



UNIVERSIDAD VERACRUZANA



Centro de Ecoalfabetización
Y Diálogo de Saberes

CENTRO DE ECOALFABETIZACIÓN Y DIÁLOGO DE SABERES

**“AUTOCONOCIMIENTO PROFUNDO: UN PROCESO RE-
SIGNIFICADOR DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO”**

**TRABAJO RECEPCIONAL EN MODALIDAD DE TESIS
PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA EN ESTUDIOS
TRANSDISCIPLINARIOS PARA LA SOSTENIBILIDAD:**

PRESENTA

ANDREA SALDAÑA RODRÍGUEZ

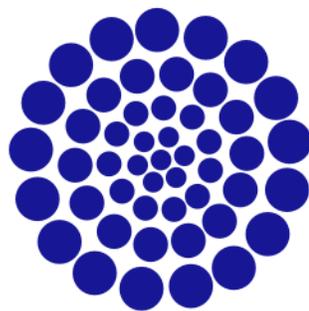
DIRECTOR: DR. LUIS ROBERTO GRANADOS CAMPOS

ASESORA: DRA. ANA MATILDE CHÁVEZ MAYO

XALAPA, VER.

ENERO 2019

El presente trabajo de investigación se realizó gracias al apoyo otorgado por el Programa Nacional de Posgrado de Calidad de CONACYT.



CONACYT

Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología

Este trabajo está dedicado a mi familia y amigos, quienes con amor y paciencia me acompañaron en mi propio proceso de Autoconocimiento profundo.

Gracias especialmente al colectivo Akelarre A.C. y a la Universidad Veracruzana por brindarme un espacio para explorar conjuntamente nuestro proceso de Autoconocimiento. Gracias también a la doctora María José García Oramas y a la doctora Ana Matilde Chávez Mayo por su incondicional apoyo, son una inspiración para mí.

Índice

Introducción	5
I. Revisión y reflexión teórica de conceptos que integran el proceso de autoconocimiento	11
1. El Auto-conocimiento y la importancia de su expresión.....	11
2. El cuestionamiento de nuestra realidad y la re-significación.....	14
3. El cuerpo	17
4. Perspectiva de género: Percepción de las feminidades y masculinidades.....	22
II. Autoconocimiento e investigación: Sujeto – objeto	26
1. Interiorización teórica	26
2. Experiencia somática	31
3. Técnicas narrativas: Registro y análisis del proceso	32
4. El facilitador y su función: mi papel como facilitadora.....	34
III. Autoconocimiento y comunidad: Akelarre A. C. y el diálogo con las otras.	39
1. “Hacernos comunidad”	42
2. Masculinidades, feminidades y el cuestionamiento de nuestra realidad.....	45
3. Cuerpo: Las experiencias somáticas	48
4. El diálogo interior	50
IV. Francia: Mi viaje de autoconocimiento	52
1. Experimentaciones en Poitiers.....	54
2. Recherche Avec: Mi comunidad internacional.....	58
Reflexiones finales	64
Anexos	72

Introducción

Cuando tenía diecisiete años, una exposición de Leonora Carrington visitó Xalapa, estaban sus famosas esculturas dispuestas por el parque Juárez y en el Ágora de la ciudad había algunas pinturas y dibujos de esta maravillosa artista. Asistiendo en aquel entonces a una escuela a unas cuantas cuerdas del Ágora, de lunes a viernes paseaba entre las obras como si fueran una especie de familiares que visitaban por un corto periodo la ciudad, no me cansaba de visitar sus obras una y otra vez. Me desesperaba no poder expresar lo que me hacían sentir aquellas obras, no quería caer en el error de la interpretación de las obras, tenía un miedo irracional con ofender a la distancia a la artista con una interpretación pretenciosa.



Los monjes y música para sordos, esculturas de Leonora Carrington en Xalapa.

Suponía que la artista les había dado un significado muy específico a sus obras, y qué debía respetar ese significado, sin embargo, había algo en mí que me provocaba imaginar con las formas que Leonora había dibujado o esculpido. Leonora había provocado en mí un proceso de proyección, de admiración, inspiración, de re-significación y de autoconocimiento. No lo entendía entonces, pero aquellas esculturas y pinturas eran una mágica ventana a reinterpretarme a mí misma.

¿Qué está pensando el sujeto de la izquierda? ¿Qué está viendo y por qué el sujeto bajito lo mira de esa manera? ¿Estará pensando que su compañero alto está viendo algo que él no? El hombre de mano negra, sostiene una idea entre sus dedos, una idea invisible para el hombre de vestimenta verde, pero muy clara para esa profunda mirada puesta en el horizonte.



Leonora Carrington (1974) *Menashe y Rabbi Mendl*

Poco me importó entonces lo que Leonora quiso retratar en su dibujo, yo visitaba a diario esta obra tratando de responder mis preguntas, mirando a los ojos al hombre alto y esbelto, convencida inconscientemente de que estaba vivo, le preguntaba “¿Qué es lo que ves que los otros no ven? ¿Qué pensamiento es el que sostienes entre tus delgados dedos?” Un día, la exposición no estaba más en Xalapa, partió sin despedidas y esta obsesión por aquella figura delgada y severa crecía día a día, hasta que me sorprendí, sosteniéndolo a él, entre mis dedos, mirando hacia el frente, con el recuerdo de su mirada en el horizonte de mi imaginación.

La manera en la que este dibujo me alentaba a cuestionar a su personaje, no era más que una manera de hacerme preguntas sobre mí misma que no solía hacer sin el dibujo como intermediario. De alguna manera, el arte surrealista de Leonora Carrington me había ayudado para explorar aspectos profundos de auto - percepción.

Fue entonces cuando la pequeña semilla de este Servicio–Indagación toca el suelo, nutriéndose de años en formación psicológica, meditaciones personales, historias de amigos y desconocidos, de documentales, canciones, poemas, películas, performances y hasta sueños.

Quería encontrar una manera de acceder a las ventanas surrealistas del autoconocimiento, y de alguna manera me auto convencí que la producción y apreciación artística podía abrir estas ventanas.

Durante mucho tiempo, una de mis preocupaciones personales fue alcanzar el bienestar. En mi juventud, concebía el bienestar y la felicidad como estados provocados por situaciones totalmente externas a mí (pareja, estabilidad económica, salud, amistades, etc.). Entendí conforme los años pasaban, que la felicidad era uno de los conceptos más trabajados por los medios de comunicación y la sociedad que me rodeaba.

Los sistemas de denominación han marcado los estándares del bienestar, y refuerzan la idea de que sólo algunos pueden acceder a este ideal de bienestar: Blanco, burgués, cristiano y heterosexual, es decir, la heteronormalidad entendida como una hegemonía cultural donde toda conducta fuera de la heterosexual y cristiana conservadora es reprimida o rechazada. Esta heteronormalidad es un molde muy pequeño en el que casi nadie encaja. Quien diga que cabe perfectamente en ese inflexible molde heteronormal, me hará recordar los pies gordos de las hermanastras de Cenicienta, alardeando de lo perfecto que encajan en una zapatilla de frágil cristal a punto de romperse.

A mis 26 años, la búsqueda por la felicidad y el bienestar continuaba, la influencia de caminos espirituales no cristianos como la Wicca, el Budismo Zen, y el esoterismo me hicieron pensar que la respuesta estaba en el interior, en términos más académicos, la exploración de la subjetividad. Debía encontrar una manera lógica de estudiar la subjetividad, ya contando con herramientas psicológicas gracias a mi licenciatura, me faltaba articular de manera coherente un estudio de la subjetividad encaminado a la felicidad y al bienestar personal.

La maestría en Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad, ofertada en el centro de Eco-alfabetización y diálogo de saberes (EcoDialogo) de la Universidad Veracruzana, me brindó un espacio literal y metafóricamente, para experimentar diferentes maneras de la exploración de la subjetividad. En experiencias educativas del posgrado como autoconocimiento, somáticas, vida comunitaria, así como un rico intercambio entre profesores y compañeros, surge la inquietud de realizar un proyecto de investigación con un servicio comunitario (servicio-indagación) cuyo propósito fuera la exploración de la subjetividad. Finalmente una propuesta producto de hilar experiencias de vida, estudio teórico, diálogos, capacitaciones, reflexiones profundas, metodología transdisciplinaria derivó en el presente trabajo. “Autoconocimiento profundo, una experiencia de re-significación desde la perspectiva de género”.

El objetivo de esta propuesta para un proceso de autoconocimiento significativo es la de encontrar nuestro propio bienestar a través de las ventanas surrealistas hacia nosotros mismos. Estas ventanas son diversas técnicas que provocan reflexión en quien desee aventurarse en este proceso, a la vez que cuestione los modelos hegemónicos de poder de su ambiente, en especial, los del patriarcado. El presente trabajo pretende acompañarnos en el proceso de autoconocimiento para definir el bienestar y la felicidad desde nosotros mismos, mediante procesos de inspiración, re-significación, y expresión de nuestra propia subjetividad, utilizando nuestro cuerpo como laboratorio de sensaciones y percepciones que nos permitan crear nuevas relaciones tanto con nosotros mismos como con las comunidades a las que pertenecemos

Este viaje de autoconocimiento profundo siempre me recuerda a las cartas de Tarot, narran un viaje de autodescubrimiento por situaciones por las que casi todas las personas transitamos. La carta 0, la del loco o el tonto, es un ser ignorante e inocente que conoce lo bueno, como la justicia y la fortuna, lo malo representado por el diablo, la desgracia ilustrada en la torre, así como lo hermoso de la vida representados en cartas como el amor y el sol. Para culminar, la última carta, “el mundo”, que significa triunfo, éxito y realización.

Así, los arcanos mayores del tarot con su significado místico, se convierten en una metáfora para situaciones que impactan la vida de los seres humanos y la

manera en que resignificamos y aprendemos de esos acontecimientos, hasta triunfar sobre ellos alcanzando un bienestar autodefinido.

En el periodo de dos años, tuve la oportunidad de experimentar procesos, técnicas y teoría para reflexionar sobre maneras de facilitar procesos de autoconocimiento terapéutico. El presente trabajo comparte mi experiencia de autoconocimiento durante mi formación en la Maestría de Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad, así como lo descubierto durante mi facilitación de talleres para el autoconocimiento en Xalapa Veracruz y en Limoges, Francia.

La primera y segunda parte del presente trabajo se enfoca a la revisión y reflexión teórica de conceptos que integran el proceso de autoconocimiento propuesto, así como su pertinencia a nivel individual y colectivo. Se aborda el concepto de comunidad, para posicionar al sujeto del proceso de autoconocimiento en una realidad percibida desde su enfoque, enriquecida con cuestionamientos y reflexión de la misma. El papel del facilitador en el proceso acompañado de autoconocimiento es fundamental a delinear, pues este trabajo transdisciplinario pretende alejarse del papel de un facilitador directivo, ortodoxo y ajeno a la comunidad.

El proceso de re-significación se considera para este estudio como una re-interpretación personal, plenamente consciente y meditada sobre conductas, conceptos, simbolismos, experiencias y creencias inherentes a nosotros mismos y a lo que nos rodea.

Conceptos importantes a considerar para el proceso de autoconocimiento son el cuerpo, la masculinidad y la feminidad, que, desde la perspectiva de género, se orienta a la re-significación de estos conceptos para una construcción más personal y satisfactoria encaminada al bienestar.

La tercera parte narra la propuesta del proceso de autoconocimiento llevada a cabo en la ciudad de Xalapa, Veracruz con el colectivo feminista Akelarre A.C. La interiorización de los contenidos teóricos tanto en las participantes como en mí a través de diversas técnicas somáticas.

En la cuarta parte, narro mi propio proceso de autoconocimiento al llevar a cabo mi propuesta de taller al simposio internacional Recherche Avec, integrando saberes y experimentaciones somáticas en mí misma como sujeto-objeto.

Por último se incluyen anexos de planeación, un catálogo de dinámicas sugeridas para facilitar procesos de autoconocimiento y el cartel promocionado por Akelarre A.C. para convocar al taller “Autoconocimiento profundo y exploración de la subjetividad”.

I. Revisión y reflexión teórica de conceptos que integran el proceso de autoconocimiento

1. El Auto-conocimiento y la importancia de su expresión.

Michael Bennet (2008) describe el autoconocimiento como un conocimiento íntimo que permite que podamos vivir mejor con nosotros mismos y con los demás, además de brindar la posibilidad de alimentar nuestras propias capacidades y transformar los errores y fallos en triunfos.

Siendo esta definición muy dulce para los fines de este escrito, puede verse enriquecida por la definición de Agustín De La Herrán Gascón:

“El significado tradicional que se le atribuye al autoconocimiento se debate entre dos grupos de acepciones: a) Como capacidad innata: el entendimiento, inteligencia o razón naturales relativas a uno mismo; b) Como posibilidad cultivada: la noción, ciencia o sabiduría de uno mismo. En cualquier caso, la primera justifica la segunda, y ésta debería ser la legítima formalización de la primera.” (Herrán, 1995, p. 403 - 404)

Compartiendo mi definición práctica de autoconocimiento, lo pienso como una manera de resignificarnos a nosotros mismos, del mismo modo en el que se contempla una obra de arte y se interpreta, se cuestiona, se admira y dejamos que nos conmueva. El autoconocimiento es el proceso por el cual accedemos a nosotros mismos en una infinidad de niveles; físico, emocional, filosófico, identitario, espiritual, social, y prácticamente cualquier otro nivel que podamos auto-definir.

El autoconocimiento es una práctica que todo ser humano lleva de manera consciente o inconsciente a lo largo de toda su vida, un aforismo antiguo, “*conócete a ti mismo*” escrito en piedra por los sabios griegos. Explicar el autoconocimiento de diversos aspectos de nosotros mismos, puede llevarnos a pensar en escenarios surrealistas para comprender nuestro mundo interior, dispuesto para su reinterpretación y reinvención.

Se vuelve sumamente evidente en los artistas este casi místico proceso. ¿Has notado como las diversas obras de un mismo autor suelen parecer a un mismo mundo con sus propios paisajes, sus propias leyes y sus propios protagonistas? Así, la mujer que sale del psicoanalista esta parada más o menos debajo de las ventanas del creador de las aves en el maravilloso mundo de Remedios Varo.



A la izquierda, la creación de las aves (1957), a la derecha, mujer saliendo del psicoanalista (1960). Remedios Varo

Expresar nuestro proceso de autoconocimiento, es vital para la interiorización del mismo, su importancia radica en abrir niveles de consciencia, de percepción y de experiencia, aún si el medio pareciera insuficiente para expresar sensaciones, sentimientos o pensamientos, es un modo de profundizar la experiencia misma. El que los pintores tengan la habilidad de expresar su autoconocimiento, estando conscientes de él o no, no implica que nos sintamos incapaces de llegar al punto de la expresión de su proceso, las posibilidades para ello son infinitas, tanto como quien se aventura en el autoconocimiento esté dispuesto a explorar. Diego Lazarazo Arias (2004) habla sobre las implicaciones que la experiencia icónica tiene para la subjetividad y la vida social, puesto en un ejemplo de Lazarazo:

“La fotografía de Pedro lo referenciará de forma concreta indubitable, más allá de cómo podría hacerlo el nombre “Pedro” que otros miles de sujetos portan. No es solamente una persona o un hombre, su fotografía dice algo más: es un hombre, de cierta edad, perteneciente a cierta sociedad, con tono de piel, con rasgos físicos definidos, con o sin cabello”. (Lazarazo, 2004, p.54)

Así para Lazarazo, somos icónicos en realidad social objetiva y en nuestra experiencia personal singularizante. Si pensamos en que “la fotografía de Pedro” no es un retrato, sino una fotografía que Pedro tomó para explorar algo de sí mismo, lo que nos puede decir de Pedro dirá muchísimo más que su edad, sexo o tono de piel. Puede conectarnos con lo que Pedro siente, piensa y vive.

Estos íconos no son únicamente provenientes de pinturas o fotografías, otras expresiones artísticas como la cinematografía, la danza, el teatro, los performances, la literatura, etc., también pueden contener a mi parecer estos íconos.

“El psicoanálisis muestra así que la obra artística pone en juego, desde la presentación creativa, la dinámica y la condición humana en su contradicción, su oscuridad y su fragilidad. Pero no sólo eso, sino que permite manifestar y elaborar las pulsiones y los impulsos que se debaten en el fondo de la psique humana” (Lazarazo, 2004, p.126)

En otras palabras, ¿qué mejor medio para explorar y hacer consciente el autoconocimiento que la creatividad artística? Quiero señalar que el producto artístico del proceso de autoconocimiento, no es necesariamente compartido con el ambiente de manera física. Es decir, si yo hiciera una pintura producto de algunos días de meditación y reflexión, no estoy obligada a mostrárselo a nadie, sin embargo, el sólo hecho de haberlo creado, me transforma de alguna manera hacia saber o contemplar algo de mí misma y eso impactará mi ambiente; incluso si mi obra es un regalo secreto sólo para mí. Aunque también advierto que la posibilidad de compartir un producto artístico de

autoconocimiento brinda la oportunidad a las personas de obtener diversas perspectivas de su propio proceso.

