

Atención socioemocional con mujeres cuidadoras de infancias en situación de movilidad

Una experiencia de codiseño metodológico *

Socioemotional support for women caregivers of children in situations of human mobility

A methodological co-design experience

Recibido: 15 de octubre de 2025 | Aceptado: 13 de febrero de 2026 | Publicado: 26 de febrero de 2026

DOI: 10.32870/PUNTO.V12I22.281

Claudia Elizabeth RAMÍREZ DOMÍNGUEZ *

RESUMEN

Este artículo describe el proceso del codiseño e implementación de una metodología de atención socioemocional con mujeres cuidadoras de infancias en situación de movilidad humana, que han experimentado violencia en Asheville, Carolina del Norte. Partiendo de una perspectiva que conjuga aportes del feminismo comunitario, el ecofeminismo y la psicoterapia corporal. Se reconstruye el surgimiento de la propuesta metodológica y su desarrollo conjunto con las propias participantes. También se detallan los impactos que esta experiencia ha tenido en su bienestar socioemocional y en distintas dimensiones de su vida cotidiana.

.....

- Este artículo forma parte de los resultados de la estancia de investigación posdoctoral, realizada en el IIS-UNAM durante el periodo 2023-2025, dicho proyecto fue financiado por la SECIHTI.

* Doctora en Ciencias en Ecología y Desarrollo Sustentable por El Colegio de La Frontera Sur. Estancia posdoctoral en el Instituto de Investigaciones Sociales UNAM, becaria SECIHTI, México. ORCID: 0000-0002-3997-7527. Email: elizabethramirez@sociales.unam.mx

PALABRAS CLAVE: bienestar, salud mental, mente-cuerpo, feminismo comunitario.

Abstract

This article describes the process of co-designing and implementing a socio-emotional care methodology with women caregivers of children who are in situations of human mobility and have experienced violence in Asheville, North Carolina. Based on a perspective that combines contributions from community feminism, ecofeminism, and body psychotherapy, it reconstructs the emergence of the methodological proposal and its joint development with the participants themselves. It also details the impacts that this experience has had on their social-emotional well-being and on different dimensions of their daily lives.

Keywords: *well-being, mental health, mind-body, community feminism.*

CÓMO CITAR ESTE ARTÍCULO

Ramírez-Domínguez C. E. (2026). Atención socioemocional con mujeres cuidadoras de infancias en situación de movilidad: una experiencia de codiseño metodológico. *Punto Cunorte*, 12 (22), e22281.
<https://doi.org/10.32870/punto.v12i22.281>

INTRODUCCIÓN

En el 2017 un grupo de mujeres mexicanas en situación de movilidad humana me contactan con el propósito de solicitar mis servicios de atención terapéutica por vía virtual. En nuestras conversaciones iniciales me refirieron que varias de ellas presentaban crisis de ansiedad ocasionadas por las constantes redadas que realizaba la policía en esos momentos, así como por sentirse atrapadas en un lugar del que no se sentían parte, pero que, al mismo tiempo, las anclaba por la imposibilidad de regresar a sus ciudades de origen y por miedo a perder el trabajo que tenían en ese momento. Algunas de estas mujeres trabajaban en una organización sin fines de lucro que brinda servicios y apoyo a comunidades en situación de movilidad de origen latino de la región, conocida como Colaborativa La Milpa, con base en la ciudad de Asheville, Carolina del Norte, Estados Unidos.

Es importante mencionar que dentro de la organización coexisten cuatro agrupaciones adicionales que dependen directamente de la Colaborativa La Milpa. Fue así como tuve el primer acercamiento con la organización de El Telar,¹ encargada de brindar diferentes tipos de capacitaciones relacionadas al cuidado de infancias y con quienes impartí dos talleres sobre creatividad y sanación femenina en junio de 2023. Este primer encuentro y las historias compartidas con las mujeres cuidadoras de infancias me marcaron y me llevaron a sentipensar de qué modo podríamos seguir trabajando aspectos socioemocionales de forma más profunda. Fue de esa manera que les propuse desarrollar una investigación que, al mismo tiempo que nos permitiera continuar con los ta-

.....

1 Debido a las condiciones actuales de migración que atraviesa Estados Unidos, en las cuales las personas hispanohablantes están siendo objeto de políticas de persecución y discriminación, la organización El Telar decidió cerrar el enlace a su página web para salvaguardar la seguridad de las participantes y proteger la privacidad de las personas y del trabajo que se está realizando actualmente (coordinadora de El Telar). Por esta razón, en este artículo, se omite dicho enlace.

lleres de atención socioemocional que habíamos iniciado en junio de 2023, nos llevara a construir una propuesta colaborativa sobre atención socioemocional.

El presente texto es tanto una descripción de los componentes de los talleres que conformaron la propuesta de atención socioemocional con mujeres cuidadoras de infancias que han sufrido violencia, como una reflexión sobre lo que significa el trabajo de codiseño y la participación en dichos talleres.

CONTEXTO DE LAS CUIDADORAS DE INFANCIAS DE EL TELAR

Kateri Fletes, directora de El Telar, explica que la organización nació para respaldar a las mujeres que cubren una necesidad social crítica: el cuidado de niñas y niños de otras mujeres o familias. Inicialmente se enfocaron en señoras que atendían a las infancias durante las reuniones comunitarias de la Colaborativa La Milpa;² sin embargo, con el tiempo, la red se amplió para incluir a quienes brindan cuidado infantil en sus propios hogares. Para estas cuidadoras, que además viven en situación migratoria irregular, atender infancias en casa es la única vía de sustento. Algunas no dominan la lectoescritura en español, otras enfrentan condiciones de salud —obesidad, artritis o diabetes— que limitan su movilidad y les impiden desplazarse a empleos formales (K. Fletes, comunicación personal, 7 de febrero de 2025; U. S. Department of Commerce, 2024). En Estados Unidos las trabajadoras de cuidado infantil perciben menos de la mitad del salario promedio nacional (Muñoz-Ledo & Amaya, 2025) pese a haber registrado un aumento real cercano al 40 % entre 2019 y 2023 (McCoy, 2024). El Telar reconoce que las cuidadoras de infancias constituyen un sector históricamente invisibilizado y explotado: sobre ellas recae el estigma de un trabajo que antiguamente realizaban abuelas o tías sin remuneración, de modo que a muchas familias aún “les pesa” pagar por este servicio.

.....

2 www.colaborativamilpa.org

En ese contexto, la continuidad de los talleres socioemocionales resultó prioritario para la organización, debido al potencial que tienen estos espacios para fomentar redes de apoyo entre mujeres que comparten oficio y experiencia migratoria. La interacción grupal facilita la construcción de bienestar afectivo, fortalece la confianza en ellas mismas y permite el desarrollo de estrategias colectivas frente a la discriminación y la violencia vivida durante el tránsito migratorio.

Fue a partir de lo anterior que concebí la idea de codiseñar, junto con las propias actoras, una metodología de atención socioemocional arraigada en su contexto sociocultural. El propósito se concretó en Asheville, Carolina del Norte, donde propuse desarrollar, desde un enfoque feminista comunitario, un programa colaborativo con mujeres cuidadoras de infancias migrantes que han experimentado violencia. Así nació el objetivo central del proyecto: codiseñar de manera participativa una metodología de autocuidado que responda a las realidades específicas de estas cuidadoras en situación de movilidad humana.

SOBRE LAS CUIDADORAS

En el proyecto participaron 20 mujeres, de las cuales 17 son mexicanas, dos de Perú y una de Honduras. La mayoría migró a Estados Unidos hace aproximadamente 15 años, motivadas principalmente por las condiciones estructurales de pobreza en sus países de origen, que limitaron sus oportunidades económicas y de desarrollo. Algunas de las mujeres cuidadoras de infancias llegaron a EE. UU. siendo jóvenes, se establecieron en Asheville, contrajeron matrimonio y tuvieron hijas e hijos que nacieron en el país. Otras arribaron inicialmente como turistas, acompañadas de sus hijas/hijos pequeños y tomaron la decisión de quedarse a vivir en el país, lo que implicó la pérdida de su estatus migratorio legal. También hubo quienes ingresaron con sus hijas/hijos, con ayuda de *coyotes* (personas que guían a migrantes a cruzar la frontera de manera clandestina a cambio de dinero), a los cuales les pagaron una considerable suma de dinero para lograr cruzar la frontera.

