VIVIRSE A SÍ MISMA:

BITÁCORA DE PSICOMAGIA PARA CONTRIBUIR AL AUTOCUIDADO Y LA AUTOTRANSFORMACIÓN, EN PERSPECTIVA DEL DESARROLLO HUMANO

Modalidad Creación en los Campos Científico y Artístico

Sub línea de investigación: lenguaje como expresión afectiva y artística

ANA CATALINA NARANJO ARCILA

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN.
ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO HUMANO CON ÉNFASIS EN PROCESOS AFECTIVOS Y CREATIVIDAD

BOGOTÁ, D.C., JULIO DE 2025

VIVIRSE A SÍ MISMA:

BITÁCORA DE PSICOMAGIA PARA CONTRIBUIR AL AUTOCUIDADO Y LA AUTOTRANSFORMACIÓN, EN PERSPECTIVA DEL DESARROLLO HUMANO

Modalidad Creación en los Campos Científico y Artístico
Sublínea de investigación: lenguaje como expresión afectiva y artística

ANA CATALINA NARANJO ARCILA

Código 20241176004

Trabajo de grado en la modalidad de investigación-creación en los campos científico y artístico

para optar al Título de Especialista en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad.

ASESOR: YURY FERRER FRANCO

Universidad Distrital Francisco José de Caldas
Facultad de Ciencias y Educación
Especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad

Bogotá, D.C., julio de 2025

Dedicatoria

A mis amigas

Agradecimientos

A mi madre, por ser la primera, por amarme hija y respetarme como mujer. Por ser el principal apoyo para poder realizar la especialización, gracias totales a mi madre por tanto amor y por su valentía.

Gracias a la Madrecita Tierra por sostenerme.

Gracias, soy aire. Gracias soy agua. Gracias soy fuego. Gracias soy tierra.

Me siento profundamente agradecida con mis compañeras y compañeros de la especialización, por su afecto, sus enseñanzas, por la escucha, por la palabra y los saberes compartidos, por todos los abrazos que nos dimos, por el llanto compasivo, gracias por abrazar la diferencia incomoda que nos permitió reconocer en la diversidad el amor y la magia del espíritu.

Gracias al pensamiento feminista por ser un acto de valentía, por invitarnos a pensar en "una misma" en voz alta.

La Universidad Francisco José de Caldas no se hará responsable de las ideas expuestas por los estudiantes en sus trabajos de grado.

Resumen

Esta investigación creación en los campos científico y artístico, titulada, Vivirse a Sí Misma: bitácora de psicomagia para contribuir al autocuidado y la autotransformación, en perspectiva del desarrollo humano. Integra saberes, experiencias personales y conocimientos teóricos sobre el desarrollo humano, el autocuidado en clave feminista y la psicomagia, que se fueron trenzando para la creación de una bitácora de psicomagia para mujeres – chamanas en potencia- en el marco de la Especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad.

Las propuestas conceptuales y el objeto bitácora de psicomagia creado anhela que las mujeres que tengan acceso a las experiencias psicomágicas que he intuido y conjurado desde el año 2020 estimulen la subjetividad reflexiva y resignifiquen la importancia del autocuidado, el poder de la imaginación, la experimentación y la expresión creativa en virtud del desarrollo personal.

Palabras clave: Desarrollo humano, psicomagia, autocuidado, feminismos, imaginación, autotransformación.

Abstract

This research-creation project in the scientific and artistic field, titled Living Oneself: A Psychomagic Journal to Contribute to Self-Care and Self-Transformation from a Human Development Perspective, weaves together knowledge, personal experiences, and theoretical insights on human development, feminist approaches to self-care, and psychomagic. These threads were intertwined to create a psychomagic journal for women—potential shamans—within the framework of the Specialization in Human Development with an Emphasis on Affective Processes and Creativity.

The conceptual proposals and the created psychomagic journal aim to inspire women who engage with the psychomagical experiences I have intuited and conjured since 2020 to stimulate reflective subjectivity and reframe the significance of self-care, the power of imagination, experimentation, and creative expression in favor of human development.

Key words: human development, psychomagic, self-care, feminisms, creativity, self transformation.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO, RAE					
1. NOMENCLATURA INTERNA					
Fecha de elaboración			**Autor-a del RAE:**		
Día	**Mes**	**Año**	Ana Catalina Naranjo Arcila		
27	07	2025			
2. TIPO DE DOCUMENTO					
Informe Final de Pasantía Externa/Interna.			Monografía.		
Artículo de revista especializada (indexada).			Investigación-Creación (Campo Artístico).		X
Artículo de revista de miscelánea (indexada).			Investigación-Creación (Campo Científico).		X
3. TIPO DE SOPORTE					
Publicación digital.			X		
4. TIPO DE EDICIÓN					
Institucional (trabajo de grado).	X		Datos específicos del referente:		
			Naranjo Arcila, A. **(2025). Vivirse a sí misma: bitácora de psicomagia para contribuir al autocuidado y la autotransformación, en perspectiva del desarrollo humano.** Trabajo de grado, Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Repositorio Institucional de la Universidad Distrital (RIUD).		
Circulación.			General (abierta)		X
			Restringida		
5. ACCESO AL DOCUMENTO					
Repositorio Institucional de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, RIUD: https://repository.udistrital.edu.co/home					
6. PALABRAS CLAVES (DESCRIPTORES)					
Desarrollo humano, psicomagia, autocuidado, feminismos, imaginación, autotransformación.					
7. OBJETO DE CREACIÓN					
El objeto creado es una bitácora de psicomagia, conjeturada y elaborada durante mi transitar por la Especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad, titulada: Vivirse a Sí Misma: E*l Develamiento de la Mujer Chamana*. Una experiencia de autocuidado y autotransformación.					
8. CONTENIDOS					
Introducción ----------**15** Aporte del trabajo de grado al Desarrollo Humano ----------**17** **Objetivos** general **y** específicos ----------**19** Pregunta problema ----------**20** Peguntas emergentes ----------**20** Objeto de creación ----------**21**					

Circuito conceptual

Estado del Arte ----------**21**

La Guía ----------**25**

Disertación conceptual.

La consigna: ¿Por qué es urgente integrar una mirada feminista en el desarrollo humano? ----**30**

El camino: la expansión de las capacidades ----------**33**

La experimentación: Psicomagia, el arte de la autotransformación ----------**40**

Acto poético ----------**44**

Acto teatral ----------**45**

Acto onírico ----------**45**

Acto mágico ----------**46**

El develamiento: Autocuidado y Autotransformación ----------**47**

Apuntes finales ----------**49**

Diseño metodológico del proceso de investigación-creación ----------**50**

Instrumentos de recolección de la información ----------**53**

Descripción del proceso de creación ----------**58**

Resultados, análisis del proceso y conclusiones ----------**68**

Referentes ----------**70**

9. BASES CONCEPTUALES

El apartado está orientado inicialmente en la presentación de trabajos de investigación creación que tienen relación y que aportaron en el desarrollo del marco conceptual y en la formulación del enfoque metodológico del presente trabajo de grado. Los documentos consultados son del repositorio de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, correspondientes a la Especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad.

Consecutivamente, se despliegan los ejes teóricos, tales como: 1) mi comprensión del Desarrollo Humano; 2) el enfoque de las capacidades 3) la Psicomagia; 4), el autocuidado y la autotransformación en clave feminista.

De manera que, en la segunda parte del capítulo, se trata el eje Desarrollo Humano desde las propuestas de Marta Nussbaum (2012), expuestas en el libro titulado *Las Mujeres y el Desarrollo Humano*,

puntualmente se propone la necesidad de incluir una mirada feminista en el discurso hegemónico sobre el desarrollo.

Luego, se aborda el eje en torno al enfoque de las capacidades humanas plateado por la autora Martha Nussbaum (2012) y el autor Amartya Sen (1997) se abordará desde el enfoque sobre el desarrollo que exige basarse en las necesidades de las personas, las posibilidades internas y externas que tienen de expandir las capacidades en un marco de justicia social, libertad y equidad, en virtud de mejorar la calidad de vida.

Después, se aborda el tercer eje conceptual: la Psicomagia a partir de las ideas de su creador Alejandro Jodorowsky. En este apartado se articulan dos dimensiones importantes para la investigación: la subjetividad y la capacidad del pensamiento mágico como formas de potenciar la creatividad en virtud del cambio y la reflexibilidad subjetiva.

Para finalizar, con el recorrido teórico y conceptual que estructura el trabajo investigativo y la ruta metodológica implementada para la creación del objeto bitácora de psicomagia, se presenta el eje: El Autocuidado, tomando como base los principios sobre el cuidado en clave feminista, formuladas por la autora colombiana Catalina Ruiz Navarro (2019) y las autoras de la colección titulada *No Estás Sola Estamos en Red. Técnicas de Autocuidado Feminista* (2020).

10. ASPECTOS METODOLÓGICOS

Mi trabajo de grado se constituye como una investigación semiestructurada y flexible, basada en el enfoque cualitativo; tanto la estructura del trabajo exploratorio inicial como los medios para la recolección de la información, variaron a partir de la sistematización de experiencias, pensamientos, apuntes y vivencias propias que me permitieron conjurar las 8 experiencias psicomagias que constituyen la bitácora.

Este trabajo de grado se realizó en la modalidad investigación creación, y está orientado en la sistematización de mis experiencias con la magia, la psicomagia, la escritura, el teatro y el autocuidado para la creación de una bitácora de psicomagia para mujeres, que revela las vivencias y saberes obtenidos en perspectiva del Desarrollo Humano.

11. CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta que la formulación del proyecto se enfocó en trenzar el desarrollo humano, el autocuidado en clave feminista, la imaginación y el pensamiento mágico a través de la creación de una bitácora de psicomagia. Resulto que, tuve una sensación de reivindicación de mis intenciones, saberes y experiencias, ya que, me permitió: la autoafirmación de los saberes adquiridos durante mi historia de vida, distanciarme de la estructura académica y lógica donde muchas veces se sitúa la investigación práctica – científica donde la evidencia es más importante que el proceso, y así, poner en juego mis intuiciones teóricas, finalmente, fue un reto hermoso, psicomágico, crear la bitácora (sentí mucho miedo de exponerme) crearla para ser compartida con otras mujeres, con mis amigas, con las mujeres de mi familia y con las que se crucen con la bitácora en momentos determinantes de la vida.

12. RECOMENDACIONES

No tengo

13. OTROS ASPECTOS RELEVANTES

14. REFERENTES

- Colombani, L. (2017). *La Trenza*. Narrativa Salamandra.
- Coord. Martínez Castañeda, S. (2020). *No Estás Sola Estamos en Red. Técnicas de Autocuidado Feminista*. Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe-

RSMLAC. *(2020)*. Recuperado en: https://reddesalud.org/es/novedades/sesiones-no-estas-sola-estamos-en-red

- Galeano Marín, M. (2004). Diseño de proyectos en la investigación cualitativa. Fondo Editorial Universidad EAFIT.
- Jodorowsky, A. (2012). *Manual de psicomagia*. Ediciones de Bolsillo.
- Jodorowsky, A. (2015). *Psicomagia*.
- Jodorowsky, a. (2022). *De la psicomagia al psicotranse. Correspondencia psicomagica: la vía de la imaginación*. El ojo del tiempo, Siruela.
- Ladi Londoño, M. (2002). *Entre Certezas e Incerti- dumbres, que no se contraponen*. Fundación para la investigación y educación en salud y derechos reproductivos de la mujer. Cali, Colombia.
- Lagarde, M. (1996). *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*. Edición horas y HORAS. San Cristóbal 17. Madrid.
- Landín Miranda Ma. & Trejo Sánchez, S. (2019). El método biográfico-narrativo. Una herramienta para la investigación educativa. Revista: Educación XXVIII(54), marzo 2019, pp. 227-242.
- Nussbaum, M. (2012). *Las mujeres y el desarrollo humano. El enfoque de las capacidades*. Herder Editorial.
- Panesso Arango, Y. (2003). *Autocuidado, género y desarrollo humano: hacia una dimensión ética de la salud de las mujeres*. La manzana de la discordia, Diciembre, 2007. Año 2, No. 4: 107-115. Ensayo presentado en el XVI Congreso Mundial de Sexualidad, «Sexualidad y Desarrollo Humano: Del Discurso a la Acción», en La Habana, Cuba, en marzo 10-14, 2003. Recuperado en: https://core.ac.uk/download/pdf/11862592.pdf
- Piedrahita Echandía, C. (2009). *Subjetividad política en el feminismo de la diferencia sexual: deseo y poder*. En: Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud vol. 7 no. 2. (julio - diciembre 2009). Manizales : Centro de Estudios Avanzados en Niñez y Juventud CINDE- Universidad de Manizales, 2009. Recuperado en: http://biblioteca.clacso.org.ar/Colombia/alianza-cinde
- Plath, S. 1987. *Tres mujeres*. Universidad Autónoma del estado de México.
- Puleo, A. (2011). *Ecofeminismo para otro mundo posible.* Colección: Feminismos – 110. Editor digital: Titivillus.

- Ríos Everardo, M. (2015). *Pedagogía feminista para la equidad y el buen trato*. Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades. SOCIOTAN, vol. XXV, núm. 2, julio – diciembre, 2015, p. 123 – 143. Recuperado en: https://www.redalyc.org/pdf/654/65452536007.pdf
- Ruiz Navarro, C. (2019). La mujeres que luchan se encuentran. Penguin. Random House. Grupo editorial.
- Sampieri Hernández, R. & Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mc GRAW-HILL / Interamericana editores, S.A. DE C.V.
- Sen, A. (1997). *Capital Humano y capacidad humana*. Tomado de World Development 25, 12, diciembre de 1997. Traducción de Clara Ramírez.
- Shiva, V. (1988). *Abrazar la vida. Mujer, ecología y supervivencia*. Edición: horas y HORAS, San Cristóbal 17, 28012 Madrid.

Tabla de contenido

Introducción ----------**15**

Aporte del trabajo de grado al Desarrollo Humano ----------**17**

Objetivos

general **y** específicos ----------**19**

Pregunta problema ----------**20**

Peguntas emergentes ----------**20**

Objeto de creación ----------**21**

Circuito conceptual

Estado del Arte ----------**21**

La Guía ----------**25**

Disertación conceptual.

La consigna: ¿Por qué es urgente integrar una mirada feminista en el desarrollo humano? -----**30**

El camino: la expansión de las capacidades ----------**33**

La experimentación: Psicomagia, el arte de la autotransformación ----------**40**

Acto poético ----------**44**

Acto teatral ----------**45**

Acto onírico ----------**45**

Acto mágico ----------**46**

El develamiento: Autocuidado y Autotransformación ----------**47**

Apuntes finales ----------**49**

Diseño metodológico del proceso de investigación-creación ----------**50**

Instrumentos de recolección de la información ----------**53**

Descripción del proceso de creación ----------**58**

Resultados, análisis del proceso y conclusiones ----------**68**

Referentes ----------**70**

Introducción

Un encuentro conmigo misma

He aquí que soy montaña
entre mujeres - montañas.
(Sylvia Plath. 1987.)

Este trabajo de investigación es el resultado de la sistematización de experiencias personales, de saberes, conocimientos, de prácticas y proyectos que empecé a tejer desde la pandemia del COVID 19 en el año 2020. Cuando inició el confinamiento sentí un impulsó espiritual que me permitió vivir la experiencia del confinamiento, de manera oscilante: me entregue a la lectura de libros de literatura que tenía sin destapar: "disfrutar de estrenar libros nuevos fue un disfrute que se escapa del lenguaje", y así, dedique muchas horas a la lectura y a la escritura creativa personal. También, tuve la oportunidad de practicar yoga, meditación; me enfoque en la búsqueda de potencializar el ámbito espiritual.

Simultáneamente, me enfrenté a la desazón de dictar clases virtuales: la distancia de los cuerpos y las angustias de las y los estudiantes proyectaron mis angustias, mis sombras, mis máscaras y mis rabias. Por primera vez en mi vida me cuestione la decisión de dedicarme a la docencia.

Asimismo, tuve mucho medio de perder a mis seres amados: "un impulso se revelo por sobre protegerles con tal vehemencia que a las dos semanas de haber iniciado el confinamiento me agoté. Me sentí absolutamente inmóvil.

Entonces me morí. Y empecé a respirar, a respirar, a respirar. Esa fue una revelación muy importante pues a partir de la respiración como un puente que unió mi cuerpo con mis emociones me reconocí, abracé mis sombras y me encontré abandonándome a mí misma.

Esta experiencia me representó la necesidad de volver a hacer terapia, de activar mi intuición y detener mi pensamiento lógico, de apárteme de las luchas feministas y sindicalistas, de buscar espacios, prácticas, técnicas e iniciativas que me llevaron al recuentro con mi interior, con mis subjetividades, con mis deseos y mis emociones.

Entonces, volví a los hechizos, al ritual, encontré la psicomagia, el tarot, la astrología y el ecofeminismo; aprendí a crear mis altares y estudié el poder sanador de los cristales. Me encontré conmigo misma a través del aprendizaje del amor: amarme a mí misma fue un poder que se manifestó y que había amordazado desde que era una niña.

Se reveló la dimensión espiritual de mi existencia, sentí que se abrió un portal de re-conexión consciente; tuve la intención de la acción de transformación, asumí con responsabilidad la formulación de mis metas y propósitos y puse la intención en las acciones conscientemente para su logro. Me aproxime a saberes ancestrales como parte de mis prácticas de autocuidado. Y poco a poco, como tortuga, empecé a aceptar mi cuerpo, mis emociones, mis anhelos, deseos, necesidades y mi energía con satisfacción.