El proceso es entendido no sólo como un conjunto de eventos orientados hacia un objetivo determinado, sino también como un sistema abierto en co-evolución con su entorno, sustentado en una concepción de cambio (Fuks 2009).

2. El cuestionamiento de nuestra realidad y la re-significación

Sería inadecuado pensar que el autoconocimiento es un proceso que no implica en lo absoluto el ambiente. El ambiente desde una perspectiva psicológica es todo aquello fuera de nuestro espacio físico corporal que afecta el psiquismo de las personas; contexto cultural, social, económico, político, comunitario, familia, etc. El hecho de que echemos una mirada hacia nosotros mismos, implica el análisis de todo lo que nos ha llevado hasta ese punto de definirnos como individuos, es decir, el análisis de los diferentes ambientes en los que estamos inmersos. Como comparto más adelante, nosotros somos nuestro cuerpo, somos identidad, somos sentimientos y pensamientos, todo al mismo tiempo, y es crucial entender, que también somos el ambiente en el que vivimos, y esto construye nuestras realidades. Así como las abejas son las flores por que donde no hay flores no hay abejas y viceversa, según el filósofo zen Alan Watts (2016).

El proceso de autoconocimiento profundo lleva como consecuencia ineludible una re-significación de nuestros sistemas de creencias, de nuestra filosofía, de nuestro actuar en la vida. El cuestionar nuestro ambiente, nuestras acciones, comportamiento, privilegios, nos llevará a cambiar no sólo nuestra manera de ver las cosas, sino la manera en la que nosotros también impactamos nuestro ambiente. Desde la perspectiva de género, el cuestionamiento del privilegio masculino y el patriarcado, ha empezado en mujeres que hicieron primero un ejercicio de autoconocimiento, reconociendo sus capacidades, habilidades y condiciones, para luego compartirlas e inspirar a más mujeres con inquietudes similares e impactando en diferentes ambientes de muchas maneras. El

derecho femenino al voto, la maternidad no obligatoria, el acceso a la educación, son algunos ejemplos de cómo un proceso que pareciera en primera instancia muy individual, puede tener repercusiones sociales sumamente importantes al alcanzar también dimensiones políticas.

Si cuestionamos, por ejemplo, el por qué debemos estar en un sistema que encamina más al utilitarismo de las personas en lugar de su bienestar, podemos reflexionar sobre otros caminos por los cuales conducir nuestras decisiones de vida, y no sólo una opción iluminada por sistemas hegemónicos.

- ¿Papá por qué debo ir a la escuela?
- Para que consigas un trabajo.
- ¿Y para que quiero uno?
- Para que ganes dinero.
- ¿Y para que necesito dinero?
- Para que compres cosas que salen en la tele.
- ¿Y para que necesito comprar cosas?
- Porque si no compras cosas nadie tendría trabajo y nadie tendría dinero.
- Espera, ¿debo trabajar el resto de mi vida para pagar algo que no quiero y que así los demás tengan el mismo horrible destino?
- Exactamente.
- Vives tu vida sin pensar ¿cierto? Vamos, ciertamente la vida tiene que ser más que eso.
- Mmm.... No.



El increíble mundo de Gumball, Temporada 2, episodio 17. El pueblerino

En este diálogo mostrado en la caricatura *El increíble mundo de Gumball*, el pequeño personaje niño-gato se cuestiona su realidad, dándose cuenta que se encuentra en un ambiente que él percibe como hostil y horrible gracias al consumismo. Más tarde en el mismo episodio, opta por vivir una vida “sencilla” de campo convenciendo a su familia de lo mismo, pero termina sucumbiendo a las comodidades del sistema consumista que cuestionó en un principio y al ser confrontado por su hermano por su incongruencia responde: “Soy un hipócrita, lo sé, lo siento, tengo principios, sólo que no puedo vivir por ellos”. Finalmente, él y su familia terminan el episodio comiendo en un restaurante de comida rápida, mostrando que se integran de nuevo a un sistema consumista.

Debo aclarar que no es mi intención emitir juicios de valor, que sea bueno o mejor un modo de vivir sencillo como la vida de campo o que la vida citadina sea más eficiente satisfaciendo las necesidades de las personas. Mi reflexión va encaminada a que no basta con cuestionarse los sistemas de dominación y probar un camino totalmente diferente para nuestras vidas, el hecho que no estemos satisfechos con nuestra realidad y seamos conscientes de ello, no significa que un modo de vida antagónico nos garantizará nuestro bienestar.

Percatarnos de lo que es bueno para nosotros no es tan simple como un cambio de ambiente o de ideales. En la medida que seamos capaces de reconocernos a nosotros mismos, nuestras capacidades, limitantes, insatisfacciones y potenciales, así como la de nuestro ambiente, podremos definir de una manera honesta lo que para nosotros significa la felicidad y el bienestar.

De esta manera encontramos que el autoconocimiento está vinculado con el contexto social, político, económico y cultural. En la medida que se reconocen necesidades mediante el autoconocimiento, se transforman los ambientes para satisfacer dichas necesidades, no sólo para nuestras generaciones sino para las venideras. Derechos humanos, derechos de la naturaleza, normas sociales, nuevas formas de consumo consiente, expresiones artísticas, educación, salud; estos y otros ámbitos se ven transformados gracias al autoreconocimiento de necesidades y de cualidades de las personas en lo individual y colectivo.

3. El cuerpo

Antes de llegar a una definición, me gustaría recorrer diversos conceptos referentes a eso que llamamos “el cuerpo”, para entender por qué se ve como un objeto de estudio y de compra-venta, y cuál es el beneficio de concebirlo como un “nosotros cuerpo”.

La primera concepción a considerar es la de Teresa González (2011), quien explica que el cuerpo es el medio por el cual se interioriza y experimenta el ambiente que nos rodea, por este medio, también expresamos sentires a quienes nos rodean. Los cuerpos se construyen fundamentados en significados sociales estereotípicos que tratan de cumplir expectativas para integrarse mejor y obtener aceptación social. Particularmente, me encantaba esta conceptualización sobre el cuerpo, simple y clara, González define al cuerpo desde la utilidad, un medio por el cual interactuamos socialmente a través de nuestra expresión.

Similar a los avatares creados en los videojuegos, el cuerpo es visto en la actualidad como un objeto físico o conceptual cuya principal función es interactuar con el ambiente, además de ser transformable si se poseen los medios necesarios. Quizá nos parezca risorio que nuestros cuerpos se puedan modificar en aspectos tan sagrados para muchos como la raza o el sexo, pero la realidad es que con los recursos adecuados, sobre todo económicos, características atribuidas a los cuerpos que antes se pensaban inmodificables, pueden y se cambian a voluntad casi como en un videojuego de rol.

Peinado, color de cabello, raza, sexo, color de piel, etc., todo para hacer cada vez más “mejor” la relación del cuerpo con el ambiente, que en el caso de autores como González, con ambiente suele referirse al ambiente social. Por ejemplo, en occidente la nariz pequeña se relaciona con la dulce infancia, o puede ser también un símbolo fálico si es grande y larga. Es así como al cuerpo se le dan simbolismos para interactuar socialmente y obtener estatus.

Una persona que demanda un cambio estético en su cuerpo para “mejorar” esta interacción social, por lo general posee un discurso donde se inserta en sí mismo un defecto corporal, una expectativa a cumplir en una dimensión imaginaria ideal. Una crisis de identidad y de auto-percepción, entendida como las profundas dudas e inseguridades de una persona sobre sí misma y cómo la perciben los demás, puede desencadenar una serie de comportamientos autodestructivos pero también inconscientes o incontrolables como adicciones o enfermedades como anorexia, vigorexia, disforia corporal, conductas sexuales de riesgo, etc.

¿Pero de donde viene esta necesidad desesperada de muchas personas por hacer su cuerpo un objeto de consumo para los otros? Por supuesto, abarcando también a las personas que no modifican sus cuerpos con bisturí, pero sí se esfuerzan por alcanzar ideales de belleza corporal.

“El cuerpo, en su dimensión privada, remite a la experiencia personal inmediata e histórica y constituye el lugar de inscripción de la sexualidad. Sobre él y a lo largo del desarrollo se proyectan afectos e identificaciones que formarán el sustrato de la identidad del sujeto. A través del cuerpo se llevan a cabo transacciones verbales y no verbales que definen y modulan las relaciones intersubjetivas, siendo su exterioridad, su apariencia corporal, una condición decisiva en la interacción” (Barberá, E. y Martínez, I., 2004, p.218)

Esto introduce al concepto de cuerpo la idea de que el cuerpo es el resultado de su historia, tiene una con una etiqueta sexual gracias a la biología y es el medio por el cual nos conectamos de alguna manera con los otros y con el ambiente gracias a la expresión de una identidad.

Ya desde una perspectiva de estudio de género, podría afirmar que a lo largo de la historia, ha existido un interés por los diversos sistemas de poder de controlar “el cuerpo” de las personas a través de normas, leyes, cultura, costumbres, religión y más recientemente, a través de medios masivos de comunicación y consumo. Desde los códigos de vestimenta, la moral en turno, las reglas sobre las uniones matrimoniales y el bombardeo mediático para la

compra y venta de lo que es considerado “belleza”. Hemos dejado de vernos como “nosotros-cuerpo” con la capacidad de conexión, y nos hemos degradado a “tener un cuerpo”, un mero objeto de compra-venta, de consumo e intercambio.

“Las estructuras actuales de la producción/consumo inducen al sujeto a realizar una práctica doble, vinculada con una representación desunida (pero profundamente solidaria) de su propio cuerpo: la de cuerpo como CAPITAL y la del cuerpo como FETICHE (u objeto de consumo). En ambos casos, lo importante es que, lejos de negar u omitir el cuerpo, el sujeto, deliberadamente, lo invista psicológicamente e invierta económicamente en él.” (Baudrillard, J., 2009, p.156)

Visto nuestro cuerpo como un objeto de producción y consumo, el cuerpo se vuelve lugar donde depositar frustraciones, conceptos aprendidos enfocados a la sumisión y a la dominación, a la competencia con otros “objetos-cuerpo”, todo para alcanzar un valor cada vez más alto. Aunque las mujeres son visiblemente más propensas a sufrir las consecuencias de esta objetualización y compra-venta del cuerpo, también los hombres se ven impactados.

En un pensamiento social donde cuerpo visto como un objeto sexual con un determinado valor, el cuerpo femenino, es percibido como un objeto para goce de los hombres y gracias a la ardua lucha por libertad sexual, las mujeres poco a poco exploran nuevas formas de definir su cuerpo sin recurrir a la figura masculina o a estereotipos femeninos.

Por otra parte, encontramos que para definir al cuerpo se recurre al dualismo “mente-cuerpo”. Se concibe al cuerpo como una mera herramienta de la mente, y se condena por una cultura permeada por la moral judeo-cristiana, el vivir el cuerpo dominando la mente, como una conducta salvaje carente de racionalidad. Gracias a la idea fragmentaria mayormente occidental sobre la separación mente y cuerpo, (o mente–emociones y cuerpo), nos concebimos como seres cada vez más desintegrados, incapaces de establecer puentes de diálogo entre nuestro cuerpo y nuestra mente; el ser humano promedio se ve como un ser desmembrado por la ciencia, “diseccionado” para su estudio pero

rara vez unido. Antiguas culturas daban mucho crédito a la idea de un ser humano integral, relacionando por ejemplo, procesos de salud-enfermedad con una visión del ser humano sin fragmentar, el saber ancestral del padecimiento de alguna enfermedad del sistema digestivo con la emoción del enojo o la tristeza son ejemplo de ello.

Una conceptualización más enriquecida sobre lo que es el cuerpo, se encuentra en los estudios con perspectiva de género referentes al cuerpo, trata de definir al cuerpo más allá que un ser biológico, un objeto o un depósito de la identidad. La subjetividad empieza a permear las definiciones académicas sobre el cuerpo. Rovalletti (1998) aprecia que el cuerpo es un modo de estar en el mundo y compartirse con los otros, y que proporciona un sentido de realidad. Es decir, el cuerpo es un medio para definir la realidad. La relación mente-cuerpo ya no se percibe tanto como una cosa aparte de nuestros procesos subjetivos, sino como lo que acontece en uno de estos también sucede en el otro, así como la dialéctica de lo objetivo-subjetivo.

Concebir al cuerpo como algo separado de nuestro ser integral, es en muchos niveles contraproducente. Las conductas de violencia de diversa índole se han hecho cada vez más evidentes hacia nosotros mismos y hacia los otros, en la medida en la que se entiende que tal acto violento sólo lo es en una mínima proporción al agraviar sólo “una parte de nosotros”. Por ejemplo, la violencia psicológica a veces pasa desapercibida por el agresor por no ser considerada “grave” ya que no se llega al grado físico, lo mismo pasa con la violencia económica o simbólica.

Quizá el concepto de cuerpo más hermoso y más encaminado hacia el autoconocimiento, sea la idea de Alan Watts sobre nuestros cuerpos, inspirado por el Budismo Zen y filosofía existencialista, Watts (2016) nos dice:

“Cierto, todos los organismos se pueden mover independientemente, pero solo porque son uno con el cuerpo, y el cuerpo es uno con su entorno, no puedes separarlos. Como las abejas y las flores; donde no hay flores no hay abejas y donde no hay abejas no hay flores, se ven muy diferentes, pero son esencialmente un organismo. La cabeza y los pies se ven muy diferentes, pero son partes de un mismo organismo”.

Quizá una mejor manera para referirnos al cuerpo, sería “nosotros-cuerpo” o “yo cuerpo”, aunque para fines prácticos utilicemos “el cuerpo” se debe estar consciente que no se trata de “mi cuerpo” o “el cuerpo del otro” se trata de yo y él o ella, pero a final de cuentas, “somos yo”. Quizá es una manera un tanto rebuscada de reflexionar las palabras de Alan Watts (1958), donde nos comparte su idea de que el cuerpo no es una “parte” de nosotros, sino que somos nosotros y que el ambiente, también es nuestro cuerpo, igualmente que las abejas y las flores.

El hecho de dejar de mirar el cuerpo como un objeto sino como un “yo soy”, puede ser útil para redefinirnos a nosotros mismos y explorarnos de maneras inigualables. Francesca Woodman, fue una joven fotógrafa que casi no tenía interés en entrar en el mundo del arte con el fin de obtener reconocimiento y dinero. Su obra es más bien una crónica de autodescubrimiento que habla por sí misma.

“El cuerpo es para Woodman un lugar de encuentro entre sí misma y el resto del mundo, mediante el cual proyecta imágenes, símbolos, miedos y anhelos propios... Su obra refleja un deseo y una urgencia permanente de explorar en toda su intensidad las posibilidades de la fotografía como medio para dialogar con su cuerpo, de tal suerte que este es representado como un laboratorio sobre sí misma en el cual habita como si fuese un lugar “de cosas delicadas” que el tiempo y la vejez, pensaba, de manera inevitable, tenderían a borrar”. (García, M. 2015, p. 53)

La manera en la que Woodman exploró sus subjetividades, cuestionándose a ella misma, sin ver una diferencia entre ella y el ambiente sino más bien mezclándose haciéndose uno solo en la fotografía, representa otra manera más de expresar y explorar el proceso de autoconocimiento.

Ahora, como una reflexión sobre la experiencia somática, *Jaspers, (1993)* Citado por *Rovaletti (1998)* comenta que:

“El cuerpo es consciente para mí como mi existencia y al mismo tiempo, lo veo con mis ojos y lo toco con mis manos, el cuerpo es la única parte del mundo que es simultáneamente sentida por dentro y en su superficie percibida. Es un objeto para mí y yo soy ese cuerpo mismo. Me siento físicamente y me percibo como objeto de dos maneras, pero ambas están indisolublemente unidas”. (p.13)

Uniendo la conceptualización de cuerpo anteriormente revisada con la descripción de la experiencia somática, podemos definir al cuerpo como la experiencia constante de nuestro ser al interactuar con nosotros mismos y con el ambiente social que nos rodea, ya sea para expresar sentimientos, experimentar sensaciones o comprobar nuestras percepciones. Es por esto, que todo lo que impacte nuestro cuerpo, desde las identidades, la sexualidad, nuestra vestimenta o nuestra manera de hablar, quedará grabado en un nivel subjetivo.

4. Perspectiva de género: Percepción de las feminidades y masculinidades

La perspectiva de género enriquece la labor de dejar de ver al ser humano como un ente fragmentada. La visión de un ser humano integral en constante bienestar, requiere de re-significaciones profundas, la perspectiva de género junto con diversas metodologías como la transdisciplinariedad, pueden concebirse en nuevas maneras de romper estereotipos, reaprender y replantearnos nuestra manera de estar vivos.

