo en la cabeza y tener a la mano una manta abrigadora para cubrirse al salir). En el interior del temazcal, se encuentra una sábana creada con hojas de ocofetate (véase fotografía de la figura 10)

que servirá para que las usuarias puedan recostarse. Una vez listo comienzan a ingresar (capacidad es de 4 personas).

Figura 10 Prendiendo el fuego



3. Una vez dentro, la abuelita es la encargada de monitorear, así como de arrojar el agua a las piedras calientes, para que salga el vapor. El vapor sale y sube, se encuentra acumulado en la parte superior de aquella estructura cuadrada. Las usuarias acostadas, comienzan a sentir el calor. Algunas se tranquilizan, algunas hacen sonidos de sentir mucho calor, cuando sucede esto, La Abuelita les indica que se cambien de lugar hacia donde el vapor llega menos.

Así mismo, haciendo uso de un ramo de ocopetate (hojeador), la guía baja el humo, y lo dirige a las distintas partes del cuerpo (entrada del calor). Monitorea el estado de la (s) usuaria (s), se platican historias de sus vidas, los acontecimientos más importantes de la localidad, les escucha, les aconseja, les regaña, les echa más calor, y si hay alguien con algún padecimiento físico le atiende.

Cuando es el momento para cada mujer o cuando se enfrían las piedras, comienza la salida.

Figura 11 Cama de ocopetate



4. Afuera del temazcal, hay un espacio donde las mujeres toman un baño, ahí el agua está lista, la ha sacado la abuelita del fogón, mientras unas van saliendo, otras deciden quedarse en el baño, algunas están buscando su ropa, otras se están vistiendo.

Figura 12 Saliendo del temazcal



5. Al final todas se juntan, paralelo se escucha el sonido del río. Los pollos caminan entre las usuarias, todo se realiza a oscuras, pues La Abuelita, no tiene luz en ese espacio, solo la luz de una vela al inicio del temazcal y se acaba al final. Cuando todas han terminado, algunas se despiden

y regresan a sus casas, hay a quienes La Abuelita les da posada esa noche. Y es así como finaliza el ritual del temazcal.

Un temazcal para la comunidad en Tenango de Doria, Hidalgo

El temazcal en Tenango de Doria se encuentra en un hermoso jardín verde con árboles frutales propiedad de Don Evencio, que junto con Levy Yahir son los encargados de llevar el proceso ritual del mismo, el cual se describe a continuación:

Figura 13 Limpieza del Temazcal



1. Don Evencio realiza la limpieza del temazcal. Posteriormente enciende el fuego para calentar las piedras y pone a hervir agua con plantas aromáticas que se ocuparan en el interior. Aunado a esto, prepara un té *con hierbas que favorezcan al estómago, normalmente usa toronjil, romero, pericón, jengibre, hojas de limón o de naranjo entre otras* y alista el ramo, *creado con una planta que se llama ocopetate o con cocinadores. (Don Evencio).*

2. *Una vez listo el temazcal, comienza a reunirse la gente (mayoritariamente jóvenes).* En esta segunda parte Levy Yahir es el encargado de guiar el ritual. La gente se prepara (con poca ropa o ropa ligera). Quienes guían el temazcal, llevan instrumentos musicales y aplican la limpia con el humo de somerío a quienes van ingresando, ya que consideran es una forma de darle “limpieza” al cuerpo.

3. Posteriormente se da inicio a las 4 puertas, las cuales están relacionadas con los elementos de la naturaleza y puntos cardinales.

- *Primera puerta: Está relacionada con el este (donde sale el sol) y el elemento fuego. En la primera puerta se realiza la presentación de las personas usuarias, esta va de izquierda a derecha. Cada persona va mencionando su nombre y objetivo/expectativa que tienen hacia el temazcal (Don Evencio).*

Posteriormente se hace un Intervalo de descanso opcional, el cual consiste en salir del temazcal a refrescarse. Aunque hay personas usuarias que deciden permanecer dentro. Quienes salen, lo hacen para convivir, refrescarse con agua fría o porque necesitan tomar aire.

- *Segunda puerta: Relacionada con el sur, la vida, el maíz y los cultivos (Levy). Aquí se hacen cantos para preparar a las personas que van a ser rameadas. En los días de luna llena se les da la palabra a las mujeres, debido a su relación con la luna (Don Evencio).*

Aquí nuevamente se da un intervalo de descanso opcional.

- *Tercera puerta: Relacionada con el oeste, dedicada a las mujeres guerreras y a las que mueren en el parto, representa la dualidad (Levy). Es cuando baja el gran misterio (energía, deidad) a dejar su medicina y la deposita en el ramo (Don Evencio).*

Es decir, la tercera puerta está dedicada a realizar la rameada, la cual es realizada por la persona que está guiando el temazcal, utiliza el ramo, moviéndolo de arriba abajo, para poder bajar el vapor con mayor fuerza y lograr una mayor limpia y sanación al cuerpo. Esta medicina se entrega únicamente a las personas usuarias que así lo decidan, ya que el calor entra con mayor intensidad.

Posteriormente se da un intervalo de descanso para tomar el té, esté preparado por Don Evencio de acuerdo a la sanación que “sienta” necesaria para ese día.

Figura 14 Ramo para la hojeada con Don Evencio



- *Cuarta puerta: Relacionada con el rumbo de los muertos, en la cosmovisión nahua, el rumbo donde esta Tezcatlipoca negro, el señor de la hechicería o de la medicina (Levy). Son los agradecimientos de la medicina que se recibió y la despedida. Nuevamente se da la palabra a la gente para cerrar el ciclo que se abrió en la primera puerta, repiten su nombre, agradecen los favores recibidos y así termina el temazcal (Don Evencio).*

4. Al término del baño, las personas usuarias se enjuagan (agua fría), se cambian y se reúnen para platicar, también hay un recipiente para una cooperación voluntaria, la cual servirá para el próximo temazcal.

El último jueves de cada mes, se hace un convivio al finalizar el temazcal, donde se toman acuerdos sobre algunas problemáticas que surjan en la comunidad.

Un elemento importante de este temazcal, está relacionado en que la parte de la población de usuarias y usuarios que asisten son estudiantes de la Universidad Intercultural.

“La Postema” Temazcal en San José del Pacífico, Oaxaca

Francisco Javier, es el guía del temazcal “La Postema”. Principalmente atiende a población turista (nacional y extranjera), la cual se contacta a través de sus redes sociales o de manera directa para agendar una cita.

