"REHABITANDO MI CUERPO Y LA MEMORIA"

SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA DEL PROCESO DE FORMACIÓN EN LOS ESPACIOS DE AUTOCUIDADO CON LA RED DE MUJERES DE PUENTE ARANDA



UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO Y EDUCACIÓN SOCIOAFECTIVA

Bogotá, D.C., enero 2025

“REHABITANDO MI CUERPO Y LA MEMORIA”

SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA DEL PROCESO DE FORMACIÓN EN LOS ESPACIOS DE AUTOCUIDADO CON LA RED DE MUJERES DE PUENTE ARANDA

SUBLÍNEA DE INVESTIGACIÓN

“Construcción de sujetos y ciudadanías en los procesos socioafectivos”

JOHANA MARCELA OLAYA NARVAEZ

20231267021

Trabajo de grado modalidad de monografía de investigación para optar al Título de

Magister en Desarrollo Humano y Educación Socioafectiva

JOSÉ BENEDICTO NOVOA PATIÑO

Asesor



UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO Y EDUCACIÓN SOCIOAFECTIVA

Bogotá, D.C., enero 2025

DEDICATORIA

A la memoria de mi amado padre, Luis Enrique Olaya Celis por su infinito amor, cariño, apoyo, dedicación y esfuerzo. Él ha sido y seguirá siendo el guiador de cada uno de mis pasos. Sé que donde quiera que se encuentre, está infinitamente orgulloso y feliz de este importante logro en mi vida.

A mi amada mamita "Cony", María del Consuelo Narváez Erazo, por su infinito, amor, cariño, apoyo, dedicación y esfuerzo, en el caminar de mi vida y en mi carrera profesional.

A mis sobrinitas Sofía Valentina y Samantha, que han llenado de amorosidad, felicidad y aprendizajes mi vida.

A mis hermanas Andrea y Lina, por ser ejemplo de perseverancia, fortaleza y valentía.

A mi mamita Luz, que desde algún lugar del cosmos me acompaña, protege y cuida.

A mis tíos José y Eduardo, por su especial apoyo.

A mi prima Mariluz, por confiar en mí.

A la Red de Mujeres de Puente Aranda; sin ustedes no hubiera sido posible esta investigación. Muchísimas gracias.

A mí amada y querida Lunita, que me acompaña desde algún lugar especial del cielo perruno.

A Cloud y Beauty, dos hermosas y tiernas gaticas, por acompañarme fielmente días enteros durante la construcción del presente informe.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Distrital; Francisco José de Caldas, por el proceso formativo que orienta desde la Maestría en Desarrollo humano y Educación Socioafectiva.

A la Universidad Pedagógica Nacional, Educadora de Educadores, por haberme formado como docente.

A las docentes Pilar Cuevas y Judith Bautista, por enseñarme la hermosa senda del autocuidado.

A la Corporación Kairós Educativo (KairEd), por creer en mí, por permitirme aprender y crecer personal y profesionalmente.

A mi tutor José Novoa, por sus aportes.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO, RAE					
1. NOMENCLATURA INTERNA					
Fecha de elaboración			**Autor-a del RAE:**		
Día	**Mes**	**Año**			
03	02	2025	Johana Marcela Olaya Narvaez		
2. TIPO DE DOCUMENTO					
Libro			Trabajo de grado (Monografía de investigación)		**X**
Artículo de revista especializada (indexada)			Tesis de maestría		
Artículo de revista especializada (no-indexada)			Tesis de doctorado		
Artículo de revista de miscelánea (no-indexada)			Relatoría		
Documento gris			Ponencia		
Documento oficial			Estado del arte		
Paper			Otro (especifique):		
Periódico					
3. TIPO DE SOPORTE					
Texto impreso					
Publicación virtual (digital)					**X**
Fotocopia					
Manuscrito					
Otro (especifique):					
4. TIPO DE EDICIÓN					
Editorial comercial		Datos específicos del referente:			
Editorial universitaria		Olaya, J (2025). Sistematización de la experiencia de formación en los espacios de autocuidado *"Rehabitando mi cuerpo y la memoria"* desarrollados con la Red de Mujeres de Puente Aranda en torno a las reflexiones del cuerpo como primer territorio de transformación individual y colectiva. [Tesis de maestría]. Universidad Distrital Francisco José de Caldas.			
Edición institucional (especifique)	**X**				
Publicación independiente (especifique)					
Otro (especifique):		Tipo de circulación	General (abierta)		**X**
			Restringida		
5. ACCESO AL DOCUMENTO					
Repositorio Institucional de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, RIUD: http://repository.udistrital.edu.co/					
6. PALABRAS CLAVES (DESCRIPTORES)					
Cuerpo, autocuidado, memoria, sistema energético, educación popular.					
7. DESCRIPCIÓN					
"Rehabitando mi cuerpo y la memoria" es la sistematización de la experiencia de los espacios de formación en autocuidado desarrollados con la Red de Mujeres de Puente Aranda. Cuyo propósito fue el trabajo con el propio cuerpo desde la perspectiva del autocuidado como experiencia corpo-sensorial, de indagación en la memoria individual y colectiva, de trabajo con el sistema energético y de reflexión en torno al cuerpo como primer territorio de transformación individual y colectiva.					

8. ANTECEDENTES Y MARCO TEÓRICO

Retornar al cuerpo: Aprender a escucharlo, sentirlo y vivenciarlo.
Historia de la línea de investigación: Licenciatura en Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos Universidad Pedagógica Nacional: Memoria colectiva, corporalidad y prácticas de vida digna.
La senda del autocuidado: Una apuesta para retornar el cuerpo.
El sistema energético: Un Tejido Vital.
El trauma y sus incrustaciones.
Diseño de rutas pedagógico decoloniales.
Memoria y Cuerpo Habitado.
Memoria, Cuerpo y Lugar.
Memoria, Cuerpo y Transgresión.
Rutas: Corposensorial, Simbólico Conceptual y de Síntesis y Expresión.

9. REFERENCIAS

Barragán, D., & Torres, A. (2017). *La sistematización como investigación interpretativa critica:* Bogotá: El Búho.

Corporación Centro de Promoción y Cultura CPC (2013). *Autocuidado: reflexiones y herramientas*. Bogotá: ARFO.

Cuevas, P., & Bautista, J. (2019). *Memoria colectiva, corporalidad y autocuidado: rutas para una pedagogía decolonial*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional

Guerrero, C. I. (1998). *Palenque de San Basilio: una propuesta de interpretación histórica* (tesis de doctorado). Universidad Alcalá de Henares, España.

Guerrero, P. (2010) Corazonar desde las sabidurías insurgentes el sentido de las epistemologías dominantes, para construir sentidos otros de la existencia. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación, núm* (8), 101-146. Disponible en: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=441846105006

Guerrero, P. (2010) Corazonar: una antropología la dimensión política de la espiritualidad y la dimensión política de la espiritualidad. *Alteridad 10, revista de ciencias humanas, sociales y educación, núm* (10), 21-39.

Guerrero, P. (2011) *Corazonar: una antropología comprometida con la vida, miradas otras desde Abya-Yala para de decolonización del poder, del saber y el ser*. Quito: Abya-Yala.

Gutiérrez, D. (2008) Apuntes sobre metodología de la investigación: hablemos de sistematización de experiencias. *Investigación Educativa Duranguense 3* (8), 5-13.

Höhne-Sparborth, Y., Bautista Fajardo, J. y Romero Sánchez, A. (2015). *Danzando la resurrección de los cuerpos*. Rutas de autocuidado y autosanación energética. Bogotá: Códice.

Horowitz, E. (2015). Practicar el pensamiento salvaje. Palabra imperfecta editores.

Jara, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. Bogotá: CINDE.

Lopez, S; Guzmán, S (2022) *Encuentros feministas de autocuidado y cuidado colectivo: Memoria: Sistematización de la experiencia*. Costa Rica: Universidad Nacional, Instituto de Estudios Latinoamericanos.

Mathes, P. (2004). *Trauma: sanación y transformación, despertando un nuevo corazón con prácticas de cuerpo-mente-espíritu*. E.E.U.U: Capacitar (5. ed.).

Nussbaum, M. (2012). *Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano*. España: Paidós.

Olaya, J., Correa, N & Beltrán, D. (2016*) Nuestro cuerpo como primer territorio de aprendizaje y transformación individual y colectiva: material pedagógico*. (tesis de pregrado). Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.

Rosen, B. (2007). Chakras: fácil y rápido para todo momento. Madrid: Gaia.

Torres, A. (2021). *Educación Popular: Historicidad y potencial emancipador*. Bogotá: Laboratorio educativo.

10. CONTENIDOS

Introducción

Capitulo I. Marco Referencial

1.1. Retornar al cuerpo: Aprender a escucharlo, sentirlo y vivenciarlo.

1.2. Historia de la línea de investigación: Licenciatura en Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos UPN: Memoria colectiva, corporalidad y prácticas de vida digna.

1.3. La senda del autocuidado: Una apuesta para retornar el cuerpo.

1.4. El sistema energético: Un Tejido Vital.

1.5. El trauma y sus incrustaciones.

1.1.1. Diseño de rutas pedagógico decoloniales.

1.1.2. Memoria y Cuerpo Habitado.

1.1.3. Memoria, Cuerpo y Lugar.

1.1.4. Memoria, Cuerpo y Transgresión.

1.1.5. Rutas: Corposensorial, Simbólico Conceptual y de Síntesis y Expresión.

2. Capítulo II. Diseños

2.1. Diseño pedagógico: Una mirada desde la educación popular.

2.2. Diseño metodológico: Sistematización de experiencias.

3. Capítulo III. Interpretación, reflexión y análisis.

3.1. Rehabitando mi cuerpo y la memoria.

3.2. Historia de la Red de Mujeres de Puente Aranda.

3.3. Mi cuerpo como semilla para renacer.

3.4. Mi cuerpo como senda para sanarme.

3.5. Mi cuerpo habla, aprendí a escucharlo.

Conclusiones.

Anexos.

Referencias.

11. METODOLOGÍA

Enfoque pedagógico (educación popular).

Enfoque cualitativo crítico (Sistematización de experiencias).

Técnicas de recolección de información: Grabaciones, transcripciones, registros fotográficos y de video, observación participante.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción.....9

1. Capitulo I. Marco referencial.....11

1.1. Retornar al cuerpo: Aprender a escucharlo, sentirlo y vivenciarlo.....11

1.2. Historia de la línea de investigación: Memoria colectiva, corporalidad y prácticas de vida digna de la Licenciatura en Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos de la UPN.....13

1.3. La senda del autocuidado: Una apuesta para retornar al cuerpo.....18

1.4. El sistema energético: Un tejido vital.....24

1.5. El trauma y sus incrustaciones.....34

1.1.1. Diseño de rutas pedagógico-decoloniales.....36

1.1.2. Memoria y cuerpo habitado.....38

1.1.3. Memoria, cuerpo y lugar.....41

1.1.4. Memoria, cuerpo y transgresión.....43

1.1.5. Rutas: Corposensorial, Simbólico Conceptual y de Síntesis y Expresión.....45

2. Capítulo II. Diseños.....49

2.1. Diseño pedagógico: Una mirada desde la educación popular.....49

2.2. Diseño metodológico: Sistematización de experiencias.....52

3. Capítulo III. Interpretación, reflexión y análisis.....62

3.1. Rehabitando mi cuerpo y la memoria.....62

3.2. Historia de la Red de Mujeres de Puente Aranda.....62

3.3. Mi cuerpo como semilla para renacer.....69

3.4. Mi cuerpo como senda para sanarme.....84

3.5. Mi cuerpo habla, aprendí a escucharlo.....96

Conclusiones.....108

Anexos.....111

Referencias.....131

Introducción

¿Me gustaría aprender a escuchar, sentir y vivenciar mi cuerpo? Esta pregunta la realizó una de las participantes en uno de los encuentros desarrollados en la Red de Mujeres de Puente Aranda. En ese encuentro emergieron inquietudes relacionadas con la necesidad de propiciar espacios donde se pudiera realizar prácticas corposensoriales que permitieran el conocimiento y re-reconocimiento del cuerpo.

A la luz de esas preguntas movilizadoras, propuse a la Red de Mujeres, generar espacios donde pudiéramos trabajar con el propio cuerpo, desde la perspectiva del autocuidado como experiencia corpo-sensorial, de indagación en la memoria individual y colectiva, de trabajo con el sistema energético y de reflexión en torno al cuerpo como primer territorio de transformación.

Esos cuestionamientos movilizadores propiciaron el desarrollo de la presente investigación, cuyos resultados se presentan aquí a modo de sistematización de la experiencia de formación en los espacios autocuidado *"Rehabitando mi cuerpo y la memoria"* desarrollados con la Red de Mujeres de Puente Aranda.

El desarrollo del primer capítulo presenta los contenidos teóricos y metodológicos que dan cuenta de la fundamentación de la investigación. Se inicia contextualizando al lector sobre la línea de investigación *"Memoria colectiva, corporalidad y prácticas de vida digna",* espacio de práctica pedagógica investigativa que me cautivó, enseñó, emocionó, transformó y de la que hice parte durante dos años y medio aproximadamente. Allí, conocí las prácticas de autocuidado y trabajo con el sistema energético.

Así mismo, se realiza una descripción de los antecedentes y referentes teóricos en relación con el autocuidado y el trabajo con el sistema energético, en torno a la reflexión del cuerpo como primer territorio de transformación individual y colectiva. Se desarrolla un

recorrido de experiencias sobre autocuidado que sustentan la importancia del trabajo con el cuerpo en el fortalecimiento de lo colectivo, partiendo de lo individual.

Se aborda el diseño de rutas pedagógicas que desde la perspectiva decolonial exponen la relación que existe entre cuerpo, memoria y autocuidado como unidad analítica; y las rutas que se vinculan a las trayectorias investigativas sobre (re) construcción de la memoria colectiva en donde el cuerpo ocupa un lugar muy importante.

El segundo capítulo; desarrolla el diseño pedagógico y metodológico investigativo de los seis espacios de autocuidado: *"Rehabitando mi cuerpo y la memoria";* realizados con la Red de las Mujeres de Puente Aranda, desde el horizonte de la educación popular como práctica pedagógica reflexiva y emancipadora, y la sistematización de experiencias que se inscribe dentro del enfoque cualitativo crítico.

Finalmente, en el tercer capítulo se presenta el documento de interpretación, análisis y reflexión, a partir del proceso de sistematización de la experiencia formativa en los espacios de autocuidado desarrollados con la Red de Mujeres de Puente Aranda. En este documento se reflexiona en torno a tres elementos: El cuerpo como semilla para renacer; El cuerpo como senda para sanarme y El cuerpo habla; aprendí a escucharlo.

1. Capítulo I. Marco Referencial

"Todo comienza con el cuerpo.
Todo se hace con el cuerpo.
Todo se inventa con el cuerpo.
Todo se crea con el cuerpo.
Todo se deshace con el cuerpo".
Ivone Gebara.

1.1. Retornar al cuerpo: Aprender a escucharlo, sentirlo y vivenciarlo.

Los contenidos teóricos y metodológicos desarrollados en el presente capítulo dan cuenta de la fundamentación de la investigación. Se realiza una descripción de los antecedentes y referentes teóricos en relación con el autocuidado, la memoria y el sistema energético en torno a la reflexión del cuerpo como primer territorio de transformación individual y colectiva.

Siendo partícipe de un emotivo encuentro con la red de mujeres de puente aranda, surgieron preguntas en torno a la importancia de propiciar espacios, donde se pudiera realizar prácticas corposensoriales que permitieran el conocimiento y re-reconocimiento del cuerpo, para re-habitarlo, escucharlo, sentirlo y vivenciarlo.

En el marco de ese emotivo encuentro, propuse a la red de mujeres de generar espacios donde pudiéramos trabajar con el propio cuerpo, desde la perspectiva del autocuidado como experiencia corpo-sensorial, de indagación en la memoria individual y colectiva, de trabajo con el sistema energético, y de generar reflexiones en torno al cuerpo como primer territorio de transformación.

A la red convergemos mujeres de diferentes edades, distintos puntos de vista, pensamientos alternativos, sentires genuinos, corporalidades diversas y variados saberes artísticos, pedagógicos y culturales. Una de las premisas de la red es que *"partimos de la base*

para construirnos en nuestras individualidades a partir de lo colectivo" y le apostamos a conocer experiencias de vida de las compañeras.

Algunas de las mujeres que hacen parte de la red son maestras de instituciones educativas distritales, instituciones educativas de carácter privado, otras acompañamos procesos pedagógicos, artísticos, comunitarios, populares o de incidencia política, por tanto, tenemos contacto directo con diferentes tipos de poblaciones y comunidades. Adicionalmente algunas son madres, son esposas, somos hijas, hermanas, nietas, tías, esposas y amigas.

Afirman Höhne Sparborth et al. (2015), "Observamos cómo quienes acompañamos estos procesos nos exponemos permanentemente a nivel físico, emocional y espiritual, llegando muchas veces a extremos de cansancio, crisis de sentido y enfermedad" (p. 12). Las mujeres de la red no somos la excepción, en la conversación de ese emotivo encuentro y en otros encuentros de la red en los que he participado, las mujeres manifestaban que, durante el período de pandemia y pos-pandemia, se habían agudizado episodios donde sentían que el cuerpo era el primer territorio afectado, varias de las mujeres expresaban experimentar dolores corporales, cansancio crónico, ansiedad, enfermedad, entre otros.

Por ello, reafirmé mi propuesta a las mujeres de poder generar espacios para trabajar con el propio cuerpo, "(…) Abrir las puertas al cuerpo como escenario de conocimiento, territorio de encuentro, lugar de configuración de identidades, terreno de convergencias entre lo íntimo, lo político, lo ideológico, lo económico, lo espiritual" (Höhne Sparborth et al; 2015, p. 17). En ese sentido, la intención de trabajo con las mujeres, buscó el despertar de la conciencia corporal, de indagación en la memoria, de trabajo con el sistema energético y de generar reflexiones en torno al cuerpo como primer territorio de encuentro, reflexión, análisis y trasformación.

Afirman Cuevas y Bautista, (2018), "(…) Se trata de buscar los entramados históricos y culturales que han incidido en la configuración de las subjetividades que son tanto individuales como colectivas" (p. 17). Por tanto, el trabajo desde la perspectiva del autocuidado como experiencia corpo-sensorial, de indagación en la memoria individual y colectiva y de trabajo con el sistema energético, son apuestas para la construcción de sujetos críticos, que puedan favorecer procesos personales, y relaciones socioafectivas más sanas consigo misma, con los demás, con el entorno y con el territorio.

La metodología de investigación elegida para llevar a cabo la reflexión y el análisis de la presente investigación, es la sistematización de experiencias, retomando la premisa de la red de mujeres *"construirse desde lo individual a partir de lo colectivo"* la sistematización de experiencias como herramienta metodológica investigativa permite reconocerse y construirse como sujeto crítico partiendo de la propia experiencia y lógica de conocimiento.

En ese sentido, la pregunta base para la presente investigación fue: *¿Cómo a través de la experiencia de formación en los espacios autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria" desarrollados con la Red de Mujeres de Puente Aranda se puede reconocer el cuerpo como primer territorio de transformación individual y colectiva?*

1.2. Historia de la línea de investigación: Memoria colectiva, corporalidad y prácticas de vida digna, de la Licenciatura en Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos de la UPN.

Ahora bien, la propuesta realizada a la red de mujeres de puente aranda se remonta especialmente a una experiencia significativa dada en el segundo semestre del año 2013. Siendo estudiante de sexto semestre, de la Licenciatura en Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos de la Universidad Pedagógica Nacional, emergió la Línea de Investigación

"Memoria colectiva, corporalidad y prácticas de vida digna"[1]*;* espacio de práctica pedagógica investigativa que me cautivó, enseñó, emocionó, transformó y en el cual permanecí alrededor de dos años y medio.

La Línea, estuvo liderada por las docentes Constanza del Pilar Cuevas Marín[2], Judith Bautista Fajardo[3] y la Corporación Kairós Educativo-KairEd[4]. Se vio necesario la sistematización de una propuesta pedagógica que permitiera acompañar la construcción de referentes teóricos y metodológicos que dieran cuenta de la relación que existe entre memoria, cuerpo y autocuidado. Dicha propuesta en su momento, se pensó para espacios y contextos educativos y comunitarios, donde como interés estuviera el trabajo con el cuerpo como primer territorio de transformación, aprendizaje, saber, memoria colectiva y como lugar para la implementación de prácticas de autocuidado.

Como fruto del proceso de formación en autocuidado desarrollado al interior de la Línea de Investigación *"Memoria colectiva, corporalidad y prácticas de vida digna"* desarrollamos un material pedagógico[5] denominado *"Nuestro cuerpo como primer territorio de aprendizaje y transformación individual y colectiva"*.

En el segundo capítulo de ese material pedagógico, se ubica la propuesta de módulos, rutas y momentos, que se desarrollaron en la línea, y que fueron insumo para la reelaboración escritural de los espacios de autocuidado *"Rehabitando mi cuerpo y la memoria"* desarrollados con la red de mujeres de puente aranda, cuyo interés, por un lado, fue el trabajo en torno a las

[1] Así se llamó el espacio de práctica pedagógica investigativa de la Universidad Pedagógica Nacional hasta el año 2016. Actualmente (año 2025) se llama "Memoria, corporalidad y cuidado".

[2] Constanza del Pilar Cuevas Marín PhD, Estudios culturales latinoamericanos, Universidad Andina Simón Bolívar (Ecuador). Historiadora con énfasis en el estudio de países andinos, FLACSO-Ecuador.

[3] Judith Bautista Fajardo, poeta y cantautora, consultora, investigadora y docente en las áreas de desarrollo humano, biopedagogía, arte, psicoterapia y espiritualidad. Especialista en desarrollo de procesos afectivos desde la estética y la corporalidad, con estudios en Desarrollo Humano y Psicología transpersonal e investigativa.

[4] Kairós Educativo-KairEd: Pedagogías y espiritualidades para la paz y el buen vivir. Es una corporación de formación e investigación que impulsa pedagogías y espiritualidades interculturales y de frontera, tendientes a la promoción de una vida digna y justa en el horizonte de la paz, el buen vivir y otros mundos posibles. (www.kaired.org.co).

[5] Este material pedagógico hizo parte del trabajo de grado para optar al título de Licenciada en Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos de la Universidad Pedagógica Nacional en el año 2016.

reflexiones del cuerpo como primer territorio de transformación individual y colectiva, y por otro, la realización de la sistematización de la experiencia.

La propuesta de módulos, rutas y momentos[6], planteadas en el segundo capítulo de ese material pedagógico, se alimentó de la investigación que se haya recogida en el libro "Memoria colectiva, corporalidad y autocuidado: rutas para una pedagogía decolonial". Dicha investigación contó con el apoyo del Centro de Investigaciones de la Universidad Pedagógica Nacional (CIUP), desarrollada entre marzo de 2014 y mayo de 2015.

El propósito que inspiró la investigación de la línea, fue la elaboración de un diseño de rutas pedagógico decoloniales, en el marco del acuerdo interinstitucional, dado entre la Universidad Pedagógica Nacional y la Licenciatura en Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos y el proyecto "Pedagogía y teología del cuidado", impulsado por la Corporación Kairós Educativo-KairEd y el equipo Effeta Escuela Taller del Alma; en articulación con el espacio de práctica pedagógica investigativa con las y los estudiantes de la Línea *"Memoria colectiva, corporalidad y prácticas de vida digna"*.

Es importante precisar que, la Maestría en Desarrollo Humano y Educación Socioafectiva, al ser una maestría de profundización y de acuerdo a lo planteado en el documento de las líneas de investigación. Afirman "El componente de creación del trabajo de grado tiene como propósito profundizar en al área de conocimiento y el desarrollo de competencias que permitan la solución de problemas o análisis de situaciones particulares de carácter disciplinario, interdisciplinario o profesional".

Así mismo, la sublínea de investigación "Construcción de sujetos y ciudadanías en los procesos socioafectivos", de la Maestría en Desarrollo Humano y Educación Socioafectiva, de la

[6] En el material pedagógico se compilaron nueve momentos, es decir, tres para cada módulo del diseño de rutas pedagógicas decoloniales. En el material pedagógico los denominamos como "Momentos". *"(…) Más que hablar de ejercicios, dinámicas, (…) o talleres (…) de autocuidado hablamos de pasos o momentos dentro de una ruta. Un momento extraído de su contexto, y llevado a otro espacio como un ejercicio suelto puede perder su valor y contundencia o, más aún, afectar los procesos de las*

Universidad Distrital Francisco José de Caldas, se convierte en un eje articulador, de fortalecimiento y profundización para la presente investigación.



Por tanto, en mi búsqueda por elegir qué desarrollar como trabajo de investigación, en el marco del proceso de formación de la Maestría en Desarrollo Humano y Educación socioafectiva, llegó a mi memoria un relato que escribí, en mis primeros espacios de autocuidado, de la práctica pedagógica investigativa de la universidad pedagógica.

La línea de investigación *"Memoria colectiva, corporalidad y prácticas de vida digna"* como lo mencioné anteriormente, fue un proceso significativo, enriquecedor y transformador. Mi memoria guarda de manera especial ese relato; lo realicé a modo de escrito e hizo parte de la ruta de síntesis y expresión, y describe lo siguiente:

> Recuerdo que mi primera experiencia corporal de autocuidado fue el despertar del cuerpo y los sentidos, esta experiencia se vivencio en parejas, uno de los dos estaba vendado caminando por el espacio y pasando por una serie de obstáculos sencillos, también iba tocando algunas frutas, granitos y objetos que estaban ubicados en diferentes partes del espacio. Mi compañero que no estaba vendado era quien me guiaba durante el recorrido, después intercambiamos para vivenciar ambos la experiencia.
>
> El estar vendada generó en mí mucho miedo e inseguridad, al principio tuve desconfianza de quien me guiaba, sin embargo, a medida que trascurría la experiencia el miedo fue disminuyendo, recuerdo que toque unos granitos de quinua[7] e inmediatamente recordé a mi mamá y justo en ese momento quise

personas" (Höhne-Sparborth, et al, 2015, p.116).

> abrazarla, ella suele hacer leche de esta semilla. Al terminar la experiencia corporal intercambiamos sensaciones y aprendizajes, mi compañero coincidió conmigo en tener miedo e inseguridad, él también recordó a un familiar al olfatear una fragancia que estaba circulando al interior del espacio. Esta experiencia suscitó en mí empezar a observarme y reconocerme, a no tener miedo de sentir mi cuerpo, me permitió hacer una exploración de los sentidos, las emociones y las memorias. La quinua suscitó en mí recordar a mi madre, pero también pensé en los alimentos ancestrales, en nuestros indígenas y la conciencia que debemos tener por cuidar la madre tierra proveedora del alimento. (Olaya et al. 2016, p. 75).

En mis primeros espacios de autocuidado, había momentos en los que la sensación podía ser de vergüenza, miedo e inseguridad, al momento de explorar la corporalidad. Retornar al cuerpo para escucharlo, sentirlo y vivenciarlo, fue para mí una experiencia muy sanadora, poder observarme, y sentir en qué partes del cuerpo se ubicaban memorias de dolor, suscitó en mí hacer un ejercicio más consciente y delicado, de aprender a escuchar y sentir mi cuerpo, así mismo, el autocuidado me invitó especialmente a escuchar, sentir y vivenciar mi cuerpo, además de cuidar y respetar de mí misma, y de quienes me rodean.

> Hablamos de autocuidado en cuanto a las condiciones que han creado daños, en muchos casos, continúan activas, algunas dependen de factores externos y globales, otras son de carácter local o grupal y requieren un esfuerzo permanente para ser transformadas por la misma comunidad la persona. Por tanto, mientras estas condiciones dañinas permanezcan actuando es importante contar con capacidades permanentes de protección y autorecuperación frente a ellas. (Sparborth et al, 2015, p. 116)

[7] Semilla ancestral de la cual se puede hacer leche vegetal, esta semilla contiene un alto contenido de proteína, fibra y otros nutrientes.

Ese emotivo recuerdo, movilizó en mí, querer compartir con las mujeres de la red los aprendizajes adquiridos en la línea de investigación, articularlos y profundizar con lo que he aprendido, a lo largo del proceso formativo de la maestría Maestría en Desarrollo Humano y Educación socioafectiva. Además, de aprendizajes que se han venido fortaleciendo en los diferentes espacios en los que he caminado como maestra: contextos educativos, populares, sociales, comunitarios y por supuesto mi exploración espiritual personal.

1.3. La senda del autocuidado: Una apuesta para retornar al cuerpo.

Retornar al cuerpo para rehabitarlo, ha sido una invitación permanente durante el proceso de formación de la Maestría en Desarrollo Humano y Educación Socioafectiva, desde diferentes propuestas corposensoriales, han invitado al reconocimiento de sí misma desde la corporeidad. Esta reflexión también movilizó en mí, trabajar desde el enfoque del despertar del cuerpo como lugar de enunciación y transformación a través de prácticas corposensoriales con las mujeres de la red.

A la luz de lo anterior, al hablar de autocuidado, es importante conocer qué experiencias, han desarrollado y/o investigado este enfoque. Effeta Escuela-taller del alma, fue un proceso terapéutico, que tuvo su origen principalmente en un grupo de mujeres educadoras y terapeutas, una de ellas teóloga y dos psicólogas, motivadas por facilitar procesos de sanación holísticos con comunidades vulnerables se preguntaron, "¿Cómo contribuir desde nuestras herramientas terapéuticas[8] a la sanación integral de personas y comunidades afectadas por la realidad de pobreza y violencia generalizada en tantas regiones de nuestro país?" (Sparborth et al; 2015, p. 11); la respuesta a tan

[8] En ese momento las herramientas provenían de diferentes disciplinas psico-corporales entre las cuales estaban la biodanza, musicoterapia, análisis bioenergético, psicoterapia transpersonal, terapia del sonido, reiki, esencias florarles, entre otras.

movilizador interrogante surgió en el año 2007 en el encuentro llamado *"Creer en la liberación, hoy"*.

En dicho encuentro de construcción colectiva, participaron líderes copartes de la agencia de cooperación *Mensen met een Missie*, de Holanda, líderes de iglesia popular, defensores/as de derechos humanos, acompañantes de comunidades vulnerables, el equipo de Effeta Escuela-taller del alma y el equipo de Teología de Dimensión Educativa (Sparborth 2015), estos dos últimos, más adelante fundarían la corporación "Kairós Educativo" (KairEd).

El encuentro *"Creer en la liberación, hoy"*, se llevó a cabo durante un fin de semana, y tuvo como objetivo, reflexionar en torno a los nuevos caminos de la liberación en Colombia y América Latina, algunas de las reflexiones suscitadas durante ese encuentro, afirman (Höhne Sparborth, 2015) "Observamos cómo quienes acompañamos estos procesos nos exponemos permanentemente a nivel físico, emocional y espiritual, llegando muchas veces a extremos de cansancio, crisis de sentido y enfermedad" (p. 12). Haciendo referencia principalmente al cuerpo como primer territorio afectado, la importancia de la toma de conciencia frente a él, y de quienes lideran procesos sociales, populares, comunitarios y de incidencia política e incluso en las relaciones que hacen parte de las dinámicas y situaciones cotidianas de la vida.

Así mismo, las reflexiones dadas en *"Creer en la liberación, hoy"*, dieron luces para plantear nuevos caminos en nuestro contexto, que exigieran "Prácticas pedagógicas y de acompañamiento más integrales, que tomaran en cuenta, en su integralidad, a la persona de quien lidera y participa de los procesos: sus derechos, su cuerpo, su salud, sus sentimientos su espiritualidad sus fragilidades y sus capacidades" (Höhne Sparborth et al, 2015, p. 12), a su vez, dichas reflexiones invitaron a asumir el reto de unir la pedagogía y la terapia, además de pensarse el cuerpo, la mente y el espíritu de manera integral y no fragmentada.