Imaginar la posibilidad de establecer una conexión con nosotros mismos, en lugar de buscar respuestas en las cosas que consumimos y en las creencias que damos por ciertas gracias a la influencia de los diversos ambientes en los que nos vemos inmersos, es una posibilidad que ha sido olvidada gracias a la expansión descontrolada de sistemas de poder y dominación.

La perspectiva de género denuncia la enajenación de las personas en conceptos que se niegan a re-evaluar, como los estereotipos de género, por

ejemplo, que suelen llenar de prejuicios las relaciones sociales. Esto responde a una lucha por el dominio de “los cuerpos” por parte de los sistemas hegemónicos, sin importar cuanta violencia se utilice para lograr mantener estos sistemas de dominación vigentes, existe una presión sobre las personas para responder a las necesidades del mismo sistema, en tanto que el cuerpo, y en especial el femenino, es visto como un bien material y de producción, dejando de lado cualquier visión mínimamente humanista de los cuerpos.

Así, la perspectiva de género analiza la cuestión de la sexualización y objetualización del cuerpo, por ejemplo, ofreciendo puntos clave a analizar para el cuestionamiento de nuestra cotidianidad:

“La presencia del sexo en nuestra modernidad (pornografía, objetos sexuales, shop-sex, hot line, sexo virtual) lejos de expresar una liberación, resulta todo lo contrario. Foucault nos advierte que la represión no es el silencio y la prohibición, también es una multiplicidad y manipulación de discursos e información. En nuestro liberal occidente moderno la sexualidad es virtual, solitaria y masturbatoria, no hay encuentro entre los cuerpos. Las pantallas esculpen realidades y moldean nuestros gustos: los dispositivos de poder rigen nuestro modo de estar en el mundo y nuestro modo de vivir los cuerpos, el sexo y la vida. La proliferación de esta suerte de ortopedia sexual, lejos de mostrar una liberación habla de miedo, miedo al encuentro con otros. La represión se manifiesta en la superproducción de sexo.”
(Bercovich 2006, p. 41)

Mantener ideas irreales y/o impuestas sobre nuestro propio cuerpo, nuestra sexualidad o identidad, es más que peligroso, por un lado, desde la salud física y mental, y por otro, desde la social y emocional. Si una mujer u hombre ven su cuerpo como un objeto con un valor meramente sexual, corren el riesgo de degradarlo hasta destruirlo, si socialmente el cuerpo de otra persona se ve como este objeto de valor, se degradarán los cuerpos de las otras personas sin ningún remordimiento, como es el caso del proxeneta que vende a una mujer por ser de “menor valor”.

Valorar a la mujer tanto como al hombre, y reconocer sus saberes y sus capacidades es quizá la mayor consecuencia de replantear el cuerpo como el punto de encuentro con nosotros mismos y con el medio que nos rodea. Un ejemplo de ello, es el reconocimiento de la feminidad en un hombre, a pesar de no poseer genitales femeninos, es resultado de una perspectiva integral. Una persona que se relaciona de manera no violenta con su entorno y consigo mismo es resultado de reflexión y razonamiento en diversos niveles: individual, social, ecológico, y si se está dispuesto a incluir, un nivel espiritual.

Debo ser clara en que la perspectiva de género también es una perspectiva de género masculina, no androcéntrica por supuesto, que visibiliza la experiencia de los varones como grupo y como individuo. Esta visión integral resignifica los fenómenos sociales. “El hombre” es la medida para toda la humanidad, pero en un imaginario donde el hombre también es idealizado así, las realidades de las masculinidades y feminidades se silencian con tal de encajar en esta medida de “hombre” perfecto.



Publicidad para el perfume para hombre "One Million" de Paco Rabanne. La mujer cubierta en Oro como un un objeto de valor económico y el hombre ideal que puede costearlo.

Respecto a la definición de feminidad o masculinidad, González (2010) habla que más bien existe una percepción de la feminidad:

“La relación que cada mujer establece con la feminidad es, en este sentido, diferente. Así hay mujeres que perciben la feminidad como una utopía inalcanzable a la que continuamente aspiran (con lo que supone a nivel

pragmático en cuanto a niveles de frustración y auto exigencia). Mientras que otras, construyen una visión muy particular de la feminidad en base a su sentir, congruente con su día a día, y con una visión más flexible y constructiva de la realidad. Estas últimas son capaces de cuestionar y reformular el constructo social de la feminidad para generar nuevas significaciones.”
(p.139)

Aunque González (2010) se refiere a la percepción de la feminidad en las mujeres transgénero y su proceso de identidad. Sería atinado decir, que es aplicable a todas las mujeres o cualquier persona sin importar su identidad sexo-genérica. Así, para concebir la definición de la percepción del género, retomo casi en su totalidad la definición de González, agregando también a los hombres y la masculinidad, para crear una definición integral:

“La relación que cada hombre o mujer que establece con la masculinidad o feminidad es, en este sentido, diferente. Así hay personas que perciben la masculinidad o feminidad como una utopía inalcanzable a la que continuamente aspiran (con lo que supone a nivel pragmático en cuanto a niveles de frustración y auto exigencia). Mientras que otras personas, construyen una visión muy particular de la masculinidad o feminidad en base a su sentir, congruente con su día a día, y con una visión más flexible y constructiva de la realidad. Estos últimos son capaces de cuestionar y reformular el constructo social de la masculinidad para generar nuevas significaciones.”

Cuestionar nuestra posición de poder, privilegios y sometimientos, tomando como punto de partida el género, puede generar un análisis de nuevas relaciones entre nosotros. Y por supuesto que un hombre o una mujer, pueden resignificar cualquier género a través del cuerpo y de la expresión de su proceso de autoconocimiento. Es sumamente importante reflexionar el tópico de las masculinidades y las feminidades en este proceso, pues es un disparador a redefinir otros conceptos como los de los estereotipos, las creencias, la manera de relacionarnos unos con otros. Es un vicio social a vencer el de recalcar la diferencia y competitividad entre hombres y mujeres. Para empezar a visualizar las similitudes, debemos ser capaces de reconocerlas en nuestras percepciones cotidianas personales y colectivas.

II. Autoconocimiento e investigación: Sujeto – objeto

Con la elaboración de una tesis de Licenciatura, no me era ajeno el gran esfuerzo que conlleva elaborar una tesis, pero algo me decía que esta tesis no sería parecida a la anterior, era evidente, pues el presente trabajo tiene al propio investigador, (yo) como uno de los objetos de estudio. A diferencia mi tesis anterior, Práctica Discursiva y Percepción de la Femenidad en Mujeres Transgénero del 2014, donde buscaba descubrir procesos de auto-percepción en una población poco estudiada, el presente trabajo estaba lleno de incertidumbre.

Deconstruir la manera de hacer ciencia para explorar nuevas formas y objetos de estudio era algo que ciertamente me incomodó al principio. Pero sintiendo los beneficios de un método creativamente más flexible y con posibilidad de explorar terrenos psicosociales desde perspectivas diferentes a las clásicas, el entusiasmo empezó a vencer el miedo a la incertidumbre. ¿Qué iba a descubrir de mí? ¿A qué conclusiones llegaría? ¿Hasta qué nivel estaba lista a comprometerme con el proceso de autoconocimiento? ¿En qué grado podría verse la gente interesada con mi investigación? Todas estas dudas y más aparecían de vez en cuando y sentí la urgencia de sentirme segura de mi próximo paso: compartir mi propuesta de autoconocimiento con otros.

Esta seguridad sólo podía llegar de un lugar para mí en ese momento, quería esforzarme en recolectar todos los saberes posibles. Pero una vez más se hizo presente la incertidumbre. ¿Qué tipo de conceptos, técnicas, vivencias ayudaban en los procesos de autoconocimiento?

1. Interiorización teórica

Lo postulado desde Foucault y otros autores como Pierre Bourdieu de teoría Queer en cuanto al modelo patriarcal hegemónico y la construcción de la identidad así como lo expuesto por Jean Baudrillard respecto a las sociedades de consumo se unió a una reflexión de documentales, noticias, foros,

discusiones académicas y charlas de café que llevaron a la construcción de este proyecto. Mi inquietud de articular un proyecto que tocara las fibras más íntimas y personales del sujeto para que este se perciba y actúe de manera más consciente en su día a día y configure su propia definición de bienestar y felicidad, me llevaron a buscar estrategias y técnicas diversas para llevar la teoría a la práctica.

Para obtener las herramientas necesarias para convertir este tejido teórico en un proyecto práctico que pudiera ser una experiencia tanto como para mí como sujeto-objeto, como por cualquier participante dispuesto al autoconocimiento, emprendí un periodo de capacitación para obtener y enriquecer conocimientos aplicables en técnicas y estrategias para disparar los procesos de autoconocimiento.

El “Curso Estrategias Participativas para la Promoción de una Cultura de Igualdad de Género en la UV XALAPA” fue promovido por la Unidad de Género de la UV, su objetivo era la capacitación para consolidar colectivamente una cultura de género en la UV, fortalecer la institucionalización de la perspectiva de género e incidir en la calidad educativa con pertinencia social y estaba dirigido a estudiantes, personal administrativo, académico y funcionarios de esta casa de estudio.

Este taller fue un primer golpe de realidad desde que estaba cursando la licenciatura en psicología. Me había movido únicamente en un ambiente académico que coincidía en mi manera de pensar en cuanto a las relaciones de poder y la heteronormalidad, siempre cercano a la manera *queer* de Foucault de explicar las relaciones y conductas humanas. Pero este curso tenía también funcionarios, personal administrativo, y muy pocos estudiantes de enfermería, pedagogía y psicología.

En algunas de las participaciones de mis compañeros burócratas de curso, estaban implícitas conductas de homofobia, intolerancia, incluso machismo. Algunas de sus expresiones fueron “yo no estoy en contra de los gay porque tengo compañeros gay en el trabajo y los respeto mucho, pero no creo que los

niños deban exponerse a ese tipo de conductas tan chiquitos”, “yo como varón participo mucho en casa, hago las tareas de las mujeres sin problemas”, “No me gustaría que mis hijos recibieran educación sexual en las escuelas, por eso estoy yo, para enseñarles de moral y a su tiempo”, “Es decir, si eres muy amanerado, le das mal ejemplo a los niños”. Además, era muy obvio el acaparamiento de las participaciones por parte de los varones, en comparación de sus compañeras, las mujeres más participativas éramos las estudiantes, pero en cuanto a las mujeres pertenecientes al personal administrativo, pocas eran las oportunidades en las que hablaban pues los hombres daban opiniones largas sobre sus propias conductas.

Una sociedad patriarcal siempre normalizará la poca participación de la mujer o de los hombres que no cumplan con el modelo heteronormal. Mujeres, Gays, lesbianas, transgénero, personas no cristianas, adolescentes y niños; en un contexto patriarcal sus opiniones y acciones son sometidas a cuestionamiento, corrección y/o desvalorización por parte de las figuras masculinas más cercanas al ideal masculino.

No quiero decir que este taller estuviera mal impartido, simplemente se hizo muy evidente la necesidad de más capacitaciones y trabajo personal para cuestionar nuestra realidad y alcanzar verdadera equidad no solo dentro de la Universidad Veracruzana, sino en toda comunidad a la que pertenezcamos.

Después de estabilizarme por haber salido de mi zona de confort académica, quise dedicarme a observar a las personas que me rodeaban para entender maneras diferentes de ver las cuestiones de género, la manera en las que las racionalizaban, para integrarlas a su cotidianidad y a su propia manera de relacionarse. Entendí que existía la posibilidad de tener integrantes en el taller que estaba apenas concibiendo como proyecto, que no compartieran mi manera de ver el mundo, que contrastaban por completo con mi manera de percibir el género y la identidad.

Esto impactó por completo la manera de verme como facilitadora, ¿cómo cuidaría mis palabras, mis dinámicas y mis actitudes para dar cabida a la reflexión profunda sobre conceptos tan arraigados como los que toca la perspectiva de género? ¿Cómo reaccionaría ante la inevitable diferencia de

opiniones? Entonces cobraron para mí sentido las palabras: “suspensión y vigilia epistemológica” (L, Boff 2000). Mi labor como facilitador era, inequívocamente, generar procesos de reflexión profunda en la comunidad donde me encontrara inmersa, suspendiendo mis juicios de valor y respuestas impulsivas, alentando al diálogo y a la introspección.

Los juicios de valor, donde se encasillan los comportamientos y creencias en categorías de bueno o malo, idealmente no tienen cabida en el papel del facilitador. En la práctica psicológica se considera poco ético empapar de estos juicios el servicio del psicólogo. La suspensión en este sentido es la ejercitación de la pausa estos juicios y respuestas impulsivas, para dar cabida a otros procesos, el diálogo, la expresión, el insight, además de brindar un espacio para explorar y abrazar sensaciones y sentimientos como la confusión, la curiosidad, la incertidumbre, la calidez humana, la tristeza, relajación, alegría, empatía, etc.

La siguiente parada en este “tour” de cursos y talleres fue el Congreso de igualdad sustantiva en las Instituciones de Educación Superior. Donde tuve la oportunidad de asistir a mesas redondas, ponencias y conferencias. En ellas encontré gran riqueza de experiencias en intervenciones sociales y educativas: sus problemáticas, sus metodologías, sus diálogos comunitarios y sus propuestas de trabajo e investigación.

Más tarde, y casi como coincidencia divina, del 6 al 12 de noviembre de 2017 Norma Silva investigadora del INAH y Maestra en Saberes sobre Subjetividad y Violencia, impartió el Seminario: (In) Derivas, disciplinas teóricas, políticas y estéticas para representarse de las disidencia del género en las manifestaciones artísticas y culturales. Y sí, era un título bastante grande que generaba expectativas de mi parte igualmente de grandes... Todas ellas se vieron cumplidas.

Silva hizo énfasis en el performance como medio de representar la disidencia del género, de cómo estas expresiones artísticas corporales pueden llegar a ser una obra de arte en movimiento que pueden alcanzar varios niveles de significación y de re-interpretación. Estos medios de expresión no deben ser

sólo la danza clásica o el performance premiado y galardonado, y los objetivos varían desde la autoexpresión hasta el activismo. Este conocimiento fue básico como sustento teórico y fue en este punto donde la exploración somática y el movimiento corporal tomaba para mí un sentido comunitario al abordar temas como la representación genérica, la dominación hegemónica y la autonomía.

Por ejemplo, el video performance de Marcela Fernández Violante y Ximena Cuevas “De cuerpo presente”, visibiliza la facilidad en la que el cuerpo femenino es violentado en el Cine de Oro Mexicano, además de evidenciar en la época cinematográfica más amada del cine Mexicano, es misógina, machista y violenta tanto para hombres como para las mujeres.

Los cuerpos pierden el género al momento de la danza, en un arte que podríamos llamar Outsider, ejemplificado en las competencias de baile moderno, como el video viral de la escuadra “Royal Family” en la competencia “World of Dance Los Ángeles 2015”. Donde Silva destacó cómo las mujeres de la escuadra de baile realizaban repentinamente movimientos fálicos masculinos y los hombres movimientos femeninos, estos movimientos se fundían entre la música y el lenguaje corporal, el video de esta presentación es simplemente hipnótico por la facilidad en que los movimientos que estereóticamente asignamos a un género o al otro, son articulados entre todos los miembros del grupo de baile sin importar su género.

Estos conocimientos me hicieron reflexionar sobre la manera en la que vivo mi condición sexo-genérica en de mi cuerpo. Surgieron entonces cuestionamientos que me parecieron importantes ejes a la hora de compartir un taller de autoconocimiento: buscaría dinámicas en las que se compartieran y dialogaran diversas maneras de posicionarnos ante la sociedad desde nuestro género, así como la posibilidad de experimentar un género fluido, fuera de los estereotipos y capaz de transitar entre las cualidades que se consideran exclusivas para un género u otro. Explorara la subjetividad del cuerpo empezaría por la reflexión de la vivencia del género femenino o masculino, cuestionaría el privilegio masculino ligado al cuerpo del hombre y las condiciones sociales atribuidas al cuerpo de la mujer.

2. Experiencia somática

Reflexionando sobre los contenidos teóricos revisados hasta el momento, y al mismo tiempo, que enriquecían la parte conceptual de mi investigación, pensé que lo mejor sería involucrarme en talleres que exploraran la somática como herramienta de autoexpresión y de investigación, para vivenciar “el cuerpo como laboratorio de experimentación”. Así fue como asistí a un pequeño taller de arte-terapia, clases de yoga con masaje tailandés y dos talleres intensivos de teatro espontáneo y playback.

