



Red de Salud de las
Mujeres Latinoamericanas
y del Caribe, RSMLAC



Mis lenguajes:

caminos feministas de autocuidado

Documento práctico
Módulo 1





© Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe -RSMLAC, 2021

La reproducción total y parcial de este documento está permitida siempre y cuando se cite a la fuente.

Cómo citar y reproducir este documento:

García Salamanca, Diana Gunneivia. (2 de mayo de 2021). Mis lenguajes: caminos feministas de autocuidado

Quito: Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe. <https://www.reddesalud.org/es/autocuidado-feminista>

Autora: Diana Gunneivia García Salamanca

Coordinadora Curso “No estás sola, estamos en red”: Clara Elena Cardona Tamayo

Comité Editorial: Sandra Castañeda Martínez, Eliana Riaño Vivas, Juliana Gómez Nieto

Edición y corrección de textos y estilo: Juliana Gómez Nieto

Diseño y diagramación: Valeria Palacios Rodríguez





Índice

Introducción	4
¡Mi cuerpo, mi sitio!	4
Sonidos del yo	5
Del olfato	6
Del tacto	7
Del gusto	7
En movimiento	9
Cierre	9
Referencias	10

Introducción

Hablar de autocuidado desde el feminismo es abrir un abanico de posibilidades y de rutas que abordan el yo como sentido vital y que permiten construir herramientas para gestionar vidas en las que el miedo, la violencia y el dolor están a la orden del día. Es decir, que el autocuidado permite construir una narrativa propia de quién es una, la cual solo es posible desde el propio cuerpo. Ese que suena, que ruge y cruje, ese cuerpo que es sensorial y estimulante, que es silencio y que es estallido. Ese cuerpo que está siempre en constante movimiento, aunque sintamos que nos hemos detenido, o que la vida lo ha hecho. Ese cuerpo que muchas veces se convierte en tabú o se normaliza como espacio de dolor, y el cual es un espacio profundo para la libertad, un espacio que el feminismo nos ha ayudado a recuperar como nuestro y en el que vamos a explorar diferentes técnicas que abordan los lenguajes del yo.

Todas estas pequeñas acciones de cambio, de conectar con el autocuidado desde una mirada del yo, hacen parte de una apuesta más amplia que he construido en los últimos años en el aprendizaje sobre la museología –la curaduría emocional y la curaduría del ser– que me trajo el andar por la vida.

¡Mi cuerpo, mi sitio!

Este ejercicio nos permite encontrarnos en nuestro lugar situado, en la vivencia del cuerpo como receptáculo, y comprender cómo todos nuestros sentidos, incluido nuestro sentido del ser, ese encarnado en el yo, se construyen a partir de lo que siente y percibe nuestro cuerpo. De manera que retoma un saber que se llama Sorck (Kanfer y Saslow, 1965), el cual nos permite, en el ahora, re-habitarlo y convertirlo en medio para conocernos, siendo una oportunidad para transformar nuestra relación con dinámicas cotidianas de nuestro ser, que es cuerpo que acciona y reacciona.

Esta mirada se centra en reconocer las maneras en que responde nuestro cuerpo a los estímulos de la vida, del contexto siempre cambiante, y en cómo habitamos ese *lugar situado* del que hablaba Donna Haraway. Los aspectos indispensables de esta mirada se basan en algo que moviliza a nuestro cuerpo a producir una respuesta (casi siempre regulada por los mandatos, roles y arreglos de género), que produce nuevas situaciones (interiores y exteriores) que al final nos condicionan en la vida. Por ejemplo: yo ya no lloro frente a mi familia porque siempre me regaña, entonces asumo que es normal carecer de soporte emocional.

S: Estímulo, eso que viene de fuera o de adentro y lo procesan nuestros sentidos, habla de la situación.

O: Organismo, el cuerpo como un ser viviente en el que somos y estamos.

R: Respuesta, lo que hago, a través de mi cuerpo, a partir del estímulo.

