



Universidad Veracruzana

Centro de EcoAlfabetización y Diálogo de Saberes

Región Xalapa

Maestría en Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad

***"Gestando y acuñando desde lo pequeño y sutil,
facilitando y germinando Redes Territoriales para el Buen Vivir"***

Tesis para obtener el grado de Maestra en
Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad

Presenta:
Beatriz Patricia López López

Director: Dr. Enrique Vargas Madrazo
Codirección: Dra. Libia Xamanek Cortijo Palacios

Mayo de 2025

"Lis de Veracruz: Arte, Ciencia, Luz"



Universidad Veracruzana

Centro de EcoAlfabetización y Diálogo de Saberes
Región Xalapa

Maestría en Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad

*Gestando y acuñando desde lo pequeño y sutil,
facilitando y germinando Redes
Territoriales para el Buen Vivir*

Tesis para obtener el grado de Maestra en
Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad

Presenta:
Beatriz Patricia López López

Dr. Enrique Vargas Madrazo
Director de Trabajo Receptacional

Dra. Libia Xamanek Cortijo Palacios
Codirectora de Trabajo Receptacional

Agradecimientos

A esa cuna amorosa donde formé mis alas: a mi padre Ignacio quien, hasta hoy, me cuida con toda su luminosa energía; a mi madre Rosa por generar en mí una inspiración especial de vida a través de una peculiar ternura transgresora y rebelde; a mis amorosas hermanas, por su cobijo y fuerza inquebrantable; a mis queridos hermanos, por su presencia etérea.

A quienes inspiraron la transformación de mi noche oscura en un camino multicolor con un amor profundo y libertario. A mis grandes maestros, luces en mi vida, quienes día a día me ofrecen oportunidades para crear utopías y caminar por ellas. Rodrigo, gracias por tu fuerza creativa, cuidado y cariño. Renata, gracias por tu fuerza crítica, ternura y contención. Ambos compañeros de viaje en esta vida, ejemplos de lucha, resistencia y esperanza. Los amo y admiro.

A la energía que me facilitó el horizonte para encontrar un camino indagatorio que me hizo encontrarme a mí misma, vigilando permanentemente desde donde me deconstruía y reconstruía. A quien me ayudó a descubrir el valor de pertenecer y vivir en colectividad y construir mundos posibles a través de la interpelación amorosa y continua. Gracias Dr. Enrique Vargas, por haberme orientado, cuestionado, a veces paralizado para suspender y volar en sueños y utopías y haberme ayudado a encontrar a Yolitia como parte orgánica de mi vida, construyendo redes de lucha amorosa, siempre en vínculo con la madrecita Tierra, Omoteotl.

Gracias a la Mtra. Leticia Bravo, quien me enseñó a parar y darme cuenta del valor del autocuidado, el diálogo corporal, la redimensión primero de mi cuerpo como medio para la construcción cognitiva y emocional. También me invito a desarrollar mi conciencia somática, a darme mis tiempos, mis ritmos y mis procesos, así como a entretejer con hebras finas de buentrato, aún en los momentos más difíciles, con amabilidad sabia y crítica. Ella es una guardiana del Bosque, construyendo siempre en cuidado y defensa del cuerpo territorio. Gracias por el cuidado en la gestación del Círculo de Sanación Yolitia, así como

a la contención en la Ceremonia de Alumbramiento Yolitía, además de haber fungido como mi tutora durante mi estancia en el posgrado por tres semestres consecutivos.

Gracias a la Dra. Libia Xamanek Cortijo Palacios, por acompañarme cuidadosamente en los tiempos y en la convivencialidad misma. Coincidir con un espíritu joven, dedicado, laborioso, con gran determinación y sensibilidad, que me ha ayudado a poner en tinta el proceso que codirigió y animó, es un privilegio. Gracias también por ser tan paciente y cuidadosa con mi ritmo y enriquecer mi vida con entramados que motivan al aprendizaje y a vivir aventuras de las que se aprende a introducir el amor y sacar el miedo ampliando múltiples horizontes.

Los procesos de formación y participación comunitaria permiten la construcción de otros saberes que pueden resistir y construir nuevos caminos ante el colapso civilizatorio en el que vivimos. Agradezco ser parte de la Maestría en Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad 2022-2024. Este posgrado me cambió radicalmente la vida, me conectó con la madre tierra y la otredad en un marco de diálogo de saberes. Por otra parte, agradezco la participación en la Unidad de Salud Colectiva Integrativa, en donde sembrarme en comunidad permitió la vivencialidad de procesos participativos y comunitarios que me han conducido al Buen Vivir, a través de la construcción viva de redes territoriales. Agradezco también a todos y cada uno de mis compañeros, quienes se han convertido también en mi familia, en especial a Juan Francisco León Cabrera por su cariño, enseñanza y profunda amistad.

Agradezco al útero sagrado conformado por cada una de las mujeres participantes del Círculo de Sanación Yolitía, por ser un espacio autogestor de mujeres en defensa de su cuerpo territorio, que vincula amorosamente con círculos y redes hermanas, interpolinizando en otros territorios. Gracias por regalarme la recuperación de mi conexión con la tierra y el cosmos. Gracias a todas y cada una de ellas.

Gracias a cada entrelazado con redes hermanas: Cerro del Tepeyac, La FARO Indios Verdes, Círculo de Mujeres Te Miro y Me Miro, todas en la Ciudad de México; Círculo de

Mujeres de Ecatepec, Estado de México, Jardines de Santa Clara, Farolito Arte Coatepec y Universidad de la Tierra Huitzo, Oaxaca. Gracias infinitas por el entramado esperanzador.



Agradezco al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología su apoyo
para la realización de esta investigación.

Índice

Introducción	3
Capítulo 1. Entre la simplejidad y la búsqueda	6
Capítulo 2. Senda salud-educación	16
Acunamiento pedagógico	16
El llamado	23
En tierra fértil	28
Capítulo 3. La primera siembra	30
Autodeterminación femenina	30
Acuerpamiento Yolitia	44
Mujer Luna. Historia y significado de mi proceso salud-enfermedad	49
La gestación, animación	51
Capítulo 4. Alumbramiento Yolitia	62
La facilitación en la vida de Yolitia	62
Parto colectivo	65
Limpia energética con sahumador	65
Armonización, Chi Kung	67
Compartencias Yolitia, expresión sanadora	68
La aventura de renacer. Dinámica de la olla	68
Danza circular	70
Armonización y baño floral	72
Escrituración de lo vivencial en Yolitia	74
5. Entramados floreciendo desde el Círculo de Sanación Femenina Yolitia	80
Mi origen	80
Cerro del Tepeyac, vibrando con el corazón	81
Centro Cultural La Fábrica de Artes y Oficios, Indios Verdes (La FARO IV)	83
Vinculación con el Círculo de Mujeres Si te Veo me Veo	87
Ecatepec en vínculo con la experiencia	88
Redes en cuidado de nuestros territorios en Coatepec	89
Universidad de la Tierra, San Pablo Huitzo, Oaxaca	92
6. Reflexiones sin final	102

ANEXO I	109
Referencias	111

Introducción

A partir de la indignación y el amor a la vida, de la resistencia a la policrisis civilizatoria, de la vida y sanación de los círculos, del dolor y desgarre de los seres vivos, de la necesidad de sanarnos juntas entre mujeres y en colectividad, de la interpelación al sistema dominante a través del uso de la voz y el cuerpo, de los sagrados encuentros para crear mundos posibles defendiendo nuestros cuerpos territorios, se construyó esta indagación. Está estrechamente relacionada con la siembra y germinación de los círculos de salud o sanación, término que es usado indistintamente. Ha sido fundamental mi experiencia en el Círculo de Sanación Yolitia, que ha derivado en la construcción de redes territoriales para el Buen Vivir.