El proceso ritual de este temazcal consiste en:

1. Inicia cuando prende la lumbre para que se calienten las piedras, una vez calientes busca plantas para ponerlas encima de estas, *también se prepara el barro, la miel y se calienta el agua con hierbas (ruda, albahaca, hierba el negro, romero) utilizadas para el baño final (Javier García).*

Figura 15 Calentando el temazcal



2. Cuando llegan las personas usuarias, el temazcal está listo, ingresan con una ropa ligera y sin el guía. Una vez dentro comienzan a sudar, al mismo tiempo que hay música instrumental de fondo (reproduce).

Figura 16 El baño de Temazcal



3. Después de 15 minutos Francisco Javier les pasa un botecito de miel para que se la apliquen en todo el cuerpo y puedan quedarse ahí, en *el temazcal no hay límite de tiempo* (Javier García).

4. Cuando están afuera el guía les proporciona barro para que lo unten sobre su cuerpo, *ya que los poros están abiertos (Francisco)*, posteriormente se da un baño con hierbas medicinales para retirar el barro.

Figura 17 El barro



5. Una vez terminado el temazcal, les ofrece hongos alucinógenos originarios de la región, cuando es temporada (junio, julio) los ofrece frescos o en conserva durante otra época del año.

Este procedimiento es para quienes son personas extranjeras o ajenas a la comunidad, para quienes son locales, el guía se mete con las personas, se hacen cantos y es mayor la convivencia entre las personas.

El espacio construido por Francisco Javier representa una tradición y una forma de trabajo que ha desempeñado desde muy temprana edad.

Como se observa, estos tres rituales, contienen similitudes, pero también procesos diversos en base a la región. Pese a que algunos sufren modificaciones en comparación a como lo aprendieron, preservan la esencia de un conocimiento sobre una práctica ancestral.

6.4 Herencia del temazcal

Quienes guían el temazcal lo hacen con pasión y entrega, aunque está su preocupación por la continuidad de la práctica y la recuperación de estos saberes. En el ámbito familiar hay para quienes no encuentran en las siguientes generaciones interés en reproducirlo.

La Abuelita dice que en *su familia ya nadie lo quiere, aunque les ha enseñado a sus nietos a quienes baño en el temazcal. Ahorita que ya están grandes, hay un nieto que construyó un temazcal en Tijuana, pero dice que ya no lo aguanta. Solo su hija que vive en Nuapan tiene su temazcal (La Abuelita).*

Figura 18 El guía Levy



Es decir, cuando en los vínculos familiares no existe una transmisión de estos saberes, se opta por el compartir comunitario, la esperanza de que alguien ajeno, pudiera interesarse en este saber, reconociendo que *es importante que se sigan preservando las culturas que ya pasaron (Javier García).*

Así mismo, mencionan la importancia de continuar trabajando para su rescate *porque es efectivo como medicina alternativa y es verdaderamente lastimoso que se esté perdiendo una*

oportunidad que tiene la gente de curar sus males de manera más cómoda, más económica (Don Evencio).

Sin embargo, la esperanza está presente, hay quienes como don Evencio le apuesta a que las juventudes impulsarán formas en donde se conjunten los saberes ancestrales y la modernidad, *para que se fortalezca la práctica y la gente ponga interés, así van a resurgir los temazcales sin los estigmas por los cuales se desvalorizó (Don Evencio).*

Por lo pronto, en el caso de La Abuelita, la práctica del temazcal continúa usándola y compartiéndola con las personas de su comunidad, tal y como su madre y padre se lo enseñaron, pues además de ser un baño medicinal para las personas usuarias, ella lo utiliza como parte de su baño habitual, ya que le sana y limpia el cuerpo. Ella, es la guía más grande entre nuestras personas guías, y su labor es de reconocerse.

En el caso de Don Evencio, la transmisión de este saber se debió a la visita de un corredor de temazcal proveniente del Estado de México, el cual fue invitado por uno de los usuarios actuales. Don Evencio quien tiene un terreno amplio en su casa, comentó que decidió tomarle la palabra y construir un temazcal como parte de un espacio de convivencia para su comunidad. Es así como hasta el momento de nuestra observación participante, se encontraba en proceso de construcción un nuevo temazcal, el cual permitiría que más personas usuarias pudiesen entrar.

Por último, el temazcal de Francisco Javier, continúa creciendo como un proyecto de trabajo y reunión de las personas turistas. Su proceso de aprendizaje fue a través de su padre, actualmente las paredes de su espacio se encuentran llenas de adornos y frases que las personas usuarias dejan en el lugar. Sin olvidar, el uso de los hongos alucinógenos que ofrece a las personas que van saliendo del temazcal, con la idea de continuar el viaje interno.

7. La medicina del temazcal: experiencias de usuarias y usuarios del temazcal

La tradición de los temazcales cumple un papel importante para las personas que acuden a él, ya sea en busca de algún beneficio médico, psicológico, espiritual o simplemente vivir la experiencia de algo diferente. Sin lugar a dudas, las usuarias y usuarios son quienes a través de su demanda mantienen viva esta práctica ancestral.

7.1 Primer acercamiento

El primer acercamiento al temazcal para las personas usuarias de esta investigación llegó a temprana edad, por *costumbre familiar* y/o como alternativa para sanar *una enfermedad*. Similar a quienes guían, su primera impresión no fue buena porque era demasiado calor y el temazcal estaba muy oscuro, inclusive se pensaba que era un lugar de terror o castigo, así lo expresan:

Recuerdo que tenía una frase; " si así era el infierno pues yo me iba a portar bien" (María).

Figura 19 La llama del temazcal



A pesar de que el temazcal les generó estas primeras impresiones negativas, el que formara parte de su entorno y los vínculos que se tienen con las personas que acuden a él o quien le guía,

hizo que con el paso del tiempo se borrara esa primera percepción, retomando su uso de manera frecuente.

Las personas participantes que por diversas circunstancias dejaron de acudir al temazcal por muchos años, comentan que cuando se presentó la oportunidad de retomarlo, parece que ese encuentro se volvió como la primera vez. El paso del tiempo alejado de la práctica, la condición física y/o emocional en que se encuentran las personas influyeron en el primer contacto con el temazcal, *se pueden sentir mal, que se les baje la presión, ganas de vomitar dentro y fuera del temazcal (Iván)*, pero pese a estas experiencias las usuarias o usuarios *volvieron a ir*, porque se dan cuenta que *se empezaron a sentir mejor* y que para el temazcal otorgue beneficios se necesita *ser constante (Iván)*.