C: Contingencia, qué pasó en mi realidad y en mis relaciones, empezando conmigo misma, a raíz de una situación.

K: Condicionamiento, qué pérdidas, qué aprendizajes y qué logros trajo esa situación para mí y mis relaciones, empezando con la relación conmigo misma.

Siente tu cuerpo y permítete encontrar cómo este responde a estímulos sencillos, sonidos, olores, formas, colores, y explora qué lenguajes son casi imperceptibles para ti y cuáles son ruidosos y fuertes.

Esta mirada será muy útil al acercarnos a todos los sentidos, para explorar cómo respondemos a los estímulos a través de ellos y cómo construimos un saber que nos permita sentir nuestros múltiples lenguajes interiores.

Sonidos del yo

Acercarnos a los sonidos es la posibilidad de reconocer el ruido, de encontrar nuestras voces –que son múltiples–, de identificar cómo usamos nuestras voces en el pensamiento y encontrar el silencio como camino y no como obligación.¹

Para soltar la voz

Empecemos por soltar la voz: escoge dos frutas, las que más te gusten o tal vez las que sean más sonoras para ti. Ahora cántalas en un tono agudo, medio y grave. Juega de arriba para abajo y de abajo para arriba siguiendo este orden: fruta 1, fruta 1, fruta 2.

Suavidad y silencio

Vamos a expandir nuestra sensibilidad con el sonido a través de la suavidad y el silencio consciente. Empecemos por crear una nana para nosotras mismas, que nos acompañe en los momentos de alegría, ansiedad, dificultad para soltar lo que nos pesa... y, sobre todo, para estar para nosotras mismas.²

Usando *ummm* o *tamm* o *туру*, crea un sonido de nana que se repita, trata de alejarte de las nanas que ya conoces y permítete sentir lo que tienes para tí misma.

Después de cantarte tu nana detén cualquier sonido y escucha cómo entra el aire por tu nariz: escucha el sonido.

Ahora concéntrate en el sonido de tu corazón y permíte que tus sonidos interiores silencien el cuerpo, la respuesta al exterior y la mente.

Ruido

Muchas veces el ruido suele ser un espacio indeseable, pero también es una oportunidad, tanto en nuestro interior como cuando viene del exterior porque nos permite expresar y a la vez entender cómo se dan nuestras relaciones y lazos.³

En este ejercicio vamos a jugar con el ruido, usando nuestro cuerpo. Vamos a inflar los cachetes y vamos a empezar a tocarlos para sacar el aire. Ahora vamos a hacer ruido con varias partes de nuestro cuerpo, aleatoriamente. Primero de manera caótica... y luego vamos a ir ordenándolo:

Realiza un golpe en tu pecho. Ahora vamos a sumar la otra mano.

Conecta la barriga con el pecho.

Conecta la cabeza con el pecho.

Permítete jugar con el ruido.

Ahora:

- Conecta la espalda con la cabeza.

- Conecta las lumbares con la cabeza suavemente, ya que puede haber dolor.

- Toca varias partes de la cabeza.

Aumenta el ritmo y toca varias partes del cuerpo. Por último: haz ruido con las piernas

Para volver a la calma:

- Pon los pies en la tierra.

- Inhala y sube los hombros.

- Exhala mientras bajas los hombros.

Pasa con suavidad tus manos por tu cuerpo, como limpiándolo, acariciándolo: descarga.

¹ Recuerda tener una bebida al momento de hacer estos ejercicios.

² Es recomendable hacer este ejercicio con los ojos cerrados.

³ Si llegas a sentir expresiones emocionales como ganas de llorar, gritar: permítelas.

La voz en loop

Este ejercicio se centra en reconocer las maneras en que nos silenciamos o nos castigamos por “no hablar a tiempo” o porque alguien considera que “hablamos de más”.

Vamos a decir: “pero no dije, pero sí dije”.

Ahora vamos a incluir dos frases más: “sí debí decir” y “no debí decir”.

