

## **Autocuidados socioemocionales y cuidados colectivos: una experiencia de vida desde la Psicoterapia Corporal y Ecofeminismo**

### *Socioemotional Self-care and Collective Care: a life experience from Body Psychotherapy and Ecofeminism*

**Recibido:** 13-12-2024

**Aprobado:** 10-07-2025

Elizabeth Ramírez Domínguez  
Universidad Nacional Autónoma de México  
Ciudad de México, México  
elizabethramirez@sociales.unam.mx  
**ORCID:** 0000-0002-3997-7527



## Resumen

Autocuidados Socioemocionales y Cuidados Colectivos con mujeres lideresas, defensoras de derechos en Chiapas. El trabajo inicia describiendo brevemente la propuesta metodológica del taller de Autocuidados. Posteriormente se muestra el encuadre teórico compuesto por el ecofeminismo, el feminismo comunitario y la psicoterapia corporal sobre los cuáles se basa la propuesta de intervención. Posteriormente se describe la ruta metodológica que sigue el taller de Autocuidados. Los resultados muestran la urgente necesidad de poner al centro de atención, debate y acción el tema de los cuidados, así como la necesidad de darle más espacio a las herramientas de bienestar socioemocional en nuestras vidas personales, sociales, familiares y laborales. Así mismo, se esbozan pequeños cambios hacia la transformación en las formas de habitar el cuerpo, las emociones y afianzar a la vida a través de la exploración del cuerpo y con el de las demás mujeres que realizaron los talleres. Para finalizar se muestran los retos y conclusiones que se tienen en materia de herramientas de bienestar socioemocional desde perspectivas ecofeministas y feministas comunitarias.

**Palabras clave:** salud mental; Bienestar; calidad de vida; mente, comportamiento humano.

## Abstract

This article describes how, when and why the methodological proposal for the Socioemotional Self-care and Collective Care workshops with women leaders and defenders of rights in Chiapas arose. The paper begins by briefly describing how the Self-Care workshop methodological proposal arose and what it needs to responds to. Subsequently, the methodological work is framed from ecofeminism, community feminism and body psychotherapy on which the intervention proposal is based. Subsequently, the methodology describes the methodological route followed by the Self-Care workshop. The results show the urgent need to place the issue of care at the center of attention, debate and action, as well as the need to give more space to the tools of socioemotional wellbeing in our personal, social, family and work lives. Likewise, small changes are outlined towards the transformation in the ways of inhabiting their bodies, their emotions, and taking hold of life through the exploration of their own bodies and those of the other women who participated in the workshops. Finally, the challenges and conclusions regarding tools for socioemotional wellbeing from ecofeminist and feminist community perspectives are shown.

**Keywords:** mental health, well-being, quality of life; mind, behaviour.

## Introducción

Hoy en día atravesamos uno de los periodos más críticos para la humanidad. Según Amaia Pérez (2017), esta crisis es de carácter multidimensional y está profundamente vinculada con un sistema capitalista y heteropatriarcal. El núcleo de esta crisis es la amenaza contra la vida misma que nos han socializado bajo la idea de una vida individualizada, negando nuestra vulnerabilidad y desconectándonos de los vínculos con otras personas, a pesar de que somos seres interdependientes.

La respuesta que propone este sistema para atender la crisis suele ser paliativa y paradójica, pues busca garantizar ciertas condiciones de vida mientras reproduce la misma lógica que atenta contra ella. En este escenario, las mujeres se encuentran en una situación de mayor vulnerabilidad, enfrentando una doble o triple opresión. Por un lado, se ven obligadas a realizar trabajo doméstico no remunerado; por otro lado, deben salir al mercado laboral para acceder a ingresos mal remunerados (Pérez, 2017). Sin embargo, no solo son las mujeres quienes quedan atrapadas en este sistema heteropatriarcal, también experimentan opresión los pueblos afrodescendientes e indígenas, lo que evidencia una triple opresión que articula género, clase social y etnia.

En este contexto, el cuerpo adquiere una relevancia fundamental para las mujeres, los pueblos indígenas y afrodescendientes, porque forma parte de la identidad de lucha y resistencia. Espinosa (2013) señala que el feminismo debe visibilizar, dialogar y teorizar sobre las corporalidades, las cuales han sido históricamente invisibilizadas o distorsionadas por un discurso epistemológico hegemónico, patriarcal y colonial. Este discurso ha establecido una geopolítica del saber en la que el mundo colonizado se limita a reproducir el conocimiento europeo, presentado como universal, objetivo y verdadero.

Las corrientes ecofeministas y los feminismos comunitarios han criticado este conocimiento hegemónico, el cual ha construido y validado dicotomías como mente-cuerpo, razón-emoción, hombre racional – mujer emocional, público-privado, cultura-naturaleza entre otras más. Tal como advierte Foucault (1976), se ha producido una verdad para ejercer y legitimar el poder, en este caso sobre el cuerpo y el bienestar de las mujeres.

Estas dicotomías han afectado la manera en que se viven las corporalidades en el mundo occidental, promoviendo un cuerpo desconectado de lo que siente. Así, se reproduce un modelo de vida que separa mente-cuerpo, alejando a las personas de sus emociones y de la conexión con otras. Además, el discurso colonial euro-estadounidense (Lozano, 2014) busca encasillar a las mujeres en un concepto único y universal, negando lo que tanto Gómez (2014) como Lozano (2014) describen como las diversidades del ser mujeres.

Es debido a lo anterior que corrientes ecofeministas y feministas comunitarias se han dado a la tarea de reivindicar las diversidades femeninas, así también, proponen dismantelar el patriarcalismo-capitalismo a través de la disolución de las dicotomías y proponen colocar en el centro el cuidado de la vida y de los procesos de conformación de grupos de mujeres. En esta misma línea, reflexionan sobre las dificultades que atraviesan las defensoras de derechos y de sus territorios, siendo la salud física y emocional una de las grandes afectadas. Estas corrientes feministas afirman que la afectación a su salud se debe a la persistencia de roles patriarcales que esperan que las mujeres sigan actuando como *súper heroínas* capaces de resolver, soportar y aceptar todo sin cuestionar nada. Este mandato sociocultural dificulta el establecimiento de límites; quizá el miedo al rechazo o al conflicto conduce a muchas mujeres a asumir cargas excesivas o a aceptar actividades que comprometen su propio bienestar (Guzmán, 2019/2014; Cabnal, 2010).

Como resultado de reflexiones anteriores, en el 2017 la organización Agua y Vida, Mujeres, Ambiente A.C. me invitó a colaborar como facilitadora en la Escuela Ecofeminista, con el objetivo de fortalecer la salud emocional de las mujeres lideresas y defensoras de derechos, mediante el movimiento psicocorporal. Esta propuesta responde a la necesidad de crear espacios seguros y de contención emocional ante la carga y desgaste emocional que implica su labor.