Figura 20 El llamado del temazcal



7.2 Beneficios del temazcal percibidos por las personas usuarias

Los beneficios predominantes entre usuarias y usuarios están relacionados con el aspecto físico, como lo son las enfermedades respiratorias tales como *gripe, sinusitis, resfriado común, escurrimiento nasal*. También se utiliza *para atender el proceso posterior al trabajo de parto el*

cual generaba estrés y éxtasis a las mujeres y el temazcal ayudaba a que se relajaran. Otro beneficio del temazcal a nivel físico consiste en desintoxicar tu cuerpo de lo que no necesita y le perjudica, como cuando se “toma mucho” (alcoholismo) y no se hace ejercicio (Iván).

Estos beneficios de padecimientos leves, propició que usuarios o usuarias evitaran cirugías por complicaciones posteriores, así como *visitas constantes al médico*, lo que a su vez disminuyó problemas *económicos y familiares (Mary)*.

Además de *usar el temazcal para curar enfermedades*, sirve para *relajarse* debido a que *entras en un momento de en paz contigo, no te preocupa nada y te conectas contigo mismo*, es aquí donde se mira el beneficio *psicológico (Iván)*. En este aspecto se *trabajan los miedos, se pelea con demonios internos, se miran los problemas para poder trabajarlos y encontrarles solución*, el temazcal es un momento *para hablar con si mismo* e inclusive en el plano espiritual *se le pide fuerza al temazcal para el día a día* y enfrentar las problemáticas expuestas (Iván).

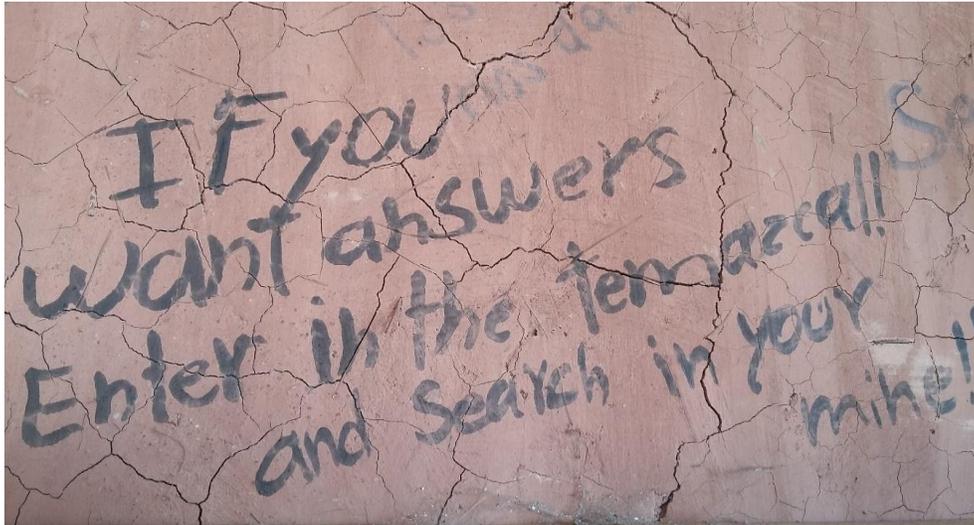
En la visión espiritual *el temazcal da la fuerza, la salud y la cura a través de cantos y oraciones (Iván)*. Esto genera un vínculo porque vuelve a los baños de vapor en *algo a lo que se le tiene mucha fe y cariño, porque en él te descubres y valoras; se mira como lo que salvó su vida (María)*.

Desde una cosmovisión prehispánica se mira al temazcal como un proceso de *regresar al vientre de la madre tierra, donde naces sin ropa y limpio*, es por eso que va *al temazcal a limpiarse y tratar de regresar a ese estado natural de pureza, para volver a tener la fuerza, energía y la salud para seguir adelante (Iván)*.

En este sentido el temazcal se muestra como un proceso que interviene en *lo biopsicosocial*, las usuarias y usuarios observan beneficios *en lo espiritual, lo psicológico*, en donde reconocen

que se puede estar bien *de salud física pero no psicológicamente o espiritualmente* y ahí también el temazcal interviene.

Figura 21 *Escritos del Temazcal la Postema*



Estos beneficios además de generar un vínculo con el temazcal, los forman con las personas que intervienen en el proceso ritual en la *convivencia que se da adentro escuchando sus pláticas y risas*, algunas están relacionadas *porque bebían alcohol, sus parejas, sus travesías, etc.* y esta *convivencia dentro del temazcal genera una emoción bonita; alegría (María).*

7.3 Relaciones interpersonales entre usuarias/os del temazcal

La convivencia de las personas usuarias va *desde la familia* hasta las demás *personas que acuden al temazcal*, así como el enfoque del baño. En el caso de Huachinango algunas de las que *se iban bañar con La Abuelita, eran personas que acaban de tener un bebé. Así lo comenta María* “*La abuelita me invitaba y yo iba con ella, ahí tuve un vínculo con esas mujeres y también aprendí muchas cosas que ahora que soy enfermera las llevó a cabo*”

En el caso de Oaxaca, las usuarias o usuarios eran turismo nacional y extranjero que acudían regularmente una vez para experimentar o purificarse antes de consumir hongos alucinógenos, por lo que era nula la creación de vínculos tanto con usuarias o usuarios con el guía.

Para Tenango de Doria, el vínculo principal *eran los amigos, los que siempre se juntaban ahí en la calle*, el cual después se fortalece con la continuidad de la práctica, *los jueves de temazcal se comienza a unir gente de San Bartolo, Huehuetla y de la Universidad Intercultural de donde acudían estudiantes, personal administrativo y docente*. Esto permitió que los vínculos se ampliaran con *personas de otros lugares* y se fortaleciera con las *convivencias a fin de mes*, donde *se hace un convivio al finalizar el temazcal, se platica y se organizan salidas a otros temazcales o lugares*.