Al ir construyendo esta indagación, se presentaron algunas interrogantes que guiaron y redireccionaron este proceso. ¿Es posible que un Círculo de Sanación pueda crear procesos de salud sustentables? ¿Qué beneficios tendríamos de coaprender sólo entre mujeres, iniciando por la práctica de movimiento y respiración? ¿Estamos seguras participando en este círculo desde la indignación y el cuidado? Como facilitadora, ¿podré animar y contener? ¿Qué habilidades debo desarrollar para la facilitación? ¿El contacto con la tierra-cuerpo y otras mujeres puede sanarnos dignamente? ¿Cuál puede ser el beneficio de experienciar espacios de sanación cosmopolítica, es decir, con mi cuerpo territorio, con la comunidad, con el planeta y con el cosmos? Estas preguntas surgieron a partir de mi historia al integrarme a la Unidad de Salud Colectiva Integrativa y mi encuentro con la Maestría de Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad del Centro de EcoAlfabetización y Diálogo de Saberes de la Universidad Veracruzana. Toda esta etapa está descrita en la primera parte de este documento recepcional.

En el “Capítulo 1”, denominado “La simplejidad y la búsqueda”, explico el proceso de búsqueda personal y profesional y el cómo fue encontrarme con el regalo de la complejidad sistémica de la vida, así como el diálogo de saberes implícitos en los procesos

participativos como una manera simple y sencilla, parte inherente de la realidad y de los procesos transformativos.

En el "Capítulo 2. Senda salud-educación", coloqué de manifiesto un camino dual: salud-educación. Ese sendero está permeado por un andar de acción participativa y comunitaria, donde la comunidad de práctica y mi persona como facilitadora jugamos un papel transformador como parte misma del proceso indagatorio. Al mismo tiempo, se comparte el acunamiento pedagógico que inspiró el Círculo de Sanación Femenina Yolitía, con hilos tejidos e inspirados en pedagogías como el ecofeminismo, pedagogía de la ternura y pedagogía de la tierra. Hilando con hebras amorosas y esperanzadoras, se tejió un sustento teórico fusionado también con el Método +Vitalidad, sustentado por la Medicina Sistémica Integrativa.

En el "Capítulo 3. La primera siembra", planteo la concreción hacia el Buen Vivir, al llevar a cabo la siembra del Círculo de Sanación Femenina, nombrado por las participantes como Yolitía, que significa "reconstrucción" en lengua náhuatl (UNAM, *Gran Diccionario de la lengua náhuatl*, "yolitía"). Aquí inició su gestación con la práctica de movimiento y respiración, expandiendo cada vez más su orgánica complejidad, propiciando posicionamientos de vida transformadores ligados a la salud sustentable.

En el "Capítulo 4. Alumbramiento Yolitía", se expone cómo se llevó a cabo el arte del diálogo y la facilitación, cómo se animó y cómo me nutré a través de mi participación en el Semillero de Facilitadores. Todo ello para dar a luz, a través de una ceremonia ritual, a mujeres sentipensantes, tejedoras de entramados transformativos desde la indignación, pero también desde el amor y la esperanza.

Desde el arte de la facilitación participante de estos procesos, transité a la interpolinización vibrante con otros cuerpos territorios, expandiendo en campos morfogenéticos que compartían anhelos hacia el Buen Vivir. Así resistí desde la herbolaria, desde los círculos de mujeres en vinculación, desde esfuerzos de entidades hermanas como La Fábrica de Artes y Oficios de la Ciudad de México y la Universidad de la Tierra Huitzo de Oaxaca, desde el

amor e inspiración para tejer redes territoriales para el BuenVivir, presentados en el “Capítulo 5. Entramados floreciendo desde el Círculo de Sanación Femenina Yolitía”.

Para ir dando un fin temporal a esta indagación, se abrieron y cerraron al mismo tiempo un bloque de reflexiones que invitan a seguir construyendo participativamente en torno a la construcción orgánica de la siembra y germinación de redes territoriales para el BuenVivir, a partir de mi mundo a la mano (Maturana, 1988). Ese mundo que me arropa, que me acoge, me forma y me permite aprender, pero al mismo tiempo me invita a transformarlo, creando entramados y floreciendo desde el Círculo de Sanación Femenina Yolitía.

Por otra parte, manifiesto algunos elementos importantes a considerar para leer este trabajo recepcional. Dada la complejidad del proceso indagatorio, se encontrará la simultaneidad temporal. Por esa razón, quien lea este documento hallará descripciones en pasado, presente y con expresiones prospectivas de acontecimientos, tanto en mi formación académica y humana como la simultaneidad en las actividades derivadas del proceso de implementación en la indagación, como, por ejemplo, la siembra y alumbramiento del Círculo de Sanación Femenina con el Taller de Historia y Significado de los Procesos Salud-Enfermedad o con el ecodiseño del Semillero de Facilitadores. La exposición de esta experiencia plantea una dinámica temporal muy peculiar.

Finalmente, otro aspecto importante tiene que ver con el uso del lenguaje fotográfico, en especial en el “Capítulo 4”. En la Ceremonia de Alumbramiento Yolitía, las imágenes presentadas muestran los resultados de este proceso en sí mismas; por ejemplo, cito lo referente al acuerdamiento colectivo, a las multisensaciones y percepciones del baño floral, o al renacimiento mismo de mujeres sentipensantes en la Ceremonia de Alumbramiento Yolitía.

Capítulo I. Entre la simplejidad y la búsqueda

¿Puedo permanecer en la comodidad de una silla giratoria frente a un ordenador, llenando un texto y vaciando mi corazón con recomendaciones académicas frías para que las docentes amplíen el repertorio didáctico en cada aula, y así cumplir con el perfil de egreso de las y los alumnos de educación básica, anteponiendo en muchas ocasiones la comprensión profunda del acto formativo biocultural, es decir, una formación en la que dialogue la cultura y las características biológicas de las y los alumnos y el entorno? De continuar irreflexivamente con esta práctica profesional, seguiría gozando de autoridad académica en la Secretaría de Educación de Veracruz, en los centros escolares asignados para dar seguimiento y acompañamiento pedagógico. Entonces ¿por qué necesito parar a mis 29 años de servicio y detener mi comodidad? ¿Será que pueda iniciar una búsqueda obedeciendo a la inquietud de mi espíritu?

La cotidianidad laboral, en apariencia crítica y autónoma, me hacen preguntarme: ¿cómo puede una asesora técnica pedagógica, que trabaja para el sistema educativo federal, abonar cada día a una lógica lineal, reproduciendo planes y programas de orden obligatorio en el país, alimentando cada vez un racionalismo cartesiano alejado de la complejidad humana, de la naturaleza, del amor y del entusiasmo por seguir transformándome como ser humano y como docente?

Quizá, también mi búsqueda atiende a mi intuición sobre la posibilidad de que la vida pueda ser diferente en lo profesional y en lo humano. La interacción con las otras y los otros y con el territorio también puede ser coconstruida en tanto que somos partes de un todo. Mi anhelo y esperanza es transformar mi quehacer docente para que sea más saludable, de buentrato, construyendo una autogestión creativa, que me permita sentirme mejor.

Iniciar este camino fue un proceso lento, reflexivo, que late en cada una de mis células, que es permeado por una crisis planetaria y que tropezó con una pandemia avasalladora en todas las dimensiones de la vida. En este caos, surgió un encuentro emancipador con la

Unidad de Salud Colectiva Integrativa (USCI, en adelante) y la Maestría en Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad (METS, en adelante) del Centro de EcoAlfabetización y Diálogo de Saberes de la Universidad Veracruzana (EcoDiálogo). A partir de este momento, se originó un entretejido de procesos personales y colectivos derivados de la indignación, la utopía y la esperanza. Empiezo relatando cómo comenzó este andar.