La Escuela Effeta-taller del alma, al recopilar dichas reflexiones en torno al cuerpo, inició liderando talleres de autocuidado psico-espirituales en diferentes regiones del país[9], a estos talleres confluyeron líderes y lideresas de organizaciones comunitarias, mujeres y animadores comunitarios. "Estos talleres no solo permitieron diseñar las primeras rutas de acompañamiento en autocuidado, sino reconocer más conscientemente los impactos de la guerra, el miedo, la exclusión en la vida, y los cuerpos de las personas y comunidades que las sufren" (Höhne Sparborth et al; 2015, p. 12). Este enfoque de autocuidado orientado en línea del empoderamiento comunitario y personal desde una apuesta política por el rehabitar y sentir del cuerpo.

Un proceso similar de autocuidado, lo ubicamos en el Salvador y Nicaragua entre 1996 y 2008 en el *"Centro Bartolomé de las Casas"*, espacio conformado por sobrevivientes de la guerra salvadoreña, y liderado por Yosé Höhne-Sparborth[10], esta mujer a raíz de un accidente, comprendió de qué "Manera los traumas físicos y emocionales se incrustan en el cuerpo y sistema energético, y cómo desde el movimiento y técnicas corporales, adecuadamente desarrolladas, es posible una restitución integral de las personas en todas sus capacidades" (Höhne Sparborth et al; 2015, p. 13); proceso pensado desde el retornar, sentir y vivenciar el cuerpo por medio de distintas prácticas corporales.

Yosé acompañó a lo largo de 14 años, a personas y grupos que fueron sobrevivientes de la guerra salvadoreña. Durante ese proceso de acompañamiento, Yosé situó su formación como terapeuta energética y corporal, lo que la llevó a crear rutas, técnicas y ejercicios de manera colectiva junto con el *"Centro Las Casas",* y fue diseñando procesos de sanación a través de diversas prácticas corporales que incorporaban, meditación, trabajo con la voz y las emociones, movimiento y masajes, de manera que, al combinarse pudieran facilitar el fortalecimiento y

[9] Se hace referencia a Colombia.
[10] Teóloga alemana, desarrolló su formación en el instituto "Leonardushoeve" de Holanda.

recuperación de la autonomía y las capacidades de autosanación partiendo del trabajo con el cuerpo como primera medicina natural (Sparborth et al (2015).

En esa misma línea, en torno al autocuidado, otro proceso realizado específicamente con mujeres y jóvenes en el año 2009, lo ubicamos en la Corporación Centro de Promoción y Cultura (CPC), una organización nacida en el año de 1982 en la Localidad 08 de Kennedy, específicamente en el barrio Britalia, los procesos de esta corporación también se dimensionan en sectores como Corabastos, Patio bonito y Bosa. Su apuesta ético política se basa en:

> Formar para transformar, resistir para crear y generar organización para que las mujeres populares, desde Fasol, los y las jóvenes, desde el Centro cultural Britalia, y las y los más pequeños con sus familias desde la Casa de los niños y niñas, seamos sujetas y sujetos de transformación, personal, barrial, local y ciudadana, con conciencia política y de género, y con mirada crítica de lo que ocurre en los contextos inmediatos y nacionales. (CPC, 2013, p. 4)

Una apuesta, que va por la senda del fortalecimiento del trabajo comunitario, colectivo y político, desde una perspectiva crítica de la realidad, así mismo, la apuesta desde el CPC radica en el bienestar del cuerpo femenino. "Nuestros cuerpos de mujeres son un asunto político y, por lo tanto, todo lo que ocurre con ellos en nuestros contextos familiares, sociales, laborales, económicos, hay que sacarlo a la luz pública" (CPC, 2013, p. 4). Una apuesta del cuerpo, como lugar de enunciación, territorio de transformación y de resistencia.

El CPC (2013) afirma que las personas que acompañaron los espacios de autocuidado no eran profesionales de la salud, sino mujeres que habían sido acompañadas en sus procesos personales por otras mujeres, una de las preguntas clave para cuando una mujer llegaba al espacio de autocuidado era la siguiente: ¿Qué te animó a venir?, mayoritariamente las respuestas a este interrogante eran: "No puedo más, no sé qué me pasa; tengo un dolor terrible…

Cintura, cuello, espalda, boca del estómago" (CPC, 2013, p. 7). Vemos aquí que el cuerpo habla y se manifiesta desde las dolencias físicas, los silencios, violencias y relaciones de poder instauradas en él. Se manifiestan también en crisis de cansancio, dolores crónicos, ansiedad, reflexiones que coinciden con las propuestas en el encuentro de *"Creer en la liberación, hoy"*, por tanto, herramientas y técnicas que incorporaran las prácticas corposensoriales, fueron la base de ese proceso.

Desde la experiencia desarrollada por las mujeres del CPC en los espacios de autocuidado, construyeron desde su práctica a lo largo del proceso de sistematización una construcción frente a la dimensión política del autocuidado:

> Para nosotras los espacios de autocuidado y autorecuperación para mujeres son vitales en el proceso de empoderamiento y por tanto forman parte de la apuesta política que tenemos como organización. El autocuidado facilita la toma de conciencia de nuestros bloqueos, saber qué nos enferma y debilita, qué nos hace sufrir y cómo resolverlo. Nos ayuda a descubrir que la mujer que somos es el resultado de un tejido complejo de mensajes: experiencias, herencias, historias. Nos permite comprender desde la propia piel que "lo personal es político", que "las mujeres no nacen se hacen", consignas que conectan nuestras luchas como mujeres populares con las de las mujeres de todos los tiempos. (p. 7).

A la luz de lo anterior, podemos ubicar la importancia de retornar al cuerpo, escucharlo, indagar en sus memorias, trabajar con el sistema energético, para comprender que lo personal es profundamente político. Así mismo, ha sido una consigna latente, los procesos donde se ha trabajado el autocuidado desde el despertar de la conciencia del cuerpo.

Retomando la experiencia de Yosé Höhne Sparborth, con el proceso en el Salvador, y en convergencia en el camino con Colombia en el proyecto "Pedagogía y teología del cuidado"[11]; Yosé Höhne Sparborth desde su aporte formativo se unió al proyecto, y durante de seis años desarrolló entrenamientos, talleres y formación de facilitadores y animadores de autocuidado energético en nuestro país; este acompañamiento se fue consolidando en la propuesta de rutas de autocuidado y autosanación energética llamada "Sistema Hohnergie" (sistema integral de trabajo que comprende cuerpo-mente-espíritu).

Alrededor del proyecto de "Pedagogía y teología del cuidado" de la corporación Kairós Educativo KairEd, se entretejieron varias iniciativas que caminaban por la senda del autocuidado. Cuevas y Bautista (2018) afirman:

> Durante este tiempo de maduración del proyecto surgieron muchas iniciativas que abarcaron talleres de iniciación al autocuidado con líderes comunitarios, jóvenes y mujeres de sectores populares, procesos de capacitación en las regiones especialmente en Bogotá y la costa Caribe, con diversas organizaciones, como la red de mujeres REMA, Mujeres Espejo en Cartagena y Mujeres Lucha y Vida en Barranquilla, y Mujeres Dejando Huella, en Bogotá, entre otras. Este proceso fue exigiendo permanentemente el desarrollo de metodologías contextualizadas, al tiempo que fue permitiendo medir los impactos de este trabajo en diversos entornos culturales e identitarios.
>
> A partir de este acompañamiento se fue consolidando en Colombia la propuesta de rutas de autocuidado y cocuidado energético, comprendido

[11] Para el año 2010 se consolida una alianza entre Effeta Escuela-taller del alma y la corporación Kairós Educativo KairEd y se da inicio al proyecto de "Pedagogía y teología del cuidado". Este proyecto contó con el apoyo de las Hermanas de la Providencia de Holanda.

> como un sistema de trabajo integral cuerpo-mente-espíritu, que parte de un reconocimiento contextual de la forma como las historias de vida, así como los contextos y hechos sociales y políticos se incrustan como información en los cuerpos y afectan la vida de las personas. Se diseñaron rutas pedagógicas que apuntan a la restitución del ser, a la sanación que hace posible el empoderamiento individual y colectivo, y se empeña en una reflexión en torno a los procesos pedagógicos y sociales desde la perspectiva del cuerpo y la sanación. (p. 40)

A la luz de lo anterior, ubicamos nuevamente, cómo las iniciativas en torno al autocuidado como un enfoque desde el despertar del cuerpo como lugar de enunciación, se construyen sobre la base de un trabajo integral que articula el cuerpo, la mente y el espíritu como forma para reconocer que lo personal también es político.

Otro proceso en la senda del autocuidado, es el de la Universidad Nacional de Costa Rica (UNA) en el marco del proyecto denominado *"Ni una menos"*, en Costa Rica: manifestaciones y representaciones de las mujeres en la constitución y la (re) presentación del sujeto político" del Instituto de Estudios Latinoamericanos. En el año 2019 realizaron entrevistas semiestructuradas a seis representantes de colectivas feministas con miras a reflexionar sobre la violencia de género.

Fruto del análisis de esas entrevistas para el año 2020, desarrollaron la actividad académica "Autocuidado y cuidado colectivo: experiencias de activistas feministas trabajando en prevención de la violencia" cuyo objetivo se enfocaba en "Explorar en las prácticas de las colectivas feministas participantes, elementos para la reflexión y la conceptualización de una ética del cuidado, mediante una metodología sensible y subjetiva" (López y Guzmán, 2022, p. 7). Los encuentros se desarrollaron de manera virtual, entre los meses de mayo y junio del año

2020, cuya base fue el autocuidado desde el trabajo escritural, ejercicio que atravesó el cuerpo, la memoria y el sentir.

Continuando por la senda del autocuidado y de forma más reciente, encontramos el Semillero Itinerante de Autocuidado en expresión musical y vocal "Memoriante". Este semillero "Busca brindar un espacio para el trabajo del sonido propio a través del contacto con los diferentes centros energéticos apoyados en las herramientas del sistema Hohnergie, autocuidado y co-cuidado" de Kairós Educativo KairEd.

1.4. Sistema energético: Un tejido vital.

El trabajo con el sistema energético, fue un componente transversal en el desarrollo de los seis espacios de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria" desarrollados con la red de mujeres. Cada espacio fue pensado para trabajar y conectar con cada uno de los centros energéticos. Este componente transversal de trabajo con el sistema energético, también hizo parte fundamental en el espacio de práctica pedagógica de la línea de investigación cuando era estudiante de la licenciatura.

Al igual que otros sistemas de nuestro cuerpo, como el sistema nervioso, el sistema digestivo, el sistema urinario, nuestro sistema energético no está asilado del cuerpo, hace parte de la energía vital, se encarga del equilibrio de esa energía, es un sistema es intangible. Afirman CPC (2013), "El cuerpo físico visible es aquella parte del cuerpo humano que vemos, tocamos y a la que estamos acostumbradas/os. El cuerpo energético invisible penetra el cuerpo físico visible, pero se extiende más allá de él" (p. 35).

Nuestro sistema energético al ser un tejido, una red vital de energía, es muy importante prestarle la misma atención que a los demás sistemas de nuestro cuerpo, porque el desequilibrio de este sistema estanca el flujo de la energía, hace que se presenten desequilibrios en nuestra energía física, emocional y mental. Todos somos energía, desde una planta hasta un inmenso

océano, desde una diminuta bacteria hasta el cosmos, vivimos en un constante flujo e intercambio de energías.

> El sistema energético sería el encargado de este equilibrio en términos de energía. Es el sistema encargado de tomar energía, almacenarla y transformarla para que el organismo pueda utilizarla y la persona pueda responder de forma adecuada a las circunstancias de su vida. De otro lado el sistema energético, actúa como traductor entre el cuerpo físico y el mundo emocional-mental. De ahí la conocida relación psicofísica entre las enfermedades, muchas veces relacionados con vivencias emocionales de una persona de la misma manera que las experiencias físicas inciden en el sistema energético y en los estados mentales y emocionales. (Höhne Sparborth et al, 2015, p. 38)

Desde esta concepción del sistema energético, las vivencias emocionales y físicas de una persona, inciden en el flujo regular o irregular de la energía vital, lo decía Yosé Sparborth, los traumas físicos y emocionales se incrustan en el cuerpo, por ello, es tan importante y necesario que exista armonía y equilibrio de esa energía porque es la que recorre todo el cuerpo en todos los seres vivos.

En ese sentido, cuando existe un desequilibrio de la energía que circula a las distintas partes de nuestro cuerpo, podemos experimentar problemas de tipo físico; es como si el cuerpo comenzara a hablar y lo hace a través de espasmos musculares, dolor de estómago, rigidez en las piernas, tensiones en el cuello, dolores de cabeza, de espalda, reacciones involuntarias, depresiones reiteradas, miedo, angustia, incapacidades inesperadas en diferentes situaciones de la vida a las cuales no le hayamos respuesta (Höhne Sparborth et al, 2015). Por ello, es importante y necesario aprender a escuchar y sentir el cuerpo, analizar y comprender cómo nos habla.

El sistema energético al igual que el sistema óseo compuesto de huesos y tejidos conectivos que dan forma a la estructura del esqueleto humano, o al sistema circulatorio compuesto por el corazón y los vasos sanguíneos que transportan y permiten el flujo de la sangre a todo nuestro cuerpo, el sistema energético está compuesto por tres elementos: **1.** los centros energéticos, **2.** los flujos energéticos y **3.** cuerpos energéticos.

Por medio de estos tres elementos nuestro sistema energético adapta las dos energías primarias, la energía terrestre y la energía aérea-cósmica, la primera de ellas tiene conexión con lo más profundo de la tierra, es una energía tórrida, fuerte y pesada, la segunda es una energía más leve, fresca y muy suave, cada persona tiene consigo ambas energías en distintos matices. Con respecto al primer elemento del sistema energético. Afirman Höhne-Sparborth et al (2015):

> Los centros energéticos son como pequeños depósitos de energía que se encuentran ubicados a lo largo de la columna vertebral: en la base del cuerpo, por debajo del ombligo, en la boca del estómago, en el pecho, bajo de la garganta, en el centro de la cabeza y en la coronilla. En forma más o menos de embudo se extienden desde el interior del cuerpo hacia el exterior. (Höhne-Sparborth, et al, 2015, p. 39).

Tenemos un total de siete centros energéticos, que se extienden verticalmente desde la base de la columna vertebral, también conocidos o llamados Chakras[12]. "Coordinan la red de comunicaciones entre el cuerpo, la mente y el espíritu de la persona" (Patricia Mathes, 2004, p. 120). Estos depósitos de energía tienen influencia en aspectos particulares de la vida de cada persona, cada centro energético reúne, asimila, acondiciona y transforma la energía para su buen funcionamiento.

[12] La palabra chakra significa círculo o rueda de energía, proviene de la filosofía hindú.

El segundo elemento del sistema, son los flujos energéticos "Son canales que transportan la energía a través de todo el organismo. La medicina tradicional china trabaja primordialmente sobre la base de este concepto entendiendo la salud como resultado de un adecuado flujo de la energía en todo el cuerpo" (Höhne-Sparborth, et al, 2015, p. 39). Un ejemplo de ello, en la medicina tradicional china, se desarrolla la práctica de acupuntura y acupresión[13].

Como parte del tercer elemento del sistema energético tenemos los "Cuerpos energéticos, comúnmente conocidos como el aura. "Gracias a ella nos hacemos presentes, visibles y nos ayuda a percibir la manera en que nos ubicamos en el mundo. Los cuerpos energéticos se encargan de la protección del sistema ante situaciones amenazantes" (Höhne-Sparborth, et al, 2015, p. 39).

La energía vital recorre los siete centros energéticos, desde la base de la columna vertebral hasta la coronilla, cada centro expresa un grado y calidad de energía diferente, que se evidencia en lo emocional y las acciones. Afirman Höhne-Sparborth "Las tensiones de la vida cotidiana se manifiestan primero en los flujos energéticos y los eventos traumáticos y sus memorias, afectan principalmente los centros energéticos, por lo que resulta importante una comprensión de los centros (…)" (pp. 39-40).

En ese sentido, "Para hacer una aproximación metodológica del trabajo con el cuerpo y el sistema energético es importante comprender el funcionamiento general de los centros, la forma como se expresan sus bloqueos y la manera en que los abordamos en nuestro proceso" (Cuevas y Bautista, 2018, p. 51). Cada uno de estos centros resuena con un color, un elemento, un sonido, un derecho humano e influyen en aspectos particulares de nuestra vida.

[13] El proceso de acupresión (PA) es una modalidad cuerpo-mente-alma, creada por Aminah Raheem, que trabaja con la persona de manera integral para mejorar la salud, el bienestar y el desarrollo centrado en el alma. En un método de sanación empoderador, que involucra activamente a la persona en su propia sanación y crecimiento través del "darse cuenta" del cuerpo y del "proceso" (Patricia Mathes, 2004, p. 140).

1. PRIMER CENTRO ENERGÉTICO: Situado en la base inferior de nuestra columna vertebral muy cerca al sistema reproductor, se extiende y conecta con lo más profundo de la tierra muy similar a las raíces de un árbol, resuena con el color rojo y sus diferentes tonalidades, con el elemento tierra, la música de tambores, percusión, el poder creativo, el derecho humano de este centro, es el derecho a pensar y desarrollarse espiritualmente.

Afirman Cuevas y Bautista (2018) "Conecta con las memorias de los antepasados, con la fuerza, la voluntad y la energía de vivir, con la capacidad para ubicarnos en el aquí y el ahora, asumiendo conscientemente la propia historia y capacitándonos para tomar nuestra vida (...)" (p. 52). Se encuentra activo al momento del nacimiento y se alimenta del primer cuerpo energético.

2. SEGUNDO CENTRO ENERGÉTICO: Se sitúa debajo del ombligo aproximadamente a unos ocho centímetros, administra el potencial energético, resuena con el color naranja, el elemento agua, los sonidos de guitarra, agua y cuencos, estimula nuestra sexualidad y creatividad, el derecho humano de este centro es el derecho a ver, soñar e imaginar.

Afirman Cuevas y Bautista (2018) "(...) Nos conecta con nuestra capacidad para relacionarnos con nosotros mismos y con los otros (...) con la capacidad del cuidado y el autocuidado, la conciencia de las propias necesidades, y límites (p. 52). Conecta con la capacidad de habitar el propio cuerpo, de dar y recibir, de auto-recuperación, con la energía de gozo. Se alimenta del segundo cuerpo energético, se desarrolla entre los nueve meses hasta el primer año de edad.

3. TERCER CENTRO ENERGÉTICO: Se sitúa entre el ombligo y el pecho, en el plexo solar, conecta con el poder, la voluntad, influye en la confianza, en la capacidad de reconocer la propia vulnerabilidad, resuena con el color amarillo, el elemento fuego, los sonidos

como el ska, consignas sociales, de empoderamiento, el rock, la forma de actuar en el mundo, el derecho humano de este centro es expresar los sentimientos, de expresar con la fuerza de la voz.

Afirman Cuevas y Bautista (2018) "(...) Conecta con el campo de poder, el poder personal o la falta de él, y el poder público: instituciones, empresas, estamentos, permite conectar con la vulnerabilidad propia y de otras personas, de tomar conciencia del propio poder" (p. 53). Conecta con la fuerza mental y se desarrolla entre los dos años y medio a tres años de edad. La energía de este centro tiene conexión con el tercer cuerpo energético.

4. CUARTO CENTRO ENERGÉTICO: Se sitúa en el centro de nuestro pecho, a la altura del corazón, es el centro del amor compasivo, tiene una energía muy fina y conecta con la ternura. Resuena con el color verde y el rosado, el elemento naturaleza, con música de cuerdas, piano, arrullos, el derecho humano de este centro es el de querer a otros y a uno mismo.

Afirman Cuevas y Bautista (2018) "Nos conecta con el respeto y el auto-respeto y la capacidad para diferenciar entre la responsabilidad propia y las de los demás" (p. 53). Conecta con la simpatía, la capacidad de amar a otras/os y así misma/o. "Del buen funcionamiento de este centro depende la capacidad para transformar los dolores en sabiduría" (Olaya et al. 2016, p. 41). Este centro se activa entre los cuatro a seis años de edad y se alimenta de la energía del cuarto cuerpo energético.

5. QUINTO CENTRO ENERGÉTICO: Se sitúa a la altura de la garganta, conecta con la capacidad de tomar decisiones, la creatividad, con nuestra integridad, el poder de la comunicación. "Comunicación hacia el exterior con los demás y hacia el interior consigo mismos" (Olaya et al. 2016, p. 41). Resuena con el color azul, el elemento aire y con sonidos asociados a la naturaleza (pájaros, aire, agua, árboles) sonidos de viento y flautas, el derecho humano de este centro es el de expresar el propio deseo.

Afirman Cuevas y Bautista (2018) "Nos conecta con la coordinación y el equilibrio y la capacidad de ubicarse adecuadamente en los diferentes contextos en los que nos movemos" (p. 54). Se desarrolla entre los ochos a doce años de edad. "La energía de este centro alimenta el quinto cuerpo energético, que es importante para la coordinación y el balance físico y mental" (Höhne Sparborth et al, 2015, p. 47).

6. SEXTO ENTRO ENERGÉTICO: Se sitúa en el entrecejo, llamado tercer ojo, conecta con la intuición, el poder de percepción, la capacidad de análisis, de crear estrategias, con la perseverancia. Resuena con el color azul índigo, el elemento luz, sonidos de arpa, danzas circulares y de paz universal, el derecho humano de este centro es, a expresar pasión y emociones.

"La energía de este centro alimenta el sexto cuerpo energético, que es importante para conectarse con la propia historia, con la sabiduría propia, la sabiduría de la historia de la humanidad, con la memoria colectiva y la sabiduría cósmica" (Höhne Sparborth et al, 2015, p. 47). La energía de este centro es muy fina y se desarrolla entre los catorce a dieciocho años de edad.

7. SÉPTIMO CENTRO ENERGÉTICO: Se sitúa en la parte superior de nuestra cabeza y se extiende hacia arriba, la energía de este centro conecta con la propia espiritualidad. "También conecta con la capacidad para conectarse con el mundo espiritual, con la conciencia de ser parte de una totalidad, habitante del universo y con la sabiduría ecológica" (Höhne Sparborth et al, 2015, p. 48). Resuena con el color violeta y el blanco, el derecho humano de este centro es el derecho a tener y a estar seguro. Afirman Höhne Sparborth et al (2015):

> Es en relación con este centro en donde hallamos la principal diferencia de nuestro enfoque con los de otras disciplinas que trabajan con el sistema energético. Muchas de ellas orientan su trabajo hacia el desarrollo

> prioritario de este centro dirigiéndose hacia la "iluminación", lo que ocasiona diversas formas de desbalance, activa problemas psiquiátricos y dificulta a las personas una restitución integral, y un balance adecuado para vivir plenamente la vida (p. 55).

A la luz de lo anterior, este enfoque de trabajo con el sistema energético fue transversal en el proceso de formación de los espacios de autocuidado, "Rehabitando mi cuerpo y la memoria" realizado con las mujeres de la red. El origen de la propuesta de autocuidado que aborda la presente investigación, reposa sobre la base de la constatación de heridas en el tejido humano de quienes dinamizaban los procesos en las comunidades populares y en la población participante.

En ese sentido, el aporte de ese campo de conocimiento a la presente investigación fue instrumento e inspiración para "Reconocer cómo las memorias traumáticas, así como las formas de socialización e impacto de la matriz moderno-colonial, se insertan en los cuerpos. A partir de esa comprensión, además, se busca favorecer procesos personales y comunitarios de sanación y restitución" (Cuevas y Bautista, 2018, p. 49). Dinamizando por medio de herramientas corposensoriales formas de escuchar, sentir y vivenciar el cuerpo para transformarlo.

Cuando hablamos de memorias traumáticas, en lo que respecta a la presente investigación es importante y necesario precisar el significado de la palabra Trauma, que significa "Herida en el tejido humano", esta palabra viene del griego "Traumat", y el término era usado sobre todo en el lenguaje médico. Ortega (como se citó en Cuevas y Bautista 2018) afirma:

> Con el correr de los años su uso se amplió a cualquier experiencia traumática vivida por una persona o un grupo de personas (haciendo referencia al trauma social o colectivo), teniendo en cuenta tres aspectos importantes: el acontecimiento traumático, la herida o un daño sufrido,

> física, mental, emocional y/o espiritualmente y las consecuencias que se desencadenan a medio o largo plazo y que afectan el sistema y la vida cotidiana de quienes lo han sufrido (p. 50).

En esa misma línea, con relación al concepto de trauma, Bessel A. van der Kolk (como se citó en Mathes, 2004), afirma:

> Experimentar traumas forma parte esencial de la vida del ser humano; la historia se ha escrito con sangre... Algunas personas se han adaptado a terribles hechos de sus vidas con flexibilidad y creatividad, mientras que otras se han aferrado al trauma y esto las ha conducido a llevar una existencia traumatizada y traumatizante (p. 20)

Los vestigios e incrustaciones que hacen parte de las consecuencias del trauma pueden alojarse en la corporalidad, además obstruyen y estancan el flujo de la energía vital en los centros energéticos generando bloqueos que se traducen en "Disfunciones, señales actitudinales, comportamentales, rasgos de personalidad, entre otros, que nos indican que algo está pasando con la energía de ese centro, que tal vez se haya producido un bloqueo, un cortocircuito" (Höhne Sparborth et al, 2015, p. 50).

En ese sentido, el sistema energético está íntimamente ligado al cuerpo, es un sistema más que trabaja de forma integrada con los demás sistemas[14] del cuerpo, por ello, "La importancia de trabajar desde esta perspectiva en los procesos de educación popular de cara a la restitución integral de las personas y comunidades" (Cuevas y Bautista, 2018, p. 50).

Por cada centro energético existen disfunciones, son señales actitudinales e incomodidades corporales que nos alertan y avisan de un bloqueo o cortocircuito que no permite

[14] El sistema endocrino se encuentra estrechamente relacionado con el sistema energético. "Funciona como puente entre la estructura biológica y la información mental, emocional" (Cuevas y Bautista, 2018, p. 50).

el flujo dinámico de la energía vital, y hacen que la persona no pueda desarrollarse en las diversas situaciones de la vida cotidiana. Aquí algunas de esas disfunciones:

1. Disfunciones primer centro energético: La parte del cuerpo en la que se sitúan es en la espalda, "una espalda débil", cansancio crónico, enfermedades a nivel físico y recurrentes, problemas en las glándulas sexuales. En el plano mental, la persona presenta incapacidad para ser responsable de su propia vida culpabilizando al entorno, dificultades para administrar el tiempo, vivir con miedo e indecisión.

2. Disfunciones segundo centro energético: La parte del cuerpo en la que se sitúan a modo de enfermedad es en la es en la pelvis, intestinos, cadera, vientre y riñones. Se asocia con la incapacidad para relacionarse, en auto-descuido, adicciones, falta de autonomía, dependencia en las relaciones, incapacidad para poner límites[15].

3. Disfunciones tercer centro energético: La parte del cuerpo en la que se sitúan a modo de enfermedad es el sistema digestivo. Se asocia con actitudes de agresividad explosiva, desconexión con el propio poder, desconfianza en la propia fuerza, impotencia, inseguridad y en actitudes de exigencia sin límites.

4. Disfunciones cuarto centro energético: La parte del cuerpo en la que se sitúan a modo de enfermedad es en la zona del corazón, pulmones, páncreas y presión arterial. Se asocia con la incapacidad de relacionarse consigo misma, en egoísmo, falta de autonomía, insensibilidad ante el dolor, dificultad para diferenciar las propias responsabilidades. Afirman Höhne Sparborth et al (2015): "Duelos, separaciones o la pérdida de una persona querida pueden afectar firmemente el funcionamiento de este centro y en poco tiempo inducir bloqueos fuertes que se manifiestan en enfermedades en toda la zona física de: corazón" (p. 53).

[15] Las memorias de la esclavitud, en la que los lazos familiares fueron rotos y numerosas familias durante años no tenían territorio propio, sino que todos vivían dentro del territorio del patrón, afectan la capacidad de establecer límites sanos y relaciones autónomas e interdependientes (Cuevas y Bautista, 2018, p. 52).

5. Disfunciones Quinto Centro Energético: La parte del cuerpo en la que se sitúan a modo de enfermedad es en la glándula tiroides, boca, garganta y pulmones. Se asocia con la incapacidad de expresar lo que se quiere por miedo, no saber ubicarse en el entorno, silenciamiento forzado, la persona se aferra discursos repetidos.

6. Disfunciones Sexto Centro Energético: La parte del cuerpo en la que se sitúan a modo de enfermedad es en el sistema nervioso, las orejas, la nariz, enfermedades psiquiátricas. Se asocia con la incapacidad de responder y actuar en distintas situaciones de la vida. Afirman Höhne Sparborth et al (2015):

> Raras veces los traumas se incrustan en la carne de este centro, pero cuando esto sucede los traumas se revelan como problemas psiquiátricos. De lo contrario, lo que aparece es una deformación muy común en este centro, llamada racionalismo, la cual se ha privilegiado desde el paradigma de la modernidad llevándonos a una identificación exagerada con la razón, las ideas, los conceptos y alejándonos de la sabiduría del cuerpo (p. 54).

A la luz de lo anterior, es muy importante retornar al cuerpo, escucharlo, sentirlo y vivenciarlo; más allá de racionalizar todo aquello que sucede en el cuerpo y no se puede explicar desde lo científicamente comprobable, es vital y necesario, poder retornar a la sabiduría del cuerpo.

7. Disfunciones sexto centro energético: La parte del cuerpo en la que se sitúan es, en el encéfalo y los ojos. "Simplemente el centro puede estar disfuncional, por la existencia de muchos bloqueos en los demás centros. Sin embargo, la psicosis se relaciona con una disfunción energética que se conecta con la coronilla" (Höhne Sparborth et al, 2015, p. 55).

1.5. El trauma y sus incrustaciones

Tomando como referencia este panorama de algunas de las disfunciones de cada uno de los centros los centros energéticos, y su estrecha relación con las enfermedades físicas, emocionales y la incapacidad de desarrollo para afrontar distintas situaciones de la vida cotidiana en el ser humano. La incrustación en la corporalidad de una herida en el tejido humano, puede presentarse de dos formas. "Por un choque fuerte de una sola vez, o por una situación estructural que se repite durante varios años" (Höhne Sparborth et al, 2015, p. 58).

> **1. Incrustación por traumas recientes:** Están presentes en la mente consciente de la sobreviviente: traumas por violencia de parte de otras personas, por "la economía" o "la política"; o traumas por desastres naturales. Mientras son actuales, son fáciles de trabajar por medio de ejercicios corporales y masaje energético. Tratamientos o entrenamientos directamente después de un desastre, pueden evitar que el trauma se incruste en la carne lo que facilita un trabajo mental para restablecerse con mayor éxito (Höhne Sparborth et al, 2015, p. 58).
>
> **2. Incrustación por traumas antiguos:** Estos son los más difíciles de detectar porque la persona ya se ha acostumbrado a vivir con los bloqueos y disfuncionamientos físicos y mentales; el cuerpo y el sistema energético han desarrollado mecanismos de compensación y sobrevivencia y la persona no siempre tiene memoria consciente de los hechos traumáticos que le generaron dichos bloqueos. (Höhne Sparborth et al, 2015, p. 58).
>
> **3. Incrustación por herencia:** La más reconocida es la incrustación por traumas sufridos por la madre en el periodo de gestación. Pero también existe la incrustación por la "memoria celular" que hace referencia a los traumas fuertes de los antepasados que afectan el funcionamiento del

sistema energético y se comunican a las nuevas generaciones. (Höhne Sparborth et al, 2015, p. 59).

