

Rocío & Camila

EL ORIGEN

*la respuesta ancestral a
los problemas del hoy*





Dra. Camila Encalada Romo
& Dra. Rocío Oliva Alarcón

Curanderas



¿Quiénes somos?

Somos, Camila y Rocío, médicas, amigas y mucho más, ambas con un sueño en común de acompañar a personas en su camino de reconexión con su cuerpo, su relación con la naturaleza y en encontrar su bienestar de forma integral y definitiva. Juntas, buscamos transformar el paradigma de la medicina actual, creando un espacio donde la salud es vista de manera holística, integrando el cuidado del cuerpo, la mente y el alma.

Te invitamos a ser parte de esta nueva TRIBU y sumarte a la aventura.

¡Bienvenid@s!



ÍNDICE

EL ORIGEN

1. ¿Quiénes somos?	2
2. Índice	3
3. Un viaje de transformación	4
4. ¿Qué es el bienestar?	5
5. Hablemos de los 4 cuerpos	6-9
6. ¿Cómo me siento hoy?	10-11
7. Integrando los 4 cuerpos	12-13
8. ¿Cómo volver a casa?	14
9. Bienestar y sexualidad	15
10. Reflexiones personales	16





El origen es un viaje de *transformación* que solo tiene un camino de ida.

La idea es que aquí encuentres una guía a donde siempre puedas volver a buscar respuestas cuando no sepas donde ir. En este EBOOK vas a poder plasmar tus primeros objetivos, definir una forma concreta de como trabajarlos, más también, una forma de seguir un camino de sanación.

Este es solo el comienzo.

Gracias por permitirte vivir esta experiencia.



¿Qué es el bienestar?

El bienestar es sentirse bien de una manera total, plena.

Esto no solo abarca el aspecto físico desde lo que la medicina tradicional conoce, el “no estar enfermo” o “no tener un diagnóstico”, sino que tener a disposición un cuerpo físico que te permita un desarrollo esférico, que te permita soñar y hacer las actividades cotidianas que te gustan.

El bienestar también incluye la salud emocional, espiritual, mental, sexual e incluso social.

“Todos mis exámenes están normales: Entonces ¿Por qué no me siento bien?”



SOMOS MÁS QUE MATERIA



Cuerpo físico



El cuerpo **físico** es aquello con lo que más nos identificamos y que normalmente es aquello que empieza a molestar, doler, picar, enrojecerse, o sencillamente no nos sentimos del todo bien...

El cuerpo físico es aquello que chilla y nos lleva a consultar. Para este entonces el cuerpo ha sobrepasado distintas etapas para mantenerse en **equilibrio**, en medicina le llamamos **homeostasis**.

Está compuesto de distintos ejes, todos conectados entre ellos para hacer que tu cuerpo físico funcione como **reloj**, una maquinaria maravillosa y perfecta.

¿Sabías qué hay ejes más importantes que otros?

Eje circadiano

Somos animales, funcionamos con la **luz**. La vigilia y el sueño, estos dos estados, comandan y ordenan el resto de los ejes para que funcionen con los ritmos y pulsos que necesitan.

Eje tiroideo

Es el eje de los **permisos**. Las hormonas tiroideas son aquellas que hacen de termostato y guaripola del cuerpo.

Eje sexual

La reproducción es una necesidad de la especie, pero un lujo en el individuo. Por eso es que en la mujer hablamos que el **ciclo menstrual** es el **5to signo vital**.





Cuerpo emocional



Las emociones son la forma que tiene el cerebro de **comunicar** al resto del cuerpo aquello que se percibe del exterior.

Lo percibe, lo analiza y concluye lo que llamamos **EMOCIÓN** (E- MOVERE) que luego se transforma en una señalización que irá a distintos órganos y tejidos a través de hormonas, citoquinas, interleukinas, etc.

Toda esta “sopa neuroendocrina” son las encargadas de realizar un **movimiento coherente con la emoción** y con la información recibida por el cerebro y de esta forma poder **cambiar nuestro entorno**.

Una vez hecho esto, el entorno cambia, desaparece la señalización y por tanto debería **desaparecer** la emoción.

¿Sabías qué?

Todas las emociones constituyen una **ventaja evolutiva**, esto quiere decir que gracias a ellas pudimos **sobrevivir**, todas ellas representan para nosotros una utilidad.

Cada vez que me vea embargado por una emoción, puedo preguntarme:
¿“De qué me sirve esta **emoción**”? **¿Qué me está mostrando?**



Cuerpo mental



El **cuerpo mental** es como un vehículo para nuestra mente superior. En él se desarrollan la memoria, la imaginación y el pensamiento.