MARCO TEÓRICO

Para comprender la importancia de los cuidados de las mujeres en el mundo contemporáneo he partido de una concepción del sistema social en general como una estructura *patriarcal-capitalista*, sostenida en las reflexiones del feminismo comunitario. De acuerdo con Guzmán (2019), este sistema patriarcal-capitalista se caracteriza por ser el conjunto de las opresiones, las discriminaciones y violencias que vive la humanidad y la naturaleza. El capitalismo profundiza la opresión de las mujeres al usarlas como mano de obra barata y complementaria que se reproduce en dobles o triples jornadas laborales en condiciones de explotación. En virtud de eso terminamos siendo trabajadoras fuera de casa y dentro de ella. Desde la perspectiva de los feminismos comunitarios, esa situación tiene su materialización en el cuerpo de las mujeres. Es allí, en esa corporalidad, donde se manifiestan las opresiones y las violencias, reproduciendo de esa manera el carácter patriarcal de ese sistema (Guzmán & Triana, 2019).

Teniendo en mente eso, partí de dos grandes referentes teóricos para el diseño de los talleres de autocuidado socioemocional. Por un lado, los feminismos comunitarios y los cuidados que le dan sostén teórico, ético y político a la propuesta y, por el otro, los aportes de la psicoterapia corporal que le proveen del método de trabajo para —y con— las mujeres.

Feminismo comunitario

El feminismo comunitario —desarrollado, entre otras, por Guzmán (2014, 2019, 2024) y Cabnal (2010, 2017, 2019)— concibe el cuerpoterritorio como el espacio donde se inscriben simultáneamente violencias y resistencias. En palabras de Coba (2015), el cuerpo es el lugar donde la vida “se entiende y se encarna”; es, además, el medio a través del cual percibimos el territorio, pues formamos parte de la red de la vida. Esta noción implica un entrelazamiento indisoluble entre cuerpo, tierra y te-

ritorio, entendidos como ámbitos politizados y portadores de memorias históricocorporales. Desde esta perspectiva, el *cuerpo-tierra-territorio* requiere liberarse de los múltiples dispositivos de dominación —explotación, despojo, privatización y saqueo— que amenazan la continuidad de la vida (Gargallo, 2014).

Marchese (2019) profundiza en esta categoría al definir el *cuerpote-ritorio* como un espacio de reapropiación, defensa y resistencia política frente a las violencias estructurales del capitalismo patriarcal. Para la autora, el primer territorio que debemos recuperar, cuidar y sanar es el propio cuerpo, de modo que pueda erigirse en frontera activa contra las agresiones que lo atraviesan. Cabnal (2010) profundiza en esta idea al describir el cuerpo como un “mapa” que, en tanto superficie simbólica, conserva huellas y sedimentaciones históricas: rastros de las opresiones, pero también de las estrategias de supervivencia y los saberes comunitarios que lo sostienen.

El cuerpo de las mujeres, al igual que el territorio, ha sido visto como un espacio donde se puede ejercer poder, opresión, explotación y dominación (Federici, 2004; Esteban, 2004). De allí que se afirme que el cuerpo tiene memoria, guarda la historia de opresión y explotación que se ha vivido por siglos (Cabnal, 2010; Gargallo, 2014).

En suma, la interconexión entre cuerpo y territorio, postulada por el feminismo comunitario, no solo ofrece un marco crítico para comprender las violencias que afectan a las mujeres migrantes; también fundamenta prácticas de autocuidado colectivo orientadas a rehabilitar el cuerpo desde la dignidad, la memoria y la defensa de la vida.

Definición de cuidados

Etimológicamente, *cuidar* significa ‘prestar atención’ y ‘mostrar interés o preocupación por alguien más’. López Gil *et al.* (2012), afirman que el cuidado está intrínsecamente vinculado con sostener la vida. Históricamente los cuidados se han delegado en las mujeres, atrapándolas con una carga indefinida de labores invisibles, construidas sobre condicio-

nantes sociales, culturales y económicos (Guzmán, 2014, 2019, 2024; Quiroga, 2014; Graff, 2021). Este aprendizaje social se remonta a la infancia, donde se aprende y se asume que la presencia de una mujer conlleva la realización de las actividades en torno a la cocina, la limpieza, el cuidado de la higiene y la crianza de hijas e hijos, sin reconocimiento ni remuneración (Guzmán, 2019; Graff, 2021). De este modo, la opresión y explotación inherentes al trabajo de cuidados se perpetúan generación tras generación, manteniendo a madres, tías o abuelas en un ciclo de trabajo no reconocido y no remunerado (Guzmán, 2014).

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y el Observatorio de Igualdad de Género de América Latina y el Caribe, la mayoría de las personas que realizan cuidados no remunerados son mujeres, situación que agrava la inequidad de género y perpetúa una sociedad más injusta (López Gil *et al.*, 2012; Infobae, 2023).

En este mismo sentido, las dicotomías cuerpo-mente, cultura-naturaleza, público-privado que se han creado desde el sistema patriarcal-capitalista, han servido para agudizar la opresión, explotación y control desmedido sobre el medio ambiente y las mujeres (López Gil *et al.*, 2012; Guzmán, 2019, 2024; Cabnal, 2019). Por tal motivo, desde el ecofeminismo se propone colocar la vida en el centro de cualquier acción, lo que implica reconocerla como vulnerable e interdependiente. Esta perspectiva se contrapone a la lógica capitalista, que sitúa al ser humano —particularmente masculino— en el centro de todo, presentándolo como un ser autosuficiente, con recursos infinitos. Desde este paradigma, la preocupación se dirige prioritariamente hacia la economía y el desarrollo, invisibilizando los trabajos de cuidado que sostienen la vida; en consecuencia, la existencia se concibe como un proyecto individual basado en la competencia, con dificultades para ver la colectividad y la relación con otras personas (López Gil *et al.*, 2012; Mies & Shiva, 1997).

En el caso del feminismo comunitario, se plantea cambiar la visión individualista patriarcal-capitalista del hombre blanco como centro de la vida que domina y posee a la naturaleza, por la noción de comunidad como el centro y eje de la vida. Desde esta visión, todos los seres están

entrelazados y se concibe que no hay separación porque la vida es una red (Guzmán, 2019, 2024; Cabnal, 2010, 2017, 2019).

Aportes desde la psicoterapia corporal: reconexión cuerpo-mente-emociones

La psicología explica la conexión que existe entre nuestro cuerpo, mente y emociones. Nuestro cuerpo son las extremidades que no forman parte del cerebro y la columna cerebral. En ese sentido, el cuerpo es una vía que lleva y trae mensajes, sin interpretarlos. Es a través del cuerpo que la mente entiende lo que está pasando, aunque este proceso en el que el cuerpo recibe las sensaciones y envía la información al cerebro, para que éste la interprete, sucede en milésimas de segundos, el cuerpo está mandando señales constantemente al cerebro y gracias al procesamiento cognitivo del cerebro, podemos identificar, nombrar y guardar la información de lo que nos está pasando (Van der Kolk, 2015).

Si queremos comprender lo que nos pasa, es necesario trabajar en la integración de nuestra mente, cuerpo, emociones y espíritu. Entre mayor sea la conexión entre cuerpo-mente, más fácilmente podremos identificar nuestras emociones y, con ello, podemos nombrar nuestras necesidades. Esta conexión o conciencia corporal suele perderse en situaciones de estrés (Lowen, 1994, 2011).