4. Incrustación colectiva: Menos reconocida, pero muy fuerte es la incrustación por situaciones traumáticas vividas por un grupo o colectividad en la historia. La esclavitud, es un ejemplo: la memoria de varias generaciones sufriendo humillación sistemática, miedo, desplazamiento, falta de un propio campo y un subdesarrollo total de las capacidades, se incrustó en el sistema energético generando traumas y disfuncionamientos colectivos (Höhne Sparborth et al, 2015, p. 59).

5. Incrustación por socialización[16]: Entendemos la socialización como un proceso relacional y cultural a través del cual se interioriza un conjunto de comportamientos, formas de pensar y reaccionar, normas y valores de determinado grupo social, que se consideran como típicos del grupo, y que resulta de "enseñanzas sistemáticas" de como "uno debe comportarse". La más conocida son la socialización femenina y masculina (Höhne Sparborth et al, 2015, p. 60).

De acuerdo a lo anterior, con respecto al trauma y sus tipos de incrustación, cada persona lo experimenta y vive de manera distinta, esto obedece a dinámicas relacionadas con lo social, político, educativo y cultural donde se desarrolla la persona, además el trauma trae consigo cambios en la corporalidad, el comportamiento, la mente, la energía y las emociones.

1.1.1. Diseño de rutas pedagógico decoloniales

[16] "Cuando hablamos de socialización en el sistema energético, estamos haciendo referencia a bloqueos o desconexiones parciales que se dan en éste a causa de dichos aprendizajes que delimitan la vida de las personas que los viven" (Höhne Sparborth et al, 2015, p. 60).

Así como lo mencioné anteriormente, en el marco de la investigación que contó con el apoyo del Centro de Investigaciones de la Universidad Pedagógica Nacional (CIUP), desarrollada entre los meses de marzo en el año 2014 y mayo del año 2015. El diseño de rutas pedagógico propone trabajar alrededor de tres módulos. Afirman Cuevas y Bautista, (2018) "(...) Nos interesa avanzar en la relación cuerpo-memoria, a partir de considerar la matriz moderno-colonial en la configuración de las subjetividades y corporalidades en el contexto de América Latina (...)" (p. 60). En esa misma línea, afirma Guerrero Arias (2010):

> El descubrimiento de América hace posible la planetarización de la dominación, pues la colonialidad que emergen de dicho proceso, y que se sustentan en la implementación de una matriz colonial-imperial de poder, le posibilita a occidente, instaurar por primera vez en la historia de la humanidad, un nuevo patrón global, uni-versal de poder, para el control absoluto de la vida, de lo político, de lo económico, de lo social, de la cultura, de la naturaleza, de los saberes de las subjetividades, de los imaginarios, de los cuerpos y de las afectividades. (p. 104)

A la luz de lo anterior, el proyecto colonizador en América Latina silenció, disciplinó y normalizó los cuerpos al imponer discursos, prácticas culturales, políticas, sociales y corporales que configuraron la subjetividad. Esto se ha deslizado de generación en generación, en el mismo sentido, la imposición de políticas de silenciamiento han sido una de las herramientas más fuertes para desfragmentar el tejido y vínculo social.

En relación con los módulos que hacen parte del diseño de rutas pedagógico decoloniales, se denominan de la siguiente manera:

1. Memoria y cuerpo, habitado.

2. Memoria cuerpo y lugar.

3. Memoria, cuerpo y transgresión.

A estos tres módulos los atraviesan tres grandes rutas, las cuales son entendidas como una unidad y se denominan de la siguiente manera: **1.** Ruta corpo-sensorial, **2.** Ruta simbólico-conceptual y **3.** Ruta de síntesis y expresión, más adelante, se ampliará en cada una de ellas, ya que son parte fundamental de la estructura de cada uno de los espacios de autocuidado.

Ahora bien, en el marco del proceso de formación *"Rehabitando mi cuerpo y la memoria"*, desarrollados con la red de mujeres de Puente Aranda en torno a las reflexiones del cuerpo como primer territorio de transformación individual y colectiva, los módulos de ese diseño de rutas pedagógico decoloniales, fueron tomados como categorías base para el desarrollo de la presente investigación.

Teniendo en cuenta los tres módulos, los dos primeros espacios de autocuidado del proceso de formación *"Rehabitando mi cuerpo y la memoria"* desarrollados con las mujeres de la red, correspondieron al primer módulo *"Memoria y cuerpo habitado"*. El segundo y tercer espacio de autocuidado correspondieron al segundo módulo *"Memoria cuerpo y lugar"* y el quinto y sexto espacio de autocuidado correspondieron al tercer módulo *"Memoria, cuerpo y transgresión"*.

1.1.2. Memoria y cuerpo habitado

En este módulo la invitación especial, fue el despertar de la conciencia corporal[17], el movimiento consciente[18], al cómo habitamos, sentimos, relacionamos y concebimos el cuerpo. Se trabajó también la reconexión con las capacidades del primer y segundo centro energético. Afirman Cuevas y Bautista (2018):

[17] Conceptos afines como "despertar del cuerpo" han sido trabajados por experiencias como la de Zajana Danza en el marco de los talleres sobre cuerpo orientados por Xiomara Navarro" (Cuevas y Bautista, 2018, p. 64).
[18] "Categoría metodológica creada por Judith Bautista Fajardo e inserta en las rutas de autocuidado y cocuidado, que resalta la conciencia como un factor diferencial que coloca el movimiento corporal en una acepción pedagógica de transformación consciente" (Cuevas y Bautista, 2018, p. 50).

> Aquí entendemos el cuerpo en su dimensión histórica, social y cultural, así como fisiológica, mental, emocional y energética. Cabe mencionar que, en la actualidad, el estudio del cuerpo y la subjetividad se ha venido constituyendo para las distintas disciplinas, las organizaciones, los grupos y la sociedad en general, en un tema sensible por abordar. Dicho abordaje se detiene, entre otros aspectos, en las aproximaciones teóricas e históricas sobre el tema, y la manera como se manifiestan las diversas corporalidades en los escenarios sociales. (p. 59)

En el entendido de la dimensión del cuerpo, el primer módulo buscó crear posibilidades para develar las relaciones de poder-saber-ser inscritas en la matriz moderno colonial[19], como estructura de dominación implementada en América Latina, partiendo del trabajo con el cuerpo a través de los sentidos y el movimiento consciente, identificando el alcance de dispositivos de control como el de género, el racial, el de clase y el sexual se pueden insertar en el cuerpo, en la subjetividad y a su vez en la memoria individual y colectiva (Cuevas y Bautista, 2018).

El primer módulo plantea particularmente, cómo dichos dispositivos de control se instalaron y actuaron como mecanismos de disciplinamiento de la corporalidad, incidieron en la memoria y se incrustaron en el sistema energético, dentro de esos mecanismos se ubica el imaginario en relación a la historia universal:

> La construcción de un imaginario que concibió la historia como homogénea, universal y cronológica, haciendo de esta manera frente a su contraparte: la barbarie. La dicotomía civilización-barbarie, de la cual ha dado cuenta Leopoldo Zea, se manifestó en un desplazamiento de carácter cognitivo que se inició en el llamado mundo antiguo, el que da origen a la herencia

[19] En la tesis doctoral de Constanza del Pilar Cuevas Marín (2008) se puede revisar de manera más amplia el análisis de los dispositivos en el marco de proyecto civilizatorio en América Latina y la matriz moderno-colonial.

> grecorromana, y que fue posteriormente incorporado en el pensamiento occidental (Cuevas y Bautista, 2018, p. 64).

Al hablar únicamente de una historia universal se invisibilizan, excluyen y segregan otros conocimientos. "Como consecuencia de la colonialidad y de la modernidad que son mutuamente constitutivas y constituyentes, Europa se autoconstituye como centro y constituye a las otras culturas y pueblos como preferías a las que mirara como primitivas e incivilizadas (...)" (Guerrero Arias, 2010, p. 105).

Un ejemplo de ello, son los saberes de las comunidades indígenas ancestrales, el proyecto civilizatorio en América Latina silenció, disciplinó y normalizó los cuerpos al imponer discursos, prácticas culturales, políticas, sociales y corporales que configuraron la subjetividad. Esto se ha deslizado de generación en generación, de igual forma, la imposición de políticas de silenciamiento, han sido una de las herramientas más fuertes para desfragmentar el tejido social, individualizar y deslegitimar saberes perpetuando la desigualdad.

Así mismo, la perspectiva teológica del proceso evangelizador, se suscribió bajo la idea de un "Dios supramundano, cuya trascendencia ratificaba la negación entre lo sensible y la naturaleza, en donde esta última pasó a ser entendida de forma ambigua como carencia, imperfección o insuficiencia de ser" (Cuevas y Bautista, 2018, pp. 65-66), esta perspectiva fortaleció la idea de que el cuerpo, la mente y el espíritu estaban separados.

En el marco de la colonialidad del poder[20] en lo religioso "El cristianismo se instituye como religión verdadera y uni-versal. Se subalterniza así otras religiosidades y espiritualidades a las que se considera herejías, hechicería, para justificar su persecución y exterminio" (Guerrero

[20] Se refiere a los aspectos sistémicos, estructurales de la dominación. A las dimensiones constitutivas y constituyentes, a las instituciones y sus aparatos de control, que posibilitan la naturalización y uni-versalización de los órdenes dominantes, a fin de que difícilmente puedan ser cuestionados. (Guerrero Arias, 2010, p. 106).

Arias, 2010, p. 108). Esto fortaleció la idea de que la naturaleza, el cuerpo, la vida y el mundo deben ser instrumentalizados.

Con el mismo fin de disciplinar al cuerpo, el proyecto civilizatorio en América Latina utilizó la imposición de la lengua a través de la escritura como medio de control corporal, político, de espacio y tiempo de las comunidades, las cuales fueron conquistadas y luego colonizadas (Cuevas y Bautista, 2018), el conocimiento fue violentado al menospreciarse saberes ancestrales y tradicionales, lo que llevó a la destrucción e incluso extinción de algunos de los pueblos conquistados.

Los modelos pedagógicos también contribuyeron a disciplinar los cuerpos, la subjetividad, la identidad y la memoria, el método lancasteriano[21] originario de Inglaterra, fue creado para los hijos de los obreros en países capitalistas, cuyo enfoque era la relación entre el castigo físico y el premio, de ahí la tan utilizada frase -La letra con sangre entra-, cuya finalidad era la obediencia, la subordinación y la rigidez del cuerpo.

1.1.3. Memoria, cuerpo y lugar

Para el segundo módulo la propuesta se abre a la relación que existe entre el cuerpo, la memoria y el lugar, si bien la invitación del primer módulo fue el despertar de la conciencia corporal, al cómo habitamos, sentimos, relacionamos y concebimos el cuerpo como primer territorio, aquí se convoca, a buscar los significados y el sentir de la relación que existe con el lugar o lugares que habitamos, con las movilidades y los desplazamientos que en sí mismos también cumplen un rol importante en la construcción de la identidad y la subjetividad.

La invitación es a leerse a sí misma, a situarse, a realizar una lectura del entorno y de sus prácticas, culturales, sociales, políticas y espirituales, aproximarse al cuerpo como realidad situada y territorializada, a revisar en la memoria e identificar qué incrustaciones se han ubicado

[21] Este método fue introducido en Colombia en el año de 1822 por Francisco de Paula Santander y Simón Bolívar.

en la corporalidad y por ende en la memoria individual y colectiva. Afirman Cuevas y Bautista (2018):

> "La comprensión del cuerpo como territorio, enmarcado por una identidad, definido por unos límites y por unas relaciones espaciales, permite abordar el ser en su totalidad como experiencia integral. De este modo, acercarnos a la memoria desde esta perspectiva, es abordar las huellas de esas relaciones con el entorno y con el sí mismo, como territorialidad". (p. 75)

A la luz de lo anterior, indagar en las memorias permite identificar y reconocer los tipos de incrustaciones que existen en la corporalidad. Por medio de diferentes prácticas corposensoriales se puede adentrar, en los sentires, recuerdos, emociones y vivencias que se han alimentado de los espacios que hemos habitado, transitado, concurrido, deshabitado e incluso perdido.

> La propuesta pedagógica pasa así por el reconocimiento de la experiencia corporal como territorialidad en sí misma y como realidad situada en contextos referidos tanto a la vivencia de la espacialidad concreta como a las espacialidades simbólicas en su relación con los ámbitos culturales, grupales, familiares, entre múltiples que crean sentido de pertenencia simbólico-afectiva desde donde se enmarca la experiencia humana de ser en el mundo. (Cuevas y Bautista, 2018, p. 75)

Por lo expuesto en el módulo, la relación que existe entre el cuerpo y la memoria, están íntimamente ligadas a las dinámicas que se desarrollan al interior del espacio, el lugar, y el

territorio que se habita porque configuran una interpretación del mundo y de la realidad, incluso las movilidades y los desplazamientos también influyen, así como el "no lugar" [22].

Desde lo propuesto en el módulo, se busca la posibilidad de restituir el sentido de inmanencia, la relación entre naturaleza, cultura y cuerpo. Una de las múltiples fragmentaciones provenientes del pensamiento occidental hace referencia a la visión euclidiana del espacio, de lo señalado por Nicolás Gualteros, el espacio fue entendido como un lugar medible ocupado por un cuerpo, esta perspectiva estableció una relación entre objeto - espacio, en términos de contenido - continente, esta visión fue difundida dentro de la geografía moderna, es por ello, que la relación sujeto - espacio, fue establecida como la ocupación de un lugar específico que para el caso del sujeto se entiende como la ubicación de un lugar en una extensión delimitada de un espacio geográfico (Cuevas y Bautista, 2018).

De igual manera, como parte de las fragmentaciones provenientes del pensamiento occidental, los postulados evolucionistas del darwinismo, hicieron que la geografía tomara un carácter netamente científico, el determinismo geográfico [23] hizo que el espacio fuera concebido como un escenario fijo sin posibilidad de movimiento, provocando que las prácticas corporales, sociales y políticas favorecieran las dinámicas de racialización (Cuevas y Bautista, 2018).

En ese sentido, dentro de lo que se enmarca en la propuesta del segundo módulo, la ruptura dada entre el cuerpo, la cultura y la naturaleza invita a pensar de manera más profunda el concepto de inmanencia, "la fragmentación del cuerpo, la cultura y la naturaleza implica, de manera no solo figurativa sino real, la imposibilidad de entender la memoria como aquella que se ancla en sus dimensiones más profundas: el cuerpo y el sentido de lugar" (Cuevas y Bautista, 2018, p. 77).

[22] "Puede experimentarse como la negación de la posibilidad de ser y existir en sí mismo, como es el caso de las identidades cuya existencia es negada o excluida, o la imposibilidad de experimentar como propio el lugar que se habita" (Cuevas y Bautista, 2018, p. 77).
[23] "Con el determinismo geográfico se distinguió entre las sociedades altamente civilizadas y las sociedades atrasadas, en virtud de las condiciones favorables o desfavorables dependientes de supuestos factores climáticos" (Cuevas y Bautista, 2018, p. 76).

Los procesos civilizatorios construyeron imágenes deformantes de la realidad, el espacio, los territorios y lugares, estos moldean la cultura, la subjetividad e identidad, en la memoria corporal también se ve reflejado todo aquello que se vive, se siente y se aprende en relación con el lugar, el espacio y territorio en el que se desarrolla y socializa un ser humano.

1.1.4. Memoria, cuerpo y transgresión

Para el tercer módulo, los dos últimos espacios de autocuidado desarrollados con las mujeres se denominaron de la siguiente manera "La Conversa" y "Re-habitándome", en este módulo la invitación fue, reconocer las memorias que se han afincado y naturalizado en la corporalidad y cómo desde el reconocimiento del cuerpo se pueden generar otras formas de habitarlo, sentirlo y sanarlo.

"El capitalismo se muestra como el único modelo planetario de regulación económica: como el camino a la felicidad y al desarrollo, el mismo que se sustenta en una visión evolucionista y unilineal de progreso (...)" (Guerrero Arias, 2010, p. 107). Por tanto, volver al cuerpo es un acto profundamente político, es reconocer que el sistema económico, social y político en el que vivimos nos impulsa a olvidarlo, instrumentalizarlo y deshabitarlo.

> La instauración del pensamiento moderno implicó una serie de procesos de adaptación en la vida cotidiana en términos de tiempos, espacios, labores y, por ende, rutinas y rituales que se fueron internalizando en un *habitus* social. Es decir, nos referimos a la instrumentalización de la vida cotidiana, y de ahí a los movimientos que rutinariamente ejercemos, los cuales generan condicionamientos en la forma en que presentamos y representamos nuestras realidades. (Cuevas y Bautista, 2018, p. 82)

Las distintas dinámicas de la vida, como el acelerado ritmo de vida, el exceso de trabajo, el uso desmedido de las redes sociales, el consumismo, son herramientas muy fuertes de

desconexión entre el cuerpo-mente-espíritu. El interés por llevar a cabo un proceso de autocuidado al interior de la red de mujeres, nace porque en los encuentros de la red se conversó sobre la importancia de abrir un espacio donde se pudiera volver al cuerpo, para re-habitarlo, para re-conocerlo.

Los cuerpos de las mujeres estaban pidiendo ser escuchados, durante el período de confinamiento en la pandemia y pos-pandemia se agudizaron episodios donde el cuerpo fue el primer territorio afectado, el olvido del mismo se tradujo en dolores corporales, cansancio y en algunos casos en enfermedad, esto por un lado y por otro, la conversación[24] dada entre Diana y Katherine, donde reflexionaron sobre la importancia de trabajar el autocuidado con mujeres.

Volver al cuerpo para re-habitarlo, es un ejercicio amoroso, reflexivo, analítico y transgresor. "Entendemos por transgresión la posibilidad de fuga en los sistemas de opresión. Se trata de adentrarnos en un lugar fronterizo, de proponer una forma de habitar entre los intersticios del sistema" (Cuevas y Bautista, 2018, p. 82).

Es inevitable poder aislarse del sistema de dominación en el que habitamos porque la vida misma es un acto de consumo, las dinámicas de vida promueven un camino consumista y de explotación, el patrón global busca controlar el cuerpo, la subjetividad, la memoria. Sin embargo, es importante y necesario proponer otras formas de habitar ese sistema, poder reflexionar de manera crítica en torno a esas prácticas que fragmentan la corporalidad, la vida y poder mirar el mundo de otras formas. Afirman Cuevas y Bautista, (2018):

> La transgresión se da en la experiencia misma, que es continua, varía, se modifica y redefine en un fluir constante; es decir que llegar al límite puede representar de nuevo un encasillamiento que es posible volver a transgredir. Su sentido, forma y experiencia no son estáticos. La forma que adquiere el

[24] En el documento de reflexión y análisis de la sistematización de la experiencia se da el contexto de la conversación de ambas.

> lenguaje se da en lo cotidiano, en una manera de escapar y buscar la frontera de las formas discursivas normadas, y es allí donde encuentra su libertad. (p. 83)

Es necesario interpelarse sobre esas formas discursivas normadas en las que el sistema invade la vida, los cuerpos, volver a él para re-habitarlo, sentirlo, vivenciarlo y sanarlo es un acto transgresor. La propuesta del tercer módulo invita a la restitución del ser en todas sus dimensiones.

Dentro de esas dimensiones "La palabra restitución alude al acto de "devolver" y se utiliza en términos de derecho a la devolución o recuperación de los derechos perdidos" (Cuevas y Bautista, 2018, p. 84). Retornar al cuerpo es una forma de recuperar los derechos y capacidades que han sido saqueadas, una forma de construcción de otros mundos posibles, otras formas de ser, otros horizontes de vida.

1.1.5. RUTAS: Corpo-sensorial, simbólico conceptual y de Síntesis y expresión

Los tres módulos que conforman el diseño de rutas pedagógico decoloniales, como se mencionó anteriormente, están atravesados por tres grandes rutas las cuales son entendidas como una unidad y se denominan de la siguiente manera:

1. Ruta corpo-sensorial.

2. Ruta simbólico-conceptual

3. Ruta de síntesis y expresión.

Ese diseño de rutas pedagógico decoloniales tiene un horizonte de sentido que acopla el cuerpo, la memoria, el autocuidado y el trabajo con el sistema energético. Afirman Cuevas y Bautista (2018):

> (...) En este horizonte en el que articulamos las dimensiones de cuerpo, memoria y autocuidado, en un diseño pedagógico-decolonial, hacemos confluir dos trayectorias de trabajo que con perspectivas distintas veníamos abordando el tema del cuerpo y su relación con la memoria colectiva, y con el enfoque del autocuidado. Nos referimos a la autoindagación en la memoria colectiva, por una parte, y al sistema de rutas de autocuidado y cocuidado energético que aglutinó diversas experiencias en el proyecto "Pedagogía y teología del cuidado". (p. 16)

Cada uno de los espacios de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria" desarrollados con la red de mujeres de Puente Aranda, giro en torno a las reflexiones del cuerpo como primer territorio de transformación individual y colectiva, en la reelaboración y rescritura, cada espacio se compone de estas tres importantes rutas, en relación con el concepto de autoindagación en la memoria colectiva[25], Cuevas y Bautista (2018), afirman:

> (...) El principal referente que da lugar a este concepto se obtuvo del proyecto colombiano de etnoeducación denominado "Recuperación comunitaria de la historia en consulta a la memoria colectiva" que se adelantó en el palenque de San Basilio, departamento de Bolívar, Colombia", desde fines de la década de los ochenta e inicios de los noventa del siglo pasado. (p. 33)

Desde lo propuesto en las rutas del diseño pedagógico decolonial, resaltan dos categorías importantes dadas en la experiencia de la comunidad de San Basilio de Palenque, la primera de ellas corresponde a la de epistemología local[26] y la segunda a el método de indagación en la memoria colectiva. Afirman Cuevas y Bautista (2018):

[25] Con respecto a este concepto "Confluyeron distintas trayectorias investigativas y prácticas políticas vinculadas en especial a trabajos de (re) construcción de memoria colectiva y de investigación-acción participativa" (Cuevas y Bautista, 2018, p. 33).
[26] Con respecto a este concepto "Aludía a la auto-lectura del conocimiento histórico", que en este caso adelantaba la comunidad de San Basilio, con el propósito de narrar su propia interpretación de la historia del palenque, ya no como "objetos" o "fuentes" de estudio, sino a partir de definirse como el "otro" desde su propia lógica de conocimiento (Cuevas y Bautista, 2018, p. 33).

> (... El proyecto de etnoeducación enunció como el tránsito de lo sensible a lo conceptual, se concibió a partir de la noción de "autoconocimiento histórico" (...) supone que las comunidades se constituyen en "sujeto-objeto" al investigarse a sí mismas; se constituyen en "fuente" por cuanto se parte de la indagación de la memoria colectiva; y finalmente en "método" porque se investigan desde su propia lógica de conocimiento.
>
> Al tomar como referente la relación entre sujeto-objeto, método y fuente, el proceso propuesto, de lo sensible a lo conceptual, condujo a considerar tres grandes rutas: la de memoria corpo-sensorial; la simbólica-conceptual, y la de la memoria de la creación y la expresión. (p. 35)

A la luz de lo anterior, en el marco del diseño de rutas pedagógico decoloniales, esta trayectoria apunta a la restitución del ser, a la relación con la memoria y a las políticas de dominación, por ello, en el marco del diseño de rutas pedagógico decoloniales, por cada módulo se proponen herramientas de trabajo que apuntan a cada una de estas rutas.

1. Ruta Corpo-Sensorial: Es una invitación a reconocer el cuerpo, a tomar conciencia de cada una de sus partes, a sentirlo, a vivenciarlo, a explorarlo. Afirma Guerrero García (1998), "El cuerpo como herramienta de conocimiento" (p. 211). Aquí se explora con el cuerpo, con los sentidos.

2. Ruta Simbólico-Conceptual: Trabaja los elementos conceptuales. Afirma Guerrero García (1998), "La mente como herramienta de conocimiento" (p. 211). Aquí se trabaja con la imaginación, para lograr que desde una lógica de conocimiento se pueda construir conceptos.

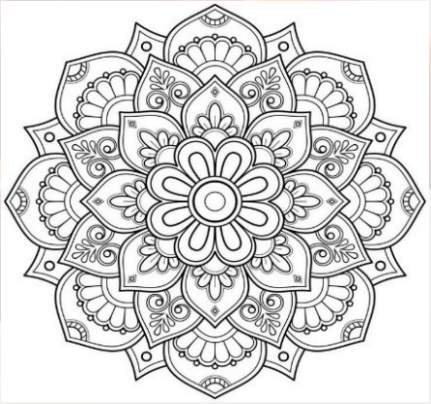
3. Ruta de Síntesis y Expresión: Desde las diferentes manifestaciones artísticas se expresa lo vivenciado y conceptualizado. Afirma Guerrero García (1998), "La conciencia

creadora" (p.212). Aquí la creatividad se lleva a su máxima expresión como acto transformador y de resistencia.

- Te invito a que te tomes una pausa para pintar, tomar conciencia de tu respiración y los latidos de tu corazón.

"Me habita un arcoíris
que recorre mi historia
Me habita una manada de colores
rojos, naranjas, amarillos
pliegues verdes, azules y violetas.
Me habita una fuerza
que me salva de mis miedos
me rescata en mis abismos.
Habito pinceles,
despierto mi colorido reescribo todas mis biografías".

Judith Bautista Fajardo



2. Capítulo II

2.1. Diseño pedagógico: Una mirada desde la Educación Popular.

El presente capítulo tiene como objetivo presentar el diseño pedagógico y metodológico investigativo de los seis espacios de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria" realizados con la red de las mujeres, ambos procesos se desarrollaron de manera articulada, tanto en lo pedagógico formativo, como en lo metodológico investigativo.

En ese sentido, la presente investigación se enmarca en el enfoque cualitativo crítico. Por un lado, desarrollé un diseño pedagógico que sirvió como hoja de ruta para el proceso formativo en los espacios de autocuidado con las mujeres de la red, y por otro lado, en clave de investigación, desarrollé la sistematización de experiencias como metodología para reflexionar y analizar el proceso con las mujeres de la red.

A la luz de lo anterior, el diseño de los espacios de formación en autocuidado en clave pedagógica, tuvo como objetivo general *"Reconocer el cuerpo como primer territorio de transformación individual y colectiva",* este objetivo estuvo acompañado de tres objetivos específicos:

1. Identificar el despertar de la conciencia corporal como posibilidad para develar las relaciones de poder-saber-ser inscritas en la matriz moderno colonial.

2. Reconocer desde la perspectiva de la autoindagación y el autocuidado una aproximación al cuerpo como realidad situada.

3. Reflexionar en torno a las memorias internalizadas en el cuerpo para crear y potenciar maneras de existir y (re) existir.

La reelaboración escritural de los seis espacios de autocuidado, contó con cuatro insumos importantes, el primero de ellos corresponde al segundo capítulo del material

pedagógico *"Nuestro cuerpo como primer territorio de aprendizaje y transformación individual y colectiva"*, fruto del proceso de autocuidado desarrollado al interior de la Línea de Investigación *"Memoria colectiva, corporalidad y prácticas de vida digna"*.

El segundo insumo, corresponde a la investigación que se haya recogida en el libro Memoria colectiva, corporalidad y autocuidado: rutas para una pedagogía decolonial, la cual contó con el apoyo del Centro de Investigaciones de la Universidad Pedagógica Nacional (CIUP) y de la cual se habló de manera más amplia en el primer capítulo.

El tercer insumo importante para nutrir la reescritura de los espacios, fue el libro - Danzando la resurrección de los cuerpos – Rutas de autocuidado y autosanación energética, texto que permite indagar en el sistema energético, el autocuidado y co-cuidado, es una "Apuesta por nuevos caminos de liberación, resistencia y re-existencia, desde cuerpos que danzan su historia, sanan sus heridas, restituyen su fuerza, recuperan su autonomía y alimentan su esperanza" (Sparborth et al, 2015, p. 130). De lo planteado en este texto tomé herramientas muy importantes y significativas para el trabajo corposensorial y energético con las mujeres.

El cuarto insumo para la reelaboración de los espacios fue el libro -Trauma sanación y transformación (despertando un nuevo corazón con prácticas de cuerpo-mente-espíritu) de Patricia Mathes Cane[27], fundadora y creadora de Capacitar, un proyecto internacional de empoderamiento y solidaridad que trabaja con la sanación y transformación personal y global.

Ahora bien, el enfoque pedagógico utilizado en el marco del proceso formativo de los espacios de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria" es el del horizonte de la educación popular[28] dentro de los rasgos que constituyen la EP, encontramos: La lectura crítica

[27] Durante más de 31 años, Pat Cane, PhD, ha impartido miles de cursos de formación en más de 45 países. Ha desarrollado programas para grupos de base y profesionales en zonas afectadas por traumas, violencia, guerras y desastres en América, Europa, África, Asia y Oriente Medio. Pat es autora de Trauma Healing and Transformation, Refugee Accompaniment, Capacitar for Children, así como de otros manuales de Capacitar en diferentes idiomas para escuelas, cuidadores, refugiados, personas con VIH y cáncer y consejeros de trauma. Capacitar Internacional http://capacitar.org/about-us/staff/

[28] En adelante EP.

de la realidad social, política y cultural, que permite indagar el papel funcional que desempeña la educación y las dinámicas de vida en los territorios y comunidades.

Indaga en la subjetividad de los sujetos, en su cultura, conciencia, sentidos y horizontes de vida. Como metodología coherente busca la construcción colectiva del conocimiento partiendo de la práctica y la propia lógica de conocimiento. Como opción ético política emancipadora es un camino hacia la transformación. Propende la formación de sujetos de transformación desde sus resistencias, formas de asociación, colectividades y luchas organizativas. En relación con el núcleo constituyente de la EP, afirma Torres carrillo (2021):

> Sin desconocer la heterogeneidad de actores, ámbitos, prácticas y modos de entenderla, podemos identificar un conjunto de ideas fuerza que de dan coherencia a la educación popular, entendida como concepción pedagógica y prácticas educativas: crítica al sistema social imperante y al papel que ha jugado el sistema educativo en su reproducción; su sentido emancipador al identificarse con visiones y proyectos de sociedad alternativos; su intención de contribuir a la formación de los sectores dominados como sujetos de transformación, a través de la afectación de sus subjetividades; la creación y uso de estrategias dialógicas, problematizadoras y participativas (pp. 87-88).

Como se ha mencionado a lo largo de este documento, la premisa de la red de mujeres es que partimos desde la base para construirnos en nuestras individualidades a partir de lo colectivo, le apostamos al cuidado de las otras mujeres, nos acompañamos sin juzgar las trayectorias de vida, nos pensamos visiones y proyectos de sociedad alternativos, pensamos también sobre las dinámicas del sistema social imperante nos atraviesan como mujeres. Sin embargo, era importante realizar este ejercicio de praxis liberadora a partir del cuerpo, por tanto, los espacios de autocuidado se diseñaron de tal manera que ahondaran y dinamizaran la perspectiva de la corporalidad.

Cada espacio de autocuidado estuvo compuesto de los siguientes elementos:

- ✓ Nombre del módulo.
- ✓ Nombre del espacio.
- ✓ Objetivo.
- ✓ Centro energético.
- ✓ Presentación y armonización.
- ✓ Ruta Corpo-Sensorial.
- ✓ Ruta Simbólico-Conceptual.
- ✓ Ruta Expresiva y Creativa.
- ✓ Auto-regalo.

Por cada módulo se realizaron dos espacios de autocuidado, es decir, se desarrollaron un total de seis espacios. Se incluyen como anexos, porque hacen parte de la investigación.