Por todo esto, la pandemia del COVID 19 fue para mí un acto psicomágico auspiciado por la Naturaleza.

Luego, sin darme cuenta se terminó el confinamiento. El interés en mi desarrollo personal, continuó con la experimentación creativa, sensorial y artística como una fuente de conocimiento. Vivencié una auto transformación y continué expandiendo mis prácticas de autocuidado, a través de rituales sagrados, de la meditación, la terapia y la escritura.

Y así, después de transitar diversas experiencias, rituales, muertes, luces y sombras, en el año 2024 me encontré con la Especialización en Desarrollo Humano con Enfoque en Procesos Afectivos y Creatividad; que desde la otredad y el aprendizaje se formuló como el espacio ideal para integrar estas experiencias y prácticas expuestas.

Por todo esto, *Vivirse a Sí Misma: bitácora de psicomagia para contribuir al autocuidado y la autotransformación*, *en perspectiva del desarrollo humano*, tiene como objetivo: integrar las experiencias y saberes en una bitácora de psicomagia para apoyar procesos de autocuidado y auto transformación en virtud del desarrollo humano. Cada uno de los actos psicomágicos que creé, contienen: a) partituras para activar la conexión entre cuerpo – emociones – inconscientes; b) recetas que son un conjunto de acciones simbólicas, actos performáticos; c) una provocación a la escritura y la narración de la experiencia que inspiro el acto psicomágico; d) canciones e imágenes que potencializan la exploración. Con lo que se anhela brindar apoyo y estimular la iniciativa

individual en un proceso de autocuidado para el avance personal, partiendo de la adquisición de la imaginación y la expresión creativa.

Esta propuesta de investigación creación se basa en la perspectiva del desarrollo humano situado en la expansión de las capacidades humanas y la inclusión del pensamiento de los feminismos, propuesto por la autora norteamericana Martha Nussbaum, en el cual se propone una concepción emancipatoria del desarrollo que cuestione el modelo occidental sobre el enfoque en el desarrollo económico, a partir de procesos y análisis que susciten cambio de paradigmas en busca de la libertad, la igualdad, el reconocimiento de las diversidades, los afectos, la equidad, entre otros.

Se plantea la bitácora de psicomagia como una herramienta de autocuidado, como una práctica que potencializa el desarrollo personal a través de activar la imaginación, de la expresión creativa, las emociones, la expresión artística y la dimensión espiritual de la experiencia humana, en tanto, el objetivo central es aportar en el proceso de auto entendimiento y auto conocimiento de las usuarias.

Aporte del trabajo de grado al Desarrollo Humano y al campo científico

Este trabajo de grado integra saberes, conocimientos y reflexiones que inciden en el Desarrollo Humano, ya que se explora el impacto de la psicomagia en la salud y el bienestar, puntalmente se propone como un método que fomenta el autocuidado, el auto entendimiento, autoconocimiento y la autotransformación. Así, sus virtudes más relevantes en esta investigación son que favorece el trabajo en una sí misma generando cambios deliberados y constantes a partir de la transfiguración de traumas, enfermedades, emociones negativas, entre otras, en favor del desarrollo personal.

En este sentido, esta investigación creación explora desde la experiencia personal: la dimensión subjetiva, simbólica, creativa, afectiva, estética y espiritual como recursos que enriquecen de manera significativa procesos personales en virtud del desarrollo humano.

De este modo, la psicomagia consiste en experimentar posibles consejos y/o soluciones a problemas a partir del potencial del pensamiento mágico como experiencia vital por fuera de la ortodoxia de las instituciones convencionales. Por lo tanto, la psicomagia depende de soluciones

creativas en las que las personas no tienen ningún limité: experiencias no agresivas y jamás destructivas. (Jodorowsky, 2015).

De acuerdo con lo expuesto, la matriz de la creación del objeto bitácora son mis experiencias y vivencias personales. Asimismo, anhela compartir la importancia que tiene la interconexión entre la expresión creativa, la proyección simbólica y el potencial de la subjetividad reflexiva en procesos de desarrollo humano. Desde mi búsqueda, con este trabajo de investigación-creación en el campo científico procuré proveer algunas experiencias psicomágicas que integran la escritura con prácticas de autocuidado en clave feminista.

Esta perspectiva asumida desde el desarrollo humano se trata de indagar cómo el método y/o prácticas psicomágicas revelan posibles alternativas para apoyar los procesos de autocuidado y autotransformación de las mujeres, por esto, la psicomagia se presenta como un acto emancipatorio, que genera cambios en la relación con nosotras mismas, con los entornos y con los demás.

Como aportes este trabajo de grado busca sistematizar y generar conocimiento teórico - práctico para fundamentar la praxis de la psicomagia y del autocuidado en clave feminista, para redimensionar la concepción hegemónica del desarrollo (basada en teorías económicas). Por lo tanto, entre las principales contribuciones se presenta el Desarrollo Humano como un tejido que se construye a través de las subjetividades, la expresión creativa, los afectos, las memorias, la interconexión eufónica con la naturaleza, las sororidades, el pensamiento artístico, la dimensión simbólica y espiritual de la experiencia humana. Todavía cabe señalar, que este trabajo de investigación creación en los campos científico/artístico, presenta algunas teorías feministas, orientadas al cuidado, como alternativa para subvertir la reproducción de desigualdades y consolidar un mundo en equidad, a la luz del desarrollo humano integral.

Objetivos

Objetivo general:

Crear una bitácora de psicomagia en versión digital que contribuya al autocuidado y la autotransformación de las usuarias desde una perspectiva del desarrollo humano.

Objetivos específicos:

- Sistematizar e interpretar experiencias, vivencias y saberes personales canalizados desde la magia, la escritura, el autocuidado, la inspiración íntima y la afectividad.
- Diseñar y crear 8 experiencias psicomágicas basadas en las fases de la Luna, la magia, la escritura, el autocuidado, la inspiración íntima y la afectividad.
- Diseñar y crear 8 experiencias psicomágicas en las cuales las usuarias "chamanas en potencia" puedan estimular, la consciencia de sí mismas y de su realidad, que activen en ellas preguntas y/o reflexiones que conlleven el autocuidado y el cambio deliberado en favor del desarrollo humano.
- Expandir saberes y experiencias vinculadas al pensamiento mágico, artístico y creador que movilice el despertar de la chamana interior.

Pregunta problema

¿Cómo la psicomagia y el autocuidado en clave feminista se interrelacionan inspirando procesos de desarrollo humano?

Preguntas emergentes

- ¿De qué manera las consideraciones en torno a la psicomagia presentan aspectos que aportan al Desarrollo Humano?
- ¿Cómo la psicomagia propicia la ritualización del autocuidado, creando experiencias de liberación reflexiva de prácticas desfavorables y la adquisición de una consciencia creativa y reflexiva en virtud del desarrollo humano?
- ¿De qué manera la psicomagia propone la revelación de la experiencia chamánica que se opone a la racionalidad hegemónica de la experiencia humana?
- ¿Cómo la subjetividad, el autocuidado y la escritura desde una perspectiva feminista se entrelazan como una práctica de re- existencia que fomenta el bienestar y el sentido de ser y estar en el mundo más allá de las imposiciones sociales sobre lo qué es ser mujer?

Objeto de creación

El objeto creado es una bitácora de psicomagia, conjeturada y elaborada durante mi transitar por la Especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad, titulada: Vivirse a Sí Misma: E*l Develamiento de la Mujer Chamana*. *Una experiencia de autocuidado y autotransformación.*

La bitácora ha sido un laboratorio, un espacio creativo y afectivo preliminar al acto creador, al acto artístico, al acto mágico y las autorrevelaciones, que me ha permitido recorrer los procesos de autoobservación, autocuidado, auto entendimiento y autotransformación encarnados durante la experiencia de Ser Viva. Habría que agregar, además, que la bitácora ha sido una herramienta para conectarme con el subconsciente, con la escritura y con la intuición: la vivo como una experiencia creativa y afectiva que me permite integrar el collage, la escritura, los apuntes, las impresiones, los pensamientos, las recetas, los hechizos, ideas, actividades, bocetos y notas, entre otros, que han potenciado el desarrollo de diferentes proyectos significativos en mi vida profesional.

Todavía cabe señalar, que, el objeto bitácora surge, en la historia de la humanidad, como un cuaderno donde los navegantes y piratas consignaban el registro del viaje, de los lugares que visitaban, los tiempos climáticos, los incidentes vividos y las estrategias que posibilitaban sobre llevar dichos episodios, los efectos de las fases lunares en el movimiento del mar, las rutas recorridas, entre otras experiencias. En este sentido, me gusta pensar que la vida misma es un viaje inesperado y encuentro la bitácora poderosa para tomar consciencia de los procesos, aprendizajes y posibilidades que transitamos durante el viaje vital de estar vivas.

Algo semejante ocurre con la magia y todos los temas que la rodean, ya que me han interesado más que cualquier otra cosa en el Planeta Tierra y superan mis intereses u obligaciones laborales y académicas.

Debo decir que por muchos años no fue fácil, ya que yo, había reproducido la racionalización académica de la literatura, los estudios culturales, la pedagogía, la política, el arte y los feminismos que, a su vez, y de manera inconsciente las distanciaba de la magia, la intuición y la espiritualidad. Así, terminé renunciado a mi chamana interna, a mi voz interior, a las brujas que fui y a la bruja que soy; se hacía vergonzoso exteriorizar y explicar mis ideas, mis visiones……

Sobre todo, de los 16 a los 25 años mi afectividad me agobiaba, estaba bloqueada y empecé a sentir mucha culpa y rabia. En ese momento, no tenía certeza de lo que me estaba sucediendo. Con el paso del tiempo, y con la guía de la Luna, cuando murió mi padre en el año 2008 tome la decisión de integrar mis intereses políticos y académicos con la magia, la intuición, la inspiración íntima, la afectividad y la espiritualidad como fuerzas creadoras que emergen de una sabiduría ancestral que está integrada en mi ser, en mi espíritu, en mi cuerpo, en mis memorias personales y familiares, en "todas las que fui y en todas las que soy", en mi presente y en mi interconexión con la Madre Tierra.

Así, encontré diferentes maneras de transitar el duelo, que, luego de atravesar mis sombras, me proporcionaron "experiencias cumbre" que transformaron la manera en que me percibía a mí misma, la forma de observar la existencia y el modo de posicionarme ante las situaciones y acontecimientos desafiantes de la vida. (Maslow, 1991).

Después, con 27 años me encontré con los feminismos. Mi feminismo es un acto político atravesado por la afectividad. Transitar de lo individual a lo comunitario y descubrir la juntanza. Incorporar la consigna "lo personal es político" interpelo mi existencia: empecé a concebir que el feminismo trasciende mi intimidad personal, la cotidianidad, las emociones, los cuerpos, las acciones laborales, las prácticas académicas, mis secretos y todas las que soy. Así, me sumergí en la literatura escrita por mujeres y me abrace a mí misma, danzando la muerte de la transmutación me encontré con narraciones donde lo político y la intimidad desenmascaran las rupturas, las incomodidades, los miedos y las violencias que irrumpen el género.

De ahí que, a mis 37 años, durante la pandemia del COVID 19 en el año 2020, con la posibilidad del silencio, la incertidumbre y el aislamiento decidí profundizar en transitar experiencias de autocuidado, autoconocimiento y autotransformación, que tuvieran como matriz el pensamiento mágico y creador. Entonces, ahonde en diversas técnicas y/o metodologías, como, por ejemplo, la terapia, la escritura, el tarot, el teatro, el yoga, la meditación, la cosmogonía chamánica, las piedras y la psicomagia.

Descubrí la "Receta Mágica" y el conjunto de prácticas que integran los actos psicomágicos propuesto por Alejandro Jodorowsky (2012), en el libro Manual de Psicomagia. En donde el autor chileno explica que la psicomagia consiste en un conjunto de prácticas que fomentan e incentivan la participación individual en procesos que estimulan la transfiguración de emociones, temores,

traumas, bloqueos y/o resolución de problemas, entre otros. Todo esto desde una propuesta estética y mística, promoviendo el cambio deliberado y constante en virtud del desarrollo personal, partiendo de la adquisición de una subjetividad reflexiva y creativa. (Jodorowsky, 2012).

Luego, de probar el método por más de un año y su potencial en mi proceso de desarrollo personal, me encaucé en integrar la psicomagia con consignas feministas sobre la ética del cuidado a través del autocuidado. De este modo, resignifique el cuerpo como un territorio que merece cuidado y respecto, donde se manifiestan prácticas opresoras que lo reducen a estereotipos y/o relaciones sociales, políticas y culturales. Asimismo, encontré mi cuerpo como un territorio en el que se inscriben dolores, experiencias, memorias, deseos, luchas, traumas, entre otros, que de alguna manera dificultan el desarrollo individual y colectivo.

Por otro lado, iniciando el año 2022 cursé el diplomado: Teoría y Metodologías Creativas para la Construcción de Culturas de Paz, en la Corporación Otra Escuela. Un espacio enriquecedor, en el que además de los aprendizajes prácticos y teóricos obtenidos, conservé, con especial intención amorosa, el encuentro con personas que, como una revelación, me mostraron la Especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad. En 2024 entre a cursarla.

La especialización me permitió reconectarme e integrar todos los saberes y vivencias presentadas, descartar algunas creencias y actitudes que me pesaban, que me bloqueaban; comprendí contradicciones que he conseguido deconstruir, adquirí herramientas que le han dado fuerza a mis propósitos de vida, me ayudo a sanar heridas profundas del árbol familiar, aportó en mi autoconocimiento y despertó el interés por expandir mis saberes relacionados con la psicomagia, los feminismos, la dimensión humana del desarrollo y la escritura con el ideal de estimular a las personas que designe el universo.

Por todo esto, ***Vivirse a Sí Misma:*** *El Develamiento de la Mujer Chamana. Una experiencia de autocuidado y autotransformación***,** busca en principio integrar vivencias y saberes personales canalizados a partir de mi exploración con la psicomagia, el autocuidado y los conocimientos sobre el desarrollo humano. Relacioné los principios del cuidado en clave feminista que se convierten en una poderosa opción para el cambio a partir de acciones políticas, cotidianas, culturales, sociales, individuales, colectivas, económicas, educativas, etc., en favor del desarrollo personal.

Simultáneamente, procuré articular los aprendizajes y experiencias obtenidas en el marco de la Especialización en Desarrollo Humano como matriz de la creación de cada una de las ocho experiencias que componen la bitácora.

Finalmente, mi propuesta anhela que las mujeres que tengan acceso a las experiencias psicomagias que he intuido, conjurado y validado estimulen la subjetividad reflexiva y resignifiquen la importancia del autocuidado, el pensamiento artístico, el poder de la imaginación, la experimentación y la expresión creativa para la resolución de circunstancias retadoras que necesariamente exigen modificar la relación con nosotras mismas, con las demás personas, con la naturaleza y con nuestros ancestros.

Circuito conceptual

El objetivo del presente capítulo es trazar una ruta orientadora que permita conceptualizar y articular los ejes teóricos que coexistieron de manera fundamental en el desarrollo de este trabajo de grado y en la creación de la bitácora de psicomagia.

De este modo, el apartado está orientado inicialmente en la presentación de trabajos de investigación creación que tienen relación y que aportaron en el desarrollo del marco conceptual y en el enfoque metodológico del presente trabajo de grado. Los documentos consultados son del repositorio de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, correspondientes a la Especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad.

Consecutivamente, se despliegan los ejes teóricos, tales como: 1) El Desarrollo Humano y las Mujeres; 2) El Enfoque de las Capacidades 3) la Psicomagia; 4), el Autocuidado y la Autotransformación en clave feminista.

De manera que, en la segunda parte del capítulo, se trata el eje Desarrollo Humano desde las propuestas de Marta Nussbaum (2012), expuestas en el libro titulado *Las Mujeres y el Desarrollo Humano*, puntualmente se propone la necesidad de incluir una mirada feminista en el discurso hegemónico sobre el desarrollo.

Luego, se aborda el eje en torno al enfoque de las capacidades humanas plateado por Martha Nussbaum (2012) y Amartya Sen (1997). Se abordará desde la propuesta de integrar en el análisis sobre el desarrollo, de manera permanentemente, las necesidades de las personas, las posibilidades internas y externas de expandir las capacidades en un marco de justicia social, libertad y equidad, en virtud de mejorar la calidad de vida humana y natural.

Después, se expone el tercer eje conceptual: la Psicomagia. Se plantea una compresión de las ideas desarrolladas por Alejandro Jodorowsky. En este apartado, se articulan dos dimensiones importantes para la investigación: la subjetividad y la capacidad del pensamiento mágico como forma de potenciar la creatividad en virtud del cambio y la reflexibilidad subjetiva. Asimismo, se expone como un recurso espiritual que aporta de manera significativa en procesos de autocuidado. En este sentido, se defiende la liberación de las herramientas mágicas de los tabúes y de la mística exagerada.

Para finalizar, con el recorrido teórico y conceptual que estructura el trabajo investigativo y la ruta metodológica implementada para la creación del objeto bitácora de psicomagia, se presenta el eje: El Autocuidado y la Autotransformación, tomando como base los principios sobre el autocuidado formuladas por Catalina Ruiz Navarro (2019) y las autoras de la colección titulada *No Estás Sola Estamos en Red. Técnicas de Autocuidado Feminista* (2020).