Del olfato

El olfato es fundamental en nuestra vida cotidiana, nos alerta si algo se ha dañado y no debemos comerlo, nos habla del amor aunque no haya palabras. El olfato es sustancial para el placer y a su vez es una señal de alerta en situaciones de peligro.⁴

El olfato es además un lenguaje de nuestro ser que transita por los olores que nos gustan y nos disgustan, los que nos orientan, los que nos acompañan en serenidad.

Los olores de mi calma

Este ejercicio se centra en encontrar un estado de calma en olores de la cotidianidad. Los cuerpos tenemos reacciones biológicas semejantes a los componentes de un olor, pero la propia historia interactúa con los olores como parte de la vida.

Vamos a empezar por pensar en olores de la cotidianidad. La respuesta a cada una de estas preguntas es solo para ti:

¿A qué asocias el olor de la cebolla?

¿Qué te viene con el olor del pasto recién cortado?

¿Las nubes te traen un olor?

Mira a tu alrededor y escoge tres elementos... tal vez la hoja de esa planta que tanto te gusta.

- Toma aire y suéltalo por la boca... como si estuvieras levantando el pito de una olla a presión.

- Toma el primer olor.

Pasea por casa y haz esta misma prueba, encuentra tres olores de la cotidianidad que te traigan calma (no se vale que sean olores de personas) y guárdalos para que te acompañen en momentos intensos. Si algún olor mueve un sentimiento intenso, permítelo, y si crees que va a ser muy intenso haz este ejercicio junto a otras.

Hacer del olor lenguaje

Nuestras vivencias son complejas, pasan por recuerdos que nos abrazan y otros que nos aterran. Los olores y las emociones los asociamos con las experiencias: lo que olía cuando...

Podemos también construir nuestra propia cajita de los olores: darle un poco de orden a la manera en que nuestro cuerpo (y el cerebro que es parte de él) asocia los olores con vivencias y emociones.

En una hoja de papel, o si quieres en una lista en tu celular o con un palito sobre la tierra húmeda, haz tu propio catálogo de olores y emociones que te permita construir un lenguaje olfativo para tu autocuidado, para ese tiempo y espacio para construir y cuidar el yo.

En una tabla, como la que ves a continuación, escribe una emoción y siente qué olor asocias con ella. También puedes mantenerla en un cuadernillo y anotar las emociones que vayas descubriendo en tu día a día. Esto te permitirá conversar contigo misma, sobre las emociones, a través del olor.

⁴ Recuerda tener una bebida para que te acompañe a realizar estos ejercicios y si es posible, un poco de café molido en una taza para cuando un olor te sature.

Emoción	Olor	Qué pasa en mi cuerpo

Date un momento, piensa en olores que te conecten con:

- Lo mágico.
- Lo transcendental.
- Lo divino.

Del tacto

El tacto es tabú en muchas sociedades. El tacto es prohibición y a la vez es encuentro. El tacto es una experiencia íntima. A su vez, el tacto es una vivencia pública protagonizada por las partes del cuerpo que usamos para relacionarnos con el mundo en la cotidianidad, por ejemplo: nuestras manos.

Mi cuerpo como encuentro

Este ejercicio hace una conexión entre nuestras manos y las texturas del propio cuerpo.

Haz un dibujo de tu propio cuerpo, a continuación, haremos un paisaje de sus texturas. Toma cada parte del cuerpo: una pierna, la cara. Luego ve a partes de ti más pequeñas... un cachete, el dedo del pie. Dibuja o escribe en cada parte las texturas que vas encontrando, y qué te dicen sobre ti y tu ser.

De emociones táctiles

Esta es una invitación para que encuentres el lenguaje de tus texturas, la manera en que la textura se asocia a emociones, situaciones y sentires.

En una hoja de papel, en una lista en tu celular, o tal vez con un palito sobre la tierra húmeda vamos a dibujar un círculo, en él vamos a darle una textura a cada emoción... en referencia a cómo se siente nuestro pecho, nuestra panza, nuestro cerebro cuando sentimos una emoción, ¿cuál es su textura?

