

ESCUELA PSICOTERAPIA SUPRAPERSONAL

Tesina monográfica previa a obtención de la Certificación en:

“PSICOTERAPIA CICLICA”

TEMA:

“Psicoterapia Cíclica: herramienta de potenciación en el proceso migratorio y el arte como medio de expresión.”

ESTUDIANTE:

JESSICA SARABIA

DOCENTE TUTOR:

DRA. MARIA ALEXANDRA CHIRIBOGA PROAÑO

DRA. CAMILA CEVALLOS

QUITO – ECUADOR

14 DE ENERO DEL 2025

Agradecimientos

Escuché por primera vez el término "ciclicidad" en una clase de fotografía y, tiempo después, fui invitada a una clase de Afrodita. Han pasado ya cinco años desde entonces. Entre conversaciones casuales y lecturas, esa palabra comenzó a resonar profundamente en mí, llevándome eventualmente a la creación de este documento. Durante estos años, ha sido un privilegio y un placer observar de cerca de Mariha mientras enriquecía este campo. Muchas gracias.

A las mujeres de mi familia, quienes me regalaron la sabiduría para habitar me. A los hombres de mi familia, quienes me heredaron el arte de vivir intensamente. A mis amigas Yinna, Karla y Belén, por sostenerme desde cualquier punto cardinal de este planeta. A los hombres de mi vida, que me ayudaron a llegar a este nuevo territorio. A las nuevas conexiones que han compartido sus experiencias, escuchado mis ideas y ofrecido sus opiniones y sugerencias para avanzar. Al Padre y a la Madre, por colocarme en el lugar correcto y en el momento perfecto para despertar y acompañar. Y, sobre todo, a mí misma, por aceptar la responsabilidad de vivir plenamente este tiempo y no rendirme.

A todos, GRACIAS.

ÍNDICE

1. Introducción	4
2. Marco Teórico	5
2.1. Migración y autonomía femenina	5
2.2. Psicoterapia Cíclica	6
2.3 Arte como medio de expresión	8
3. Metodología	9
4. Aplicación y resultados	11
4.1. Análisis Cualitativo	11
4.2. Aplicación	11
5. Conclusiones y proyecciones	20

1. Introducción

El presente trabajo surge como una exploración personal de mi experiencia al enfrentar el proceso de migrar, reconectar con mi ciclicidad femenina a través de la Psicoterapia cíclica y utilizar el arte como una herramienta para adaptarme a nuevos espacios y construir relaciones significativas. En este camino, he descubierto cómo estos tres elementos se entrelazan profundamente, permitiéndome transformar los desafíos en oportunidades de crecimiento y autoconocimiento.

La migración, entendida como un cambio de espacio físico, emocional y cultural, ha sido para mí un proceso de desaprender y reaprender, de soltar antiguas raíces mientras busco germinar unas nuevas en terrenos desconocidos. Este movimiento no solo ha impactado mi vida externa, sino también mi mundo interno, activando una conexión más consciente con mi propio cuerpo y su naturaleza cíclica. En este contexto, mi ciclicidad femenina ha sido tanto una guía como un reflejo de los altibajos que conlleva adaptarse a lo nuevo.

La Psicoterapia cíclica, terapia circular nace como la forma natural de sanar dentro de la Tienda Roja con la metodología de la 8 Lunas, creada para curar íntegramente a la mujer en todos los aspectos de su camino, para despertar su poder escondido mediante las herramientas de su autoconocimiento, del empoderamiento de su cotidiano es decir equilibrando los roles multifacéticos que desempeña la mujer actualmente.

El arte, en particular la fotografía, la acuarela y el bordado, se han convertido en un refugio y un lenguaje para expresar lo que las palabras a veces no alcanzan. A través de ellos, he encontrado maneras de procesar emociones, establecer un sentido de pertenencia y, en ocasiones, tejer puentes con otras personas que comparten experiencias similares o solamente acercarlas a la realidad de mi mente.

En esta tesina, reflexiono sobre cómo estos tres pilares —migración, ciclicidad femenina y arte— han configurado mi experiencia de transformación personal. Mi objetivo es compartir esta travesía desde una perspectiva auto etnográfica, invitando a la reflexión sobre cómo nuestras vivencias personales pueden convertirse en fuentes de aprendizaje universal.

A través de los capítulos que siguen, abordaré de manera detallada cada uno de estos aspectos, partiendo de mi experiencia migratoria, explorando el papel de la ciclicidad femenina en mi adaptación y, finalmente, destacando cómo el arte ha sido un motor esencial para mi integración y crecimiento.