Los pensamientos, compuestos de palabras, crean **programas** en nuestra mente. Al repetirlos, estos programas se instalan y generan emociones que dirigen **nuestras acciones**. Así, nuestros pensamientos construyen **nuestra realidad**, como los lentes con los que vemos el mundo.

Así como cuidamos nuestro cuerpo físico, también es importante practicar una buena **higiene mental**.

Esto implica **ser conscientes** de nuestros pensamientos, identificar aquellos que son negativos o limitantes, y reemplazarlos por pensamientos positivos y constructivos.

¿Sabías qué?

Toda persona construye su **propio** mapa del mundo, el cual está creado por factores genéticos y ambientales, nuestra crianza, las experiencias que vivimos y la sociedad donde crecimos. Ningún mapa es más real o más verdadero que otro. Los mapas más **efectivos** son aquellos que disponen de un número amplio y rico de posibilidades y opciones. Los mapas se pueden **cambiar**, enriquecer y ampliar.

Evolucionar implica necesariamente cambiar el mapa.



La **meditación**, el **mindfulness** y otras prácticas de autoconocimiento pueden ser de gran ayuda en **este proceso**.

Cuerpo energético



Si miras bajo la superficie del mundo -el mundo que incluye tu ropa, los hornos microondas, las filosofías, tu piel- descubrirás un **universo** lleno de **energías sutiles** y en **movimiento**. La ciencia que aparece recogida en los libros de texto clásicos ha verificado que **todo lo que hay** en el universo **vibra**.

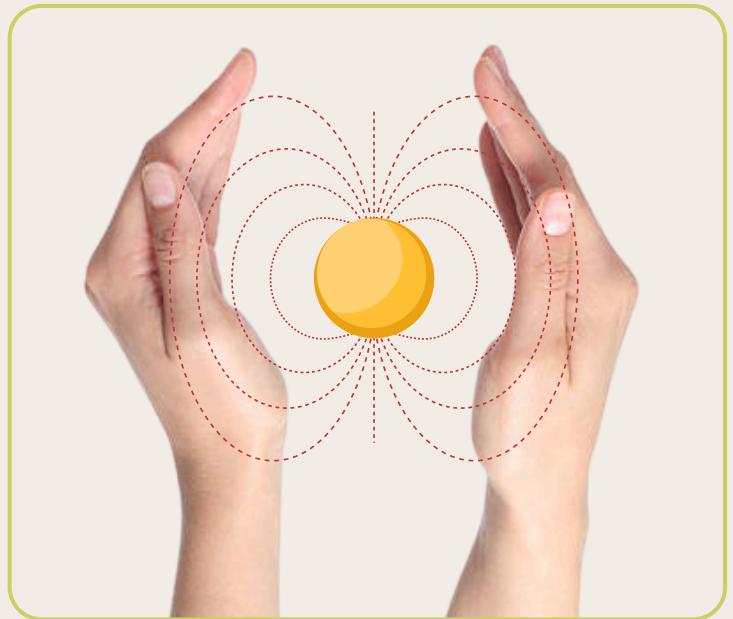
La vibración se produce en forma de una **amplitud** y de una **frecuencia**, que son oscilaciones que producen más energía.

¿Por qué no somos capaces de ver esos campos sutiles? Los sentidos humanos funcionan dentro de un estrecho margen del **espectro electromagnético**. No podemos ver las microondas y, sin embargo, casi todas las cocinas cuentan con un horno microondas para calentar la comida.

¿Sabías qué?

Todo lo que hay en el mundo está hecho de energía, que se puede definir de una manera muy sencilla como **"información que vibra"**.

Bárbara Ann Brennan, Autora del libro **manos que curan** y experta en el campo de **energía humana**, declara que la estructura de la energía sutil configura una matriz para el desarrollo celular, por tanto, se presenta antes de que se desarrollen las células, explicando que una alteración del **campo energético** ocurre antes que su **manifestación** en el cuerpo físico.



Todos los seres humanos tenemos la capacidad de **percibir el campo energético**.

Una manera muy sencilla de percibir mi propio campo energético es con los **ojos cerrados** ir acercando las **palmas de las manos** entre si, hasta sentir que hay **"algo"** que no permite juntarlas cuando uno realiza el movimiento con suavidad. **Ese es tu campo energético** ©



¿Cómo me siento hoy?



MI CUERPO FÍSICO

1. ¿Cómo dormí anoche? ¿Me siento descansado?
2. ¿Siento que la comida que ingerí hoy fue nutritiva?
3. ¿Cuánto me he movido hoy?

MI CUERPO EMOCIONAL

1. ¿Qué emociones siento hoy?
2. ¿Qué me quieren comunicar?
3. ¿Siento que actúo en consecuencia con lo que siento?