En el año 2018, mi atención estaba puesta en la búsqueda de experiencias que pudieran mejorar mi vida, cuerpo, alma y espíritu. Vivía en la ciudad de Xalapa, Veracruz, en la colonia Francisco Ferrer Guardia, muy cerca de la Unidad de Humanidades de la Universidad Veracruzana (UV). En esa zona geográfica, en horarios vespertinos y nocturnos, existen gimnasios y espacios para ejercitarse físicamente. Asistí en algunas ocasiones. Aunque me activaba en un ambiente competitivo, mi ser no experimentaba aquietamiento interno ni conexión conmigo misma ni con la otredad.

Pero hubo dos sucesos que me llevaron al mismo camino. Como canta Aute (1984): “Hay algunos que dicen, que todos los caminos conducen a Roma”. Algo así sucedió con mi llegada a EcoDiálogo. El primer suceso ocurrió en el año 2018, cuando Citlalli Aguilera comenzó a dar clases de yoga a dos cuadras de mi domicilio, lugar al que asistí por un año, más o menos. A través de este camino, comencé a experimentar conexión conmigo misma y con el grupo conformado por mujeres de diferentes edades y ocupaciones. La práctica siempre fue muy gentil, con un enfoque en el cuidado planetario. Esto captó mi atención y puse énfasis en el modo de consumo personal y de casa. En breve tiempo, la instructora anunció su retiro, ya que pasaría a tomar posesión de un cargo como coordinadora de la Maestría en Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad (METS), además de otras actividades dentro de la Universidad Veracruzana. Ésta fue la primera vez que escuché el nombre de la maestría que actualmente tengo la oportunidad cursar.

Otro suceso inesperado, que también tuvo lugar en ese mismo año, fue la lectura de un cartel pegado en un poste circundante al parque de Los Berros en esta ciudad, el cual invitaba a participar en una actividad de Chi Kung. En ese momento, no tenía la certeza de

qué se trataba, pero llamó mi atención. Era una actividad que se realizaba en el mismo parque y únicamente se pedía cooperación voluntaria, condiciones que me permitían asistir. Ahí tuve mi primer encuentro con Irán, mujer de espíritu fuerte y alma noble que facilitaba esta práctica.

Las condiciones de salud que presentaba en esta época se caracterizaron por una inconciencia generalizada de mi ser cuerpo territorio. Caí en fragmentaciones múltiples, físicas y cognitivas. El sedentarismo parecía ser acompañante del éxito laboral, entregando mi condición de salud a los estándares de poder, alimentada por premios y reconocimientos académicos. Mi capacidad de pensamiento fue reducida a ser reproductora del pensamiento del sistema de poder.

La participación en este espacio fue el principio de un camino que hasta la fecha sigo andando. Me permitió reconectar con mi cuerpo y reconocer que la respiración implica en sí tener una relación directa con la energía. También me invitó gradualmente a alimentar todas las funciones vitales de mi cuerpo y de mi alma.

El movimiento realizado en este espacio —primero relajando, después activando mi cuerpo y, posteriormente, realizando movimientos de Chi Kung, ejecutados con gran dedicación— benefició el funcionamiento de mis órganos. Un ejemplo de ello fue la regulación y funcionamiento óptimo de mi tiroides en un lapso de 10 meses; igualmente, la profundidad de mis movimientos generó un diálogo con mi cuerpo territorio, experimentando bienestar generalizado. Esta mejoría vivencial me permitió identificar que el cultivo de un estado de salud obedece a diferentes causas.

Otro aspecto de suma importancia es que uno de los elementos de la participación en este círculo fue la interacción colectiva para el cuidado de la salud. Si bien, por un lado, cada integrante construimos un proceso salutogénico (Antonovsky, 1996), referido a la capacidad del ser humano para generar su propia salud; por otra parte, la facilitación colectiva me regaló fuerza amorosa para seguir adelante a través del acompañamiento, guía y retroalimentación, sanando en comunidad.

En ese momento, apareció una figura muy importante para la generación, que trajo un cambio de vida, tanto en lo académico como en el ámbito esencialmente humano: el Dr. Enrique Vargas, quien vive en pluriversos simultáneos en mente, cuerpo y alma, generador de ideas inspiradoras, siempre detonando amor por la madre tierra y el bien común. El encuentro con él me causó asombro, desconcierto y, en ocasiones, temor. Así conocí a la Unidad de Salud Colectiva Integrativa (USCI)¹, constituida en noviembre del año 2016, por el Dr. Enrique Vargas (Enrique en la cotidianidad). Poco a poco, se sumaron a esta Unidad varios académicos del Centro de EcoAlfabetización y Diálogo de Saberes y voluntarios de la Universidad Veracruzana, incluyendo egresados de la misma universidad y sociedad en general, estudiantes de servicio social y de la METS. La USCI tiene como propósito favorecer la Salud Sistémica Integrativa comunitaria.

Esta experiencia me permitió integrarme al módulo denominado Método+Inmunidad, basado en los planteamientos de la Medicina Sistémica Integrativa, que sustenta las acciones de la Unidad de Salud Colectiva Integrativa y que, ahora, se nombra Método +Vitalidad. La duración del módulo es de 12 semanas y está constituido por los tres pilares para el cuidado de la salud: movimiento y respiración; desintoxicación y alimentación y cuidado emocional-intelectual. Los saberes adquiridos aquí me ayudaron a ir cambiando mi estilo de vida gradualmente con conciencia, crítica y resistencia, pero al mismo tiempo con gran respeto por la tierra y por la vida, con un acercamiento humano amoroso. Se realizaron 12 sesiones virtuales nutridas por lecturas, diálogos y experiencias, reuniendo energías alrededor de los tres pilares para el cuidado de la salud, así como la práctica misma del movimiento y respiración, tanto virtual como presencialmente. Esta vivencia dio origen a reflexiones sobre lo que implicaba ser humana, madre, mujer y profesionista. Se abordará este método con más detalle en el “Capítulo 3”, ya que constituye uno de los pilares que impulsó esta indagación.

¹ La Unidad de Salud Colectiva Integrativa se autodefine así: “Somos un colectivo de base comunitaria y científica, al cuidado de la Salud y BuenVivir. Somos un proyecto de investigación y servicio de cuidado de la salud en torno a la visión de la Salud-Medicina Colectiva Integrativa”. La Unidad de Salud Colectiva Integrativa es parte del Centro EcoDiálogo de la Universidad Veracruzana y está dirigida por el Dr. en Investigación Biomédica por la UNAM Enrique Vargas Madrazo. Información tomada de la red unidadesaludintegrativa.uv.blogspot.com.

Después de esta actividad, la USCI formó parte de mi vida. Me acompañó el tiempo de aislamiento por pandemia, tanto de manera virtual como presencial, cuando los protocolos de salud lo permitieron. Trabajar con la dimensión de la salud de manera natural nos llevó a romper la lejanía y el anonimato y realizamos encuentros en parques y jardines, amor y revolución juntos. Fue una experiencia de reaprendizaje en y por la vida, rescatando la vida misma en comunidad altamente amorosa. Todas estas ideas y vivencias se han sembrado en mi corazón y, actualmente, emergen para compartir con otras personas.

Mi forma de percibir el mundo había cambiado. El reconocimiento a la complejidad se había asomado en mi vida. Todo se relacionaba y actuaba simultáneamente. Una visión se enlazaba con otra y múltiples aspectos se ponían en movimiento. Todo se entrelazaba, lo que me permitía comer, moverme, sentir y pensar diferente. En este espacio aprendí que una vida simple permite estar en vigilia ante los regalos de la naturaleza y del vivir en comunidad. De ahí la resignificación de la palabra simplejidad, término usado por Kugluer (2009) en su libro *Simplejidad. Por qué las cosas simples acaban siendo complejas y cómo las cosas complejas acaban siendo simples*, en donde se plantea que las cosas simples suelen ser más complejas, más ricas y nutridas. Esta idea la resignifico de la siguiente manera: vivir de manera simple, pero nutrida por un pensamiento complejo que permita apreciar la perspectiva multidimensional, disfrutando los entramados de la vida, la salud, la educación del pensamiento, del respeto y amor por la madre tierra, por la riqueza biocultural, entre otras.