Estado del Arte

La Guía

La revisión de los trabajos de grado recogidos a continuación se desarrolló en el marco de la Especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad. Me focalice, en seis trabajos especificados en la modalidad de investigación creación, en torno, a procesos de autorreflexión y autoconocimiento como fundamento para la creación del objeto y la formulación de las preguntas y objetivos investigativos que trazan los ejes conceptuales, teóricos y metodológicos de los trabajos. De este modo, las investigaciones consultadas tienen un enfoque metodológico cualitativo con los siguientes diseños: fenomenológico, autobiográfico, descriptivo, etnográfico y narrativo. Todos los trabajos consultados, se centran en la observación, la sistematización y análisis de experiencias o eventos de la historia personal, de las autoras, en relación con los conocimientos aprendidos en el marco de la Especialización.

Así, el trabajo titulado *Set de Apoyo para procesos de autoconocimiento y desarrollo humano* elaborado por Maritza B Salgado (2018), expone el proceso de creación de un juego de 30 cartas oraculares, una bitácora y un juego de doce colores. La investigación y el proceso de creación del set se cimentó en la sistematización de experiencias personales y laborales de la autora, y conceptualmente se enfocó en la perspectiva humanista del desarrollo, representada por Abraham Maslow (1991). En consecuencia, el trabajo me favoreció en la formulación y en la focalización del objetivo general, en el proceso de sistematización y análisis de la información de experiencias propias para la creación del objeto y en el planteamiento de la importancia de mi trabajo (aportes de mi trabajo para el desarrollo humano). Igualmente, aportó de manera significativa, en el reconocimiento e interpretación de la dimensión espiritual de la experiencia humana, ya que la autora expresa su trascendencia y contribución en el desarrollo de la persona desde el autoconocimiento.

Igualmente, consulté el trabajo de grado titulado *Había una vez una vida conmigo misma* desarrollado por Jessica Paola Ríos (2021). La investigación tuvo como objetivo la elaboración de un performance a través del cual la autora exploró las diferentes máscaras que la han acompañado durante la vida para confrontar diversas experiencias. De este modo, la investigación es de tipo

autobiográfica y narrativa; plantea cómo los procesos de autoconocimiento son fundamentales para el desarrollo humano, pues, la autora afirma que permiten transitar y salir de ciclos victimizantes para poder tomar acción, inicialmente hacía el bienestar. En este sentido, el proceso de creación se concentró en un ejercicio autorreflexivo, que, desde el uso de las artes, simbolizó un proceso de reconocimiento, aceptación y sanación para la autora. (Río, 2021). Por consiguiente, este trabajo de grado contribuyó para diseñar la metodología, para la exploración e identificación de experiencias personales que aportaron a responder las preguntas plateadas y en la descripción del proceso de creación de la bitácora. Además, fue inspiradora la forma en la que la autora integro las reflexiones de sucesos de su vida con aprendizajes obtenidos durante la especialización, finalmente, habría que señalar, que los instrumentos para la sistematización realizada por Jessica Paola Ríos (2021) fueron valiosos en la creación de las experiencias sistematizadas.

De la misma manera, el trabajo de grado efectuado por la exalumna Katherine Jiménez L *Por un encuentro feliz con la tristeza* (2020), fue de gran inspiración en mi proceso de investigación inicial, ya que, la autora planteó como objetivo general identificar mediante la historia de vida los diferentes sucesos en los que la tristeza ha sido una emoción atrapada. De este modo, la autora creó un ensayo audiovisual autobiográfico que dio cuenta de las diferentes formas de expresión y resignificación de la tristeza, para posibilitar un acto consciente en virtud del desarrollo humano. Por tanto, la investigación creación de tipo autobiográfica realizada por Jiménez (2020), aportó en mi trabajo para trazar la ruta guía para el desarrollo del objeto de creación y la estructura para la sistematización de las experiencias personales que orientaron los actos de psicomagia.

De igual modo, el trabajo de grado titulado *Habitando mi ser; mujeres acercándose al autocuidado* elaborado por Ana Isabel Durán y Angelica María Pinzón (2020), tuvo como objetivo analizar procesos de autocuidado de un grupo de mujeres a través de la creación e implementación de cinco talleres pedagógicos basados en las prácticas de cuidado personal. En este sentido, el trabajo plateo la importancia que tuvo, para las autoras en promover y resignificar hábitos, saberes y prácticas de bienestar que permitieron la identificación de necesidades de las mujeres participantes, para emprender un proceso de desarrollo humano que aporto desde el autocuidado al mejoramiento de su calidad de vida. (Durán y Pinzón, 2020). En este sentido, las autoras contribuyeron a mi trabajo investigativo con un recorrido conceptual interesante en el que se entrelazan principios del desarrollo humano con los conceptos de cuidado y autocuidado que son relevantes en mi propuesta.

Todavía cabe señalar, el trabajo de grado *Delirios sentada por las calles de la furia: Narrativas gráficas y reflexiones acerca de transitar en bicicleta por calles de Bogotá, en perspectiva del desarrollo humano* elaborado por Melisa Herrera Chacón (2024). Esta investigación creación en el campo artístico, tuvo el objetivo de crear un libro de narrativas gráficas, cimentado en experiencias y vivencias de la autora. De este modo, en el trabajo de tipo autobiográfico Chacón articuló, los contenidos prácticos y teóricos de los módulos de la especialización con reflexiones sobre el Desarrollo Humano en los espacios de tránsitos cotidianos. Finalmente, esta investigación fue un gran aporte en el diseño del objeto bitácora creado y en el planteamiento crítico - reflexivo de las bases teóricas, ya que la autora establece un giro en los discursos sobre el desarrollo que se distancian de las cotidianidades y la experiencia subjetiva.

Para terminar, con el trabajo titulado *Anatomía de un Altar: Masculinidades, Culturas para la Paz y Desarrollo Humano* del autor Santiago González Álvarez (2024). El objetivo general de la investigación creación fue la elaboración de un altar que simbolizó diversos momentos y experiencias significativas en la configuración de la identidad masculina del autor. (González, 2024). De este modo, Santiago creó un altar que responde a las necesidades de deconstruir las prácticas y creencias hegemónicas sobre las masculinidades para fomentar una cultura de paz, integrando la perspectiva del desarrollo humano. En este sentido, el trabajo de González (2024) se enmarcó en un enfoque cualitativo con perspectiva fenomenológica para reflexionar sobre las historias de vida y las prácticas narrativas. Utilizando el altar como medio simbólico para la reflexión y expresión creativa de identidades masculinas constructoras de culturas para la paz. El proyecto, fue inspiración en la planificación del diseño y el tipo de enfoque metodológico en mi investigación.

Disertación conceptual

La consigna: ¿Por qué es urgente integrar una mirada feminista en el desarrollo humano?

> Ha llegado la hora de que Lackshmama se suba en el tren. Smita le da las gracias por la comida y le promete que rezará por ella y por sus hijos a Visnú. La ve alejarse por el andén con su hijo pequeño en brazos, el mayor cogido de una mano y, en la otra, el pequeño bolso que constituye todo su equipaje. Mientras su figura desaparece entre la multitud de los viajeros que parten, Smita toca la imagen de Visnú bajo su sari, y le ruega que la acompañe y la proteja en su viaje y en su vida de exiliada. Piensa en los millones de viudas que comparten su situación, abandonadas y desvalidas, olvidadas en un país que, decididamente, no quiere demasiado a las mujeres, y de pronto se siente afortunada de ser ella, Smita, nacida *dalit*, sí, pero entera, en pie, de camino hacia una vida mejor, tal vez.
>
> "Habría preferido no nacer", le había confesado Lackshmama antes de desaparecer.
>
> (Laetitia Colombani. La Trenza. (2018). p. 138)

A lo largo de este primer eje conceptual me propongo abordar un aspecto que, para mí es muy importante y un potencial para pensar maneras otras de comprender y vivenciar el desarrollo: reconocer las apuestas teóricas, culturas, económicas, sociales, etc., de los feminismos como una poderosa opción vital de cambio.

Por lo tanto, este reconocimiento, busca que las perspectivas feministas sean integradas de forma transversal en la construcción de nuevos paradigmas sobre el desarrollo humano, ya que como lo expresa Marcela Lagarde, el paradigma del desarrollo humano no radica sólo en corresponder para enfrentar la pobreza humana y la devastación ambiental, cultural y social, en el sentido de mejorar la calidad de vida y el acceso a posibilidades en virtud del desarrollo personal y comunitario. Esto no es suficiente. (Lagarde, 1996, p. 11). Es urgente, también, converger para cuestionar y enfrentar las estructuras de repartición del poder desigual, las violencias de género, las desigualdades globalizadas, los diversos imaginarios patriarcales y sus mecanismos de normalización.

Acorde con el anterior posicionamiento, Martha Nussbaum (2012) en el libro *Las Mujeres y el Desarrollo Humano. El enfoque de las capacidades* (2012), expone que "las mujeres carecen de apoyo en funciones fundamentales de la vida humana en la mayor parte del mundo". (Nussbaum, 2012, p. 29). De este modo, Nussbaum analiza la manera en que las mujeres se ven obligadas a sobre vivir en medio de la carencia y la precarización de las capacidades esenciales para el desarrollo humano. Así, la autora señala cómo en la mayoría de países las mujeres tienen un nivel

de salud inferior al de los hombres, son más vulnerables a las violencias psicológicas, sexuales y físicas, tienen limitaciones en el acceso a la educación y al mercado laboral, "todo ello sin tener recursos legales efectivos para defenderse. Obstáculos similares les impiden a menudo una participación efectiva en la vida política". De este escenario, expuesto surgen capacidades humanas desiguales que transfiguran a las mujeres más que en un fin en sí mismas, en meros instrumentos para los fines de otros. (Nussbaum, 2012, p. 29).

Habría que decir, además que estas circunstancias reproducen el modelo de explotación que responde a un ordenamiento y cultura patriarcal que se expande como parte de los procesos de globalización. Así, emerge la normalización de la concepción de la construcción de un mundo a través de las guerras y de fomentar esquemas sociales, culturales y económicos patriarcales. (Lagarde, 1996, p. 52). De este modo, las mujeres somos reducidas a sólo cuerpo para otros, así la mujer no se pertenece a sí misma, otros deciden por ella: las instituciones, la madre, el padre, los hijos e hijas, etc. Por lo que se refiere a que:

> El orden patriarcal es un orden de propiedad social y privada de las mujeres a través de la apropiación, posesión, usufructo y desecho de sus cuerpos vividos, su subjetividad y sus recursos, bienes y obras. Las normas regulan el control de su sexualidad, sus capacidades reproductivas, su erotismo, su maternidad, su capacidad amatoria, su trabajo, incluso su salud. Los controles permiten que otros se apropien de la atención y de las capacidades de las mujeres, y aseguran que las mujeres sientan que no tienen control sobre sus cuerpos y sus vidas, plenamente enajenados. (Lagarde, 1996, p. 60).

Siguiendo estas reflexiones teóricas, la posición económica y social de las mujeres y su identidad de género son consideradas como una extensión de su sexualidad. Así, ocupar un lugar social depende de cómo las mujeres se vinculan con los otros, otres y de su reconocimiento. No obstante, existen dos caminos: 1) uno que exige el cumplimiento de los mandatos del ordenamiento patriarcal para ser aceptadas sólo como "sombras del sujeto"; 2)el camino de la resistencia crítica y la deconstrucción de los deberes de género impuestos, este segundo camino por lo general suscita la exclusión, el rechazo, el castigo institucional y personal. (Lagarde, 1996).

Según Nussbaum de acuerdo con el informe sobre el desarrollo humano emitido en 1997 por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), a partir de una medición que incluye la expectativa de vida, la riqueza y la educación en todos los países existe una desigualdad en el trato a las mujeres en relación a los privilegios que tienen los hombres. En este sentido, la autora

expone que “cuando la pobreza se combina con la desigualdad de los sexos, el resultado es una aguda carencia de capacidades humanas centrales”. Asimismo, la autora norteamericana afirma que existen estadísticas concretas que posibilitan comprender las desigualdades en relación con la tasa de alfabetización, escolarización y el salario de las mujeres que es más bajo que el de los hombres.

Siguiendo con el análisis, la autora norteamericana, advierte que no existen estadísticas confiables sobre las violencias domésticas, las violencias sexuales y las prácticas de discriminación, acoso y abuso psicológico, pues la “violación dentro del matrimonio no se considera delito, e incluso la violación por parte de un extraño se castiga tan raras veces, que muchas mujeres tienen temor de denunciar el delito”. (Nussbaum, 2012, p. 33). Del mismo modo, explica que en áreas básicas como la salud y la nutrición la discriminación es generalizada hacia las mujeres, y se acentúa en naciones que están en desarrollo.

Así, ante las lógicas de pensamiento dominante, capitalista y patriarcal se reproducen la discriminación y las carencias de las mujeres en relación a las posibilidades de expansión de las capacidades esenciales para el desarrollo personal y la vida humana, cómo, por ejemplo, en la India, ser viuda es como estar muerta, la discriminación social es absoluta. “De ese modo, aun cuando vivan en una democracia constitucional como la de la India, en la cual, en teoría, gozan de igualdad, en realidad, son ciudadanos de segunda clase”. (Nussbaum, 2012, p. 33).

En consecuencia, este apartado devela la complejidad frente a una realidad, que en clave de desarrollo humano es conflictiva, dinámica y abierta, ya que lo cultura tiene intersecciones con la economía, la sexualidad, la construcción de subjetividades, la educación, la política y la interrelación con la naturaleza. De este modo, este trabajo se posesiona en el entendimiento del género como una construcción cultural multidimensional, donde las diversidades, la igualdad y la inclusión son fundamentales para el desarrollo humano.

Hay que mencionar, además que reconocer las limitaciones que tenemos las mujeres para la expansión de las capacidades fundamentales, exige incluir y poner en el centro del debate sobre el desarrollo, la cultura de los afectos y la expresión creativa, de manera reflexiva y crítica, la perspectiva de género, el cuidado y la interrelación con la naturaleza.

De manera que, propongo integrar el pensamiento feminista dentro del enfoque del desarrollo para la construcción de sociedades realmente transformadoras, en tanto que:

El feminismo o, mejor dicho, los feminismos, consideran re-inventar la sociedad y la cultural que quieren construir. Es hacer de cada situación un actividad que una el contenido y la forma, lo manual e intelectual, la ética y la espiritualidad. Construidas estratégicamente en un primer plano por las y para las mujeres, como parte de las acciones afirmativas que se necesitan para alcanzar ciertos resultados objetivos en el momento actual, pero siempre trabajando simultáneamente con los hombres para el verdadero cambio para las nuevas condiciones de género equitativas que se requieren. (Ríos, 2015, p. 127).

Es la única manera de crear una sociedad justa, equitativa, en la que se respete las libertades y la diversidad, en la que se defienda un marco educativo con perspectiva de género y donde se constituyan ciudadanías y ruralidades transformadoras y contra - hegemónicas.

Para finalizar, es importante señalar que, este trabajo tiene como base los feminismos populares, poscoloniales y críticos que desde Latinoamérica aportan una mirada al desarrollo que exige incluir la justicia social, la compresión de las relaciones de poder, la decolonialidad, las subjetividades, la espiritualidad, la interculturalidad, la consciencia de clase y la perspectiva de género como principios clave para construir un mundo sostenible para todos, todas y todes en armonía con la naturaleza.

El camino: la expansión de las capacidades

…el principal objetivo del concepto de desarrollo humano es: "ubicar a las personas en el centro del desarrollo, fortaleciendo sus capacidades y brindando las mismas oportunidades, independientemente del lugar en el que nazcan o vivan, de su condición social, de su sexo o raza, o de sus creencias religiosas o políticas".

(Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Informe sobre Desarrollo Humano para Colombia. Cuaderno 2. 2023, p. 11).

Los defectos en los enfoques estándar basados en el PIB y en la utilidad pueden comprenderse muy bien manteniendo a la vista los problemas de esas mujeres. Por supuesto, los problemas de las mujeres son urgentes en sí mismos, y podemos esperar que centrarse en ellos será una compensación por el anterior descuido de la igualdad de los sexos en el desarrollo económico y en el movimiento internacional de los derechos humanos.

El enfoque de las capacidades es completamente universal: las capacidades en cuestión son importantes para todos y cada uno de los ciudadanos, en todas y cada una de las naciones, y cada uno debe ser tratado como un fin….

(Nussbaum, 2012, p. 36).

Lo dicho hasta aquí supone que integrar las propuestas de los feminismos en el desarrollo humano, implica, por las razones que se han expuesto, reafirmar la concepción emancipatoria del desarrollo que cuestione el modelo occidental sobre el enfoque en el desarrollo económico, a través de procesos que susciten cambio de paradigmas en busca de la libertad, la igualdad, el reconocimiento de las diversidades, y la equidad, entre otros.

Por lo tanto, defiendo que mi comprensión del desarrollo humano como las teorías feministas anhelan: 1) la igualdad y equidad entre hombres y mujeres, 2) visibilizar las implicaciones negativas que tiene reproducir el poder y la opresión patriarcal, 3) promover el cambio y las libertades a partir de reconocer la dimisión humana como núcleo del desarrollo, 4) enfrentar los obstáculos que impiden el acceso a los bienes y recursos disponibles, 5) la expansión de las capacidades y la práctica política que permita ejercerlas en igualdad de condiciones para toda la gente, 6) una relación armónica y respetuosa con la naturaleza.