En el temazcal se forma una *comunidad, donde las personas discuten, hablan, se ponen de acuerdo*. Esta comunidad tiene como objetivo principal la sanación, *hay quienes desde su cosmovisión en nombre de la madre tierra, piden que si se tienen problemas se descarguen ahí, implica perder prejuicios y hablarle a la energía para que la demás gente se cure, porque allá adentro se comparte y el sanar es un trabajo comunitario*. A través de *los cantos se liberan, hay gente que cuando les escucha se pone a llorar o a gritar para sacar su coraje o sus problemas (Iván)*.

Además de los vínculos de sanación con la familia, amistades y la comunidad, hay un vínculo importante que es el que ocurre con la persona que guía el temazcal *pues a través de esta va a llegar la medicina a las demás personas que están dentro y va a equilibrar la energía que se trabaja dentro del temazcal (Iván)*.

7.4 Relación guía- usuarias/os del temazcal

Los vínculos con quienes guían surgen porque son personas cercanas a las usuarias o usuarios, ya sea familiares o personas conocidas dentro de la comunidad que se vuelven parte de su familia, una de ellas comenta:

La señora con la que iba yo a bañarme era muy allegada a nosotros, era una persona ya grande, yo le decía abuelita y de ahí se volvió mi abuelita postiza (María).

Figura 22 Esperando el temazcal



Además de la cercanía, quienes guían son personas que se ganan el respeto de las usuarias o usuarios por el papel que desempeñan dentro del temazcal como mediadores para obtener *salud, vitalidad y equilibrio, tanto espiritual como psicológica*. Por ello, las usuarias y usuarios les perciben como *personas que están bien con sí mismas, con sus parejas* y que son *constantes a su trabajo en el temazcal (Iván)*.

Los vínculos que se forman son lazos que fortalecen la práctica, pero también la reproducción de saberes.

7.5 Futuro con el temazcal

Hay quienes mencionan que mientras *tengan disponibilidad y tiempo*, seguirán acudiendo porque *es una forma de curación y medicina alternativa que ayuda, a lo mejor no cura todas las enfermedades, pero si ayuda a estar bien físicamente y tiene muchos beneficios* (Iván).

Figura 23 Nuevo usuario del temazcal



Conscientes de que *el problema es que falta cultura para que la gente conozca el temazcal*, tienen el interés de ser voceros con las generaciones que les preceden como *sobrinos, hijos o nietos para que se conozca y fomente la práctica del temazcal como debe de ser* (María).

Hoy en día la práctica del temazcal continúa usándose, la pregunta sería si la esencia de los baños de temazcal continuará o su uso simplemente se reproducirá como baños de consumo turístico, ya que la reproducción de estos saberes se encuentra disminuida, pero tal como ocurrió durante la invasión española, continúa la esperanza de que esta resista.

8. Conclusiones

8.1 Discusiones finales

El siguiente apartado incluye un análisis de los procesos biopsicosociales en el temazcal respecto a las preguntas y objetivos planteados para la investigación, así mismo, creemos que las siguientes conclusiones a las que llegamos no son una verdad universal, más bien son un aporte que puede ser interrogado y retomado para futuras investigaciones. Es así como describimos lo siguiente.

El baño del temazcal es una práctica ancestral que continua usándose debido a la resistencia de los pueblos en sus usos y costumbres y la trasmisión de saberes principalmente con las personas guías del temazcal, así como las personas usuarias.

Como parte de los objetivos visibilizamos las experiencias de las personas participantes de esta investigación en base a los procesos biopsicosociales que perciben, de los cuales se detectó que los beneficios percibidos a nivel general, suelen ser similares, por ejemplo, los relacionados a la búsqueda del bienestar físico, como los son la atención de las vías respiratorias, dolores musculares, enfriamiento del cuerpo, así como los psicológicos enfocados a la relajación.

Sin embargo, en cada temazcal predominan objetivos distintos: en el caso de Tenango de Doria su uso está asociado al trabajo espiritual y comunitario, en Huauchinango está relacionado con la partería y la sanación física, por otra parte, en San José del Pacífico, su uso está asociado a los procesos de purificación de mente y cuerpo, además de que este surge como un atractivo turístico que da la posibilidad del consumo de tradicional de hongos.

Conocer el uso principal que se le da al temazcal, nos permitió mirar las diferencias y similitudes que existen en sus procesos rituales. Acuña (2016) menciona que diversos estudios

confirman que los materiales empleados, las formas de construcción y los usos aplicados al temazcal son muy similares en las comunidades vecinas que mantienen identidad étnica, en todas ellas se confirma la multifuncionalidad del baño de vapor por motivos higiénicos, terapéuticos, obstétricos y rituales.

Son esta versatilidad de beneficios percibidos del temazcal, lo que ha hecho que la gente lo siga retomando no como un baño cualquiera, sino como un medio de curación ante diferentes enfermedades y padecimientos somáticos (López, 2018). A partir de esto, podemos decir que los procesos que se identifican en el temazcal se pueden agrupar de la siguiente manera:

a) Procesos Biológicos

Dentro del temazcal, se visibilizan los procesos biológicos que favorecen el bienestar físico de las personas guías y usuarias.

Valdés-Cobos y Cruz García (2013) mencionan que debido a que el temazcal trabaja con calor, se considera que el vapor ayuda a sanar los dolores musculares, estrés, dolor de cintura, inflamación de pies, de vientre, después del parto, relaja el cuerpo, hidratando la piel, cicatriza la varicela, el sarampión y el acné, hidrata la piel, elimina toxinas, relaja el cuerpo, flexibiliza las articulaciones y tendones, regenera la piel, estimula la producción de leche en la mujer.

Dicha información se corrobora a través de las entrevistas, las cuales visibilizan el beneficio físico que han obtenido a través de la práctica del temazcal, como lo son la cura hacia malestares físicos, enfermedades respiratorias como sinusitis, enfermedades que la gente conoce como pasajeras o frecuentes tales como gripe, resfriado común, escurrimiento nasal. También se utiliza para atender el proceso previo y posterior al trabajo de parto, para desintoxicar el cuerpo de lo que no necesita y le perjudica.

Por lo cual y en base a los testimonios de las personas entrevistadas, se reafirma la premisa que sostiene que el uso del temazcal tiene como efecto una contribución al bienestar físico para quienes hacen uso del baño de vapor.

b) Procesos psicológicos

Quienes hacen uso del temazcal principalmente perciben las contribuciones relacionadas al bienestar físico casi de manera inmediata, sin embargo, se llevan a cabo otros procesos durante su práctica que llegan a ser imperceptibles o no se toman en cuenta, caso de ello, son los procesos psicológicos.