Después de participar regularmente en la práctica en los Círculos de Salud y en la práctica de Movimiento y Respiración, volvió a mis oídos la METS. Y despertó en mí el deseo de seguir aprendiendo, reaprendiendo y poder compartir saberes que enriquecen la vida también con la otredad. Además, yo misma me invitaba a realizar una experiencia académica diferente. A mis 29 años de trabajar en el sistema educativo nacional, necesitaba saber que existen otras formas de aprender, facilitar y mediar procesos formativos diferentes. Este impulso interno me condujo a seguir este camino.

Mi búsqueda me había llevado al Centro EcoDiálogo de la UV nuevamente. Pude sentir en mi corazón que, a mis 56 años de vida, aún vale la pena reprender y facilitar procesos en mi mundo a la mano, refiriéndome al territorio que me envuelve con el estado relacional que esto implica, para transformar mi realidad con otros mundos posibles, como lo enuncian nuestros hermanas y hermanos zapatistas.

Por otra parte, es importante mencionar que hubo elementos académicos que, por más tradicionales, cartesianos y hegemónicos, me permitieron acceder a la METS. Si no hubiera tenido estos elementos académicos, no podría haber llegado al Centro EcoDiálogo. Sin embargo, como lo haré explícito en el capítulo siguiente, todo ello ha implicado una deconstrucción epistémica abrupta y dolorosa, pero, al mismo tiempo, maravillosa y esperanzadora. Viví un proceso continuo de reconstrucción crítica que me permitió, gradualmente, romper con bucles patriarcales y transformar mi actividad profesional y humana a través de la animación nutrida por diferentes posicionamientos; por ejemplo, gracias a la pedagogía de la ternura, fue posible reconstruir una conciencia crítica, amorosa, política, de manera autónoma y colectiva, que se desarrollará más adelante.

Actualmente, me desempeño como asesora Técnica Pedagógica en Educación Básica, Federalizada, asignada al nivel de Educación Preescolar, en la zona 151 de la ciudad de Xalapa. Atiendo centros escolares de los municipios de Xalapa, Coatepec y Jalcomulco, donde brindo procesos de acompañamiento y asesoría técnico-pedagógica a los cuerpos docentes y directivos de educación básica, específicamente en el nivel de preescolar. Aspiro a que mi actuar profesional sea nutrido de mediación, facilitación, transdisciplinariedad y sustentabilidad.

En ese contexto, es indispensable cuestionarme cuál ha sido el impacto que han tenido mis intervenciones como técnica académica con las docentes y directivas de educación preescolar. Varias preguntas me asaltan: si en lugar de propiciar acompañamiento, ¿coacciono?, ¿ofrezco un trato de respeto y dignidad a sus saberes?, ¿soy capaz de mirar a las docentes como parte de un territorio vivo y complejo?, ¿baño con tintes patriarcales las orientaciones pedagógicas, subiéndome a un pedestal de privilegio en las escalas

organizacionales?, ¿qué efectos causo?, ¿existe una forma o posibilidad de animar y mediar procesos formativos, no para, sino con los otros, de manera horizontal y participativa?, ¿se pueden realizar estos procesos de bienestar docente desde el individualismo?, ¿puedo aprender a facilitar, mediar o animar, en lugar de capacitar, respetando el potencial creador de cada participante?

Esas interrogantes me llevan a repensar sobre las condiciones de bienestar y salud de mis colegas, de docentes, directoras, supervisoras, formadores en general, así como de mí misma. Paradójicamente, las personas encargadas de iniciar los procesos formativos en los niveles iniciales del sistema educativo estamos enfermas permanentemente o trabajamos tristes, enojadas. Con ese estado, ¿podemos generar procesos formativos que conduzcan procesos salud? ¿Las docentes podemos dar lo que no tenemos?

Esta mirada me motiva a indagar para transformar mi mundo, resignificando el entramado de las experiencias y aprendizajes que he ido construyendo en el devenir de mi vida, en donde no se puede fragmentar nada, en donde cada uno de sus integrantes coexisten, desde una bacteria, la comunidad, la cultura, la vegetación, los valores, los lenguajes. Los procesos vitales se relational, pero también los procesos cognitivos (Maturana, 1984). Comienza a germinar una intención amorosa, pero firme, para hacer algo que no será posible, si no lo pongo en práctica, lo vivencio y siembro cambios en mi proceso, iniciando la deconstrucción permanentemente y creando nuevas formas de pensamiento. Este recorrido, a la vez, me ha permitido vislumbrar que, si bien es cierto que cada persona podemos tener libre albedrío, también podemos cultivar la fuerza transformativa comunitaria y participativa.

Los cuestionamientos realizados hasta este momento me permiten encontrar un espacio para dialogar y reflexionar, en donde se podrían replantear encontrando a la vez una posibilidad de transformación. La llegada a la METS fue un nuevo principio, un camino lleno de esperanza, dificultad, desprendimiento, construcción y deconstrucción en un constante movimiento en espiral, que nunca me lleva al mismo lugar. Fue una búsqueda de un vivir mejor, un vivir bien, un acercamiento al BuenVivir, entendido como un

planteamiento polisémico. Sin embargo, en este proyecto el concepto de BuenVivir se concibe como una expresión latinoamericana que propicia una relación armoniosa entre la vida humana, la naturaleza y el cosmos.

En este andar, he sido acompañada por una comunidad amorosa, transgresora y revolucionaria que me permite reflexionar sobre la trayectoria humana, sin deslindarme de responsabilidades. También he comprendido que el legado patriarcal, el sistema capitalista y las estructuras de poder envuelven la labor docente; selo con el autocuidado y la vigilia epistémica son posibles los cambios profundos. Algunos elementos a tomar en cuenta para atender esta vigilia necesitan el constante cuidado y atención respecto a actuar corporalmente, así como a los fundamentos intelectuales y emocionales en los que estoy construyendo mi pensar, conocer y hacer. La creación epistémica de esta senda se desarrollará en el siguiente capítulo, en el que aparecen nuevas epistemes y, por ende, nuevas identidades, en donde se fusiona la educación y los procesos de sanación.

Así como el sol y la luna posibilitan y nutren la vida en el planeta, la METS y la USCI son las entidades que hacen posible una gestación nueva como un ser sentipensante. Así se ha dado la pauta para crear este proyecto que se desarrollará a lo largo de esta indagación.

Por una parte, quien siembra en mí tal semilla es la USCI. Siembra en mi ser la posibilidad de cocrear entornos saludables, es decir, se sana y se transita la enfermedad en comunidad, conectando con los principios creativos de la madre naturaleza, del cuerpo territorio y de las células mismas. Por otra parte, la METS me ha regalado experiencias formativas que muestran otros mundos, otras formas de conocer y de accionar los saberes. Ambas cogestoras, me han permitido el fluir de un río que me ha posibilitado una verdadera transformación. Como canta Ana Tijoux (2014) en “Río Abajo”: “Soy esa fuerza que se precipita en el centro del capullo donde nace la semilla”.



Soto, I. (2020). *Mi participación en los círculos de salud en la pandemia.*

La compartencia acerca de cómo llegue a la METS manifiesto una de las ideas más significativas para mí: la salud y la educación son parte inherente a la plenitud humana, ambas tienen una construcción sistémica. La vigilia epistémica, el autocuidado y la comunidad participativa son fuerzas creadoras de resistencia que posibilitan la creación de nuevos mundos, mundos posibles.

Finalmente, es necesario exponer que el camino a seguir en esta indagación fue guiado por el No Método, planteado por E. Morín (1999). Parafraseando sus palabras, la indagación se considera un proceso vivo, dialógico, cambiante, en donde su evolución me permitió ir más allá del reduccionismo tradicional, reconociendo la complejidad de lo existente.