Así, reconozco el enfoque de las capacidades planteado por Amartya Sen (1997) que sustenta la importancia de la expansión de las capacidades humanas para llevar una vida más libre y más digna. (Sen, 1997). De esta manera, primero, el autor invita a pensar en el funcionamiento y las capacidades como la clave central para evaluar el bienestar, ampliando la mirada en dimisiones que van más allá de la económica, como, por ejemplo, el cuidado, que es nuclear para los feminismos. En segunda instancia, se centra en las posibilidades para expandir las habilidades individuales que posibilitan llevar el tipo de vida que cada persona "considera valiosa e incrementar sus posibilidades reales de elección. Ambas perspectivas están relacionadas porque se ocupan del papel de los seres humanos y, en particular, de las habilidades efectivas que éstos logran y adquieren". (Sen, 1997, p. 69).

Por su parte, la autora Marta Nussbaum, desarrolló un planteamiento en torno de las capacidades que permite visibilizar de manera crítica las normas y prácticas sociales de género que reproducen la discriminación y subordinación de las mujeres, tanto en el plano individual como en el colectivo. (Nussbaum, 2012). Se debe agregar, que este enfoque saca a la luz que todas las personas encaran dificultades y limitaciones de diferente tipo para expandir todo el potencial, desde la falta de educación, los traumas y necesidades individuales/subjetivas hasta los obstáculos reproducidos por una cultura sexista, androcéntrica, neoliberal y racista.

Por lo tanto, este enfoque de las capacidades[1] es trascendental en mi trabajo de grado, ya que constituye un entramado que responde a las preocupaciones plateadas anteriormente, porque pone el énfasis en la justicia social, en la igualdad y la importancia de la dimensión espiritual de la existencia humana. Así, se expone el reconocimiento y potencialización de las capacidades centrales que son esenciales para una vida digna y plena. En este sentido, el objetivo está en la experiencia personal, las historias de vida, las situaciones, necesidades y condiciones internas y externas reales que tiene la gente. De ahí que:

…"las capacidades en cuestión deben procurarse para todas y cada una de las personas, tratando a cada persona como fin y no como una mera herramienta para los fines de otros. De ese modo, adopto un principio de la capacidad de cada persona, basado en un principio de cada persona como fin". (Nussbaum, 2012, p. 34).

Este entendimiento del enfoque de las capacidades centrales – integran capacidades internas y externas – permite valorar la calidad de vida de las personas, teniendo como núcleo la comprensión reflexiva de las diferencias culturales, económicas, sociales, familiares, subjetivas, de clase, entre otras. Asimismo, las capacidades centrales propuestas por Nussbaum no son solamente habilidades internas de una persona, sino que también buscan la protección y el fomento de las libertades sustanciales y las oportunidades cocreadas entre las características personales (la subjetividad) y el contexto. (Nussbaum, 2012, p. 118).

Por todo ello, mi interés está en el reconocimiento y la potencialización de las capacidades centrales propuestas por la autora norteamericana, acorde con mi manera de pensar el Desarrollo Humano, dado que promueve: a) defender la inclusión de un enfoque de género y de justicia social en el marco filosófico, político y práctico del desarrollo: b) de-construir las prácticas sociales, económicas y culturales que reproducen las relaciones desiguales entre hombres y mujeres: c) enfatizar en la agencia que tenemos las mujeres desde la diversidad cultural y las experiencias personales: d) (exige) reconocer responsablemente la reflexibilidad subjetiva y su potencial para

[1] A consecuencia de los objetivos de esta investigación se profundiza en el enfoque de las capacidades a partir del reconocimiento, enriquecimiento y análisis que desarrolla Martha Nussbaum (2012) sobre los planteamientos expuestos por Amartya Sen (1997). De este modo, la autora platea que: "mi propia versión de este enfoque (que inicié en forma independiente de la obra de Sen a través del pensamiento sobre las ideas de Aristóteles acerca del funcionamiento humano y del uso que de ellas hace K. Marx)117 es diferente del de Sen en varios sentidos, tanto en el énfasis puesto en la fundamentación filosófica del enfoque como en su disposición para tomar una posición acerca de cuáles son las capacidades centrales. Sen se ha centrado en el papel de las capacidades en la demarcación del espacio dentro del cual se realizan las mediciones de calidad de vida; yo utilizo la idea de un modo más exigente, como fundamento para principios políticos básicos que las garantías constitucionales deberían suscribir". (Nussbaum, 2012, p. 116).

construir una vida digna y libre: e) visibilizar la agencia que tenemos las mujeres como protagonistas de la trasformación individual y colectiva: f) fomenta el auto entendimiento de los diversos impedimentos existentes para la expansión de las capacidades a través de la acción y la reflexión de manera holística: g) sitúa a las emociones como el núcleo de la experiencia humana ya que tienen un papel vital en los modos de valorar la vida y el bienestar: h) incluir la imaginación y los sentidos como capacidades que permiten comprender el mundo y potenciar la expresión creativa, afectiva y resignificar el sentido de la vida en sus diferentes momentos.

En concordancia, con estos planteamientos, cabe desatacar las capacidades centrales definitorias en el planteamiento de esta investigación y en el proceso de creación de la bitácora de psicomagia:

Salud corporal: tener buena salud, incluyendo la salud reproductiva y condiciones adecuades de alimentación y vivienda. (Nussbaum, 2012). Dos son los aspectos que se desarrollan a la luz de esta capacidad: 1) El primero, se conecta con los objetivos de la psicomagia, ya que busca reconocer en los actos simbólicos un potencial para generar transformaciones positivas en la salud mental, emocional y física. (Jodorowsky, 2015). 2) El segundo, se relaciona de manera directa con el autocuidado en clave feminista, ya que propone que mejorar la calidad de vida está estrechamente relacionado con la capacidad de promover la salud en general y la sexual de las mujeres ya que constituye enfrentar las prácticas culturales (patriarcales) y la moral que reprime la capacidad de las mujeres para conocer y manejar su vida sexual y reproductiva, dañando inútilmente el bienestar, así, por ejemplo, tenemos la urgencia de enfrentar los prejuicios sobre la libertad sexual y la autonomía reproductiva de las mujeres, el esquema de la fertilidad y el deseo de ser madres que habitualmente se relaciona con la necesidad moral de conservar la familia (patriarcal). (Londoño, 2002, p. 66).

Integridad corporal: poseer y disfrutar del movimiento corporal libremente; y que los límites del propio cuerpo sean tratados como soberanos. (Nussbaum, 2012). La compresión de esta capacidad se relaciona con la psicomagia, entendida como un proyecto fundamentalmente creativo, por lo tanto, para que tenga un "efecto terapéutico debe desembocar en una acción creativa llevada a cabo en el ámbito real". (Jodoroswky, 2015, p. 29). Por consiguiente, es lúdico y teatral: la improvisación, la expresión espontanea de emociones, la intuición, la expresión corporal libre y la impulsividad son primordiales, en tanto que permiten expresar sensaciones, energías y memorias dolorosas normalmente reprimidas o dormidas. (Jodorowsky, 2015).

Asimismo, a través de hacer especial énfasis en la experiencia de vida de las mujeres y desde un enfoque feminista, la ética del cuidado centra la responsabilidad de cuidado en una misma y plantea la integridad corporal como la matriz de la dignidad humana ya que implica: a) la defensa de los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en tanto que corresponde a su capacidad de tomar decisiones sobre su propio cuerpo; b) exige el autocuidado, la autotransformación y la autodeterminación del cuerpo; c) comprende la autonomía y soberanía frente a las decisiones de salud y protección, la libertad en el movimiento y la expresión corporal.

Sentidos, imaginación y pensamiento: gozar libremente de los sentidos, de la imaginación, del pensamiento y de la capacidad de discernimiento en conexión con la experiencia de eventos de expresión y elección propia, en lo religioso, literario, musical, etc. También, es la capacidad de transitar experiencias placenteras y la libertad de expresión con respeto tanto al discurso político, como al artístico, y a las práctica religiosa. (Nussbaum, 2012, p. 126). Así, la intención del acto psicomágico es experimental y reivindica la vida interior y la subjetividad como parte constitutiva del bienestar de las personas. En este sentido, la psicomagia proyecta el acto mágico como reacción terapéutica y procura la reconexión entre la consciencia, el cuerpo y el espíritu.

Del mismo modo, la psicomagia defiende el poder y la expansión de la imaginación, en palabras de Alejandro Jodorowsky:

> …aparte de la imaginación intelectual, existe la imaginación sentimental, la imaginación sexual, la imaginación económica, la imaginación corporal, la imaginación mística, la imaginación científica…..La imaginación actúa en todos los terrenos, incluidos los que consideramos racionales…La imaginación activa es la clave de una visión amplia, permite enfocar la vida desde puntos de vista que no son los nuestros, pensar y sentir desde diferentes ángulos. Esa es la verdadera libertad: ser capaz de salir de uno mismo, atravesar los límites de nuestro pequeño mundo individual para abrirse al universo…(Jodorowsky, 2015, p. 197-198).

Todavía cabe señalar, que en clave del autocuidado la imaginación supone una alternativa sensible y política que se centra en la exploración de diferentes maneras, acciones y/o prácticas que permitan el distanciamiento crítico de patrones familiares, sociales y culturales nocivos que reproducen desigualdades y violencias que estacan el desarrollo colectivo. Así, la subjetividad, la sensibilidad y la imaginación son potentes y se interrelacionan en todos los "terrenos" de la vida.

Emociones: ser capaz de tener vinculaciones con cosas y personas fuera de uno mismo, de amar a quienes nos aman y cuidan de nosotros, de penar por su ausencia, y, en general, de amar, de experimentar nostalgia, gratitud y temor. Que el propio desarrollo emocional no sea abatido por un temor o preocupación aplastante, o por sucesos traumáticos de abuso o descuido. (Nussbaum, 2012, p. 126). En este sentido, la psicomagia fomenta la creación de objetos y acciones que exigen perder el miedo a no ser amados/amadas; es decir, a ser abandonados. Enfrentar situaciones o sentimientos que requieren valentía dependiendo del grado de dificultad: entre más difícil sea enfrentar las máscaras y sombras mayor es la transformación y efectividad del acto; dando origen a un final amable. "el odio es un amor que no ha logrado ser correspondido". (Jodorowsky, 2012, p. 22).

De ahí, que el amor sea entendido como una energía interna, es la matriz de toda creación, que puede expandirse y desbordarse, es una experiencia circular que integra el interior con el exterior, el cuerpo con el espíritu, es respirar, gozar, llorar, es la revelación de la consciencia propia del dolor, es reconocer nuestra condición animal y la interrelación con la naturaleza.

De esta manera, a través de la psicomagia y del autocuidado se manifiesta el amor propio: *amarse a una misma* como experiencia vital para aprender a escuchar y sentir el cuerpo vivido, identificar sus necesidades y buscar satisfacerlas; implica auto entendimiento, auto ayuda, consciencia de lo que genera malestar y temor: es aceptación de una misma. El amor se considera trascendental en la vida.

Razón práctica: tener reflexión crítica acerca del planeamiento de la propia vida. (Esto implica protección de la libertad de consciencia.). (Nussbaum, 2012). Así, esta capacidad se relaciona con un factor nuclear de la psicomagia, puesto que se comprende que el método se inscribe en dirigir a los individuos a asumir la gestión y potencialización de sus capacidades con responsabilidad para manejar y transformar situaciones y/o sucesos de la vida sin priorizar la mediación externa, es decir: el psico-mago, de curandero pasa a ser consejero: "gracias a sus recetas el paciente se convierte en su propio sanador" (Jodorowsky, 2015).

En clave del autocuidado, esta capacidad es comprendida en relación con elevar constantemente la apropiación de una misma, aceptar las formas de ser y expresar las emociones, sensaciones y pensamientos; integrarlas en la consciencia. (Ríos, 2015).

Otras especies: ser capaz de respetar y de vivir con cuidado por los animales, las plantas y el mundo de la naturaleza y en relación con todo ello. (Nussbaum, 2012). De este modo, la psicomagia tiene una proximidad con las prácticas, saberes, enseñanzas y creencias de magos, brujas y chamanas/chamanas asimilados por Alejandro Jodorowsky durante diferentes momentos de su vida. Consecuentemente, emplea el ritual y la dimensión simbólica inspirados en la interacción entre el mundo espiritual y natural para conseguir la sanación, la curación, el conocimiento y la información necesarias para la transformación en virtud del desarrollo personal.

Por su parte, Vandana Shiva (1988) propone la noción de ecofeminismo y refiere una postura crítica y contra – hegemónica sobre las prácticas y teorías de progreso que se centran en dos categorías: 1) el conocimiento científico moderno y 2) el desarrollo económico. En correspondencia, Shiva declara que las apuestas feministas se inspiran en las luchas de "quienes luchan por sobrevivir y conservar la vida" y la destrucción de la naturaleza constituye el centro de la amenaza a la supervivencia. (Shiva, 1988, pág. 20). Fomentando una ética del cuidado, el respeto por todos los seres vivos, incluyendo los animales y la Tierra. Evoca de manera afirmativa que la "Naturaleza no debe ser reducida a un simple escenario de las actividades de nuestra especie". (Puleo, 2011, p. 17).

Como nota reflexiva final cabe señalar que, en este trabajo de grado la compresión del desarrollo humano se sustenta como un tejido dinámico teórico – práctico que desde un marco ético y político se interrelacionan las capacidades humanas como el núcleo de la valoración de una vida libre y digna; cuestionando la idea de una evaluación de la calidad de vida solamente a partir del crecimiento del PBI. En este sentido, se propone incluir en el desarrollo humano múltiples dimensiones, como los feminismos, como métodos, prácticas, iniciativas y/o lenguajes, como la psicomagia, las artes, los saberes ancestrales, el cuidado, el desarrollo del intelecto y las emociones, entre otros, que potencialicen la creación de las condiciones de posibilidad para superar las limitación individuales y colectivas. Que aporten significativamente a la expansión de las capacidades en virtud del desarrollo personal, de la equidad, la igualdad, la diversidad, las libertades, la expresión creativa y la interrelación consciente con la Madre Tierra.

La experimentación: Psicomagia, el arte de la autotransformación

> …Somos un cáliz que contiene ideas, pero no somos esas ideas, como tampoco somos nuestros sentimientos ni nuestros deseos. Esos pensamientos-sentimientos-deseos, inculcados por nuestra familia, nuestra sociedad y nuestra cultura, debemos tomarlos como la materia primera y someterlos a un proceso que los haga mutar, proceso en el que debemos morir a nosotros mismos y volver a nacer, transfigurados, ya no siendo un cuerpo que encierra a un espíritu, sino un espíritu que navega de cuerpo en cuerpo hasta los confines de la creación…
>
> …Lo que es un error: en un mundo donde todo avanza y se expande, permanecer inmóvil es retroceder. La Conciencia es ilimitada, su desarrollo es incesante y sin fin.
>
> (Alejandro Jodorowsky, 2012, p. 176 – 177).

En los apartados anteriores se hizo un llamamiento con respecto a una compresión del desarrollo humano como un tejido desde la interrelación entre intereses teóricos, políticos y mi historia de vida, mis pasiones e intersticios. Por consíguete, este capítulo propone la psicomagia como un método/recurso/proceso y/o herramienta para generar una transformación individual y subjetiva transcendental a partir de la toma de consciencia personal; lo que implica hacer una reflexión profunda de sí misma, así como del autocuidado y de reconocer la capacidad de amar que tenemos, de liberar la imaginación, la expresión creativa lo que conlleva, necesariamente, la autoafirmación, el auto entendimiento, la integración personal y la autotransformación.

En consonancia, con lo manifestado, se anuda la proposición de que la subjetivación encarna que el sujeto hace la experiencia y se hace responsable de su auto entendimiento y de su autotransformación, consolidando nuevas maneras de vivir y comprender el mundo, de reconocerse en la experiencia de sus propias huellas y diferencias. En este sentido, la profesora Claudia Piedrahita (2009) plantea que: el sujeto del feminismo de la diferencia sexual, no es la Mujer, complemento del Hombre. Es un sujeto encarnado y complejo que nombra subjetividades en tránsito, mutantes, en proceso de metamorfosis. (Piedrahita, 2009, p. 1717).

De este modo, el entendimiento de sujeto es vitalista (que hace ruptura con el sujeto del racionalismo) y “que se guía desde la inmanencia radical, o sea, a partir de una visión de subjetividad encarnada, constituida como un campo de fuerzas sociales, simbólicas e inconscientes”. (Piedrahita, 2009, p. 1718).

Esta compresión de subjetividad se extiende y se hace imprescindible en el análisis del desarrollo humano, puesto que el entendimiento desde las subjetividades aporta elementos necesarios para analizar la diversidad en tanto que no es un proceso individualista, único e intransferible sino que esta forjado por las diferentes relaciones sociales, culturales y las estructuras de poder; y así, se transgrede sobre lo identitario "existiendo en el borde de lo simbólico". Por lo tanto, el sujeto no corresponde a una unicidad sino que coexiste en el inconsciente, que es el área donde se tejen los deseos/impulsos/revelaciones/afectos que posibilitan "liberar la vida y crear nuevas zonas de sentido" que influyen en las relaciones sociales y afectivas. (Piedrahita, 2009, p. 1718 - 1719).

Este discernimiento sobre las subjetividades, es planteada por los feminismos interseccionales y constituye la deconstrucción de lo "femenino" que se le ha asignado a las mujeres a través de prácticas sociales y culturales. Reconociendo la oportunidad de expandir las capacidades humanas desde la exclusión, precisando una reevaluación de las desigualdades y la opresión dando paso a las transformaciones de las subjetividades.

Por todo ello, hacer política y pensar las dimensiones del desarrollo humano en clave feminista:

..implica siempre trazar genealogías que hagan emerger las potencias de las mujeres. No es solo describir la exclusión de las mujeres, o mantener posturas contestatarias; se trata fundamentalmente de dar cuenta y generar procesos de metamorfosis y mutación y, de esta manera, arribar a la realidad que encarna lo virtual femenino/feminista…(Piedrahita, 2009, p. 1718 - 1719).