En todas estas actividades poco a poco fui rompiendo con complejos sobre mi cuerpo y mi percepción de éste. Recordaba por ejemplo en mis clases de yoga, lo flexible y aventurera que era con mi cuerpo cuando era niña, no paraba de brincar, escalar, correr y arrastrarme por todas partes, pero poco a poco al crecer, me fui reprimiendo acomodándome en el papel de “niña bien portada”. Mientras dominaba posturas cada vez más retadoras para mí, me preguntaba ¿Por qué había dejado de hacer movimientos que me encantaban? Y más desconcertante aún ¿por qué sentía imposible volver a hacerlos? ¿De dónde surgen estas limitaciones en mí?

Quizá no tenía la respuesta, pero sí que comenzaba a percibir la sensación de que estaba dejando de sentirme como un ser “dual” entre mente-cuerpo, para empezar a sentirme como un ser cada vez más integral. Fue entonces cuando comprendí que esta misma sensación de ser un ser integral y no uno fragmentado, era uno de estos procesos que deseaba provocar en mi taller. Buscaría dinámicas diversas que reflexionaran alrededor del concepto y la percepción del cuerpo para vencer estas limitaciones.

Los talleres intensivos de teatro espontáneo y playback, impartido por Carlos Camarillo, Licenciado en Artes Escénicas, creador escénico, coordinador comunitario y coordinador de artes de la palpación, no pudieron llegar en mejor momento. Las dinámicas propias de las artes escénicas y de la disciplina del teatro espontáneo y playback llevaron mi exploración somática a niveles que jamás imaginé.

Sus dinámicas de integración grupal consistían en remarcar las similitudes entre los miembros del grupo, en una colaboración mutua de exploración corporal, siempre con objetivos claros: La escenificación de una historia valiosa, crear vínculos de confianza, usar recursos somáticos como comunicación alternativa al lenguaje, así la posibilidad de representar la dominación hegemónica para crear reflexión.

Estas dinámicas somáticas grupales eran justo lo que necesitaba para facilitar la interiorización de los conceptos revisados en mi investigación teórica y reflexionados a profundidad en el seminario de Norma Silva. La danza ritual, que genera un ambiente propicio para crear comunidad, la exploración somática acompañada, ejercicios de voz y de narrativa, son algunas de las dinámicas tomadas del taller de Carlos para la integración del catálogo de dinámicas del presente trabajo.

3. Técnicas narrativas: Registro y análisis del proceso

Pues si bien ya tenía casi todo para empezar con mi taller, quedaba aún una duda en el aire ¿Cómo registrar todo lo descubierto, reflexionado, y aprendido? Sabía que me encontraría procesos e historias íntimas, tanto mías como de los participantes en mi taller, para mí era importante encontrar una forma creativa de plasmar la experiencia de investigación sin caer en una manera de registrar ortodoxa y fría, pero tampoco poco seria. Fue entonces cuando Eco-diálogo dentro de sus Experiencias Educativas ofertó un pequeño seminario llamado “Técnicas Narrativas”.

En su libro “Terapia Narrativa: Auto-aprendizaje y Co-Aprendizaje” Marta Campillo (2009) plantea que el trabajo narrativo maneja dos modalidades de interaprendizaje y ambas pueden empelare separadas o mezcladas:

a) El autoaprendizaje cuyos objetivos son revisar conceptos básicos y comprender el modelo narrativo, desarrollar una posición reflexiva con ética

epistemológica utilizando como conocimiento local más cercano la historia de vida.

b) El co-aprendizaje grupal, cuyos objetivos son el desarrollo de habilidades terapéuticas grupales, la colaboración en la creación colectiva y aprendizaje mutuo.

Con fuertes antecedentes en la Terapia Narrativa, las Técnicas Narrativas brindan a los investigadores nuevas formas de explorar y registrar los procesos de las comunidades en las que se ven inmersos a través de la Historia Personal. Los facilitadores e interventores sociales se ven enriquecidos con gran número de técnicas para diversos objetivos: terapia psicológica, la investigación-acción participativa, diagnóstico comunitario, o en el caso del presente trabajo, la exploración de la subjetividad y el autoconocimiento profundo.

Por mencionar algunas dinámicas de la práctica narrativa, podría nombrar las líneas de tiempo colectivas, mapas de la historia, documentación narrativa colectiva, el árbol de la vida, la re-autoría de la historia, recuperación de la Historia Personal, etc. Todas estas herramientas están encaminadas a la deconstrucción y construcción de nuestra propia historia y está bajo una búsqueda exhaustiva de aprendizajes y reflexiones que transforman nuestra manera de percibirnos en una comunidad y cómo comunidad. En otras palabras, también explora los niveles individuales y colectivos de la identidad.

Encontré mucha resonancia al leer sobre uno de los ejes axiológicos conductuales del interaprendizaje citado por Marta Campillo (2009), el compromiso de crear un saber al servicio de una práctica personal, ética y social, es decir una práctica que no únicamente impacte a la persona o grupo al que se facilita, sino como un ejercicio auto-reflexivo, de generación de compromisos significativos, de autoexploración y de transformación personal.

Además de mencionar el compromiso de la responsabilidad social del profesional, “La actuación social desde la profesión implica el compromiso vigilante epistemológica de su empleo, hace a la coherencia entre la propuesta

nacida de la utilización de modelos de beneficio social, que se comprometan con el accionar deconstructivo del poder y sus implicaciones en la práctica profesional”. Así, todos los ingredientes de que conformaban las prácticas narrativas se adecuaban perfectamente con los objetivos de mi servicio-indagación, tanto en un nivel teórico, como en un nivel práctico.

4. El facilitador y su función: mi papel como facilitadora

El autoconocimiento puede ser un proceso íntimo y personal, pero también puede ser un proceso sumamente enriquecedor cuando se da de manera colectiva. De cierta manera, habrá momentos donde una de estas dos posibilidades predomine, más no excluya a la otra. En este punto entra en el tablero la figura del “facilitador”.

Fuks (2009) habla sobre la labor de la facilitación sistémica, realiza excelentes planteamientos; rescata y reconoce la labor de la facilitación “tradicional”, que quizá es lo que hemos aprendido cuando en diversas profesiones, desde la Investigación Acción Participativa, el psicodrama, la intervención comunitaria y otros métodos donde el facilitador es directivo y se considera externo a la comunidad, hasta esta propuesta de facilitación más humana e inmersa en la comunidad, donde el facilitador ya no es un agente que se vuelve un extraño con un plan de mejora, sino un miembro de la comunidad que pueda sentir con la comunidad.

Cuando se habla del facilitador como diseñador y como acompañante, surge un cuestionamiento se debe estar muy atento a para evitar imponer nuevos discursos dominantes, seguramente con las mejores intenciones. El facilitador debe tener plena consciencia de su labor y saber reconocer sus fortalezas y debilidades. Una constante auto-revisión es necesaria para no ser la primera persona que obstaculice y dañe los procesos de participación, comunidad y autodescubrimiento de las personas a las que se acompaña en el proceso de facilitación.

Como lo define Fuks 2009:

“En un sentido amplio, la facilitación es el acompañamiento ofrecido por personas neutrales que ponen a disposición sus recursos personales y técnicos para incrementar la efectividad y eficiencia en la toma de decisiones y resolución de obstáculos de un grupo, para que sus participantes puedan concretar objetivos que el propio grupo se ha fijado” .

Un facilitador tiene un objetivo muy similar a lo que Maritza Montero (2004) define en profesionales de la psicología comunitaria, básicamente es el de hacer una psicología socialmente sensible; estudiar los problemas sociales con diagnósticos comunitarios permitiendo al mismo tiempo, realizar intervenciones que transforman a la vez que investigan.

Montero (2004) reflexiona mediante la recopilación de experiencias y su relación con la comunidad donde intervenía e investigaba, que el profesional de la psicología comunitaria, no solo debía simplemente encaminar a las personas al famoso “empoderamiento”, sino debía diagnosticar conjuntamente con las personas de la comunidad, estableciendo a los actores sociales constructores de su realidad. Está consciente que el “facilitador”, o psicólogo comunitario, no posee por sí mismo las respuestas de cómo lidiar con diversas situaciones sociales. Ella no considera al facilitador como un experto dueño del saber o poseedor de los mejores planes de acción que se relaciona con otro que no sabe, considera al facilitador como la persona que dialoga con conocimientos diversos de la comunidad para actuar como agente de su propia transformación tanto personal como comunitaria.

Siempre encaminado a la prevención, la investigación, la intervención y el empoderamiento de la comunidad, concuerdo con Maritza Montero (2004) cuando habla sobre los “requisitos” para ser psicólogo comunitario: Sensibilidad social, respeto por el Otro, aceptación de la diversidad del Otro, modestia, abiertos a la corrección y a la duda, entre otras cualidades importantes que enumera.

Sin embargo, una re-lectura de Montero, aunque puede leerse la calidez de la autora sobre los procesos de facilitación, interpreto cierta distancia en su descripción de lo que es el facilitador y la comunidad. Si pudiera ponerlo en una

fotografía, recordaría esas antiguas fotos de antropólogos blancos en aldeas de personas negras; ciertamente están ahí, en la comunidad, con sus mejores intenciones claro, pero se siguen viendo tan distantes, siempre como los “salvadores” de un problema que ellos mismos señalan que existe.

¿Por qué sucede esto? ¿Por qué sin importar las buenas intenciones de los llamados “interventores”, “psicólogos sociales”, “facilitadores” etc., siguen pareciendo como salidos de contexto?

Solía creer que el secreto de entenderse con una comunidad para ser un buen facilitador, era vivir como esa comunidad, ser de esa comunidad con la vestimenta o la forma de hablar o estar en sus rituales y tradiciones, compartir risas y aprendizajes; pero me doy cuenta ahora que esto no es suficiente para acortar la distancia entre facilitadores y comunidad.

Cada uno de nosotros tenemos nuestra propia identidad, y como facilitadores no debemos perderla. No digo que no sirva de nada compartir con la comunidad, pero el facilitador a mi parecer, no debe perder nunca su individualidad, y debe estar atento a que los miembros de los grupos que coordina tampoco la pierdan. Su realidad e identidad, no debe en ningún momento negarse o tratar de ocultar con tal de encajar.

Entonces, no se trata de ser como “un miembro” de la comunidad perdiendo nuestra identidad, tampoco de llegar ostentosamente evidenciando lo diferente que somos para imponer nuestras ideas y criterios. El facilitador debe estar en todo momento consciente que el camino a ser parte de la comunidad es evidenciar las similitudes y no las diferencias, y estar vigilante de no simular las similitudes, pues de la diferencia también hay aprendizajes e intercambios valiosos.

Quizá la ropa, la manera de hablar, la postura política o religiosa no sea la misma que la de la comunidad en la cual se quiere ser incluido o se desea investigar, y no creo que sea responsabilidad del facilitador hacer un esfuerzo sobre humano para emularse como un miembro modelo de la comunidad. El trabajo del facilitador es alentar procesos para integrar la diferencia de manera

suave en la comunidad, y no sólo la diferencia representada por él mismo, sino por cada uno de los miembros de la comunidad.

No se trata de ser un agente encubierto en la comunidad en la que deseamos estar o de forzar tolerancias hacia lo diferente, se trata de compartir un proceso de transformación con esa comunidad, esa es la primera similitud a señalar. El facilitador también está inmerso en los procesos acordados por toda la comunidad, quizá en otro momento de ese proceso, pero no por eso debe ser considerado un “experto” o un extraño. Así, desde el enfoque de la transdisciplinariedad, el facilitador es una persona en plena consciencia de los procesos de transformación, para propiciarlos y en total disposición de vivirlos junto con su comunidad.

A diferencia de los primeros enfoques de facilitación, donde éste tenía un rol acotado como cuidador del tiempo, de la participación y comunicación de los miembros de la comunidad o como testigo, el facilitador sistémico es un “artesano de contextos”. Como Fucks (2009) lo menciona, es un “co-constructuror de condiciones para la auto-organización grupal, diseñador de escenarios, dispositivos y dinámicas, articulador de complejidades que implican el monitoreo participativo de todo proceso”.

El facilitador debe tener cierta ética y neutralidad. Jamás se debería impulsar los procesos desde creencias propias, pues esto caería en una facilitación directiva. Debe estar siempre abierto a formas alternativas de alcanzar objetivos que el mismo grupo apruebe o proponga (Fuks 2009).

5. Planeación

Para aterrizar todos los conceptos antes mencionados en un solo paquete capaz de ser una herramienta útil para el autoconocimiento, primero debo decir que la presente investigación, no sólo es una “tesis” para mí, también una evidencia de mi proceso de autoconocimiento, durante mi estancia en Ecodiálogo para la METS. Los talleres de autoconocimiento, no fueron solo una “intervención comunitaria”, fueron parte esencial de mi proceso de autoconocimiento de manera acompañada; gracias a ellos y a las experiencias

alrededor de ellos, descubrí y exploré aspectos de mí misma que no hubiera podido explorar de manera individual, tanto a nivel profesional como personal.

Así pues, existe una manera no lineal en la que este proceso se ha desarrollado, para ser más clara, podríamos pensar en las ondas en un lago provocadas al arrojar piedras. Al principio, una exhaustiva revisión teórica fue como la piedra que movió las aguas, pero eso no quiso decir que fuera lo único en mi proceso, la exploración del cuerpo a través de técnicas somáticas revelaron las posibilidades y la eficacia de un proceso de autoconocimiento encaminado a una sustentabilidad humana.

Siendo que mi proceso de autoconocimiento ha sido gratificante pero ciertamente algo complejo en algunos momentos, he decidido presentarlo a continuación de manera estructurada.

Fase 1: Revisión teórica y reflexión profunda

Fase 2: Definición de conceptos

Fase 3: Facilitación de talleres

Fase 4: Análisis del proceso y conclusiones

a través del modelo Narrativo.

Proceso de autoconocimiento y exploración de la subjetividad

Prácticas Narrativas:

- Recuperación de la historia-Historia Personal
- Deconstrucción-AutoDeconstrucción
- Creación y recuperación de los significados

III. Autoconocimiento y comunidad: Akelarre A. C. y el diálogo con las otras.

Deseaba encontrar un grupo de personas que decidieran mínimamente conscientes, atreverse a explorar su subjetividad y entrar profundamente en el proceso del autoconocimiento. Para ello, como facilitadora, ofrecí un taller vivencial donde a través de técnicas somáticas, apreciación del arte, performance, dinámicas grupales y técnicas narrativas, poder alentar y acompañar en los procesos de autoconocimiento al mismo tiempo que en el que ejercitaba mi “Historia Personal” como la plantea Marta Campillo (2009), una herramienta de análisis del conocimiento adquirido mediante la experiencia vivida durante el auto-aprendizaje y de co-aprendizaje”. Por supuesto, para los fines de este trabajo también encaminada a la experiencia de autoconocimiento.

El proceso de autoconocimiento implica compartir experiencias, sentires, percepciones, opiniones y percepciones para que quienes se aventuren en ese proceso sean capaces de interiorizar desde diferentes perspectivas los tópicos que les ayudan en este proceso. Por esta razón, consideré que realizar un taller para brindar un espacio donde se compartan dichas experiencias y percepciones sería beneficioso tanto en el aspecto profesional, como facilitadora, y comunitario, en la medida de que fuera capaz de contribuir al autoconocimiento de las asistentes al taller.

En la posición de facilitadora donde pocas veces he estado, quería ser parte de una comunidad fuera de la comodidad de Eco-Diálogo para experimentar una dimensión más social de mi misma, que hasta entonces había estado muy renuente a vivir, una faceta feminista fuera de mi zona de confort.

Fue entonces cuando pensé en mi querida amiga Alicia Medea Herrerías. De profesión antropóloga y siempre preocupada por las cuestiones sociales, pertenece desde hace años una asociación civil feminista llamada Akelarre, en Xalapa Veracruz, dedicada principalmente a gestionar actividades para mujeres alrededor del feminismo. Ella siempre me había invitado a actividades de este grupo, invitaciones que siempre dejaba pasar, pues estaba en un momento de

mi vida donde prefería permanecer un poco más aislada. Pero para esta fase de mi proceso de autoconocimiento, deseaba tener la oportunidad de compartir experiencias con más personas, y el hecho de hacerlo con sólo mujeres me parecía buena idea.

Akelarre A. C. Es un colectivo Xalapeño que impulsa procesos de empoderamiento feminista y de desarrollo integral de las mujeres a través de la autoconciencia, la experiencia personal y la incidencia social. Nacida en octubre de 2010, surge del interés de un equipo de mujeres jóvenes con la propuesta de conformar círculos de autoconciencia femenina y feminista. Como organización autogestiva, su objetivo es actuar en las áreas de cultura, economía, educación, política y salud.