Gracias a este enfoque, no sólo se reafirma el vínculo indisoluble entre las coconstructoras de esta indagación (el Círculo de Sanación Yolitía y Redes Territoriales de Sanación Sustentable y quien facilita la indagación). En este caso, yo como persona que conoce, deconstruye, reaprende y transforma, al mismo tiempo que con las comunidades de práctica. En ese sentido, esta experiencia nos llevó a reflexionar sobre el valor de la construcción comunitaria y participativa vivencialmente.

Bajo esta inspiración, nos dimos a la tarea de iniciar un proceso indagatorio de investigación, acción participativa que llevó a un camino no lineal, sino a un camino en espiral, creativo y orgánico, dejando que el mismo proceso sucediera y se conjugaron los tiempos, inmersas en un horizonte transdisciplinaria. Nació así la vinculación con varias disciplinas para trascender y traspasar sus limitaciones, posibilitando las interacciones para la creación de un saber nuevo, un saber transdisciplinario (Merco, 2023), en donde diversos posicionamientos dialogaron permanentemente, incluidos los saberes no validados por la ciencia convencional, en especial los relacionados con los saberes ancestrales (curación del susto y del empacho, limpias con flores y hierbas, amarre de cintura con rebozo postparto o después de caída, entre otros) como riqueza cultural de los cuerpos territorios.

Capítulo 2. Senda salud-educación

Acunamiento pedagógico

Cuando se acuna, se cuida, se mece, se admira y se ama. Por esta razón, acuno nuevos posicionamientos en un espacio amoroso, crítico y reflexivo en relación con otras pedagogías, como aquellas que descolonizan y rompen con planteamientos dominantes, con las que vibro en mi proceso de transformación en la METS. La pedagogía de la ternura, la pedagogía de la tierra y las pedagogías desde el ecofeminismo son resonancias e inspiraciones en esta senda, en donde la educación y la sanación coexisten, procurando un camino hacia el Buen Vivir.

Llegar a este sentipensamiento implicó un proceso de deconstrucción. Me sentía un árbol en otoño que, al unísono del viento, dejó caer las hojas secas (ideas ligadas a lo convencional, lo dicotómico, lo tradicional, lo colonial) y, tras haber sido una experta reproductora de estos dogmas, bailé desprendiendo cada una de mis hojas, con dolor y esperanza. Emocionada, comencé una etapa de suspensión creativa (Peat, 2011), en completa inmersión, sintiendo mi entorno en el plano educativo, humano y planetario, para después transitar a ese espacio en donde se dialoga, reflexiona y se gestan inspiraciones y sueños que permiten entender que, ante la policrisis que vivimos, es necesario enriquecerme y reconstruirme con sentipensamientos que me permitan ir entrelazando entre y tras disciplinas y otros saberes, para construir transformaciones desde lo pequeño, hilando con amor emancipador y transformativo.

La resignificación de lo educativo me ha llevado a cuestionar mi tarea profesional como asesora técnica pedagógica, identificando que el respeto genuino a la otredad me lleva a valorar la facilitación como un dispositivo nodal, que se encuentra como un corazoncito que hace latir los procesos formativos, aprendiendo, reaprendiendo. Justamente, más adelante, la facilitación adquirió un lugar especial en la transformación de mi ser. Esto me permitió redefinir mi motivación para construir un proceso de indagación enfocado a

acompañar a formadoras y formadores, en el que se fomenta la salud humana-territorial y planetaria de manera sustentable.

Si la educación pretende el desarrollo integral de las personas, entonces ¿sería congruente concebir una pedagogía de la残酷? ¿Es posible que exista la pedagogía de la destrucción y opresión que inhiba, coarte, impida y enferme a las personas, a la sociedad, a la madre tierra y, por ende, al planeta, coludiéndose con los sistemas de poder?

En la pedagogía del oprimido, Freire (1998) plantea a la educación bancaria, como la que reproduce el sistema capitalista, en un nivel micro y macro, en cada espacio de formación formal y no formal. Coloca al docente como quien tiene la verdad absoluta, como el sujeto que tiene el poder y que transferirá a los aprendices los contenidos que recibirán de manera pasivas. El educando y el contenido de enseñanza son meros objetos en el proceso de formación, sin ninguna posibilidad de participación y transformación. En oposición a estos planteamientos, me acunan algunas inspiraciones pedagógicas en esta indagación, que se podrán apreciar de manera vivida cuando se desarrolle la implementación detonadora del proyecto de indagación comunitaria, como se detallará en el siguiente capítulo.

El primer hilo por entretrejer en este acunamiento es la pedagogía de la ternura, postulada por Lidia Turner (2002) y Alejandro Cussianovich (2016). De esta teoría, tomo elementos indispensables para la reconstrucción de lo educativo, como la capacidad de construir un posicionamiento social y político que tiende a reconocer y dar valor a la sensibilidad humana, “al amor y a la capacidad antihegemónica para cuidar del corazón y no permitir la construcción de un corazón de piedra” (Cussianovich, 2016, 10m) y así abatir cualquier tipo de sufrimiento humano. Los procesos formativos y, por ende, el rol de quien los acompaña no puede ignorar la condición humana de todas y todos los implicados. Tomando esto como punto de partida, “se podrá ir construyendo una virtud política que reconoce la diferencia amorosamente” (Cussianovich, 2016, 40m).

Es importante enfatizar que “la pedagogía de la ternura nace, paradójicamente, a raíz de la crudeza humana, en donde la violencia multifacética inunda los escenarios cotidianos. Esta pedagogía transgrede los significados superficiales en relación con la ternura, la emoción y el amor, elementos que socialmente se han relacionado con la infantilización”(Cusianovich,

2016,13m). Es decir, lo tierno se encuentra relacionado sólo con los infantes de educación inicial y preescolar o, por otra parte, se atribuye únicamente a lo femenino, lo que, casi de manera autoritaria, implica una connotación de debilidad o fragilidad. En ambos casos se lesiona la esencia humana y se permea una postura patriarcal denigrando a los niños y mujeres y minimizando su saber y capacidad transformativa.

El amor y la ternura humana son de alta peligrosidad para los sistemas de poder. Reconocerlos, hermana, acoge, crea redes, sororidad y posibilidades infinitas para la vida humana y no humana. La pedagogía de la ternura nos lleva al resignificado del eros pedagógico que, aunque tiene un concepto polisémico, para los fines de esta indagación retomamos que es aquel que deriva en el entrelazamiento de sentimientos, afectos y saberes ante una realidad compleja en la magia de la educación. Considero que la educación no puede ignorar que el amor y la ternura nos dan la posibilidad de transformar la realidad construyendo un posicionamiento político y social que puede mejorar las relaciones comunitarias y, por lo tanto, de aprendizaje y reaprendizaje.

Esta pedagogía plantea también dos conceptos inherentes a los hechos educativos, la complejidad y la incertidumbre, tomados de Morin (1995). Aunque son conceptos ampliamente desarrollados, para este trabajo considero a la complejidad de lo educativo, referido a los procesos de formación, como el reconocimiento a las múltiples facetas que lo componen; no se puede reducir a un diseño didáctico ni tampoco del uso de metodologías diversificadas, sino a las multidimensiones que lo componen como la política, filosófica, didáctica, económica, social, etcétera. Por otra parte, el reconocimiento de la incertidumbre abre una ventana para que maestros, coordinadores, alumnos, padres de familia y personas en general se coloquen como actores protagónicos transformativos de su aprendizaje y reaprendizaje, así como de sus maneras de vivir, a través del diálogo; reivindicando al ser humano y devolviendo la libertad para pensar de forma creativa y divergente.

La ternura es una energía de transformación y de encuentro en este mundo en policrisis. Puede abrir caminos para que el ser humano transforme su realidad de manera gentil y profunda, desde el corazón, pero de forma decisiva; es una experiencia vital (Cussianovich,

2016). Esta pedagogía cuestiona en sí misma los planteamientos epistémicos del patriarcado y el racionalismo, ya que permite hacer un contacto profundo e íntimo con el propio ser haciéndose orgánica y amorosa. Da la pauta para tener una actitud dubitativa con nuestras certezas, creando espacios de sentipensares, que conectan a niveles éticos y estéticos, creando una vida sana, viva y vigilante.