Uniendo este análisis con el planteamiento de esta investigación se propone el estudio de la psicomagia como un recurso/proceso artístico y mágico que aporta de manera significativa en el movimiento de la creación y transformación de las subjetividades. En correspondencia, se exponen las bases conceptuales y prácticas del método que toman mayor relevancia en esta investigación.

Alejandro Jodorowsky creador del método plantea que la psicomagia responde a la necesidad de superar la búsqueda de la gente que lo consultaba, por la predicción de un futuro incierto a través del tarot, como la solución a las preocupaciones, problemas, traumas y/o situaciones desfavorables cotidianas. Por el contrario, Jodorowsky accedía al tarot como un "tes proyectivo que permitía ubicar las necesidades de la persona y saber donde residían sus problemas". (Jodorowsky, 2015, p. 29). Es así, como se activa el inconsciente vislumbrando las dificultades, huellas dolorosas y/o traumas en presente y los esbozos de la solución, en palabras de Jodorowsky:

El/la consultante, al dejar de considerar su inconsciente como un enemigo y perder el miedo a verse a sí mismo, puede descubrir los traumas que le provocan sufrimiento. Cuando esto sucede, suele pedir que le den una solución: «Me atormentan deseos de hacer felaciones a hombres de edad porque, cuando era pequeña, mi abuelo me introdujo su miembro en la boca. ¿Cómo liberarme de esto? ». Constatando que sublimar el impulso indeseable ya sea por una actividad artística o por una acción de servicio social no eliminaba los deseos reprimidos, invente la psicomagia. (Jodorowsky, 2012, p. 16).

Se debe agregar que la psicomagia fue un proceso de gestación a partir de las experiencias artísticas que el autor chileno tránsito, así, por ejemplo, señala como fuentes de inspiración el poemario *El contra-cielo* del autor francés René Daumal (1936); el ballet expresionista; las teorías de Antonín Artaud (1940) sobre «sacar al teatro del teatro; La película de Luis Buñuel (1953) *Él,* entre otros. Simultáneamente, reconoce como significativo el trabajo desarrollado en el movimiento *Pánico* del que fue co-fundador con Fernando Arrabal en 1962, como una experiencia teatral interconectada con el performance que buscaba transcender a las propuestas surrealistas a través de la expansión del pánico.

Asimismo, Jodorowsky exponen que el método tiene influencias del encuentro con la chamana mexicana Pachita y el psicoanálisis realizado con Erich Fromm. (Jodorowsky, 2022).

Habría que señalar, también que la psicomagia, aunque tiene la influencia del psicoanálisis, es muy diferente de sus prácticas y teorías, ya que “cuando emerge un impulso del inconsciente, solo nos podemos liberar de el realizándolo”. Por lo cual la psicomagia propone actuar (acción) no solo hablar. (Jodorowsky, 2012, p. 16).

De este modo, se comprende que la matriz de la psicomagia es la acción que emerge de la expresión creativa, la imaginación, las memorias, el impulso corporal y los afectos (que la mayoría de veces son bloqueados) lo que se reconoce como un acto, para provocar un cambio, una transformación en la memoria del cuerpo, en la sensación de odio, rabia o rechazo y las heridas instaladas en el inconsciente. Puesto que, “Para cambiar al mundo es necesario comenzar por cambiarse a sí mismo”. (Jodorowsky, 2012, p. 17).

Se considera potente la idea de que la psicomagia conlleva el discernimiento de la persona que realiza el acto psicomágico, sugiriendo la comprensión de las acciones que realiza. “El psico-mago, de curandero pasa a ser consejero: gracias a sus recetas el paciente se convierte en su propio sanador”. (Jodorowsky, 2012, 18).

Por otro lado, se plantea que la psicomagia no se desarrolla en un marco científico, sino que es en su esencia más sublime una creación artística, de origen teatral, que de manera inevitable activa la imaginación y la creatividad de las psico magas en potencia, convirtiéndoles en sus propia curandera/o. Así, con la valentía que implica, poco a poco se van disipando y desapareciendo las barreras entre el intelecto y el inconsciente. (Jodorowsky, 2012, p. 198).

La psicomagia, encarna la experiencia artística y teatral, pues se interrelacionan elementos que se aproximan al happening, a la poesía, la pintura, el performance, la danza, el dibujo, la escritura, entre otros.

Simultáneamente, este arte sanador se inspira en la magia ancestral, el chamanismo y las técnicas de los curanderos populares, por lo tanto, se sugiere: "conocer la historia del teatro, de las artes plásticas, de la magia, del chamanismo" para su práctica. (Jodorowsky, 2012).

Habría que señalar, que los actos psicomágicos buscan apoyar procesos de sanación que inician en el individuo y se expande en actos que puedan sanar colectividades. Esta comprensión suscita una labor compleja porque para realizarlo se debe lograr un consenso, sin importar las diferencias ideológicas, culturales, sociales, afectivas, económicas, de género o raza.

También, se debe lograr un acuerdo en relación a las problemáticas y necesidades de manera conjunta, evitando siempre detener el acto, por más incómodo, retador, aprensivo o temeroso que sea. Al respecto el autor chileno plantea que:

…Los actos necesitan no sólo ser bellos, sino también sanar y expandir la conciencia. Esta actividad psicomágica-social debería ser respaldada por las autoridades gubernamentales. Pero, mientras los gobiernos no se den cuenta de que las soluciones político-económicas, el colonialismo, las revoluciones, las guerras no bastan para solucionar el caos autodestructivo en que la humanidad se sumerge cada vez más, tendrán que ser individuos generosos, conscientes de que es necesaria una mutación espiritual, quienes organicen actos colectivos que guíen a los pueblos hacia la paz, la hermandad y la alegría de vivir. (Jodorowsky, 2012, p. 257).

En conclusión, la psicomagia es un arte sanador para solucionar problemas, para apoyar procesos en sí mismos motivando la transfiguración de las emociones, temores, memorias, traumas, desde una propuesta estética y mística, reconociendo el valor ancestral del pensamiento mágico;

aplicándolo de forma no supersticiosa, y así, para que tenga un efecto terapéutico, debe desembocar en una acción creativa llevada a cabo en la realidad.

En definitiva, la psicomagia se entrelazan diferentes actos simbólicos que posibilitan la reconexión con el inconsciente de manera fluida, y así, la extensión de la memoria y la dilatación de la imaginación para llegar a la transformación a través de la acción creativa.

Acto Poético

> …La poesía no es otra cosa que el último horizonte, que es, a su vez, la arista en donde los extremos se tocan, en donde no hay contradicciones ni duda. Al llegar a ese lindero final, el encantamiento habitual de los fenómenos rompe su lógica, y al otro lado, en donde empiezan las tierras del poeta, la cadena se rehace en una lógica nueva. El poeta nos tiende la mano para conducirnos más allá del último horizonte…(Jodorowsky, 2015, p. 32)

La compresión del acto poético tiene una premisa: «la poesía es un acto», en este sentido debe prescindir de toda justificación o juicio, debe ser bello, estético, debe irrumpir la realidad para situarse en la misma, para identificar sus límites dentro de los cuales nos encerramos, sus contradicciones, locuras, así, visibilizarla como poética; muchas veces debe ser violento y transgresor. En el acto poético la impulsividad es intrínseca, y por tanto, indeterminado que exige, radicalmente, evitar detenerlo con el pensamiento lógico – consciente, solamente de esta manera, a través de la convulsión, del resplandor de la energía del espíritu, llegamos a la muerte, a abrazar las sombras que nos espantan, a respirar las máscaras que nos ocultan.

Para que el acto poético no se convierta en una reacción torpe, dañina y vacía, es importante no identificarse con el acto, es decir, la intensión es experimental como en el ritual, es una técnica de descubrimiento, que requiere de un proceso consciente, aunque en principio el resultado es incierto, se pronostica su valor terapéutico inherente: “El acto poético permite expresar energías normalmente reprimidas o dormidas dentro de nosotros”. (Jodorowsky, 2015, p. 40).

Acto Teatral

El acto teatral tiene como referentes el teatro pánico y el performance. Accionando la exploración de los límites de la resistencia física y mental, transformando la vulnerabilidad en una poderosa forma de expresión artística y sanadora. La exposición, la activación de la memoria corporal, el cuerpo como territorio donde se instalan y revelan las huellas del dolor, el sufrimiento, el odio, los traumas, así, como el territorio de los deseos, el placer, la gratificación: el cuerpo es donde todo se instala y se transforma.

En este sentido, el acto teatral se sitúa en las inquietudes y deseos de quienes desarrollan la técnica, no en cómo se realiza, por lo tanto, es una forma para experimentar el mundo. Tiene una intensión catártica emocional y corporal, y no necesariamente tiene que corresponder a una representación. Asimismo, en el acto teatral se integran la danza, las artes visuales, la creación de objetos, la fotografía y la sinestesia. Para Jodorowsky el acto teatral tiene un efecto terapéutico en tanto que genera procesos que rompen con la autoconcepción, ya que despierta el deseo genuino de cambio, llevando la creatividad a la cotidianidad por medio de la expansión de la imaginación, la exploración corporal, sensorial y la autogestión positiva en virtud de la liberación. (Jodorowsky, 2015).

Acto Onírico

Uno de los propósitos del método es la interpretación de los sueños, en tanto que el acto onírico requiere entrar en el "sueño lucido" en el que sabes que estas soñando. Conocimiento que da la posibilidad de abordar y desarrollar un proceso de psicomagia sobre el contenido del sueño. Así, por ejemplo, se invita a realizar una descripción breve del acto onírico en un estado de vigilia: se propone el sueño terapéutico en que se experimenta un estado de lucidez y se emplea para reconocer y sanar heridas o traumas dolorosos en un estado de vigilia, a fin de ver a donde conduce. (Jodorowsky, 2015, p. 73).

Así, mediante la autogestión las personas experimentan diferentes resultados, reconciliaciones con los antepasados y descendientes, sobre todo la convicción profunda de transformar positivamente la situación que les aqueja.

Acto Mágico

El acto mágico tiene como guía la mentalidad chamánica en la cual la intensión es una fuerza omnipresente que se interviene en todo aspectos del tiempo y del espacio. Es lo que impulsa todo. (Castaneda, 1998). Y se opone a la racionalidad en la que el individuo se sitúa como observador distante de un fenómeno supuestamente externo cuyos mecanismos debe ser nítidamente delineados (Jodorowsky, 2015, p. 128).

De este modo, al autor chileno comparte la idea que el acto mágico constituye una manera de aproximarse a los otros a uno mismo, es decir, involucra el contacto físico, establece una relación sensorial e infunde confianza, se comprende como la posibilidad de proyectar la honestidad desde la revelación expansiva de la FE. Así, la resistencia se desvanece, el cuerpo se entrega a la experimentación, solo de esta manera el ritual tiene efectos placenteros, vivificantes y de consuelo, al respecto Jodorowsky a partir de su experiencia en México con la curandera Panchita expone que: "Panchita sabia encontrar en el adulto, incluso en el más seguro, un niño dormido, ansioso de amor", y el contacto era más eficaz que las palabras para establecer confianza y abrir su estado receptivo"… "el cuerpo acepta directa e ingenuamente el lenguaje simbólico, al modo de los niños". (Jodorowsky, 2015, p. 127).

Develándolo a través de una comunicación y conexión espiritual y simbólica que manifiesta un mensaje, un conocimiento intuitivo por intermedio de un ritual y de la veneración de la Naturaleza: de la Madre Tierra, considerándola madre, sanadora y diosa. En este sentido, el entendimiento del acto mágico consiste en potenciar la energía e intención; es una forma de manifestar un objeto o efecto deseado. Mediante el contacto directo con la Tierra, que despierta la fuente inagotable de conocimiento para lograr los objetivos más íntimos. (Herstik, G, 2018, p. 11 - 12).

El acto mágico es muy potente, porque se trenza, en la actualidad con mi experiencia espiritual y mi pensamiento feminista, pues me permitió comprender que todos los seres humanos estamos compuestos por energía femenina y energía masculina, y que de alguna manera todos sin excepción vivimos la opresión de la energía interna femenina, por el ordenamiento patriarcal que se enfoca en la energía exterior masculina. Así, transforme la idea de sostenerme inmóvil en la negatividad de mi pensamiento a partir de mi condición biológica femenina y las implicaciones sociales, económicas, cutrales que esto conlleva. Lo que considero político, liberador y muy importante en mi desarrollo personal.

El develamiento: Autocuidado y Autotransformación

> Reconciliarse con una condición mental (en realidad física) no es fácil, y es algo que muchas personas sufren en silencio, pues muchas de estas condiciones están altamente estigmatizadas y no son visibles. Entender que nuestros cuerpos no solo son diversos, sino también neurodiversos, es una medida de autocuidado, para nosotras mismas (pues nadie es inmune a las afecciones mentales y menos en contextos de violencia) y a las personas a nuestro alrededor.
>
> Quizás no podremos amarnos a nosotras mismas de forma inmediata y como por arte de magia, quizás muchas no logremos nunca amarnos del todo, pero seguro podemos tener prácticas de autocuidado y entenderlas como algo político.
>
> (Catalina Ruiz Navarro, 2019, *Las Mujeres que Luchan se Encuentran*. Pág. 510)

El amor a mí misma a significado un viaje con discontinuidades, donde he tenido que librar batallas con valentía: abrazar mis sombras, respirar mis máscaras y chuparme las heridas. Ha representado detenerme y escuchar mi pulso, mis ritmos vitales, identificar mis necesidades y aprender a escuchar mi cuerpo, a encarnarlo.

Aceptar mis muchas formas de ser y habitar el mundo. Verme niña y abrazarme compasiva. Volver al espejo de mi juventud y dejar que el lenguaje del cuerpo resignifique ese ciclo de mi vida que dolió tanto: aceptar el hecho de haber sido esa adolescente y respetarla, deteniendo el deseo profundo de mejorarla.

Amarme a mí misma encarna hacer de la terapia un espacio sagrado para sentirme merecedora de ser amada, y así, respirar los sentimientos y emociones negativas, sobre todo de culpa, que surgían y que tenía instalados desde que estaba en el vientre de mi madre: me sentí culpable desde que nací. Me sentí extraña e incómoda durante muchos años de mi niñez, a pesar de tener un núcleo familiar estable y amoroso. Por todo esto, el autocuidado significó volver a mis ciclos de vida, experimentar el rechazo en el cuerpo para develarlos en el inconsciente e integrarlos en mi presente de manera consciente.

El viaje de amor a mí misma a simbolizado escuchar mi espíritu e integrar la dimensión espiritual de mi existencia con la literatura, la academia, el arte, mi cotidianidad y en todos los escenarios de mi vida. Un viaje de experimentación y valentía que me permitió reencontrarme con el yagé por mí y no por mi padre. Despertar mi bruja. Ser consciente de mi interconexión con la Madre Tierra.

Romper vínculos familiares y afectivos que parecían imposibles de dejar. Alejarme de círculos de mujeres que me anulaban. Integrar la sabiduría de mi chamana interior en la cotidianidad. Interiorizar la consigna lo personal es político y reconocerme en mis subjetividades en relación a otros/otras/ al mundo.

Manifestó la configuración de prácticas de autocuidado, autoayuda y auto entendimiento, como se ha expuesto a largo de este trabajo de grado, la psicomagia ha sido de gran apoyo en este viaje de autocuidado porque me permitió identificar y exteriorizar los mecanismos y prácticas que generaron en mi vida relaciones de subordinación, dinámicas de poder en las que estaba siempre manipulada y que afectaron profundamente mi autonomía. También se revelaron los automatismos y las creencias inconscientes que normalizaron prejuiciosos, opresiones e inequidades, sobre todo en el campo laboral, que he logrado superar con dignidad y ética.

Por todo esto, considero que desarrollar prácticas de autocuidado es una apuesta política como forma de re-existencia. Ya que exige poner la vida en el centro, vivenciar el autocuidado como una reivindicación política desde el cuerpo, sin posponer la salud y, desde ese lugar, continuar con la búsqueda de la libertad, la justicia social y la igualdad en virtud del desarrollo humano. (Martínez, 2020, p. 7).

Considero que uno de los valores más relevantes de establecer prácticas de autocuidado ha sido el de escuchar y develar mis sentimientos, darles validez y situarlos en mi presente como posibilidad para la autoafirmación y la consciencia de mí misma: ya que, durante los primeros años de mi juventud, me señalaron como "hipersensible" y "extremista". En este sentido, la filósofa feminista colombiana Catalina Ruiz (2020) advierte que:

…a las mujeres nos dicen mucho que somos muy "emocionales", o "exageradas", o hasta paranoicas, todos estos son mandatos a desoír nuestras emociones. El miedo, el desagrado, emociones que suelen reprimirnos a las mujeres. (Navarro, 2020, p. 511-512).

De ahí que, escuchar y revelar las emociones es una práctica primordial en el autocuidado. De la misma manera, emergió el reconocimiento de la espiritualidad como matriz de los procesos de autocuidado, bienestar, cuidado colectivo, autotransformación y liberación. En consecuencia, los procesos de autocuidado son particulares e individuales, la expansión de su efecto es colectivo, es hacer fáctica la premisa lo "personal es político".

En suma, las prácticas de autocuidado encarnan ejercer la independencia sobre nuestros cuerpos-vidas, en tanto que, significa el "desarrollo de la aptitud de valerse por sí misma" (Ríos, 2015, p. 134). Lo que nombro como el "develamiento de la mujer chamana" dado que implica la autonomía personal, una actitud por la verdad, la búsqueda constante de la libertad y la sabiduría interior de manera responsable e soberana con nosotras mismas. Es transformarse en la mujer que mira hacia dentro.