Pregúntate: ¿Cómo se siente en mi cuerpo la calma? ¿Viscoso, suave, rugoso? ¿Hay varias formas en las que siento esa emoción? Tómame tu tiempo para hacerlo. Puede ser una emoción a la vez para que puedas conectar con ella.

Si te sientes abrumada por una de esas texturas, úsala a tu favor. Haz una pequeña taza con la textura. Por ejemplo, si es crujiente, llena un cuenco de hojas secas y mete las manos, reconoce la emoción y date tiempo para reflexionar y sentir la situación que la ha provocado, las dinámicas que la han acumulado en tu cuerpo.... descarga.

Del gusto

El gusto es un sentido que construye nuestra conexión con el bienestar a través de la práctica de comer vida, vida de otros seres. El gusto es esa gran o pequeña explosión de sabores en la boca. El gusto habla de nuestras relaciones, de nuestras pausas.

El disfrute de la amargura

Nos enseñan que hay sentires positivos y negativos, eso es una idea dual –como tantas otras en el mundo– que nos impide reconocer el abanico de sentires y emociones. Este abanico lo hemos ido explorando a través de otros sentidos.

Ahora vamos a explorar la amargura, ¿por qué? Porque suele considerarse que un estado de amargura es inadecuado, que debemos ser felices. Pero ese mandato de positivismo agota a una parte de nuestro ser que necesita tiempo y espacio para sentir qué no fluye en su vida, en sus relaciones, en su cuerpo.

Vamos a abrazar la amargura con una cascara de cítrico.

Con paciencia y cuidado pela con tus manos la naranja, el limón, la toronja o la mandarina.

Pon en tu boca un pedacito de cascara y másticala... siente cómo primero puede haber dulzor y luego amargor... permítete sentir el amargor.

Piensa: cómo gestionas sentires agridulces y amargos en tu día a día.

Una receta para mí

Esta es una invitación para que crees una receta secreta para ti. ¿Por qué secreta? Para que pueda ser un instante de profunda intimidad contigo misma.

Escoge entre tres y cinco ingredientes cotidianos, no pienses en ingredientes que te implicarían aumentar los gastos. Crea una receta que active tu sentido del gusto y dé espacio al placer, al disfrute.

Puede que a la primera no salga como la quieres, ten calma contigo. Seguramente con el tiempo te quedará deliciosa. El reto: dejarla solo para ti, ese pequeño bocado de bienestar en ti, para ti.⁵

En la vista: atrapando el color, soltando el color

Vamos a jugar con el color. Nos han hecho creer que el juego es un acto inmaduro y destinado a la niñez, pero en realidad es un acto primigenio (originario de nuestro ser) que nos invita y acompaña a experimentar y ejercitar nuestra curiosidad.

Vas a abrir los ojos y concentrarte en un color que veas... imagina que se adhiere a tus pupilas. Ahora cierra los ojos, siente cómo el color juega en tu mente, ahora déjalo jugar en tu cuerpo... sube, baja, se ondula. Abre los ojos e imagina que el color se va de tu adentro con lo que tuviera que llevarse.

Repite este ejercicio con más colores. Si hay una reacción emocional, déjala fluir y no busques otro color para evitarla. Respira.

Las formas geométricas

Las formas geométricas son un puente en el mundo. La geometría es fundamental en nuestra vida cotidiana, en nuestras experiencias transcendentales y en los hallazgos científicos.

Vamos a usar la entrada de la mente en este ejercicio, aunque siempre relacionado con nuestro cuerpo como motor de cambio.

Dibuja tipos de pensamiento, dándoles una forma geométrica: los pensamientos de calma, los de alerta, los de cuestionamiento, los de inspiración, los de culpa... y otros que te vengan a la mente.

Pon en cada forma que creaste para un tipo de pensamiento: un pensamiento concreto y uno que tengas andando por tu mente (puede ser escrito o decirlo en voz alta sosteniendo la forma).