Finalmente, esta pedagogía me permite reflexionar en torno a la situación del magisterio, agentes dedicados a generar procesos educativos y gremio al que pertenezco. Actualmente, su presencia ante redes sociales y medios de comunicación se ha invisibilizado. En contraste con los discursos oficiales, el profesorado ha sido violentado permanentemente con el desprestigio y la injusticia social y económica, además de ser utilizado como un reproductor ideológico de las estructuras de poder que articulan el sistema educativo. Quienes trabajamos como formadores requerimos trabajar desde la ternura emancipadora y sanadora e ir forjando en todos nosotros un cambio profundo al interior para así compartir y acompañar a quienes facilitamos procesos formativos, a través de experiencias y actos tiernos y amorosos, que potencialicen vidas. Para lograrlo, es necesario el autocuidado integral, ya que no se puede dar lo que no tenemos.

El segundo hilo para entretejer el manto de esta cuna es la pedagogía de la tierra, inspirada también en los postulados de Freire (1975) y desarrollada por Gadotti (2002). Esta pedagogía mueve en mí algo que no me había cuestionado nunca, en relación con la preocupación mundial por vivir todos en este planeta, cuestionando la visión antropocéntrica en los actos de formación humana y fomentando una metodología encaminada al aprendizaje crítico en el marco de la vida cotidiana y en el entorno en el que se desarrolla, posibilitando una relación armónica y sustentable entre especies.

Estos planteamientos dan origen a la ecopedagogía, que parte de la conciencia planetaria (géneros, especies, reinos, educación formal y no formal), en términos de Gadotti (2002). La pedagogía de la tierra-ecopedagogía plantea los siguientes principios, que sólo enunciaremos como inspiradores para esta indagación y que se desarrollarán (algunos) a lo largo de la implementación de este trabajo.

1. Plantea al planeta como única comunidad.
2. La Tierra como madre, organismo vivo en evolución.
3. Una nueva conciencia que sabe lo que es sustentable, lo que es apropiado, lo que tiene sentido para nuestra existencia.
4. La ternura hacia esta casa.
5. La justicia sociocósmica.
6. Una pedagogía biófila (que promueva la vida): involucrarse, compartir, problematizar, relacionarse, entusiasmarse.
7. Una concepción del conocimiento que admite que sólo es integral cuando es compartido.
8. Un caminar con sentido.
9. Una racionalidad intuitiva y comunicativa: afectiva no instrumental.
10. Nuevas actitudes, reeducar la mirada y el corazón.
11. Cultura de la sustentabilidad: ecoformación (Gadotti, 2002, p. 152).

¿Cómo concebir a la educación ajena al vínculo con la tierra, si es nuestra madre, nos cobija, nos contiene y también nos enseña? ¿Cómo propiciar experiencias formadoras que la avasallen y nos alejen de nuestros cuerpos territorios si la policrisis nos enajena, nos hace colapsar en mentes y corazones? Este colapso civilizatorio está sustentado por el sistema capitalista-patriarcal que propicia, persuasivamente, el autoexilio mundo-cuerpo, imposibilitando la formación de un ser orgánico-mundo; sin embargo, constituye una oportunidad profunda y fértil para reinventarnos como seres individuales-colectivos, como seres mundo, seres planeta en diálogo creativo (Vargas, 2024).

Desde la pedagogía de la tierra, puedo ir formando esos entrelazados de emoción e imaginería para la animación de espacios de reaprendizaje docente orgánico que nos lleve al BuenVivir. Este trabajo que requiere ir tejiendo una red de manera artesanal, que enriquezca y diversifique estos esfuerzos a favor de la vida humana y no humana, derribando el antropocentrismo y sanando, tanto comunitaria como colectivamente.

El tercer hilo que entrelaza el manto lo constituyen las pedagogías desde el ecofeminismo, construidas desde el ser mujer, desde el posicionamiento en la vida en unión con otras mujeres regresando a la tierra, cuidando su cuerpo territorio y el de las otras en este mundo patriarcal. Aquí se entiende al patriarcado como un sistema político primigenio, como un

sistema en el que dominan los hombres y ejercen su poder a través de la violencia física o simbólica hacia las vulnerables o débiles (Segato, 2020).

Este hilo cobrará mayor sentido en “La primera siembra” (Ver “Capítulo 3”), en donde se redefine un primer rumbo en este proceso indagatorio. Sin embargo, es una necesidad compartirlo como un horizonte medular para este trabajo recepcional. Desde los planteamientos antihegemónicos del ecofeminismo, se postulan enseñanzas y concreciones de saberes que dan la pauta al aprendizaje comunitario, mediante la conexión con el territorio y, en consecuencia, con el cuerpo territorio de manera local, envuelta en cosmovisiones originarias. Justo este es el referente principal de la pedagogía ecofeminista de la que me nutro.

Esta mirada dirige mi atención a reflexionar en mi quehacer profesional en torno al bienestar de las formadoras a quien acompaño en sus procesos de reaprendizaje continuo. En esta tarea identifico dos aspectos importantes. El primero se asocia a la necesidad de parar y reprender a construir estrategias que deriven en acciones para facilitar, gestionar y mediar aprendizajes con los colectivos docentes; es decir, que los contenidos de aprendizaje surjan de las mismas participantes, en donde se validen sus saberes y que la facilitación haga sentido en sus vidas, así como que tengan un papel protagónico en su bienestar. Por otra parte, el segundo aspecto se refiere al auto reconocimiento del papel activo participante; esto es, darme cuenta de que mis acciones tienen un efecto en el mismo proceso de indagación y que la práctica de mi propio cuidado esencial forma parte de la transformación inherente al proceso indagatorio. Ambas esferas implican la búsqueda para ir construyendo el BuenVivir en las personas profesionales docentes, así como en mí misma como facilitadora participante, a través de experiencias en un proceso de reaprendizaje.

Sin embargo, en ocasiones corro el riesgo de reproducir condicionamientos del sistema dominante, así como de enfocarme en paliativos femeninos superficiales a favor de la comodidad y la catarsis. También, se puede caer en modas de la “nueva era” centradas en el consumo, como lo ejemplifica Cabnal (2020) tales como consumir bebidas relajantes o comida “light”. Otras salidas momentáneas son optar por masajes u otras terapias, usadas

como fugas a la realidad y no como conexión consigo mismas y la otredad, o acudir a la iglesia, o simplemente expresar un desahogo con colegas o familia, creyendo que será un tipo de sanación o alivio. Pero esto no es suficiente. Se requiere emprender un cambio profundo que únicamente se logra con el retorno y contacto al cuerpo territorio en comunidad. Este es el planteamiento esencial de la pedagogía ecofeminista. De ahí la importancia de mantener una vigilia epistémica que genere un proceso reflexivo permanentemente.

Coconstruir este camino hacia la salud en el ámbito laboral dentro de la institución educativa es casi imposible, ya que no constituye una prioridad para el sistema educativo invertir en el fomento de la salud del magisterio, al menos presencialmente. En el año 2020, el sistema educativo nacional ofreció un proyecto denominado Vida Saludable, dirigido al profesorado y al alumnado del país. En este proyecto se abordaban temas referenciales y teóricos no vivenciales como la alimentación, el ejercicio, la salud mental y el manejo de las emociones, entre otros tópicos. Sin embargo, me pregunto: ¿es suficiente seguir las aportaciones temáticas de este programa financiado y gestionado fuera de la vida de los docentes y de los centros escolares, así como de los diversos contextos ignorados? ¿Se puede asegurar la mejora de la salud de las comunidades educativas del país sólo implementando un mandato con indicaciones de una empresa trasnacional?