Apuntes finales

Para finalizar, expongo seis preceptos que considero fundamentales, que tienen relación con lo plateado en el apartado sobre las capacidades y que se pueden desarrollar a través de la psicomagia como práctica de autocuidado, y que se interrelacionan: 1) la dimensión espiritual, 2) el amor propio, 3) la sexualidad consciente y saludable 4) la soberanía del cuerpo, 5) la interrelación consciente y respetuosa con la Madre Tierra, y, 6) el develamiento de las memorias y las emociones.

Esta propuesta conceptual y analítica, expresa una apuesta por la integración de saberes y perspectivas en el desarrollo humano, que planteen metodologías, recursos y/o teorías que logren generar cambios sociales y culturales a partir de la conciencia personal, lo que implica, la conexión con la dimensión espiritual de la existencia a través del autocuidado, el amor, el respeto, la libertad, la autonomía, la auto afirmación, entre otras.

De este modo, el desarrollo personal se sitúa en el centro como la semilla para que se expanda la adquisición de la conciencia a nivel colectivo.

Diseño metodológico del proceso de investigación-creación

En el presente capitulo se expone el enfoque y el diseño metodológico que se implementó para el proceso investigativo, la creación del objeto bitácora final.

Enfoque Cualitativo

En su libro *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*, la socióloga María Eumelia Galeano, sostiene que la investigación cualitativa es un "campo de estudio en sí misma". Un interrelacionado sistema de términos, conceptos, técnicas y presupuestos. Circunscribe propuestas de la fenomenología, la sociología, el interaccionismo simbólico, la escuela crítica, entre otras perspectivas, conectadas con los estudios culturales, sociales e interpretativos. Al mismo tiempo, la autora expresa que, en tanto método, la investigación cualitativa articula diferentes propuestas metodológicas, modalidades de investigación, fundamentos epistemológicos, estrategias y técnicas de recolección, análisis y validación de la información (Galeano, 2004, p. 17).

Siguiendo con Galeano, el enfoque cualitativo, se fundamenta en la articulación y simultaneidad permanente de los procesos, actividades y etapas que acompañan el diseño y la implementación. Es por esto que el proceso investigativo cualitativo es multiciclo: varias veces se rediseña, se hace fundamental gestionar la recolección de la información y el análisis. Esto significa una constante reflexión, análisis, capacidad de observación, creatividad, cercanía con el contexto y realidades estudiadas; encontrar un equilibrio entre lo teórico y lo práctico y entre lo ético y lo práctico (Galeano, 2004, p. 35).

En este sentido, Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández y Pilar Baptista (2014), plantean que la investigación cualitativa, es un proceso de indagación flexible en cuanto al modo de diseñar y organizar el trabajo investigativo. Se pueden seguir lineamientos guías, pero no reglas determinadas desde un inicio. Los métodos y las estrategias están al servicio del investigador; el investigador no está supeditado a un único procedimiento o técnica (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 40).

Habría que señalar, además que el enfoque cualitativo no busca la generalización de manera probabilística de los resultados a poblaciones más amplias ni obtener necesariamente muestras representativas. Por el contrario, la investigación integra diferentes prácticas interpretativas que hacen al mundo "visible", lo transforman y convierten en una serie de representaciones en forma de observaciones, anotaciones, grabaciones y documentos, entre otros. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 42). Así, la formulación de la investigación cualitativa es abierta, inductiva, holística y se sustenta en la experiencia e intuición; está orientada en la interpretación, análisis y sistematización de experiencias y puntos de vista de los individuos, en valorar procesos y generar teoría fundamentada en las percepciones de los participantes. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 376).

Por todo lo anterior, mi trabajo de grado se constituye como una investigación semiestructurada y flexible, basada en el enfoque cualitativo: tanto la estructura del trabajo exploratorio inicial como los medios para recolección de la información, variaron a partir de la sistematización de experiencias, pensamientos, apuntes y vivencias propias que me permitieron conjurar las 8 experiencias psicomagias que constituyen la bitácora.

Diseño de investigación

Este trabajo de grado se realizó en la modalidad investigación creación, y está orientado en la sistematización de mis experiencias con la magia, la psicomagia, la escritura y el autocuidado para la creación de una bitácora de psicomagia para mujeres, que revela las vivencias y saberes obtenidos en perspectiva del Desarrollo Humano. Por consiguiente, es de tipo semiestructurada y flexible ya que a partir de la sistematización de la información en bitácoras personales, libretas de apuntes, cuadernos y trabajos realizados antes y durante la especialización, establecí los lineamientos orientadores pero no como reglas fijas, sino como que se fueron ajustado y modificado en la medida en que iba avanzando en el proceso investigativo y en la creación de las experiencias psicomágicas. (Galeano, 2004).

Por lo anterior, en el diseño se combinan estrategias de investigación como el fenomenológico y el biográfico - narrativo. Así, la fenomenología como método permitió desarrollar la sistematización, descripción y análisis de las experiencias vividas en torno a los ejes de mi trabajo,

reconociendo la importancia de la experiencia como matriz de la investigación creación. En este sentido, Hernández, Fernández y Baptista (2014) señalan que en el diseño fenomenológico se identifica el fenómeno a partir de la formulación de los objetivos y/o de los interrogantes investigativos, y puede ser tan variado como la amplia experiencia humana. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 493). Lo cual me permitió comprender el significado y la esencia de las experiencias que transité y la relación entre los aprendizajes obtenidos en la especialización en Desarrollo Humano con mi historia de vida, lo que potenció el diseño y creación de la bitácora de psicomagia en perspectiva del desarrollo humano.

Por su parte, Landín y Sánchez (2019) exponen que el método biográfico – narrativo "ofrece un marco conceptual y metodológico para analizar aspectos esenciales del desarrollo humano y establece sus líneas personales y expectativas de desarrollo". (Landín y Sánchez citando a Huchim y Reyes, 2019, p. 231). Asimismo, es un método que configura formas otras de producción y transferencia de conocimiento ya que se fundamenta en la idea de que los seres humanos vivimos el mundo, somos potencialmente creadores de historias, que de manera individual y/o colectiva vivimos vidas narradas. Por lo tanto, es a partir de la experiencia vivida y de reconocer el sujeto como un agente activo en la construcción de conocimiento que la subjetividad tiene un lugar fundamental para comprender la realidad de la experiencia vivida. En este sentido, el método me permitió hablar de mí misma, de mi propia experiencia, de mi historia, mis memorias, mi afectividad, de saberes y costumbres ancestrales, de mis intuiciones, mis deseos, mis pasiones y de comprender el sentido de lo vivido. (Landín y Sánchez, 2019, p. 236).

Habría que señalar, también que el diseño combinado elegido, buscó entender procesos y vivencias donde se involucran pensamientos, sentimientos, emociones e interacciones, a través de las vivencias contadas por quienes los experimentaron. (Sampieri, Fernández y Baptista, 2014, p. 487). De ahí que, el diseño de investigación me permitió conocer, reflexionar y comprender a través de conversaciones, videos y fotografías cómo vivieron y experimentaron el encuentro con el objeto creado: la bitácora de psicomagia tres mujeres que desde la sororidad llevaron a cabo algunas experiencias psicomágicas y el efecto que tuvo en sus vidas.

Instrumentos de recolección de la información

A continuación, se presentan los instrumentos de investigación empleados para el registro y la sistematización de la información generada antes y durante el proceso de investigación creación, de manera descriptiva. De este modo, los instrumentos permitieron la recuperación de información, construir y /o reconstruir el sentido de las experiencias vividas, la ideas teóricas y metodológicas integradas en el desarrollo de este trabajo de grado.

Bitácora

Para la creación de la bitácora de psicomagia realice una exploración y sistematización de experiencias, actividades, escritos, rituales, apuntes, hechizos, recetas y actos psicomágicos, entre otros, que consigne en varias bitácoras personales que conjuré entre los años 2020 y 2025. Por lo tanto, las bitácoras son un instrumento central en mi trabajo de grado ya que logre codificar ideas e hipótesis determinantes en la formulación de los objetivos, la justificación y los interrogantes de investigación. Asimismo, me permitió la interpretación y organización de las experiencias registradas, comprender los procesos vividos y sus interrelaciones. (Sampieri, Fernández y Baptista, 2014). Finalmente, la revisión de mis bitácoras condujeron el diseño y la propuesta estética de Vivirse a Sí Misma: E*l Develamiento de la Mujer Chamana*. Una experiencia de autocuidado y autotransformación.

A continuación, anexo imágenes de algunas de la bitácoras que inspiraron el diseño del objeto creado:

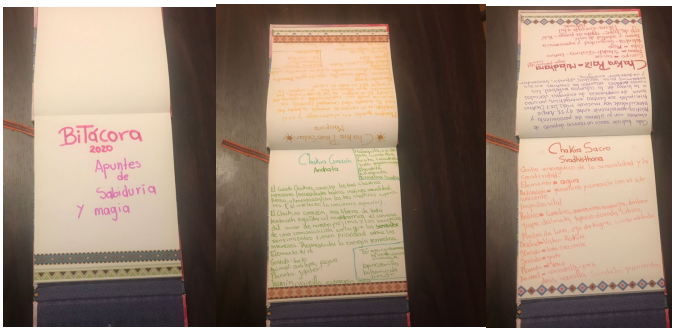


Imagen de la bitácora creada durante la pandemia del COVID 19 en el año 2020. Con este registro sobre los chacras algunas recetas y partituras que conjuré retome el uso de la bitácora.

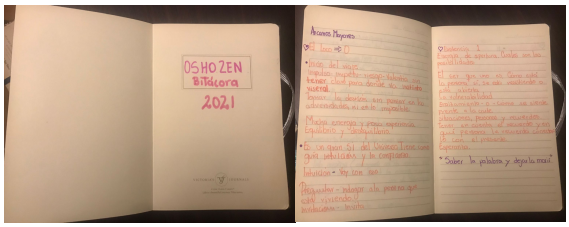


Imagen de la bitácora Osho Zen, realizada durante el año 2021 registró de mi formación en tarot.

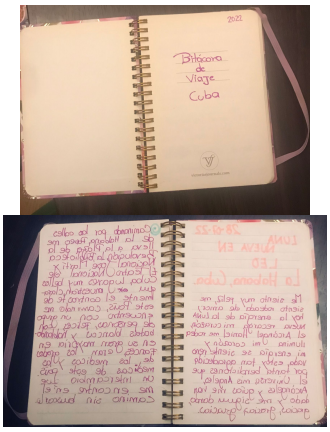
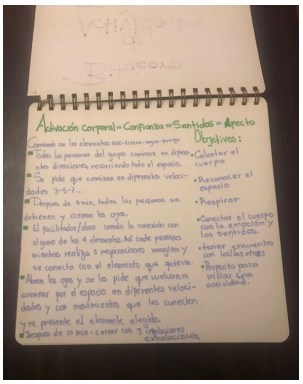


Imagen de una de mis bitácoras de viaje: registro de mi viaje a Cuba durante el año 2022.



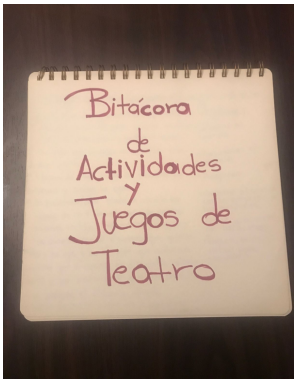


Imagen de la bitácora de teatro desarrollada durante los años 2023 y 2024. Registro del proceso detallado de algunas obras de teatro y de actividades y juegos teatrales que conocí y que creé.

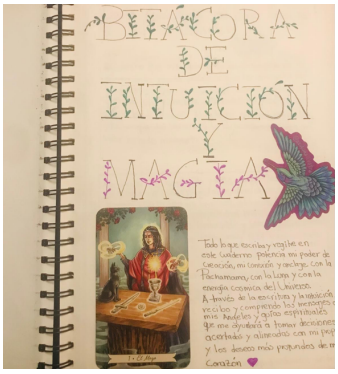


Imagen de la bitácora de intuición y magia del año 2025.

Cuadernos, libretas de apuntes, notas, diarios personales

Teniendo en cuenta el enfoque y diseño metodológicos implementados para el desarrollo de este trabajo de investigación creación es preciso subrayar que tuve un abanico de posibilidades en los instrumentos para la recolección de la información. En consecuencia, revisé, sistematicé y codifiqué los apuntes, notas e ideas que más consideré adecuadas para la caracterización y organización de datos, experiencias y saberes que vinculé con las bases conceptuales presentadas y con el diseño del objeto creado.

Matriz de espacios académicos del posgrado

Considerando que este trabajo de investigación es un tejido de ideas teóricas, de saberes y experiencias personales vividas que se interrelacionaron con los conocimientos obtenidos en el marco de la Especialización en Desarrollo Humano. Elaboré una matriz que posibilitó la sistematización y análisis de algunos temas, actividades y experiencias transitadas en espacios académicos que considero de mayor relevancia en la planificación de la investigación. Así, la matriz fue una herramienta que me permitió interpretar y relacionar las actividades, los ejes práctico - teóricos, experiencias y temas para sustentar el desarrollo del objeto creado.

Módulo	Docente	Ejes/categorías/temas	Actividades	Reflexión
DERECHOS HUMANOS Y TEORÍAS SOCIOECONÓMICAS DEL DESARROLLO HUMANO	Elkin Darío Agudelo Colorado	- Los Derechos Humanos con perspectiva crítica. - La formación de la subjetividad política. - Apropiación de los principales postulados de los enfoques Desarrollo a Escala Humana. - Pedagogías feministas. - Postulados del posdesarrollismo y el marco de tensión con los enfoques desarrollistas a	- Auto Retrato: Los Derechos humanos en la vida personal. - Exposición creativa - Debate grupal - Escritura de reseña crítica.	El espacio de aprendizaje fue muy enriquecedor en el planteamiento teórico de esta investigación. Despertando la inquietud en los enfoques del desarrollo que ponen en el centro la dimensión humana y los derechos humanos para su abordaje. Asimismo, representó el único espacio en el que realmente logre proponer y efectuar una aproximación al pensamiento feminista en perspectiva del desarrollo humano.

		partir de las propuestas de desarrollo alternativo.		
LA MÁSCARA Y LA SUBJETIVIDAD	Guillermo Rincón Bonilla	- La máscara como proceso psicosocial. - Subjetividad autonomía y la consciencia del sí mismo. - Identificar y resignificar las máscaras personales. - Historia de vida	- Descarga emocional - Ejercicios para soltar bloqueos físicos y psicológicos. - Escritura autobiográfica.	Este espacio de aprendizaje represento una liberación de traumas y máscaras que no se habían develado. Me permitió acceder a memorias corporales que me oprimían y al inconsciente de manera transformadora. También, fue un espacio de inspiración para la versión final de las recetas de psicomagia.
CUERPO, CONCIENCIA CORPORAL Y CREATIVIDAD EN LAS ARTES ESCÉNICAS	Carlos Andrés Martínez Medina	- Sensación - Percepción y reacción - Sentidos - Reaprendizaje sensorial - Reconociéndome a mí misma - Sinestesia/Kinestesia - Tecnologías del yo.	- Laboratorio de experiencias cinestésicas - Talleres de exploración y expresión corporal - Ritualitos	Las actividades y experiencias corporales relacionadas con las propuestas de Foucault (1998), en el texto Tecnologías del yo, me permitieron articular el desarrollo humano de manera concreta con mis prácticas de autocuidado y generar ejercicios de expresión corporal que integre en la bitácora. Los ejercicios de contacto corporal activaron emociones reprimidas que tenía. El intercambio de ritualitos y realizar la grabación de un ritual fue realmente para mí un acto de psicomagia.
CUERPO E IMAGEN ARTÍSTICA Y PLÁSTICA	Olga Lucia Olaya Parra	- Interacción y la mediación en el cuerpo y la imagen artística. - Arte/estética y desarrollo humano. - Arte, cultura y desarrollo. - El cuerpo y la imagen - Circulación y apropiación de la imagen - cuerpo.	- Recorridos por diferentes exposiciones de arte. - Elaboración de una bitácora creativa. - Laboratorios de exploración estética.	En el espacio reconocí la importancia de la bitácora en mi vida, y de manera fluida e inconsciente volví a sentir el impulso por leerlas, reescribirlas y organizarlas. Y así, encontrar el valor de lo que me revelaron en mi presente. También, se constituyó como un espacio de creación y expansión de las capacidades emocionales, afectivas y

				creativas, a partir de las salidas de campo y de las actividades artísticas realizadas.
BIODANZA: ENCUENTRO INTERPERSONAL Y EXPERIENCIA CORPORAL	Guillermo Rincón Bonilla	- Compresión de la cosmovisión de la biodanza y su relación con el desarrollo humano. - Las metáforas de la vida. - Auto entendimiento de procesos personales. - Cuidado y autocuidado. - Integración humana, energía vital, autoestima y dimensión afectiva en el desarrollo personal.	- Talleres de biodanza - Experiencias de sensibilización. - Talleres de biodanza para experimentación corporal. - Trabajo grupal de biodanza Tutorías	Este espacio de aprendizaje represento una experiencia transcendental en vida, no solamente en términos académicos sino que la experiencia se expandió a todos los espacios y dimensiones de mi vida. Me brindo herramientas de autocuidado que fortalecieron mi espíritu y me permitieron potencializar mis capacidades para transitar y superar adversidades de mi vida. Develó emociones y memorias que me estaban haciendo daño, y potencializo mi valentía, generando procesos de autotransformación de factores internos y externos. Fue de gran inspiración y apoyo en mis procesos de desarrollo personal y para mi trabajo de grado.
SENSIBILIDADES DEL LENGUAJE Y CREACIÓN LITERARIA	Yuri Ferrer Franco	- Lenguaje, sensibilidad y realidad. - Autor-Obra-Lector. - Literatura- - sensibilidad y - creatividad. - Creación consolidación de una Antología literaria personal	- Talleres de escritura creativa - Lectura compartida - Ejercicios de escritura compartidos - Ejercicios de crítica literaria	Este espacio de aprendizaje provocó la escritura creativa desde el goce y el disfrute personal. Reafirme que la escritura es una experiencia de autocuidado y develamiento de mis memorias y emociones. La provocación a la escritura activo preguntas que consigne en la bitácora para suscitar la provocación de la escritura en las chamanas en potencia que consulten la bitácora.