2.2. Diseño metodológico: Sistematización experiencias

La sistematización de experiencias, se inscribe dentro del enfoque cualitativo crítico, por tanto, desde dicha perspectiva, la interpretación, reflexión y análisis de las vivencias corposensoriales desarrolladas en cada uno de los espacios de autocuidado, es una invitación a que las mujeres puedan investigarse a sí mismas reconociendo "La conciencia del sujeto histórico como ser transformador" (Guerrero García, 1998, p. 197), en ese sentido, sistematizar la experiencia permite que desde el reconocimiento e interpretación crítica de sus lógicas de saber cada mujer pueda construir conocimiento partiendo de la propia experiencia y el reconocimiento de sí misma, y del cuerpo como primer territorio de saberes y memoria. Afirma Torres Carrillo (2004):

> Podemos definir la sistematización como una auto-reflexión que hacen los sujetos que impulsan una experiencia de acción social o educativa, a partir

> del reconocimiento de los saberes que ya poseen sobre ella y de un esfuerzo colectivo e intencionado por reconstruirla, de comprender los contextos, factores y elementos que la configuran, para transformarla. (p. 61).

Sistematizar la experiencia, permite generar conocimientos nuevos partiendo de la experiencia vivencial que se dé durante el proceso, el sentir es muy distinto para cada mujer y la corporalidad se vive y se expresa de diversas formas y los aprendizajes varían en cada persona. En los espacios de autocuidado la base y el punto de partida es el propio cuerpo y desde ahí se busca identificar, reconocer, analizar, reflexionar y poder en lo posible transformar. Según Gutiérrez Rico (2008):

> La concepción que se ha dado en cuanto al estudio metodológico de la sistematización de experiencia, nace de la necesidad que siempre ha existido en cuanto a la relación sujeto-objeto, esa relación que culmina en un conocimiento tácito tanto de uno como de otro, de conocer debilidades y fortalezas y partir de la necesidad de modificar aquello no entendible o que problematice una situación. (p. 06).

Sistematizar la experiencia de las mujeres que participaron de los espacios de autocuidado, desde la auto-reflexión en torno al cuerpo, sus memorias, sentires y problematización, permite que puedan conocer y re-conocer debilidades y fortalezas para poder transformarlas desde lo individual a lo colectivo.

> Es necesario recordar que el hombre desde la postura de Hegel proviene de dos líneas una natural que por su orden ontogénico evoluciona en su misma especie, en su propia naturaleza, creando una historia centrada en su vivencialidad, y por otro lado una línea cultural en donde rodeado de los otros reconstruye esa historia, simboliza su necesidad mediante un lenguaje

común, es por este hecho que toda experiencia parte de lo individual y de lo colectivo. (Gutiérrez Rico, 2008, p. 6).

Los espacios de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria" están diseñados para que desde la experiencia vivida las mujeres puedan reconocer su historia desde situaciones particulares de su realidad y lógica de conocimiento. El cuerpo guarda en sí mismo historia, memoria, emociones, sentires, energía y se va construyendo desde distintas prácticas culturales, políticas, educativas, espirituales y dinámicas de vida, así mismo, construye subjetividades que parten de lo individual y pasan también por lo colectivo.

En ese sentido, para Jara (como se citó en Gutiérrez Rico, 2008,) plantea que "La perspectiva dialéctica, permite aproximarse a la comprensión de los fenómenos sociales, desde el interior de su dinámica, como sujetos participes en la construcción de la historia, totalmente implicados en forma activa en su proceso" (p. 6). En ese sentido, el proceso buscó que cada mujer pudiera comprender cómo los fenómenos sociales se alojan también en la corporalidad y la memoria.

Los espacios de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria" realizados con las mujeres de la red, estuvieron pensados en clave de cuerpo, memoria y sistema energético, de modo que, desde la perspectiva dialéctica se pudiera comprender desde lo vivencial los procesos históricos, sociales, culturales y que en el proceso de sistematización de la experiencia se pudiera reflexionar y analizar en torno al cuerpo como primer territorio de transformación. Afirma Jara (2018):

> Estamos hablando de una *propuesta* metodológica: una proposición intencionada del camino que se quiere recorrer que, por una parte, posibilitará orientar colectivamente el proceso en una determinada dirección, pero que, por otra, deberá estar abierta a lo que vaya ocurriendo

> en el trayecto para modificar su curso si es necesario, en la medida en que quienes proponemos el camino somos, a su vez, caminantes (p. 134).

El proceso de los espacios de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria" fue vivencial, significativo y estuvieron abiertos a lo que iba ocurriendo, los espacios se diseñaron también como herramienta terapéutica que en el camino iban proponiendo cada una de las mujeres participantes.

Para el desarrollo de la sistematización se eligieron cuatro fases, la primera fase hace referencia al alistamiento del proceso, en la segunda fase se recopiló la información, en la tercera se organizó y en la cuarta fase se realizó la interpretación, análisis y reflexión crítica del proceso.

FASE 1: Punto de partida

La primera fase se denominó "El punto de partida" busca "Partir de la propia práctica, esto quiere decir, fundamentalmente que la sistematización es un momento posterior, no se puede sistematizar algo que no se ha puesto en práctica previamente" (Gutiérrez Rico, 2008, p. 9). En ese sentido, la sistematización de los espacios de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria" desarrollados con la red de mujeres, inició después del primer espacio de autocuidado.

PASOS FASE 1

1. Se sistematizaron seis espacios de autocuidado desarrollados con las mujeres de la red, estos espacios se realizaron una vez a la semana los días sábados de 7:00pm a 10:00pm[29] entre los meses de julio y agosto de 2024, iniciando el día sábado 13 de julio y finalizando el sábado 17 de agosto, el proceso de autocuidado tuvo una duración de seis semanas. En los espacios participaron un total de ocho mujeres que se comprometieron asistir a por lo menos cuatro de los seis espacios de manera continua.

[29] Este horario fue elegido de manera colectiva, se sometió a votación diferentes posibilidades de horarios y este fue el escogido por las mujeres que participaron del proceso.

2. Antes de nuestro primer espacio de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria", por medio de una herramienta de software llamada "Google Forms" envié a las mujeres que participarían del proceso un formulario que compilaba un pequeño cuestionario con cuatro preguntas para indagar en posibles conocimientos previos.

Para el primer espacio de autocuidado y como parte de la presentación y armonización del espacio, hice entrega de una ficha bibliográfica que por un lado llevaba el nombre completo de cada mujer y por el otro una pregunta movilizadora[30] que se relacionaba con la energía que conecta con el primer centro energético.

A la mitad del proceso, es decir, después del tercer espacio de autocuidado, envié otro formulario con preguntas para hacer un balance de cómo iba el proceso hasta ese momento. Y finalmente al terminar nuestro proceso, es decir, después del último espacio de autocuidado, envié otro formulario con algunas preguntas clave para hacer un balance del proceso en general.

3. En relación con el itinerario del desarrollo del proceso de formación en los espacios de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria", se llevaron a cabo en las siguientes fechas y de la siguiente manera:

Módulo 1: Memoria y cuerpo habitado.

1. sábado 13 de julio: Reconociendo mi cuerpo.

2. sábado 20 de julio: Habitando mi corporalidad.

Módulo 2: Memoria, cuerpo y lugar.

3. sábado 27 de julio: El Árbol.

4. sábado 03 de agosto: El Balance.

Módulo 3: Memoria, cuerpo y transgresión.

5. sábado 10 de agosto: La Conversa.

6. sábado 17 de agosto: Re-habitándome.

[30] Esta pregunta fue diferente para cada una de las mujeres.

Fase 2: Recopilación de la información

La segunda fase de la sistematización consistió en recopilar la información que se generó en cada uno de los espacios.

Cualquier experiencia que se piense sistematizar, es un proceso que ha transcurrido en el tiempo. A lo largo de su trayecto, seguramente se han realizado muchas y diferentes cosas, por ejemplo, el haber realizado un diario de campo, el guardar algunas revelaciones de la experiencia, documentos, fichas, vídeos, en fin, todo aquello que me sirva para reconstruir lo vivido en un momento dado. (Gutiérrez Rico, 2008, p. 9).

Recopilar la información fue muy importante al momento de sistematizar y lograr reconstruir la vivencia y la memoria de lo que se presentó en cada uno de los espacios.

Pasos fase 2:

1. Las preguntas que realizadas a través del formulario de google forms fueron las siguientes:

1) ¿Para ti qué es la Red de Mujeres, si no eres parte de la red qué crees o imaginas que es una red de mujeres?

2) ¿Qué concepción tienes de cuerpo?

3) ¿Qué entiendes por memoria?

4) ¿Cómo defines autocuidado?

5) ¿Realizas o has realizado alguna práctica corpo-sensorial?

6) ¿Qué entiendes o has escuchado por sistema energético?

7) ¿Para ti qué es desarrollo humano?

8) ¿Qué entiendes por dispositivo de control?

Las preguntas que se realizaron en el primer espacio de autocuidado, a cada una de las mujeres fueron las siguientes:

1. Adriana Marcela Barrera: ¿Qué memoria significativa me da fuerzas?

2. Diana Fernanda Quiñonez Paloma: ¿Cómo me ubico en el aquí y el ahora?

3. Lina Viviana Valderrama Piza: ¿Cómo me hago responsable de mi vida?

4. Leidy Katherine Peña Morales: ¿Cómo reacciono cuando me siento insegura?

5. Yiseth Lorena Prieto Gómez: ¿Cómo afronto la toma de decisiones en mi vida?

6. María Cuesta Pineda: ¿Me siento segura con mi cuerpo?

7. Jessica Lorena Bello Soler: ¿Cómo construyo alternativas de resistencia?

8. Xiomara León Salgado: ¿Qué es la alegría en mi vida?

Las preguntas realizadas través del formulario de google forms a la mitad del proceso fueron las siguientes:

1) ¿Cómo te has sentido durante los tres primeros espacios de Autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria"?

2) De lo desarrollado en los espacios de Autocuidado ¿Cómo enuncias tu cuerpo?

3) Me gustaría conocer tu reflexión en torno a el concepto de desarrollo humano que se ha planteado en los espacios de Autocuidado.

4) ¿Qué memorias has evocado durante los espacios de Autocuidado?

5) ¿Qué aspectos consideras que se deben mejorar durante los espacios?

Las preguntas realizadas a través del formulario de google forms al finalizar el proceso fueron las siguientes:

1) ¿Cómo te sentiste durante el proceso de Autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria"?

2) Teniendo en cuenta el concepto de Autocuidado y lo desarrollado durante el proceso ¿Qué reflexión sobre tu cuerpo consideras que fue muy importante y emotiva para ti?

3) Durante lo vivenciado y conceptualizado en el proceso ¿Qué relación significativa encuentras entre la memoria, tu cuerpo y el concepto de autocuidado?

4) Me gustaría saber ¿Qué tipo de conocimiento y transformación en relación al cuerpo desarrollaste a lo largo del proceso de Autocuidado?

5) De acuerdo a lo desarrollado y vivenciado en tu proceso de Autocuidado ¿Consideras que el cuerpo es el primer territorio de transformación? ¿Por qué?

6) ¿Qué observaciones tienes frente a lo desarrollado durante el proceso de Autocuidado "Rehabitando Mi Cuerpo y la Memoria"?

2. Para cada espacio de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria" diseñé la hoja de ruta de cómo desarrollarlo, se mencionó anteriormente en el aparto del diseño pedagógico.

3. Por cada espacio de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria" compilé y organicé un archivo fotográfico y de vídeos cortos.

4. Realicé grabaciones de audio de cada uno de los espacios de autocuidado, se realizaron las grabaciones para registrar las voces de las mujeres y luego hacer la trascripción[31].

[31] Por cada espacio salieron aproximadamente de 28 a 50 paginas.

5. En cada espacio de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria" como parte de la ruta expresiva y creativa se recopilaron algunas manifestaciones artísticas que reposan de manera física y en archivo digital.

Fase 3: Compilación y organización de la información

En esta tercera fase fue fundamental compilar y organizar la información, para reconstruir y revivir lo sucedido. Afirma Jara (2019):

> Quien sistematiza, produce conocimiento desde lo que vive, siente, piensa y hace; desde sus intereses, sus emociones, sus saberes, sus acciones y omisiones. Sin embargo, este empeño cognoscitivo no se devuelve solamente a la experiencia que le sirve de punto de partida, sino que –en la medida que supera la mirada descriptiva y puntual y logra penetrar en el movimiento relacional y complejo de sus componentes y el dinamismo de su trayectoria– se vincula a una comprensión conceptual cuya abstracción le permite abrir pistas de vinculación con otras situaciones, saberes, acciones y emociones que son producto de otras experiencias. (p. 76)

El proceso de sistematización de los espacios de autocuidado, permitió superar la mirada descriptiva y puntual del ejercicio mismo, la hoja de ruta pedagógica apuntaba a que el proceso mismo pudiera irse dando desde el análisis de la historia y dinámicas de cada una de las participantes.

Pasos fase 3

1. Se realizaron cuatro matrices[32] que recogieron la información de las respuestas a las preguntas realizadas en los formularios de google forms,

[32] Las matrices de desarrollaron en formato Excel.

2. Transcripción de cada una de las grabaciones de voz de las mujeres, realizadas en los espacios de autocuidado.

3. Organización cronológica de las diferentes manifestaciones artísticas que se elaboraron en los espacios de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria".

Fase 4: Interpretación, análisis y reflexión crítica del proceso.

1. Apoyada en las transcripciones de cada uno de los espacios de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria", y articulado a las respuestas dadas por las mujeres en cada uno de los formularios de google forms que fueron enviados, realicé un escrito interpretativo, reflexivo y de análisis, que recoge la experiencia del proceso en el marco del objetivo general de la presente investigación:

Sistematizar la experiencia de formación en los espacios de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria" desarrollados con la Red de Mujeres de Puente Aranda en torno a las reflexiones del cuerpo como primer territorio de transformación individual y colectiva.

El objetivo general de la presente investigación, se articula al objetivo planteado en el diseño pedagógico anteriormente descrito, y a la luz de los siguientes tres objetivos específicos:

1. Analizar los dispositivos de control que están incrustados en el cuerpo, la memoria individual y colectiva de la experiencia de formación en los espacios de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria" con la Red de Mujeres de Puente Aranda.

2. Reflexionar sobre la relación entre memoria, cuerpo y autocuidado de la experiencia de formación en los espacios de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria" con la Red de Mujeres de Puente Aranda.

3. Explicar qué tipo de conocimientos se desarrollaron en torno al cuerpo durante el proceso de formación en los espacios de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria" con la Red de Mujeres de Puente Aranda.

- Te invito a que te tomes una pausa, puedas ubicar una posición cómoda, cierres tus ojos y realices una pequeña respiración inhalando muy suave por la nariz, sosteniendo por

cinco segundos en tu pecho y luego exhalas muy suave por la boca, si deseas repite este ejercicio cinco veces…



3. Capítulo III: Interpretación, reflexión y análisis

"Rehabitando mi cuerpo y la memoria"

3.2. Historia de la red de mujeres de puente aranda

El cuerpo es mi historia y mi destino.
El cuerpo es mi vida y mi muerte.
El cuerpo es mi amor, mi pasión, mi libertad,
mi igualdad, mi fraternidad, mi esperanza, mi nostalgia.
El cuerpo es mi carne, mi sexo, mi trabajo, mi ciudad,
mi país, mi mundo, mi tierra, mi planeta, mi galaxia.
El cuerpo es mi letra, mi lenguaje, mi literatura,
mi lectura, mi escritura.
El cuerpo es mi dolor, mi angustia, mi lágrima...
El cuerpo es mi hijo, mi madre, mi padre, mi abuela.
El cuerpo es mi mito, mi rito, mi ética, mi poética,
mi religión, mi invención.
El cuerpo es mi guerra, mi paz, mi ventarrón,
mi calma, mi nostalgia.
Todo es cuerpo. Nada es fuera del cuerpo.

Ivone Gebara.

El espacio de la red de mujeres de Puente Aranda, se originó al calor de una conversación entre dos mujeres poderosas, tiernas y muy inteligentes, Diana Fernanda Quiñonez Paloma[33] y Katherine Montenegro Gil[34], ellas reflexionaron sobre la construcción de un espacio seguro de escucha para mujeres donde se pudiera conversar sobre autocuidado, prevención de violencias, la importancia de interpelarse como mujeres sin ser juzgadas, la construcción de una red de apoyo, de amigas, de juntanza femenina, que permitiera el bienestar de cada una, esta

[33] Socióloga, con experiencia en docencia popular, con énfasis en temas ambientales, ha desarrollado talleres de lectura, escritura y oralidad con niñas, niños, adolescentes, adultas/os y adultas/o mayores. Experiencia en gestión cultural y liderazgo de organizaciones sociales con interlocución de entidades distritales y experiencia en investigación social.
[34] Psicóloga y artista escénica amateur integrante de la escuela de mujeres en escena por la paz y comadrearte. Con experiencia en trabajo social y comunitario con personas mayores de 60 años y mujeres.

conversación cargada de magia, poder y fuerza, se dio en una cafetería de la localidad de Puente Aranda en el barrio Villas del Rosario.

Diana Quiñonez, relata que hubo dos motivos que llevaron a consolidar la red de mujeres, el primero de ellos, se ubica en el desencuentro de una mala experiencia organizativa en un movimiento que existió en la localidad y que vivenció una de las mujeres fundadoras.



El segundo motivo, fue la preocupación de una mujer, por la violencia ejercida contra las mujeres, además de la necesidad y preocupación por poder hacer algo al respecto para que no fueran violentadas.

En ese sentido, el primer ejercicio de convocatoria fue realizado gracias al voz a voz de las amigas de ambas, invitándoles a ser partícipes de ese primer encuentro. Para el día domingo 08 de diciembre del año 2018, en el parque Ciudad Montes de la Localidad de Puente Aranda y acompañadas por un delicioso picnic[35], realizaron el primer encuentro de red, al cual asistieron cinco (5) mujeres.

Katherine Montenegro, relata que en ese primer espacio *"Hablamos un poco sobre nosotras y nuestras apuestas, participaron dos chicas menores de edad y fue muy emotivo el intercambio y la proyección que cada una tenía de lo que podría ser la red"* fue un encuentro donde afloraron las ganas de construir unidas. Una de las mujeres que en ese momento era menor de edad y que participó de ese primer encuentro, Ángela, relató entusiasmada:

> Fue una experiencia enriquecedora, tenía 17 años en esa época y no sabía mucho de encuentros enfocados en mujeres. Salí de ahí con muchas dudas y

[35] Encuentro al aire libre, en lo posible espacios campestres, donde se comparten diversidad de alimentos de manera colectiva.

> ansias de indagar en cómo el patriarcado nos afecta desde pequeñas y como normalizamos tantos "micro machismos", también me hizo cuestionarme sobre la sororidad y el impacto que tenemos en la vida de las otras. Considero que los espacios de mujeres son muy importantes y esenciales para las mujeres de todas las edades, sentir empatía y respeto como igual con tus colegas, aprender de sus experiencias y también el ser más consiente de la realidad es importante, nos hace más empáticas, es bonito participar ya que no te limitas a expresar tu opinión[36].

En esa misma línea, Sofía Cristiano Muñoz[37], fue otra de las mujeres que para ese primer encuentro también era menor de edad y recuerda con mucho cariño y entusiasmo ese día. *"Hicimos un picnic en el parque y que al ser el año en que terminé mi bachillerato me emocioné al pensar en todos los proyectos que me esperaban como mujer",* actualmente ella tiene 23 años y es participante activa de la red, hace poco terminó sus estudios de pregrado.

A la pregunta ¿Por qué crees que este tipo de espacios para mujeres son necesarios e importantes? Sofía afirma *"Muchas veces nos guardamos cosas que necesitamos liberar, ya sean secretos, miedos o tensiones, y el compartir, bailar y reír, ayuda a liberarnos de lo que nos agobia en nuestras rutinas".* A este mismo interrogante Katherine Montenegro, afirma:

> Sí, ya lo decía el documental: "Las mujeres como las aguas, cuando se juntan, crecen", estos espacios son necesarios porque la posibilidad de compartir nuestras experiencias con otras mujeres nos permite aprender de ellas, acompañarnos y fortalecernos, saber que muchas hemos vivido

[36] Ingeniera Ambiental, con experiencia en sostenibilidad y educación ambiental, especializada en la implementación de siembras de árboles como herramienta de concienciación y acción climática. He diseñado estrategias de sostenibilidad y realizado cálculos de huella de carbono para ayudar a las empresas a cumplir sus metas de Responsabilidad Social y Sostenibilidad. Además, cuento con amplia trayectoria en la facilitación de talleres de educación ambiental y la promoción de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), trabajando con grupos diversos que abarcan desde niños pequeños hasta adultos.
[37] Comunicadora visual comprometida con la justicia social y el empoderamiento comunitario, combino mi pasión por el arte y el diseño con mi compromiso de hacer una diferencia en la comunidad. Me enfoco en proyectos que fomenten la inclusión, la diversidad y el desarrollo social, siempre buscando nuevas formas de innovar e inspirar.

situaciones similares y que podemos darnos la mano para generar espacios seguros para todas.

Es un sentir compartido, poder acompañarse, escucharse y aprender unidas es un acto amoroso y empático, así lo afirmó Claudia Rodríguez Gómez[38]:

> Estos espacios son sanadores y cargados de mucho amor y empatía, puesto que, a pesar de nuestro día a día en un mundo aún machista, el estar reunidas entre mujeres permiten ver lo hermosas que somos y que nuestra energía y voz son indispensables para transformar el mundo a uno mejor.

A la luz de lo anterior, la conversación gestada entre Diana y Katherine en la cafetería del barrio, aunado al poder de ese primer encuentro en el parque Ciudad Montes, confirmó la necesidad de que la red debía ser un espacio seguro, acogedor, amoroso, de acompañamiento y abrigo para las mujeres. En palabras de Diana el objetivo de la red es:



> Ser un lugar de seguridad para las mujeres, nació con la idea de poder conversar alrededor de las dinámicas que como mujeres atravesamos en la vida cotidiana, en los discursos sociales, prácticas culturales, entre otras, un espacio seguro para poder hablar, partimos desde la base para construirnos en nuestras individualidades a partir de lo colectivo y le apostamos a conocer experiencias de vida de las

[38] Soy una profesional de la educación con más de 17 años de experiencia en colegios, universidades y proyectos sociales. Como Licenciada y Magíster en Didáctica de la Literatura y Especialista en Educación Inicial, he desarrollado programas educativos innovadores y efectivos. He compartido mi conocimiento en talleres de literatura infantil, enseñado español a extranjeros y participado en ponencias en congresos internacionales en España y Argentina. Mi enfoque se centra en fomentar la creatividad, crítica y empatía en mis estudiantes, formando ciudadanos informados y reflexivos.

> compañeras, el cuidado de las otras, y el hecho de acompañarnos sin juzgar las trayectorias de vida, siendo un lugar de escucha y respeto de las opiniones, sentires, saberes y experiencias de otras mujeres.

Los encuentros de la red, casi siempre son un espacio que para varias de las mujeres que somos partícipes se han convertido en una especie de terapia, en una catarsis, en un tejido de afectos, de complicidad, de sostenimiento emocional, en un momento para ser escuchadas y poder soltar las rabias, dolores e inconformidades que van haciendo mella en el cuerpo, la subjetividad y la vida.

Diana relata que a principios del año 2019 e iniciando el año 2020, la red se centró en reunirse una vez al mes para poder generar dinámicas pedagógicas y culturales que permitieran abordar distintas situaciones que interpelaran las formas de vivir en la sociedad, esto permitió encontrar e identificar, que las violencias basadas en género (VBG) hacían o habían sido parte de nuestras experiencias vitales.

Durante el período de confinamiento en abril del año 2020 a raíz de la pandemia del Coronavirus (COVID-19), las actividades de la red se volcaron al plano virtual, como sucedió con la mayoría de las actividades sociales. Diana cuenta que se concibieron dos espacios de formación, cada uno de cinco sesiones, donde abrieron la posibilidad para que la comunidad en general participara de las actividades de la red, varias chicas desde sus distintos conocimientos, saberes y artes avivaron la red como una manera de abrazar el encierro que a varias personas afectó e incluso enfermó.

Estos espacios de formación permitieron que la red se fuera consolidando, haciendo que más mujeres se unieran, hubo participación de mujeres de otras localidades, incluso nos acompañaron mujeres de otros países. Adicionalmente, desde la red se juntaron esfuerzos para la asistencia humanitaria a personas vulnerables que tenían dificultades de acceso a la

alimentación en el período más álgido del confinamiento, donde desde los emprendimientos[39] de mujeres y donaciones de las compañeras, la red logró favorecer a más de treinta (30) familias con diferentes alimentos como verduras, frutas, pollo y arroz.

De la misma forma, la red se unió a dos organizaciones de mujeres de la isla de San Andrés del departamento de Bolívar, para ayudar en la obtención de insumos médicos y de asistencia humanitaria a las y los damnificados por el paso del Huracán Iota del año 2020 en el Caribe Colombiano que afectó a gran parte de la isla.



A finales del año 2019 fui invitada por una amiga muy especial, Paula del Pilar Martínez[40] a ser parte de la red, para mí fue muy emotiva y especial su invitación. Inicié participando de algunos de los espacios que se realizaron de manera virtual durante el año 2020, para ese mismo año y después de los meses de confinamiento, el día sábado 24 de octubre de 2020, asistí a mi primera reunión presencial.

Ese encuentro se realizó en el parque Ciudad Montes, el mismo lugar donde habían conspirado las primeras cinco mujeres. Recuerdo que a ese espacio asistimos alrededor de diez (10) mujeres que al calor de un picnic compartimos varios alimentos, nos escuchamos,

[39] Recuerdo que mi hermana Lina Alejandra Olaya Narvaez (maestra de danza-bailarina) realizó una clase virtual gratuita de baile, a esta clase su unieron alrededor de 15 mujeres, también mi hermana Andrea Liliana Olaya Narvaez (estilista profesional) logró movilizar su emprendimiento por medio de la venta de pollo, huevos y queso con las mujeres de la red.
[40] Soy Bogotana, comunicadora social, una joven de 31 años, apasionada por las artes, la música, las danzas, amo la radio comunitaria, me deleito creando, comunicando, amo el trabajo social, soy defensora de los derechos humanos, en mis tiempos libres, me gozo en espacios de aprendizaje, me encanta leer, escribir, amo el baile, el teatro, participo en diferentes espacios de círculo de palabra, con mujeres, jóvenes, soy mujer, soy gestora social, melómana y salsomana de corazón, cineasta y guitarrista de afición y gusto.

conversamos, reímos, abrazamos y nos desahogamos. Además, conocí personalmente a varias de las chicas que había visto solo a través de la pantalla en los encuentros virtuales.

Para el año 2021 los encuentros virtuales y presenciales se redujeron. En palabras de Diana, *"Fue un año marcado por la ausencia de actividades pensadas para nosotras y la comunidad, debido a las dinámicas de vida de cada una, combinadas con el agotamiento normal de la utilización del computador y el celular como medios encuentro"*, esta situación no impidió que se continuara fortaleciendo los afectos, vínculos y lazos de amistad que se habían tejido, sin embargo, el cuerpo estaba empezando a reclamar un espacio para ser escuchado, sentido y vivenciado.

Este período hizo que como red de mujeres, nos pensáramos seguir tejiendo en colectivo desde los diferentes saberes y sentires que tenía cada una, por ello, animadas por seguir compartiendo y construyendo juntas, para el segundo trimestre del año 2022, la red participó en el programa "Culturas en Común" con una propuesta llamada "Mujeres en Puente Aranda recorriendo sus derechos culturales" en esta estrategia de formación se realizaron cuatro sesiones que permitieron dar cuenta de la apropiación y vivencia de los derechos con enfoque de género.

Gracias a esta experiencia con el programa "Culturas en Común", la red tuvo un nuevo impulso que animó y contribuyó a que retomáramos de manera más fortalecida y unida nuestros encuentros, y en la medida de las posibilidades de cada una de las mujeres, por lo menos una vez al mes intentamos coordinar un encuentro. Relata Diana que para el año 2023:

> Algunas de las mujeres nos juntamos a invocar sueños, ideas y sentires. Definitivamente veíamos en la Red un espacio potencial, para desarrollar otro tipo de actividades que involucraran escenarios más comunitarios. Si bien ésta había sido parte de una conversación amplia que habíamos tenido

años atrás, no había sido posible enamorar a todas las compañeras en esa idea, sobre todo, por la limitación de los tiempos de cada una, sin embargo, decidimos indagar quiénes estarían interesadas en involucrarse en estos nuevos horizontes y comenzamos a gestionar conversaciones con organizaciones que nos posibilitaran otras salidas. Nos presentamos a estímulos de cultura, pero no salimos seleccionadas, hablamos con universidades, otras organizaciones y se logró concretar una articulación con Kairós Educativo – KairEd, concretamente con la Red de espiritualidades e investigación juvenil.

La articulación con la corporación Kairós educativo – kairEd, permitió que como red se pudiera participar en las actividades desarrolladas en el marco del Proyecto "Empoderamiento y Protagonismo Juvenil con Enfoque de Género". El papel del arte, la ecología y el cuidado en el trabajo comunitario de la red de espiritualidades e investigación juvenil de kairEd", proyecto ejecutado entre los meses de enero a diciembre del año 2024, esta articulación permitió construir lazos afectivos, diálogo de saberes y juntanza juvenil, con los colectivos COECEP (Corporación de expresión cultural y emprendimiento participativo), Emergente (Colectivo de investigación juvenil alternativa), La lupita del "Sí" (semillero de investigación de niñas, niños y adolescentes), en aras de contribuir a la investigación juvenil con enfoque de género.



3.3. Mi cuerpo como semilla para renacer

El interés de trabajar un proceso de autocuidado al interior de la red de mujeres nació, porque en los encuentros de la red en los que he participado las mujeres han manifestado y se ha

conversado sobre la necesidad de propiciar espacios donde se pudiera realizar prácticas corposensoriales que permitan el conocimiento y re-reconocimiento del cuerpo, para re-habitarlo, escucharlo, sentirlo y vivenciarlo. Esta reflexión se unió también a lo conversado entre Diana y Katherine en aquella cafetería en torno a la importancia de trabajar el autocuidado con las mujeres.

En el marco de un emotivo encuentro propuse a la red de mujeres la posibilidad de generar espacios donde pudiéramos trabajar con el propio cuerpo, desde la perspectiva del autocuidado como experiencia corpo-sensorial, de indagación en la memoria individual y colectiva, de trabajo con el sistema energético y de generar reflexiones en torno al cuerpo como primer territorio de transformación, un trabajo que integrara cuerpo-mente-espíritu.

A la red convergemos mujeres de diferentes edades, distintos puntos de vista, pensamientos alternativos, sentires genuinos, corporalidades diversas y variados saberes artísticos, pedagógicos y culturales. Una de las premisas de la red es que partimos de la base para construirnos en nuestras individualidades a partir de lo colectivo y le apostamos a conocer experiencias de vida de las compañeras.

Algunas de las mujeres que hacen parte de la red son maestras de instituciones educativas distritales, instituciones educativas de carácter privado, otras acompañamos procesos pedagógicos, artísticos, comunitarios, populares o de incidencia política, por tanto, tenemos contacto directo con diferentes tipos de poblaciones y comunidades. Adicionalmente algunas son madres, son esposas, somos hijas, hermanas, nietas, tías, esposas y amigas. Afirman Höhne Sparborth et al. (2015), "Observamos cómo quienes acompañamos estos procesos nos exponemos permanentemente a nivel físico, emocional y espiritual, llegando muchas veces a extremos de cansancio, crisis de sentido y enfermedad" (p. 12). Las mujeres de la red no somos la excepción, en la conversación de ese emotivo encuentro y en otros encuentros de la red en los que he participado, las mujeres manifestaban que durante el período de

pandemia y pos-pandemia se habían agudizado episodios donde sentían que el cuerpo era el primer territorio afectado, varias de las mujeres expresaban experimentar dolores corporales, cansancio crónico, ansiedad, enfermedad, entre otros.