De acuerdo con Citro (2014), nuestras corporalidades son el resultado de un entramado complejo de materialidades biológicas, tecnologías, procesos psicológicos intersubjetivos, históricos y político-culturales que entrelazan sensaciones, movimientos, afectividades, imágenes, representaciones y discursos. Lowen (1994) agrega que el cuerpo por sí solo tiene una sabiduría que le permite saber qué hacer, y cuando estamos en sintonía con la mente y cuerpo es más fácil sentir un impulso gozoso hacia la vida.

Una manera de empezar a conectarnos con nuestro cuerpo es a través de ejercicios de respiración consciente. A menudo, las tensiones, generan dificultades en la salud emocional y física. Los estados emocionales

afectan directamente la respiración, por lo que el enojo y el estrés provocan su aceleramiento. La respiración se acelera como una reacción natural del cuerpo para defenderse; mientras que el miedo genera que la persona retenga la respiración, para que las personas puedan detenerse. Si este miedo se convierte en pánico, la respiración se vuelve muy rápida y entrecortada, para preparar al organismo al escape de esa sensación. Por el contrario, cuando los estados emocionales se encuentran asociados al placer, gozo, felicidad, la respiración es lenta y profunda.

Ahora bien, reconectar con nuestro cuerpo resulta complejo ya que hemos sido educadas para priorizar el pensamiento sobre la sensación. En los talleres de autocuidados socioemocionales trabajamos en transformar la idea de que saber no necesariamente implica sentir. Más bien, solo al sentir podemos adquirir un conocimiento profundo de lo que nos ocurre. En este contexto, es crucial revalorizar el papel del cuerpo como emisor y constructor de sensaciones (Cardin, 2009).

ESTRUCTURA DEL TALLER DE AUTOCUIDADOS EMOCIONALES

La metodología de los talleres de autocuidado conlleva más que su solo diseño técnico. Sin embargo, este es muy importante para el propósito de crear ciertas condiciones para que las mujeres experimenten los ejercicios propuestos. Por ese motivo, he considerado útil hacer una descripción pormenorizada de los aspectos que se entrelazan en el diseño y ejecución de los talleres. Además de mostrar su estructura, la descripción de los talleres tiene la intención de acercar al lector a la experiencia vivida durante su desarrollo. El diseño metodológico toma en consideración los siguientes aspectos: a) preparativos, b) estrategia metodológica y contenidos del taller, y c) tiempo de trabajo.

Los preparativos

Una de las primeras tareas en este proceso fue la planeación conjunta de las actividades. Cuando me aceptaron el proyecto de investigación, contacté a El Telar para conversar y preguntar sobre su disposición a la colaboración y construcción colectiva. De esa manera, iniciamos una serie de reuniones virtuales en las que fuimos dialogando acerca de las fechas viables para realizar los talleres, informar a las cuidadoras de infancias la apertura de estos talleres, para conformar un grupo con las mujeres interesadas y propiciar un diálogo colectivo orientado a identificar y reflexionar sobre las prioridades socioemocionales que las interpelaban en ese momento.

Por mi parte, como experta en la realización de talleres de la naturaleza que se estaba planteando sugerí algunas condiciones y requisitos necesarios. Una de las que considero más importantes para involucrarse activamente es la de soltar los pensamientos de juicios, evitar hacerles caso, atrevernos a ir más allá de nuestros miedos, nuestras vergüenzas. Lo importante es atrevernos: con miedo, con vergüenza, a pesar de mis juicios, mis temores, me atrevo. Para que esto pueda desarrollarse plenamente, apelamos a la comodidad corporal quitándonos los zapatos para quedar descalzas o con calcetines, apoyadas en un tapete de yoga.

Estrategia metodológica y contenidos del taller de autocuidados socioemocionales

En términos generales, la estrategia metodológica se organiza en un eje cognitivo que articula lo individual y lo grupal de forma dialógica. Iniciamos con el trabajo individual, partiendo de la premisa de que para hablar de cuidados es necesario conocernos a nosotras mismas. A partir de ahí, la actividad grupal la entendemos como una estrategia política orientada a la construcción de redes que posibilitan a las mujeres sentirse sostenidas por su comunidad femenil.

Es importante aclarar que, aunque partimos de una mirada individual, ésta siempre es relacional. Es decir, qué le pasa a ese *yo* al interactuar con otros. Se trata de una autoexploración para sensibilizarnos en saber quiénes somos, qué nos gusta, qué nos incomoda, cuáles son nuestros miedos profundos, nuestras fragilidades, qué nos duele, qué nos alegra, qué nos apasiona, en qué áreas de nuestra vida tenemos mayor/menor conexión, qué creencias o heridas de la infancia venimos cargando en nuestra vida cotidiana, qué patrones familiares repetimos y nos obstaculizan para ir hacia lo que realmente queremos ser y hacer en la vida.

Con base en esas reflexiones personales estamos en posibilidad de crear nuevas formas de vivir(nos) en la vida y con las demás personas, lo que también implica ver y asumir nuestros apegos. Posteriormente, dialogamos sobre cómo podemos transitar hacia la autonomía, para co-construirnos como mujeres interdependientes. Necesariamente tenemos que transitar hacia la interdependencia, desde nuestra autonomía. Las sesiones se caracterizan por una serie de pasos:

1. **Toma de conciencia corporal.** Constituye un eje transversal de todas las sesiones. Consiste en poner el foco de nuestra atención en la respiración. En todo momento, debemos recordar cómo estamos respirando. Cuando notamos que estamos distraídas, centramos nuestra atención en hacer inhalaciones y exhalaciones con mayor lentitud. Realizamos movimientos corporales libremente, es decir, sin instrucciones específicas más que la de sentir nuestro cuerpo y hacer lo que se necesite hacer en ese momento. En otros momentos, la consigna es hacer un movimiento lento y/o rápido, de acuerdo con la indicación sobre qué área del cuerpo y cómo debe moverse, de parte de la instructora. También es posible realizar danza libre, que consiste en bailar y mover el cuerpo como queramos. En otras ocasiones, realizamos caricias suaves hacia nosotras mismas o a alguna otra compañera. Otros ejercicios de conciencia corporal incluyen el movimiento pélvico.

2. **Inicio.** Situadas ya en el espacio físico y relacional de los talleres invitamos a las mujeres a colocarse en círculo, prendemos una velita, nos miramos a los ojos y hacemos entre tres o cuatro respiraciones lentas. Esto con la finalidad de darnos la bienvenida poniendo la conciencia física, mental y emocional con el momento y espacio presente.
3. **Desarrollo.** Una vez adentradas en la sesión, se aborda el tema correspondiente mediante ejercicios vivenciales, orientados a situar a las participantes en la experiencia sentida. El énfasis está puesto, en primer lugar, en habitar el cuerpo y reconocer las sensaciones que emergen. Posteriormente, se propicia un momento de reflexión cognitiva que permite elaborar y resignificar lo experimentado. A lo largo del proceso, se priorizan actividades corporales desarrolladas en distintos formatos —individual, en díadas, triadas, cuartetos o en grupo completo— según el número de participantes. Las actividades individuales tienen como propósito fortalecer la conexión con el propio cuerpo, favoreciendo la escucha interna. Durante cada ejercicio se realizan pausas conscientes para identificar qué se está sintiendo —o qué no se logra sentir— y reconocer las posibles resistencias, bloqueos o aperturas corporales.

En los ejercicios realizados en pequeños grupos la atención se desplaza hacia la dimensión relacional del movimiento. Se invita a explorar preguntas como ¿qué siento cuándo muevo mi cuerpo con mi compañera?, ¿qué cambia cuando me muevo sola? ¿cómo incide la presencia de la otra en mi experiencia corporal? Lo fundamental acá es hacer consciente la forma en la que nos vinculamos corporalmente al interactuar: cómo establecemos límites —o los evitamos—, cómo cuidamos nuestro cuerpo cuando nos relacionamos con las demás personas y qué sucede frente a la mirada propia y la ajena.