Descripción del proceso de creación

Como expresé en apartados en el año 2020 conocí la psicomagia como práctica de autocuidado y auto transformación; con la intuición y la guía de la Luna un día sin ni siquiera proponérmelo, empezaron a llegar mensajes e impulsos corporales que logré transformar en actos psicomágicos. Integré acciones que me ayudaron a interrelacionar saberes, conocimientos, intereses y experiencias personales que enriquecían la psicomagia y el autocuidado.

Luego, en un círculo de mujeres para celebrar el equinoccio de primavera del año 2022, la terapeuta que tenía en ese entonces, me impulso a realizar un acto colectivo para activar el fuego interior de las mujeres que nos encontrábamos en el circulo: Dance como fuego, con el sonido de los tambores y del suspirar, suspirar, suspirar. Invité a las mujeres presentes a cerrar los ojos y a que se convirtieran en fuego, emergió la catarsis colectiva, les invité a escribir como fuego y a quemar los escritos, a trasmutar. La sensación colectiva fue impresionante, se liberaron llantos, gritos, risas, palabras y reflexiones compartidas e individuales.

Al finalizar, mis amigas me expresaron sus experiencias positivas y les sugerí de manera intuitiva que llegaran a la casa tomaran una prenda que relacionen con sus padres para limpiarse el cuerpo. Posteriormente, les conté sobre el poder del huevo yoni de obsidiana. Compartí ejercicios de respiración que se convirtieron en partituras y saqué dos cartas del tarot que regalé a dos de las mujeres con las que compartí. Expuse la importancia de escribir un poema a partir de la interpretación de los arcanos.

Así, reafirme mi confianza y consigne diferentes actos psicomágicos que me llegaban a través de meditaciones, donde invocando la energía de los Ángeles y las Hadas, liberando a mi chamana, me enfoque en sanar heridas familiares que se hacían cada vez más visibles e incomodas.

Habría que mencionar, que consigné las ideas y actos en diferentes bitácoras, cuadernos, hojas o simplemente me llegaban y las llevaba a cabo con tal compromiso que muchas veces me enfoque en el resultado y no en el proceso, en el acto en si mismo. También, me sucedió, que algunas veces, después de leer el tarot con amigas me llagaban los actos y los trasmitía de manera espontánea a algunas amigas.

Desafortunadamente, muy pocas veces volví a hablar sobre el tema con las amigas que realizaron los actos. Es más, muchas veces llegue a sentir algo de culpa por haberles dado la receta, prefería no volver a preguntar. Pues en ocasiones cuando lo hice terminaba sosteniendo situaciones que me pesaban, por ejemplo, una amiga se sintió tan feliz de escribir y realizar la siembra con su menstruación que todos los días me buscaba para contarme sus asuntos, logré acompañarla en su proceso, pero me sentía incomoda. Comprendí que la psicomagia es una práctica que exige que la persona que la realiza se haga cargo de sí misma, de su propio proceso. Que permita el despertar de la chamana interior.

Pero un día llego la revelación, una amiga que quiero mucho me contó que había realizado el títere del corazón de ella misma que yo le había recomendado. Ella me expreso que al comienzo se sentía ridícula llevándolo al trabajo y hablándole en el Transmilenio, pero en medio de risas, me manifestó que después no quería que el títere se fuera, lo cuido por algunos meses, luego lo soltó, y eso le produjo bienestar, seguridad y sobre todo liberación. Ese momento fue importante para mí, sentí una gratitud profunda que nos hizó llorar juntas.

Asimismo, se expandieron las experiencias de autocuidado y respondí al impulsó de compartir mis experiencias, de escuchar y aprender de mis amigas. A integrar prácticas, iniciativas y métodos que mis amigas me trasmitían, esa fue otra revelación, la expansión del saber espiritual como una posibilidad para el cambio comunitario, para crecer juntas, para verme en los ojos de las otras y saberme cada día más independiente, autónoma, soberana, para vivirme a mí misma.

Otra experiencia importante, fue la que tuve en el año 2023 con las vivanderas y vivanderos de la Plaza de las Hierbas Samper Mendoza de Bogotá. Durante mi trabajo como gestora cultural en la línea de arte y memoria del IDARTES, realicé un laboratorio de memoria y grafiti en la Plaza de las Hierbas, entonces, entreviste a la señora Mónica y a la señora Rocita: mujeres que llevan más de 20 años en el trabajo con hierbas, tienen el saber ancestral sobre el uso de las plantas en baños, remedios, ungüentos, conocen el poder de cada una de las platas y flores que venden. En definitiva, me posibilitó integrar el poder y sabiduría de la naturaleza a mis prácticas de autocuidado y los actos psicomágicos.

De este modo, en el marco de la especialización en Desarrollo Humano, inicié el proceso de sistematizar las experiencias descritas, y así, crear una bitácora anhelando circular los saberes y experiencias vinculadas al pensamiento mágico, artístico y creador que movilicé y apoye procesos

de desarrollo personal y liberación de las mujeres que accedan a las experiencias de psicomagia consignadas.

Las 8 experiencias o actos psicomágicos fueron seleccionados a partir de los temas sobre algunos preceptos que considero centrales en el autocuidado y que comprendo como posibilidades que se interrelacionan para fomentar las capacidades humanas expuestas en el apartado denominado disertación conceptual.

Habría que resaltar, que, todos los temas y experiencias personales se interrelacionan y hacen parte del camino de mi vida, por este motivo, no quiero cerrar las posibilidades de las mujeres que accedan a la bitácora, ni encasillar el trabajo personal; tiene que ver con una intención espiritual de encontrar en la sororidad las maneras de identificarnos unas con otras, de reconocer la colectividad como una fuerza y la posibilidad de mirarnos a nosotras mismas a través de la historia de vida de otras mujeres. Por lo tanto, los actos de psicomagia conjurados están conectados con áreas de la vida que para mí fueron esenciales y que se relacionan con lo plateado en el apartado sobre la expansión el enfoque de las capacidades y el autocuidado.

En la siguiente tabla se indica: el nombre del acto psicomágico, la esencia de las partituras, la experiencia personal que me permitió llegar a la revelación del acto y los temas o áreas abordadas.

Acto psicomágico	Partitura	Experiencia	Tema/Área
Arropamiento	**De la Respiración**	Dúrate el confinamiento a causa de la pandemia del COVID 19, me sentí insatisfecha con mis emociones, con mis formas de sentir y de expresar mis afectos. Me sentía intensa, exagerada, fea, incomoda. Pensé que yo era la más rara de la familia y que mi madre me sentía muy incómoda. Recordé una frase que ella me decía cuando estaba molesta: "usted no parece hija mía". Como vivíamos juntas, durante la pandemia del COVID 19, está frase se pasó a mi cuerpo y sentí la tensión en mi cuerpo, me dirigí a ella muchas veces con rabia sin motivo y luego me embargaba una tristeza y culpa profundas. Entonces, encontré en la psicomagia, una manera de sanar el vínculo con mi madre y conmigo misma.	**Auto aceptación Auto entendimiento Amor propio Mejorar la relación con sí misma y con la madre.**
Secretos descendientes	**Del árbol familiar**	En septiembre del 2021 un familiar al que amo mucho, intento suicidarse, duro más de un mes en cuidados intensivos. Cuando me enteré de lo ocurrido, sentí ganas de morir, la confusión, la angustia y el dolor, me llevaron a tener un episodio de ansiedad que nunca había vivido.	**Genealogía Conciencia de sí misma**

		Luego, descubrí un secreto familiar: mi abuelo paterno había abusado de mi familiar en la infancia, y también nos reveló que mi abuela, no era su madre, sino que su madre era la nana de la casa (sobrina de mi abuela). Descubrí que todos mis tíos/tías paternas, abuela/abuelo/padre lo sabían y nunca dijeron nada. Eso me llevo a tener contradicciones profundas con mi padre: pues para mi fue "el hombre perfecto" siempre. Lo mismo sucedió con mi abuela, porque yo tenía una relación muy bella con ella, fue determínate en mi niñez. No lo podía creer, estos secretos revelados me llevaron a buscar en mis ancestros, en mi historia familiar para sanar. Como resultado del proceso espiritual y psicológico logré confrontar a mi familia paterna, decidí "destapar la olla", y como resultado, se rompieron vínculos y se restauraron otros. Habría que decir, que aún continúo trabajando en este aspecto desde la biodanza, la terapia, la magia y con herramientas que obtuve en la especialización.	**Autodeterminación** **Develamiento de memorias familiares inconscientes** **Soberanía** **Autoafirmación** **Amor propio**
Máscara	**Del de los elementos**	Durante toda mi vida sentí culpa, de existir, de pensar, de ser incomoda, de ser crítica, de decir lo que pensaba, de sentir rabia por otras personas, de sostener a mis amigas, de no ayudar. Por eso, siempre quería ayudar a todo el mundo, así no me lo pidieran: me metía en peleas que no me competían y terminaba quedándome sola. Esta actitud se convirtió en un estado inconsciente de mi ser. Con el proceso desarrollado en la clase de biodanza, durante la especialización, que se fortaleció en los talleres (externos) que realiza el profe Guillermo, la culpa se hizo más visible y por fin incómoda para mí: reconocí, que me estaba paralizando y era una máscara que tenía para protegerme de mi misma, para sentirme amada. Con el proceso en biodanza, configuré, finalmente el acto psicomágico que me ha permitido liberarme de esa mascara y ser consciente cuando me la pongo.	**Auto transformación** **Amor propio** **Autonomía** **Liberación de patrones nocivos** **Subjetividad reflexiva**
El centro del corazón	**Del suspiro**	Durante muchos años me sentí de "malas en el amor" y mis relaciones con los hombres fueron poco gratificantes: ya que tuve una pareja durante 9 años que fue realmente significativa. Otras fueron de dos, tres y un año, pero todas complicadas por no decir otra cosa. Además, me enamoraba de hombres que tenían muchos vacíos con su madre y que buscaban una madre en mí, eso en algún momento me hacía sentir amada y suficiente, pues me sentía "necesitada". Sin embargo, en el año 2012 tuve una relación con un hombre que me maltrato física y psicológicamente, y eso me lleno de rabia y miedo, represento el cierre de un ciclo de dolor y maltrato. Así, experimente por varios años las relaciones abiertas y el poliamor.	**Sexualidad** **Amor propio** **Salud** **Bienestar** **Auto conocimiento** **Auto aceptación**

		Luego, en el año 2020 volví a enamórame de un hombre sin mucho éxito. Todas estas experiencias narradas, me llevaron a buscar enamorarme de otras mujeres: pensé que esa podría ser una buena solución, pues el amor en pareja me gusta y ha sido un anhelo durante toda vida; sin embargo, eso tampoco funcionó, ya que reconocí que no me sentía atraída sexualmente por las mujeres y que la experiencia que me permití vivir fue más la ruptura de una bella amistad. Entonces, realicé muchos actos de psicomagia que proponía Jodorowsky en el libro "manual de psicomagia" con mucha intención. Y así, un día cualquiera caminando por la calle 13 con 57 escuché la voz de un hombre que me decía: - "Hola se acuerda de mi", y se rio. Yo seguí caminando. Empecé a sentir mi cuerpo apretado, como presionado, como oprimido y tuve la sospecha de no reconocer al hombre que, e había gritado. Esa soñé, y me levanté recordando que cuando yo tenía 17 años ese hombre había abusado de mi sexualmente en una fiesta, pero yo siempre pensé que había sido mi culpa por estar borracha. Esto me llevo a crear el acto psicomágico y a integrar mi historia de vida en relación con los hombres en el plano "romántico".	
La Emperatriz	**De la menstruación**	Recibir ha sido muy complicado para mí, pues siempre he sentido la responsabilidad de dar más de lo que recibo. El 8 de febrero nació mi sobrino y ha sido para mí un milagro: ser tía me ha permitido convertirme en una mejor persona, sin embargo, cuando mi sobrino era bebe sentía mucha angustia porque no consideraba que yo le pudiese ofrecer cosas realmente significativas, esto me llevo de nuevo a la culpa y a desbordarme en pensamientos negativos: ¿qué voy a darle a mi sobrino? ¿es importante mi lugar en la familia? Y con estos interrogantes identifique que siempre me pasaba: busque dar más de lo que recibía así no me sintiera bien, como, por ejemplo con, los hombres, con las poblaciones con las que trabajé, con mis amigas, con mi familia, con dolor comprendí, de manera consciente, que esto estaba instalado en mi inconsciente y que se manifestaba en todos los escenarios de mi vida. Me encontré con la reproducción de creencias que me llevaban a no aceptar mi cuerpo, a manifestar dolores menstruales que me paralizaban, a sentir enojo y tristeza, a no disfrutar de manera genuina de la gente que más amo, de sentirme merecedora de amor y de los regalos del universo.	**Auto afirmación** **Amor propio** **Merecimiento** **Soberanía** **Autonomía** **Independencia** **Interrelación con la Madre Tierra.**
Desapego	**Del pulso**	Cuando tenía 12 años probe el alcohol un 24 de diciembre, estaba toda mi familia y yo sigilosamente me tomé media botella de whisky, perdí la consciencia y	**Auto afirmación**

		esto suscito diversión y atención de mi familia. Paso el tiempo y a los 16 años volví a tomar licor, y no pare, realmente tuve episodios de perdida de consciencia con el trago pase a otras sustancias como la cocaína y las pepas que me hicieron mucho daño. Entonces a los 17 años, rápidamente por mi fortuna, mis padres me acompañaron en procesos psicológicos, que me permitieron dejar de consumir, pero el trago seguía presente. Sin embargo, mi vida transcurría "normal" yo "la piloteaba", estudiaba, trabajaba y cumplía con mis obligaciones. No obstante, cuando cumplí 26 años mi padre falleció, esto cambio mi vida y la de mi familia por completo, mi madre, mi hermana y yo nos quedamos solas asumiendo una cantidad de responsabilidades económicas, sociales, mentales, afectivas que no logré gestionar de la mejor manera y volví a consumir alcohol de manera crónica, realmente nunca lo había dejado, pero con la partida de mi papá el alcohol y de vez en cuando la cocaína fueron mi espacio de desahogo y desfogue de energía, me oscurecí, estuve en la sombra, y como podía llevar una vida "normal" pues no dimensioné lo que estaba haciéndole a mi cuerpo, a mi espíritu, porque escondía mi dolor con éxitos laborales y académicos mientras llevaba mi vida en piloto automático. En el año 2018 inicié el proceso de dejar de tomar alcohol, realmente la cocaína no era algo que me cautivara, realmente el alcohol me disparaba la impulsividad y me terminaba mintiendo un "pase" de coca. Y así, transcurrieron algunos meses: dejaba de tomar por meses y volvía a parar, me "pegaba" una fiesta "buena" y paraba, en fin casi dos años después, aburrida, que transcurrieron entre idas y venidas, en el año 2020 durante la pandemia del COVID 19, con la psicomagia y la terapia deje de tomar y reconocí el origen de ese consumo de alcohol crónico y dañino que tuve.	**Amor propio** **Merecimiento** **Soberanía** **Autonomía** **Conocimiento de sí misma** **Cambio deliberado** **Salud** **Bienestar**
Mujer montaña	**Del aliento**	Por mucho tiempo pensaba de manera lógica que me agradaba mi cuerpo, sin embargo, durante el proceso de autocuidado que emprendí se revelaron memorias, huellas que tenía instaladas en mi cuerpo: cuando me llego por primera vez la menstruación a los 11 años me engorde mucho y tuve que enfrentar matoneo, señalamientos y etiquetas de mi familia, compañeros de colegio y por la sociedad, por varios años fui la gorda de la casa y la gorda del grupo de mis amigas: me sentía horrible y sufría mucho en silencio. Después a los 17 años baje de peso y silencie ese dolor. Asumí, que no había pasado, pero cuando alguien señalaba eso de mí pasado me sentía afectada y enojada.	**Sexualidad** **Amor propio** **Salud** **Bienestar** **Auto conocimiento** **Auto aceptación**

		Esto ha representado la necesidad efectuar procesos de ato compresión, auto aceptación, auto escucha y auto entendimiento que me permitieron tener conciencia de mi misma y amor propio. Es un camino que tránsito y alimento todos los días.	
Saturada	**Del grito**	Durante los años 2023 y 2024 me excedí en el trabajo: tuve dos trabajos y, además, en el 2024 inicié la especialización en desarrollo humano. No paraba. Sentía que si me detenía el tiempo no me iba a alcázar para hacer todo lo que yo planeaba. Tomaba mucho café, hacia ejercicio sin disfrutarlo y mis dos trabajos eran realmente exigentes y tediosos, no los sentía gratificantes, de manera genuina: los vivía como una obligación con el mundo. Además, resonaba en mi cabeza la creencia que mi padre y mi madre me transmitieron: "trabajar, trabajar es duro y difícil, pero es necesario, trabajar, nosotros siempre hemos trabajado a nosotros no nos han regalado nada". Cómo si el descanso, la gratificación y la generosidad fuesen imposibles y casi que menospreciadas. Entonces, me empecé a enfermar del estómago y a tener muchas gripas, sin embargo, sentía que era el momento de mayor reconocimiento de mi círculo familiar y afectivo, pero me "revente". Finalizando el primer semestre del 2023 renuncie a un trabajo (debo decir que fue el que menos me representaba esfuerzo) realmente me auto exige sin compasión. En el 2024 a partir de la clase de La máscara en el marco de la especialización, integré el acto psicomágico que me ayudo a soltar algunas ataduras que tenía frente a mi campo laboral. En la actualidad, decidí volver a la docencia, emprender un nuevo proyecto personal y dedicarle más tiempo a la contemplación y a mis pasiones.	**Amor propio** **Salud** **Bienestar**

Una vez realicé la sistematización de las experiencias personales que me permitieron crear mis propios actos psicomágicos, emprendí la búsqueda de mis apuntes, de las bitácoras y notas que me permitieron re-inventar, crear, consolidar y relacionar los actos psicomágicos con los aprendizajes obtenidos durante la especialización en desarrollo humano. Así, los datos, apuntes y canciones, los organicé y resignifiqué los actos teatrales, poéticos y mágicos que había realizado en años anteriores.