⁵ Si te preocupa el tiempo empieza por una receta de un cariñito, algo pequeño que te puedes hacer

Ahora transforma la forma hacia otro tipo: no lo cambies solo de forma, cambia la forma en que está escrito o cómo lo dices en voz alta.

¿Se transforma la manera en que miras situaciones, emociones, dificultades, posibilidades?

Date tiempo después de cada caída para sentir tu cuerpo, sentir si se han movilizado pensamientos o emociones.

Después de caer varias veces, estira el cuerpo, permítete sentir el cuerpo descargado.

En movimiento

Cuando pensamos en el movimiento, solemos pensar en grandes movimientos. Pero el feminismo nos ha enseñado que el movimiento constante y pequeño cambia el mundo en sus estructuras, en sus cotidianidades.

El movimiento sutil, ese que es suave y responde a las pulsaciones de nuestro cuerpo puede ser camino de cambio en tu cotidianidad y en tus estructuras.

Vamos a empezar por dejar que los dedos pequeños de los pies guíen el movimiento, ahora sigue con tus pies el movimiento que inició el dedo pequeño, respira, sigue con tu tobillo, tus rodillas... ve manteniendo el movimiento, suave y constante, hasta llegar a tu cabeza. Déjate fluir con el ritmo de tu dedo pequeño.⁶

Dejarte caer

Dejarnos caer, literal y metafóricamente, nos aterra y nos hace sentir fracaso y desilusión de nosotras mismas. Cambiar la manera en que entendemos el caer, más allá del positivismo que es riesgoso y del castigo que nos lleva a evitar caminos desconocidos por el miedo al fracaso.

Vamos a usar el colchón de la cama, puedes bajarlo para no dañar las tablas o la estructura.

Siéntate en el borde y déjate caer hacia atrás, juega a encontrar otras maneras de caer: encuentra las posibilidades y los límites de tu cuerpo.

Cierre

Gracias por aventurarte a usar estos pequeños ejercicios que son camino a que construyas lenguajes propios en tu ser, que conversen en ti y hagan del autocuidado una experiencia cotidiana arraigada en el cuerpo desde un sentido de cambio.

⁶ Siempre puedes empezar a desatar el movimiento desde otro lugar del cuerpo... explóralo.

Referencias

- Barragán, R., (2007). El eterno aprendizaje del soma: análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*, 3(1),105-159.
<https://www.redalyc.org/pdf/2970/297023469005.pdf>
- Barrett, L. F. (2017) *How emotions are made: the secret life of the brain*. Mariner Books.
- Kanfer FH, Saslow G. (1965). Behavioral analysis: an alternative to diagnostic classification. *Arch Gen Psychiatry*, 12(1), 529-38.
- Meskimmon, MG (1998). In mind and body: feminist criticism beyond the theory/practice divide. *The Magazine of Women's Art*, 79(1), 3-8.
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(2), 646-651.
- Nummenmaa, L., Hari, R., Hietanen, J. K., & Glerean, E. (2018). Maps of subjective feelings. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(37), 9198-9203.
- Pedraza, Z., (2010). Saber, cuerpo y escuela: el uso de los sentidos y la educación somática. *Calle14: revista de investigación en el campo del arte*, 4 (5),44-56.
<https://www.redalyc.org/pdf/2790/279021514004.pdf>
- Puig de la Bellacasa, M. (2009). Touching technologies, touching visions. The reclaiming of sensorial experience and the politics of speculative thinking. *Subjectivity*, 28(1), 297-315.
<https://doi.org/10.1057/sub.2009.17>
- Sabido, O. (Ed.) (2019) *Los sentidos del cuerpo: el giro sensorial en la investigación social y los estudios de género*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Porges, S. (2011) *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. Norton & Company.
- Villalba, C. y Álvarez, N. (Eds.) (2011) *Cuerpos políticos y agencia. Reflexiones feministas sobre cuerpo, trabajo y colonialidad*. Universidad de Granada.



Red de Salud de las
Mujeres Latinoamericanas
y del Caribe, RSMLAC

www.reddesalud.org