Por ello, reafirmé mi propuesta a las mujeres de poder generar espacios para trabajar con el propio cuerpo, "(...) Abrir las puertas al cuerpo como escenario de conocimiento, territorio de encuentro, lugar de configuración de identidades, terreno de convergencias entre lo íntimo, lo político, lo ideológico, lo económico, lo espiritual" (Höhne Sparborth et al; 2015, p. 17). En ese sentido, la intención de trabajo con las mujeres buscó, el despertar de la conciencia corporal, la indagación en la memoria, el trabajo con el sistema energético y poder generar reflexiones en torno al cuerpo como primer territorio de encuentro, reflexión, análisis y trasformación.

Afirman Cuevas y Bautista, (2018), "(...) Se trata de buscar los entramados históricos y culturales que han incidido en la configuración de las subjetividades que son tanto individuales como colectivas" (p. 17). Por tanto, el trabajo desde la perspectiva del autocuidado como experiencia corpo-sensorial, de indagación en la memoria individual y colectiva y de trabajo con el sistema energético, son apuestas para la construcción de sujetos críticos, que puedan favorecer procesos personales y relaciones socioafectivas más sanas consigo misma, con los demás, con el entorno y con el territorio.

Ahora bien, antes de iniciar con el proceso de formación de los espacios de autocuidado y por supuesto con el primer y segundo espacio denominados: **1.** "Reconociendo mi cuerpo" y **2.** "Habitando mi corporalidad", por medio de una herramienta de software llamada "Google Forms", intenté indagar con las mujeres que participarían de los espacios algunos saberes previos, realizando las siguientes preguntas: *¿Para ti qué es la Red de Mujeres, si no eres parte de la red qué crees o imaginas que es una red de mujeres?, ¿Qué concepción tienes del cuerpo?, ¿Qué entiendes por memoria?, ¿Cómo defines autocuidado?, ¿Realizas o has realizado alguna*

práctica corpo-sensorial?, ¿Qué entiendes o has escuchado por Sistema Energético?, ¿Para ti qué es desarrollo humano?, ¿Qué entiendes por dispositivo de control?

Además, cinco días antes de iniciar el proceso compartí un flyer[41] que compilaba las recomendaciones necesarias a tener en cuenta antes de la asistencia al espacio de autocuidado. El flyer lo compartí por medio de un grupo de WhatsApp que cree específicamente para el proceso de formación, este espacio virtual nos permitió también comunicarnos colectivamente desde el plano digital e ir fortaleciendo el proceso desde otro lugar.

Con respecto al formulario de Google Forms y en relación con la segunda pregunta registrada *¿Qué concepción tienes del cuerpo?*, estas fueron las respuestas dadas por las mujeres:

1. *Sara Lucia Marinez Narvaez*[42]: "Es un templo al que se le debe tener respeto y amor por él".

2. *Lina Viviana Valderrama Piza*[43]*:* "Es la máquina más poderosa y completa que pueda existir. Su ingeniería es tan brillante y prodigiosa, que considero que no es solo un cuerpo el que habitamos, son varios, todos trabajando en una relación de codependencia e interrelación constante, ya que, no se reduce solo materia, sistemas y órganos, también creo en que está compuesto de energía, emociones, pensamientos y diversos constructos mentales que lo hacen único".

[41] Es un material publicitario que puede ser utilizado para difundir información de manera digital.
[42] Soy Sara Lucia Marinez Narvaez, vivo con mi mamá, hermana, abuela y mi perrito, me gusta viajar, escuchar música, cocinar, comer, soy la pparticipante más joven del proceso, tengo 22 años.
[43] Licenciada en Educación Infantil con profundización en Ed. Artística; Magister en Pedagogía de la Lengua Materna; Diplomada en Lenguaje y Literatura - Promoción de Lectura: Comunidades y Territorios - Terapias Artísticas y Educación (Arte terapia) - Corporeidad y Socio emocionalidad - Investigación Basada en Artes con enfoque de género. Experiencia como docente de primaria, de artes plásticas y Danza/ Tallerista y promotora de lectura. Bailarina de Folclor Colombiano y capoeirista.

3. *Yiseth Lorena Prieto Gómez*[44]*:* "El cuerpo para mi es el territorio que habita toda mi yo y el que sirve como puente para conectarme con el mundo, es la materia palpable, presente y sensible que me concede la dicha de vivir la experiencia humana".

4. *Diana Fernanda Quiñónez Paloma:* "El cuerpo es lo que soy, el elemento vivo que me permite transitar la vida".

5. *Adriana Marcela Barrera Andrade*[45]*:* "Nuestro medio para vivir".

6. *Xiomara León Salgado*[46]*:* "Un recipiente que contiene la historia de vida, su paso por el tiempo y las marcas del mismo".

7. *María Cuesta Pineda:* "Es el baúl que alberga toda la estructura física como los diversos sistemas que permiten el funcionamiento del mismo, por otro lado, guarda las memorias de diversas vivencias positivas o negativas del ser".

8. *Jessica Lorena Bello Soler:* "Es un territorio que se cuida y se mantiene ya que es el medio por el cual uno siente, vive, tienes experiencias y se trasforma según un interés particular".

En relación con la tercera pregunta *¿Qué entiendes por memoria?*, varias de las mujeres coinciden en que es un espacio donde se guardan historias, como la capacidad de evocar momentos significativos que pueden ser positivos y negativos. Hechos que han marcado la vida

[44] Licenciada en educación básica con énfasis en Educación Artística por la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, donde también obtuve el título de magíster en Infancia y Cultura. Actualmente, estudiante de doctorado en Ciencias de la Educación. Soy docente en básica primaria en la Secretaría de Educación, donde he desarrollado proyectos educativos enfocados en el arte, la equidad de género y la educación sexual integral para las infancias. Soy mamá, pedagoga, investigadora y curiosa del juego y las artes en la infancia.

[45] Arquitecta y emprendedora con experiencia en diseño, coordinación y construcción de proyectos urbanos. Integro procesos participativos para crear espacios funcionales y significativos que reflejen las necesidades comunitarias. Durante los últimos 5 años, me he enfocado en diseño de paisajes y espacios públicos, priorizando el trabajo colaborativo con comunidades. Apasionada por el empoderamiento femenino, dirijo la fundación Curvanism Women, donde recuperamos espacios urbanos con perspectiva de género.

[46] Comunicadora social, mediadora de lectura, escritura y oralidad. Experiencia en gestión cultural desde instancias de participación y entidades del distrito como IDARTES y Secretaría de Cultura. Actualmente soy profesional territorial en el Instituto Distrital de Recreación y Deporte – IDRD. Soy caminante, artesana y curiosa del aprendizaje por medio de las expresiones artísticas.

y que al evocarlos mueven emociones, una de las mujeres respondió: "son recuerdos, escuchar este término evoca más a una definición desde lo científico"[47]

Así mismo, la capacidad mental de atesorar recuerdos, tejer historias y huellas que pueden determinar la forma en cómo nos relacionamos con el pasado, enfrentamos el presente y programamos un futuro. Es la oportunidad de guardar recuerdos para saber quién se es, de recordar a quienes ya no están y de construir mi propio futuro.

Solo una de las mujeres mencionó la relación entre cuerpo y memoria, su respuesta fue la siguiente: *"Es el proceso de guardar recuerdos e información en el cerebro o sucesos diversos en el cuerpo"*. De lo que puedo inferir es que el concepto que ella tiene de memoria y que no está mal, tiende a ubicarse más en una concepción racional que en una que se relacione a lo corporal.

En cuanto a la pregunta sobre *¿Cómo defines autocuidado?* varias coinciden en que es la demostración de amor consigo misma, con cada una de las acciones que realiza en pro de su bienestar físico, mental y espiritual, una forma de abrazarse, mirarse para dentro, brindarse amor, ser empática consigo misma, tanto en el cuidado del cuerpo físico como del cuerpo emocional, como el bienestar integral propio, el amor, la contención, la protección y sutileza de trato hacia sí misma. El autocuidado requiere que el cuerpo tenga buena salud y eso implica hábitos saludables, cómo nos hablamos, con quiénes nos relacionamos y los lugares que frecuentamos.



[47] Palabras de Lorena Bello.

Esta indagación fue muy importante porque me permitió tener una perspectiva de los conocimientos previos de las mujeres antes de iniciar el proceso de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria". Si bien, como parte de las conversaciones en los encuentros de la red se expuso la necesidad de generar espacios donde se pudieran realizar prácticas corpo-sensoriales que permitieran el conocimiento y re-reconocimiento del cuerpo, para re-habitarlo, escucharlo, sentirlo, vivenciarlo y por qué no transformarlo, era muy importante conocer las reflexiones en torno a las preguntas planteadas.

En el primer espacio de autocuidado denominado *"Reconociendo mi cuerpo"*, como parte de la presentación[48] y armonización hice entrega de una ficha bibliográfica a cada una de las mujeres participantes, esta ficha, por un lado llevaba el nombre completo de cada mujer y por el otro una pregunta movilizadora[49] que se relacionaba con la energía que conecta con el primer centro energético.



La energía de este centro conecta con las memorias de los antepasados, con la fuerza, la voluntad y la alegría de vivir, con la capacidad de ubicarnos en el aquí y el ahora, asumiendo conscientemente la propia historia y capacitándonos para tomar nuestra vida en nuestras manos y hacernos responsables de ella, ordenando y organizando nuestra cotidianidad: manejo de los tiempos, los espacios, la

[48] Por cada espacio de autocuidado y al momento de llegada de cada mujer, yo realizaba la entrega de un dulce o fruta (chocolatinas, uvas, masmelos) como parte de la bienvenida, para mí era un gesto muy tierno, de cariño y de acogida al espacio, a las chicas les gustó mucho.
[49] Esta pregunta movilizadora fue diferente para cada una de las mujeres y se relacionan en el capítulo dos del documento.

> toma de decisiones, la capacidad de sentirse segura en la propia vida y el propio cuerpo. (Cuevas y Bautista, 2018, p. 52)

La pregunta movilizadora, permitió hacer un ejercicio de análisis y reflexión en torno a las prácticas cultuales, sociales, políticas y corporales de cada mujer porque las interpeló de manera íntima, así mismo, el auto-regalo de este espacio fue la realización de un símbolo que las representara teniendo en cuenta lo vivenciado y aprendido en el primer espacio de autocuidado, además las indicaciones[50] dadas para la realización del mismo.

Para el segundo espacio de autocuidado "Habitando mi corporalidad", la pregunta movilizadora de la armonización para las ocho mujeres fue *¿Cómo me relaciono conmigo misma?* En este espacio se buscó conectar con la energía del primer y segundo centro energético, este último nos conecta con la capacidad de relación con nosotras mismas y con los demás, con la capacidad de desarrollo de la autonomía, de cooperación y de distinguir entre las distintas situaciones que pueden causarnos daño, nos conecta también con la capacidad del cuidado y autocuidado y la capacidad de poner límites sanos.

El símbolo nace como parte del ejercicio de la ruta corposensorial desarrollada en el primer espacio de autocuidado *"Reconociendo mi cuerpo"* y fue el "Auto-regalo"[51] de ese primer espacio. A través de una meditación guiada se invitó a las mujeres a tomar conciencia de la respiración y las diferentes partes del cuerpo, a propiciar el despertar de la conciencia corporal. A conectar con las raíces, además de identificar memorias que están incrustadas en la corporalidad.

En el marco del primer y segundo espacio de autocuidado, se intentó conectar con las sensaciones, el lenguaje, la historia y la subjetividad, de cada mujer. Se buscó crear posibilidades

[50] Cada espacio describe de manera detallada cómo es la hoja de ruta para desarrollarlo. Se adjuntarán como anexos en el presente documento.
[51] "Autoregalo" es un ejercicio introspectivo que creé, para que lo realizara cada mujer en su intimidad durante la semana. Entonces antes de dar inicio al espacio de autocuidado cada mujer socializaba la respuesta a la pregunta teniendo en cuenta lo vivenciado y aprendido en el espacio anterior, unido al ejercicio interno de cada mujer al hacerse el autoregalo.

para develar las relaciones de poder-saber-ser inscritas en la matriz moderno colonial, partiendo del cuerpo e intentando identificar el alcance de dispositivos de control como el de género, el racial, el de clase y el sexual se pueden insertar en el cuerpo, en la subjetividad y a su vez en la memoria individual y colectiva (Cuevas y Bautista, 2018).

A la luz de lo anterior, y tomando como referencia el ejercicio del símbolo y lo vivenciado por las mujeres en el primer y segundo espacio de autocuidado, se pueden realizar algunas interpretaciones, reflexiones y análisis con respecto a la invitación que hace el primer módulo *"Memoria y cuerpo habitado"*.

La vivencia de Jessica Lorena Bello Soler[52], con respecto a este ejercicio fue muy significativa y subjetiva, ella afirma:



Este es mi símbolo, es como una semillita, como evocar la actividad que hicimos hace ocho días, a mí me quedó mucho el momento de la meditación, me quedó mucho que cuando yo me observaba y me sentía, de mis pies me salían como muchas raíces y se pegaban al piso, al suelo, se fundían, entonces por eso hice como la semillita, la palabra que me representa es *"Renacer o Surgir"*. En el centro puse el color rojo porque Johana nos hablaba hace ocho días de nuestra parte íntima de la mujer, que nos representa a nosotras como mujeres y también las hojitas, porque siempre las hojas mudan y salen nuevas hojas,

[52] Licenciada en educación con énfasis en educación especial, especialista en neuropsicología especial y maestranda en dificultades en el aprendizaje. Con experiencia en la atención integral a la primera infancia, con y sin discapacidad, y en el acompañamiento terapéutico a jóvenes con discapacidad intelectual y Trastorno del Espectro Autista (TEA). He brindado asesoría técnica para la atención de estudiantes con capacidades y/o talentos excepcionales en Instituciones Educativas Distritales, así como apoyo a población con discapacidad en el contexto escolar en un colegio de la ciudad de Bogotá. Comprometida con la inclusión educativa y el desarrollo de las potencialidades individuales.

> más grandes, más brillantes, más relucientes, el tamaño de la hoja no interesa, una puede ser más pequeña que la otra, pero todas son muy importantes, estoy en un proceso de confiar más en mí, de volver a mí.

La visualización[53] de la raíz, la fuerza de la semilla , del querer renacer-surgir, es una herramienta muy poderosa de conexión con lo profundo de la tierra y como apoyo para el desbloqueo del primer centro energético. Se puede interpretar como una forma de representación de la memoria heredada de los antepasados e identificar los discursos que actualmente están presentes en las subjetividades.

En nuestros cuerpos aún perviven legados del proceso civilizatorio, es importante comprenderlos, desde la dimensión histórica, social y cultural. El "Autocuidado facilita la toma de conciencia de nuestros bloqueos, saber qué nos enferma y debilita, qué nos hace sufrir y cómo resolverlo" (CPC, 2013, p. 7).

Con respecto al primer centro energético, "Históricamente las memorias de esclavitud, violencia estructural, sumisión e intimidación, o eventos traumáticos fuertes en donde la vida corre peligro, desplazamientos, inseguridad o violencia constante afectan este centro desconectando a individuos, familias o colectivos de su fuerza y su confianza" (Cuevas y Bautista, 2018, p. 52), bloqueando este centro energético, por tanto, la importancia de poder utilizar este tipo de herramientas para desbloquearlo.

Uno de los legados que el proyecto civilizatorio dejó en América Latina y que actualmente pervive en nuestro contexto fue el de las memorias de esclavitud, violencia estructural, eliminación de los saberes, conocimientos y modos de vida de los pueblos y

[53] "La visualización de imágenes guiadas es una práctica poderosa que enfoca a la mente en imágenes sanadoras que generan cambios fisiológicos en el cuerpo-mente-espíritu". A través de la creación consciente de imágenes o pensamientos optimistas y la conexión de éstos con el cuerpo, pueden resultar muchos desenlaces positivos, incluyendo la curación de enfermedades, el alivio del dolor físico y emocional, la eliminación de síntomas de estrés traumático y un cambio en los patrones de conducta. (Patricia Mathes, 2004, p. 39)

comunidades ancestrales. "(...) Se constituye como hegemónica la epistemología de la ciencia moderna, y así se silencian, invisibilizan otras culturas y sabidurías que están fuera de la epistemología dominante, y se considera que son incapaces de sentir, pensar y hacer por sí mimas (...)" (Guerrero Arias, 2010, pp. 109, 110).

Lo anterior reafirmó la idea de subalternización de las comunidades ancestrales, también por medio del genocidio de quienes contenían esos preciados saberes, se eliminaban los conocimientos que no podían ser comprobados científicamente. Esos saberes eran la esencia mística de los pueblos aborígenes, las tribus indígenas, con respecto a esa esencia, Elizabeth Horowitz alude a la categoría de "Pensamiento Salvaje". Horowitz (2015) afirma:

> Este pensamiento se basa en la analogía, la similitud, la semejanza, la contigüidad, las asociaciones de ideas, la intuición, la teatralización, el simbolismo, la observación de las señales anunciadoras, y la percepción de eventos sincrónicos temporales y espaciales, más que en el razonamiento lógico y en el análisis formal. A la vez originario y original, excepcionalmente fino, el pensamiento primitivo no es simplemente la suma de creencias irracionales o de supersticiones, sino que, por el contrario, es elaborado ingenioso y frecuentemente sofisticado. Los invitamos a (re) descubrirlo para apreciar su diversidad y su riqueza. (p. 17)

Este pensamiento era aplicado por las comunidades indígenas y negras, un pensamiento místico, no estrictamente racional, que estaba atravesado por el cuerpo y sus memorias, las tribus primitivas que no habían tenido contacto con grandes sociedades industriales occidentales, al ser descubiertas y colonizadas fueron subalternizadas por las instituciones coloniales. Esto no solo sucedió en América Latina y el continente africano, sino en las indias y la lejana Oceanía (Isla de pascua, Tahití, islas del Gran Pacífico, Hawái, Australia).

Las experiencias de los dos espacios de autocuidado, el auto-regalo del símbolo, fue de alguna manera una invitación a lo intuitivo, a la teatralización, a la observación, al simbolismo, al pensamiento primitivo. Lo vivenciado por Lorena y las otras mujeres propició un retorno al cuerpo y su memoria.

Afirman Cuevas y Bautista (2018), "El primer paso es el de propiciar una sensibilización y acercamiento al propio cuerpo, sus sensaciones y lenguajes, a su historia y sus huellas" (p. 69), en ese sentido, el conectar con la raíz, con el silencio interno, la energía femenina, la fuerza interior y la ancestralidad abre la posibilidad para renacer y resurgir. Otro de los símbolos que se relacionó con retornar a la raíz, fue el del Yiseth Lorena Prieto Gómez:

> Este es mi símbolo, la palabra que siento es "Conexión", siento que quiero conectar también con muchas cosas que he ocultado como que no sé cómo explicarlo, o sea, quiero conectar con la divinidad, como volver a mí, siento que me alejé de mi parte espiritual y estoy como en esa búsqueda, no desde un lugar religioso, sino desde el lugar del ser, desde otra experiencia y siento que tengo que empezar a conectar también con mi pasado para poder hacer procesos de sanación de traumas, de empezar a mirar atrás, saber qué tengo qué cortar, qué tengo que perdonar.

Esta reflexión realizada por Lorena, es muy emotiva, permite evidenciar que el retornar al cuerpo es un acto muy profundo, que apertura el poder restablecer la autónoma, la fuerza y las capacidades perdidas (Cuevas y Bautista, 2018). En ese sentido, lo expuesto por Lorena, lleva a pensar sobre lo que Martha Nussbaum menciona en su propuesta de Desarrollo Humano (crear capacidades) cuyo enfoque concibe a "Cada persona como un fin en sí misma", conectar con el pasado para poder sanar, es un acto de reflexión crítica en lo histórico, social y cultural, de lo que Yiseth Lorena es como ser humano en su dignidad y libertad. Afirma Nussbaum (2012):



> ¿Qué son las capacidades? Son las respuestas a la pregunta: < ¿Qué es capaz de hacer y de ser esta persona?>. Por decirlo de otro modo, son lo que Sen llama <libertades sustanciales>[54], un conjunto de oportunidades (habitualmente interrelacionadas) para elegir y actuar. Según unas de las definiciones del concepto típicas de Sen <la "capacidad" de una persona hace referencia a las combinaciones alternativas de funcionamientos que le resulta factible alcanzar. La capacidad viene a ser, por lo tanto, una especie de libertad: la libertad sustantiva de alcanzar combinaciones alternativas de funcionamientos>. Dicho de otro modo, no son simples habilidades residentes en el interior de una persona, sino que incluyen también las libertades o las oportunidades creadas por la combinación entre esas facultades personales y el entorno político, social y económico. (p. 40)

[54] A las "Libertades sustanciales" Martha Nussbaum las llama "Capacidades combinadas".

A la luz de lo anterior, desde lo planteado por Nussbaum, sobre la capacidad como una especie de libertad que no radica únicamente en el interior de una persona, sino que se alimenta de otras oportunidades que se dan en los contextos social, político y económico; el espacio de autocuidado puede ser una oportunidad y herramienta que aportó en Lorena Prieto la fuerza para conectar con su fuerza vital interior para poder sanar.



Nussbaum hace referencia a las capacidades internas como estados de la persona que no son fijos, sino fluidos y dinámicos. "Rasgos y aptitudes entrenadas y desarrolladas, en muchos casos, en interacción con el entorno social, económico, familiar y político" Nussbaum, 2012, p. 41), plantea esta autora que dentro de estas aptitudes y características se encuentra la confianza en sí misma y la liberación de sus temores, este último para el caso de Yiseth Lorena, puede ser entendido como volver al pasado para sanar, conectar con su espiritualidad y sentirse libre y para el caso de Lorena Bell, retornar a la raíz para fortalecer la confianza en sí misma y resurgir.

Otra de las reflexiones en torno al cuerpo que estuvieron relacionadas con el arraigo, con volver a la raíz, indagar en la memoria e ir a lo más profundo de la energía vital, es la manifestada por Lina Valderrama, ella afirma:

> Pensé justamente en ese símbolo de los pies anclados a la raíz y la palabra es "Arraigo", porque sí, me quedó mucho la imagen de esto, anoche, por ejemplo, mientras tenía mi cita con la artista, estaba mi otra artista, que es mi hija, y ella me decía... ¿Qué estás haciendo? Yo le contaba todo lo que había pasado en el espacio y me decía ¿Por qué el pie? Lo que pasa es que siento que el pie metafóricamente encierra mucho en este momento, uno la

conexión, yo decía tengo que hacer algo como de tejido, como de raíces, el arraigo, las huellas, los pasos que me han traído acá, los pasos que me faltan por andar, entonces sentía que era eso lo que quería traer acá hoy con mi símbolo y me pareció tan pertinente, también la imagen mental que creo que colectivamente construimos todas, que tiene que ver con el que todas hayamos elegido el número 7, o sea, no sé si explicar eso, pero siento que es finalmente sinergia lo que estamos haciendo acá, tejiendo energéticamente.



Tejer energéticamente desde el cariño y el amor en colectivo partiendo de la individualidad a través del cuerpo vivido fortalece la premisa de la red: construirnos en nuestras individualidades a partir de lo colectivo. "Los momentos de autobservación permiten ejercitar la práctica consciente de la autoindagación en el propio cuerpo. Al constatar los componentes físicos de las vivencias psíquicas y emocionales, la persona comienza a desarrollar una apropiación consciente de sus experiencias corpo-sensoriales (...)" (Cuevas y Bautista, 2018, p. 71).

En ese sentido, la metáfora del pie puede interpretarse como una observación más holística del cuerpo, con esa reflexión puede inferirse que se creó una apropiación más consciente y reflexiva de fortalecer la sanación y transformación no solo personal sino comunitaria, en la que implícitamente se acudió a la práctica del pensamiento salvaje, la vivencia, el sentir y el despertar del *cuerpo como semilla para renacer*.



1. Primer espacio de autocuidado: "Reconociendo mi cuerpo". **Módulo:** Memoria y cuerpo habitado. **Fecha:** sábado 13 de julio de 2024.

Ejercicio corposensorial. Link de acceso:

https://drive.google.com/file/d/13SuZMlSoRRX9hipsnAIoQyJiaNiTxk5M/view?usp=drive_link



2. Segundo espacio de autocuidado: *"Habitando mi corporalidad".*

Módulo: *Memoria y cuerpo habitado.* **Fecha:** *sábado 20 de julio de 2024.*

3.4. Mi cuerpo como senda para sanarme



La realización del tercer y cuarto espacio de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria" corresponden al segundo módulo "Memoria, cuerpo y lugar", cada espacio fue nombrado de la siguiente manera "El árbol" y "El balance", en la mitad del proceso y antes de la realización del cuarto espacio, por medio de la herramienta de software "Google Forms", realicé cinco preguntas para poder hacer un pequeño balance de cómo se sentían las mujeres hasta ese momento y durante los primeros tres espacios de autocuidado, una de esas preguntas fue *¿De lo desarrollado en los espacios de Autocuidado ¿Cómo enuncias tu cuerpo?*

En relación con esa pregunta y estando en la mitad del proceso, puede evidenciarse que el cuerpo empieza a cobrar un lugar importante en cada una de las mujeres, varias de las respuestas coinciden en que el cuerpo es una mixtura de emociones y sentires; cuando logran soltar cosas, palabras, pesos mentales, se encuentran con ellas mismas; enuncian el cuerpo desde el disfrute y la plenitud de los momentos de escritura terapéutica, de juego con el cuerpo, de las meditaciones guiadas y del acompañamiento entre mujeres.

Enuncian el cuerpo como un círculo de energía, que permite interpretar muchas cosas tanto físicas como mentales, saber canalizar esa energía, saber meditar es algo que les ha ayudado mucho con "El ruido en mi cabeza", algunas han manifestado poder descansar más, desde el proceso en autocuidado, enuncian su cuerpo como senda para sanarse, poder escucharlo produce paz, tranquilidad.

Poder enunciar el cuerpo como un escenario de encuentro, de sentido, de vivencia y de memoria, es una apuesta necesaria en un contexto como el nuestro, dónde el sistema económico opera en el control absoluto de la vida, ha impuesto la violencia, el despojo y olvido del mismo, y en ese sentido la desconexión entre mente-cuerpo-espíritu.



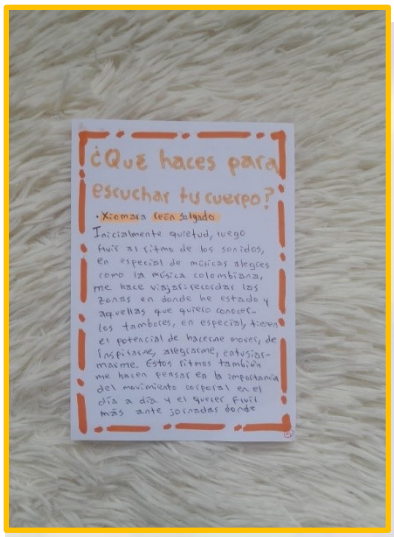
Una de las tareas que corresponde a una sociedad que quiera promover las capacidades humanas más importantes es la de apoyar el desarrollo de las capacidades internas, ya sea a través de la educación, de los recursos necesarios para potenciar la salud física y emocional, del apoyo a la atención y el cariño familiares, de la implantación de un sistema educativo, o de otras muchas medidas. (Nussbaum, 2012, p. 41)

A luz de lo anterior, un proceso de autocuidado puede pensarse como una herramienta magnífica para iniciarse desde la primera infancia, pasando por la primaria y la secundaria, donde desde asignaturas como español, matemáticas, ciencias naturales, ciencias sociales, se promueva y permita escuchar, sentir y comprender el cuerpo desde diversas metodologías experienciales, serian aprendizajes valiosos que perdurarían en el tiempo, serían aprendizajes para toda la vida (Sparborth et al (2015).



Para el tercer espacio de autocuidado llamado "El Árbol", la pregunta movilizadora de la armonización[55] para las ocho mujeres fue la siguiente:

[55] La armonización, siempre fue el momento de apertura en los seis espacios de autocuidado, era un momento que iba acompañado de una pregunta movilizadora, esta pregunta hacia parte del auto-regalo del espacio de autocuidado que le antecedía.



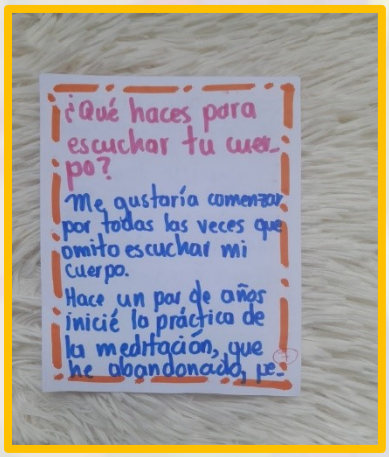
¿Qué haces para escuchar tu cuerpo? Este espacio buscó conectar con la energía del segundo y tercer centro energético, este último conecta con la propia vulnerabilidad y la de otras personas, con la capacidad de tomar conciencia del propio poder para que sea usado de la mejor manera, con la fuerza de agenciar los anhelos y metas. A continuación, algunas de las reflexiones de las mujeres con respecto a esa pregunta:

De lo expuesto por las compañeras se puede inferir la importancia de retornar al cuerpo, para escucharlo, sentirlo y vivenciarlo. Sara Marinez, dijo *"Mi cuerpo lo siente"* y se traduce en dolores de espalda, cuello y crisis de ansiedad, tiendo a comer mucho, por ello, afirma la importancia de observarlo, escucharlo, sentirlo, consentirlo, cuidarlo y no olvidarlo.

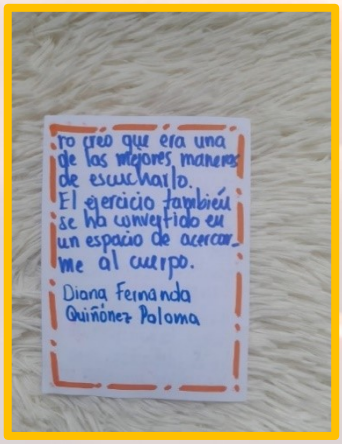
Lina coincide en el *"Malestar y dolencia en el cuerpo"* de la necesidad de leerlo, de sentirlo en el placer, de la importancia de respirar, de prestar atención a los lugares donde hay dolencias, malestar, a observarlo. Afirman Sparborth et al (2015) "Observase a sí misma, es un arte, una capacidad perdida que es imprescindible recuperar en un proceso de autocuidado, de tal modo que es importante dedicar el primer tiempo a entrenarse en la práctica de la autoobservación" (p. 119). En ese sentido, el autoregalo fue una invitación especial, tierna y amorosa, de dedicar ese primer tiempo y entrenarse en tan hermosa práctica como herramienta de sanación.



El ejercicio de visualización[56] del nido, se realizó como parte del ejercicio corposensorial desarrollado en el tercer espacio de autocuidado denominado "El Árbol", a través de una meditación guiada se invitó a las mujeres a tomar conciencia de la respiración y las diferentes partes del cuerpo, a apropiarse y ocupar un lugar en el espacio, y visualizar cómo desde el ombligo se desprendía una raíz frondosa y fuerte muy similar a la de un árbol.



Esta raíz se conectaba con los muslos, rodillas, tobillos, pies y demás partes del cuerpo, además con lo más profundo de la tierra y extendiéndose a su alrededor. En esta meditación guiada, a diferencia de la meditación del primer espacio de autocuidado; en el tercer espacio, se invitó a ubicar una memoria en la que la persona haya sentido, rabia, ira, descontento e identificara en qué parte del cuerpo estaba ubicada. Además se invitó a limpiar esa sensación de descontento de dicha memoria con un sutil color amarillo[57], siempre hice la recomendación de estar consciente del rimo natural de la respiración y los latidos del corazón.