2. Marco teórico

2.1 Migración y Autonomía Femenina

Hace poco más de dos años tomé la decisión de mudarme a Estados Unidos. Esta elección estuvo motivada no solo por el deseo de explorar nuevas oportunidades económicas y personales, sino también por una necesidad de encontrar un propósito más profundo y experimentar un cambio trascendental en mi vida. Este paso no respondía únicamente a necesidades económicas o profesionales, sino a una búsqueda profunda de propósito y expansión personal. Quería aprender nuevas habilidades, perfeccionar mi inglés y abrirme a posibilidades distintas que me permitieran transformar mi vida. En ese momento, no sabía con claridad cómo esos caminos se interconectarían, pero sentía un deseo latente de materializar sueños que apenas comenzaban a tomar forma.

Tenía 33 años, estaba divorciada y en una nueva relación, un contexto personal que marcó profundamente mi percepción sobre la migración. Esta nueva etapa de mi vida me hizo reflexionar sobre el significado de reconstruirme lejos de mi tierra natal y de cómo las experiencias previas influían en mis decisiones presentes. Después de un periodo de trabajo interno, había logrado una estabilidad emocional y financiera que me daba confianza. Mi empleo me permitía proyectar una vida organizada y tranquila, y esta base sólida me impulsó a considerar un cambio tan trascendental como la migración. Creía estar preparada para enfrentar los retos que vinieran, convencida de que este era el siguiente nivel en mi desarrollo personal.

Sin embargo, lo que pensaba que sería un proceso lineal se convirtió en un torbellino de emociones. Me encontré enfrentando un duelo profundo: extrañaba mi territorio, mi cultura y mi idioma. Negaba mi presencia en este nuevo espacio y atribuía al exterior el malestar que sentía. Esto solo me alejaba más de mi centro y de la respuesta que necesitaba para encontrar un equilibrio. Fue un momento de introspección en el que tuve que reconocer mis emociones, aceptar mis pérdidas y redescubrirme.

A medida que avanzaba, me di cuenta de que la migración también era un acto de liberación. Implicaba despojarme de cadenas invisibles: las expectativas ajenas, los roles impuestos y los límites que yo misma había aceptado. Este proceso no solo me permitió explorar nuevas realidades, sino que fortaleció mi sentido de autonomía como mujer.

En este camino, trabajé en espacios y roles que nunca imaginé ocupar. En la cocina de un hotel, entre hornos, fogones, utensilios y un equipo diverso, aprendí a colaborar, a respetar procesos y a adaptarme a un sistema con normas y protocolos estrictos. Fue un desafío que no solo me otorgó independencia económica, sino también una perspectiva renovada sobre mi capacidad para desenvolverse en contextos desconocidos.

No obstante, no todo fue sencillo. La sensación de ser la mayor entre los participantes en una pasantía me llevó a asumir un papel excesivamente rígido. Creía que siendo más responsable y profesional obtendría respeto, pero esa actitud solo me aislaba. Me di cuenta de que estaba atrapada en lo que otros esperaban de mí, limitándome a un modelo de éxito que no correspondía con mis verdaderos anhelos.

En esta etapa, un punto de inflexión fue la conexión con mi ser cíclico. Reconocer y abrazar mi ciclicidad femenina se convirtió en una herramienta esencial para sostenerme y avanzar. Comprendí que mi cuerpo, mis emociones y mis procesos eran aliados en este viaje. Adaptarme a estaciones distintas, un idioma nuevo y costumbres diferentes se volvió más llevadero al integrar esta perspectiva. Fue un recordatorio constante de que el cambio, aunque desafiante, también es una fuente de crecimiento.

Un descubrimiento que marcó mi reflexión fue notar que migré a la misma edad en la que mi madre también lo hizo. Esta coincidencia me llevó a cuestionarme si mi decisión había sido completamente mía o si estaba influida, de manera inconsciente, por patrones familiares. Este paralelismo me ayudó a comprender cómo las experiencias previas pueden moldear nuestras elecciones, pero también reafirmó mi capacidad para construir mi propio camino.

La migración, como acto de autonomía, no solo transformó mi realidad externa, sino que me permitió explorar nuevas facetas de mi identidad. Más allá de las dificultades, me brindó herramientas para fortalecer mi diálogo interno, encontrar propósito y reafirmar mi capacidad de avanzar en contextos cambiantes.

2.2 Psicoterapia Cíclica

Después de llegar al extranjero y experimentar la distancia de mi familia, amigos y territorio, comprendí que necesitaba regresar a mí misma. Migrar es un acto de amor propio y de fe hacia una misma. Este acto, aunque liberador, conlleva un proceso de adaptación continuo. Como humana, entendí que la adaptación no tiene fecha de caducidad; siempre hay algo nuevo que aprender y a lo que ajustarse.