Los Talleres de Autocuidado buscan contrarrestar las dicotomías y lógicas de sacrificio promovidas por el patriarcado, así también, el cuerpo se reconoce como territorio en donde se ha ejercido y representado la violencia estructural (Segato (2016); Guzmán, 2019/2014 y Cabnal, 2010). De ahí la importancia de reivindicar el cuerpo como un territorio cargado de historia y significado, el cual es legítimo de ser cuidado (Gómez, 2014). A través de estos talleres, se busca la integración de cuerpo-mente, razón-emoción. De esta manera, los

conceptos cuerpo-territorio-emoción conforman el eje transversal de este proyecto, desde donde se conciben como un espacio político y vital, que al mismo tiempo implica reconocerlos como ámbitos de protección y resistencia.

Este artículo busca contribuir a un abordaje teórico, metodológico y político sobre herramientas de bienestar a partir del análisis de la propuesta metodológica de los talleres de Autocuidados Socioemocionales y Cuidados Colectivos con mujeres lideresas, defensoras de derechos en Chiapas. Al mismo tiempo, se busca describir las experiencias de cuidado socioemocional que vivenciaron las mujeres defensoras de derechos durante el proceso de los talleres.

A partir de una epistemología descolonial que reconoce que no existe un lugar neutro y objetivo, asumo que la escritura de este artículo la realizo desde mi rol como acompañante de procesos, psicoterapeuta e investigadora; razón por la cual el artículo está escrito en primera persona, pues soy una mujer involucrada en estos procesos. Este involucramiento también implica reconocer que, al igual que las participantes, soy humana y he vivido situaciones de mucho dolor, lo que no significa que esté poniendo mi dolor en el mismo lugar que las mujeres a las que estoy acompañando, sino que, mis experiencias de dolor vividas, combinadas como mi formación profesional, no se sitúan como un factor de exclusión, sino como recursos al servicio del acompañamiento.

Finalmente, la palabra *sentipensar* que se menciona en diferentes apartados de este escrito, parte del entendido de contribuir a disolver la dicotomía mente-emoción, en tanto que son procesos inseparables y casi simultáneos. Bajo este enfoque, no se puede separar el pensar del sentir, sino más bien, asumirlos como un proceso conjunto.

Dicho lo anterior, primero se describirán los aspectos teóricos relacionados al cuerpo-territorio-emoción, se reflexiona acerca de las etnografías feministas, para luego describir los principales aspectos relacionados a los autocuidados socioemocionales. Posteriormente, se describirá la propuesta metodológica de los talleres, para después brindar los resultados en relación a cómo se vivenciaron los cuidados desde las reflexiones de las mujeres defensoras. Finalmente, se brindarán los principales avances y retos a los que nos enfrentamos cuando

hablamos y trabajamos con cuidados, así como las posibles vías alternativas para sostener los cuidados viviendo en medio opresiones y explotaciones del sistema.

## Marco Teórico

### *Cuerpo- territorio-emoción desde los feminismos*

El cuerpo es el lugar en donde quedan grabadas las memorias de vida: encarnamos historias de alegrías, dolores y tristezas (Gómez, 2014; Guzmán, 2019/2014). Según Citro (2014) definir el cuerpo es complejo, porque la corporalidad es el resultado múltiples factores: biológicos; tecnológicos; procesos psicológicos-intersubjetivos; procesos políticos, sociohistóricos y culturales. A través del cuerpo se entiende la vida, se conoce el exterior y se delimita el yo respecto al exterior (Coba, 2020). El territorio, por su parte, ha servido para trazar fronteras geográficas y establecer derechos de propiedad (Federici, 2004; Segato, 2016; 2018).

Por una parte, esta complejidad de factores en torno a las corporalidades ha sido vista y nombrada por las feministas, quienes plantean una relación directa e indisoluble entre cuerpo-territorio, en el caso particular de Gómez (2014) afirma que su cuerpo es un territorio cargado de historia, memorias y conocimientos ancestrales y personas. Cuerpo-territorio son inseparables porque ambos han sido objetos de dominación, explotación y despojo desde el sistema patriarcal-capitalista en el que vivimos (Cabnal, 2010; Federici, 2004; Guzmán 2019; Segato, 2016). Desde esta lógica, se han legitimado pensamientos, discursos y prácticas, que dañan los cuidados por la vida (López, et al. 2011; Pérez, 2017).

Por otra parte, desde la psicoterapia corporal Lowen (2022/1970) afirma que el cuerpo es una fuente de información, encargado de llevar y traer mensajes. Sentimos e inmediatamente después entra la función cognitiva que nos permite entender dicha información, aunque es un proceso que sucede casi de manera simultánea. Así también, Lowen (1994) agrega que entre mayor conexión haya entre lo que sentimos corporalmente y nuestra mente, será mucho más sencillo que estemos conscientes de las decisiones que tomamos en nuestra cotidianidad.

Se habla de sentipensar porque primero sentimos; el cuerpo nos brinda información, que nos permite tomar conciencia de eso que nos está pasando (Lowen, 1994). Ahora bien, desde el feminismo, se habla de sentipensar porque, como afirma Castañeda (2019), no hay una

separación entre cuerpo y pensamiento. Ahora bien, para comprendernos y entender lo que nos sucede, es fundamental estar en sintonía con nuestro cuerpo. Sin embargo, esto resulta complejo ya que la dicotomía creada en relación al cuerpo-mente, ha desencadenado que se priorice el pensamiento sobre la sensación.

Lowen (2011/1975) define a la emoción como sensaciones, energía o movimientos internos que circulan por el cuerpo. Cuando esta energía se bloquea, puede generarse una desconexión que dificulte identificar lo que estamos sintiendo. Una vía efectiva para reconectar con nuestra corporalidad son los ejercicios de respiración consciente.

Las tensiones de la vida cotidiana impactan directamente en nuestra salud emocional y física, lo que altera el ritmo respiratorio. Por ejemplo, el enojo y el estrés aceleran la respiración como un mecanismo de defensa, mientras que el miedo provoca una retención del aire, obligando al organismo a detenerse. Si el miedo se convierte en pánico, la respiración se vuelve rápida y entrecortada, para preparar al organismo al escape de esa sensación. En cambio, estados emocionales asociados al placer, gozo, felicidad, favorecen una respiración profunda y pausada Lowen (1994; 2011 [1975]; (2022 [1970])).

### *Etnografías feministas*

Una de las grandes críticas que realiza el feminismo es el extractivismo intelectual, el cual refleja la forma en que se produce el conocimiento desde la visión eurocentrista. Esta manera de producir conocimientos no dialoga, simplemente extrae información (Rodríguez et al., 2021). En palabras de Espinosa et al. (2013), este extractivismo, es una imposición de la colonialidad del saber, la cual afirma que solamente el conocimiento eurocéntrico es válido, descalificando los conocimientos de las mujeres especialmente indígenas, mestizas y afrodescendientes.