En este sentido, las pedagogías ecofeministas se vuelven altamente significativas para mí, me resuenan y ayudan a comprender que los procesos formativos y transformativos se construyen de manera individual y colectiva, de forma lenta, amorosa, generando posicionamientos sociopolíticos desde el amor y la comprensión, el contacto con la Tierra madre, con la otredad y con las cosmologías originarias.

El acuerpamiento² es una noción derivada de los planteamientos ecofeministas. En sí misma, expresa el cuidado del protagonismo del cuerpo, cubierto con un manto de

² Acuerpamiento es un concepto de autocuidado y cuidado colectivo, que sostiene y acompaña nuestras transformaciones transgresoras y amorosas en caminadas al Buen Vivir (Según la resignificación del Círculo de Sanación Yolitía, Xalapa, 2023.)

sororidad, indignación, resistencia y contención, que nos ayuda a posicionarnos a través del cuerpo territorio y aprender con sentido en la vida con la madre Tierra, a cuidarnos y abrir caminos para transformar a favor de la vida. Este acuerpamiento nos permite sanar con un posicionamiento en la vida, desde cualquier intersticio en armonía con el planeta Tierra, pero también con el Cosmos. De ahí que la sanación cosmopolítica, entendida como esa sanación intencionada, consciente, comunitaria en relación con lo humano, a la tierra y al cosmos, como lo denomina Cabnal (2020), será una de nuestras mayores aspiraciones.

El llamado

Después de vivenciar un proceso de deconstrucción-construcción, donde fue posible identificar desde dónde construyo mi sentipensamiento, y haber participado en los círculos de salud de la USCI, desde hace más de dos años, así como los procesos formativos en la METS, encuentro una mejoría generalizada en mi vida. Por esta razón, sentí la necesidad profunda de compartir con las docentes de mi entorno laboral para que pudieran experimentar los beneficios en su vida personal y profesional tal como yo los había vivenciado, ya que algunos datos acopiados años atrás me causaron una gran preocupación.

Un ejemplo de esta situación se documentó en el ciclo escolar 2021-2022. De 193 docentes, que es el total del colectivo de zona a la que pertenezco, se presentaron 51 casos de licencias médicas por problemas de salud, reconocidos por el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los trabajadores de Estado (ISSSTE), según estadísticas de la Supervisión Escolar 30FZP, en la que laboro. Sin embargo, en los procesos de acompañamiento académico, función que desempeño, se identificaron de acuerdo con el Informe de Acompañamiento Académico 2021-2022, otras 66 manifestaciones de abatimiento, desesperanza y enojo, acompañadas por dolores múltiples de: cabeza (37), cadera (4), garganta (21), extremidades superiores e inferiores (15). Haciendo un recuento final, tenemos que 117 docentes de un total de 193 docentes de la zona escolar sufrían algún padecimiento en su sistema de salud integral; es decir, el 74.09 % de docentes expresaron afectaciones.

Los datos de un microlugar en el sistema educativo de educación básica permiten identificar la magnitud de las condiciones de salud del magisterio mexicano. De ahí la intención de brindar oportunidades para transformar estas realidades por otras más amables, sustentables. La práctica de movimiento y respiración, que he seguido por más de dos años, ha constituido un detonante fundamental para transformar mi vida y es uno de los pilares del Método +Vitalidad.

Dicho Método es propuesto desde los planteamientos de la Medicina Sistémica Integrativa que postula entre otras cosas, la redimensión de la salud como un proceso de alternancia, completitud y complejidad con la enfermedad; coloca al ser humano como protagonista de su proceso salud-enfermedad, da un lugar esencial a la salutogénesis, entendida como la capacidad del organismo de mantenerse sano y de recuperarse vigorosamente de una enfermedad (Vargas, 2021, p. 23).

Todo esto en permanente diálogo de saberes, promoviendo el trabajo individual y comunitario a favor del Buen Vivir. Este primer pilar referido a la práctica de movimiento y respiración fue la llave para pasar, a través del amor y el cuidado, a los otros dos pilares que a continuación mencionaremos. Se recomienda que la práctica se realice por lo menos tres veces a la semana.



Figura 1. Esquema del Método +Inmunidad. (Elaborado por la USCI, 2024).

El segundo pilar es la desintoxicación y alimentación para la salud.

Este pilar reconoce que somos una SerCuerpo hipercomplejo que requiere de una combinación precisa de nutrientes cada día: alimentos naturales, luz, electrones, aire, agua viva, abrazos, energía del cosmos, etc. Sin embargo, nos coloca también a reflexionar acerca de los venenos que ingerimos cotidianamente a través de la ingesta de comida muerta, químicos, propiciando enfermedades como el cáncer, intestinos inflamados y otras enfermedades (USCIunidadesaludintegrativauv.blogspot,2023)

En ese sentido, plantea tres fases.

- Fase 1. Alejarnos y eliminar todo aquello tóxico que nos envenena, todo lo industrial, haciendo una minuciosa revisión de lo que como, toco, huelo, etcétera. Y alejarnos de ello.
- Fase 2. Regresar a los alimentos frescos y de temporada, locales y guisados en casa o en comunidad, valorando lo que cada territorio ofrece. Implica abrirnos y escuchar, observar y paladar.
- Fase 3. Consumir al menos un tercio de los alimentos vivos, crudos o fermentados, que contengan microrganismos benéficos para la salud como, por ejemplo, el yogurt artesanal, el requesón, tepache, encurtidos, tibicos, aguamiel o germinados.

El tercer pilar se refiere al cuidado emocional-intelectual. En él se logra ver que todas las enfermedades que se reconocen en los pensamientos y en las emociones tienen su fundamento. La salud emocional e intelectual requiere ser atendida desde la propia persona como un proceso autogestivo, crítico y amoroso en vinculación con la colectividad y en el útero de la tierra y el cosmos. Así que se proponen ejercicios que cultiven el autocuidado esencial como, por ejemplo, “diálogo profundo, anatomía emocional, de autoconocimiento y presencia desde el corazón y práctica y compresión del buentrato” (USCI, unidadesaludintegrativauv.blogspot, 2023)

Los círculos de salud o círculos de sanación permiten fluir en cada comunidad y contexto un camino rico y complejo, expandiendo ondas comunitarias que entrelazan dichos pilares, desde la particularidad de cada Círculo de Sanación en expansión y en espirales continuos, atendiendo a la diversidad de la vida.

Desde esta base sensible, flexible y creativa, así como con la animación del Dr. Enrique Vargas, como director de esta indagación, se lanza la convocatoria para sembrar un Círculo de Salud. Se invita a realizar la práctica de movimiento y respiración para docentes. La primera intención de mi corazón me llamaba a sembrarlo en un punto de encuentro institucional, en donde los docentes de los municipios de Xalapa, Coatepec y Jalcomulco, que integran mi zona y sector educativo, pudieran beneficiarse con esta práctica, tal como lo hice yo. Sin embargo, esto no fue posible. Asombrosamente, cuando se realizó la petición ante la institución, hubo una negación rotunda Argumentaron que no existían las condiciones para llevarse a cabo y las relaciones institucionales eran muy hostiles. Los argumentos expuestos por la autoridad de sector fueron: “no te busques problemas”, “limítense a realizar su función, dar clase, la intervención con los niños, las maestras”. “Tú, con las docentes acerca de la planeación y el currículo y ya”. “La SEV no autoriza estarse reuniendo para que las maestras hagan ejercicio, eso cada uno y fuera de su horario laboral...”. Con estas expresiones caí en la cuenta de que hacer esta práctica era desacatar una orden tajante, avalada por parte del departamento jurídico de la dirección a la que pertenecemos.