En cuestión de los temazcales y su relación hacia los aspectos psicológicos, se encuentran aquellos que están relacionados a los procesos espirituales, emocionales, rituales y los basados en la transmisión de saberes.

El temazcal al ser un ritual con una secuencia de acciones simbólicas, como menciona Laso (2015) sirve para evocar y canalizar un conjunto complejo de emociones de modo que pervivan en la vida cotidiana y modifiquen la experiencia emocional de sus participantes y, a través de ello, su conducta y cognición en relación con un problema o tema determinado.

En este sentido, se pueden reconocer ciertos procesos psicológicos trabajados por usuarias y usuarios en el temazcal, tales como los miedos, proceso de introspección, estados de pensamiento puro, relajación, reconocimiento y resolución de problemas, autoconocimiento, autoestima, inclusive en el plano espiritual como menciona Edmund Leach (2000), la característica de todo ritual es la de ser una instancia de comunicación entre un mundo profano, humano y “otro” mundo, sagrado, se le pide fuerza al temazcal para el día a día y enfrentar las problemáticas ahí expuestas. (Citado en Schiaffini, 2015)

No solo se observan procesos psicológicos personales, sino que el temazcal se vuelve un espacio de confianza comunitario donde se interioriza y escucha a las demás personas con las que se comparte el espacio.

La ejecución del ritual del Temazcal, requiere por parte de quienes guían una serie de conocimientos y saberes los cuales la mayoría los adquirió desde su infancia al convivir con la práctica. Los conocimientos que las personas guías han adquirido son resultado de un aprendizaje basado en la experiencia, ya que ha sido una tradición que ha ido pasando de parientes o amistades cercanas, además de que los contextos en que habitan solían ser regiones eminentemente temazcaleras, ya lo mencionó Jhon Dewey citado en Ruiz (2013) al mirar al aprendizaje como parte de un proceso de “feedback”, que no solo se basa en el conocimiento, más bien incluye el intercambio de las personas ante su medio social y físico (Ruiz, 2013).

En este sentido, Levy Yahir, Don Evencio, Javier Francisco y “La Abuelita”, además de obtener sus conocimientos mediante la experiencia, la observación según mencionan, fue un punto clave para su aprendizaje. Dicha forma de aprender según postula Albert Bandura expone la influencia del entorno que observan las infancias y personas adultas como generadoras de las conductas y actitudes que el ser humano imita (citado en Jara, Oliviera y Yerrén, 2018), de esta manera lo hicieron quienes guían y se esperaba lo hagan las o los futuras personas guías.

Sin embargo, durante el proceso de investigación se visibilizó la angustia por parte de las personas guías, al comentar su inquietud por la falta de interés o motivación para continuar esta práctica ancestral por parte de las juventudes.

c) Procesos sociales

Parte de los beneficios que se perciben mediante los procesos sociales se encuentran los comunitarios, como menciona Causse (2009) el término de comunidad puede referirse “a un

sistema de relaciones psicosociales, a un agrupamiento humano”. Dichas palabras se muestran en las agrupaciones que se forman en torno al temazcal, pues durante el proceso, las personas socializan (problemáticas sociales, contextuales, comunitarias, personales), en algunos casos se crean vínculos.

Es decir, que otro de los beneficios del temazcal es que permea un espacio de convivencia donde se escucha el día a día de las personas, mediante pláticas y risas sobre diversos temas personales o de la comunidad, donde se discuten problemáticas, dialoga, se ponen de acuerdo y fortalecen el tejido social.

En este sentido, se dice que el temazcal es un proceso ritual dentro de la comunidad, que como menciona Acuña (2016) se realiza de manera colectiva y sirve para estrechar lazos entre familiares y amigos, para sentirse libre y voluntariamente juntos, compartir experiencias, dejando al lado las preocupaciones y problemas, y compartir así un tiempo y un espacio siguiendo el hábito instalado a través de la costumbre, que los reúne, entre otras cosas, para pasar un buen rato en cordial conversación dentro y fuera del temazcal.

Además cabe destacar la función que cumplen las personas guías del temazcal dentro de la comunidad, quien se convierte en una persona digna de respeto debido al papel que desempeñan dentro del temazcal como mediador/a para obtener salud, vitalidad y equilibrio, tanto espiritual como psicológico.

A manera de resumen podemos decir que los procesos biológicos, psicológicos y sociales percibidos por guías, usuarias y usuarios en la práctica del temazcal, se podrían clasificar de la siguiente manera:

Tabla 2 Procesos biopsicosociales del temazcal

Procesos biológicos	Procesos Psicológicos	Procesos sociales
Alivia malestares físicos.	Se trabajan emociones como los miedos.	Es un espacio de convivencia
Cura enfermedades pasajeras, frecuentes, respiratorias como gripe, sinusitis, resfriado común, escurrimiento nasal.	Se hace un proceso de introspección, hablar con sí mismo, descubrirse, valorarse.	En el temazcal se forma una comunidad, donde las personas discuten, hablan, se ponen de acuerdo.
Atender el proceso posterior al trabajo de parto.	Sirve para entrar en un estado de relajación.	El temazcal es un ritual comunitario que tiene como objetivo principal la sanación.
Desintoxica el cuerpo	Sirve para analizar los problemas, trabajarlos y encontrarles solución	Es un espacio para fortalecer vínculos, resolver problemáticas comunitarias y fortalecer el tejido social.

Pie de tabla. Procesos biológicos, psicológicos, sociales y comunitarios identificados en la práctica del temazcal.

A través del recorrido anterior, resaltamos como forma de conclusión la resistencia que han tenido las comunidades al continuar con el uso de las prácticas ancestrales. Específicamente visibilizando en esta investigación el baño de temazcal a través de la narración de los beneficios percibidos por las personas entrevistadas, así como las recopilaciones teóricas aquí plasmadas, respecto a los beneficios psicológicos, biológicos y sociales.

8.2 Sugerencias

Para nuestra investigación, de acuerdo al proceso de experiencia, análisis y redacción, expresamos las siguientes sugerencias:

La primera está enfocada al material del registro, ya que consideramos que las fotografías etnográficas pudieran ser de mejor calidad, además de ampliar el número de fotografías enfocadas a ciertos aspectos, por ejemplo, el dirigido al ritual específicamente durante el temazcal, además de la posibilidad de hacer una recopilación fotográfica de la historia de los baños.