Una manera de hacerle frente a esta manera eurocentrista de producir conocimiento es generar un conocimiento más cercano a las personas, a sus formas de aprendizajes y de producción, basadas en la cotidianidad y en las lógicas comunitarias y organizativas (Espinosa et al.,(2013).

Un aspecto fundamental de las pedagogías feministas descoloniales vinculadas a luchas específicas, como la defensa del territorio, es su dimensión terapéutica y sanadora. Estas

pedagogías son sanadoras, en primer lugar, porque promueven una reflexión crítica orientada a dismantlar los mecanismos de opresión y explotación del sistema patriarcalista-capitalista actual, dignificando las resistencias, las luchas, las vidas y las corporalidades. En segundo lugar, porque dicha reflexión posibilita la aceptación y resignificación de esas opresiones, lo cual alternativas para transformar de las violencias desde la cotidianidad de las personas, tanto en la vida personal, como en los espacios comunitarios.

Estas pedagogías acceden al conocimiento encarnando las experiencias subjetivas, corpóreas y emocionales de las mujeres que luchan. De esta manera, se integran nuevas formas de entender y vivir a nivel discursivo y práctico las dicotomías hegemónicas sobre cuerpo-mente; emoción-razón; individual-colectividad. Para poder llegar a esta transformación social, estas pedagogías echan mano de lo místico, la creatividad, la imaginación y lo artístico (Espinosa et al., 2013).

Las corpobiografías y etnografías colaborativas permiten acercarse al conocimiento desde un posicionamiento descolonial, donde podemos hacer uso de la creatividad, la imaginación, la espiritualidad y herramientas artísticas.

La propuesta de la investigación descolonial es producir conocimientos de manera colectiva, co-investigar a partir de prácticas y luchas concretas, generando conocimientos sin universalizarlos (Curiel, 2014; Espinosa et al., 2014; Sebastiani et al., 2020). Por su parte, Evangelista et al. (2024) refieren que las investigaciones colaborativas tienen el objetivo de evitar continuar con la reproducción de esas formas coloniales que excluyen la diversidad de actores y contextos.

Además, Esteban (2004) nos propone corporeizar las investigaciones porque nos situamos desde un contexto de investigación que nos interpela y nos atraviesa, es decir una «etnografía corporeizada».

### ***Autocuidados socioemocionales***

Hoy en día vivimos crisis global en donde se atenta con la vida (Pérez, 2017), en esta misma línea de ideas Graff (2021) afirma que vivimos en una sociedad en la que los cuidados son menospreciados. Frente a estos vacíos y carencias, el feminismo comunitario nos ofrece resarcir los daños a partir de hacer y construir la comunidad (Guzmán, 2019/2014; 2024).

Los autocuidados representan la posibilidad de construir en comunidad espacios donde se dignifique nuestra existencia como mujeres y nuestro derecho a vivir en plenitud (Cabnal, 2010). Atender los cuidados significa construir un lugar seguro desde el cual se pueden remover todas las memorias de dolor, de heridas, porque es un espacio donde surge, se mueve y se promueve la vida (Paredes, 2011).

En este caso, entretelar redes de comunidad es una estrategia de resistencia política y de sanación. Estas redes permiten que las mujeres consoliden sus vínculos, lo cual servirá como un límite frente a las diferentes formas de explotación, opresión y despojos que vivencian las mujeres en su cotidianidad (Cabnal, 2010; 2017, 2019; Guzmán, 2019/2014; 2024 y Segato 2018).

El feminismo comunitario y el ecofeminismo nos convocan a relacionarnos de manera diferente con la naturaleza, a recuperar los conocimientos y sabiduría ancestral para reconocer que todas las personas somos parte del ecosistema. Estas posturas inevitablemente nos convierten en personas interdependientes. En este aspecto Lorena Cabnal (2016) afirma que, para los pueblos mayas, todo se encuentra interrelacionado, todo está entretelado, por eso, hablan de la red de la vida, en donde reconocen la pluralidad de la existencia. Esta diversidad incluye la valorización de los ciclos de lunares, de cosecha, de siembra, el fuego, la tierra, el viento, el agua, las plantas, los animales, las espiritualidades y, en medio de todo ese tejido, también entra el cuerpo.

En el ecofeminismo y feminismo comunitario los autocuidados y cuidados colectivos se entienden y se trabajan en función del cuerpo-territorio-espiritualidad. Así también, para las feministas comunitarias es vital que todos los talleres, reflexiones y conversatorios relacionados con el cuidado de la vida y herramientas de sanación, tengan como eje transversal el desmantelamiento de las lógicas del sistema patriarcal-capitalista que sostienen diversas formas de violencias y explotaciones (Cabnal, 2010, 2017; Segato, 2018).

Desde la perspectiva feminista comunitaria, los autocuidados socioemocionales y los cuidados colectivos hacen referencia a una postura descolonial, su foco está en el cuidado y respeto por la vida a partir de prácticas alternativas de bienestar socioemocional, de la recuperación de sabidurías ancestrales. El autocuidado implica reapropiarse de la salud física,

socioemocional y espiritual, a partir de recuperar las memorias corporales cargadas de experiencias personales y comunitarias; recuperar también aquellas acciones que hacían nuestras madres, abuelas, tías para sanarse y, desde allí, elegir aquello con lo que nos sentimos en paz, en balance en nuestro cuerpo, mente y espíritu (Cabnal, 2010, 2017, 2019).

## Metodología

La propuesta de autocuidados socioemocionales surgió tanto de las mujeres lideresas defensoras de derechos y mi ser psicoterapeuta. Dentro de este trabajo colaborativo, ha habido aciertos y equivocaciones, los primeros dos talleres me ajusté completamente a los tiempos de la organización Agua y Vida. Sin embargo, como psicoterapeuta corporal, el trabajo con las emociones no es algo que debe tomarse a la ligera, como si se hiciera una especie de lo que se conoce como *coach* motivacional o terapias modernas superficiales. Por tal motivo, esta propuesta considera crucial tomar el tiempo necesario para ir hacia adentro, escudriñar en nuestras oscuridades para ir poco a poco ensayando nuevas formas de comportarnos desde nuestro centro y fuerza femenina. Si realmente queremos encarnar la teoría en las corporalidades, debemos ir hacia adentro, a través de un trabajo de sumo cuidado, porque para algunas personas les toma más tiempo llegar a desbloquear las emociones reprimidas con las que han vivido desde su infancia. Por eso, es necesario plantear una secuencia de actividades que permitan iniciar rompiendo las capas que están en la superficie para, poco a poco, y de manera suave ir hacia un nivel más profundo. Debido a esto, es que les propuse ampliar la cantidad de horas de trabajo corporal y así fue, hasta que logramos consolidar la propuesta metodológica que acá describo.