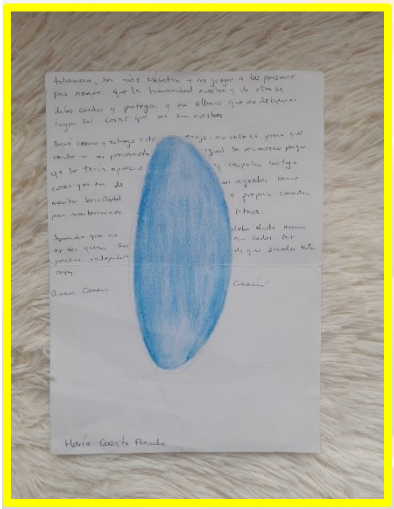
En ese espacio y como parte de la ruta de síntesis y expresión se invitó a las mujeres a que dibujaran su propio nido[58], acompañado de un escrito que contuviera en sí mismo una energía de perdón y sanación de la memoria de rabia, enojo, o ira, elegida en la meditación guiada de la ruta corpo-sensorial, este ejercicio intentó potenciar la energía del

[56] "La visualización de imágenes guiadas es una práctica poderosa que enfoca a la mente en imágenes sanadoras que generan cambios fisiológicos en el cuerpo-mente-espíritu". A través de la creación consciente de imágenes o pensamientos optimistas y la conexión de éstos con el cuerpo, pueden resultar muchos desenlaces positivos, incluyendo la curación de enfermedades, el alivio del dolor físico y emocional, la eliminación de síntomas de estrés traumático y un cambio en los patrones de conducta. (Patricia Mathes, 2004, p. 39)
[57] El tercer centro energético conecta con el color amarillo. "Trabajar con colores es una forma de aprender a traducir lo que sentimos pintando sensaciones o emociones. Los colores son movimientos vibratorios y ondas que llegan a nuestros ojos enviando a su vez información al cerebro. Estos colores van a provocar una respuesta emocional y mental, por eso decimos que los colores se ven y se sienten" (CPC 2013, p. 49).
[58] Un espacio íntimo, acogedor.

segundo y tercer centro energético, además de apuntar en el fortalecimiento de la integración entre mente-cuerpo-espíritu. Afirman Sparborth et al, (2015):

> En esta espiritualidad regresamos al jardín interior, allí recuperamos nuestra autonomía, nuestra capacidad de decidir qué queremos y qué no queremos, de diferenciar aquello que nos nutre y aquello que nos desgasta. Aprendemos a construir relaciones libres, consientes de nuestros límites y necesidades. Vamos rescatando el valor de la interioridad, de una nueva forma de relacionarnos con nosotras mismas y con lo que nos rodea. (p. 110)

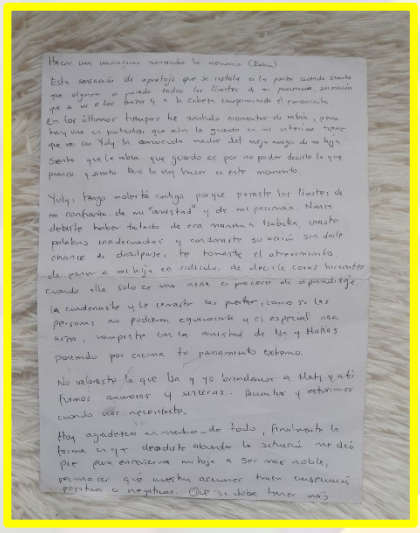
Al hablar de espiritualidad y en relación con lo vivido en el proceso de los espacios de formación en autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria", conecté mucho con lo que afirma Patricio Guerrero Arias[59] en relación con la categoría de espiritualidad. "La espiritualidad es la forma más alta de la conciencia política" (Guerrero Arias, 2011, p. 21). A la luz de esta frase tan potente, cuidar del propio nido es un acto de conciencia profundamente político y cuidar de los nidos comunes y compartidos también lo es.



El nido es un lugar sagrado que habita el cuerpo, en palabras de Guerrero Arias "La espiritualidad es una forma particular de construir sentido en los territorios del vivir, consiste en formas distintas de sentir, de pensar, de hablar y de actuar en el mundo y la vida" (Guerrero Arias, 2011, p. 22). Por tanto, el sentir en los territorios del vivir tiene relación en tanto que la corporalidad constituye una experiencia integrada al lugar, a las prácticas cotidianas, a los afectos y por supuesto a la memoria.

[59] Antropólogo, Máster en Estudios de la Cultura (UASB) y doctorando en Estudios Culturales Latinoamericanos por la Universidad Simón Bolívar, Profesor de la Carrera de Antropología y de Comunicación Social de la UPS.

El ejercicio del nido fue acogido de manera muy cariñosa y significativa por parte de las participantes, fue un ejercicio muy sanador y restaurativo. Para María Cuesta y como parte de una conversación en ese espacio, ella afirmó que realizar el escrito de sanación de la memoria de dolor, le había permitido liberarse de un resentimiento que le causó una persona muy cercana a ella; esa persona sobrepasó los límites y la confianza de la amistad brindada por María.

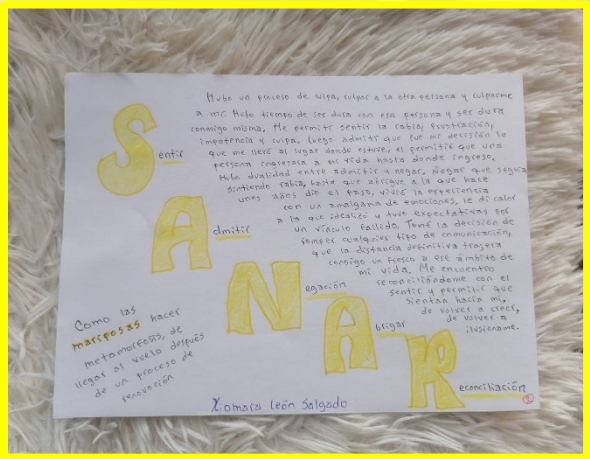


En una situación particular esa persona fue agresiva con la hija de María y utilizó palabras hirientes hacia la niña, ese episodio desencadenó un resentimiento muy fuerte de María hacia su amiga. Visualizar la situación, tomar conciencia del cuerpo como un territorio, reflexionar abordando el ser en su totalidad, acompañado del ejercicio de escritura, permitió en María sanar esa rabia y la sensación incómoda y dolorosa que se ubicaba en la panza.

Para Xiomara León, el nido también fue un ejercicio muy sanador, su memoria de rabia se debía a una situación con una expareja sentimental, al escrito de sanación ella lo acompañó con un acróstico unido a la frase *"Como las mariposas hacer metamorfosis, de llegar al vuelo después de un proceso de renovación",* el acróstico lo describió de la siguiente manera: **S**entir – **A**dmitir – **N**egación -**A**brigar- **R**econciliación.

En palabras de Xiomy, lo hice a partir de un acróstico y puse la palabra "Sanar", allí digamos que hablo del proceso que ha sido una experiencia afectiva con alguien con quien viví y creo que con esa persona viví y compartí todo lo que yo no quisiera en una relación, entonces siento que la mariposa es la etapa a la que quiero llegar, como ya realmente el proceso total de

transformación de poder volar y el volar se reflejaría como que ya realmente superé eso en su totalidad y puedo abrirme y entregarme totalmente a una relación".



El ejercicio del nido tuvo la intención de reconectar las propias capacidades de relacionamiento consigo misma, el entorno y en la relación con los otros. También como herramienta sanadora partiendo de las propias facultades, fue un ejercicio que como parte de la ruta corposensorial invitó a reconocer el cuerpo. Afirman Cuevas y Bautista, (2018):

> Ejercicios de construcción de lugar propio, íntimo, un nido personal. Propicia una conciencia de la relación personal con el entorno, la capacidad de reconfigurar el propio territorio en relación con otros. Espacios como estos favorecen el reconocimiento del propio lugar como una definición propia y consciente de identidad y pertenencia que permiten sanar y restituir el ser que ha vivido experiencias de tránsito y no lugar. (Cuevas y Bautista, 2018, p. 79)



Poder sanar y restituirse es un acto profundamente ético y de conciencia política, poder hacerlo desde reconocimiento del cuerpo implica poder reconocer la realidad no solo de sí misma, sino de aquello y quienes nos rodean, seres vivos y no vivos.

El proceso civilizatorio[60], el sistema imperante, las dinámicas de globalización unido al constante uso de las redes sociales, han hecho que la percepción del cuerpo y el mundo que habitamos sea únicamente para la obtención de rentabilidad; muy distantes de la conciencia de la relación personal y con el entorno. Por ello, es necesario reconectar con las capacidades de relacionamiento consigo mismas y de relación consiente y amorosa con el territorio que se habita la Madre Tierra.

La meditación guiada, la visualización y la construcción del nido hicieron que Lorena Prieto, pensara en su niña interior y la relación que tuvo con su familia siendo menor de edad, para ella es muy valioso su círculo de amigas porque la han fortalecido, acompañado y acogido en diferentes situaciones en las que su familia no le ha brindado el apoyo necesario.

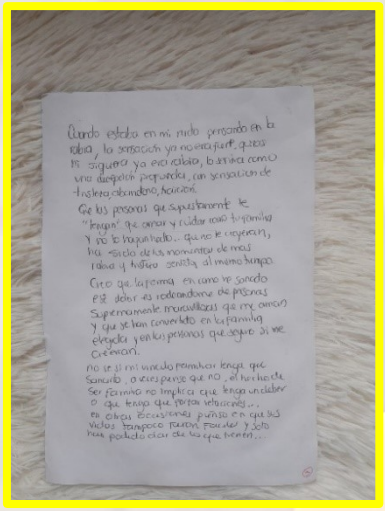
En palabras de Lorena, "Este momento me ha invitado mucho a que hay que volver, lo que tú decías Joha, tengo que volver a esa niña a la que le pasaron tantas cosas y siento que la rabia no está, es más bien tristeza y creo que la forma que hoy lo reconocí, y me parece hermoso, es que he sanado ese dolor en mi cuerpo, rodeándome de personas supremamente maravillosas que me aman, y que se han convertido en mi familia, que son mis amigas, o sea yo tengo una red de amigas, es impresionante y yo a ellas les he dicho, o sea son mi familia, siempre lo han sabido, ellas son mis hermanas".



De lo vivenciado y expuesto por Lorena, se puede interpretar que fortalecer el nido, reafirma la importancia de la relación consigo misma, de redimensionar el propio lugar, de reflexionar sobre los roles culturales. También fue un ejercicio que le suscitó poder conectar con la espiritualidad,

[60] "La matriz colonial-imperial de poder que se sustenta en la violencia y el despojo, y que ha estado presente como un *continum* histórico desde los iniciales proyectos colonialistas de Colón hasta los actuales proyectos globales de Obama. De ahí que la globalización actual, no sea sino una nueva careta del viejo rostro de la dominación" (Guerreo Arias, 2010, pp. 104-105).

ella en el primer espacio de autocuidado, manifestó querer poder conectar con su parte espiritual pero no desde un lugar dogmático o impuesto sino desde su propio ser. Guerrero Arias (2011), afirma:



> La espiritualidad tiene una dimensión cósmica, holística, integral e integradora, total y totalizadora, no totalitaria, que nos muestra el orden cósmico de la existencia, en íntima interrelación con todo lo que expresa el milagro de la vida; la espiritualidad nos permite entender que somos parte de un cosmos vivo, que somos hebras del gran tejido cósmico de la existencia. La espiritualidad nos despierta a una visión global holística sobre nosotros mismos, sobre nuestro lugar en el cosmos, nos permite tomar conciencia de la fragilidad del planeta y del dolor y de la agonía de nuestra Madre Tierra, permite interrogarnos sobre el sentido de nuestra existencia, y de cómo los seres humanos podemos influir en el devenir del mundo y la vida. (p. 59)

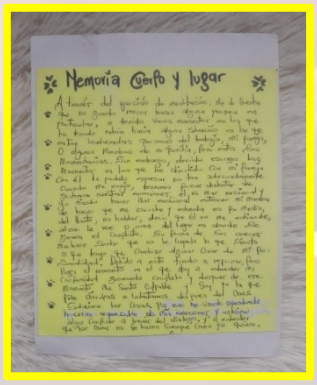
El ejercicio de la visualización y creación del nido, permitió de alguna manera trabajar en la espiritualidad individual partiendo de lo colectivo, en la representación de los nidos casi siempre se desprendían las raíces que conectan al ser con lo profundo de la tierra, con la energía vital, somos lo que hacemos con nosotros y con todo aquello que nos rodea, por ello, es muy importante y necesario la construcción consciente del sentido de la vida, los territorios que habitamos y desde luego nuestro primer territorio, el cuerpo.





En el cuarto espacio de autocuidado denominado "El Balance", como parte de la ruta corpo-sensorial, por medio de ejercicios corporales de baile y danza se invitó a las mujeres a realizar diferentes movimientos con el cuerpo, haciendo uso de diferentes melodías, acompañado también de ejercicios de acupresión. Para estos dos espacios fue muy importante indagar sobre la relación que encontraban las mujeres entre, memoria, cuerpo y autocuidado.

Por tanto, en este espacio y a solo dos espacios de terminar el proceso de formación en autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria" y como parte de la ruta simbólico-conceptual se reflexionó en torno a la pregunta: *¿Qué relación encuentras entre, memoria, cuerpo y autocuidado teniendo en cuenta lo desarrollado en los espacios de autocuidado?* En torno a esta pregunta, aquí algunas de las reflexiones:



1. *Lina Viviana Valderrama Piza:* Pensé en la figura de la triada indiscutiblemente es el "yo" y que ese yo se entiende como el primer territorio y ese primer territorio digamos que a lo largo de la vida misma es atravesado por aspectos positivos, aspectos negativos, entonces pensaba yo ese primer territorio que es colonizado, que somos seres políticos, que podemos generar procesos de autonomía, pero que también ha sido violentado, atravesado por diferentes circunstancias, aprendizajes, que así como ha sido violentado, se restaura, el cuerpo también física, mental, espiritualmente, se puede restaurar, que es un territorio que sin duda alguna es histórico, y es lo que nos trae a estos espacios a ahondar y visibilizar aquello que a veces uno quisiera silenciar, pero que es necesario hablarlo, porque somos un cuerpo histórico. Pensé también en la memoria, la llevé al plano espiritual porque tiene mucha conexión con lo ancestral, con lo que se vive, pero también

con lo que se recuerda, entonces, lo asocié a un plano espiritual, el cuerpo, obviamente, pues al plano físico y el autocuidado al plano mental.

2. *Xiomara León Salgado:* La pregunta me hizo pensar en esos cambios que ha habido en mí y siento que han sido muy significativos, pero no hubiesen sido significativos si no hubiese sido consciente de ellos, entonces, en el caso de la memoria, pues con toda esa historia familiar, recuerdo que yo de adolescente era muy tímida al hablar, a callarme lo que pensaba por miedo. En el baile colectivo de ahorita y de lo que hacíamos, siento que sí ha habido un cambio significativo y positivo en términos de ya ser más segura de lo que yo hago, de lo que digo y no callarme, digamos tener propiedad, propiedad también para manifestarlo, y que eso también se expresa corporalmente porque entonces cuando una es tímida y cuando hay temor entonces el cuerpo también lo expresa.

3. *Sara Lucia Marinez Narváez:* Me ha hecho pensar mucho sobre la memoria, y que todo lo que uno guarda se ve reflejado en mi cuerpo y lo que tú decías Xiomy, yo también he sido muy reprimida, ya ahorita no, yo ahorita también digo que sí, pero no pongo límites y eso ha sido un problema. Con respecto al autocuidado, he aprendido acá en el espacio y he sido consciente de que me tengo que cuidar, que debo hacer cosas que me aporten. Este proceso me ha ayudado a entender y a conocerme un poco más, porque hay momentos en los que no sé ni siquiera quién soy. En el baile cuando estábamos todas juntas, no sé me dieron ganas de llorar también.

En relación con las reflexiones, se logra interpretar que para las mujeres es muy importante poder reconocer el cuerpo como una construcción histórica, que configura subjetividades, identidad, emociones, memorias, sentires y espiritualidad. Poder sanar juntas fue muy significativo y poderoso, cada una a su ritmo, volviendo al cuerpo, esperanzando la vida.

> Aprendemos a abrazar, a acariciar, a celebrar y ritualizar la vida. Acogemos y nos reconciliamos con nuestra historia, nos abrimos al perdón, que brota desde la fuente, cada quien a su ritmo, cada quien a su modo. Aprendemos a trabajar en equipo, a "hacer nuestra parte" ni más ni menos, con sencillez y humildad, con la esperanza viva en este presente que vamos transformando y en la fuerza para dar nuestro paso siguiente. (Sparborth et al, 2015, pp. 110-111)

Volver al cuerpo para sanar y restituirse en lo individual a partir de lo colectivo, es una apuesta muy significativa, amorosa y tierna, que reafirma la premisa de la red. Es la fuerza del espíritu, de la vida, poder sentir el dolor de la otra persona despertó en las mujeres una sensibilidad especial, de respeto por sí misma pero también de aquella que está a su lado, "hacer nuestra parte" se constituye en un aspecto de la fragilidad de lo humano.



3. Tercer Espacio de Autocuidado: "El Árbol" Reconociendo mi cuerpo". **Módulo:** Memoria, cuerpo y lugar. **Fecha:** sábado 27 de julio de 2024.

Ejercicio corposensorial. Link de acceso: *https://drive.google.com/file/d/17ZiGbslhZsXuglGidc36Vvtrrt8W8GKU/view?usp=drive_link*



4. Cuarto Espacio de Autocuidado: "El Balance". **Módulo:** Memoria, cuerpo y lugar. **Fecha:** sábado 03 de agosto de 2024.

Ejercicio corposensorial. Link de acceso:

https://drive.google.com/file/d/1PkqjxlaykdFfGbju8vnAJZMBOuWykB7v/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/1Kxyk43muUwijNWqZU0eDqk-0MzeImAix/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/180zISxnubwEKbFQx6ce8osJ47sSM0HAm/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/1_j_N11LiZq8HjFd8OSx4cyMN5_SfVlC_/view?usp=drive_link

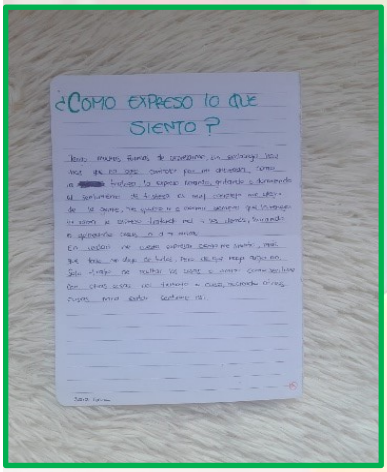
3.5. Mi cuerpo habla, aprendí a escucharlo

La realización del quinto y sexto espacio de formación en autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria" corresponden al tercer módulo "Memoria, cuerpo y transgresión", los espacios fueron denominados de la siguiente manera "La Conversa" y "Re-habitándome". Para el quinto espacio de autocuidado "La Conversa", la pregunta movilizadora de la armonización fue *¿Cómo expreso lo que siento?* Este espacio buscó conectar con la energía del quinto centro energético, la energía de ese centro se vincula con la capacidad de expresión de las ideas, sentimientos, emociones, memorias, nuestra presencia en el mundo y la acción.

Con relación a esta pregunta, algunas de las mujeres coincidieron en que, en algún período de su vida y en algunos momentos, les cuesta o les ha sido difícil expresar lo que sienten, existe un miedo a ser juzgadas. Otras respuestas coinciden en que expresan lo que sienten desde la emocionalidad, lo simbólico y desde el amor, esto último se vivió de manera

muy especial en el quinto espacio. Aquí algunas de las reflexiones en torno a tan retadora pregunta:

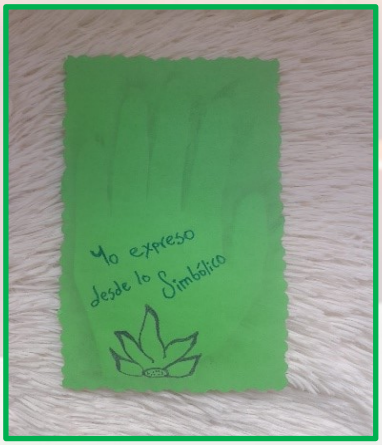
1. *Sara Lucía Marinez Narvaez:* Yo no expreso mucho, a mí me cuesta expresar mis sentimientos, mis emociones, me callo mucho las cosas, si algo no me gusta igualmente me



quedo callada, entonces si me cuesta, me cuesta mucho poder expresarme y ya cuando es algo muy grande, pues me pongo a llorar.

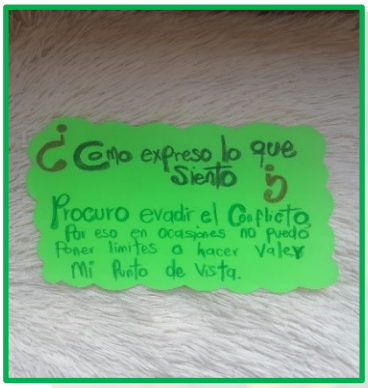
2. *Jessica Lorena Bello Soler:* Siempre tiendo a no contar mucho mis cosas y en el momento de reflexión de la pregunta también me di cuenta que evado mucho los conflictos, a mí no me gusta tener conflictos, o sea, prefiero no dar mi punto de vista porque puedo de pronto incomodar a alguien y eso hace que de pronto mi postura no la pueda hacer valer, entonces yo prefiero no decir nada, quedarme callada más que todo en el trabajo.

3. *Xiomara León Salgado:* Lo pensé más desde la parte de mis emociones, pero más cuando quiero a alguien, cuando me siento bien con alguien, es paradójico porque yo en



términos de comunicación, me expreso, hablo, fluyo socialmente, por decirlo así, con quien esté, pero a la hora de expresar y de decir un te quiero, me siento bien contigo, no me sale... se me da ya después de un tiempo largo, entonces no quiere decir que no exprese nada, sino que expreso más desde lo simbólico, desde los detalles o la compañía, desde el estar.

4. *Lina Viviana Valderrama Pisa:* Expreso lo que siento a través del lenguaje del amor y particularmente lo que tiene que ver con entregar presentes, entregar regalos a otros, pero ese regalo no necesariamente es algo comprado, algo costoso, sino muy por el contrario, me gustan



los presentes que son en lo posible algo hecho de mi parte, yo no soy artesana, pero yo uso mucho el tema manual, entonces desde allí lo hice, y desde allí respondí la pregunta. Por eso a cada una de ustedes, hoy que ya hacen parte de la Lina que se sigue alimentando a diario les traigo un presente, porque desde allí es que también quiero expresarles de manera simbólica lo que es este espacio y regalármelo para mí y para ustedes.

En ese punto del proceso y a tan solo un espacio de terminar, los espacios de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria", se convirtieron en un encuentro especial y significativo para cada una de las mujeres, los afectos y el cariño tomaron mucha más fuerza. El acompañamiento colectivo es muy importante para poder sanar y restituirse.

Como mujeres de la red "(…) Estos re-encuentros y re-conocimientos como colectivos, visibilizan la alegría del estar y el actuar juntos, afirmando sentidos de alegría del estar y el actuar juntos, afirmando sentidos de pertenencia en torno al proyecto compartido, configurando sentidos de comunidad (…)" (Barragán y Torres, 2017, p. 27). En ese sentido, se reafirmaba la premisa de la red *"Partimos de la base para construirnos en nuestras individualidades a partir de lo colectivo"*.



En el quinto espacio de autocuidado "La Conversa", nuestra compañera Lina, nos sorprendió con un regalito muy especial para cada una, antes de iniciar con la ruta corposensorial y después de la armonización, ella sacó de su morral una delicada bolsita que contenía en su interior ocho piedras pequeñas cada una de un color diferente.

Lina pasó con la bolsita por cada una de nosotras pidiendo que introdujéramos la mano y sacáramos una piedrita al azar, dejándonos llevar por la intuición, después de que cada una tenía la piedrita en su mano, Lina nos entregó y nos colgó una medalla[61] a cada una, este emotivo gesto estuvo acompañado de un enternecedor abrazo, algunas medallas llevaban consigo una palabra o una frase:

1. *Yiseth Lorena Prieto Gómez:* Medalla color rojo de la "Perseverancia".

2. *Xiomara León Salgado:* Medalla color rosa de la "Resiliencia".

3. *Diana Fernanda Quiñónez Paloma:* Medalla color azul del "Optimismo".



4. *Jessica Lorena Bello Soler:* Medalla color naranja de la "Templanza".

5. *Sara Lucía Marinez Narvaez:* Medalla color fucsia la de "Asumir el riesgo".

6. *Adriana Marcela Barrera Andrade:* Medalla color amarillo de "No perder la esperanza".

7. *María Cuesta Pineda:* Medalla color azul de "Ser fuego y luz".

8. *Lina Viviana Valderrama Piza:* Medalla color morado de "Caminar con ilusión".

9. *Johana Marcela Olaya Narvaez:* Medalla color verde de la "Valentía".

El regalo de Lina fue un acto muy amoroso, emotivo y tierno, fue un momento psicomágico, los colores que cada una sacó al azar conectó con la preferencia del color de cada una, así lo manifestaron varias, en mi caso la piedrita que tomé fue la de color verde, justamente

[61] La medalla estaba construida de la siguiente manera: En el centro tenía una moneda dorada de chocolate comestible, la moneda a su alrededor estaba decoraba con papel cartulina de color azul que simulaba una insignia, el lazo para colgar la moneda estaba tejido a mano con el mismo color de la piedrita que cada mujer había tomado al azar.

el verde es mí color favorito, la palabra que acompañaba mi medalla era "Valentía" una invitación continuar fortaleciéndome como ser humano.

"Los colores expresan nuestros pensamientos, sentimientos y las intuiciones más íntimas, estimulando a las neuronas y disponiéndolas a interpretar el mensaje que está en ellos" (CPC, 2013, pp. 49-50). Cada una de las mujeres manifestó haber resonado con el color de la piedrita, la palabra y el mensaje de la medalla.



Por ejemplo, Sara Marinez afirmó que el mensaje de la medalla evidenció la importancia de poder salir de su zona de confort, de asumir riesgos en diferentes dimensiones de su vida y uno de esos riesgos, apuntó a seguir escuchando el cuerpo.

Adriana Barrera manifestó estar atravesando por una situación compleja en relación con lo sentimental, esa situación la afligió mucho, también afirmó haber presentado reflujo gástrico y molestias en el estómago de forma persistente, sin embargo, ella manifestó que no podía perder la "Esperanza", palabra que justamente acompañó su medalla, y en lo valioso que han sido los espacios de autocuidado para ella, que le han permitido escuchar y sentir el cuerpo, además de sentirse acompañada, acogida y querida. Afirman Sparborth et al (2015):

> En este proceso de encontrarnos para sanar y auto-sanarnos, descubrimos que no estamos solas ni solos, que la danza de la vida se desenvuelve en un gran escenario donde estoy yo, tú, la tierra, el universo, un "Nosotros". Allí, en ese viaje hacia nosotras mismas nos damos cuenta que al conectar con nuestro ser, también conectamos con el de los demás; trascendemos las

> fronteras del yo para darnos cuenta que hay otra vida semejante a la mía en dignidad y matices, que también busca acoger su propia historia". (p. 104)

Sentirse acogida, acompañada, escuchada, fue una constante en los espacios de autocuidado, conectar con nuestro ser a través del reconocimiento del propio cuerpo, invitó a las mujeres a despojarse del individualismo, a reconocerse en la diferencia del otro/a respetarle, aceptarle, abrazarle desde el corazón, es como se menciona en la filosofía Ubuntu un "Soy porque somos".

Como parte del ejercicio de la ruta corpo-sensorial en el quinto espacio de autocuidado "La Conversa", se llevó a cabo en parejas un ejercicio de psicodrama[62], consistió en elegir una memoria (situación) que no se había logrado resolver y que aún les afectaba, podía ser una envidia, resentimiento, sufrimiento, culpa, duelo, mentira, engaño, al elegir esa memoria, solicité a cada mujer ubicarla en una parte del cuerpo donde haya sentido molestia o incomodidad.



Iniciaba una de las mujeres mientras la otra mujer escuchaba de manera atenta y respetuosa, cuando la mujer terminaba de contar su memoria, quien había escuchado realizaba una reflexión en torno a lo que escuchó de la manera más objetiva posible, luego quien escuchaba narraba su memoria y se realizaba el mismo ejercicio.

Desde lo vivenciado por las mujeres fue un ejercicio que atravesó la corporalidad, propició reflexiones en relación con la restitución del ser individual partiendo de lo colectivo

[62] Es una técnica terapéutica en la que se hace uso de la teatralización como forma de explorar las emociones, sentires, vivencias, para la "Conversa", las mujeres narraban su conflicto o situación no resuelta para de poder sanarla en colectivo. Conocí y vivencié este ejercicio en una de las clases de la maestría de la asignatura que hace parte del componente problémico "Máscara y subjetividad: emociones e identidades en la dimensión sociocultural" orientada por el Docente Guillermo Rincón Bonilla.

"(…) Una actitud vital, una apuesta amorosa y decidida por la trasformación del ser (…)" (Cuevas y Bautista, 2018, p. 86). En ese sentido, poder perdonarse, perdonar, sanarse y sanar colectivamente fue para ella un acto transgresor. A continuación, algunas de las reflexiones realizadas por las mujeres:

Una de las parejas conformadas fue la de Sara Marinez y Lina Valderrama, la memoria elegida por Lina fue el duelo por la muerte de su abuela materna hace tres años, para Lina su abuela fue su mamá, la ama demasiado y confesó que le dolía mucho no tenerla, expresó que su dolencia la ubica en el pecho, ella afirma: Es un dolor en el pecho un vacío. Sara con un emotivo y cariñoso abrazo le expresó lo siguiente:

> "A mí me pasó algo similar, era mi bisabuela, entiendo y sé que es muy duro perder a alguien que tú amas y que siempre estuvo contigo y más que todo que fue tu mamita, que fue quien te cuidó, la vida es pasajera, realmente todos nos vamos a morir, y es un hecho, es lo único cierto en la vida, pero en algún momento, créeme que nos vamos a reencontrar y tú la vas a volver a ver y todo lo que tú sientes, el amor, todo lo que pasaron y todo lo que vivieron… es que no sé cómo decirlo… perder a una persona es muy difícil… Bueno, lo que más te puedo decir, es que tengas mucha fuerza, a pesar de que ya ha pasado mucho tiempo y eso también es lo que a ti te hace avanzar, esa fuerza y ese amor que ella te dio"

La memoria elegida por Sara tuvo relación con su padre, ella expresaba que tiene un fuerte resentimiento hacia él, porque fue un padre muy ausente y casi nunca estuvo con ella en los momentos más importantes y significativos para ella, era como si Sara no existiera para él, ella expresó tener una sensación de abandono muy fuerte. Ubicó la dolencia en la boca del estómago y en una de sus piernas. Lina de manera muy amorosa le expresó lo siguiente:

> "Míralo con compasión, pero para que eso sea posible, transita el dolor suéltalo y comienza a trabajar en que eres una mujer que merece atención, buen trato, merece reconocimientos, por mínimos que parezcan tus logros es importante que sientas que son grandes, porque para ti lo son y no necesitas la aprobación ni la validación de un hombre ni de una persona, eres grande en cada cosa que haces, el privilegio de amanecer a diario y de contar con esa mamá en casa, es la fortuna que te acompaña en vida y no es mínimo, es grande, es grande contar con esa fortuna y empezar a verte en el espejo y en la vida como la mujer grande que eres, o sea, no te minimices porque no eres pequeña, no eres pequeñita, eres grande, eres fuerte"

Cuando las mujeres ubicaban la dolencia en el cuerpo, varias manifestaron que el dolor se intensificaba cuando evocaban la situación, afirmaban que el cuerpo tiene memoria, es histórico, es político, reflexionaron en torno a la importancia de perdonar a quien hizo parte de la causa de esa situación y el perdón y sanación de ellas mismas partiendo de sus propias capacidades. Afirman Cuevas y Bautista (2018):



> La conceptualización de la noción de restitución del ser. Entendida en una doble acepción, lo que supone una visión intersubjetiva, apuntando a una restitución que pasa por la apropiación de la sanación y el restablecimiento de las capacidades vitales a nivel personal, a procesos colectivos, de incidencia social, política, en el accionar de nuevas lideranzas y acciones colectivas de carácter decolonial,

> en concordancia con el proceso propuesto: memoria y cuerpo habitado, memoria, cuerpo y lugar, memoria, cuerpo y transgresión. (p. 87)

A luz de lo anterior, la vivencia de la conversa fue un ejercicio que fortaleció en las mujeres la idea de que el cuerpo es un territorio de aprendizajes, que la vida es un acto político y que perdonar y perdonarse es un ejercicio transgresor, una apuesta amorosa de cambio y de corazonar[63] la vida. "De estas experiencias compartidas surgen nuevos vínculos, acuerdos, proyectos conjuntos; las situaciones problemáticas que vive cada grupo pueden ser compartidas y recibir consejos y apoyos efectivos. En fin, se amplia y fortalecen los tejidos sociales y asociativos (Barragán y Torres, 2017, p. 125). Aunado a esto, los cuerpos se ubican como territorios en los que convergen esas experiencias compartidas.