Asimismo, se promueve la reflexión en torno a los pensamientos y emociones que emergen en la interacción: ¿qué me pasa

cuando me observan?, ¿cuáles son los pensamientos que vienen a mi mente cuando yo veo a las personas?, ¿a qué le digo sí o no en mi vida?, ¿qué siento cuando digo sí o cuando digo no? Estas preguntas permiten vincular la experiencia corporal con los modos en que habitamos nuestras relaciones cotidianas, ampliando la conciencia sobre nuestras formas de cuidado, límites y presencia.

4. **Cierre.** Finalmente, cada actividad realizada la cerramos con una reflexión metacognitiva que nos invite a explorar cómo nos sentimos inmediatamente después de realizar la actividad y lo que aprendimos durante la sesión. Posteriormente la compartimos en grupos pequeños, esto con la intención de que todas las mujeres dispongan de tiempo de hablar y ser escuchadas. Finalizamos con un diálogo grupal acerca de lo que sentimos y aprendimos durante la sesión y qué es aquello que nos llevamos a casa para seguir explorando. Cada encuentro lo cerramos en plenaria con una actividad de reflexión metacognitiva de lo vivido, con las siguientes preguntas: ¿de qué me di cuenta?, ¿qué aprendí de mí misma?, ¿qué me llevo de la sesión de hoy?

Tiempo de trabajo

La duración de las sesiones con las mujeres fue decidida con base en sus tiempos laborales, cuando terminaban su trabajo de cuidado de infancias. Debido a que El Telar ya contaba con una planificación para la capacitación con las mujeres, se decidió brindar un espacio para los talleres una vez a la semana por un periodo de dos horas. En total fueron realizados siete encuentros, incluidos dos en día sábado, para contar con un tiempo más extenso para compartir nuestras experiencias.

El taller de atención socioemocional se realizó en siete sesiones, con un total de 16 horas de trabajo.

Los aspectos por explorar a lo largo del taller fueron contruidos en conjunto con la organización El Telar, sentipensando en las necesidades

socioemocionales de las mujeres cuidadoras de infancias y las estrategias de cuidado que conocían o empleaban en su vida cotidiana.

Las mujeres manifestaron sentirse con un estrés general en su vida cotidiana y miedo por las redadas de la policía. De allí que algo que quisieron trabajar en los talleres fue la dificultad para sentir su cuerpo, prestarle atención, cuidarse y relajarse. Fue en función de estas necesidades que se construyó la propuesta de atención socioemocional.

La secuencia de los contenidos de abordaje se organizó para partir de la introspección individual, de las heridas de la infancia que venimos cargando, en función de los estragos que ocasiona el estrés en la etapa actual de nuestra vida y que, a su vez, nos obstaculizan vivir con armonía con el autocuidado. La introspección individual también incluyó identificar las formas de violencia estructural —heredadas, internalizadas y reproducidas socioculturalmente— que afectan nuestras prácticas de autocuidado. Se reflexionó cómo estos sentipensares socioculturales, arraigados en nuestras experiencias individuales y colectivas, se transforman en la adultez en obstáculos que dificultan el cuidado de nosotras mismas y la construcción de redes de cuidado entre mujeres.

El trabajo del cuidado socioemocional comienza a gestarse cuando las mujeres nos detenemos a observarnos y hacemos una pausa para habitarlos y sentipensarnos en medio de una cotidianidad acelerada, atravesada por el estrés y las múltiples responsabilidades que debemos cumplir. En ese ritmo sostenido, el cuidado propio suele postergarse hasta que el cuerpo empieza a manifestar señales —a veces silenciosas y persistentes, otras veces abruptas— que evidencia el desgaste acumulado.

La experiencia de la enfermedad o del malestar físico y emocional se convierte entonces en un punto de inflexión. Nos confronta con la falta de atención hacia nuestra salud y nos revela las consecuencias de haber colocado sistemáticamente las necesidades de otras personas por encima de las propias. Es en ese momento cuando emerge la conciencia de que necesitamos volver la mirada hacia nosotras mismas.

Reconocer esta necesidad implica aceptar que no podemos sostenerlo todo solas y que requerimos acompañamiento para emprender un pro-

ceso de introspección. Desde allí comienza el tránsito hacia el autocuidado socioemocional, físico y espiritual: un camino que no solo busca aliviar el malestar, sino transformar la manera en que nos relacionamos con nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra propia vida.

Durante las dos primeras sesiones se profundizó en prácticas orientadas a la relajación del cuerpo, con el propósito de abordar el estrés y las tensiones corporales expresadas por las mujeres participantes. Se trata de un asunto de mucha relevancia dado que el estrés provoca la liberación de sustancias químicas en el cuerpo, generando una sensación de amenaza constante que mantiene al organismo en un estado de alerta para defenderse del peligro. Por el contrario, en estados de relajación, se libera serotonina, lo que reduce la reactividad, favorece la disposición para el aprendizaje y promueve una sensación generalizada de bienestar (Lowen, 1994, 2011, 2022).

Estos efectos fisiológicos que genera el estrés nos llevaron a privilegiar la implementación de ejercicios de relajación corporal en las primeras sesiones, toda vez que el estrés acumulado puede obstaculizar la apertura emocional y los procesos de introspección necesarios para el trabajo personal y colectivo. Esta decisión metodológica se sustenta en los aportes desde la psicología, así como del feminismo comunitario y del pensamiento decolonial, que conciben el cuerpo como un territorio político, histórico y afectivo. Autoras como Cabnal (2010) y Guzmán (2014, 2019, 2024) sostienen que toda práctica de cuidado y sanación debe partir del reconocimiento del cuerpo como espacio de memoria encarnada, donde se inscriben las violencias estructurales, pero también las posibilidades de agencia, sanación y resistencia colectiva. A continuación, presento a detalle las estrategias realizadas en cada sesión.

Primera sesión: relajándonos. En esta primera sesión nos enfocamos en la toma de conciencia corporal, para empezar a identificar aquellos lugares corporales en donde depositamos el estrés. Cerramos la actividad haciendo un círculo para responder la siguiente pregunta: ¿cómo te sientes? En este punto, es importante que vayan más allá de la respuesta “bien” y que intenten describir la emoción.

En esta primera sesión también profundizamos en conocer quiénes somos, cuáles son las expectativas que tenemos de los encuentros, cuáles son los sueños que tenemos. De manera individual, dibujamos qué sueño tenemos en nuestra vida o alguna meta que queramos realizar y la compartimos en tríadas para irnos conociendo.

Segunda sesión: soltando la tensión muscular. En la segunda sesión nos enfocamos en soltar la tensión muscular. Reflexionamos sobre las reacciones que se manifiestan en nuestro cuerpo al vivenciar situaciones generadoras de estrés. Igualmente, las mujeres compartieron todos los recursos que ellas tienen para reducir el estrés.

Acto seguido, realizamos una serie de ejercicios propuestos desde la psicoterapia corporal que pueden ayudarnos a relajarnos cuando atravesamos experiencias estresantes. Exploramos cuáles son los miedos que venimos cargando de nuestra infancia, qué situaciones de nuestra vida personal y familiar nos han hecho sentirnos frágiles, con miedo y amenazadas; cuál es nuestra relación con el estrés, cómo aprendimos a responder en situaciones de crisis, cuáles son los recursos con los que contamos para relajarnos, descansar y conectar con la alegría de vivir. Posteriormente, las participantes compartieron brevemente las experiencias violentas que vivenciaron en su proceso de migración hacia Asheville. Estas historias nos llevaron a explorar la relación que tenemos con la violencia: de qué manera cedemos nuestro poder en las relaciones que establecemos con las demás personas y con nosotras mismas, la dificultad que tenemos para poner límites a las demás personas y, en consecuencia, a nosotras mismas. Reflexionamos sobre las dinámicas de autoviolencias que internalizamos al traspasar nuestros propios límites, sin cuidarnos, del mismo modo cómo cedemos que las demás personas invadan nuestro territorio, nuestros espacios vitales. Una vez profundizado en estas emociones, trabajamos desde el cuerpo los límites, soltar el control, el arraigo y el gozo.