Se trata de una propuesta de co-diseño en el que se necesita la apertura de ambas partes, tanto de las participantes como de la persona que las acompañe. Es evidente que al ser ellas las que solicitaron los talleres de cuidados, ya existe una apertura. Sin embargo, eso no significa que en automático se llegue a profundizar en el desbloqueo de las emociones reprimidas. Por tal motivo, es importante llevar un ritmo que permita ir profundizando poco a poco en las heridas.

El proyecto “Autocuidados Socioemocionales, Cuidados Colectivos” se construye a partir de un encuentro de corazones, de miradas, entre mis deseos profesionales, mi creatividad de

trabajar el desbloqueo emocional desde lo corpóreo y las necesidades de talleres de cuidados, por parte de las organizaciones de Agua y Vida, La Escuelita feminista de Voces Mesoamericanas y la Red MAES.

Estas organizaciones tienen en común la peculiaridad de tener una causa política de defensa de sus derechos y de lo que han podido percibir en sus procesos como mujeres lideresas, defensoras de derechos. Desde ese lugar, han podido reconocer las dificultades que les representa hacer pausas, parar de trabajar, lo que las ha llevado a interrogarse cuáles son los motivos por los que se les dificulta relajarse, por qué siguen esos patrones de conducta que demanda el sistema patriarcal-capitalista de ser productivas al punto de enfermarse. Es a partir de las reflexiones anteriores, que las organizaciones y/colectivas me contactan, con la finalidad de trabajar de manera conjunta los cuidados de manera individual, así como colectivamente entre las personas que integran dichas organizaciones.

Para efectos de corte analítico, en este artículo me voy a centrar únicamente en la experiencia con Agua y Vida, debido a que con esta organización construimos un diseño con mayor detalle sobre la metodología de cuidados que iniciamos en el 2017.

Agua y Vida, Mujeres, Derechos y Ambiente, A. C., situada en San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, es una organización ecofeminista que trabaja por la justicia social y ambiental. En el año 2017, crean la Escuela Ecofeminista: Mujeres defendiendo el Territorio Cuerpo-Tierra, con el objetivo de generar un análisis colectivo geográficamente situado y comprometido con los derechos de las mujeres, que les proporcionara elementos teórico-prácticos para fortalecer su trabajo con grupos de mujeres por la defensa del territorio cuerpo-tierra (Archivo de Agua y Vida, Mujeres, Derechos y Ambiente A. C. 2017). La escuela ecofeminista convoca a mujeres colaboradoras de oenegés, de base o movimientos sociales, activistas, estudiantes, educadoras populares o de educación formal, académicas, defensoras de Derechos Humanos, entre otras, todas ellas interesadas en conocer y profundizar en el ecofeminismo.

### *Ruta metodológica de trabajo del taller de Autocuidados Socioemocionales y Cuidados Colectivos*

La propuesta metodológica de los talleres de Autocuidado Socioemocional, Cuidados Colectivos es una investigación feminista activista, la cual planteó el co-diseño de una

metodología de atención socioemocional realizada a partir de las necesidades socioemocionales de las participantes. Fue un proceso de entretelar sus necesidades con sus recursos socioemocionales para hacerle frente a sus emociones y mis experiencias de vida en cuanto a atravesar diferentes situaciones dolorosas, mis años de experiencia como psicoterapeuta y como facilitadora de talleres de empoderamiento de la mujer a través del cuerpo; fue así como se planificó de manera colaborativa la atención socioemocional.

Para que esto fuera posible, se inició con la revisión de la historia de vida, a través de una observación profunda para saber quiénes son, cuáles son las heridas que suelen cargar, cuáles son las máscaras que se han colocado para sobrevivir a las violencias y cuáles son su alegrías. En este primer momento se busca entender los obstáculos que las alejan de su poder personal en todas las áreas de su vida. Así también, se inició la reflexión en torno a la importancia de sentir más que pensar nuestro cuerpo.

Después de acercarnos al conocimiento de ese yo individual, entonces, toca revisar de qué manera ese yo se encuentra atrapado en un sistema patriarcal-capitalista; volvemos la mirada a esas violencias estructurales de las que somos parte y de las que fueron parte nuestras ancestros/os. A partir de esta exploración, empezamos a observar las maneras en las que construimos nuestros vínculos interpersonales. A partir del trabajo de introspección de las heridas y formas poco saludables bajo las cuales nos interrelacionamos, iniciamos el trabajo de reconexión con nuestro cuerpo-territorio, mente, emoción y espíritu. Esta reconexión también incluye la reconexión con nuestro poder femenino de crear, de vivirnos en el *eros* de la alegría, del disfrute y la sensualidad.

El siguiente momento, cuando ya nos dimos cuenta de lo que venimos cargando de tiempo atrás, lo compartimos con otras mujeres, tocamos el dolor de todas las violencias estructurales vividas, nos sostenemos en el dolor, para transitarlo, no para quedarnos en él, lo que nos permite acercarnos al dolor desde otro lugar.

Sucede entonces, lo que Cabnal (2017) explica cuando compartimos con otras mujeres: al ver mi historia en la de otras mujeres puedo darme cuenta de que no soy la única. Eso nos da la posibilidad de abrir nuestra mirada para reconocer que otras realidades son posibles.

Trabajar los autocuidados, parte de un análisis cognitivo individual, para después ir a lo grupal y volver, nuevamente, a lo individual. El principio cognitivo-individual tiene el objetivo de que cada mujer explore e investigue lo que le pasa a sí misma: para conocer aquello que está sintiendo, pensando, lo que le está doliendo y alegrando. Después compartirá esos descubrimientos propios con las demás mujeres y, a partir de ello, se reconoce en las historias y descubrimientos de las demás compañeras para, finalmente, tener una mirada que les permita transformarse en conjunto. La ecuación queda: *Me veo-Te veo-Nos vemos-Nos transformamos*.

Las historias de vida y heridas se encarnaron en el cuerpo por medio de la realización de ejercicios corporales, haciendo una pausa, con movimientos y respiraciones corporales suaves y lentas. Esto permite ir guardando nueva información en el sistema nervioso, desde un lugar seguro, en donde cada una de las mujeres puede decirse: *estoy a salvo, puedo sostenerme emocionalmente, porque ahora yo estoy a cargo de mí misma, ahora tengo una red de mujeres que están en el mismo lugar que yo y me apoyan*. De esta manera, se van creando nuevas experiencias en el sistema nervioso, las cuales sirven para crear mayor resiliencia a experiencias dolorosas y/o estresantes en el futuro (Castellanos, 2022). Una vez que abordamos la dimensión personal y ancestral, ahora sí hay un terreno fértil para el camino hacia hablar, reflexionar y sumergirse en la temática de los cuidados colectivos. Tal como puede apreciarse en la tabla 1.