Fue en este proceso de duelo y autodescubrimiento donde la reconexión con mi ciclicidad femenina se convirtió en una herramienta esencial para mi bienestar. Miranda Gray, en su libro *Luna Roja*, describe cómo los ciclos menstruales representan fases de creación, descanso y transformación que pueden guiarnos hacia un autoconocimiento más profundo. Esta perspectiva me permitió reinterpretar mi experiencia migratoria desde una lente cíclica, entendiendo que mis emociones y mi energía fluctuaban, y que honrar estas variaciones era fundamental para sostenerme.

Por otro lado, la propuesta de María Alejandra Proaño Chiriboga, sostenida por la teoría Junguiana donde conectamos tanto el inconsciente colectivo como el personal y develamos el camino mediante símbolos. La Metafísica en el que el Taoísmo y el Símbolo son usados como mecanismo de sanación. La teoría Humana femenina donde nos guiamos de los procesos hormonales de la estructura femenina y la Psicología humanista en la que el fin es encontrar el propósito de vida de cada persona y la responsabilidad como seres conscientes para construirnos desemboca en la Psicoterapia cíclica donde el Camino de las 8 Lunas

presenta el ciclo de la mujer en ocho fases, con diferentes arquetipos de diferentes partes del mundo, para que las mujeres podamos acceder a la fuente esencial de cada uno de los movimientos psíquicos que vivimos durante el mes. Esta estructura nos ofrece a las mujeres más posibilidades para experimentar nuestra ciclicidad y comprender su funcionamiento psíquico, emocional, hormonal y físico.

A través de este enfoque, se revela cómo al identificar y comprender cada etapa del ciclo nos permite potenciar nuestro poder interior. Al equilibrar nuestro ser despertamos la habilidad de la lectura del símbolo en la vida cotidiana de cada una de las mujeres que emplean el método y cómo al leer, interpreta y comprender el símbolo este va manifestándose dando lugar a cambios significativos en la vida de las mujeres.

Desde una perspectiva cultural, la cosmovisión andina ha sido un faro que ilumina la importancia de los ciclos en la vida. En las culturas andinas, la tierra es venerada como Pachamama, la gran madre que sostiene y nutre a todos los seres vivos. Este concepto, profundamente arraigado en las creencias ancestrales, resalta la interconexión entre los ciclos de la naturaleza y los procesos humanos. Pachamama no solo representa la fertilidad de la tierra, sino también el equilibrio que se encuentra al respetar y sincronizar nuestras vidas con los ritmos naturales.

En esta cosmovisión, los ciclos de la tierra, como las estaciones, las fases de la luna y los tiempos de siembra y cosecha, son entendidos como parte de un todo armónico que guía la existencia. Este respeto por los ritmos naturales resuena con la ciclicidad femenina, pues ambos nos recuerdan que la vida no es lineal, sino un flujo constante de transformación y renovación. Para las mujeres andinas, sus cuerpos son reflejo de la Pachamama: sagrados, cíclicos y llenos de potencial creativo.

Lejos de mi tierra, este conocimiento fue revelador. Me permitió descubrir que mi poder no solo venía de mis raíces culturales, sino también de mi capacidad para adaptarme a nuevos entornos mientras respetaba mis propios ciclos internos. Entender mi ciclicidad desde esta perspectiva me ayudó a reconocer que, al igual que la luna cambia constantemente, mis emociones y experiencias también lo hacen, y que cada fase trae consigo oportunidades únicas para aprender, sanar y crecer.

La migración, como acto transformador, me llevó a enfrentar mis miedos y mi sombra, aquellos aspectos de mí que no quería soltar. Al reconectar con mi ciclicidad, entendí que este proceso era una mezcla de caos, llanto, música, arte y movimiento. En lugar de resistir mis emociones, empecé a trabajar con ellas, siguiendo los ritmos de mi cuerpo y mi espíritu. Este enfoque no solo me ayudó a adaptarme a un nuevo entorno, sino que también fortaleció mi resiliencia y autocomprensión, confirmando que, incluso en la incertidumbre, podía encontrar estabilidad al escuchar y respetar mi naturaleza cíclica.

Históricamente, muchas culturas han celebrado los ciclos femeninos como símbolos de conexión con el cosmos y la vida misma. En las sociedades andinas, esta visión trasciende lo individual y se extiende a lo colectivo, donde el respeto a los ciclos asegura la armonía entre las personas y la naturaleza. Al integrar estas perspectivas ancestrales en mi experiencia

migratoria, encontré una forma de reconectarme no solo conmigo misma, sino también con la tierra que ahora habitaba, valorando su capacidad de sostenerme, nutrirme y enseñarme.