Tercera sesión: despojándonos de las máscaras. En esta sesión reflexionamos acerca de nuestras historias personales, familiares y ancestrales en relación a los cuidados, al trabajo y a nuestro derecho a

descansar, a relajarnos. A partir de nuestra historia nos adentramos en la tarea de identificar los mandatos y repeticiones de comportamientos familiares para reconocer y aceptar las máscaras que nos pusimos para sobrevivir en la infancia y que en la etapa adulta nos obstaculizan vivir con menos estrés, o que nos impiden relajarnos en nuestra cotidianidad.

Cuarta sesión: sacando la voz. Esta sesión la iniciamos explicando la conexión-desconexión en la que vivimos, toda vez que entre más desconectadas estamos de lo que sentimos en nuestro cuerpo, es más fácil que atravesemos largos periodos de estrés sin darnos cuenta de las consecuencias que esto nos genera en nuestros cuerpos y las relaciones interpersonales que establecemos con las personas que están a nuestro alrededor. Posteriormente nos enfocamos en realizar ejercicios para continuar con la reconexión corporal, seguir sacando la voz.

Quinta sesión: dibujando mi historia. En esta sesión profundizamos en nuestra historia personal, familiar y ancestral en relación a los cuidados. Iniciamos haciendo un dibujo de nosotras mismas. En esta exploración también hacemos hincapié en la búsqueda de las memorias de inequidad, de violencias estructurales políticas, económicas y socioculturales que atravesaron nuestro linaje: ¿cuáles son aquellas memorias de violencia estructural que atravesaron nuestro linaje?

Cerramos la actividad compartiendo en parejas, de qué nos dimos cuenta y cómo nos sentimos. Una vez que exploramos las heridas que seguimos repitiendo de nuestro linaje, realizamos varios ejercicios corporales que nos permitieron ensayar poner límites.

Sexta sesión: reconexión con el impulso de vida. Después de haber reconocido las heridas de nuestra infancia que nos están causando la desconexión con nuestro cuerpo, esta sesión la dedicamos a la continuación de sentir nuestro cuerpo, a reconectarnos con la fuerza y energía por vivir con mayor armonía, con menos estrés.

Séptima sesión: goce y disfrute por la vida. Esta sesión la dedicamos a realizar un plan de acción de cuidados que les permita vivir con menos estrés y más goce y disfrute en la vida cotidiana de las participantes. Nos enfocamos en escribir una calendarización de pequeñas acciones de

cambio, así como de pequeñas formas de celebración por cumplirse en esos cambios.

Para finalizar, reflexionamos acerca de lo que aprendimos durante las sesiones, qué fue lo más significativo de las sesiones y cómo nos sentimos después de haber participado en el taller.

RESULTADOS: SACAR LA VOZ PARA EMPEZAR A SANAR

La secuencia de talleres descrita con anterioridad tuvo un impacto positivo y significativo. Positivo en tanto que contribuyó a mejorar su vida y significativo en la medida que fue generando en ellas otra forma de verse.

Sentí que fue el inicio de algo diferente, fue como un renacer a través de estos ejercicios. (*Lluvia*, entrevista personal, 2024-06-05)

Identificar las emociones, trabajarlas, procesarlas y hacer algo al respecto con ellas. El ejercicio de acariciarnos es darnos ternura, darme el permiso de sentir, saber que no todos los días estoy *pa'la* guerra, que también estoy para el amor, jajaja. Por último, sentí que vivimos un proceso que lo sellamos con alegría a través del movimiento corporal. (*Gota*, entrevista personal, 2024-06-05)

La activación del proceso de sanación se produjo a partir de la emergencia de la propia voz como acto político y de subjetivación. Al reconocer, en primer lugar, sus heridas y sufrimientos para sí mismas, y posteriormente al compartir estas vivencias con las demás mujeres, se abrió un espacio colectivo que posibilitó la elaboración y resignificación de sus experiencias.

Yo siento que este proceso de rascar esas heridas me sirvió para expresar mi dolor y sentí que sané, al estar con la música me permitió sentir que el dolor se fue de mi cuerpo. (*Sol*, entrevista personal, 2024-06-05)

Siento desahogo, porque pude expresar lo que sentí y que todos esos recuerdos de mis heridas, sé que no se van a ir tan fácilmente, pero me di el permiso de sacarlos y ahora mismo siento menos dolor. También me gustó el ejercicio de acariciarnos, porque sentí demasiada relajación en la parte de mis hombros, sentí que se me había ido esa tensión. Todo esto me está sirviendo para sacar todo lo que he cargado por años. (*Estrella*, entrevista personal, 2024-06-05)

Asimismo, se evidenció la relevancia de construir un espacio seguro e íntimo, concebido como un lugar que posibilitó el autoconocimiento sin prejuicios y la expresión abierta de sus experiencias emocionales. En este contexto, las participantes lograron dar un paso cualitativo, no sólo al abrirse a compartirse con otras mujeres, sino al reconocer y nombrar sus propias necesidades afectivas. Este proceso favoreció, a su vez, el desarrollo de la agencia para expresarlas oportunamente y dirigir las a las personas pertinentes, fortaleciendo así prácticas de cuidado más conscientes y situadas en sus vínculos cotidianos.

A mí me gusta estar en estos círculos, porque me relaja; al escuchar las historias de las demás mujeres me hace darme cuenta de que muchas de nuestras historias son parecidas y otras no son iguales, pero finalmente todas tenemos heridas. Para mí es doloroso recordar mi infancia, pero estos talleres me sirvieron para ver eso que ya no quiero que siga repitiendo en mi vida, tener el poder de decir no más, ya no estoy para soportar que pasen encima de lo que yo quiero en mi vida, tener el valor de poner un límite a las personas que me han maltratado y me doy cuenta de que no quiero repetir con mi hijo aquellas acciones que hicieron conmigo y que me lastimaron y ahora estoy permitiéndome decir: no quiero. (*Tierra*, entrevista personal, 2024-06-05)

Me ha encantado estar en estas sesiones, porque he sentido que poquito a poquito me he ido conociendo más, he podido ver cosas que me hicieron falta cuando era chiquita y que ahora de grande me han estado afectando y al mismo tiempo, poder apapacharme por sentir esas heridas, para aprender a desarrollar amor propio y poder dárselo a mis hijas, a mi familia, también he aprendido a nombrar y expresar lo que necesito: hoy necesito un abrazo, por favor ayúdenme en este porque hoy no me siento bien. (*Agua*, entrevista personal, 2024-06-05)

Para mí ha sido una experiencia muy personal, porque generalmente estamos atadas a los quehaceres de la vida cotidiana, pero no reparamos en nuestra persona, en conocernos un poco más, saber qué es lo que queremos para nosotras. Estas sesiones me han permitido entender algunas de mis conductas que realizo ahora de adulta y que están relacionadas con mis heridas de mi niñez. Aprendí la importancia de saber decir no, me gustó conocerme y aprender a dedicarme un tiempo para mí misma. (*Mar*, entrevista personal, 2024-06-05)

La propuesta de hacer un proceso gradual de autoconocimiento favoreció una conexión más profunda con el ejercicio de sacar la voz, reconocer la fuerza interna y contactar con la rabia como energía necesaria para ensayar poner límites. Esta sesión fue vivida como un momento profundamente significativo para todas las participantes, en tanto abrió un espacio seguro para exteriorizar el peso del silencio, del aguante y del sufrimiento acumulado, así como para nombrar todo aquello que ya no estaban dispuestas a seguir cargando.

A lo largo de esta actividad, las mujeres lograron conectar con su fuerza interior. De manera particular, destaca la experiencia de una de las participantes, una mujer que ya es abuela, quien permaneció llorando durante gran parte de la práctica. Al momento de interactuar con el saco de box, el llanto parecía impedirle acceder a la energía necesaria

para golpear, poniendo en evidencia cómo, en ciertos contextos, el llanto puede funcionar como un mecanismo de defensa que inhibe el contacto con la rabia y la fuerza interna.

