



Una fisioterapia que habita el tiempo: entre el hacer y el ser Reflexiones para una práctica más humana, consciente y presente

María Eugenia de León Pérez

1. Editora en jefe, Revista Fisioterapia en Salud Mental.
2. Docente, Universidad Anáhuac México.
3. Docente, Universidad Da Vinci de Guatemala.

✉ Autor de Correspondencia:
María Eugenia de León Pérez
maría_deleonp@anahuac.mx

El contenido de los artículos es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente refleja el punto de vista de la «Revista de Fisioterapia en Salud Mental» ©. Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados siempre que se cite la fuente completa y la dirección electrónica de la publicación. Todo el contenido intelectual que se encuentra en esta revista está licenciado al público consumidor bajo la figura de Creative Commons©, a menos que el autor haya acordado lo contrario o limitado dicha facultad a la «Revista de Fisioterapia en Salud Mental» por escrito y de forma expresa. La Revista de Fisioterapia en Salud Mental» se distribuye bajo una licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.



Una fisioterapia que habita el tiempo: entre el hacer y el ser

Reflexiones para una práctica más humana, consciente y presente

María Eugenia de León Pérez

1. Editora en jefe, Revista Fisioterapia en Salud Mental.
2. Docente, Universidad Anáhuac México.
3. Docente, Universidad Da Vinci de Guatemala.

Vivimos en un mundo donde todo urge. Hacer, crear, avanzar, no detenerse... a tal grado que la productividad se ha convertido en la religión contemporánea. El descanso se ha patologizado y hoy en día es un privilegio, una pérdida de tiempo, un lujo al que no todas las personas pueden acceder, incluso ni siquiera quienes trabajamos en salud.

El sistema y la sociedad miden el valor en función de lo útil, lo rápido y lo visible. Una sociedad acelerada que exige resultados, y que considera ineficiente todo lo que no es “productivo”. Y en este ritmo, que principalmente ha sido económico pero también simbólico, hemos ido arrastrando una forma de entender y comprender la salud: un “estado” que se logra haciendo más, moviéndose más, logrando más, ocupando todo el tiempo, el cuerpo y el pensamiento. Porque solo “haciendo” y siendo “productivos” es como somos saludables.

Sin querer, incluso desde discursos que pretenden ser integrales, hemos reducido la salud a un hacer constante, tanto que esto lo hemos replicado incluso quienes decimos tener una mirada más humana, más amplia y más sensible.

Si somos profesionales de la “salud” y no de la enfermedad, sería importante entonces preguntarnos ¿Todas las personas necesitan realmente activarse y ser menos sedentarias? ¿Qué pasa si no todos necesitan activarse, sino descansar? ¿Qué tal si la salud no solo se construye desde el movimiento, sino también desde la pausa?

Y esto no es un elogio al sedentarismo. No es un llamado a dejar de moverse... Es, más bien, una invitación a preguntarnos con honestidad clínica y ética: ¿qué necesita realmente esa persona frente a mí? ¿Lo que yo propongo como tratamiento surge desde ella o desde mi urgencia de intervenir? Si me detengo a escuchar con atención a quién está frente a mí ¿Es una pérdida de tiempo?

Hemos confundido la intervención con la acción. Y la fisioterapia con la ocupación constante del cuerpo. Creo con firmeza que nos urge volver a ver que el descanso, parar y detenernos también es salud, que descansar no es lo opuesto a moverse sino más bien es otra forma de movimiento, que parar también es terapéutico, que quedarse quieto un momento, en silencio, podría ser tan transformador y eficaz como una sesión de ejercicio estructurado.

Como fisioterapeutas de manera automática preguntamos cuánto camina, cuántas horas trabaja, si hace ejercicio, si es “activa”... pero pocas veces preguntamos si descansa, si duerme en paz, si tiene tiempo para sí mismo, para contemplar, para parar... Pocas veces validamos el derecho a no poder, a no rendir, a no estar “en forma”.

Nos hemos autoproclamado “expertos del cuerpo y del movimiento”, y la pregunta más importante sería ¿de quién? Porque si las experiencias corporales no son neutras y están llenas de subjetividad, historia, memoria, emociones, violencias y silencios... y no hay un cuerpo universal, ni una única forma de moverse ¿cómo podríamos ser expertos en el cuerpo y el movimiento de alguien más?... Quizá entonces solo podríamos convertirnos en expertos de nuestro propio cuerpo y de nuestro propio movimiento.

Y entonces nuestro rol quizá no es ser expertos en los cuerpos de los demás, sino acompañar a las personas a volverse expertas de sí mismas. A reconocer sus límites, sus posibilidades, sus deseos y sus propios ritmos. A construir, desde el cuerpo, una relación de autoconocimiento real y profundo. Y eso solo es posible si nos detenemos a escuchar, a observar sin prisa, a preguntar sin asumir.

¿Será que hemos confundido la fisioterapia activa con la “hiperocupación”? porque decimos que empoderamos a las personas y hacemos intervenciones activas en salud, pero... ¿quién decide los objetivos? ¿Quién propone los ejercicios? ¿Quién marca el tiempo, el tono, la carga, la meta? ¿Qué tanta escucha hay en nuestras prácticas? ¿Qué tanto espacio damos a lo que esa persona quiere, puede o necesita hoy?

Una fisioterapia verdaderamente activa es aquella donde la persona es protagonista, no meramente obediente.

Promover salud no es solo movilizar y promover que las personas sean “más activas”, también es legitimar el cansancio, permitir el silencio, reconocer que la contemplación también es terapéutica, que el hacer por hacer no siempre cura, y que a veces, solo a veces, lo más transformador es poder decirle a alguien: “Está bien parar”, “Está bien descansar”...

Y esto no se trata de dejar de hacer y convertir el descanso en la receta universal de nuestra sociedad, se trata de saber cuándo no hacer también es hacer. Y esto nos incluye a nosotros como profesionales de la salud, de darnos el permiso de detenernos, de dudar, de revisar nuestras intervenciones, nuestras lógicas, nuestras premisas, de mirar de frente nuestra propia necesidad de control, de protagonismo y de intentar de llenar cada espacio terapéutico con acción.

Porque parar no es pasividad. Parar es presencia.

Y si de algo estoy convencida, es que acompañar de forma humana requiere no solo conocimiento, sino consciencia. Una consciencia que se entrena en la pausa, en el respeto, en la escucha profunda, que no teme al silencio clínico, sino que lo abraza como un lugar posible de encuentro en el que las dos personas podemos nutrirnos.

Tal vez sea momento de recordar que también desde la fisioterapia, podemos habitar el descanso como acto de salud, porque en un mundo que corre todo el tiempo, detenerse es revolucionario. Y porque en una salud que exige tanto, devolverles a las personas el derecho a descansar, también es cuidar.

Deseo que todos los lectores que se acerquen a esta revista puedan encontrar en los escritos una oportunidad de pausa, siendo sostenidos a través de las letras y reflexiones de quienes con su trabajo nos muestran ese compromiso para con la vida y las personas.

Que los autores encuentren aquí la motivación, no solamente para crear más y mejor investigación en salud mental, sino que este espacio sea un lugar que los conecte con la grandeza, la capacidad y la calma interna que habita en cada uno de ustedes.

Y que el equipo que hace posible esta gran hazaña también pueda reconocerse como parte viva de este acto de cuidado. Que el trabajo no nos nuble el sentido.

A ustedes que hacen posible esta publicación, mis más sinceros agradecimientos.