Cuando realicé por primera vez este ejercicio para mí fue muy significativo, tierno y muy sanador, permite reflexionar en torno a las experiencias dolorosas compartidas que al ser nombradas y asumidas en comunidad toman otro sentido, que permite hacer una lectura y re-lectura de nuestra propia historia. Afirman Cuevas y Bautista, (2018):

> Entonces, lo que en un primer momento surge como autocuidado va creciendo y ampliando sus fronteras hacia el co-cuidado donde "te cuido cuidándome y me cuido cuidándote". El co-cuidado aflora como una experiencia central en nuestras rutas. Comprendemos que juntos y juntas creamos espacios sanadores, vivenciamos rutas de sanación de aquellos traumas o experiencias de dolor compartidas e igualmente, de historias que sin ser "comunes", al compartirlas encuentran lugar para ser nombradas, danzadas y asumidas en comunidad. (p. 104)

[63] El corazonar es un impulso de vida, es la respiración y la intención, es tomar esa respiración; el corazonar es la vida y lo que tú haces es coger y dirigirle, y al dirigirle concretarle en acciones como esto del llamado a corazonar, por eso es lo del sentir, para lo del hacer, el estar, el ser; sin sentir no hay hacer, ni estar, ni ser, sino las cosas estarían vacías. Javier Herrera (como se citó en Guerrero Arias, 2010)

Para las mujeres este ejercicio fue una experiencia profundamente transformadora, una experiencia de relación humana que fortalece los vínculos colectivos, poder recrear la memoria en otro contexto, permitió ver la situación desde otras perspectivas, desde la reconciliación, el perdón, la sanación, la restitución. Las heridas individuales pueden sanarse cuando son compartidas porque pasan por el cuerpo y el corazón.

El sexto y último espacio de autocuidado se llamó "Re-habitándome", fue un espacio mágico, la pregunta movilizadora como parte de la armonización del espacio fue *¿Cómo habito mi cuerpo?* Este espacio buscó conectar con el cuarto, quinto, sexto y séptimo centro energético, propiciando el equilibrio de todos los centros.

Como parte de la ruta corposensorial, se realizó una meditación guiada que condujo al recorrido por cada uno de los centros energéticos, haciendo conciencia de la respiración y los latidos del corazón. Como parte de la ruta simbólico conceptual se reflexionó en torno a la siguiente pregunta, teniendo en cuenta lo vivido a lo largo del proceso de formación en autocuidado ***¿Por qué el cuerpo es el primer territorio de transformación?***

Con respecto a tan movilizadora pregunta y después de un proceso que se fortaleció con el pasar de los encuentros; estas con algunas de las reflexiones realizadas por las mujeres:

1. *Jessica Lorena Bello Soler:* Me he dado cuenta de que mi cuerpo es una fuente de energía que necesita cuidado y atención. A menudo, me concentro en trabajar o en cuidar a los demás, y el ritmo diario no me permite tomar esos momentos para mí. Esta experiencia me ha enseñado que debo priorizar mi bienestar y dedicar tiempo a actividades que son realmente satisfactorias, como meditar. Disfrutar de estas experiencias es fundamental para recargarme y mantener un equilibrio en mi vida. También, que debo disfrutar de los momentos más simples y contemplar mi cuerpo en actividades cotidianas, como bañarme. A menudo, se me olvida agradecerle por lo simple y vital que es. Reconocer estos instantes me ayuda a conectar más

profundamente con mi bienestar y a valorar el regalo de mi cuerpo en cada una de sus funciones.

2. *Lina Viviana Valderrama Piza:* Somos un cuerpo integral, no reducido a lo físico; materia, mente y energía, trabajan de manera simultánea para dar como resultado el "yo soy" que mostramos. La manera como actuamos, nos expresamos, nos movemos, es el resultado de un territorio (cuerpo) que cuenta una historia (memoria) y que desde el trabajo personal (autocuidado) en aquello que reconocemos que nos afecta, podemos intentar cambiar o gestionar.

3. *Diana Fernanda Quiñónez Paloma:* Para mí fue muy importante volver a plantearme la idea del hecho de entenderme como una ser humana completa, es decir, entendiendo la necesaria sincronía entre mi mente, mi cuerpo y mi espíritu. También el hecho de reafirmar que mis espacios de meditación no son opcionales. Así como el ejercicio físico es una demanda biológica para regular mis neurotransmisores, la meditación también lo es.

4. *Sara Lucia Marinez Narváez:* La transformación de mi conciencia, de mi cuerpo fue asimilar las cosas como estaban pasando, anteriormente todas mis emociones afectaban mi cuerpo y mi estabilidad, fue muy reconfortante aprender que lo puedo controlar y aprendí muchas cosas de cada una, que me hizo desarrollar o aprender ciertos aspectos que influyen en mi vida y de cómo empezar a amarme y ponerme primero, de que tengo que estar bien para que los del alrededor también lo estén, son muchas cosas que me hicieron tener un despertar conmigo un despertar de conciencia mental y corporal.

5. *María Cuesta Pineda:* No recuerdo los términos exactos en este momento, pero las cosas que más resuenan en mí, son las afectaciones en la salud que se puede tener por guardar enojos e iras. El lugar del poder ejercido sobre nuestros cuerpos por responder a estereotipos, las herencias familiares, la sanación de los vínculos, el mirarse hacia dentro para abrazarse y ser

compasiva conmigo misma. Reconocer en los centros energéticos una oportunidad de sanar y vivir en mayor armonía. Evidenciar las formas en las que transgredo mi cuerpo y mi mente, no para juzgarme, si no para generar verdaderas transformaciones y actos consientes y amorosos hacia mí. Pueda que se me escapen cosas, pero el espacio fue muy nutrido en aprendizajes.

6. *Yiseth Lorena Prieto Gómez:* Aprender a escuchar el cuerpo sin duda ha sido el proceso más valioso, escucharlo en el silencio, reconocerme como un todo, pero un todo que en ocasiones puede lograr muchas cosas y en otras necesita descansar, ser consentido, el cuerpo como un lugar para amar con prácticas que me brinden bienestar.

7. *Xiomara León Salgado:* Consentir el cuerpo a diario, no es necesario de mucho tiempo o acudir a determinados espacios para dar amor al cuerpo, se puede a partir de una caricia, de un aroma, un aceite, una relajación, una palabra a sí misma. Pequeñas acciones diarias, en sumatoria, harán que el autocuidado sea un hábito que da amor al ser.



5. Quinto espacio de autocuidado: "La Conversa". **Módulo:** Memoria, cuerpo y transgresión **Fecha:** sábado 10 de agosto de 2024.

Link de acceso:

https://drive.google.com/file/d/1ad-j2S4Od63nFfwBveHVKrssNjvjzfkC/view?usp=drive_link



6. Sexto espacio de autocuidado: "Re-habitándome. **Módulo:** Memoria, cuerpo y transgresión **Fecha:** sábado 17 de agosto de 2024.

Link de acceso: https://drive.google.com/file/d/1Lku-eEXBrLvzYsuRXcDWo_efuRk_X8tI/view?usp=drive_link

Conclusiones

"Rehabitando mi cuerpo y la memoria" fue un proceso de seis espacios de formación en autocuidado, realizados con ocho mujeres de la red de mujeres de Puente Aranda, diseñados para el trabajo con el propio cuerpo; desde la perspectiva del autocuidado como experiencia corpo-sensorial, de indagación en la memoria individual y colectiva, de trabajo con el sistema energético y de reflexiones en torno al cuerpo como primer territorio de transformación individual y colectiva.

En ese sentido, y teniendo como referencia los módulos del diseño de rutas pedagógico decoloniales, los cuales fueron tomados como categorías base para el desarrollo de la presente investigación, y a la luz del objetivo general y los objetivos específicos que le acompañan. Se intentó a lo largo de los seis espacios de autocuidado apuntar a lo que los módulos en su diseño proponen. La intención fue profundizar en la relación entre memoria, cuerpo y autocuidado a partir de la reflexión en torno a la matriz moderno-colonial y su repercusión en la configuración de las subjetividades y las corporalidades en nuestro contexto.

Por lo anterior, en los dos primeros espacios de autocuidado se buscó identificar y analizar los dispositivos de control que están incrustados en el cuerpo, la memoria individual y colectiva. Esto para provocar el despertar del cuerpo como posibilidad de develar las relaciones de poder. En estos dos espacios las reflexiones de las mujeres apuntaron hacia lo propuesto en el módulo.

En ese sentido, retornar al cuerpo, habitarlo, retornar a la raíz, conectar con la energía del primer centro energético para intentar desbloquearla, todo ello permitió identificar que en las corporalidades aún perviven legados del proceso civilizatorio que se reflejan también en la subjetividad, generando bloqueos y desbalance. Se logró propiciar la sensibilización para

indagar en las memorias y conceptualizar en la construcción cultural, social e histórica de lo corporal, además del vínculo comunitario como fuerza transformadora.

En la senda del proceso de autocuidado *"Rehabitando mi cuerpo y la memoria"*, el tercer y el cuarto momento apuntaron a el abordaje y la reflexión desde la perspectiva de la autoindagación y el autocuidado como alternativas de aproximación al cuerpo como realidad situada. Lo vivenciado en ambos espacios contribuyó a la comprensión del cuerpo como experiencia integral, reconociendo las incrustaciones que se alojan en la corporalidad.

Lo anterior se logra adentrándonos en los sentires, recuerdos, emociones y vivencias que se acompañan desde las relaciones con el entorno y el lugar que se habita. De acuerdo con lo vivenciado, las mujeres afirman haber encontrado la relación entre memoria, cuerpo y autocuidado. Expresiones como: *"El cuerpo es catalizador de los recuerdos, de las memorias"* evidencian que, al permitirnos sentir el cuerpo, escucharlo e interpretarlo, se puede entender mejor quiénes somos y cómo podemos proveernos mayor bienestar.

En esa misma línea, otra de las reflexiones aportadas por las mujeres coinciden en que

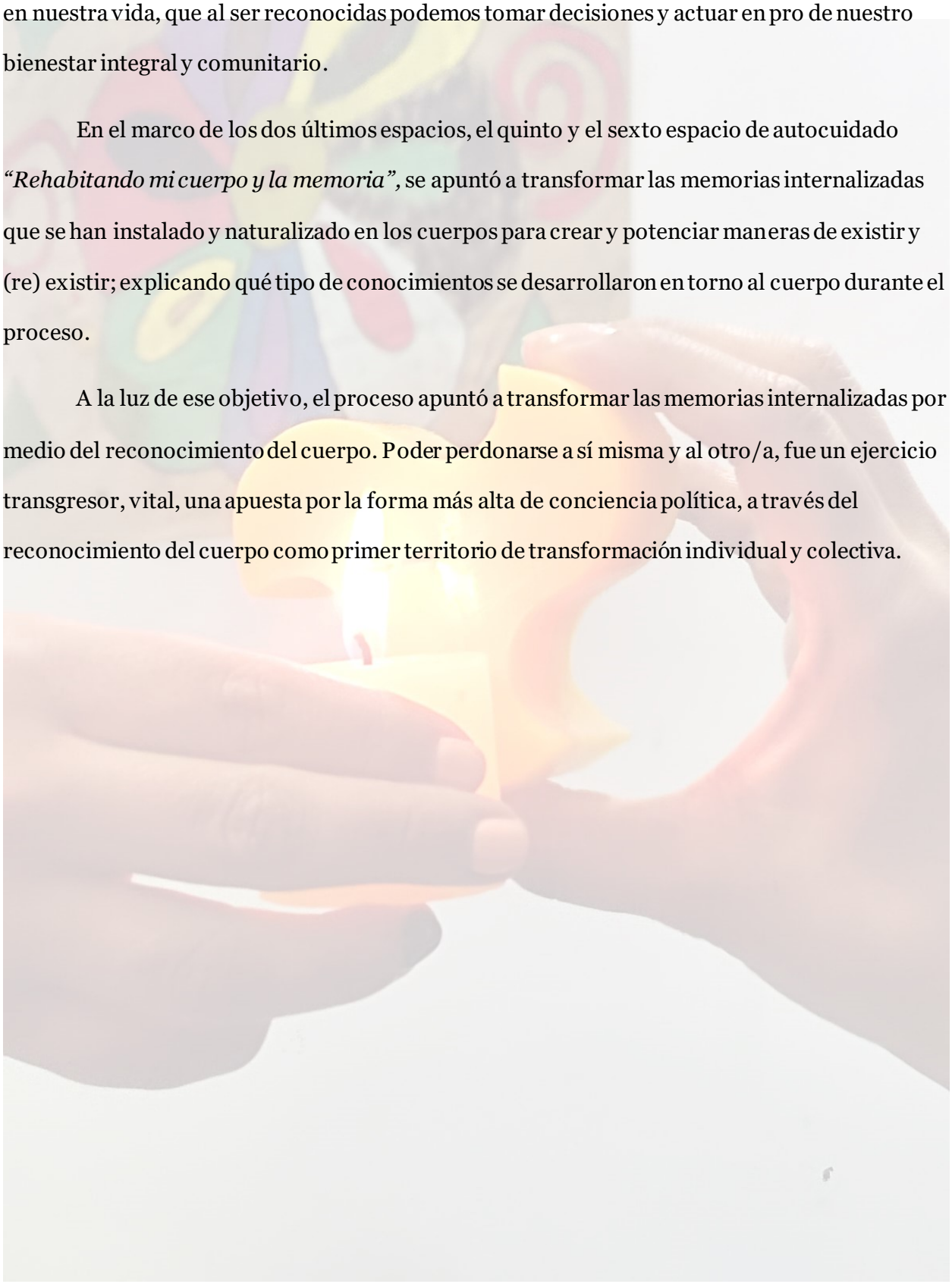
> "El cuerpo como primer territorio habitado, permite la conexión con el mundo, en él se almacena toda la información productos de esas interacciones y experiencias, las cuales reposan de manera tanto consciente como inconsciente. El cuerpo tiene memoria pues tiene la capacidad de recordar esos eventos, traumas, emociones aun cuando no estamos conscientes de estas. Es allí, donde el autocuidado toma relevancia, pues implica atender al llamado que este nos hace por medio de necesidades físicas, emocionales y psicológicas (Yiseth Lorena Prieto).

La memoria también se puede convertir en una aliada en ese proceso de autocuidado ya que permite reconocer esos patrones o experiencias pasadas que han impactado profundamente

en nuestra vida, que al ser reconocidas podemos tomar decisiones y actuar en pro de nuestro bienestar integral y comunitario.

En el marco de los dos últimos espacios, el quinto y el sexto espacio de autocuidado *"Rehabitando mi cuerpo y la memoria"*, se apuntó a transformar las memorias internalizadas que se han instalado y naturalizado en los cuerpos para crear y potenciar maneras de existir y (re) existir; explicando qué tipo de conocimientos se desarrollaron en torno al cuerpo durante el proceso.

A la luz de ese objetivo, el proceso apuntó a transformar las memorias internalizadas por medio del reconocimiento del cuerpo. Poder perdonarse a sí misma y al otro/a, fue un ejercicio transgresor, vital, una apuesta por la forma más alta de conciencia política, a través del reconocimiento del cuerpo como primer territorio de transformación individual y colectiva.



Anexos

Anexo 1.

- Flyers utilizados para cada espacio de autocuidado *"Rehabitando mi cuerpo y la memoria"* desarrollados con la Red de Mujeres de Puente Aranda.













Anexo 2: Espacios de autocuidado "Rehabitando mi cuerpo y la memoria" realizados con la red de mujeres de Puente Aranda.

MÓDULO 1: Memoria y cuerpo habitado.

Primer Espacio

"Reconociendo mi cuerpo"

Fecha: sábado 13 de julio.

Duración: Dos a tres horas.

Objetivo: Propiciar el despertar de la conciencia corporal como posibilidad para develar las relaciones de poder-saber-ser inscritas en la matriz moderno colonial.

Centro Energético: Trabajaremos el primer centro, a fin de conectar con las raíces, además de identificar memorias que están incrustadas en la corporalidad. *Se asocia al color rojo, sonidos de tambores y el elemento tierra.*

Presentación y armonización: Al ser el primer encuentro con las mujeres se realiza una pequeña presentación de lo que se abordará en el espacio, adicionalmente, se da apertura con una pequeña actividad reflexiva. Al momento de llegada de cada participante se hace entrega de una ficha bibliográfica con el nombre completo de cada una, cada ficha lleva consigo una pregunta movilizadora, luego se invita a las mujeres a realizar la presentación de cada una mencionando su nombre completo y la respuesta a la pregunta. Las preguntas son las siguientes:

1. Adriana Marcela Barrera: ¿Qué memoria significativa me da fuerzas?

2. Diana Fernanda Quiñonez Paloma: ¿Cómo me ubico en el aquí y el ahora?

3. Lina Viviana Valderrama Piza: ¿Cómo me hago responsable de mi vida?

4. Leidy Katherine Peña Morales: ¿Cómo reacciono cuando me siento insegura?

5. Yiseth Lorena Prieto Gómez: ¿Cómo afronto la toma de decisiones en mi vida?

6. María Cuesta Pineda: ¿Me siento segura con mi cuerpo?

7. Jessica Lorena Bello Soler: ¿Cómo construyo alternativas de resistencia?

8. Xiomara León Salgado: ¿Qué es la alegría en mi vida?

9. Sara Lucia Marinez Narvaez: ¿Cómo hago manejo de los tiempos y espacios en mi vida? **(7:00pm a 7:20pm - 20minutos).**

Ruta Corpo-Sensorial: Iniciamos tomando conciencia de la respiración y los latidos del corazón, en una posición muy cómoda en la que la espalda repose sobre una superficie, puede ser en una silla que cuente con espaldar o sobre una colchoneta, se invita a inhalar muy suavemente por la nariz, sostener por unos segundos y luego exhalar muy lento, este ejercicio de respiración puede realizarse de tres a cuatro veces, aquí es muy importante observar la respiración, cómo entra y sale el aire, cómo circula en el cuerpo, hacia dónde se dirige, si se presenta alguna dificultad al inhalar por la nariz, posteriormente hacemos un recorrido de auto-observación y auto-sensibilización del cuerpo, iniciando por los dedos de los pies, pasando por los músculos gemelos hasta llegar a la rodilla, los muslos, caderas y así de manera muy descriptiva por cada parte del cuerpo hasta llegar a la cabeza, teniendo presente también órganos internos, durante el recorrido se invita a observar el ritmo natural de la respiración y el de los latidos del corazón.

Luego de la experiencia de observación de la respiración y meditación guiada, de manera sutil, nos ponemos de pies y realizamos un ejercicio de auto-protección, (shimmy[64]) tomar una respiración, suave, lenta y profunda, uniendo las palmas de las manos y llevándolas en dirección al ombligo hasta el suelo tocando los pies, durante este recorrido se visualiza una bolita de energía de color rojo que se funde con la tierra que limpia y se lleva las incomodidades del cuerpo y del espíritu. **(7:20pm a 7:55pm - 35minutos).**

Ruta Simbólico-Conceptual: En esta ruta, se hace entrega a seis de las mujeres una ficha bibliográfica, que por un lado lleva escrito un concepto y por el otro el significado del mismo, para que la participante realice lectura del concepto y el significado, la persona que orienta el taller realiza la explicación:

1. Colonialidad.

2. Matriz moderno-colonial.

3. Modernidad.

4. Sistema mundo-moderno.

5. Dispositivo de control.

[64] Movimiento realizad en danza árabe.

6. Sistema energético.

Luego de la explicación y con ayuda de un círculo de la palabra se reflexiona sobre las sensaciones corporales y aquello que se experimentó durante la vivencia, articulándolo a los conceptos anteriormente mencionados, se intenta propiciar, indagar y conversar sobre cómo dispositivos de control como el racial, de género y de clase han dejado huellas en nuestros cuerpos, creando dudas e inseguridades en la subjetividad. Observar y sentir el cuerpo suscita a conceptualizar la construcción histórica, social y cultural del mismo, en ese sentido se plantean tres preguntas orientadoras para continuar con la siguiente ruta. **(7:55pm a 8:40pm – 45 minutos).**

Ruta Expresiva y Creativa: En esta ruta se invita a las mujeres a realizar un pequeño escrito reflexivo que articule lo vivenciado y aprendido durante el espacio, las preguntas orientadoras son:

1. ¿Cómo llegó mi cuerpo?

2. ¿Qué memorias se evocaron con los ejercicios corporales?

3. ¿Cómo se va mi cuerpo?

El escrito será entregado a la persona que orienta la actividad. **(8:40pm a 9:25pm – 45 minutos).**

Auto-regalo: Cada mujer se lleva la ficha bibliográfica entregada al inicio de la sesión que contiene el nombre completo de cada una y la pregunta movilizadora. Se invita a las mujeres a que durante la semana puedan tomar un espacio de mínimo cinco minutos para contemplarse, observarse a sí misma, a tomar conciencia de la respiración, a recordar lo vivenciado en el espacio y dibujen un símbolo que las represente. Ese símbolo se realizará en un espacio que tiene dispuesto la ficha bibliográfica, para que en el próximo encuentro pueda ser socializado.

MÓDULO 1: Memoria y cuerpo habitado.

Segundo Espacio

"Habitando mi corporalidad"

Fecha: sábado 20 de julio.

Duración: Dos a tres horas.

Objetivo: Identificar el despertar del cuerpo, de la conciencia, las emociones y sus memorias.

Centro Energético: Trabajaremos el primer y segundo centro, a fin de conectar con nuestra presencia en el mundo, la acción. *Se asocia al color naranja, sonidos de agua, cuerdas y el elemento agua.*

Presentación y armonización: Se invita a las mujeres a que por medio de una palabra puedan socializar el símbolo que las representa y dibujaron en la ficha bibliográfica (auto-regalo) del primer espacio de autocuidado y respondan a la siguiente pregunta: ***¿Cómo me relaciono conmigo misma?*** **(7:00pm a 7:20pm - 20minutos).**

Ruta Corpo-Sensorial: Se invita a las participantes a caminar por todo el espacio, haciendo conciencia de los músculos y articulaciones que se involucran en el movimiento al momento de caminar, se invita a caminar a paso lento, moderado y rápido en diferentes direcciones, identificando cómo siente el lado izquierdo del cuerpo, el lado derecho, cómo siente la parte de adelante, la parte de atrás, se explora y se juega con diferentes partes del cuerpo y diferentes movimientos, durante la exploración se invita a las mujeres a escoger dos memorias particulares de la vida, una en donde haya experimentado una memoria significativa de alegría y gozo y otra donde haya sentido tristeza, rabia o dolor, una vez evocadas las memorias se pide a las mujeres identificar en qué parte del cuerpo se ubican.

Luego sentadas en una posición cómoda se invita a tomar conciencia de la respiración, la persona ubicará la mano derecha encima del ombligo y la mano izquierda encima de la mano derecha, este ejercicio consiste en respirar suavemente hasta que el aire llegue e infle el estómago, se sostiene la respiración por un momento y luego se exhala de manera muy suave, este ejercicio se denomina respiración abdominal, se puede hacer de cinco a seis respiraciones, durante los movimientos se utilizan algunas melodías que propicien aún más la movilidad corporal **(7:20pm a 7:55pm - 35minutos).**

Ruta Simbólico-Conceptual: Después de la vivencia corporal se hace entrega a seis de las mujeres una ficha bibliográfica que por un lado tiene escrito el concepto de los diferentes tipos de incrustaciones del trauma y por el otro el significado de cada uno, para que la participante realice lectura del concepto y su significado, la persona que orienta el espacio (mi persona) realiza la explicación de cada uno:

1. Trauma.

2. Incrustación por traumas recientes.

3. Incrustación por traumas antiguos.

4. Incrustación por herencia.

5. Incrustación colectiva.

6. Incrustación por socialización.

Luego de la explicación se invita pensar y analizar sobre lo que se experimentó durante la vivencia, teniendo en cuenta las memorias evocadas, dispositivos de control, procesos civilizatorios y discursos que se han incrustado en la corporalidad y la memoria. **(7:55pm a 8:40pm – 45 minutos).**

Ruta Expresiva y Creativa: En esta ruta se convoca a un espacio de conversación donde se recogen las dos vivencias de cada mujer, se comparten las memorias, traumas, sentires y emociones. A modo de cierre se invita a las mujeres a doblar levemente las rodillas, los pies deben ir separados a una misma distancia, se respira suave y grande. Se pide imaginar que una ventana de vidrio la rodea y una especie de escudo de protección marca sus límites. Se hace entrega a las mujeres de una ficha bibliográfica con una pregunta que está registrada en el siguiente apartado (auto-regalo). **(8:40pm a 9:25pm – 45 minutos).**

Auto-regalo: Se invita a las mujeres a que durante la semana elijan un momento para ellas, se permita tenderse en el suelo o en un lugar muy cómodo, de fondo una canción que les guste mucho y experimente un movimiento corporal, acompañado de la siguiente pregunta ***¿Qué haces para escuchar tu cuerpo?,*** la respuesta será consignada en la ficha bibliográfica que fue entregada.

MÓDULO 2: Memoria, cuerpo y lugar.

Tercer Espacio

"El Árbol"

Fecha: sábado 27 de julio.

Duración: Dos a tres horas.

Objetivo: Fortalecer la conciencia del yo como realidad ubicada y territorializada.

Centro Energético: Trabajaremos el segundo y tercer centro, a fin de conectar con nuestro poder, nuestra raíz y la capacidad de ubicarse en el mundo. *Se asocia al color amarillo, música de consigna social y el elemento fuego*.

Presentación y armonización: Se invita a las mujeres a socializar el ejercicio corposensorial de auto-regalo (canción favorita) del segundo espacio que va acompañado de la interpelación ***¿Qué haces para escuchar tu cuerpo?*** **(7:00pm a 7:20pm - 20minutos).**

Ruta Corpo-Sensorial: Se invita a las mujeres a tomar una posición muy cómoda sentadas sobre una colchoneta o una cobija y/o manta que aísle el frio, a tomar conciencia de la respiración en el pecho, en el pectoral, es decir, el diafragma, aquí el aire entra por la nariz y se extiende por todo el pecho, al momento de inhalar se pide visualizar el aire con un tono sutil amarillo, aludiendo al tercer centro y al exhalar se pide visualizar un color grisáceo que conduzca a que la respiración realice una limpieza y dé claridad y atención mental. Este ejercicio se puede realizar cinco veces.

Se pide a cada participante que se apropie y ocupe un lugar en el espacio, ubicada en ese lugar se toma conciencia del ritmo natural de la respiración, es recomendable tener los ojos cerrados y acostarse boca arriba, en este momento cada persona visualiza cómo desde el ombligo se desprende una raíz frondosa, fuerte muy similar a la de un árbol, esta raíz se conecta con los muslos, rodillas, tobillos, pies y demás partes del cuerpo,

Se conecta también con lo más profundo de la tierra extendiéndose alrededor, durante la meditación se invita a ubicar una memoria en la que la persona haya sentido, rabia, ira, descontento e identifique en qué parte del cuerpo está ubicada, es recomendable estar consciente del rimo natural de la respiración y los latidos del corazón, se invita a limpiar esa sensación de descontento de dicha memoria con un sutil color amarillo, la meditación guiada va enfocada a fortalecer y cuidar de esa raíz acompañada de un nido, un lugar propio e íntimo, fortaleciendo la identidad y la relación con el entorno. Para ir finalizando la meditación, se invita a incorporarse muy lentamente, se abren los ojos al ritmo que considere necesario cada persona hasta lograr incorporarse. **(7:20pm a 7:55pm - 35minutos).**

Ruta Simbólico-Conceptual: En esta ruta se realiza la explicación de los conceptos trabajados en la experiencia corpo-sensorial, para este caso la relación del cuerpo, la memoria, el lugar y la comprensión de su construcción histórica, apoyada en una presentación con diapositivas, quien orienta el espacio explica los siguientes conceptos:

1. Autocuidado.

2. Método de autoindagación en la memoria colectiva.

3. Epistemología local.

4. Cuerpo.

5. Desarrollo Humano.

6. Sistema energético (primer, segundo y tercer centro).

7. Deformaciones femeninas de los tres primeros centros.

Luego de la explicación se invita a pensar sobre lo que se experimentó durante la vivencia, teniendo en cuenta lo desarrollado en los tres primeros espacios de autocuidado. **(7:55pm a 8:40pm – 45 minutos).**

Ruta Expresiva y Creativa: En esta ruta corporal se genera un espacio de creación artística que dé cuenta de lo vivenciado, por ello, se invita a las mujeres a que dibujen su raíz, su nido acompañado de un escrito que contenga en sí mismo una energía de perdón y sanación de la memoria de rabia, enojo, o ira, elegida en la meditación guiada de la ruta corpo-sensorial. **(8:40pm a 9:25pm – 45 minutos).**

Auto-regalo: Se invita a las mujeres a que durante la semana elijan un momento para ellas en el que puedan hacer un ejercicio de observación y contemplación del cuerpo y la memoria acompañado de la siguiente pregunta: ***¿Cómo he violentado mi cuerpo?***

MÓDULO 2: Memoria cuerpo y lugar.

Cuarto Espacio

"El Balance"

Fecha: sábado 03 de agosto.

Duración: Dos a tres horas.

Objetivo: Reconocer el balance individual y colectivo desde la perspectiva de la autoindagación y el autocuidado.

Centro Energético: Trabajaremos el tercer y cuarto centro, a fin de establecer el equilibrio propio y el de una comunidad, conectar con la energía de la ternura, serenidad y la capacidad de amarse y amar a los demás. Se aso*cia al color verde, sonidos de la naturaleza, arrullos y el elemento aire*.

Presentación y armonización: Se invita a las mujeres a socializar el ejercicio corposensorial de auto-regalo del tercer espacio (dibujo del nido y escrito de sanación de la memoria de rabia) que va acompañado de la reflexión en torno a la pregunta *¿Cómo he violentado mi cuerpo?* **(7:00pm a 7:20pm - 20minutos).**

Ruta Corpo-Sensorial: Se invita a las mujeres a tomar una posición muy cómoda de pies, con un apoyo en la espalada, puede ser una pared, se inicia con un ejercicio de respiración alternada, que consiste en ubicar el dedo pulgar derecho al lado de la nariz y cerrar suavemente la fosa nasal derecha, se toma aire suave y grande por la fosa izquierda y se exhala en tres tiempos, esa misma dinámica puede realizarse con todos los dedos y luego se cambia de lado.