**Tabla 1.** Ruta metodológica de trabajo del taller de Autocuidados Socioemocionales y Cuidados Colectivos.

| PARTE I.  |  |   |
|---|--|---|
| <p>Eje temático transversal: Consciencia Corporal:</p> <p>Cuerpo, la respiración, la emoción, espiritualidad y tierra.</p> <p>Ejercicios: Práctica-reflexión, es decir, partimos de lo experiencial hacia las Reflexiones Metacognitivas.</p> |  |   |
| <p>Dimensiones en las que centramos el trabajo de Autocuidados Socioemocionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personal</li> <li>• Ancestral</li> <li>• Interaccional</li> </ul>   |  |   |
| ASPECTOS A EXPLORAR   | NIVELES DE ABORDAJE DURANTE LA ACTIVIDAD   | FOCO DE ATENCIÓN DURANTE LA ACTIVIDAD   |
| <p>1. Iniciamos con un ejercicio vivencial, para después reflexionar en torno a esa experiencia corpórea.</p>   | <p>Individual, en parejas y/o triadas y grupal.</p>  | <p>Sensaciones corporales.<br/>¿Qué siento?</p> <p>En mi relación con las demás personas, ¿qué siento?, ¿cuál es la diferencia?, ¿cuál es la semejanza?</p>                               |
| <p>2. Aspectos Personales/individuales.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individual.</li> <li>• Parejas/Triadas.</li> <li>• Grupal.</li> </ul> | <p>Mi relación conmigo misma.<br/>Mis creencias.<br/>Mi relación con mis ancestros y ancestros.<br/>Mi percepción y relación con el mundo y el contexto sociocultural en el que vivo.</p> |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>2.1.</b> Interacción con las personas.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individual.</li> <li>• Parejas/Triadas.</li> <li>• Grupal.</li> </ul>                             | <p>Mi relación con las demás personas me brinda información de mí misma.</p>  |
| <p><b>3.</b> Reflexión Metacognitiva</p> <p>Exploración de sensaciones, de creencias, de juicios, de miedos, bloqueos y disfrute en torno a las sensaciones corporales.</p> | <p>En tres niveles:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individual.</li> <li>• Parejas y/o triadas.</li> <li>• Grupal.</li> </ul> | <p>¿Qué me pasó?</p> <p>¿Qué sentí?</p> <p>¿Qué aprendí de mí misma?</p>  |
| <p><b>4.</b> Ensayar corporalmente las transformaciones que queremos ver en nuestra vida.</p>   | <p>En tres niveles:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individual.</li> <li>• Parejas y/o triadas.</li> <li>• Grupal.</li> </ul> | <p>Realizar movimientos corporales con consciencia corporal, es decir, suaves y lentos para guardar nueva información en nuestro cerebro, en el momento en el que vamos desechando movimientos mecánicos.</p> |
| <p><b>5.</b> Ejercicio Cognitivo.</p> <p>Escribimos pequeñas acciones de cambio.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individual.</li> <li>• Parejas y/o triadas.</li> </ul>  | <p>Cognitivo-Conductual.</p> <p>Pequeñas acciones que sí podamos realizar en nuestras cotidianidades.</p>   |
| <p><b>6.</b> Cierre.</p>  | <p>Grupal.</p>   | <p>Sentipensares generales de la sesión vivenciada.</p>   |

Fuente: elaboración propia a partir del co-diseño del taller Autocuidados Socioemocionales, Cuidados Colectivos (2023).

## **Discusión: una apuesta por la transformación**

El taller de Autocuidados Socioemocionales, Cuidados Colectivos es un punto de inflexión en la vida de las lideresas y defensoras de derechos de la organización Agua y Vida, Mujeres, Derechos y Ambiente A.C. Son momentos en los que ellas se dieron el permiso de relajarse, de abrir sus corazones, de compartir, de tejer redes con otras mujeres, por lo que estos momentos, se convierten en lo que Chamberlain (2020) denomina como espacios de resistencia. Los cuidados son acciones de resistencia porque además de vivenciar diferentes herramientas de bienestar, las mujeres reflexionan acerca de la necesidad de darse tiempo para ellas mismas. Además del hecho que su sola presencia en los talleres ya alude a pequeños actos de reivindicación al poner en el centro su derecho, su merecimiento a sanar, el espacio para estar consigo mismas, para compartir con otras mujeres; todo esto sin tener que estar preocupadas por hacer la comida o por realizar las diferentes actividades de cuidado del hogar.

Desde el feminismo comunitario planteado por Cabnal (2010; 2017; 2019) y Guzmán (2019/2014; 2024), la sanación es un acto político. Por tanto, bajo este marco, la resistencia es entendida no como algo que aguanta desde el sufrimiento, sino como la reivindicación de tomar por sus propias manos la sanación y expansión de la conciencia, a través de diferentes herramientas de bienestar.

Ver, aceptar y transformar las emociones es un proceso que debe realizar toda la humanidad en algún momento de su vida. Sin embargo, el sistema patriarcal-capitalista en el que vivimos, privilegia atender procesos racionales, relegando las emociones. Esta situación puede verse reflejada y acentuada en los grupos de mujeres que se dedican a la defensa de derechos, quienes expresaron que estaban repitiendo el patrón de comportamiento de poner el centro de toda su energía física, mental, emocional y espiritual en los procesos organizativos de la defensa del territorio. Esto implica que dejen de lado las emociones que subyacen de manera inconsciente en las diferentes interacciones que acontecen en esos espacios de lucha. En este sentido, Cabnal (2010) expresa que la Red de Sanadoras fue creada para atender sus emociones, y enfatiza en que solamente pudieron hacerlo cuando empezaron a darse cuenta de que se estaban enfermando por estrés, e incluso algunas mujeres se estaban

muriendo por haber descuidado su salud, Cabnal (2010; 2017; 2019) agrega que, lo más fuerte de estas situaciones, es que estaban atravesando estos procesos solas.

Estas vivencias dolorosas impulsaron una ola creciente de interés por establecer procesos de sanación en las colectivas y organizaciones de lucha. Un regalo que nos brindaron los movimientos de base feministas y la pandemia COVID-19 ha sido reconocer la urgencia de cultivar nuestra salud socioemocional. En el caso específico de las personas defensoras de derechos manifestaron que, desafortunadamente, muchas veces las relaciones interpersonales de las mujeres que participan en las organizaciones o colectivas se ven afectadas por heridas, dolores y traumas no resueltos. Además, que esto puede entorpecer el proceso de creación, consolidación y efectividad de la transformación del movimiento social por el que están luchando (hooks, 2015).

En el libro *Hermanas del ñame. Mujeres negras y nuestra recuperación*, bell hooks (2015), retoma la frase dicha por Toni Cade al indicar que la revolución inicia en y con el ser. Es decir, difícilmente pueden generarse procesos de cambio social efectivos, si no se ha pasado por un proceso de transformación emocional y espiritual; si no se conocen las luces y sombras, las heridas emocionales y/o equivocaciones. Aunque sea una frase cliché, hooks (2015) recalca que antes de ayudar a otras personas, primero se debe estar bien consigo mismas.