MI CUERPO MENTAL

1. ¿Cómo es mi diálogo interior cuándo me equivoco?
2. ¿Cuáles son tus mapas mentales más arraigados? ¿Cómo influyen en tu vida?
3. ¿Qué pasos puedes tomar para expandir tus mapas mentales y abrirte a nuevas posibilidades?

MI CUERPO ENERGÉTICO

1. ¿Cómo siento mi energía vital?
2. ¿Soy consciente de cómo cambia mi energía y vibración cuando voy a ciertos lugares o cuando me junto con ciertas personas?
3. ¿Cuido mi energía o estoy siempre cediendo mi energía a los demás?



¿Cómo me siento hoy?



MI CUERPO FÍSICO

MI CUERPO EMOCIONAL

MI CUERPO MENTAL

MI CUERPO ENERGÉTICO

Mindfulness

Conectando con mis 4 cuerpos

Hoy te quiero acompañar en un viaje hacia tu interior.

Conectaremos con el momento presente e iremos revisando uno a uno cada uno de nuestros cuerpos.

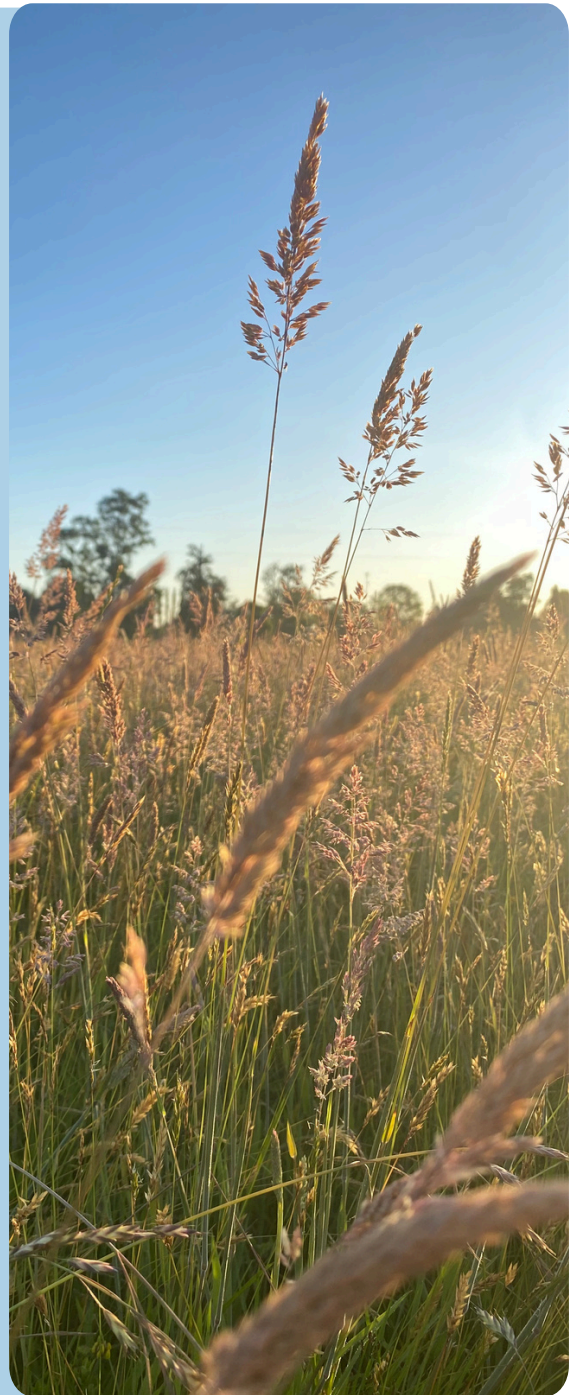
Traeremos al consciente la información que cada una de nuestras partes nos quiere traer hoy, y con amor, compasión, paciencia y sin juicio, observaremos y recibiremos su mensaje.

Busca un lugar tranquilo y en calma, si tienes a mano, puedes acompañarte con una vela para dejar en el fuego tu intención.

Te dejo el **LINK** para la meditación guiada. [Link](#)

Con mucho cariño.

Rocío Oliva Alarcón



Integrando mis 4 cuerpos



¿Qué le puedo agradecer a mi cuerpo hoy?

¿Qué me hace sentir incómod@ hoy?

¿En qué aspectos de mi vida debo redefinir los límites?

¿Qué decisiones valientes puedo tomar para mi bienestar hoy?



Permitir que la vida se cuele por la puerta

Haciendo espacio para que llegue lo nuevo

Tenemos un afán inmenso por aferrarnos a todo. Se nos olvida que nuestro paso por este mundo es un segundo, por eso es muy importante que no olvidemos jamás que nos debemos a **nosotros mismos**, nos debemos **amor, lealtad y respeto**. Eso incluye límites, eso incluye mostrarnos vulnerables, eso incluye **cuidar** el vehículo que me transporta... mi cuerpo es **sagrado**: dormir temprano, meditar, agradecer, nutrirme, moverme y descansar.