Después del ejercicio de respiración, se realiza un trabajo de acupresión o digitopuntura de los siguientes puntos:

1. Puerta de la conciencia: Se entrelazan los dedos de las manos y se ubican detrás de la cabeza, luego con los dedos pulgares se realiza presión los dos puntos a la derecha e izquierda que están ubicados en la base del cráneo, en el hueco entre los músculos y los huesos. Este punto es usado para balancear los lados izquierdo y derecho del cráneo.

2. Puntos encima de la cabeza: Están ubicados en la parte superior del cráneo (coronilla), están alineados, por tanto, se ubican las puntas de los dedos de las dos manos en el centro de la cabeza, se hace presión y masaje. Este punto es usado para menguar el dolor de cabeza, el vértigo y pérdida de memoria.

Luego del ejercicio de acupresión se invita a las mujeres a realizar diferentes movimientos con el cuerpo, se hace uso de las melodías (canciones):

1. Sonidos del bosque.

2. El negro Cirilo.

3. El botellón (The jug).

4. La rebelión (Joe Arroyo).

5. One love (Bob Marley).

6. Las avispas (Juan Luis Guerra).

7. Mi diosa humana (Miguel Morales).

8. Murió la flor (Los ángeles negros).

9. Gimme the power (Molotov).

10. Yo te nombro libertad (Gian Franco Pagliaro).

11. El abrazo (Encanto al alma) Danza circular. **(7:20pm a 7:55pm - 35minutos).**

Ruta Simbólico-Conceptual: En esta ruta se propicia la reflexión y análisis en torno a la comprensión de la construcción histórica en relación a la memoria, cuerpo y autocuidado teniendo en cuento el proceso que se ha venido desarrollando durante los cuatro espacios de autocuidado, la pregunta orientadora es:

1. *¿Qué relación encuentras entre, memoria, cuerpo y autocuidado teniendo en cuenta lo desarrollado en los espacios de autocuidado?* **(7:55pm a 8:40pm – 45 minutos).**

Ruta Expresiva y Creativa: En esta ruta corporal se genera un espacio de creación artística que dé cuenta de lo vivenciado, por ello, se invita a las mujeres nuevamente a realizar una danza circular y hacer dos ejercicios de acupresión. **(8:40pm a 9:25pm – 45 minutos).**

Auto-regalo: Se invita a las mujeres a que durante la semana elijan un momento para ellas en el que puedan hacer un ejercicio de observación del cuerpo, se invita que puedan realizarse una mascarilla facial, auto-masaje que tenga que ver con el rostro acompañado de la siguiente pregunta: ***¿Cómo expreso lo que siento?*** Se pide responder al interrogante con una frase.

MÓDULO 3: Memoria, cuerpo y transgresión.

Quinto Espacio

"La Conversa"

Fecha: sábado 10 de agosto.

Duración: Dos a tres horas.

Objetivo: Develar memorias internalizadas en el cuerpo.

Centro Energético: Trabajaremos el quinto centro, a fin de conectar con la capacidad de expresión de las ideas, sentimientos, emociones, memorias, nuestra presencia en el mundo y la acción. *Se asocia al color azul, sonidos de aire, violín, cuerdas, pájaros, el elemento es aire.*

Presentación y armonización: Se invita a las mujeres a socializar el ejercicio corposensorial de auto-regalo del cuarto espacio (mascarilla facial o auto-masaje facial) acompañado de la

reflexión en torno a la pregunta *¿Cómo expreso lo que siento?* **(7:00pm a 7:20pm - 20minutos).**

Ruta Corpo-Sensorial: Se invita a las mujeres a tomar una posición muy cómoda, puede ser sentada o de pies, con apoyo en la espalada, pared o silla, se inicia con un ejercicio de respiración alternada, que consiste en ubicar el dedo pulgar derecho al lado de la nariz y cerrar suavemente la fosa nasal derecha, se toma aire suave y grande por la fosa izquierda y se exhala en tres tiempos, esa misma dinámica puede realizarse con todos los dedos y luego se cambia de lado.

Después del ejercicio de respiración, se realiza un trabajo de acupresión o digitopuntura de los siguientes puntos:

1. Pilar celestial: Estos puntos están ubicados a media pulgada de la base del cráneo entre los músculos de la nuca, cerca de media pulgada hacia afuera de cada lado de la columna. Este punto es usado para disminuir la pesadez en la cabeza y agotamiento.

2. Punto del tercer ojo: Esta ubicado entre las cejas en la conexión de la nariz con la frente, con el dedo anular o del corazón se hacer presión en este punto. Es usado para propiciar la calma y el bienestar en momentos de desequilibrio emocional.

3. Pozo del hombro: Se ubican en la parte más alta de los hombros dos pulgadas hacia afuera de la nuca. Es usado para tensión en los hombros, mala circulación, nervios, ansiedad.

Luego del ejercicio de acupresión se organiza al grupo por parejas para realizar un ejercicio de conversa (psicodrama), consiste en elegir una memoria (situación) que no se ha logrado resolver y que aún afecta a la persona, puede ser una envidia, un resentimiento, un sufrimiento, una culpa, un duelo, una mentira, un engaño, una desadaptación, al elegir dicha memoria se solicita ubicarla en el cuerpo ¿Dónde se sintió la molestia?

Inicia una de las dos personas mientras la otra persona escucha de manera atenta y respetuosa, cuando la persona concluya su situación, quien escuchó realiza una reflexión en torno a lo que escuchó de la manera más objetiva, luego quien escuchó expone su memoria y se realiza el mismo ejercicio. **(7:20pm a 7:55pm - 35minutos).**

Ruta Simbólico-Conceptual: En esta ruta se propicia la reflexión y análisis sobre las memorias que se han instalado y naturalizado en los cuerpos teniendo en cuenta el proceso que se ha venido desarrollando durante los cinco espacios de autocuidado, la pregunta orientadora es:

1. *¿Qué tipo de conocimiento o conocimientos he desarrollado en torno al cuerpo como primer territorio de transformación?* **(7:55pm a 8:40pm – 45 minutos).**

Ruta Expresiva y Creativa: En esta ruta se invita a dibujar la memoria elegida en la ruta corpo-sensorial acompañada de un fragmento que permita un ejercicio sanador y de restitución del ser. **(8:40pm a 9:25pm – 45 minutos).**

Auto-regalo: Se invita a las mujeres a que durante la semana elijan un momento de reflexión y realicen una corporgrafía acompañada de la siguiente pregunta ***¿Cómo habito mi cuerpo?***

MÓDULO 3: Memoria, cuerpo y transgresión.

Sexto Espacio

"Re-Habitándome"

Fecha: sábado 17 de agosto.

Duración: Dos a tres horas.

Objetivo: Reconfigurar las memorias a partir de la relectura de la historia personal y comunitaria.

Centro Energético: Trabajaremos sexto y séptimo centro, a fin de comprender cómo desde el sistema energético se puede conectar con el cuerpo en comunidad. *Se asocia al color azul índigo acercándose al morado, a sonidos de flauta y danzas circulares.*

Presentación y armonización: Se invita a las mujeres a socializar el ejercicio corposensorial de auto-regalo del quinto espacio (auto-observación) acompañado de la reflexión en torno a la pregunta *¿Cómo habito mi cuerpo?* **(7:00pm a 7:20pm - 20minutos).**

Ruta Corpo-Sensorial: Se invita a las mujeres a tomar una posición muy cómoda en el suelo sentadas y con apoyo en la espalada, se inicia con un ejercicio de respiración de los poros que consiste en realizar por unos minutos respiración abdominal a fin de centrar y enfocar la energía, luego se inhala en siete tiempos invitando a que se explore en qué partes del cuerpo siente dolor o incomodad, al momento de exhalar se visualiza una luz de color blanco que limpia esa parte del cuerpo, al exhalar se visualiza un color gris que elimina las toxinas.

Después del ejercicio de respiración, se realiza un trabajo con la voz de la siguiente forma:

Silabas semilla:

1. Primer centro energético: Raíz-LAM.

2. Segundo centro energético: Sacro-VAM.

3. Tercer centro energético: Plexo solar-RAM.

4. Cuarto centro energético: Corazón-YAM.

5. Quinto centro energético: Garganta-HAM.

6. Sexto centro energético: Tercer ojo-OM.

7. Séptimo centro energético: Silencio.

Luego del ejercicio con la voz, se invita a que cada mujer frote en sus manos la esencia floral que se pidió con anticipación y se acuesta sobre el suelo boca arriba para iniciar una meditación guiada que consiste en pasar por cada uno de los centros energéticos. Ejemplo, ubicamos el primer centro energético, raíz, en la base de la columna detrás del hueso púbico, aquí se conecta con la tierra, la familia, el hogar, la estabilidad y sentimientos de seguridad, el mensaje de este centro es "¡Yo Soy!" y vibra con el color rojo y así sucesivamente se hace el recorrido por los demás centros. **(7:20pm a 7:55pm - 35minutos).**

Ruta Simbólico-Conceptual: En esta ruta se propicia la reflexión en torno a la restitución del ser y cómo desde el sistema energético se pueden favorecer procesos de autosanación, se propicia la conversación por medio de las siguientes preguntas:

1. *¿Qué ha pasado en mi cuerpo y mi subjetividad durante el proceso?*

2. *¿Desde lo vivenciado en el espacio qué memorias internalizadas aún persisten y cuales se lograron sanar?*

3. ***¿****Por qué el cuerpo es el primer territorio de transformación?* **(7:55pm a 8:40pm – 45 minutos).**

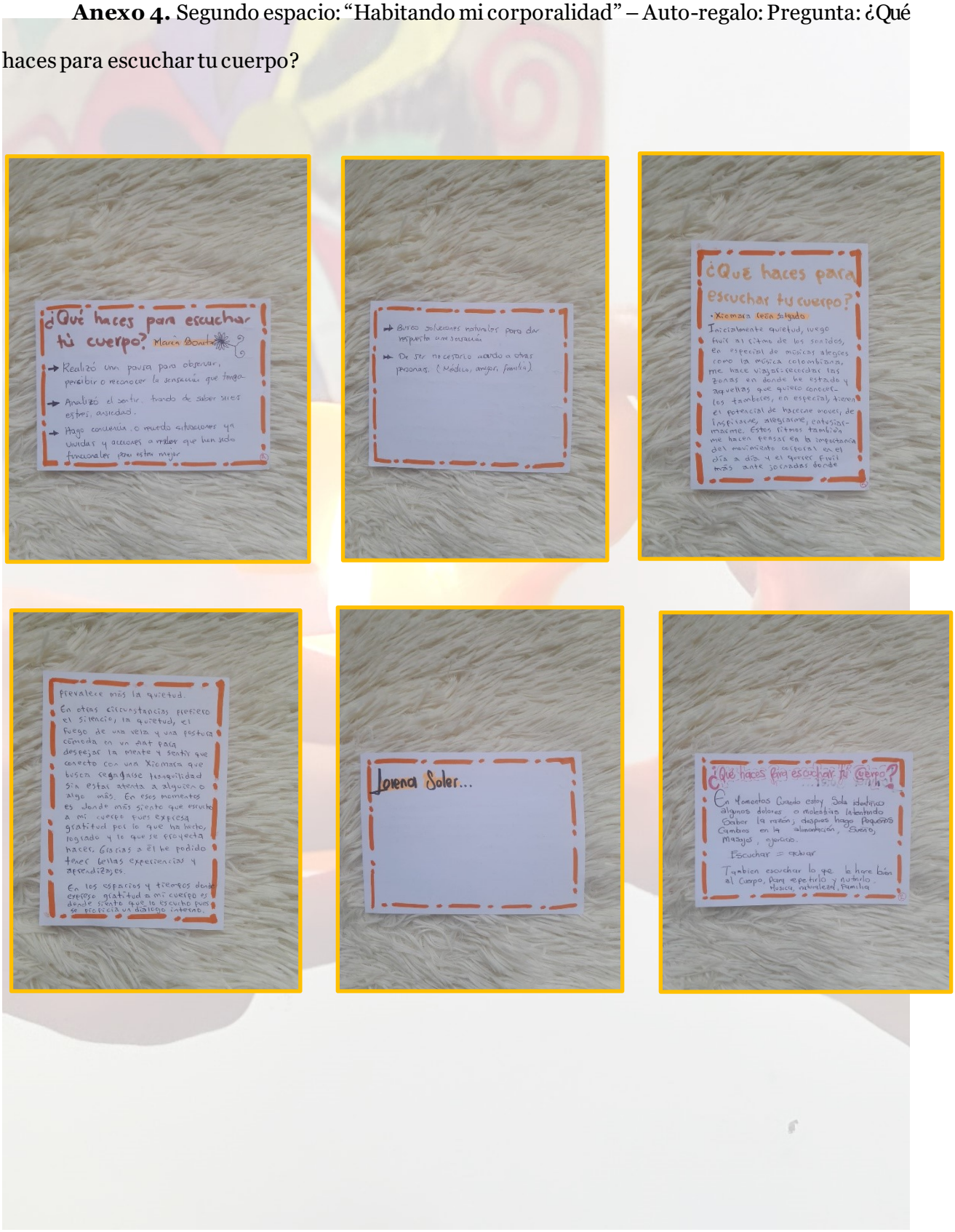
Ruta Expresiva y Creativa: En esta ruta se invita a dibujar una mándala que represente la vida de cada una realizar una y una danza circular a modo de cierre. **(8:40pm a 9:25pm – 45 minutos).**

Auto-regalo: Se hace entrega a las mujeres de cartulina (medio octavo) para que puedan realizar una corporgrafia y ubiquen los centros energéticos trabajados ***¿Por qué mi cuerpo es territorio de transformación?***

Anexo 3. Primer espacio: "Reconociendo mi cuerpo" – Auto-regalo: El símbolo.

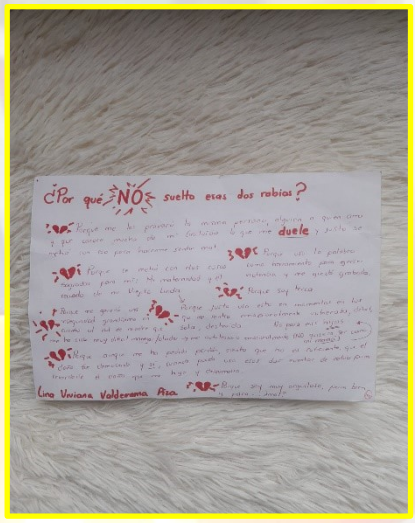


Anexo 4. Segundo espacio: "Habitando mi corporalidad" – Auto-regalo: Pregunta: ¿Qué haces para escuchar tu cuerpo?

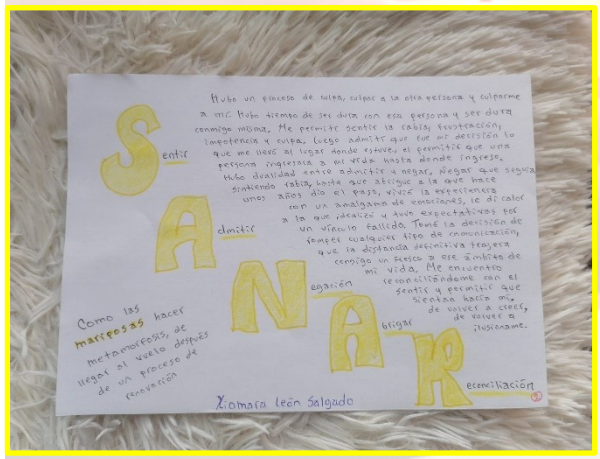


Anexo 5. Tercer espacio: "El Árbol" – Ruta de síntesis y expresión: Dibujo del nido.









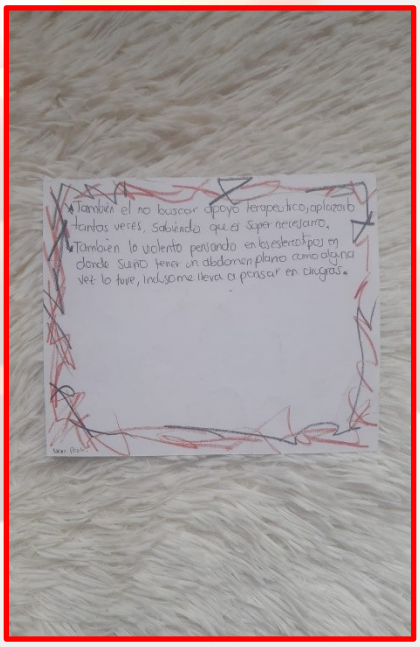


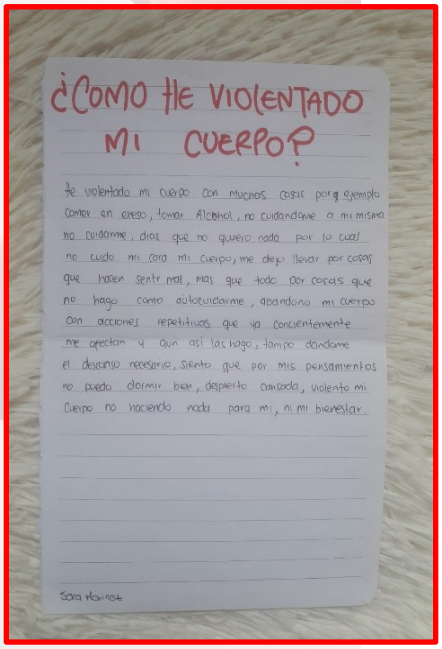
Anexo 6. Tercer espacio: "El Árbol" – Auto-regalo: ¿Cómo violento mi cuerpo?



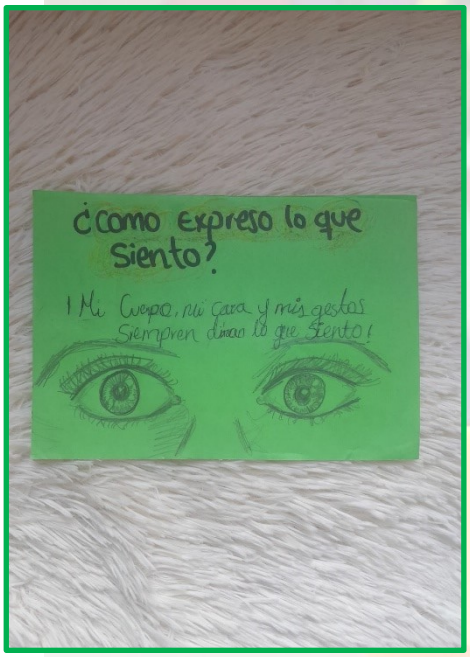


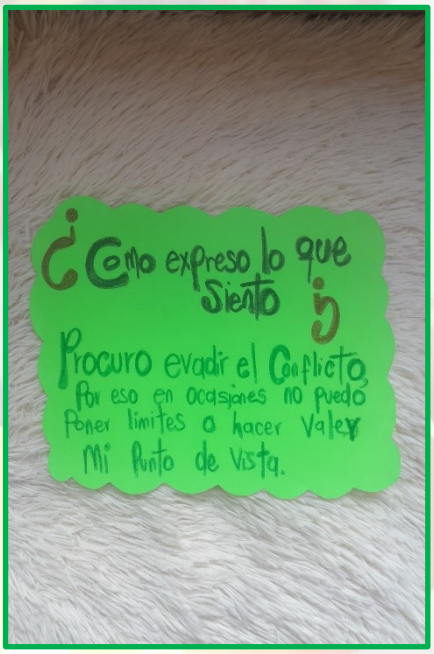


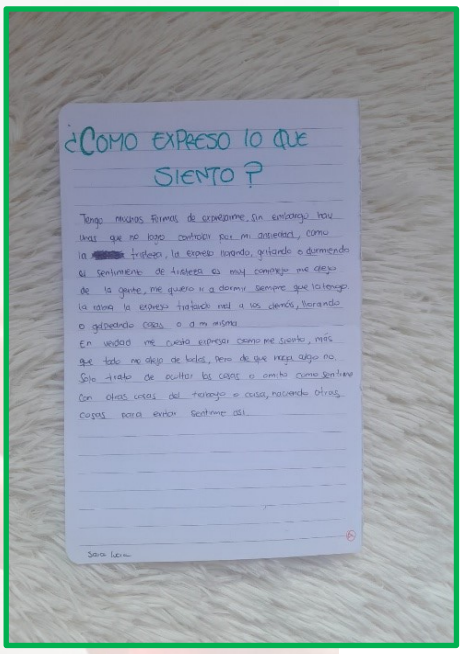


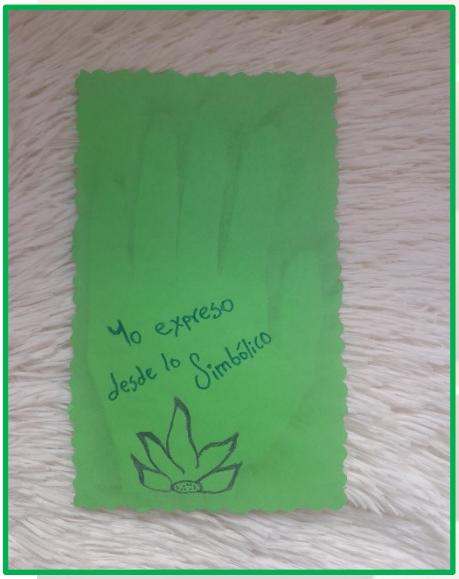


Anexo 7. Cuarto espacio: "El Balance" – Auto-regalo: ¿Cómo expreso lo que siento?

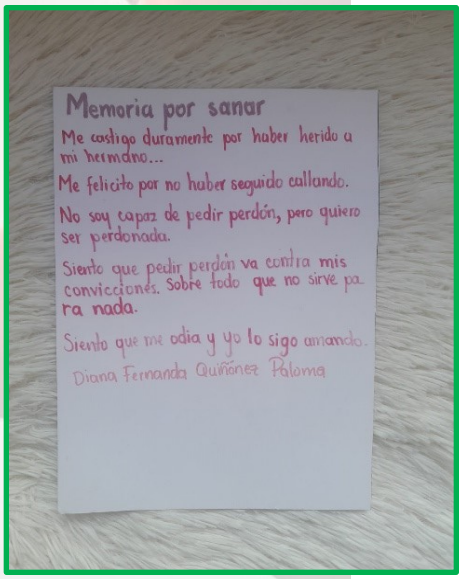






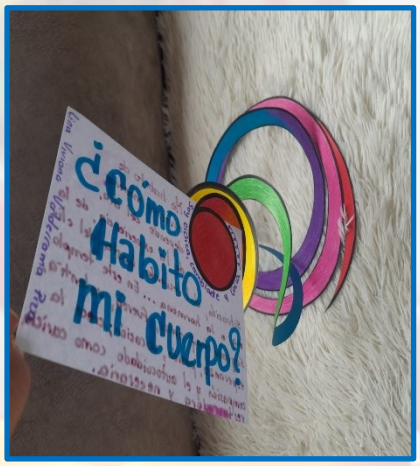


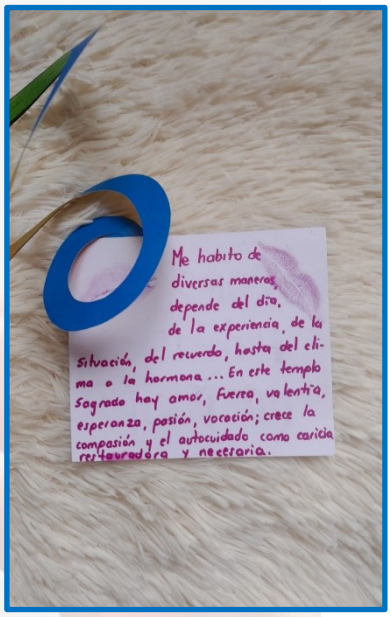


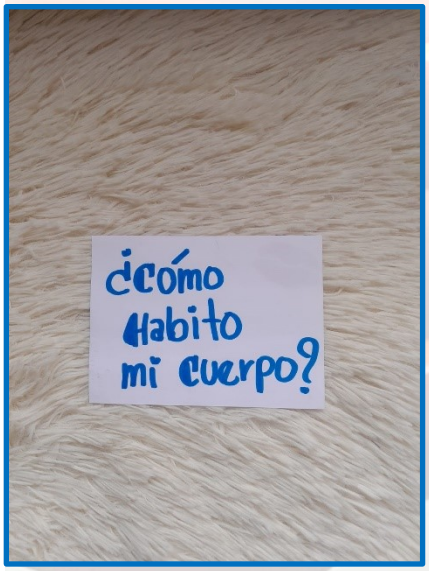


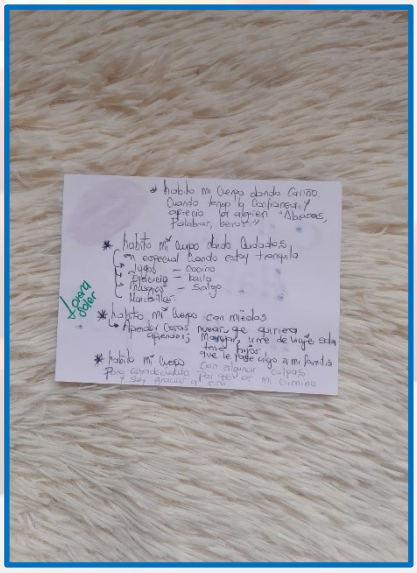
Anexo 8. Quinto espacio: "La Conversa" – Auto-regalo: ¿Cómo habito mi cuerpo?







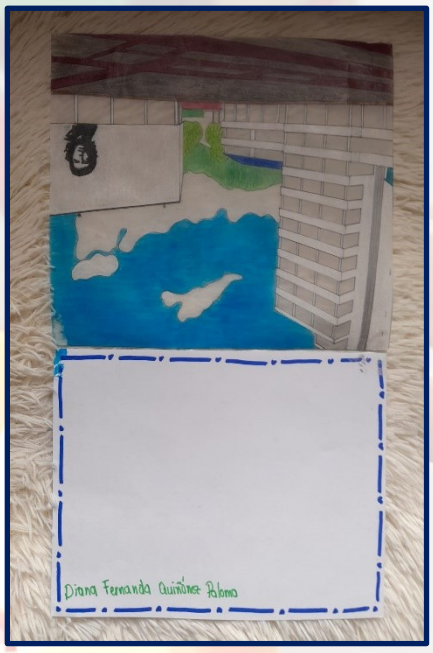


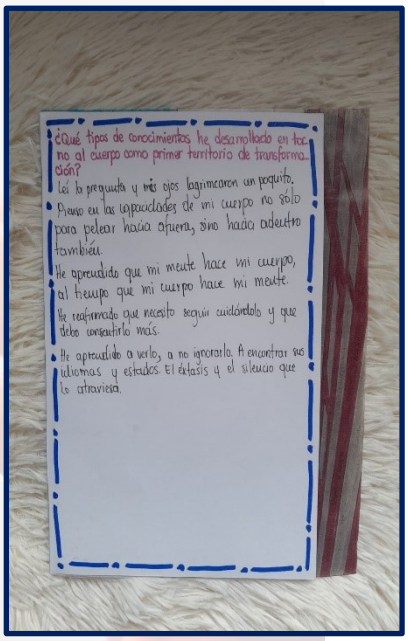




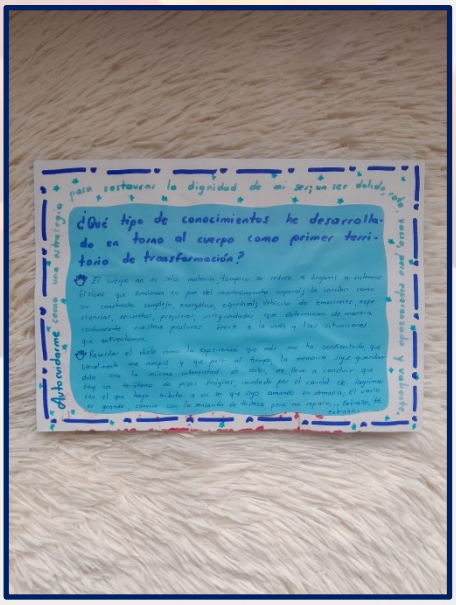
Anexo 9. Quinto espacio: "La Conversa" – Ruta de síntesis y expresión: Dibujo de memoria dolorosa y escrito de sanación.

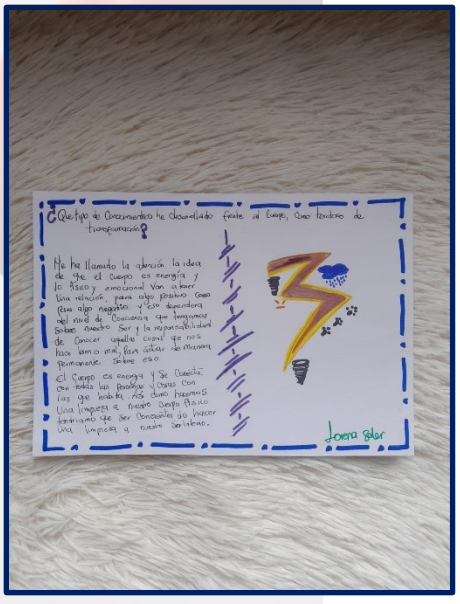












Referencias

Barragán, D., & Torres, A. (2017). *La sistematización como investigación interpretativa critica:* Bogotá: El Búho.

Corporación Centro de Promoción y Cultura CPC (2013). *Autocuidado: reflexiones y herramientas*. Bogotá: ARFO.

Cuevas, P., & Bautista, J. (2019). *Memoria colectiva, corporalidad y autocuidado: rutas para una pedagogía decolonial*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional

Guerrero, C. I. (1998). *Palenque de San Basilio: una propuesta de interpretación histórica* (tesis de doctorado). Universidad Alcalá de Henares, España.

Guerrero, P. (2010) Corazonar desde las sabidurías insurgentes el sentido de las epistemologías dominantes, para construir sentidos otros de la existencia. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación, núm* (8), 101-146. Disponible en: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=441846105006

Guerrero, P. (2010) Corazonar: una antropología la dimensión política de la espiritualidad y la dimensión política de la espiritualidad. *Alteridad 10, revista de ciencias humanas, sociales y educación, núm* (10), 21-39.

Guerrero, P. (2011) *Corazonar: una antropología comprometida con la vida, miradas otras desde Abya-Yala para de decolonización del poder, del saber y el ser.* Quito: Abya-Yala.

Gutiérrez, D. (2008) Apuntes sobre metodología de la investigación: hablemos de sistematización de experiencias. *Investigación Educativa Duranguense 3* (8), 5-13.

Höhne-Sparborth, Y., Bautista Fajardo, J. y Romero Sánchez, A. (2015). *Danzando la resurrección de los cuerpos*. Rutas de autocuidado y autosanación energética. Bogotá: Códice.

Horowitz, E. (2015). Practicar el pensamiento salvaje. Palabra imperfecta editores.

Jara, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. Bogotá: CINDE.

Lopez, S; Guzmán, S (2022) *Encuentros feministas de autocuidado y cuidado colectivo: Memoria: Sistematización de la experiencia*. Costa Rica: Universidad Nacional, Instituto de Estudios Latinoamericanos.

Mathes, P. (2004). *Trauma: sanación y transformación, despertando un nuevo corazón con prácticas de cuerpo-mente-espíritu*. E.E.U.U: Capacitar (5. ed.).

Nussbaum, M. (2012). *Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano*. España: Paidós.

Olaya, J., Correa, N & Beltrán, D. (2016*) Nuestro cuerpo como primer territorio de aprendizaje y transformación individual y colectiva: material pedagógico*. (tesis de pregrado). Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.

Rosen, B. (2007). Chakras: fácil y rápido para todo momento. Madrid: Gaia.

Torres, A. (2021). *Educación Popular: Historicidad y potencial emancipador*. Bogotá: Laboratorio educativo.