Por ello, la propuesta de Autocuidados Socioemocionales, Cuidados Colectivos apuesta por transformar la manera en que las personas se relacionan con su salud socioemocional. Este enfoque implica reconciliarse con las heridas, dolores, reconociendo lo que puede denominarse como “luces y sombras” emocionales. Se trata de iniciar un proceso de diálogo interno y comunitario que permite la sanación individual, así como el fortalecimiento de vínculos colectivos.

Ese proceso de transformación de salud socioemocional comenzó con una exploración a nivel micro centrada en la introspección individual, en la que cada persona indagó en la esencia de su propio ser mediante una serie de actividades psicocorporales, las cuales permitieron a las mujeres adentrarse a capas profundas donde se encontraban bloqueadas algunas de sus emociones.

El siguiente nivel implicó reflexionar sobre cómo las personas quedan atrapadas en un sistema patriarcal-capitalista que las somete hacia violencias estructurales como la opresión, explotación, discriminación de clase y género. Este análisis permitió reconocer aquellos procesos socioemocionales sin resolver en la vida de cada persona y comprender cómo afectan la forma en que se establecen los vínculos interpersonales. Una vez identificadas las *luces y sombras* emocionales, las participantes adquieren una mayor disposición para reparar algunas de las heridas emocionales arraigadas en su vida, lo que posibilita iniciar un proceso de reconexión integral con el cuerpo, mente, emoción y la espiritualidad. Asimismo, se fortalece el poder femenino creativo y se reestablece la conexión con el *eros*: la alegría, el disfrute y sensualidad en la vida de las mujeres.

Así mismo, para las participantes, observar su historia, primero de manera individual y, posteriormente, compartir sus dolores y alegrías con otras mujeres permitió abordar el sufrimiento desde otra perspectiva. Al comprobar que no eran las únicas cargando con experiencias dolorosa. Este proceso puede apreciarse con el siguiente testimonio:

...ver cómo otras compañeras que también viven las mismas situaciones que nosotras y no solamente en Chiapas, sino también en otros estados, que sentimos en el cuerpo, en el corazón todo lo que nos pasa; esta es una oportunidad para irnos conociendo, para tomarnos de las manos para ver cómo podemos aliarnos con las demás compañeras que también viven situaciones difíciles, porque solas en nuestras comunidades no podemos, vamos a poder juntas, organizadas, tomadas de las manos, mirarnos como hermanas que somos, que dejemos de vernos como enemigas, porque el sistema quiere separarnos, que nos veamos como rivales (Gota, Comunicación personal, 27 de junio de 2019).

Las mujeres que participaron en los talleres de Autocuidados Socioemocionales destacaron la importancia de convertir los cuidados en una práctica colectiva. Señalaron que estos deben ocupar un lugar central en la vida diaria. Además, manifestaron una grata sorpresa al disponer de un espacio propio para cuidarse, algo que afirmaron no haber experimentado con anterioridad. Gracias a las vivencias compartidas, pudieron reconocer la relevancia de habitar

y atender su cuerpo, así como las dificultades cotidianas para reservar tiempo para sí mismas al desempeñar múltiples roles (madres, esposas, hijas, lideresas, defensoras, productoras).

Asimismo, hicieron oír su voz para expresar la creciente necesidad de contar con herramientas de bienestar socioemocional que les permitan responder a las demandas de una sociedad que exige versatilidad a las mujeres. Estas impresiones se ven reflejadas en los siguientes testimonios:

El Autocuidado es una forma de resistencia política, lo vemos a nivel micro, con la intención de consolidar los grupos de manera autogestiva y autónoma porque poner un voto de confianza al gobierno o al Estado, es muy arriesgado para nosotras (Lluvia, Comunicación personal, 4 de diciembre de 2021).

Nuestras compañeras tienen miedo a hablar, pero al trabajar en grupo como mujeres, nos da la fuerza, un poder de levantar la voz, de saber que otras están con nosotras y que no somos las únicas que atravesamos estas situaciones (Flor, Comunicación personal, 4 de diciembre de 2021).

Estos espacios no existen en ningún otro lugar, y esto debe ser puesto como un posicionamiento político desde una estructura organizacional o como lo quieras llamar, porque esto es para reconfortar el espíritu y el corazón y hermanarnos entre todas (Sol, Comunicación personal, 4 de diciembre de 2021).

Yo creo que es importante para nosotras como mujeres, sanar y reconfortar el espíritu y aquí es donde nosotras podemos conocernos, con las experiencias de las demás compañeras vemos que nosotras también estamos pasando por eso (Luna, Comunicación personal, 4 de diciembre de 2021).

Conforme a los comentarios finales de las mujeres lideresas que participaron en los encuentros de Autocuidados Socioemocionales, Cuidados Colectivos pudimos constatar el potencial de efectividad de las herramientas corporales convertidas en pasos iniciales hacia la transformación personal y colectiva:

Aprendí el arraigo, yo no sabía qué era eso, aprendí a arraigarme a la tierra, a fortalecerme, a reconocer mi cuerpo femenina, que me fortalece, que es lunar, es energética, aprendí que no estoy sola (Tierra, Comunicación personal, 4 de diciembre de 2021).

Aprendí que tanto la tierra como mi cuerpo está siendo agredida, está siendo dañada, siento dolor, que siento frustración, que siento enojo, pero también aprendí que debemos canalizar esa energía, aprendí cómo observar ese dolor y convertirlo en energía para seguir caminando mi vida (Primavera, Comunicación personal, 4 de diciembre de 2021).

Este taller, me permitió explorar áreas que en otros talleres nunca antes había explorado... Se requiere de mucho valor para reconocer muchas emociones que hemos escondido, pero que finalmente eso nos fortalece en nuestro trabajo como defensoras (Verano, Comunicación personal, 4 de diciembre de 2021).

Es importante reconocer la importancia de las emociones dentro de nuestra colectiva, con nuestras compañeras con todas nuestras fortalezas, es importante porque como acto político, nuestras emociones influyen en nuestras decisiones y las decisiones que tomemos influyen en nuestro colectivo y con las personas que interactuamos (Viento, Comunicación personal, 4 de diciembre de 2021).

La Psicología tradicional no ofrece respuestas adecuadas a la realidad que viven las lideresas defensoras de derechos, quienes enfrentan violencias estructurales cotidianas. Por ello, en los talleres de autocuidado feminista se valora la singularidad de sus experiencias y se busca fortalecer el poder femenino a través de la construcción colectiva de herramientas de cuidados desde la perspectiva del Abya Ayala. Estas metodologías, conscientes de que lo personal es político, promueven redes de solidaridad, resistencia y sanación que interpelan los mandatos patriarcales y nutren la vida comunitaria.