En cuanto a los ejes abordados durante esta investigación, se sugiere ampliar el eje de beneficios psicológicos del temazcal, los cuales consideramos se podría hacer a través de un grupo focal de personas usuarias, el cual por cuestiones de tiempo y alcances de la investigación se nos fue imposible abordar. Así como enfatizar en el aspecto espiritual, ya que es un eje que no está tan explorado y podría abonar al aspecto psicológico.

Además, en cuanto al eje del ritual, sugerimos poder abonar más elementos en el carácter simbólico de cada temazcal, para poder visibilizar con mayor detenimiento cada una de las diferencias y/o similitudes entre cada uno.

Otro punto importante, es poder acudir como observadoras participantes con mayor frecuencia a cada temazcal, para poder tener un mayor rescate de cada una de las características que incluyen a cada baño, ya que, por ejemplo, en el caso del baño de vapor de Oaxaca, solo fue una visita, debido a que la lejanía del lugar.

También destacamos la posibilidad de ampliar el análisis e indagación del marco teórico para profundizar en la crítica de cada uno de los ejes temáticos que se desarrollaron durante la investigación, así como el fortalecimiento de la narrativa de los resultados de esta investigación que permitan dar un mayor aporte teórico.

Finalmente, consideramos necesario que en Psicología, se creen espacios para repensar las prácticas académicas y científicas que mantienen los conocimientos dominantes en el centro, incentivar a las y los estudiantes a dar apertura a saberes tradicionales, entretener diálogos interculturales y reconocer la diversidad para formar a profesionales en la psicología abiertas(os) al diálogo con las otras personas, retomando que nuestro quehacer principal como Psicólogas(os) es contribuir a la salud mental de la sociedad, y para ello se vuelve necesario romper los paradigmas de la Psicología en donde el acceso a la salud mental se vea como un privilegio para quien pueda pagar por este servicio.

Como Psicólogas Sociales conscientes de nuestra realidad desigual en la que vivimos, esperamos surjan nuevas investigaciones que rescaten los procesos psicosociales en las prácticas de la medicina tradicional en México, como lo es el temazcal, así como también trabajar desde la intervención psicosocial en el rescate de las mismas, con una postura desde la psicología social crítica, decolonial y comunitaria.

Referencias

- Acuña, A. (2016). El temazcal en santa maría yucunicoco (Oaxaca, México): Un lugar para la recreación del cuerpo y la sociedad. *Revista de Antropología Experimental*, 16(4), 45-61.
<http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/rae>
- Aguilar, M. (2011). El temazcal terapéutico: Un espacio para la psicoterapia grupal (Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México). Repositorio Institucional: https://repositorio.unam.mx/contenidos?c=pnvy05&f=100.1.%23.a_lit:Aguilar%20Feliciano,%20Meliton&d=false&q=*&v=1&t=search_0&as=0&i=1
- Alarcón-Nivia, M., Sepúlveda-Agudelo, M.D. y Alarcón-Amaya, I (2011). Las parteras, patrimonio de la humanidad. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*, 62 (2), 188-195. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=195222502012>
- Aparicio, A.J. (2006). El temazcal en la cultura tradicional de salud y en la etnomedicina mesoamericana. *Gazeta de Antropología*, (22). ISSN: 0214-7564.
<http://hdl.handle.net/10481/7089>
- Aparicio, A. J. (2012). La "regeneración" físico-simbólica del temazcal oaxaqueño. XV Encuentro de Latinoamericanistas Españoles, Nov 2012, Madrid, España. pp.219-228. Disponible en <https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-00873734>
- Arizmendi, A. G. (2016). Motivaciones en el turismo espiritual: Un estudio de género en los rituales de luna roja en temazcales. (Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de México). Repositorio Institucional: <http://hdl.handle.net/20.500.11799/58764>
- Balam, P. M., Ruiz, I. B., y Solís, I. J. (2009). Máatan k'ol: la flexibilidad en el ritual. *Estudios de cultura maya*, 34, 145-165.

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-25742009000200005&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-25742009000200005&lng=es&tlng=es)

Caba, S. y García, G. (2014). La denuncia al eurocentrismo en el pensamiento social

Causse, M. (2009). El Concepto de Comunidad desde el Punto de Vista Socio - Histórico-Cultural y Lingüístico. *Ciencia en su PC*, (3), 12-21. Disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=181321553002>

Comboni, S. y Juárez, J. M. (2013). Las interculturalidad-es, identidad-es y el diálogo de saberes. *Reencuentro*, (66), 10-23. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=34027019002>

Comisión Nacional de los Derechos Humanos (2016). El derecho a la protección de la salud en las mujeres indígenas en México. Análisis nacional y de casos desde una perspectiva de Derechos Humanos. (CIESAS-Sureste). Disponible en <https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2019-01/Informe-Salud-Indigenas-CIESAS.pdf>

De la Torre, R. y Gutierrez, C. (2016). El temazcal: un ritual pre-hispánico transculturalizado por redes alternativas espirituales. *Ciencias Sociales y Religión*, 18(24),153-172.

Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7),162-167. ISSN: 2007-865X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3497/349733228009>

Flóres, J. D & Gallego, H. D. (2011) La salud mental desde la transdisciplinariedad y el modelo integral. *Tesis Psicológica*, 6, 118-141. ISSN: 1909-8391. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1390/139022629008>

- Fuster, F. (2017). Una psicología fragmentada y una visión hacia la integralidad. *IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología -Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Galinier, J. (2005). ¿Existe una ontología otomí? Premisas mesoamericanas de una philosophia prima. *Alteridades*, 15(29), 81-86. Disponible en <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=74702908>
- García, K (2011). Temazcalli. Un recinto de sanación: Salud y sexualidad de la mujer. Ea. http://journaldatabase.info/articles/temazcalli_un_recinto_sanacion_salud_y.html
- Garzon, P. (2013) Pueblos indígenas y decolonialidad: sobre la colonización epistemológica occidental. *Andamios [online]*, 10(22), 305-331. ISSN 1870-0063.
- González, M. (2015). Producción social del espacio y procesos rituales: Análisis de la práctica de la diana en San Pedro de Barva. *Revista del Laboratorio de Etnología María Eugenia Bozzoli Vargas Escuela de Antropología, Universidad de Costa Rica*, 25(1), 47-66). DOI 10.15517/cat.v25i1.19768
- Herazo, K (2015). "Resistencia comunitaria de los pueblos originarios: un espacio de acción del psicólogo con la comunidad". *Eureka*, 48-72. <https://www.psicoeureka.com.py/publicacion/12-3/articulo/13>
- Imber-Black, E., Roberts, J. y Whiting, R. (comps.) (1997). *Rituales terapéuticos y ritos en la familia*. Barcelona: Gedisa.
- Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (2020). *Atlas de los pueblos indígenas de México*. - INPI. / INALI Disponible en http://atlas.inpi.gob.mx/?page_id=247