Entre sus diferentes actividades se encuentran ciclos de cine feminista, directorio de mujeres prestadoras de servicios en Xalapa, círculos de diálogo para la autoconciencia feminista, acompañamiento a mujeres, promoción y defensa de los derechos sexuales y reproductivos, así como activismo e incidencia política.

Fueron en estas actividades donde, poco a poco, conocí a las chicas de Akelarre A.C. Su manera de hacer propuestas y su constante búsqueda por crear espacios para el intercambio de ideas y experiencias entre mujeres para los temas de perspectiva de género. Ellas me motivaron a gestar una propuesta desde mi tema de investigación para poder contribuir con ellas y sus objetivos, pues en esta comunidad, me sentía más que identificada.

Tras algunas charlas después de las actividades y otras charlas de café, les propuse facilitar el taller: "Autoconocimiento profundo y exploración de la subjetividad". A las chicas encargadas de aprobar las actividades les pareció una excelente propuesta; Karime, miembro activo de Akelarre, Jaqueline (Jacqui) y Alicia Medea, (cofundadoras) fueron quienes más al pendiente estuvieron de la planeación y desarrollo de los talleres desde el momento de aprobar la propuesta.

Después de coordinarme con Karime y Jakie en cuanto a la logística del taller, esperamos respuesta de las demás chicas del colectivo para fijar la fecha y el lugar para las sesiones.

Para la planeación, tuve en cuenta que el autoconocimiento es un proceso subjetivo, y necesariamente flexible, siempre acorde a las necesidades de las comunidades en la que estuve inmersa (primero la comunidad de Akelarre y después la de la Red de Investigación Recherche Avec). Sin embargo, aunque la flexibilidad estuvo presente, nunca dejé de entrelazar los 3 tópicos que consideré importantes para el proceso de autoconocimiento:

- El cuestionamiento de los modelos hegemónicos y la autonomía.
- Las percepciones de masculinidades y feminidades.
- El cuerpo medio de expresión de subjetividades y herramienta de investigación.

(ANEXO 1)

Por supuesto que cada una de estas fases está atravesada por diversas técnicas para disparar los procesos y aproximarse a los objetivos, cada una adaptada en el momento de aplicación al grupo en el que era facilitadora, las técnicas a utilizar se sugieren en cuadro del (Anexo 2)

Concordamos en que 5 sesiones de 3 horas cada una serían lo más conveniente, así como un máximo de 15 participantes. Empezamos a promocionar en redes sociales el taller: Autoconocimiento profundo y exploración de la subjetividad. Fue acordada una cooperación de \$40 pesos por la asistencia a todas las sesiones del taller. Esta cuota simbólica fue necesaria pues Akelarre se preparaba para organizar un encuentro feminista llamado “Entrebrujeres” y siendo una organización de reciente creación, necesita todos los recursos y apoyos económicos posibles para llevar a cabo sus actividades.

No me opuse a la cuota de recuperación o a la exclusividad de asistencia femenina, que está entre los acuerdos del colectivo, pues aunque ambas cosas no estaban contempladas en mi propuesta, comprendí que éstas eran parte de

las necesidades propias de la comunidad a la cual me estaba integrando y lo respeté por completo. (ANEXO 3)

Las expectativas sobre el taller crecían más y más conforme se acercaba la fecha de inicio, Medea me avisaba que ya tenía algunas chicas anotadas y a mi celular otras cuantas me escribían para pedir informes e inscripción. Me sentí algo nerviosa pero a la vez entusiasta, pero tenía una preocupación sobre el lugar el cual nos habían prestado de manera gratuita. Cámelot, escuela de esgrima, estaba en una ubicación de relativo difícil acceso, retirado de paradas de autobús o avenidas principales, no había camiones o taxis que pasaran cerca del lugar con regularidad y mucho menos en domingo, días en los cuales se programó el taller.

1. “Hacernos comunidad”

Para tener claro el concepto de comunidad del presente trabajo, primero quiero presentar la siguiente definición:

Una comunidad es un grupo en constante transformación y evolución (su tamaño puede variar), que en su interrelación genera un sentido de pertenencia e identidad social, tomando sus integrantes conciencia de sí como grupo, y fortaleciéndose como unidad y potencialidad social. (Montero, 2004, p. 100)

Esta definición es bastante aproximada al concepto de comunidad que había imaginado para mi proceso de facilitación, Maritza Montero (2004) profundiza su definición puntualizando aspectos constitutivos del concepto de comunidad como: historia, cultura, intereses, necesidades, problemas, expectativas, espacio y tiempo, interinfluencia entre individuos, identidad social, pertenencia, vinculación emocional, y relaciones de poder. Eran estos aspectos precisamente los que como facilitadora debía buscar insertar y reflexionar en mi comunidad, al menos idealmente.

En la primera sesión, me di cuenta más temprano que tarde, que tenía un fuerte deseo de que mi taller fuera perfecto, no estaba fluyendo con mi comunidad y no estaba siendo diferente de un clásico interventor comunitario. Hacerme comunidad significaba no sólo dirigir las dinámicas y las reflexiones, sino involucrarme somáticamente también con las chicas.

Fue especialmente difícil para mí dar este primer paso de toda la revisión teórica, a la práctica. Pero entonces, como Alan Watts aconseja, un movimiento sin esfuerzo y fluido mejoró la interacción. Para empezar, al darme cuenta que era más una coordinadora de dinámicas que una facilitadora, tomé mi programa de actividades, y cambié el orden planeado de éstas para dar más espacio a la interacción y a la exploración del espacio. Un grupo bastante tímido de chicas asistió a la primera sesión, alrededor de unas 9 chicas se dieron cita en el lugar para compartir el taller, sus expectativas: participar en círculos de diálogo y compartir anécdotas.

Los ejercicios de “exploración de la voz” y “el monstruo” (Ver anexo 2) me dio la oportunidad de mirar como este grupo de chicas, la mayoría desconocidas, compartían procesos de vinculación emocional y de interinfluencia. Casi me sentí mal al percibirme sólo cómo facilitadora y no cómo participante, en algún momento, me sentí auto - excluida de la comunidad que apenas se estaba gestando. ¿En qué estaba fallando?

Caí en las arenas movedizas de ser un facilitador directivo, y de inmediato me mantuve vigilante de la oportunidad para involucrarme más. El momento indicado para “aventarme al ruedo”.

Para mi es importante no perderme en la comunidad hasta el punto de perder mi individualidad, este ha sido un miedo constante en mi vida, pero al ver a las chicas reunidas con el propósito de compartir la experiencia del autoconocimiento, me hizo desear más que nunca ser parte de ello, no sólo como facilitadora, sino como integrante.

Mi deseo de experimentar nuevas sensaciones sociales como parte de mi autoconocimiento, me hicieron reflexionar sobre mi propio concepto de comunidad. El deseo de ser genuinamente parte de ellas, de entender que esta

comunidad que se estaba creando, sería peculiar. No podría definirla claramente como se define por ejemplo, la comunidad de un pueblo mágico o de una región del país, pero sí que podría definirla desde sus cualidades únicas.

Mi comunidad se formó de chicas interesadas en una exploración profunda de su ser, que compartían la curiosidad sobre la manera en la que sus semejantes transitaron por experiencias similares a las suyas, y su deseo reflexionar sobre condición femenina y su interacción con los otros.

Se trataba de una comunidad fluida, de las 9 chicas que asistieron a la primera sesión, el promedio por sesión de las siguientes era de entre 3 y 4, (incluyéndome). Repensé entonces el concepto de comunidad. ¿Es posible hacerte comunidad en tan poco tiempo compartiendo unas cuantas horas cada semana?

Mi respuesta: sí. Incluso si las chicas por diferentes razones no asistieron a todas las sesiones, los procesos que nos definen como comunidad estuvieron en cada minuto de las sesiones, Sánchez (2000) citado por Maritza Montero afirma que:

La comunidad o una comunidad es la búsqueda de un punto de encuentro, donde se logran precisar las necesidades de ese ámbito y llegar a ese punto de encuentro, eso en términos más llanos es una comunidad; que te integres con tu vecino, con el que no es vecino [...] Allí te detienes y dices nosotros somos una comunidad, (Montero, 2004, p. 98).

Nuestro punto de encuentro por supuesto no era únicamente físico, sino nuestra condición femenina, nuestras ganas de dialogar y descubrir facetas de nosotras mismas, de compartir nuevas formas de relacionarnos entre nosotras y con los diversos ambientes en los que nos relacionábamos. De cierta manera, estas sesiones, estos puntos de encuentro, fueron un semillero para las chicas y para mí para de procesos de autoconocimiento, y no podría estar más orgullosa de esto.



Participantes del taller en la dinámica “El monstruo” (Anexo 2)

2. Masculinidades, feminidades y el cuestionamiento de nuestra realidad.

¿Cómo facilitar nuevas formas de percibir el género y lo que implica? A veces hay cosas muy interesantes ocultas en los lugares más obvios. La reflexión sobre la percepción del género siempre será más significativa si surge desde la cotidianidad. En este sentido, los ejercicios y dinámicas disparadoras de reflexión debían venir desde experiencias del día a día que por alguna razón habían pasado desapercibidas pero que son grandes oportunidades de reflexión sobre lo flexible que puede ser la percepción del género y de sus estereotipos.

Las actividades como “Que se quede en la isla” y “Rompecabezas de identidad” así como los video-debates (Anexo 2), despertaron en las chicas los ánimos de compartir experiencias y meditar sobre la manera de percibirse como mujer y, además, como mujer en un contexto determinado.

En torno al tema de las masculinidades y feminidades, surgieron anécdotas sobre el estigma a la menstruación por ejemplo, una chica contó que al ser más joven y manchar accidentalmente su ropa en su periodo de menstruación en horario de clases, un maestro hizo comentarios humillantes hacia este hecho, casi como si la chica se hubiera manchado a propósito, recibiendo burlas de la mayoría de sus comentarios. Contaba cómo sólo un par de personas le

ayudaron, esto nos permitió observar la condición femenina desde otra perspectiva.

La menstruación es un acontecimiento normal y natural en la vida de todas las mujeres, el hecho de que se vea como un suceso sucio e indeseable y sea causa de humillación o rechazo si en algún momento se hace visible no es un caso aislado, algunas denominaciones religiosas consideran que las mujeres menstruando no deben entrar a los centros religiosos por percibir las como sucias ante los ojos de dios, claro, en las estructuras patriarcales religiosas más misóginas.

Lo anterior afecta la manera en la que percibimos nuestra feminidad, pues a las mujeres se les llena de prejuicios alrededor del ciclo menstrual y su sexualidad, desde comentarios como: “está histérica porque está en sus días” hasta “necesita que se la cojan”. Insertando estos prejuicios alrededor de la menstruación, una de las condiciones femeninas más naturales, la sociedad patriarcal enseña desde muy niñas, (el caso de la participante se dio alrededor de los 15 años), a tener vergüenza de su propia condición femenina y de su propio cuerpo.

Toda la reflexión anterior fue realizada entre las participantes durante una de las sesiones después de los video-debates. Pero una cosa es reflexionar sobre este tema de manera social, y otra es ¿cómo interiorizo estos conocimientos para mi vida?

Las jóvenes presentes re-significaron el concepto de menstruación desde la historia de la más joven de las integrantes, de este suceso, puedo identificar varios procesos:

1. Re-significación
2. Cuestionamiento de estereotipos de género
3. Actualización de creencias alrededor del un tema (en este caso la menstruación).
4. Reflexión sobre el cuerpo y en específico el cuerpo femenino.
5. Participación de los miembros más jóvenes en nuestra comunidad, contribuyendo al rompimiento del adultocentrismo.

Otra de las participantes, a propósito de la reflexión de las masculinidades compartió una experiencia de violencia de pareja, describió el abuso sistemático que sufrió a través de acoso, violencia verbal, rechazo social y aislamiento gracias a una relación tóxica. Ella contó cómo ahora que miraba su pasado podía identificar todas estas situaciones indeseables, sin embargo, lo difícil que era identificarlas mientras las experimentaba.

Esta historia compartida nos ayudó para meditar a fondo sobre la masculinidad, tratando de ir más allá de lo evidente, (en estereotipo de la masculinidad violenta). ¿Qué lleva a una buena parte de los hombres a ejercer violencia sistemáticamente hacia las mujeres? ¿Por qué si a una mujer se le acusa de promiscua es marginada socialmente y un hombre es alabado por este mismo hecho? ¿Cuáles son los sistemas de dominación en una relación de pareja?

Juntas intercambiamos comentarios, sentires, y percepciones, si bien no llegamos a una conclusión, pudimos entender desde nuestras realidades la masculinidad, “la trampa de la masculinidad” como dice Bourdieu (1998). Por supuesto que entender la masculinidad desde la perspectiva de género no implica una tolerancia hacia conductas violentas; pero reflexionar sobre ella en lugar de simplemente dejarnos impactar negativamente por los vicios de la masculinidad evitará que chicas y chicos experimenten situaciones similares a la compartida, y que si deben hacerlo, tengan la fortaleza para sobrellevarlo de la mejor manera.

¿Existe un modelo de masculinidad positivo? Como feministas ¿qué podemos aportar a la reflexión en torno a la masculinidad? ¿Qué propuestas podemos crear para mejorar la interacción entre hombres y mujeres en las comunidades en las que nos desenvolvemos diariamente? Estas y otras preguntas giraron en torno al cuestionamiento del patriarcado la forma en la que nos impacta a nivel personal y social.

De esta manera y gracias a la participación activa de las asistentes, que aunque pocas, muy interesadas en las dinámicas y abiertas al diálogo, se iban cumpliendo más objetivos:

- Cuestionamiento de la realidad (en tanto se dialogó sobre el sistema patriarcal que nos impacta cotidianamente).
- Re-significación del concepto de sororidad, tolerancia y convivencia
- Propuestas para el bienestar comunitario
- Análisis de relaciones de poder en las relaciones amorosas.

3. Cuerpo: Las experiencias somáticas

Así como “el mapa no es el territorio” (Baetson, G. 1986), una reflexión teórica sobre la experiencia somática no es suficiente para generar procesos de transformación para el autoconocimiento, y precisamente ahí radica su importancia en el presente trabajo. Actividades como “sigue a la mano”, “círculo de la voz” y especialmente “¿puedo-puedes?” (Anexo 2) dispararon en las participantes y en mí, procesos de autoconocimiento que no imaginé.

Me di cuenta que varias chicas que conformaban la comunidad era bastante tímidas, especialmente las más jóvenes. No pude evitar recordar mi introvertida juventud, así que disfruté especialmente de estos ejercicios.

Las dinámicas somáticas un doble propósito muy claro: primero, el de contribuir a la desinhibición de las participantes, y segundo, ayudarnos explorar desde otra perspectiva el poder de nuestra voz y de nuestro cuerpo. Desde ejercicios donde no se podían usar palabras (pero si hacer sonidos) hasta donde se debía decir “no puedes” para marcar el deseo de no interactuar con la otra, estos ejercicios contribuyen ejercitar las interacciones entre los individuos y su comunidad.

¿Estoy siendo escuchada o escuchado? ¿He podido decir todo lo que he querido? ¿Cómo pongo límites verbales y no verbales a la gente que me rodea? Estas preguntas y otras cuantas fueron motivo de reflexión individual y colectiva.

Una de las chicas compartió que cuando era más joven y se encontraba en una fiesta con un amigo, ella, reconociéndose en ese entonces como una persona

introvertida, le decía constantemente a su amigo que no bailara de manera ridícula, que estaba siendo muy exagerado y que “¿qué iban a pensar de él?”.

“Ahora que lo pienso, el sólo se estaba divirtiendo, creo que nadie pensó que estaba siendo exagerado, sólo yo, ahora me doy cuenta que mi propia pena hacía que yo lo limitara a él”.

Estas palabras resonaron en nosotras para dar un vuelto a nuestras reflexiones, no sólo habíamos detectado diferentes ocasiones en las nos habíamos auto-limitado, sino que identificamos momentos de nuestra cotidianidad en las que limitábamos a los demás.

En diferentes niveles, por ejemplo, en el ámbito social, nuestra sociedad suele ver como un tabú la sexualidad del adulto mayor y los discapacitados, así, de alguna manera se esfuerza por rechazarla y obstaculizarla. En un ámbito más personal, ¿Cuántas veces hemos juzgado a nuestros compañeros, amigos, conocidos o vecinos ante una expresión corporal inofensiva?

Concordamos en que entre más maduras seamos, no caeremos en imponer límites innecesarios a nuestros compañeros, y nos mantendremos vigilantes para alentar nuevas formas de expresión de la gente que nos rodea, encaminado a un acompañamiento mutuo de auto-descubrimiento nuestras capacidades corporales. La perfecta analogía de estos ejercicios es la de “sigue la mano”, donde en parejas, alentamos a nuestro compañero a moverse por un espacio. (Anexo 2).