La propuesta de autocuidados es un trabajo colectivo (ver figura 1) que va más allá del hecho de solamente reunirse para hablar y desahogarse de las heridas. Representa una apuesta por la transformación social, porque integra de manera consciente e interrelacionada las

dimensiones del cuerpo-territorio, mente, emoción y espiritualidad. A partir de la conjunción de esos elementos mencionados, entendemos este proceso como una estrategia política de autocuidado, que permite a las mujeres defensoras consolidar vínculos consigo mismas, con otras mujeres y con la naturaleza. A través de estos tejidos relacionales, encuentran espacios en los que se sienten cuidadas, sostenidas, fortaleciendo así su bienestar socioemocional que les permite tener mayor resiliencia frente a las violencias estructurales.

**Figura 1.** Taller: Trauma, Amenaza y Miedo en Contextos de Lucha y Resistencia Política. Encuentro de Lideresas y Defensoras de Derechos y Territorio



Fuente: Elizabeth Ramírez, Agua y Vida A.C.,2022.

Desde este lugar de trabajo político comunitario es más fácil sobrevivir al sistema patriarcal-capitalista, que enferma, que violenta, que aplasta la voluntad de las mujeres (Guzmán, 2019 [2014], 2024). Son talleres de Autocuidados que, si bien parten de lo que se denomina personal, al indagar la parte íntima y privada de las asistentes, también representan el aspecto político, al llevar el objetivo de analizar y dismantelar la violencia que nos hace el sistema patriarcal-capitalista. En el caso del taller de Autocuidados, se dio un paso más allá de la

reflexión teórica de las violencias, se habló del dolor de todas las violencias estructurales vividas, se vivenció el dolor, para transitarlo, no para quedarse en la queja constante del dolor. Esto marca la diferencia de nuestro trabajo frente a otros grupos en donde también se aborda la dimensión socioemocional. Sin dicha estrategia de resistencia política no se da cabida a la reflexión de los juegos de poder existentes en la sociedad, tanto en la esfera privada como en el grupo de mujeres con el que se va a realizar el trabajo de Autocuidados Socioemocionales.

En este sentido, también se reflexionó sobre la importancia de replicar este proyecto, con la finalidad de dialogar sobre los alcances de dicha metodología en diferentes contextos. Por ejemplo, con mujeres afromexicanas, entre otros contextos en los que se presenten condiciones de vulnerabilidad y violencias.

## **Conclusiones**

El proyecto de Autocuidados Socioemocionales, Cuidados Colectivos es una apuesta para una transformación auténtica porque son las mujeres creando e interviniendo en su propio sistema de autocuidados. En la propuesta de cuidados, se puso en práctica eso que Arely Torres<sup>1</sup> describe como el carácter transformador que se materializa a través de las relaciones con las demás personas. Durante el proceso de los talleres de autocuidados es donde las mujeres reconocieron sus heridas y deseos, para después conectar con la vulnerabilidad y empatizar con las demás compañeras; sólo después de haber trabajado en el cuerpo, se pasó a la teorización acerca de lo que se entiende y se quiere como bienestar.

La apuesta de los cuidados socioemocionales, que acá se presenta, surge de los movimientos de base, de mujeres lideresas y defensoras de derechos del territorio. Es una serie de actividades que favorecen la consolidación de vínculos, que coadyuvan en la efectividad y continuidad de los procesos organizativos basados en la defensa y lucha por los derechos. Por tal motivo, la propuesta que se hace a partir de los resultados de esta investigación es que todo proceso de base que trabaje con la defensa de derechos debe caminar de la mano de un profundo trabajo de las emociones encarnadas en las corporalidades.

---

<sup>1</sup> Arely Torres, es autora del artículo: Experiencias somáticas como base del creer en la Terapia de Constelaciones Familiares, el cual forma parte de este Dossier.

La construcción de la comunidad y los cuidados socioemocionales, deben estar al centro e interrelacionados. Solamente así se podrán generar nuevas formas de vincularse dentro de los procesos, lo que a su vez contribuye a que las personas se sientan acuerpadas y sostenidas por su grupo cercano.

Por un lado, el autocuidado se plantea a partir de un análisis introspectivo del ser, que implica la reivindicación del derecho que tiene cada mujer a establecer vínculos afectivos que vayan más allá de los objetivos de lucha; vínculos que, basados en la ternura, en la suavidad, en el amor. Es decir, vínculos fundamentados en el cuidado de las relaciones interpersonales de las organizaciones o colectivas las que pertenezcan.

Por otro lado, es importante señalar, que se requieren habilidades específicas de la persona que acompañará estos procesos socioemocionales. Entre ellas destaca el conocimiento de pedagogías feministas descoloniales; así como el temple espiritual para sostener al grupo en medio de las crisis emocionales que puedan presentarse durante las sesiones. Estas capacidades buscan evitar la polarización de la problemática. Además se requiere la sensibilidad para validar las emociones de las participantes y acompañarlas mujeres hacia un nivel más profundo de indagación en medio de la crisis socioemocional. Finalmente, es fundamental acompañar a las mujeres a activar sus propios recursos emocionales, ello con el propósito de fortalecer la confianza en su capacidad de sostenerse durante situaciones de crisis.

Por último, es crucial enfatizar que el momento histórico actual por el que estamos atravesando requiere de la expansión de acciones transformadoras en diferentes ámbitos de la sociedad, con el fin de contribuir a replicar programas y propuestas de investigación-acción feministas comunitarias y ecofeministas. Estas iniciativas deben focalizarse en el desarrollo de herramientas que promuevan el bienestar físico, socioemocional y espiritual de las mujeres, para ir construyendo gradualmente su confianza y seguridad personal. Este proceso busca coadyuvar en el fortalecimiento de la autonomía femenina, entrelazando redes de interdependencia y sanación colectiva, en la misma línea del ecofeminismo y en el feminismo comunitario, que conciben a la humanidad como parte de un todo. Un todo interrelacionado con la naturaleza, con las personas.

Caminar hacia la interdependencia significa una apuesta al establecimiento de relaciones más balanceadas, partiendo de la confianza y seguridad, en completa conexión con el cuerpo-territorio-tierra-mente-emoción-espíritu; respetando las decisiones individuales sobre lo que se desea y no se desea en la vida cotidiana, construyendo una interdependencia a partir de la autonomía de cada persona. En este contexto, los talleres de Autocuidados Socioemocionales coadyuvan a la construcción y consolidación de una autonomía con menos dependencia emocional, despojada de expectativas y demandas asociadas al pensamiento mágico infantil. Lo que implica asumir el rol de mujeres adultas, seguras, felices y con fuerza de voluntad. Solamente desde este lugar de confianza en sí mismas, se puede construir y sostener relaciones balanceadas e interdependientes, basadas en la armonía de los cuidados de la vida.