En esta etapa, me comprometí a crear espacios para disfrutar de pequeñas cosas: escuchar música que me hiciera sentir que pertenecía, ejercitarme de manera consciente, y expresar mi creatividad a través del arte. Aprendí a soltar el control, a escucharme y a comunicar lo que sentía con honestidad. Fue un proceso doloroso, pero necesario. Con cada paso, reafirmé que mi ciclicidad femenina era una guía valiosa, ayudándome a adaptarme, aceptar mis cambios y fortalecer mi sentido de pertenencia en un contexto siempre cambiante.

2.3 El arte como medio de expresión

Históricamente, el arte ha estado envuelto en elitismo, perfeccionismo, y una percepción de exclusividad que lo hacía parecer lejano. Sin embargo, en etapas de gran movimiento físico, como la migración, el arte se convierte en una herramienta de desahogo, un espacio donde podemos expresarnos sin temor a ser juzgados. En este contexto, el arte se presenta como un aliado humilde: inclusivo, cercano, amplio, abierto y profundamente experimental.

En El camino del artista de Julia Cameron, se describen pasos para desbloquear nuestra creatividad y cómo este desbloqueo nos conecta con el presente de manera más consciente y creativa. Cameron nos recuerda que, como hijas e hijos del Gran Creador, llevamos en nuestras venas una naturaleza creativa innata. Ella afirma: "La creatividad no es un acto de egoísmo; es un acto de fe. Al crear, nos conectamos con algo más grande que nosotros mismos." Esta conexión con lo divino nos da acceso al poder interno de creer en nosotras mismas.

El arte ha sido una constante en mi vida, tejida desde mi infancia y redescubierta en la migración. Desde los siete años, mi padre me enseñaba a identificar diferentes tipos de papel, explicándome sus gramajes, usos y características. Admiraba su habilidad para dibujar y pintar con precisión, y juntos jugábamos con colores y contraluces. Sin embargo, no fue hasta que estuve lejos de mi tierra que me di cuenta de cuánto estas enseñanzas habían moldeado mi esencia creativa. En una tienda de materiales de arte, al elegir papeles y experimentar con acuarelas, comprendí que el arte siempre había sido parte de mi ser, incluso en los momentos en que no lo percibía conscientemente. A los siete años, mi padre me enseñaba sobre diferentes tipos de papel: su gramaje, sus usos, cómo venían empaquetados y cómo contarlos. Me mostraba cómo dibujar y pintar, y yo admiraba su capacidad para plasmar cualquier figura con exactitud en formatos grandes. Sin darme cuenta, jugaba con colores, papeles, contraluces, lápices y borradores. Fue lejos de mi tierra, en una tienda de materiales de arte, cuando me vi eligiendo papeles y experimentando con acuarelas, que comprendí que todo esto formaba parte de mi esencia creativa.

Los materiales que elegimos para crear suelen reflejar nuestro proceso interno. En mi caso, elegí las acuarelas y un papel de 300 gramos para iniciar mi terapia con el arte. Agua, colores, pinceles, y un papel que soporta la humedad. ¿Qué significaba esto para mí? ¿Que resistía? ¿Qué fluía? ¿Qué me diluía? Todo era posible, pero lo que más resonó fue la idea de que podía transformarme y reactivarme a través del agua, de que era posible ser montaña y sol, y

de que mi hogar estaba en mí misma. Comprendí que soy mi hogar, que puedo dibujarme, pintarme y, más adelante, bordarme en mis propias formas renovadas.

La imagen, más allá de ser un reflejo de lo que veo, se convirtió en un registro de la memoria que no quiero perder: un presente efímero que nunca se repetirá. Valorar este tiempo para ser y dejarme ser es una declaración de cuidado propio. Al hacer fotografía, juego con formas, líneas, sombras y colores. Capturo momentos únicos que permanecen en mi archivo mental, y a veces en mi archivo físico, para volver a dialogar con ellos. Así, puedo sentir y bordar aquello que todavía necesita ser dicho.

El arte, entonces, se convierte en mi terapia: un lenguaje en el que puedo contar lo que vivo, lo que siento, lo que leo y lo que experimento. Me reconecta con la tierra, me trae al presente, y me permite apreciar el momento. En un círculo de arte, esta práctica se magnifica, pues nos damos permiso para jugar, experimentar y compartir. Lo colectivo toma forma en un espacio de convivencia armónica y respetuosa. Entender que podemos estar acompañadas en el proceso es un alivio, especialmente cuando estamos lejos.