Confianza, interconexión, inspiración, reflexión, proximidad, calidez, paz... Estas fueron algunas de las palabras con que se definieron las actividades somáticas. Sesión a sesión, no podía quedar más satisfecha con los resultados, realmente sentía que cada una de las participantes, aunque itinerantes, llevaba consigo una pequeña semilla de la propuesta de autoconocimiento que estaba compartiendo.

4. El diálogo interior

El ejercicio de “proyección” fue especialmente significativo, para como disparador del diálogo interior. Mediante un número considerable de imágenes surrealistas, las participantes podían tomar una tarjeta y contar una historia o lo que les provocaba la imagen que habían elegido.

Al volcar emociones y percepciones en la imagen tocaban sentimientos y pensamientos que gracias las múltiples responsabilidades cotidianas dejaban de lado. Un par de chicas por ejemplo, compartieron que habían elegido su imagen por que les recordaba la soledad, sin embargo, al compartir la imagen y lo que les provocaba, percibían también esta soledad como pacífica y meditativa. Así, la apreciación del arte, generó los disparadores sobre la reflexión de nosotras mismas, explicando que este recurso podía ser explotado desde la apreciación hasta la creación artística.

También se me hace importante señalar un resultado no planeado pero sumamente grato. En momento en que la segunda chica tuvo la confianza de hablar también sobre su sentimiento de soledad, una sonrisa cálida sucedió entre ellas. Si viene cierto que el sentimiento de soledad en ellas aún sería trabajado de manera personal más adelante, el hecho de compartirlo generó un nuevo sentimiento de empatía genuina y expresada al final de la sesión.

Pareciera fuera de lugar el hecho de que una propuesta de autoconocimiento profundo involucre muchas actividades en comunidad. Sin embargo, para generar procesos de reflexión, proyección, inspiración y expresión, era necesario crear un ambiente donde las participantes se sintieran escuchadas y apoyadas. El autoconocimiento no siempre es un proceso hermoso y pacífico, a veces nos encontramos partes “oscuras” en nosotros mismos.

Del diálogo interno, es decir, con nosotros mismos, podemos conocer estas partes “oscuras”, esos aspectos que nos hacen revisar aspectos de nuestro pasado y presente; meditar sobre nuestros errores, círculos viciosos, debilidad de carácter, depresión, o simplemente aspectos que percibimos como negativos pero no nos hemos dado el tiempo de depurar de nuestro ser.

Estos aspectos eran constantemente detectados en el ambiente del taller por nosotras como participantes, siempre auto-señalados, pues las interpretaciones y juicios de valor sobre las acciones o comentarios eran evitados; alentando la suspensión y la escucha empática. Más allá de solo detectar y compartir estos “lados oscuros”, cada una reflexionó de manera personal cómo transformar estos aspectos. Si bien esta transformación no fue total a lo largo del taller, el primer paso; el reconocimiento, estaba dándose de manera exitosa.

Estos procesos de transformación profunda y autoconocimiento son largos y subjetivos. Quizá una persona dedique más tiempo de su día a la autoexploración de su subjetividad en cierto momento de su vida, y otra apenas reconoce que necesita dicha autoexploración. Me alegra que este taller haya abierto un espacio de acompañamiento y comunidad para al menos iniciar dicho proceso.

Pero detectar aspectos negativos de nosotros mismos para trabajar interiormente en ellos no era el único propósito. También era importante facilitar el inicio de procesos de sanación íntima. El auto-perdón, la re-significación de experiencias dolorosas y la constante búsqueda de un bienestar autodefinido fueron referentes frecuentes en nuestros diálogos profundos, tanto en comunidad como en lo individual.



Collage de la sesión de cierre.

IV. Francia: Mi viaje de autoconocimiento

En febrero del año 2017, visité a mi ex profesora de la Facultad de Psicología, ella impartía la Experiencia Educativa “Psicología y Género”, María José Oramas, investigadora de la Facultad de Psicología, y en ese entonces Coordinadora de la Unidad de Género de la Universidad Veracruzana me comentó que era miembro de una red de investigación francófona llamada “Recherche Avec”, siendo en ese entonces la única representante Mexicana de la red, ya que estaba integrada en su mayoría por franceses, canadienses y brasileños.

Me preguntó si me interesaría formar parte de la red de investigación, ya que conocía mi trabajo de investigación de manera muy cercana. Así fue como nos convocó a mí y a otras 3 ex alumnas suyas, todas estudiantes de maestría en diferentes programas educativos, para acompañarla al encuentro internacional Recherche Avec en abril de 2018.

A medida que planeábamos el viaje, situaciones cada vez más complejas sucedía alrededor de éste. El primer y más importante obstáculo a vencer para realizar el viaje era el corto presupuesto para realizar un viaje internacional, mi nivel bajo de Francés y mi inexperiencia en viajes tanto nacionales como internacionales. Estos factores que me preocuparon en sobre manera antes de partir a Francia.

Pero en lo que considero una acción inteligente, mantuve la vigilia sobre mi propio proceso de autoconocimiento. Si bien no podría dar seguimiento a los procesos de autoconocimientos de las todas las asistentes de mi taller, había un miembro de esa comunidad que sí podría dar testimonio de estos procesos en acción: yo.

Realicé mi viaje casi un mes después de concluir la última sesión del taller con las chicas convocadas por Akelarre A.C. así que aún había muchos conceptos y experiencias en las cuales meditaba. Casi 12 horas de vuelo acrecentaron muchas de las inseguridades que comandaron mi vida mucho tiempo, no sirvió

de mucho que mis compañeras mexicanas del congreso, llegaran a París en diferentes días y desde diferentes destinos.

Pasaría al menos un par de días sola en París, y hasta entonces no había caído en cuenta, que toda mi vida, mi realidad y mi comunidad había estado en Xalapa. Mi contexto es el de una chica nacida y criada en la capital veracruzana, que rara vez viajaba a otra ciudad, y que si lo hacía, era acompañada por compañeros de escuela o familia muy cercana.

Aunque la Universidad Veracruzana me brindó un apoyo económico para el boleto de avión; las comidas, el alojamiento y los transportes en Francia correrían totalmente por mi cuenta. Me vi abrumada cuando el primer día en París me perdí durante casi toda la mañana, ahí estaba, sentada en el piso de la plaza de la concordia, con mi equipaje de casi 10 kilos en la espalda, en medio de una ciudad tan inmensa, hablando un idioma diferente, con dinero apenas suficiente para lo más económico en comida y alojamiento, y una casi nula capacidad de moverme en grandes ciudades.

Ya muchos amigos me habían dicho que un viaje así cambiaba a la gente, pero no imaginaba en qué niveles. Rompiendo miedos e inseguridades, este viaje, generó confianza en mis capacidades sociales, porque aunque las barreras de idioma eran grandes, siempre encontraba la forma de pedir información, comida o instrucciones. No podía evitar recordar las dinámicas sobre las interacciones sociales en el taller que había terminado tan sólo un mes antes, y me mantenía enfocada en hacer uso de todos los recursos experimentados durante el taller para mi experiencia en el viaje.

Quizá hasta el momento no había tenido realmente confianza en mis capacidades, en mis conocimientos, en mis habilidades. Pero la prueba de fuego fue esta hermosa y colosal ciudad. Esto me llevó a pensar en la interiorización de las resignificaciones no sólo debe estar acompañada de reflexiones teóricas y ejercicios somáticos, es un trabajo continuo y cotidiano, acciones que nos reten a nosotros mismos a ser mejores y a alcanzar nuestras metas personales.

En cuanto me integré con mis compañeras mexicanas; la Dra. María José García Oramas, Celeste Martínez, Alix Almendra y Paloma Fernández, supe que esta era mi nueva comunidad. De esta pequeña comitiva mexicana en Francia, sólo la doctora María José y Paloma hablaban un nivel bastante alto de francés, y la mitad del tiempo traducían lo que francófonos trataban de decirnos.

1. Experimentaciones en Poitiers

Los primeros días se fueron en preparativos, reuniones y visitas para Recherche Avec, no muy diferente a cualquier otro congreso o simposio en cuanto a las actividades. De los primeros días, lo más interesante fue aprender más sobre la situación de la Educación en Francia. Actualmente muchas universidades francesas se encuentran en huelga, pero no por eso cesan muchas de sus actividades. Los estudiantes se han organizado para exigir mejoras en su sistema educativo, una educación superior más accesible, pues los procesos de selección se han modificado a intereses que ellos marcan como Neo-liberales. Hasta ese momento, los intercambios académicos eran muy ortodoxos, con traductores, intercambiábamos comentarios con otros miembros de la red y con estudiantes de las universidades.

En este contexto, los organizadores decidieron realizar experimentaciones (visitas de campo), para no vernos retrasados por la huelga de las universidades. La primera parada fue Poitiers, una ciudad ubicada a un par de horas al sur de París en tren. El centro de animación (facilitación) sociocultural y educación popular nos abrió las puertas, recibidos por representantes de los Centros Sociales Viena. Ellos han implementado un proyecto innovador de Investigación-Acción centrado en la participación de los niños. Este proyecto llamado "d'ALSH émancipateur", busca repensar la recepción colectiva de los niños en su tiempo libre y promueve la toma de decisiones colectiva, el libre juego, así como facilitadores en dichos centros.

Nos comentaron entre otras cosas, que permitían que los niños expresaran sus opiniones y sentires, abriendo el diálogo entre los niños y los encargados de

esta escuela popular. La ciencia clásica tiene a investigadores hablando de niños, pero pocas veces dialogando con ellos. El pensar en generar conocimiento desde grupos que generalmente son silenciados o invisibilizados (niños, ancianos, religiones distintas a la católica o cristiana, población transgénero, por poner ejemplos) es parte de una metodología más integral y humana y de un cuestionamiento fuerte de nuestra realidad y de los mecanismos de control y dominación existentes tanto en México como en Francia.

Rompiendo con el sistema de dominación adultocéntrica, ¿Qué puedo aprender de un niño? ¿Qué tiene que decir un niño sobre su propia formación? Me impactó pensar mientras mis compañeros me preguntaban sobre cómo es la educación en México, cuan inconcebible es en nuestro sistema educativo tener en consideración tan siquiera escuchar la opinión de los niños respecto a sus propias actividades. Lo normal en México es imponer una manera de vestir, una manera de aprender paternalista y un sistema de competencias impuestas por modelos neoliberales.

Por ahora este proyecto está solo en los centros educativos franceses, en México serían algo similar centros recreativos comunitarios con actividades extracurriculares. No dudo que poco a poco este tipo de proyectos que replantean la educación desde nuevas perspectivas, permeen hasta los centros educativos más institucionalizados.

Uno de los facilitadores del centro, hablaba sobre algunas dificultades para redefinir el papel de facilitador en un modelo más libre de educación. Comentaba que aún estaban trabajando en capacitarlos pues muchos de ellos no estaban listos para preguntar a un niño que quería hacer.

Esta premisa me hizo pensar en el papel del facilitador y mi tema de investigación. Un proceso de autoconocimiento como el que propongo podría ser útil las capacitaciones de cualquier profesional o servidor público que se enfrente a proyectos novedosos encaminados al bienestar comunitario, dado que se enfoca en deconstruir y construir la autopercepción y la relación con los otros desde las subjetividades. De esta manera, amplí mi percepción sobre el

campo de trabajo en el que mis conocimientos adquiridos en la maestría podrían ser útiles.



Miembros de Recherche Avec y representantes de los centros sociales Viena.

La segunda experimentación tuvo lugar en el centro comunitario en el distrito “Trois Cités”. La particularidad de este centro es que es un centro de salud comunitaria autogestionado, administrado totalmente por sus propios habitantes. Entre sus servicios están las actividades de prevención, salud pública o consultas médicas.

Escuchamos atentamente la historia del centro de boca de sus propios fundadores, todos en su mayoría jubilados. Nos contaron de la dificultad de crear un centro comunitario y cuanto la política se opuso al proyecto.

“Usted está criticando mis faltas ortográficas cuando estoy hablando de un problema comunitario importante” Narraba una de las fundadoras del centro mientras recordaba lo difícil que fue obtener recursos del gobierno para construir el centro. Es el primero de este tipo en Francia y asustó a más de un funcionario del gobierno. El centro comunitario detectaba necesidades inmediatas y trataba de cubrirlas con proyectos y propuestas desde los miembros de la comunidad.

Visitamos por ejemplo un restaurante, una tienda de segunda mano y una lavandería comunitaria nacida también del esfuerzo de los habitantes del distrito “trois Cités”. Dichos establecimientos surgieron de la propuesta de impartir talleres de costura y cocina, hasta evolucionar poco a poco en tres

establecimientos. Comida a bajo precio, ropa de moda y en buen estado, así como servicio de lavado y planchado, todo sumamente accesible para los miembros de la comunidad y por supuesto, también brindando empleo a sus propios habitantes.

La dedicación, compromiso y amor con el que los miembros de esta asociación, en su mayoría jubilados, impactaba la vida de las personas de su comunidad. Estos ancianos habían construido poco a poco y sin perder la fe en su comunidad, un centro de salud que atendía necesidades y creaba lazos fuertes comunitarios de diálogo y co-responsabilidad social.

Para mí el concepto de comunidad ya estaba bastante claro, teóricamente. Sin embargo, el ejemplo de la comunidad de 3 ciudades, me hizo sentir genuinamente inspirada; el trabajo en comunidad puede llegar a crear lazos de lealtad, respeto, cariño, empatía, apoyo, solidaridad, compromiso y responsabilidad ambiental, los ingredientes para una vida encaminada al bienestar y a la sustentabilidad humana.



Recorrido por el huerto medicinal del Centro de Salud de 3 Ciudades

2. Recherche Avec: Mi comunidad internacional

De la iniciativa de investigadores con compromiso social, distintos profesionistas de la educación, salud e intervención social crearon una red interdisciplinaria para la creación y el intercambio de conocimientos. Inicialmente francófona, “Recherche Avec” tiene marcos de referencia y metodologías.

Comprometidos a la investigación adaptada a las nuevas realidades humanas y sociales, los miembros de la red proponemos alternativas de conocimiento e intervención sobre las experiencias subjetivas y sus contextos sociales, económicos, culturales y políticos.

La red ofrece espacios de intercambio internacional como simposios, mesas redondas, conferencias, congresos, además de una plataforma digital con interacción entre los investigadores, artículos y publicaciones entre más material útil sobre el trabajo de los miembros de la red.

Siendo el ambiente académico al que estoy acostumbrada, rígido y conservador, no esperaba algo diferente del encuentro 2018 de la red de investigación, pero los organizadores tenían en mente un encuentro muy peculiar en Ligoure (Haute Vienne), Francia.

Rentado todo un castillo, más bien, una mansión para generar intercambio académico y humano, alrededor de 70 investigadores de nacionalidad francesa, brasileña, canadiense y mexicana, vivimos, dormimos, comimos juntos. En ese momento, agradecí que la comunidad Eco – dialoguense me hubiera dado lo que considero un tutorial en “hacerme comunidad”.

Las barreras del lenguaje estaban claras: prácticamente la mitad de los asistentes no hablábamos francés, menos de un cuarto hablábamos español, y los brasileños daban por hecho que nosotros los mexicanos entendíamos el portugués. ¿El resultado? Un aprendizaje inigualable sobre comunicación, atención plena, el sentido de comunidad y mi manera de relacionarme con los otros.

De alguna manera, la comunidad Akelarre A.C. la conformamos chicas con una ideología e identidad muy similar, de una región determinada y un contexto sociocultural parecido. Por otro lado, las personas que conformamos la comunidad “Recherche Avec”, estaba totalmente fuera de mi zona de confort, y apuesto que fuera de de la de la mayoría de sus miembros.

Uno de los talleres más significativos para mí fue el de “#MOI AUSSI”, “#yo también”, una ponencia/facilitación coordinada por la Dra. María José Oramas, Paloma González Ferrara y Celeste Morales Martínez de México y Simone Santada de Silva de Brasil. El compartir experiencias de acoso sexual y violencia de género a través de la tendencia “#Metoo” en redes sociales ha creado un movimiento de concientización de esta problemática, y el taller propició un espacio donde las participantes (todas mujeres sin que eso sorprendiera a las facilitadoras) para conversar sobre diversas experiencias no sólo de violencia de género, sino experiencias inspiradoras sobre la superación de agresiones tanto sutiles como físicamente violentas.

Estar rodeada de todas mujeres me hizo replantearme la cuestión de género desde la labor del investigador. A fin de cuentas, el investigador es el encargado de unir todas las piezas en el rompecabezas de su profesión. Particularmente, en las áreas de ciencias sociales y humanidades, las investigaciones reflejan sus condiciones socio-ambientales. Una visión utilitarista de ver la investigación es la que ha dominado la manera hacer ciencia, un investigador frío, ajeno y “objetivo” es el ideal para escribir sobre nuevos temas de vanguardia y hacer propuestas innovadoras según esta visión.