## Referencias

- Agua y Vida, Mujeres, Derechos y Ambiente A. C. (2017). Memoria Escuela Ecofeminista: Mujeres defendiendo el territorio Cuerpo-Tierra. Fondo Semillas, Sociedad Mexicana Pro Derechos de la Mujer A.C. San Cristóbal de Las Casas, Chiapas.
- Cabnal, L. (2010). Acercamiento a la construcción del pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala. En L. Cabnal & Asociación para la Cooperación con el Sur (Eds.), *Feminismos diversos: el feminismo comunitario*. ACSUR-Las Segovias.  
<https://porunavidavivible.files.wordpress.com/2012/09/feminismos-comunitario-lorena-cabnal.pdf>.
- Cabnal, L. (2017). Tzk'at, Red de Sanadoras Ancestrales del Feminismo Comunitario desde Iximulew-Guatemala. *Ecología Política*, 54, 98–102.  
<http://www.jstor.org/stable/44645644>.
- Cabnal, L. (2019). Lorena Cabnal - Red de Sanadoras Ancestrales del Feminismo Comunitario Territorial (2019). [Video]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=4frGU4qOnpU>
- Castañeda Salgado, M. P. (2019). Perspectivas y aportes de la investigación feminista a la emancipación. En: *Otras formas de (Des) Aprender. Investigación feminista en tiempos de violencia, resistencias y decolonialidad*. Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea.
- Castellanos, N. (2022). *Neurociencia del cuerpo. Cómo el organismo esculpe el cerebro*. Editorial Kairós.
- Chamberlain, Lisa. (2020). Del Autocuidado al Cuidado Colectivo. *Revista Internacional de Derechos Humanos. SUR*, 17 (30) pp. 223 - 234 <<https://sur.conectas.org/wp-content/uploads/2020/08/sur-30-espanhol-lisa-chamberlain.pdf>>
- Citro, S. (2014). Cuerpos significantes. Nuevas travesías dialécticas. *Corpo Grafías Estudios críticos de y desde los cuerpos*, 1(1), 10–43.  
<https://doi.org/10.14483/cp.v1i1.8414>.
- Coba, L. (2020). Alineación: los despojos del agua y de los cuerpos en el contexto petrolero de la Amazonía ecuatoriana. *Anthropologica Digital*, 20(2), 2483–2508.  
[https://ddd.uab.cat/pub/athdig/athdig\\_a2020v20n2/athdig\\_a2020v20n2p2483.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/athdig/athdig_a2020v20n2/athdig_a2020v20n2p2483.pdf)

- Curiel Pichardo, O. (2014). Construyendo metodologías feministas desde el feminismo descolonial. En *Otras formas de (re) conocer. Reflexiones, herramientas y aplicaciones de la investigación feminista*. Hegoa.
- Esteban, Mari (2004). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona: Ediciones Bella Terra.
- Espinosa, Y., Lugones, M., & Tapia, M. (2013). Reflexiones pedagógicas en torno al feminismo descolonial: Una conversa en cuatro voces. En C. Walsh (Ed.), *Pedagogías decoloniales. Prácticas insurgentes de resistir, (re)existir y (re)vivir*. (pp.403-442). Ediciones Abya Yala, Quito.
- Federici, S. (2004). *Calibán y la bruja. Mujeres, Cuerpo y acumulación originaria*. Traficantes de Sueños.
- Foucault, M. (1976). *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión* (A. Garzón del Camino, Trad.). Siglo XXI Editores. (Obra original publicada en 1975).
- Gómez Grijalva, D. A. (2014). Mi cuerpo es un territorio político. En Y. Espinosa Miñoso, D. G. Correal & K. Ochoa Muñoz (Eds.), *Tejiendo de otro modo: Feminismo, epistemología y apuestas descoloniales en Abya Yala* (pp. 263–276). Editorial Universidad del Cauca.
- Graff, A. (2021). *Madre Feminista*. (K. Górska & Tetteh, Trans.). Ménades / Trincheras.
- Guzmán, A. (2014). El patriarcado [Video].  
[https://www.youtube.com/watch?v=bJ7WnZXi\\_Lk&t=349s](https://www.youtube.com/watch?v=bJ7WnZXi_Lk&t=349s)
- Guzmán, A. (2019). Descolonizar la memoria. Descolonizar los feminismos. Feminismo Comunitario Antipatriarcal.  
<https://www.biodiversidadla.org/Documentos/Descolonizar-la-memoria-descolonizar-los-feminismos>. (Publicación original del 2014).
- Guzmán, A. (2024). Feminismo Comunitario con Adriana Guzmán | Entrevistas Wambra. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=qCAdVGXQ9xU&t=1315s>
- hooks, b.(2024). *Hermanas del ñame. Mujeres negras y nuestra recuperación*. U-Tópicas. (Publicación original de 2015).
- López, S.; Lleó, R., Pérez, A. & Santillán, C. (2011). *Sostenibilidad de la vida*. Diputación Foral de Gipuzkoa.

- Lozano Lerma, B. R. (2014). El feminismo no puede ser uno porque las mujeres somos diversas: Aportes a un feminismo negro decolonial desde la experiencia de las mujeres negras del Pacífico colombiano. En Y. Espinosa Miñoso, D. Gómez Correal y K. Ochoa Muñoz (Eds.). *Tejiendo de otro modo: Feminismo, epistemología y apuestas descoloniales en Abya Yala* (pp. 335–352). Editorial Universidad del Cauca.
- Lowen A. (2011). *La bioenergética*. (Publicación original de 1975). Sirio.
- Lowen, A. (1994). *El Gozo* (F. Rodríguez et al., Trads.). Era Naciente.
- Lowen, A. (2022). *La experiencia del placer. Vivencias corporales, creatividad y bioenergética para alcanzar una vida más plena*. Paidós Contextos. (Publicación original de 1970).
- Paredes, J. (2011). Plan de las Mujeres: marco conceptual y metodología para el Buen Vivir. Berkeley Plannin Journal, 15-17. <https://doi.org/10.5195/bsj.2010.9>
- Pérez, A. (2017). La economía va de hacer posible la vida. *Manu Robles-Arangiz Institutua Fundazioa. Seminario internacional Europa: crisis y alternativas*. <https://www.mrafundazioa.eus/es/articulos/amaia-perez-orozco-la-economia-va-de-hacer-posible-la-vida>.
- Rodríguez, R. P. A., da Costa Marques, S., & Pasero Brozovich, V. (Coords.). (2021). *Corpobiografías de sanación: escrituras, cuerpos y saberes de mujeres* (1.ª ed.). Victoria Pasero Brozovich.
- Sebastiani, L., Cota, A. S., Álvarez Veinguer, A., & Olmos Alcaraz, A. (2020). Decolonizar la investigación sobre migraciones: Apuntes desde una etnografía colaborativa. *Athenea Digital*, 20(2), e2483. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.2483>
- Segato, R. (2016). *La guerra contra las mujeres*. Traficantes de sueños.
- Segato, R. (2018). *Contra-pedagogías de la crueldad: Actos y prácticas que enseñan, habitúan y programan a los sujetos a transmutar lo vivo y su vitalidad en las cosas*. Prometeo Libros.