3. Metodología

La psicoterapia cíclica emplea un enfoque basado en la observación y el autoconocimiento del ciclo menstrual de la mujer, considerando las fluctuaciones hormonales que ocurren día a día. Esta metodología se fundamenta en el registro sistemático de cambios físicos, emocionales y conductuales, promoviendo la reflexión consciente sobre cómo estas variaciones influyen en la vida cotidiana. A continuación, se detalla el proceso metodológico empleado:

3.1. Observación del ciclo menstrual

- Se inicia con la identificación de las fases del ciclo menstrual (menstrual, preovulatoria, ovulatoria y premenstrual), teniendo en cuenta las hormonas predominantes en cada etapa: estrógenos, progesterona, FSH y LH.
- Las participantes registran diariamente síntomas y experiencias relacionadas con cambios físicos (como energía, apetito o molestias), emocionales (estado de ánimo, sensibilidad) y de comportamiento (interacciones sociales, productividad).

3.2. Registro en un calendario cíclico

- Se utiliza un calendario cíclico no lineal que permite visualizar las etapas del ciclo de manera integrada y circular, fomentando una comprensión holística del proceso.
- Este registro ayuda a las mujeres a identificar patrones recurrentes y a anticipar posibles respuestas emocionales o físicas, reforzando su conexión con su cuerpo y sus ritmos naturales.

3.3. Actos psicomágicos

- Se diseñan actos simbólicos que buscan provocar cambios conscientes en la vida cotidiana de las participantes. Estos actos pueden incluir rituales personales, intenciones afirmativas o actividades diseñadas para liberar emociones y resignificar experiencias.
- Los actos psicomágicos están adaptados a las necesidades y objetivos individuales de cada mujer, fortaleciendo su autonomía y empoderamiento.

3.4. Expresión artística en cada fase del ciclo

- En cada una de las fases del ciclo menstrual o Diosas, se integra un medio artístico como herramienta de exploración y expresión emocional. Algunas de las actividades artísticas empleadas son:
 - **Fase menstrual; Hécate:** Escritura reflexiva o poesía, enfocándose en liberar pensamientos profundos o cerrar ciclos emocionales.
 - **Fase preovulatoria; Artemisa, Atenea:** Dibujo o pintura, favoreciendo la creatividad y el establecimiento de nuevos objetivos.
 - **Fase ovulatoria; Afrodita, Sarasvati:** Danza o música, canalizando la energía expansiva y el deseo de conexión.
 - **Fase premenstrual; Deméter, Vesta, Lilith:** Collage o bordado, permitiendo la introspección y la integración de experiencias recientes.
- Estas actividades permiten que las participantes canalicen emociones y deseos de manera simbólica, promoviendo la autorregulación emocional y el autodescubrimiento.

3.5. Reflexión y análisis

- Al finalizar un ciclo completo, se realiza una revisión conjunta del calendario cíclico y las actividades artísticas, analizando patrones, avances y desafíos.
- Este proceso fomenta una mayor comprensión del vínculo entre las experiencias internas y las circunstancias externas, permitiendo que las mujeres tomen decisiones informadas y conscientes sobre su bienestar.

3.6. Enfoque evolutivo

- La metodología reconoce que toda crisis o desafío emocional puede ser una oportunidad de crecimiento y transformación. Por ello, se alienta a las participantes a elegir una herida o conflicto como punto de partida para su proceso terapéutico, con el objetivo de convertirlo en una fuente de aprendizaje y potenciación personal.

4. Aplicación y Resultados

4.1 Análisis Cualitativo

Después de atravesar un año sumida en la oscuridad, siguiendo destellos de luz que parecían efímeros, descubrí que la Psicoterapia Cíclica era la clave para la reconexión interna que tanto había buscado. No obstante, inicialmente no comprendía cómo esta herramienta podría funcionar en medio del caos que vivía. Fue entonces cuando comencé a escucharme, a escribir sobre mí, a sentirme y a identificarme. Comprendí que mi ser está compuesto y regido por hormonas, las cuales gobiernan cada fase de mi ciclo, cada "diosa" en mí. También aprendí a ser consciente de mi edad y de la fase vital en la que me encuentro, lo que me ha permitido interpretar el mundo desde la perspectiva de mis 35 años.

Tras 18 meses de seguimiento constante (calendario cíclico, journaling, terapia y actos psicomágicos), realicé un análisis cualitativo que aborda la siguiente pregunta: ¿Cómo se refleja la aplicación de la Psicoterapia Cíclica en el desarrollo de los dos primeros años de una mujer que migra? Este trabajo parte del entendimiento de que toda crisis representa una oportunidad evolutiva. Elegí una herida como el punto de partida para mi transformación, crecimiento y potenciación femenina.