Al escuchar tantas experiencias sobre violencia y acoso hacia las mujeres, recordé una de las experiencias compartidas durante el taller de autoconocimiento en Xalapa. Debo admitir que eso removi6 fibras muy sensibles de mi ser y desde entonces no había podido sacarme de la cabeza su experiencia como víctima de abuso sexual.

El miedo a la violación había sido un miedo latente en mí, un miedo que descubrí como generacional, pues a mi tática, tática abuela, la violaron mientras trabajaba para una familia española. No sé muy bien los detalles, pero

las mujeres de mi familia materna a la que soy más allegada, siempre habían sufrido intentos de violación.

Mi madre y sus hermanas fueron muy cuidadas en ese aspecto, en su generación, la precaución se volvió miedo. Al llegar este tema a mí por parte de las mujeres de mi familia, normalicé este miedo y muchas de mis decisiones estuvieron permeadas por él: Los amigos que elegía, las reuniones a las que asistía, la manera en la vestía, las interacciones con hombres que mantenía. Prácticamente como si este miedo tuviera el timón de muchas de mis acciones.

Una visión más humana, sitúa al investigador como parte de toda la investigación, el involucramiento no se da desde un nivel experimental en una posición de un agente externo, sino que sucede desde situaciones que no solo le parecen interesantes, sino en las que también se ve involucrado. Esto fue lo que descubrí al escuchar tantos relatos y experiencias de mujeres tanto en Xalapa como en Francia y Brasil.

No sabría decir en qué momento sucedió, pero de manera íntima comencé a soltar ese miedo generacional que había estado tan arraigado a mi pensamiento.

Este viaje no dejaba de retarme una y otra vez, en cuanto al lenguaje, poner en práctica mis habilidades sociales y profesionales, incluso mi adaptación a un clima muy diferente al de Xalapa. La oportunidad de facilitar mi taller en el margen del simposio, fue una oportunidad de crecimiento profesional invaluable.

El formato de la facilitación de los talleres para el simposio tenían como requisito un máximo de 10 participantes y la co-facilitación, así que meses antes contacté a Alix Almendra, licenciada en Psicología, estudiante de maestría en el Colegio de México, con amplios estudios en temas como diversidad sexual, perspectiva de género y migración. De esta manera preparamos un extracto del taller “Autoconocimiento profundo” para compartirlo en el margen del simposio internacional.

Los aportes de Alix fueron significativos, por ejemplo, en la actividad “rompecabezas de identidad” ella sugirió que las tarjetas no solo fueran

entregadas a los participantes, sino también que fueran pegadas a su cuerpo para representar la mirada del “otro” ante estas etiquetas.

Uno de los comentarios que más me impactaron fueron los de una participante brasileña, quien comentaba que por su aspecto físico; morena, de pelo chino y ojos miel, no era considerada como parte de la comunidad “negra” de Brasil así como tampoco de la comunidad “blanca”. Decía que para mucha gente, ella era una persona con la que no deseaban relacionarse pues deseaban colgarle una “etiqueta” para dejarla fuera de su comunidad por tener una madre negra y un padre blanco.

“Es un problema ser como soy para mucha gente en Brasil”, dijo, ante esto y al escuchar lo difícil que puede ser para nosotros los latinos realizar viajes a países donde nuestra moneda queda en desventaja, una participante francesa comentó: “Supongo que ya lo había notado, pero hoy reflexiono sobre lo privilegiada que soy al ser francesa, de clase media, y blanca”.

En ese momento me sentí complacida, pese a que el tiempo para realizar el taller fue increíblemente poco (de alrededor de 4 horas). Vi cumplido el objetivo del cuestionamiento de nuestra realidad a través de brindar el espacio para el intercambio sobre el tema de perspectiva de género.

Respecto a la temática del cuerpo, los integrantes del taller “Connaissance de soi Profonde”, (autoconocimiento profundo), reflexionaron en torno a su cuerpo como herramienta de investigación y también como medio de facilitación. Una de las chicas comentaba: “Los ancianos con los que trabajo, a veces no tienen la confianza en que pueda ayudarlos a levantarse, me dicen que soy muy pequeña, pero todo está en la técnica, no existen límites profesionales ni por mi género ni por mi estatura”.

Con la traducción de la Dra. María José Oramas, la propuesta del taller fue poner en el centro de la discusión el cuerpo como espacio político y como herramienta de investigación, así como la perspectiva de género como eje para el cuestionamiento de nuestras realidades, esta variante del taller original de Akelarre A.C. fue hecha por las especificaciones de nuestra nueva comunidad:

investigadores y estudiantes interesados en el tema propuesto para este año, la política.



“Rompecabezas de identidad” Dinámica del taller

Finalmente, al observar el hermoso paisaje Ligoure y su castillo, casi todo el rodeado de campos de dientes de león, pude recordar las palabras de Alan Watts al contemplar la naturaleza y su reflexión sobre la perfección de la semilla del diente de león; un organismo que no necesitaba piernas para transportarse o pulmones para respirar, simplemente fluía y era uno con su ambiente.

La sensación de fluir con lo que me rodeaba era tan satisfactoria como etérea, entendí que muchos ciclos en mi vida estaban cerrándose para transformarse en nuevos comienzos en una nueva faceta de mi autoconocimiento. Después de haber aplicado estas técnicas y conocimientos en mi vida la percepción de mi misma y de mi ambiente me percibo como un ser en constante transformación consciente. Ciertamente me siento más plena, muchas de mis creencias cambiaron durante dos años de maestría: la manera en la que reacciono a comentarios positivos o negativos, mi manera de actuar en las adversidades, cómo percibo y actúo ante la diferencia, mi plan de vida, mi manera de ejercer la psicología y de hacer investigación.

Conocer a cada uno de los miembros de la comunidad Eco-diálogo, la comunidad Akelarre y Recherche Avec, me ayudaron a conocer de manera

profunda a “Andrea”, a dialogar con ella, es decir, conmigo misma desde tantas perspectivas y niveles como el dialogo con los otros me fue posible. Maravillosa y mística, la experiencia de autoconocimiento es una experiencia que deseo para todas las personas que busquen el bienestar personal y comunitario.



Miembros de Recherche Avec en la castillo de Ligoure, Francia 2018

Reflexiones finales

El autoconocimiento es definitivamente un proceso que nos acompaña durante toda nuestra vida. Al reconocer nuestras habilidades, al aprender de las experiencias, cuando nos inspiramos con las historias de las personas con las que tenemos contacto y cuando nos encontramos en soledad meditando sobre nosotros mismos y lo que nos rodea.

Casi siempre interiorizado de manera inconsciente, considero que alentar y crear espacios para el autoconocimiento es fundamental para una vida plena. Incluso a lo largo de mi vida reconociendo momentos en los que realizaba ejercicios de autoconocimiento, no es hasta el momento en el que decido cursar la Maestría de Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad que este proceso se torna profundo y consciente.

La oportunidad de tener los recursos para realizar este servicio-indagación fueron invaluable, estos recursos fueron: un espacio de tiempo de dos años para dedicar a la reflexión, investigación, servicio, planeación, introspección; profesores situados en puntos de vista sumamente diversos con una gran cantidad de conocimientos y experiencias, así como el maravilloso acompañamiento, a veces largo, a veces breve, de las participantes de los talleres impartidos, quienes gentilmente intercambiaron puntos de vista y compartieron sus propias experiencias de autoconocimiento.

Aunque mi proceso de autoconocimiento ha tenido los anteriores privilegios mencionados, no son requisito indispensable para éste proceso. He descubierto que los diferentes caminos espirituales o filosóficos, como el camino Wicca, el Budismo Zen entre otros, aportan al proceso de autoconocimiento herramientas excelentes. Sin embargo, reconozco que cuando este proceso se da de manera consciente y deliberadamente acompañada, el autoconocimiento puede darse de manera profunda y significativa.

Así como Allan Watts ejemplifica esta realidad entre naturaleza y sociedad con su metáfora del diente de león, donde nosotros nos desplazamos en el ambiente sin esfuerzo ni resistencia, pero al mismo tiempo cubriendo todas

nuestras necesidades, el proceso de autoconocimiento es la manera que encuentro más efectiva de visualizar ampliamente los niveles de realidad.

La consecuencia lógica del proceso de autoconocimiento es un proceso transdisciplinario, pues encamina al sujeto a ser un sujeto transdisciplinario capaz de observar distintos niveles de realidad hasta encontrar el tercero oculto.

“El conocimiento no es exterior ni interior: es, a la vez, exterior e interior. El estudio del Universo y el estudio del ser humano se sostienen entre sí. La zona de no-resistencia juega el papel del tercer secretamente incluido que permite la unificación, en su diferencia, del Sujeto transdisciplinario y del Objeto transdisciplinario” (Nicolescu 1996)

Las zonas de no-resistencia, deben ser idénticas para que el sujeto transdisciplinario pueda comunicarse con el Objeto transdisciplinario, el autoconocimiento juega el papel del Objeto Transdisciplinario, el Sujeto transdisciplinario la persona que vive los procesos de autoconocimiento de manera consciente y el Tercero oculto, el Otro, el ambiente del cual es parte y también conoce.

El hecho de abordar el autoconocimiento desde la perspectiva de género aporta un nivel de realidad que atiende a la necesidad urgente de alcanzar equidad entre hombres y mujeres, pero contemplando la diversidad de hombres y mujeres que existen. Los ejercicios encaminados al cuestionamiento de los privilegios tienen alcances sociales y políticos. Es decir, no basta con que me reconozca hoy como una universitaria con derechos humanos básicos, y dé por sentado que todas las mujeres tienen acceso a esos derechos tanto como yo. Una mujer indígena de mi misma edad, probablemente ha tenido menos acceso a la educación que yo, una mujer migrante de mi edad, seguramente ha vivido muchas más injusticias de las que puedo imaginar; una persona transgénero de mi edad, probablemente ha tenido que batallar más con nuestro sistema de salud que yo, hablando en un contexto Mexicano.

Teniendo en cuenta las palabras de Nicolescu (1996) en su manifiesto sobre la Transdisciplinariedad, “Cualquier proyecto futuro de civilización pasa necesariamente por la Feminización social... es la feminización de nuestro mundo la que podría generar los lazos sociales que tan penosamente faltan, hoy en día, a los puentes entre los seres humanos”.

Casi todas las sociedades han tenido una estructura patriarcal, y desde la perspectiva de género, el proceso de autoconocimiento profundo toma el principio de feminización y dimensión poética de la existencia a través de técnicas que despiertan la creatividad y la apreciación del arte, a la vez que fomenta la armonía entre el ser individual y un ser social sin importar su género.

El proceso de autoconocimiento también tiene una fuerte dimensión política, o mejor dicho, Transpolítica, definida por Nicolescu (1996) como “la política fundada en el derecho inalienable de todo ser humano a una interacción armoniosa entre su vida íntima y su vida social”.

Así, al final de mi tránsito por el centro Eco-Diálogo, comprendo mejor las palabras de Nicolescu (1996) en cuanto a una de las facetas de la felicidad; encontrar nuestro propio lugar en el mundo, descubriendo nuevos vínculos o puentes sociales perdurables. La transdisciplinariedad puede concebirse como la ciencia y el arte del descubrimiento de esos puentes. El autoconocimiento en ese sentido, reflexiona desde lo más profundo del individuo re-significando los vínculos con todo lo que le impacta en los diferentes niveles de realidad.

Los vínculos formados en mi proceso de autoconocimiento, no se limitan a las participantes del taller, sino a todas las personas que han sido parte de mi historia, aquellas mujeres y hombres que me han inspirado. Las herramientas desarrolladas en estos dos años de servicio-indagación, me hacen pensar en las posibilidades de aplicación de mi propuesta.

Los vínculos que pueden crearse con y entre otras personas, en instituciones, con nuestros trabajos, o nuestras distintas comunidades, pueden re-significarse conscientemente y con objetivos muy diversos y específicos. Empezando por nuestra comunidad universitaria como una primera idea,

impartir talleres de autoconocimiento profundo como el propuesto en este escrito, llevaría inequívocamente a reflexionar sobre la manera en la que convivimos no sólo entre estudiantes y profesores de determinada carrera, sino entre estudiantes y profesores de todas las carreras, personal administrativo, de limpieza, de jardinería, etc. Así, en lugar de considerar la comunidad universitaria sólo académica, consideraríamos todos los demás vínculos que parecen pasar por alto en un ajetreado día escolar, para tenerlos en cuenta en nuestro desarrollo como comunidad universitaria.

Aplicable en un ámbito distinto, como el de una empresa, donde los modelos capitalistas y consumistas pesan sobre las políticas de los trabajadores, un empleado o empleada pueden re-significar sus relaciones con las personas con las que convive, con su manera de realizar su trabajo, de recibir una retribución justa por su trabajo. Encontrar en esa comunidad empresarial la manera más humana de aumentar la productividad cuidando el bienestar de sus empleados ajustándose a sus habilidades, cualidades y necesidades podría ser un objetivo sumamente deseable para cualquier comunidad empresarial.

Ver mi propuesta en acción en la comunidad Akelarre me llenó de satisfacción y me hizo imaginar el alcance de crear espacios de autoconocimiento para adolescentes. Como psicóloga, sé que puede ser una etapa difícil del desarrollo humano; muchos cambios físicos, el menosprecio de opiniones por la condición de “adolescente”, adultocentrismo, rígidos modelos educativos. Siendo algunas de las participantes adolescentes en la comunidad Akelarre, las chicas compartieron inquietudes y opiniones, apropiándose del espacio del taller para acompañar, dialogar, re-significar, reflexionar sobre su lugar en el mundo, definido desde su propia construcción. El resultado fue despertar una consciencia sobre esta etapa, y volverla más auto reflexiva, tolerante y afectiva.

Puedo afirmar sin ninguna duda, que mi proceso de autoconocimiento profundo fue un proceso de transformación. Haciendo un comparativo de la Andrea que fui en el momento en el que conocí Eco-Diálogo hasta la Andrea que escribe el último párrafo de esta tesis. Podría decir que ciertamente me siento una mujer más plena, más relajada, con mejores herramientas para crear nuevos vínculos y fortalecer los vínculos ya creados. Dedicar por dos años todas mis energías

al proceso de autoconocimiento fue un trabajo interno arduo pero emocionante, lleno de crisis, incertidumbres, satisfacciones, inspiración, lágrimas y sonrisas. No me cabe duda que hoy me siento más cercana a la felicidad, a mi propia definición de felicidad y bienestar. Amor propio, amor a la vida, libertad, inspiración, acompañamiento, paz... eso para mí es la felicidad y el bienestar.