Todo es parte de mi propio bienestar.



¿Cómo volver a casa?

Me siento un mar, un mar de pena, un mar de calma, un mar de felicidad, un mar de incertidumbre, un mar de confianza, sobretodo siento un mar de vacío y soledad.

Ante este mar me paro tranquila y observadora, con calma. No lo juzgo, lo miro. A ratos quieta, en otros momentos decido caminar por la orilla sintiendo su permanencia, rozar mi fugacidad, sintiendo el frío en mi piel y el ardor de su verdad.

¿Qué hacer con esta inmensidad que sigue creciendo dentro de mí? ¿Qué somos si no este gran vacío?

No es algo malo, es justamente este espacio que creamos el que nos permite llenarlo de nuevos problemas, dolores, sufrimientos, crecimientos, experiencias, risas, alegrías, vínculos y amor.

Si estoy destinada a equivocarme y a aprender, una y otra vez, **¿Por qué nos cuesta tanto dejar atrás la ilusión de la perfección? ¿A qué le tememos?**

Dios, por favor, dame el valor, el coraje, la confianza para seguir caminando, para avanzar.

Ayúdame a perdonarme en aquellos momentos de pequeñez, de dolor, de violencia y vulnerabilidad.

Siempre hija,

Cami



La música en mi vida

Cuando no me siento en **Bienestar**, me gusta recordar momentos en los que sí lo he estado, imagino que es la Cami del pasado tirando salvavidas a la Cami del futuro que podría necesitarlo. Me agarro de ellos **porque sé que así he sido feliz**: juego con mis hijos, toco guitarra, hago deporte, llamo a mis amigos, me preparo algo nutritivo para comer, me hago masajes o duermo.

Nadie te conoce mejor que tú, no lo olvides.

Descubriendo la creatividad y la conexión con tu placer



Bienestar y sexualidad

La vida no es vida, sino invitamos al placer a ser parte de nuestro cotidiano, la **creatividad** como esta fuerza motora que nos levanta. Despertar de un sueño y decir, **tengo una idea**.

Un fuego que se enciende dentro de ti, una búsqueda insaciable por mostrar esto que está dentro de mi, un deseo, un sueño por cumplir.

¿Cuál es la diferencia entre la creatividad, el placer y los sueños?

Yo siento que van todos de la mano, la creatividad que me hace buscar dentro de mi nuevas formas, nuevos sabores y nuevos colores, nuevas maneras de existir.

El placer que me conecta **con vivir** en el presente y disfrutar, saborear, acariciar, respirar y palpar cada segundo, cada vivencia y saber estar ahí para sacarle provecho. Los **sueños** como luces que van **iluminando** este camino a seguir.

Hay una película que se llama "**Cuestión de tiempo**" que trata de un hombre que tiene la posibilidad de viajar en el tiempo. El decide vivir cada día **dos veces**, para la segunda vez tomar especial atención a todos los detalles.

Aunque pareciera que todos los días hacemos algo similar, cada día cuenta su propia historia. No volverás a vivir el mismo día dos veces,

¿Te animas a vivirlo en el presente?



La sexualidad es parte de nuestro bienestar, la creatividad como fuerza movilizadora viene de nuestros órganos más creativos, los que se encargan de dar origen a la vida. **¿Qué más creativo que tener un hij@?**

Vivimos en una sociedad que castiga al placer, se le asocia culpa y un montón de juicios, más la **sexualidad** es una forma muy hermosa de **auto descubrimiento**. Ir explorando qué cosas te generan curiosidad, qué cosas te gustan, qué significa para ti el vínculo con tu cuerpo y lo sagrado que tiene este encuentro.


Es momento de **recordar** que vinimos a **vivir** una experiencia humana con todas sus facetas, desde la **conexión** con lo divino, la **relación** con los bienes materiales, la relación con nuestro cuerpo, tener sueños, un propósito y a aprender a vivir el **amor** con toda su intensidad.

Para mi vivir, es igual a **SENTIR**.





MIS REFLEXIONES



GRACIAS
POR REGALARTE ESTE
ESPACIO PARA
CONECTAR CONTIGO
Y VOLVER AL ORIGEN

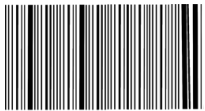


FEBRERO
2025

No. 1

CURANDERAS

SABIDURÍA ANCESTRAL



EL ORIGEN: LA RESPUESTA ANCESTRAL A LOS PROBLEMAS DEL HOY