4.2 Aplicación

Objetivo: Despertar la habilidad de la lectura del símbolo, señales, intuición en la vida cotidiana y mirar como el mismo se manifiesta en las acciones a través del movimiento para equilibrar mis diosas de esta manera tener coherencia entre el ciclo interno y el accionar es decir respetar mi ciclo para potenciar mi poder en la travesía de la migración.

Diosa estadio:	Sarasvasti	
Diosa hormona	(2022) Artemisa, Atenea, Afrodita. Fueron las diosas que tomaron la decisión de migrar.	(2024) Deméter, Vesta, Lilith, Hécate. Fueron las diosas que escribieron este documento.
Diosa Origen	Vesta/Afrodita	

Fase/ Diosa	Hormona	Descripción	Actos psicomágicos
Luna creciente Artemisa	Estrógeno	• Irresponsabilidad, falta de comunidad y comunicación. • Pesadez. • Caprichosa • Sin amigas mujeres • Excluida	• Series o películas que hablen sobre la hermandad. • Compartir el tiempo del almuerzo con las mujeres del trabajo. • Colorear mandalas de naturaleza • Conexión con la naturaleza a través de caminatas por senderos. • Fotografía de naturaleza y conceptual. • Lecturas sobre linaje femenino. • Sanación de linaje • Círculos de mujeres • Series o películas que hablen sobre la hermandad. • Salir con chicas/amigas a comer helados, postres, café o solo a ver cosas en las tiendas. • Taller de experimentación del color con acuarelas. • Salir a bailar, viajar entre chicas. • Responder mensajes me amigas. • Celebrar logros de amigas que están en otros países. • Ejercicio que implique contacto o estar en grupo (crossfit, baile, hiking, funcional)
Ej: Yo vine a EEUU dentro de un programa de gastronomía, el grupo estaba conformado por 20 personas 16 entre 22 y 26 años y 4 entre 30 y 34 años.			

Yo siempre estaba seria, la mayoría de chicos se acercaban a preguntarme cosas sobre procesos en el trabajo o documentos en ingles pero las chicas nunca me dirijan la palabra.

Empecé a acercarme. Las chicas a preguntarles sobre que shampoo o crema usaban cuando se ponían guantes en la cocina. Poco a poco aprendí a hacer estar preguntas que no parecen importantes pero que sirven mucho para acercarse a las personas. Ellas se fueron abriendo poco a poco yo aprendí a escuchar cosas ligeras.

Fase/ Diosa	Hormona	Descripción	Actos psicomágicos
Cuarto creciente Atenea	Androstenediona	• Desconectada de las emociones. • Control sobre todo • Organizando cada actividad a realizar. • Trabajar en exceso • Mucho orden y procesos extensos e imposibles de ejecutar. • Siempre a la defensiva. • Inflexible • Rigurosa con procesos laborales • No permitirse equivocarse	• Permitirme tiempo para descansar. • Comprar un calendario de pizarrín para poder borrar actividades que no es necesario hacer. • Check list mensual y no diario • Respetar los tiempos de los demás. • Ordenar los coolers de las cocinas y no el de la casa. • Limpiar estanterías en el trabajo y no en casa • Lecturas sobre linaje paterno • Corte de patrones de mi linaje paterno (Masterclass Oroborus) • Agendar citas conmigo misma • Agendar salidas con amigas y amigos (cine, brunch, grupos de idiomas, grupos de arte) • Agendar eventos culturales de interés. • Ejercicios de repetición (circuitos, máquinas) puede ser sola o en grupo

			• Línea de tiempo de los hombres de mi vida, patrones, emociones, trabajos para no volver a repetir.
--	--	--	--

Ej: hubo un mes que llegué a trabajar 70 horas en una semana. A perfeccionar una técnica en menos tiempo del establecido y a decirle a mi superior que debería organizar mejor el cambio de menú.

Priorizar mi bienestar por sobre el trabajo fue muy complejo, me tomó un buen tiempo ya que el trabajo era excusa para no estar deprimida sin embargo empecé a darme estos momentos de descanso en casa.

Fase/ Diosa	Hormona	Descripción	Actos psicomágicos
Luna Gibosa Afrodita	Testosterona	• Desconexión con la belleza con el placer. • Bajo deseo sexual. • Me costaba relacionarme con personas en liviandad • No hay gozo. • Perder el interés por verme bien • Sentirme no vista	• Aplicar cremas humectantes para el cuerpo. • Masajes relajantes corporales. • Comprar un espejo tamaño real para observar mi cuerpo. • Baños con sales, burbujas y velar aromáticas. • Visita a viñedos y testear vinos • Reglarse comida favorita • Observar los detalles al caminar. • Alagar los atributos de otras mujeres • Compartir el punto de vista positivo de las cosas que observa. • Observar las formas de las nubes • Juguete sexual para placer personal.