No obstante, el proceso permitió visibilizar que la rabia no necesariamente se opone al llanto, sino que puede coexistir con él, como parte de una misma experiencia emocional compleja. Este reconocimiento abrió la posibilidad de resignificar la expresión emocional no como debilidad, sino como un paso previo para recuperar la capacidad de afirmarse y establecer límites.

Durante este ejercicio, el acompañamiento colectivo resultó fundamental: se conformó un círculo de mujeres alrededor de cada mujer para sostenerse entre todas. Esta experiencia permitió reconocer la importancia de encarnar en el cuerpo que, así como existe el derecho a sentir dolor emocional, también existe el derecho a conectar con la rabia, expresar el enojo y acceder a la energía vital necesaria para establecer límites, sin sentirse avergonzadas o culpables por expresar esta energía.

Yo siento que cuando estoy enojada me lo como, lo sostengo todo el día, y a veces me sale mucho tiempo después gritando. Pero me sirvió mucho pegarle al *punching bag* (saco de box), de hecho, acá hay un lugar en donde puedes ir a aventar cosas, platos y le dije a mi hija que debemos ir un día juntas, para soltar toda la carga emocional que tenemos. (*Agua*, entrevista personal, 2024-06-05)

Yo cuando di los chingadazos, sentí que descansé, me di cuenta que muchas veces me guardo el coraje, no hablo con quien tengo que hablarlo o me quedo con el resentimiento, así que en el *punch* (saco) saqué algo del *fua*, y con las otras actividades me sentí relajada, me sentí querida. (*Río*, entrevista personal, 2024-06-05)

A mí me gustó golpear porque sentí que me liberé, sentí que saqué mucho coraje. Recuerdo que, al inicio de las actividades, me costaba conectar y me reía mucho con cada actividad, me di cuenta

que siempre sonreía a las personas, para caerle bien a las personas y estoy aprendiendo a sostenerme sin sonreír, sé que la realidad está afuera, pero cada vez que vengo a estas actividades, las guardo en mi corazón y las voy poniendo en práctica en mi vida y he sentido que he sacado todo y siento más paz en mi corazón. (Viento, entrevista personal, 2024-06-05)

DISCUSIÓN

Desde la perspectiva del feminismo comunitario, el cuerpo se concibe como un territorio político, histórico y afectivo, donde se inscriben tanto las experiencias de violencia estructural como las posibilidades de resistencia y sanación (Cabnal, 2010). En esta óptica, las prácticas de cuidado no pueden desligarse del cuerpo entendido como conocimiento encarnado, pues es a través de nuestra corporalidad que procesamos y resistimos los impactos sociales y culturales. Esta intersección entre cuerpo y cuidado se vincula de manera natural con el enfoque de la psicología corporal, cuyo propósito central es sentir el cuerpo para comprender las propias vivencias y restituir el equilibrio emocional.

Partiendo de esta base, el cuidado colectivo emerge como una estrategia fundamental para sostener la vida frente a las lógicas individualistas del sistema neoliberal y patriarcal (López Gil *et al.*, 2012; Guzmán, 2014). hooks (2024) subraya que se han desarrollado modelos de cuidado basados en una ética relacional, marcada por la reciprocidad y la reparación histórica. En esa misma línea, hooks (2024) y Cabnal (2010) insisten en que el cuidado colectivo no solo restaura los lazos comunitarios, sino que se constituye en una apuesta política que reivindica la interdependencia como valor fundamental.

A la par, el autocuidado en contextos de violencia se configura como una forma de práctica emancipatoria que permite a las mujeres recuperar autonomía y dignidad. Según Segato (2016), el cuidado implica proteger cuerpo y mente ante las agresiones sistemáticas, mientras que para hooks (2024) los cuidados adquieren relevancia cuando se articulan con la co-

lectividad y la interdependencia social. De este modo, el autocuidado trasciende lo puramente individual y se convierte en un componente esencial para diseñar espacios seguros y procesos de empoderamiento compartido junto a otras mujeres.

Este marco reflexivo guarda estrecha relación con las metodologías activistas feministas, que reivindican a las mujeres no como objetos de estudio, sino como sujetas activas que coconstruyen conocimiento desde sus propias experiencias y epistemologías situadas (Castañeda, 2019). Estas metodologías rechazan la asimetría tradicional investigadora-investigada y proponen procesos dialógicos en los que las participantes definen conjuntamente sus necesidades y líneas de acción (Castañeda, 2019).

Además, subrayan la vinculación indispensable entre investigación y cambio social: documentar saberes carece de impacto si no trae consigo transformaciones palpables en la vida cotidiana de las mujeres (Araiza & González, 2017). En este mismo sentido, Biglia (2012) propone que las investigaciones activistas coadyuvan en la disolución de la dicotomía público-privado, ya que dicha división ha servido a los intereses del patriarcado y el capitalismo, en donde las experiencias y saberes de las mujeres son relegados al ámbito íntimo-familiar, en consecuencia, se impide el reconocimiento como categorías legítimas de investigación (Biglia, 2012).

Finalmente, estas aproximaciones permiten resignificar el cuidado como una esfera de lo público y lo colectivo, rompiendo barreras entre espacios íntimos y públicos (Biglia, 2012). El ecofeminismo y el feminismo comunitario plantean los cuidados personales y colectivos como respuesta a las violencias estructurales (Cabnal, 2010; Guzmán, 2019). La propuesta es transitar del autocuidado al cuidado colectivo (Chamberlain, 2020). Sin embargo, mi postura es reivindicar el autocuidado como un acto de resistencia a partir del cual podemos construir vínculos solidarios que nos permitan sostenernos y acuerparnos entre las mujeres.

Insistir en el autocuidado como resistencia parte del reconocimiento de que, en los procesos de defensa, se concede mayor tiempo a las estrategias de activismo y las emociones van quedando relegadas. Se espera que las mujeres estén completamente disponibles para organizar, pla-

near y asistir a los eventos de activismo social, sin considerar la salud física o emocional de las defensoras.

Los procesos de defensa de derechos suelen ser emocionalmente intensos, al mismo tiempo, algunas emociones de fatiga o de miedo suelen ocultarse, debido a que salen de la esfera política, además de no disponer de un plan de acción que les permita atender las emociones en el mismo proceso. Esto provoca que no se dialogue acerca de cómo se siente la gente, ni se reconoce la necesidad de espacios para procesar esas emociones. Como relata Dorotea Gómez (2014), quien, en su trayectoria de lucha política, al no sentirse en armonía consigo misma, inició una búsqueda de su propia sanación.

Poner al centro los autocuidados, me surge a partir de que empecé a impartir talleres de empoderamiento de la mujer a través del cuerpo, partiendo del hecho de que, para cuidar y relacionarnos con armonía, primero debemos estar nosotras mismas en equilibrio. En aquella época desconocía el trabajo de bell hooks; tras acercarme a su obra, coincidí plenamente en la afirmación de que el autocuidado es algo más que un acto egoísta o individualista, y coincidí con ella en que es una forma de resistencia política (hooks, 2024).

Asimismo, propongo abordar el autocuidado para trascender la idea de que cuidarse y conocerse sean actividades que se limiten al ámbito personal o privado. Siguiendo la premisa de Biglia (2012) de difuminar la frontera entre lo personal-privado y lo público, reivindico que lo personal constituye una práctica colectiva. Es preciso construir y resignificar el autocuidado en espacios públicos, pues solo a través de nuestra relación con otras personas podemos reconocernos, identificar nuestros dolores y alegrías, y fortalecer nuestra autonomía. Asimismo, integrar lo privado con lo público nos permite dialogar sobre las violencias: consensuar lo que aceptamos o rechazamos en nuestros ámbitos íntimos. Estas metodologías colaborativas de autocuidado fomentan nuevas formas de autonomía. Es una autonomía que emerge de la interdependencia que forjamos con otras mujeres y nos conectan con nuestro centro de poder para tomar decisiones.