Lista de referencias

- Barberá, E. y Martínez, I. (2004) *Psicología y género*. Madrid: Pearson
- Baudrillard, J (2009). *La sociedad De consumo, sus mitos, sus estructuras*.
SIGLO XXI
- Bennet, M. (2008) *Autoconocimiento*. Valencia. España
- Bercovich, S. (2006) Nuevas formas de subjetivación. En Constante, A. y Flores, L. (Coord.), *Filosofía y psicoanálisis* (pp.39-47). México. UNAM
- Baetson, G. (1986) *El temor de lo ángeles: Epistemología de lo sagrado*. Gedisa. España
- Bocquet, B. (Escritor), Beresford, J. & Fell, S. (productores). (2011) *El increíble mundo de Gumball*. Reino Unido/Estados Unidos. Cartoon Network
- Boff, L (2002) *El cuidado esencial*. Editorial Trotta. Madrid
- Bourdieu, P. (1998). *La dominación masculina*. Anagrama. Barcelona
- Campillo, M. (2009) *Terapia Narrativa: auto-aprendizaje y co-aprendizaje grupal*. Veracruz. Publicaciones Ollin
- Facio, A. y Fries, L. (1999) *Feminismo, género y patriarcado*. Género y Derecho. *Academia, Revista sobre enseñanza del derecho de Buenos Aires*. (6) [259-294].
- Fuks, S. (2009) *FSPC: La facilitación sistémica de procesos Colectivos. "Artesanía de contextos" focalizada en la promoción de la creatividad y de los procesos participativos en grupos, comunidades y redes*. *Revista Irice* 20, pp 63-76
- García, M. (2015) *Las mujeres y su goce: del silencio al lenguaje fecundo*. Universidad Veracruzana
- González Gil, Teresa (2010). *En busca de la feminidad sentida: el proceso transexualizador desde la experiencia de las mujeres*. Cuidados competentes para favorecer transiciones sanas. (Tesis doctoral,

Universidad Rey Juan Carlos) Recuperado de
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=94091>

- Herrán, A. D. L (1994) *Ego, autoconocimiento y conciencia: tres amitos en la formación básica y la evolución personal de los profesores*. Madrid
- López, M. (1999). *El cuerpo, el sujeto y la condición de mujer*. Biblos
- Lazarazo, D. (2004) *Iconos, figuraciones, sueños; hermenéutica de las imágenes*. México. SigloXXI
- Montero, M. (2004) *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. Paidós. Buenos Aires. Argentina
- Rovaletti, M. (Ed) (1998). *Corporalidad: la problemática del cuerpo en el pensamiento actual*. Buenos Aires. Lugar Editorial
- Soler, C. (2008) *Lo que Lacan dijo de las mujeres*. Buenos Aires Paidós
- Spargo. T. (1999). *Foucault y la teoría queer*. México: Gedisa
- Watts, A. (1958) *El camino del Zen*. [Traducido al español de Way of Zen] Barcelona. Edhasa

Bibliografía

- Nicolescu, B. (1996) *La Transdisciplinariedad: Manifiesto*. (Traductor Vallejo, M.) México. Edición: 7 saberes
- Budapest, Z. (1997). *El poder mágico de las mujeres*. (Traductor Fernández, P.) México: Océano
- Chávez, A. (2014) *El proceso salud-enfermedad y la práctica del masaje en Nacaxtle*. (Tesis de maestría). Universidad Veracruzana. Veracruz, México.
- Coon, D. (2005) *Psicología*. 10ª Ed. México: Thomson.
- Dieter, H. (2005). *Vida consciente*. Madrid. Síntesis
- Dunn, M. (1990) *Diosas La canción de Eva*. Círculo de lectores. Valencia

- Excelsior (24 de Junio de 2017) Muere el 'Ken brasileño' a los 20 años.
Excelsior. Recuperado de
<http://www.excelsior.com.mx/global/2017/06/24/1171751#imagen-4>
- Grinberg, J. (1975) *La experiencia interna*. México: Trillas
- Kimble, G., Garnezy, N. & Zigler, E. (1996). *Fundamentos de psicología general*. México: Editorial Limusa
- Morín, E., Roger, E. y Domingo, R. (2002) *Educación en la era planetaria: El pensamiento complejo como Método de aprendizaje en error y la incertidumbre humana*. España. Los autores, Valladolid.
- Peralta, C. (21 de Abril de 2017) UV capacitará a su comunidad para consolidar una cultura de género. *Universo, Sistema de Noticias de la UV*.
 Recuperado de <https://www.uv.mx/prensa/general/uv-capacitara-a-su-comunidad-para-consolidar-una-cultura-de-genero/>
- Sabiduría Subtitulada (21 de enero de 2016). Alan Watts ¿Por qué no ahora?
 Documental completo [Archivo de Video]. Recuperado de
<https://www.youtube.com/watch?v=9-Z1yB2tLBw>
- Recherch Avec (2018) Notre Project. Recuperado de
<http://rechercheavec.com/notre-projet/>
- Martínez, J. y Bonilla, A. (2000) *Sistema sexo/género, identidades y construcción de la subjetividad*. España: Universidad de Valencia
- Ximena Cuevas, (23 de Julio de 2012) *De cuerpo presente contenido compartido de youtube* (Archivo de Video) Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=S2Xqul23X-U>
- World of dance (18 de Agosto de 2015) *Royal Family | Frontrow | World of dance los angeles 2015 | #wodla15*. Recuperado de
<https://www.youtube.com/watch?v=Xw6k6Ma0oqo>
- Zemelman, H. (1997). *Conocimiento y sujetos sociales. Contribución del estudio del presente*. México: Colegio de México

Anexos

ANEXO 1

Fases del taller	Descripción	Objetivos	Tópicos analizados para la re significación
1	Generación de procesos grupales. "Hacernos comunidad"	<ul style="list-style-type: none"> • Remarcar las similitudes entre los miembros de la comunidad • Generar lazos de confianza y respeto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comunidad y colectivo. - Individuo
2	Cuestionamiento de los sistemas hegemónicos	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar de manera profunda sobre nuestra realidad y nuestro ambiente 	<ul style="list-style-type: none"> - Consumismo - Cuerpos-objeto - Sociedad y cultura - Identidad
3	Reflexionar de manera profunda una definición individual y colectiva del bienestar	<ul style="list-style-type: none"> • Compartir re-significaciones personales y alentar a una mutua inspiración para alcanzar metas encaminadas al bienestar autodefinido. 	<ul style="list-style-type: none"> - Felicidad - Bienestar - Existencialismo - Espiritualidad - Autonomía
4	Reflexión y expresión consciente del proceso de autoconocimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Brindar generar ambientes para la exploración libre de los procesos de autoconocimiento de manera artística y colectiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arte - Performance - Comunidad - Sujeto-ambiente

Anexo 2

Nombre	Descripción	Objetivo buscado
Danza ritual	<p>Los participantes en un círculo tomados de las manos entonarán una canción y posteriormente agregarán un ritmo con los pies que generará un ambiente propicio de atención.</p> <p>Al centro del Corazón, Del Corazón hacia el centro x4 Soy el tejido Soy el tejedor Soy el sueño y el soñador x2</p>	Integración
Cuerda sociométrica	La cuerda separa a dos grupos (o más) con base en la diferencia de su experiencia. Después se facilita el diálogo para poder hacer visibles las coincidencias / puntos en común dentro de las diferencias ya marcadas.	Generar coincidencias y empatía entre los participantes
Conejos y madrigueras	Se forman equipos de tres personas donde dos de ellas se toman de las manos (madrigueras) y una queda en medio de ellas (conejos). Al dar la instrucción “madrigueras” las personas que forman las madrigueras deben correr y buscar otro conejo, al dar la orden “conejo”, todos los conejos deben de salir de las madrigueras a buscar otra. Al decir “todas” todos los participantes deben correr y buscar formar nuevas madrigueras o ser conejos.	Propiciar el contacto entre los participantes y generar atención a las instrucciones.
“Que se cambien de lugar los que...”	Los participantes situados en círculo, proponen en orden que se cambien de lugar los participantes que tengan una similitud. Quien propone una idea para cambiar de lugar, debe participar de esa idea.	Generar empatía y conocer a los demás miembros del grupo
¿Puedo?-Puedes...	Uno de los participantes pide permiso para ocupar el lugar de otro participante en el círculo, sólo si el otro participante le contesta un “puedes” a su “¿puedo?”. Después de un tiempo de pedirlo con la voz, sólo se pedirá con una mirada o un gesto silencioso. Poco a poco se pedirá con un movimiento corporal espontáneo y un sonido que no involucre la palabra. El círculo deberá resonar con los miembros que están en el centro.	Propiciar un ambiente de confianza, inspiración, respeto e interacción entre los participantes.
“Sigue la mano”	Un participante le indicará a otro moverse tratando que su rostro esté siempre a unos cinco centímetros de su mano.	Ayudar unos a otros a explorar sus límites y sus capacidades corporales
Círculo de voz	Tomados de la mano en círculo y con los ojos cerrados, se alentará a los participantes a explorar sus capacidades vocales.	Explorar nuestro cuerpo a través de la voz sin necesidad de traducirlo en palabras.
“El monstruo”	Por equipos de 4 a 6 personas se pedirá que formen una “creatura” o monstruo con su particular forma de moverse y de emitir sonidos.	Fomentar el trabajo en equipo y la creatividad

Relajación – Lugar feliz	Después de una actividad que implique cierto esfuerzo físico, se pedirá que los participantes se acuesten en el piso en una posición cómoda con los ojos cerrados para un ejercicio de relajación guiada. A través de preguntas los participantes crearán un lugar imaginario donde se sientan cómodos y felices. Más tarde se podrán compartir experiencias y sentimientos.	Crear un espacio íntimo y personal de relajación alentando la creatividad.
Reflexión guiada de Allan Watts	Lectura en relajación adaptación de la cita de Allan Watts “El sueño de la vida”	Después de la lectura, los participantes podrán compartir sus pensamientos y sentires.
Estatuas (teatro del oprimido)	Se dialoga sobre algún tópico que cause malestar al grupo. El machismo, la violencia de género o alguna injusticia pueden servir como ejemplo de estos tópicos. Luego se les pide a los participantes que por equipos representen el tópico en una estatua conformada por ellos mismos. Para explorar las propuestas para abordar el tópico elegido, se les pide a los miembros del otro equipo que transformen la estatua en una estatua positiva, que represente mejoras y cambios hacia la solución del problema planteado.	Exploración somática de soluciones a problemáticas sociales de manera colectiva.
Máscaras	A cada participante se le dará una máscara que podrá pintar de la manera que quiera, pensando en lo que le gustaría de su interior mostrar al exterior. Una vez terminado el adorno de las máscaras, se llevará a cabo una reflexión sobre lo plasmado en la máscara.	Fomentar la expresión de la subjetividad a través de una abstracción de lo que el participante considera un aspecto de sí mismo que desea mostrar a los demás.
Comparte una canción.	A los participantes se les da la oportunidad de elegir una canción que: a) Represente un sentimiento constante en su vida b) Les describa de alguna manera c) Les reconecte consigo mismos En orden y si el participante lo desea, podrá compartir lo que le provoca la canción que ha compartido, los demás participantes podrán compartir sus comentarios con el dueño de la canción, cuidando siempre el no hacer juicios de valor. Los comentarios deben ser observaciones sobre la naturaleza de la canción y lo que les hace sentir y pensar.	Crear un ambiente de diálogo e inspiración mutua, donde el participante pueda verse reflejado en la canción de manera positiva. Con los comentarios sobre la canción podrá observar cualidades de su propia personalidad. Quien facilite la actividad debe intentar guiar al participante en una proyección positiva entre él y su canción.
“Parte de mí”	Habrán varios objetos en el centro de un círculo formado por los participantes. Estos objetos deben ser variados y similares a: banderas, bastones de al menos un metro y medio, pelotas	Reflexionar sobre nuestra capacidad de relacionarnos con nuestro

	<p>de plástico un poco más pequeñas que una de fútbol, muñecos medianos de peluche, etc... Se les pedirá a los participantes que elijan un objeto que les llame la atención, al poner una música suave y de ritmo tranquilo, se les pedirá que interactúen con el objeto como si siempre hubiera sido parte de ellos. Si lo desean, los participantes pueden dejar en el centro su objeto y explorar su movimiento con otro objeto. Al terminar la música, se podrán intercambiar experiencias.</p>	ambiente						
"Identificación"	Con una serie de imágenes en tarjetas, ya sea fotografías o pinturas, dispuestas en el espacio, los participantes podrán elegir una imagen para identificarse y proyectarse.	Reflexionar aspectos libres sobre nosotros mismos.						
Mapa de prácticas narrativas	Construir una línea del tiempo colectiva donde se puedan marcar los momentos significativos en los miembros de la comunidad.	Compartir experiencias para encontrar similitudes entre los miembros de la comunidad.						
Árbol y bosque de la vida	<p>Primeramente, se le solicita a los participantes que individualmente dibujen o pinten un árbol y que en él señalen:</p> <p>Raíces: Orígenes e historia familiar Tierra: Vida cotidiana, intereses, pasa tiempos. Tronco: habilidades destrezas, valores Ramas: Esperanzas, sueños, deseos y metas. Hojas: Personas significativas, vivas o fallecidas, mascotas, personajes y el por qué son importantes. Frutos: Regalos de la vida, materiales o no. Flores y/o pájaros: Las contribuciones que queremos hacer hacia los demás.</p> <p>Después de terminado el árbol, se colgará de manera estratégica para recrear un bosque y simbolizar nuestra conexión como comunidad, compartiendo nuestras diferencias e identificándonos con los árboles o partes de los árboles del bosque.</p>	Reflexionar sobre nosotros mismos, nuestra historia y nuestros anhelos, para encontrar similitudes en los que nos rodean.						
Video-comentarios	Análisis de videos musicales y capítulos televisivos para el cuestionamiento de diversos niveles de realidad.	Fomentar la crítica constructiva y encaminada al auto-conocimiento.						
Círculo diálogo	Diálogo profundo de saberes y experiencias, e historias.	Reflexión colectiva. Creación y recuperación de los significados.						
Rompe-cabezas de la identidad	<p>Tarjetas con diferentes etiquetas son repartidas al azar entre los participantes, cada participante debe tener una tarjeta de cada una de las siguientes categorías:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Categoría</th> <th>Etiquetas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sexo</td> <td>Hombre/Mujer/Hombre Transgénero/Mujer Transgénero</td> </tr> <tr> <td>Orientación sexual</td> <td>Hombre homosexual/Lesbiana/Bisexual/Asexual</td> </tr> </tbody> </table>	Categoría	Etiquetas	Sexo	Hombre/Mujer/Hombre Transgénero/Mujer Transgénero	Orientación sexual	Hombre homosexual/Lesbiana/Bisexual/Asexual	Reflexionar y dialogar sobre otras realidades alrededor de las temáticas del cuerpo, la identidad, los modelos económicos y los prejuicios culturales.
Categoría	Etiquetas							
Sexo	Hombre/Mujer/Hombre Transgénero/Mujer Transgénero							
Orientación sexual	Hombre homosexual/Lesbiana/Bisexual/Asexual							

	<table border="1"> <tr> <td>Raza</td> <td>Blanco(a)/Negro (a)/ Latino(a)/Anglosajón(a)/Indígena</td> </tr> <tr> <td>Juventud/ Vejez</td> <td>Niño(a) / Adolescente / Adulto (a) Joven / Anciano (a)</td> </tr> <tr> <td>Genitalidad</td> <td>“Tengo pene” / “Tengo vagina” / “Tengo pene y vagina”</td> </tr> <tr> <td>Condición socio- económica</td> <td>“Soy rico(a)”/ “Soy pobre (a)” / “estoy en situación de calle” / “tengo un empleo con un muy buen sueldo” / “Mi sueldo no es suficiente para generar algún tipo de ahorro”</td> </tr> </table>	Raza	Blanco(a)/Negro (a)/ Latino(a)/Anglosajón(a)/Indígena	Juventud/ Vejez	Niño(a) / Adolescente / Adulto (a) Joven / Anciano (a)	Genitalidad	“Tengo pene” / “Tengo vagina” / “Tengo pene y vagina”	Condición socio- económica	“Soy rico(a)”/ “Soy pobre (a)” / “estoy en situación de calle” / “tengo un empleo con un muy buen sueldo” / “Mi sueldo no es suficiente para generar algún tipo de ahorro”	
Raza	Blanco(a)/Negro (a)/ Latino(a)/Anglosajón(a)/Indígena									
Juventud/ Vejez	Niño(a) / Adolescente / Adulto (a) Joven / Anciano (a)									
Genitalidad	“Tengo pene” / “Tengo vagina” / “Tengo pene y vagina”									
Condición socio- económica	“Soy rico(a)”/ “Soy pobre (a)” / “estoy en situación de calle” / “tengo un empleo con un muy buen sueldo” / “Mi sueldo no es suficiente para generar algún tipo de ahorro”									
	<p>Se les pedirá a los participantes que peguen las tarjetas a su cuerpo con cinta y circulen en el espacio leyendo las tarjetas de sus compañeros. A continuación en parejas o tríos, comentarán las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> ¿Qué etiqueta me hace sentir cómodo y por qué? ¿Qué etiqueta me hace sentir incómodo y por qué? ¿Existen etiquetas que afecten a otras y de qué manera? 									

Autoconocimiento Profundo

» Taller Vivencial «



Temas:

- Relación con mi cuerpo •
- Roles de género •
- Identidades •
- Cultura y sociedad •

Fechas y horarios:

Domingos del
4 de febrero al 4 de marzo
de 10:00 am a 1:00

• Cuota de recuperación: •
\$40 (incluye las 5 sesiones del taller vivencial).

lugar: Camelot Esgrima,
prolongación Serafín Ortíz s/n
300 metros detrás de la USB1.

Informes e inscripción en:
Colectivo Akelarre a.c. 
Facilita: Psic. Andrea Saldariva
2281064416 



Formulario de autorización de publicación
en el Repositorio Institucional



Fecha de entrega: 16 de enero de 2019

1. Identificación del documento y autor

Nombre del autor:	Andrea Saldaña Rodríguez
Correo electrónico:	Psic.ansaro@hotmail.com

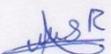
Facultad: Centro de Ecoalfabetización y Diálogo de Saberes
Carrera: Maestría en Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad
Título del documento: Autoconocimiento profundo: Un proceso re-significador desde la perspectiva de género.

Tipo de documento			
Tesis:	(X)	Reporte de investigación:	()
Libro:)	Otro:	()

Temas del trabajo recepcional: (palabras clave de 5 términos):
Autoconocimiento, género, resignificación, proceso, subjetividad

2. Autorización de la publicación de la versión electrónica del documento

Autorizo a la Dirección General de Bibliotecas a publicar en el Repositorio Institucional de la Universidad Veracruzana.


Andrea Saldaña Rodríguez
Nombre y firma

3. Tipo formato del documento:

PDF:	(x)	Otro, especifique:	
------	-------	--------------------	--