- Iñiguez, L. (1999). "Investigación y Evaluación Cualitativa: Bases teóricas y conceptuales".
Atención Primaria, 23(8), 496-502.
<http://www.unidaddocentemfyclaspalmas.org.es/resources/1+Aten+Primaria+1999.+IC+Bases+Teoricas+y+Conceptos.pdf>
- Jara, M., y Oliviera, O., y Yerrén, E. (2018). Teoría de la personalidad según Albert Bandura.
Revista JANG, 7 (2), 22-35.
- Laso, E. (2015). Los rituales terapéuticos familiares: una propuesta teórica en clave emocional.
Redes. Revista de Psicoterapia Relacional e Intervenciones Sociales, (32), 21-34.
<http://www.redesdigital.com.mx/index.php/redes/article/view/60>
- López, I. (2018). El temazcal: una articulación del turismo y la salud en Malinalco (Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de México) Repositorio Institucional
ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/104366
- Melleiro, M. M., y Rosa, D. M. (2005). La fotovoz como estrategia para la recolección de datos en una investigación etnográfica. *Ciencia y Enfermería*, 11(1),51-57.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3704/370441790006>
- Molas, R. M. (2012). Proceso formativo del aspirante-aprendiz para ser guía en el Temazcal Xilonem: estudio exploratorio. (Tesis de Maestría, Universidad Nacional Autónoma de México). Repositorio Institucional: <https://repositorio.unam.mx/contenidos/61666>
- Organización Mundial de la Salud (1993). Parteras tradicionales. Declaración conjunta OMS/FNUAP/UNICEF1. Partería. ISBN 92 4 3561 50 2
- Ortiz, A. (2005). El temazcal arqueológico. *Arqueología mexicana*, XIII (74), 52/53.
ISSN0188/8218.

- Palacio, C. M. (2015). La espiritualidad como medio de desarrollo humano. *Cuestiones teológicas*, 42(98), 459/481. ISSN 0120-131X • 2389-9980.
- Pardo, N. A. (2005). Discurso ritual. *Forma y función*. 18, 138-166.
<http://www.scielo.org.co/pdf/fyf/n18/F&F%2018.pdf#page=138>
- Peretti, L (2015). El resurgimiento maya y la resignificación del temazcal como terapéutica ritual. *Scripta Ethnologica*, 37, 7-16. <https://www.redalyc.org/pdf/148/14845594001.pdf>
- Quecedo, R. y Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, (14). 5-40.
<http://www.redined.mec.es/oai/indexg.php?registro=01520073000044>.
- Rekalde, I., Vizcarra, M. T. y Macazaga, A. M. (2014). La Observación como Estrategia de Investigación para Construir Contextos de Aprendizaje y Fomentar Procesos Participativos. *Educación XXI [en línea]*, 17(1), 201-220. ISSN: 1139-613X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70629509009>
- Ricard, R., (1933) La Conquista Espiritual de México. Fondo de Cultura Económica
- Rodríguez, R. (2006). Psicología Integrativa: Un enfoque holístico. *Medicina Naturista*, (9) 439-441. ISSN 1576-3080.
- Romero, A. T. (2001). Visiones sobre el temazcal mesoamericano: un elemento cultural polifacético. CIENCIA ergo-sum, *Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva*, 8(2). ISSN: 1405-0269. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=104/10402103>
- Ruiz, G. (2013). La teoría de la experiencia de John Dewey: significación histórica y vigencia en el debate teórico contemporáneo. *Foro de educación*, 11(15), 103-124.
<https://forodeeducacion.com/ojs/index.php/fde/article/view/260>

- Ruiz, M. J. (2011). El temazcal mesoamericano: un modelo de adaptación cultural. *Nuevo Mundo Mundos Nuevos [En línea], Cuestiones del tiempo presente*, DOI :10.4000/nuevomundo.62198
- Sanabria, H. (2008). El ser humano, modelo de un ser. *Educere*, 12 (42), 471-480. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102008000300007
- Sánchez-Corral, E. (2018). Hacia una práctica comprometida con la justicia social: Manual de entrenamiento para profesionales de la salud mental. Cemex.
- Schiaffini, H. H. (2015). Confrontación, territorio y "espiritualidad". El lugar de los rituales mapuche en el proceso del poder. *RUNA, Archivo Para Las Ciencias Del Hombre*, 36(2), 137-158. <https://doi.org/10.34096/runa.v36i2.1235>
- Secretaria de Salud (2013). Guía de Implantación: Fortalecimiento de los Servicios de Salud con Medicina Tradicional. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/38485/ModeloFortalecimientoMedicinaTradicional.pdf>
- Sola-Morales, S. (2016). Comunicación mediática y procesos de identificación: una construcción dramática y ritual. *Athenea Digital. Revista De Pensamiento E Investigación Social*, 16(2), 247-269. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.1448>
- Solís, M. (2016). El tiempo ritual. *Signa: Revista de la Asociación Española de Semiótica*, (25), 1119-1129. <http://www.cervantesvirtual.com/nd/ark:/59851/bmccn940>
- Taylor, S.J y Bogdan R. (2000). *Introducción a los métodos cualitativos*. Editorial Paidós Iberica, S.A.