Por otro lado, una de las críticas a las prácticas alternativas de bienestar señala la carencia de una perspectiva que considere las violencias estructurales y la interseccionalidad que el sistema patriarcal-capitalista genera en la salud de las personas. Bajo la lógica de este sistema, la responsabilidad de la salud recae exclusivamente en el individuo, obviando las violencias estructurales que configuran la experiencia vital (hooks, 2024; Graff, 2021). Además, este tipo de prácticas terapéuticas ha sufrido una creciente mercantilización, presentándose como soluciones rápidas y superficiales ante el malestar emocional, lo que limita su potencial transformador y despolitiza el autocuidado de las causas como la violencia estructural o la interseccionalidad (hooks, 2024).

En este sentido, esta propuesta activista feminista está basada en un enfoque metodológico integral de autocuidado feminista, a partir del cual se entrelaza *la reconexión mente-cuerpo-territorio-espiritualidad*, en donde se incluyeron herramientas de trabajo corporal, promoviendo la sensibilización hacia nuestros propios cuerpos y la armonía socioemocional; el *cuidado colectivo* que estuvo enfocado en la importancia de recuperar prácticas comunitarias y ancestrales, en tanto que, es ahí en donde se consolidan los vínculos sociales y el sentido de pertenencia, reconociendo el autocuidado como un acto político y colectivo. Es una propuesta que reconoce que somos parte de una red de vida, por lo que estamos entretejidas unas con otras, reconociendo la sacralidad, la espiritualidad que hay en cada una de las cosas y seres que habitamos la tierra; finalmente, *la interseccionalidad* nos permitió visibilizar, nombrar y escribir la violencia estructural de la que somos sujetas las mujeres por ser mujeres, por ser indígenas, por ser negras, por ser migrantes.

Para finalizar, la propuesta de articular estos diferentes enfoques se fundamenta en la experiencia profesional que he adquirido a lo largo de los diversos talleres en los que he acompañado a mujeres en distintos contextos; desde donde he podido constatar que las metodologías activistas feministas se fortalecen cuando usamos herramientas de psicoterapia corporal. Al trabajar articuladamente es posible potenciar y profundizar en las formas en que las violencias estructurales afectan

nuestro bienestar. Esto permite vivenciar las violencias que han sido encarnadas en el cuerpo. Al reconocer estas memorias corporales les otorgamos un lugar en nuestra vida, para luego movilizar la energía estancada de ese dolor en el cuerpo. Este trabajo integral favorece una mayor conexión con el cuerpo, permitiendo que las personas estemos más atentas a las señales corporales que recibimos constantemente (Ramírez, 2025).

CONCLUSIONES: HACIA UNA METODOLOGÍA INTEGRAL DE AUTOCUIDADO FEMINISTA COMUNITARIA

Es fundamental reconocer y valorar el trabajo de cuidados como una labor esencial para el bienestar social y económico, promoviendo políticas públicas que garanticen derechos laborales y fomenten la corresponsabilidad en el cuidado entre hombres y mujeres.

La base de la propuesta de autocuidados es generar espacios seguros, individuales y colectivos, para explorar y permitir la expresión de las heridas emocionales que venimos cargando de nuestra infancia, así como los conflictos socioemocionales que se presentan dentro de los movimientos de lucha social. Al fortalecer primero la intimidad y conexión emocional individual se crea una base segura que facilita la apertura emocional en los espacios colectivos dedicados a la defensa de derechos. Así, esas redes colectivas comienzan a consolidarse desde la comprensión profunda de lo que cada persona verdaderamente vive.

De este modo, los movimientos sociales pueden crecer y sostenerse con eficacia y coherencia, sin sacrificar la salud ni la vida de las mujeres, porque el bienestar socioemocional es tan vital como la acción política misma.

En este sentido, el codiseño de esta metodología de atención socioemocional articula un enfoque integral cuerpo-territorio-mente-emoción-espíritu, cuidado colectivo, herramientas participativas y psicoterapia corporal para sustentar un proyecto de bienestar basado en la justicia social y en la reapropiación de la salud por parte de las mujeres.

Durante el proceso de investigación activista feminista con las participantes de El Telar se dio espacio a sus subjetividades, reconociendo

que incluso en proyectos participativos y con enfoque de género pueden reproducirse dinámicas de poder. Visibilizar y reflexionar sobre esas tensiones es un paso clave hacia la sensibilización y el diseño de prácticas que desestructuren dichas jerarquías.

La intención del codiseño metodológico fue otorgar a las mujeres un papel activo: sentir y nombrar su cuerpo para mapear tanto las violencias actuales como las ancestrales. Este registro no buscó perpetuar el dolor o la queja, sino traer al presente las huellas históricas de esas agresiones. A través de la introspección y el diálogo colectivo, las mujeres definieron acciones concretas para su salud, generaron sus propias metodologías de cuidado y exploraron nuevas formas de autocuidado colectivo —desde la ternura, la escucha atenta y la construcción de vínculos cotidianos—.

Asimismo, las cuidadoras vivenciaron la descarga del estrés mediante actividades diseñadas para ensayar la práctica de límites corporales. Aprendieron a identificar las sensaciones asociadas a poner o no poner límites; a reconocer cómo su cuerpo y su piel respondían al silencio forzado o al exceso de tareas, pensamientos y emociones. Gracias a ese trabajo pudieron expresar sus experiencias y evidenciar la conexión íntima entre cuerpo, mente, emociones y espíritu.

Las mujeres cuidadoras de infancias señalaron el impacto positivo de su participación en el taller de autocuidados socioemocionales, destacando transformaciones concretas en su vida cotidiana. Estos cambios, aunque sutiles, se expresaron en nuevas formas de relacionarse consigo mismas, en una mayor conciencia emocional y en la incorporación de prácticas de cuidado en su día a día.

Por otra parte, es importante mencionar que una de las limitaciones para la puesta en marcha de estos talleres se inscribe en la violencia estructural del sistema patriarcal-capitalista, que coloca a las mujeres en dinámicas laborales y de vida que dejan poco margen de tiempo para el cuidado personal y colectivo. En este sentido, las extensas jornadas de trabajo y las múltiples responsabilidades cotidianas que enfrentan muchas mujeres reducen las posibilidades de prácticas de cuidado conscientes y responsables.

A lo anterior se suma una herencia sociocultural en la que históricamente se ha educado a las mujeres para priorizar el cuidado de otras personas, dejando de lado su propio bienestar. En este contexto, dedicar tiempo al cuidado de sí mismas puede ser percibido como un acto egoísta o innecesario. Si bien estas concepciones han comenzado a transformarse en las últimas décadas, aún persisten resistencias que se expresan, por ejemplo, en la decisión de algunas mujeres de no participar en este tipo de espacios, ya sea por la falta de tiempo o por un desinterés hacia el autocuidado.

A partir de estos hallazgos, una línea de acción futura consiste en fortalecer procesos de investigación-acción feminista orientados a la formación en cuidados personales y colectivos. Continuar con investigaciones que pongan en el centro de la vida los autocuidados permitirá no solo el crecimiento y la transformación personal de cada mujer, sino también aportar a la reconfiguración de las estructuras que sostienen la inequidad de género y la violencia, promoviendo cambios sociales duraderos. Estas experiencias no solo contribuyen al bienestar individual y colectivo, sino que también pueden incidir en la transformación de políticas públicas, promoviendo, desde las instituciones, acciones de cuidado con perspectiva de género.

Para concluir, es importante señalar que, desde la realización de los talleres hasta la publicación de este artículo, las condiciones políticas han cambiado significativamente. Con la entrada en vigor del segundo periodo del presidente D. Trump, se han implementado una serie de políticas migratorias más estrictas, promoviendo explícitamente discursos de odio, discriminación y persecución contra las personas en situación de movilidad. De acuerdo con la coordinadora de El Telar esta situación ha generado un incremento significativo de la ansiedad y el miedo, tanto en personas con estatus migratorio irregular como regular.

Esta realidad, subraya la urgencia de repensar y fortalecer las formaciones de cuidado personal y colectivo, de forma eficaz y segura, adaptándolos a contextos donde la vulnerabilidad es mayor y los riesgos están en aumento. Una alternativa pertinente es explorar mecanismos de in-

tervención virtual que permitan seguir tejiendo redes de cuidado para fortalecer el sentido de comunidad, apoyo mutuo y atender las crisis emocionales, de forma segura y accesible sin exponer la vida de las personas participantes.