Asimismo, cree las partituras y las provocaciones a la escritura: cuando la idea se empezó a revelar yo consideré necesario hacer cada acto psicomágico durante una fase lunar especifica porque así lo intuí la mayoría de veces, sin embargo, a medida que la investigación avanzaba, reconocí que no es una elección predeterminada, que yo debo hacer. De igual forma, consigne en la bitácora algunos decretos a la Luna que fueron inspiradores para mí, pero no es una camisa de fuerza ni un deber de las chamanas en potencia que accedan la a bitácora, efectuar los actos de psicomagia en alguna fase lunar especifica, todo lo contrario, busco que la libertad y la autonomía sean intrínsecas en el proceso de cada mujer.

El acto teatral estuvo inspirado en el performance, en el método y el trabajo de la artista Mariana Abramovic que tiene como premisa “hacer cosas que den miedo”. Es decir, mi entendimiento del trabajo de Abramovic es expandir los límites del cuerpo y la resistencia mental hasta llegar a la incomodidad, de esta manera la vulnerabilidad se expande como la matriz de la creación artística, así el cuerpo es el medio y sujeto de la expresión artística. Asimismo, el performance plantea la interdisciplinariedad, por tanto, agregue algunos elementos de la biodanza, el teatro de las magdalenas, el teatro de los oprimidos, el dibujo, la fotografía, los baños ancestrales y el tejido en la bitácora.

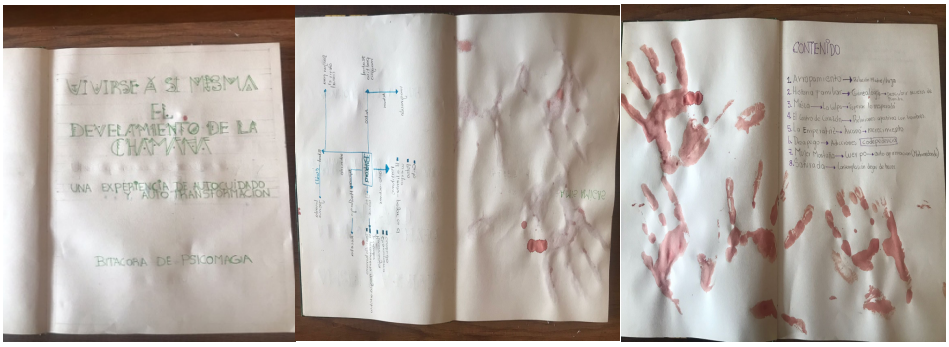
El acto poético estuvo inspirado en la escritura, no propiamente literaria, sino, expendí mi comprensión de la escritura como una experiencia de exploración interior, donde la idea central es perder el control, no detenerse en la norma, forma sintáctica ni estética, sino más bien la búsqueda de priorizar la experimentación creativa y la imaginación. En este sentido, estuve inspirada en la escritura surrealista y las propuestas estéticas de André Breton y la poesía de Alejandra Pizarnik, Blanca Varela y el diario de Frida Kahlo.

El acto mágico estuvo centrado en el uso de elementos de la naturaleza como: los elementos, las hierbas, las plantas, los cristales y hacer desplazamientos a la naturaleza. Igualmente, el ritual en el acto psicomágico es un elemento esencial, así, por ejemplo, se invita a las chamanas en potencia a hacer alteres, y articular prácticas terapéuticas simbólicas, como el uso de la lavanda y del sahumerio.

Finalmente, a partir de mi experiencia la escritura, es parte del acto mágico, cuando se consigna la experiencia se revela una receta de psicomagia, generado conocimiento y consciencia del proceso realizado.

La creación de las recetas está inspirada en la propuesta de Alejandro Jodorowsky, y será la narración paso a paso: una fórmula para integrar experiencias personales con las recetas del acto psicomágico, que pone el acento en el registro escrito de lo que se llama en el campo de la medicina "prescripciones medicas", con la descripción del acto y de los posibles resultados.

En definitiva, las partituras surgieron durante mi proceso de autocuidado y autotransformación, inspiradas por en el performance: son un conjunto de instrucciones y/o pasos que consideró importantes como preámbulo al acto psicomágico, porque fueron clave en la activación de la visión amplia del poder terapéutico de la imaginación.



Imágenes diseño Bitácora.

Vivirse a Sí Misma

El Develamiento de la Mujer Chamana

Una experiencia de autocuidado y autotransformación



Bitácora de Psicomagia

Arropamiento:

Partitura de la respiración:

Cerrar los ojos

Imaginarte

Dentro del vientre de tu madre

Sentir la respiración de la Tierra

Respirar con la melodía de la Tierra

Respirar 900 veces con la armonía de la Tierra

La experiencia: En el confinamiento a causa de la pandemia del COVID 19, se develo una incomodidad por mis formas de sentir y de expresar mis afectos. Me sentía intensa, exagerada, fea, incomoda, volvió es pensamiento "yo era la más rara de la familia" y "que mi madre me sentía muy incómoda". Soñé con la frase que ella me decía cuando estaba molesta: "usted no parece hija mía". Entonces hice consciente que me sentí rechaza durante los primeros 3 años de vida, y esto no me había permitido sanar las el vínculo con mi madre y le exigía con reacciones – que me hacían sentir culpable – violentas.

Receta: Compra un huevo Yoni de obsidiana, dorada si es posible, limpialo con agua tibia, limón y sal marina, deja el huevo en remojo durante 9 horas. Dibuja a tu madre, pega el dibujo en una pared donde veas constantemente, y durante. Inicia el trabajo con el huevo Yoni dentro de la vagina, si te molesta lo puedes poner dentro de tus calzones en el suelo pélvico, lo ideal es que lo introduzcas en la vagina. Durante nueve días a las 9 am y a las 9 pm. ubícate de pie frente a la imagen de tu madre y mueve la pelvis hacia adelanté y hacia a tras, respira 900 veces, no dejes de respirar. luego, ríndete y tirante al suelo, y vuelve al vientre de tu madre. Susurrando, como si le hablaras a un bebe: repite 9 veces "Mamá tú eres la primera. Gracias por mi vida, me abrazo, es mi vida".

Escribe, pierde el control

Luego, de un momento, toma un vaso con agua tibia y tres hojitas de lavanda

¿Por qué me me gusta cómo soy?

Escribe

No corrijas

No releas

No pares de escribir

Imágenes de la Bitácora en versión digital

Resultados, análisis del proceso y conclusiones

El desarrollo de *Vivirse a Sí Misma: bitácora de psicomagia para contribuir al autocuidado y la autotransformación, en perspectiva del desarrollo humano* significó volver a mi pasado y pensarlo desde el presente, reconocerme, mirar mi interior, revolcarme con sentimientos y hullas que aún sigo sanando. Fue una experiencia creativa para volver a abrazar y comprender de manera amorosa conmigo misma, que la vida es un viaje, y que para vivirla con dignidad y libertad es esencial reconocer que todo acto de transformación, cambio y desarrollo personal es un proceso que merece tiempo y auto compasión.

Me permitió el entendimiento del Desarrollo Humano a través de mis experiencias personales, como un tejido de las diferentes dimensiones de la vida, que implica la integración e interconexión y expansión de las capacidades humanas. Como un marco de saber práctico y teórico que exige ir más allá del enfoque del desarrollo basado en la economía, enfatizando en la búsqueda de las condiciones que las personas tenemos para el desarrollo expansivo e igualitario de las capacidades humanas. Por la defensa y la promoción de las libertades, la autonomía, la justicia social, las igualdades, la diversidad y la dimensión espiritual.

Teniendo en cuenta que la formulación del proyecto se enfocó en trenzar el desarrollo humano, el autocuidado en clave feminista, la imaginación y el pensamiento mágico a través de la creación de una bitácora de psicomagia, tuve un acontecimiento de reivindicación de mis intenciones, saberes y experiencias. Ya que, me permitió la autoafirmación de los saberes adquiridos durante mi historia de vida, asimismo, movilizo en mí, distanciarme de la estructura académica y lógica donde muchas veces se sitúa la investigación práctica – científica donde la evidencia es más importante que el proceso, y así, poner en juego mis intuiciones teóricas. Finalmente, fue un reto transcendental y psicomágico crear la bitácora (sentí mucho miedo de exponerme) ya que es para ser compartida con otras personas, amigas y mujeres.

Por otro lado, es preciso expresar que uno de los restos más complejos de esta investigación fue recuperar mis reflexiones y resultados de los actos psicomágicos, por la cantidad de anotaciones y registros que tenía de manera desordenada, además, tengo la convicción de que el registro fotográfico no siempre es conveniente porque frena el impulso. Asimismo, en ese momento de vida, hace ya casi 10 años, no se me paso por la cabeza compartir mis experiencias: las tenía como mis memorias personales.

Esto mismo, me sucedió con las voces y registros de mis amigas, pues solamente dos decidieron emprender el proceso con intención, pero un acto psicomágico, como se ha expuesto, es un proceso, muchas veces el entendimiento y la liberación se dan después de varios días y de la relectura de los registros. Así, por ejemplo, mi hermana decidió apoyarme realizando un acto, aborda los secretos familiares, pero empezó a sentir "muchos nervios", me pidió tiempo.

Por tanto, me libere de la obligatoriedad de solicitar y demostrar resultados tangibles, pues por la misma intención y esencia de la psicomagia, esto representa una ofensa y ruptura con el trabajo personal.

Para finalizar, es importante manifestar que considero determinante integrar en la compresión del Desarrollo Humano la interrelación con la Madre Tierra: con los animales, los elementos, los seres que habitan la naturaleza. Este es un tema que consideró determinante para que las capacidades y todas las dimensiones de la vida humana sean expandidas en virtud de reconocer nuestra condición animal y nuestra interdependencia con la naturaleza, sin ella no existimos. Este tema me queda pegadito al cuerpo para construir pensamiento, en mi trabajo y en mis prácticas cotidianas en perspectiva de un desarrollo humano integral en un marco de justicia social, equidad, igualdad y libertad.

Referencias

Trabajos de grado y monografías consultadas:

- Álvarez González, S. (2024). Anatomía de un Altar: Masculinidades, Culturas para la Paz y Desarrollo Humano. Trabajo de grado. Repositorio Especialización en Desarrollo Humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad. Recuperado en: https://repository.udistrital.edu.co/browse/title?scope=febdfc71-82ea-4876-a7df-165290ba9dfb&bbm.page=1&startsWith=Anatomia%20de%20un%20altar
- Arboleda Madrigal. M. (2020). Juegos mágicos oraculares. Trabajo de grado Universidad Javeriana. Recuperado en: https://repository.javeriana.edu.co/
- Chacón Herrera, M. (2024). Delirios sentada por las calles de la furia: Narrativas gráficas y reflexiones acerca de transitar en bicicleta por calles de Bogotá, en perspectiva del desarrollo humano. Trabajo de grado. Repositorio Especialización en Desarrollo Humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad. Recuperado en: https://repository.udistrital.edu.co/items/d57fc7c6-5946-45a2-8b26-329e70bc47fb
- Durán, A. & Pinzón A. (2020. Habitando mi ser; mujeres acercándose al autocuidado. Trabajo de grado. Repositorio Especialización en Desarrollo Humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad. Recuperado en: https://repository.udistrital.edu.co/items/7e21c4c4-bec0-4362-81f2-aa91fa8e6dc8
- Ledesma Jiménez. K: (2020). Un Encuentro Feliz con la Tristeza. Trabajo de grado. Repositorio Especialización en Desarrollo Humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad. Recuperado en: https://repository.udistrital.edu.co/browse/title?scope=febdfc71-82ea-4876-a7df-165290ba9dfb&bbm.page=1&startsWith=ledesma
- Molina Sierra, J. (2018)Psicomagia: Discursos y prácticas de un arte de vida contemporáneo Análisis documental, descripción de prácticas, testimonios y reflexiones alrededor de la Escuela MetaMundo de Bogotá, Colombia. Trabajo de grado. Repositorio Programa de Sociología Universidad del Rosario. Recuperado en: https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/aad1e992-7055-4ca7-843b-9531239e1f85/content

- Salgado Gutiérrez, M. (2018). *Set de Apoyo para procesos de autoconocimiento y desarrollo humano* elaborado por (2018). Trabajo de grado. Repositorio Especialización en Desarrollo Humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad. Recuperado en: https://repository.udistrital.edu.co/items/da2b5e13-d8d1-44ca-8c92-1e47662ea296.
- Sánchez Ríos, J. (2021). Había una vez una vida conmigo misma. Trabajo de grado. Repositorio Especialización en Desarrollo Humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad. Recuperado en: https://repository.udistrital.edu.co/items/13341890-468c-4d1a-bc9d-825c60dfca59

Bases teóricas:

- Colombani, L. (2017). *La Trenza*. Narrativa Salamandra.
- Coord. Martínez Castañeda, S. (2020). *No Estás Sola Estamos en Red. Técnicas de Autocuidado Feminista*. Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe-RSMLAC. *(2020).* Recuperado en: https://reddesalud.org/es/novedades/sesiones-no-estas-sola-estamos-en-red
- Galeano Marín, M. (2004). Diseño de proyectos en la investigación cualitativa. Fondo Editorial Universidad EAFIT.
- Jodorowsky, A. (2012). *Manual de psicomagia*. Ediciones de Bolsillo.
- Jodorowsky, A. (2015). *Psicomagia*.
- Jodorowsky, a. (2022). *De la psicomagia al psicotranse. Correspondencia psicomagica: la vía de la imaginación*. El ojo del tiempo, Siruela.
- Ladi Londoño, M. (2002). *Entre Certezas e Incerti- dumbres, que no se contraponen*. Fundación para la investigación y educación en salud y derechos reproductivos de la mujer. Cali, Colombia.
- Lagarde, M. (1996). *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*. Edición horas y HORAS. San Cristóbal 17. Madrid.
- Landín Miranda Ma. & Trejo Sánchez, S. (2019). El método biográfico-narrativo. Una herramienta para la investigación educativa. Revista: Educación XXVIII(54), marzo 2019, pp. 227-242.
- Nussbaum, M. (2012). *Las mujeres y el desarrollo humano. El enfoque de las capacidades*. Herder Editorial.

- Panesso Arango, Y. (2003). *Autocuidado, género y desarrollo humano: hacia una dimensión ética de la salud de las mujeres*. La manzana de la discordia, Diciembre, 2007. Año 2, No. 4: 107-115. Ensayo presentado en el XVI Congreso Mundial de Sexualidad, «Sexualidad y Desarrollo Humano: Del Discurso a la Acción», en La Habana, Cuba, en marzo 10-14, 2003. Recuperado en: https://core.ac.uk/download/pdf/11862592.pdf
- Piedrahita Echandía, C. (2009). *Subjetividad política en el feminismo de la diferencia sexual: deseo y poder*. En: Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud vol. 7 no. 2. (julio - diciembre 2009). Manizales : Centro de Estudios Avanzados en Niñez y Juventud CINDE- Universidad de Manizales, 2009. Recuperado en: http://biblioteca.clacso.org.ar/Colombia/alianza-cinde
- Plath, S. 1987. *Tres mujeres*. Universidad Autónoma del estado de México.
- Puleo, A. (2011). *Ecofeminismo para otro mundo posible.* Colección: Feminismos – 110. Editor digital: Titivillus.
- Ríos Everardo, M. (2015). *Pedagogía feminista para la equidad y el buen trato*. Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades. SOCIOTAN, vol. XXV, núm. 2, julio – diciembre, 2015, p. 123 – 143. Recuperado en: https://www.redalyc.org/pdf/654/65452536007.pdf
- Ruiz Navarro, C. (2019). La mujeres que luchan se encuentran. Penguin. Random House. Grupo editorial.
- Sampieri Hernández, R. & Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mc GRAW-HILL / Interamericana editores, S.A. DE C.V.
- Sen, A. (1997). *Capital Humano y capacidad humana*. Tomado de World Development 25, 12, diciembre de 1997. Traducción de Clara Ramírez.
- Shiva, V. (1988). *Abrazar la vida. Mujer, ecología y supervivencia*. Edición: horas y HORAS, San Cristóbal 17, 28012 Madrid.