Ej: Sentí que los hombres dejaron de verme como una mujer atractiva, sensual, linda. Sentía que me veían como alguien fría, seria, sin gracia. Lloré mucho y me preguntaba que pasaba. Después de preguntar a las chicas sobre shampoo y cremas empecé a probarlos y una compañera un día me dijo: "Jess que rico huele tu cabello y se ve super bien cuidado" Me devolvió la vida.			

Fase/ Diosa	Hormona	Descripción	Actos psicomágicos
Luna Llena Sarasvati	Foliculo estimulante FSH y Luteinizante LH	• Mandona • Sin poder de manifestación • Sentimiento de vacío en la vida • No tiene reino (casa, espacio propio) • No puedo hacer mis sueños realidad. • Sentir que estas a punto de estallar • Agobiada • Añorar el territorio anterior. • Deseo de sentido de pertenencia	• Anotar mis días de ovulación • Hacer journaling • Escribir cartas de merecimiento y afirmaciones personales • Hacer una línea de tiempo con las metas alcanzadas y reconocer el camino recorrido. • Meditaciones de visualización de abundancia • Sanar la relación con el dinero • Crear un círculo de arte • Readecuar mi espacio y tomarlo como mi reino • Manifestar a través de mi conocimiento. (fortalecer habilidades) • Ejercicio puntual (pesas) • Verse al espejo plena, abundante. • Masturbación y orgasmos

Fase/ Diosa	Hormona	Descripción	Actos psicomágicos
Luna Menguante Deméter	Progesterona	• Sobreprotectora • No logra sostener proyectos • Distante, sin conexiones profundas • Hogar marchito, seco	• Voluntariar • Comer saludablemente • Tomar agua • Cuidar mis rutinas diarias de bienestar y descanso • Realizar proyectos pequeños y terminarlos (fotografías, acuarelas, mails.) • Garabatear, dibujar • Gestar, sostener y parir un círculo de arte • Hacer yoga con enfoque de movimiento emocional • Ejercicios de respiración
Ej: Después de conocer a una mujer artista en los talleres de acuarela, seguimos viéndonos una vez a la semana para hacer arte en las cafeterías de la ciudad. Se me ocurrió hacer los círculos de arte con el fin de compartir el espacio y ayudar a otras personas para que no se sientan solas y que experimenten a través del arte lo valioso que es jugar en comunidad. Aún lo hago, lo seguimos sosteniendo en sororidad, como dos madres al cuidado de un hijo.			

Fase/ Diosa	Hormona	Descripción	Actos psicomágicos
Cuarto Menguante Vesta	Progesterona	• Aislada • Permanecer en casa • Retención de información • Obstinada con cosas del hogar (no permitir que nadie toque o use mis cosas) • Desconexión total con mi interno • Bajo apetito sexual • Búsqueda constante del error • Deseos de volver a la antigua tierra	• Compartir espacios • Acuerdos de convivencia • Tomar té de acuerdo a la diosa hormonal • Sahumear mi espacio • Prender velas • Botar ropa que traía desde el territorio anterior • Resignificar fotografías • Bordar • Dar información saludable • Ejercicios de meditación

Ej: Yo vivía en un departamento de 3 habitaciones en el que vivíamos 6 personas. Yo compartía mi habitación con mi pareja y las áreas comunes como la sala, la cocina, el baño y la lavandería con el resto de personas.

En esta convivencia fui muy cerrada, no permitía que nadie toque mis cosas, al extremo de pedir a mi compañera que se compre su alfombra de salida de baño porque no me gustaba q la tocara con sus pies descalzos, siempre buscaba el error en la manera de cocinar o limpiar, no permitía que hagan bulla y no dejaba que nadie más entre en casa a menos que viviera allí.

Me mudé a un departamento en donde no tenía que compartir con muchas personas sin embargo aprendí a respetar los procesos ajenos, las maneras de vida, gustos. Los acuerdos de convivencia fueron la mejor vía para compartir con personas diferentes a mí.