REFERENCIAS

- Araiza, A. & González, R. (2017, septiembre-diciembre). La Investigación Activista Feminista. Un diálogo metodológico con los movimientos sociales. *EMPIRIA. Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, 38, 63-84.
DOI: <https://doi.org/10.5944/empiria.38.2018.19706>
- Biglia, B. (2012). Definiendo metodologías. Desplazándome desde la praxis de la investigación-acción hacia la de la investigación activista feminista. En Liévano-Franco, M. & Duque-Mora, M. (Eds.) *Subjetivación femenina: investigación, estrategias y dispositivos críticos* (pp. 195–212). Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Cabnal, L. (2010). Acercamiento a la construcción del pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala. En *Feminismos diversos: el feminismo comunitario* (pp. 11-33). Asociación para la Cooperación con el Sur, ACSUR - Las Segovias. <https://porunavidavivible.files.wordpress.com/2012/09/feminismos-comunitario-lorena-cabnal.pdf>
- (2017). Tzk'at, Red de Sanadoras Ancestrales del Feminismo Comunitario desde Iximulew-Guatemala. *Ecología Política*, (54), 98–102. <http://www.jstor.org/stable/44645644>
- (2019). Lorena Cabnal - *Red de Sanadoras Ancestrales del Feminismo Comunitario Territorial*. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=4frGU4qOnpU>
- Cardin, L. (2009). Cuerpos significantes. Travesías de una etnografía dialéctica. Silvia Citro. *Revista Colombiana de Antropología* 2012, 48(1), 289-295.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105025257009>

- Castañeda, M. P. (2019). Perspectivas y aportes de la investigación feminista a la emancipación. En Ibarra, A. (Ed.) *Otras formas de (Des) Aprender. Investigación feminista en tiempos de violencia, resistencias y decolonialidad* (pp. 19-40).
<https://publicaciones.hegoa.ehu.eus/pdfs/409?locale=es>
- Chamberlain, L. (2020). Del Autocuidado al Cuidado Colectivo. *Revista Internacional de Derechos Humanos. SUR* 30, 17(30), 223–234.
<https://sur.conectas.org/wp-content/uploads/2020/08/sur-30-es-panhol-lisa-chamberlain.pdf>
- Citro, S. (2014). Cuerpos significantes. Nuevas travesías dialécticas. *CorpoGrafías. Estudios críticos de y desde los cuerpos*, 1 (1), 10–43.
 DOI: <https://doi.org/10.14483/cp.v1i1.8414> .
- Coba, L. (2015). *Alineación: los despojos del agua y de los cuerpos en el contexto petrolero de la Amazonía ecuatoriana*.
<https://investigacionsociologiaygenero.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/03/coba-alienacion-y-padecimiento.pdf>
- Esteban, M. (2004). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Ediciones Bella Terra.
- Federici, S. (2004). *Calibán y la bruja. Mujeres, Cuerpo y acumulación originaria*. Traficantes de Sueños.
- Gargallo, F. (2014). *Feminismos desde Abya Yala. Ideas y proposiciones de las mujeres de 607 pueblos en nuestra América*. <https://francescagargallo.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/01/francesca-gargallo-feminismos-desde-abya-yala-ene20141.pdf>
- Gómez-Grijalva, D. A. (2014). Mi cuerpo es un territorio político. En Espinosa-Miñoso, Y.; Correal, D. G.; & Ochoa-Muñoz; K. (Eds.) *Tejiendo de otro modo: Feminismo, epistemología y apuestas decoloniales en Abya Yala* (pp. 263–276). Universidad del Cauca.
- Graff, A. (2021). *Madre Feminista. Ménades / Trincheras*.

- Guzmán, A. (2014). *El patriarcado*. [Video]. Youtube.
https://www.youtube.com/watch?v=bJ7WnZXi_Lk&t=349s
- (2019). *Descolonizar la memoria, descolonizar los feminismos. Feminismo Comunitario Antipatriarcal*. <https://www.biodiversidadla.org/Documentos/Descolonizar-la-memoria-descolonizar-los-feminismos>
- (2024). *Feminismo Comunitario con Adriana Guzmán | Entrevistas Wambra*. [Video]. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=qCADVGXQ9xU&t=1315s>
- Guzmán, N. & Triana, D. (2019). Julieta Paredes: hilando el feminismo comunitario. *Ciencia Política*, 14(28), 23-49.
DOI: <https://doi.org/10.15446/cp.v14n28.79125>
- hooks, b. (2024). *Hermanas del ñame. Mujeres negras y nuestra recuperación*. U-Tópicas Ediciones.
- Infobae. (2023). El trabajo de cuidar a otros, una explotación que empobrece a las mujeres, según experta - *Infobae*.
https://www.infobae.com/america/agencias/2023/12/18/el-trabajo-de-cuidar-a-otros-una-explotacion-que-empobrece-a-las-mujeres-segun-experta/?utm_source=chatgpt.com
- López-Gil, S.; Lleó-Fernández, R.; Pérez-Orozco, A.; & Santillan-Idoate, C. (2012). *Cuadernos de debate feminista I: Sostenibilidad de la vida*. Diputación Foral de Gipuzkoa.
<https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/9788498886924.pdf>
- Lowen, A. (1994). *El Gozo*. Era Naciente.
- (2011). *La bioenergética*. Sirio. (Obra original publicada en 1975).
- (2022). *La experiencia del placer. Vivencias corporales, creatividad y bioenergética para alcanzar una vida más plena*. Paidós Contextos. (Obra original publicada en 1970).
- Marchese, G. (2019). Del cuerpo en el territorio al cuerpo-territorio: elementos para una genealogía feminista latinoamericana, de la crítica a la violencia. *EntreDiversidades*, 6(2(13), 9-41.
DOI: <https://doi.org/10.31644/ED.V6.N2.2019.A01>

- Mies, M. & Shiva, V. (1997). *Ecofeminismo: teoría, crítica y perspectivas*. Icaria / Anthrozyt. <https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/9788498886924.pdf>
- Muñoz-Ledo, R. & Amaya, S. (2025, 28 de mayo). El rol invisible de las niñeras inmigrantes y cómo las políticas de Trump amenazan el sistema de cuidado infantil en EE. UU. *CNN en Español*. <https://cnnespanol.cnn.com/2025/05/28/eeuu/nineras-inmigrantes-politicas-trump-amenazan-sistema-cuidado-infantil-orix>
- McCoy, J. (2024). *Cost of Childcare Increasingly Weighs on Labor Force Engagement*. https://www.kansascityfed.org/research/economic-bulletin/cost-of-childcare-increasingly-weighs-on-labor-force-engagement/?utm_source=chatgpt.com
- Quiroga, N. (2014). Economía del cuidado. Reflexiones para un feminismo decolonial. En Espinosa, Y.; Gómes, D.; & Ochoa, K. (Eds.) *Tejiendo de otro modo: Feminismo, epistemología y apuestas descoloniales en Abya Yala*.
- Ramírez-Domínguez, C. E. (2025). Autocuidados socioemocionales y cuidados colectivos: Una experiencia de vida desde la psicoterapia corporal y ecofeminismo. *Revista Estudios*, (50). <https://doi.org/10.15517/edsfoe87>
- Segato, R. (2016). *La guerra contra las mujeres*. Traficantes de sueños.
- U. S. Department of Commerce (2024). *Childcare Costs, Reduced Work, and financial Strain: New Estimates for Low-Income Families*. https://www.commerce.gov/news/blog/2024/06/childcare-costs-reduced-work-and-financial-strain-new-estimates-low-income?utm_source=chatgpt.com
- Van der Kolk, B. (2015). *El cuerpo lleva la cuenta. Cerebro, Mente y Cuerpo en la superación del trauma*. Editorial Eleftheria. (Trabajo original publicado en 2014).