- Utrilla-López, R. G. (2017). Pensado desde Latinoamérica para los artesanos: el Proyecto Artesanal de Liberación. *Teoría y Crítica de la Psicología*, (9), 135-172. Disponible en <http://www.teocripsi.com/ojs/> (ISSN: 2116-3480)
- Utrilla-López, R. G. (2018) Otra epistemología desde el pedazo de Latinoamérica la Psicología Popular. *Teoría y Crítica de la Psicología*, (10), 211-233. Disponible en <http://www.teocripsi.com/ojs/> (ISSN: 2116-3480).
- Valdés-Cobos y Cruz-Galicia (2013). La construcción social del baño de temazcal en dos comunidades de la mixteca oaxaqueña: Santiago Yolomecatl y San Andrés Chicahuaxtla. *Ra Ximahi. Revista de Sociedad, Cultura y Desarrollo Sustentable*, 19(1), 187-200. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rxm/article/view/53949/48035>

Anexos

Anexo 1



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
Instituto de Ciencias de la Salud Área Académica de Psicología



Guía de Entrevista Cualitativa Individual- Usuario Del Temazcal

Fecha: _____ Número de sesión: ____ de _____

Hora de inicio: _____ Hora final: _____ Duración total: _____

Entrevistadoras: Hernández Barrera Esther y Osorio Batalla Diana Laura

Clave o seudónimo participante: _____

DESCRIPCIÓN ESPACIAL

Diagrama o croquis espacial	Descripción

Claves:

ENCUADRE:

- Saludar y bienvenida
- Presentación coordinadora y observadora
- Objetivo de la charla
- Forma de trabajo
- Confidencialidad y anonimato
- Autorización para audigrabar /videgrabar (sin nombre o seudónimos)
- Firma de consentimiento informado
- Lineamientos de trabajo
- Es sesión una de dos, con duración de hora y treinta minutos



Guía de entrevista



Objetivo de la entrevista: Identificar los procesos biopsicosociales en la práctica del temazcal desde la mirada del guía y los usuarios.

Preguntas iniciales

- 1.- ¿Qué es lo que sabes de los temazcales?
- 2.- ¿Cómo fue tu primera experiencia con el temazcal?

1. Eje uso	2. Eje primer acercamiento	3. Eje interpersonal	4. Eje personal
1.1 Frecuencia	2.1 Descubrió	3.1 vínculos	4.1 Emociones
1.2 Recomendar	2.2 Vínculo	3.2 interacción	4.2 Autoconocimiento
1.3 Otros temazcales	2.3 Experiencia	3.3 Opinión	4.3 Cambios
1.4 Prevalencia	2.4 Emociones		4.4 Percepción
	2.5 Motivo		4.4.1 Beneficios
			4.1.1.1 Personales
			4.1.1.2 Interpersonales
			4.1.1.3 Biológicos
			4.5 Creencias
			4.5.1 Guía
			4.5.2 Ritual

Cierre:

- I. Dar una última participación para cerrar la sesión
- II. Cómo se sintieron en la sesión
- III. Recordar confidencialidad, anonimato
- IV. Agradecer participación

Anexo 2



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
Instituto de Ciencias de la Salud Área Académica de Psicología



Guía de Entrevista Cualitativa Individual- Guía Del Temazcal

Fecha: _____ Número de sesión: ____ de ____

Hora de inicio: _____ Hora final: _____ Duración total: _____

Entrevistadora(s): Hernández Barrera Esther y Osorio Batalla Diana Laura

Clave o seudónimo participante: _____

DESCRIPCIÓN ESPACIAL

Diagrama o croquis espacial	Descripción

Claves:



Guía de entrevista



Objetivo general: Identificar los procesos biopsicosociales en la práctica del temazcal desde la mirada del guía y los usuarios.

Preguntas iniciales

- 1.- ¿Qué sabe acerca de los temazcales?
- 2.- ¿Cómo fue su primer acercamiento con un temazcal?

1.Eje antecedentes históricos	2. Eje enseñanza– aprendizaje	3. Eje significaciones biopsicosociales
1.1 Conocimientos históricos	2.1 Maestro	3.1 Biológico 3.1.1 Atribuciones “bienestar físico”
1.2 Primer acercamiento	2.1.1 Relación	3.2 Psicológico
1.3 Experiencia	2.2 Método	3.2.1 Relaciones interpersonales
1.4 Motivo	2.2.1 Aprender	3.2.2 Autoconocimiento
1.5 Vínculos	2.2.2 Enseñar	3.2.4 Cognitivo sobre el usuario
	2.3 Importancia	3.2.5 Perceptivo sobre el usuario
	2.3.1 Enseñar	3.2.6 Ideologías
	2.3.2 Aprender	3.2.7 Emociones
	2.3.3 Interés-personas	
	2.4 Modificaciones	
	2.5 Transmisión	

		3.2.8 Conductas 3.3 Social 3.3.1 Familia-opinión 3.3.2 Comunidad –rol 3.3.3 Convivencia- interacción 3.3.4 Función- importancia
--	--	---

Cierre:

- Dar una última participación para cerrar la sesión
- Cómo se sintieron en la sesión
- Recordar confidencialidad, anonimato
- Agradecer participación

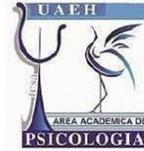
ENCUADRE:

- Saludar y bienvenida
- Presentación coordinadora y observadora
- Objetivo de la charla
- Forma de trabajo
- Confidencialidad y anonimato
- Autorización para audiograbar /videograbar (sin nombre o seudónimos)
- Firma de consentimiento informado
- Lineamientos de trabajo
- Es sesión una de dos, con duración de hora y treinta minutos

Anexo 3



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
Instituto de Ciencias de la Salud Área Académica de Psicología



Guía de Observación Cualitativa Individual

Fecha: _____ Número de observación: ____ de ____

Hora de inicio: _____ Hora final: _____ Hora final: _____

Observadoras: Esther Hernández Barrera y Diana Laura Osorio Batalla

DESCRIPCIÓN ESPACIAL

Diagrama o croquis espacial	Descripción

Claves:



Guía de Observación



Objetivo general: Identificar los procesos biopsicosociales en la práctica del temazcal desde la mirada del guía y los usuarios.

1. Antes	2. Durante (Dentro del baño)	3. Después
1.1 Requisitos	2.1 Elementos	3.1 Seguimiento
1.2 Elementos	2.2 Proceso	3.2 Elementos
1.3 Espacio	2.3 Lugar	3.3 Lugar
1.4 Roles	2.4 Interacción	3.4 Convivencia posterior
1.5 Tiempo	2.4.1 Usuario Usuario	3.5 Cierre
	2.4.2 Guía-Usuario	
	2.5 Roles	
	2.5.1 Guía	
	2.5.2 Usuario	

Fotografía (De ser posible)