Fase/Diosa	Hormona	Descripción	Actos psicomágicos
Luna Balsámica Lilith	Alopregnanolona	• Agresiva • Explosiva • No controlar emociones • Colérica • Testaruda • Activista extremista • Con muchos pendientes	• Poner límites en los espacios privados y comunes. • Conversaciones íntimas honestas con las personas que amo • Poner distancia para calmar mis emociones • Renunciar a roles antiguos • Llorar, vaciarse • Romper vínculo afectivo con pareja. • Renuncié al trabajo

Ej: Yo pertenezco a un colectivo de fotógrafas y todos los jueves tenemos reuniones para ver los avances de proyectos y acciones a seguir. Los primeros meses, después de migrar, al terminar estas sesiones lloraba mucho porque sentía que no me tomaban en cuenta.

Mis participaciones eran nefastas, agresivas, dolorosas. Una mañana una de mis compañeras me escribió y me dijo: "Jess no sé qué te pasa pero te pido por favor que no nos trates así ya que no te hemos hecho nada. Nosotras estamos intentado sostener tu ausencia y haciendo el trabajo de 4 entre 3, te pido que seas más comprensiva"

Este mensaje me mató, me destrozó en mil pedazos y decidí alejarme. Envié un mail al colectivo explicando que no estaba lista para asumir un rol remoto y que me reincorporaría cuando sienta que puedo aportar. Así lo hice, me mantuve 7 meses fuera como una observadora.

Poco a poco empecé a hablar con las chicas a tener conversaciones por interno y volviendo a ser parte del grupo asumiendo mi nuevo rol.

Fase/Diosa	Hormona	Descripción	Actos psicomágicos
Luna Nueva Hécate	Descenso del estrógeno y de la progesterona	• Sin conexión con la divinidad • Sin misión de vida	• Decir al exterior que no queremos que nos interrumpan. • Darse al descanso e introspección. • Leer la sangre • Tomar agua • Describir sueños • Escribir pensamientos e ideas en momentos de silencio • Alimentarme y abrigarme • Permanecer dentro de mi casa. • Analizar ciclo anterior
Ej: En el último trimestre del año anterior decidí renunciar al trabajo que no me hacía feliz y seguir mi instinto. En una fase Hécate me bajó la información sobre el rol que estaba haciendo al acompañar a personas en las citas médicas y gracias a una cita en terapia pude comprender que esa labor es la labor de mi vida, mi misión.			

Conclusiones y proyecciones

Esta en construcción....

La experiencia migratoria me ha permitido observar y participar activamente en un proceso de transformación personal y colectiva. Desde la teoría de la autonomía femenina en la migración, he encontrado un marco que resalta la capacidad de las mujeres para tomar decisiones significativas sobre sus cuerpos, sus entornos y sus futuros, incluso en circunstancias adversas. En este contexto, la psicoterapia cíclica ha sido una herramienta clave, proporcionándome el conocimiento profundo de mi ciclo menstrual como una guía de autoconocimiento y empoderamiento.

A lo largo de este viaje, el arte se ha convertido en un medio esencial para expresar mis emociones, desafíos y aprendizajes. Por medio de la creación artística, he podido conectar con mi esencia y con otras mujeres que comparten historias similares. Esta red de apoyo y expresión ha sido fundamental para sanar heridas, crear nuevas narrativas y redefinir nuestra identidad colectiva.

En mi proceso, he aprendido a vivir como una diáspora, creando medicina mientras experimento, crezco y me expando. Al reconocermi como parte de un bosque interconectado, me terapeo, me sano y comparto este camino de sanación con otras mujeres. Juntas enfrentamos retos comunes, aprendemos y florecemos en nuevos territorios.

Al reafirmar mi autonomía y reconectar con mi ciclicidad femenina, he sido capaz de tomar el control de mi vida y de mis decisiones, integrando fluidez y adaptabilidad. Este proceso me ha permitido redefinir mi identidad personal y fortalecer mi sentido de independencia, sin importar el contexto social o cultural en el que me encuentre.

“No nos vamos del lugar en donde nos plantaron por primera vez. La semilla germina y, así como una misma florece en el interior, puede expandirse a otros territorios cuando madura. No importa si ya no estamos en el territorio de origen. La maduración nos permite un nuevo inicio”. Alejandra Chuquiguanga, Fotógrafa.

La psicoterapia cíclica ha sido un camino desafiante y transformador, que me ha puesto cara a cara con mis miedos, mi sombra y mi oscuridad. Sin embargo, ha sido precisamente este enfrentamiento el que me ha dado un conocimiento profundo de mi ser interno y externo. Ahora puedo apropiarme de mí misma, en cualquier espacio, tiempo o circunstancia.

Este es solo un gran paso en un camino arduo. No hay nada más pleno que tenerse a una misma, llevar dentro el hogar y el reino, ser portadora y generadora de vida, y pertenecer a una gran comunidad de árboles que se nutren mutuamente y se acompañan en su crecimiento.