La posibilidad de que dentro de las instituciones educativas pudiéramos sembrar círculos de salud para docentes era nula. Quedó en evidencia que la salud física, mental, emocional y espiritual no era una prioridad y que se ignora que, sólo cultivando en sí mismas y mismos los procesos de cambio en su vida, podrían generar experiencias formativas para el alumnado. De esta manera, quedó completamente anulada toda posibilidad de encuentro y cultivo de la vida saludable que tanto se mencionaba en este periodo escolar y también quedó en el aire el lugar físico para realizarlo, así como el territorio para cultivar la salud de las docentes en un marco institucional.

Tras exponer a mi director de tesis esta situación, me procuró la palapa del centro de Eco Alfabetización y Diálogo de Saberes, como un territorio seguro y con gran inspiración creativa. Así que se hizo un llamado a la alternancia territorial con libre acceso al Centro y el 4 de marzo del 2023 se inició la primera práctica de esta iniciativa. La invitación se

dirigió a docentes sin ninguna restricción de género; sin embargo, sólo dos varones se integraron en el primer mes. Acudieron a esa invitación, maestras de educación inicial, educación preescolar, preparatoria, educación superior, maestras Waldorf y maestras jubiladas inicialmente. Así, al paso de dos meses, estos encuentros se habían transformado sustancialmente. Posteriormente, se amplió la diversidad de las participantes en este Círculo de Salud, específicamente por mujeres que formaban desde el hogar, desde espacios de educación formal e informal de todos los niveles educativos, facilitadoras de organizaciones privadas, con diversidad de género, etnias, académicas; al mismo tiempo, se constituyó como un espacio intergeneracional.

Simultáneamente, yo me seguía formando como una participante-facilitadora. Mis ideas y pensamientos se formaban, personal y colectivamente. Participaba en seminarios de la USCI, alternados y vinculados con experiencias educativas del seminario de investigación acción participativa de la METS, así como reuniones de tutoría. Reaprendía dentro y fuera del aula, aprendía en la vida y con la vida.

Esto me llevó a abrirme a un proceso de amoroso de suspensión creativa. Por primera vez, a lo largo de mi vida profesional, me di la oportunidad de suspender y dejar que nacieran intenciones legítimas y originales del grupo de práctica; aunque esto me causaba miedo y nerviosismo, estaba perdiendo el control.

De pronto, mi cabeza daba vueltas, tejía con inspiraciones salutogénicas, acunamientos pedagógicos y, ahora, daba entrada y validez a lo que el grupo de formadoras expresaba como verdadera necesidad. ¿A dónde iría mi indagación? Yo bailaba entre tantos matices, hilando, tejiendo, deshilando pensamientos, haciendo nuevos entrecruzamientos y, simultáneamente, iba creciendo en mí la indignación e inspiración por cuidar, autocuidar, resistir y gestionar con y en mi territorio-cuerpo-territorios. Surgía un nuevo espacio de cobijo fuera del marco institucional con personas formadoras varias, en aras de transformarnos sororamente con un posicionamiento de cuidado profundo.

En tierra fértil

La senda por andar se cubrió con un tejido multicolor. Mis recientes inspiraciones pedagógicas transdisciplinarias y la Medicina Sistémica Integrativa con el Método+Vitalidad constituyan el marco de un camino por delante inédito. Varias estrellas comenzaban a alumbrarlo como un proceso participativo, salutogénico, vitalizante, sanador.

Mi corazón se había llevado grandes sustos. Nunca había facilitado un Círculo de Salud con la práctica de Movimiento y Respiración, como parte de un trabajo tan sutil, profundo y amoroso, que se transformaría día a día. A pesar de tener la experiencia de trabajar con grupos de docentes y directivos, ésta era una experiencia completamente nueva. La respuesta de las y los invitados fue alentadora con su presencia y con comentarios sobre lo diferente que se sentían después de la práctica; mencionaron que percibían mejoría al activarse, relajarse, reencontrarse, estar en confianza, sin dolores, activas, etcétera. En un principio, estas manifestaciones me permitieron seguir muy entusiasmada. Parecía que había completa disposición para seguir adelante, tejiendo con hilos pedagógicos y los tres pilares del Método +Vitalidad, cada sábado de 9:00 a 10:00 a.m., en la palapa de EcoDiálogo.

Tanto los participantes, con la intención de formarse como protagonistas para construir su propia salud, como la facilitadora (yo) esmerándose, creímos que todo sería color de rosa. Tenía la seguridad de conservar el lugar físico; pensaba ingenuamente, iban a permitir que así trabajáramos un año y se tendrían resultados óptimos. Sin embargo, la historia afortunadamente cambiaría hasta transformarse. La metáfora de la formación de la mariposa ilustra a la perfección este momento: cuando de un huevito naciera un gusano azotador, peludo, que quema, irrita que causa dolor y picor, después durmiendo en un capullo y, de ahí, saliera una enorme mariposa en plenitud, como se compartirá en los últimos capítulos de este trabajo.

Mientras tanto, la tierra se encontraba lista para seguir sembrando, con gran disposición, atenta a ver cómo sucedería el proceso. Ernesto Sirolli (2012) plantea que la comunidad es

quien descubre, desde su mundo y cosmovisión, las soluciones viables acordes a su realidad. Y ahí estaba yo respetando e intentando facilitar el crecimiento del Círculo de Salud, escuchando, tratando de percibir y validar sus verdaderas necesidades, intereses y propuestas Y, sorpresivamente, sucedió lo inesperado...



Carreón, R. (2023). Integrantes del primer Círculo de Sanación.

Capítulo 3. La primera siembra

Autodeterminación femenina

En tierra fértil, cada participante de este Círculo de Salud nos sembramos recibiendo energía, fuerza vital para nuestro ser. Tomando rayos lunares, logramos fluir con nuestra feminidad, reconociendo sentimientos y emociones íntimas, acompañadas en muchas ocasiones por un silencio que cada día se tornó más cómodo, aislándonos del ruido cotidiano para poder escucharnos a nosotras mismas en silencio. Vibramos junto al viento alborotando nuestro cabello, pero también el dolor, la furia, la indignación y la rebeldía. Iniciamos un camino alumbrado por la energía solar que nos recordó en cada paso el milagro de la vida y del cosmos.

De esta forma, nos reunimos cada sábado de 9:00 a 10:00 por la mañana, desde el 4 de marzo al 2 de diciembre de 2023, en la palapa del Centro EcoDiálogo. Fueron 38 sesiones, 36 realizadas y dos suspendidas para participar en otras actividades encaminadas al autocuidado. Fue un total de nueve meses de gestación.

Lo que me motivó a sembrar un Círculo de Salud entre colegas docentes, con las que trabajaba cotidianamente, fue la esperanza de poder compartir los beneficios que había traído a mi vida la participación en un Círculo de Salud con la práctica de Movimiento y Respiración, como lo expuse en el primer capítulo de esta indagación. De tal forma que mi propósito inicial fue sembrar un Círculo de Movimiento y Respiración como generador de un proceso de autogestión comunitaria para la salud docente, dentro de espacios institucionales de la SEV, posibilidad que fue negada rotundamente dentro de la zona escolar a la que pertenezco. No obstante, esta siembra detonó en un proceso mucho más amplio, encaminado al BuenVivir para la formación de redes territoriales que unieron esfuerzos para expandir ondas de salud en mi cuerpo y cuerpos territorios. En este llamado se atendió la presencia femenina, como se describirá más adelante.

Así empezamos con incertidumbre, pero al mismo tiempo con una gran esperanza de transformar nuestra realidad. Antes de describir la realización de estas 38 semanas, me permito compartir algunos sentipensares del grupo de práctica, con el consentimiento de cada una de ellas (Ver Anexo I), para tener un referente comparativo sobre lo experienciado y la capacidad transformativa cuando una se siembra en un Círculo de Salud o Círculo de Sanación, como se presentará en los capítulos 5 y 6.

A través de conversaciones formales e informales, escritos en el diario de reaprendizaje y diversas expresiones gráficas de las participantes, incluyéndome como una integrante más, se logró reunir los siguientes sentipensares. Antes aclaro que redacto en femenino porque a partir de la tercera sesión sólo asistieron mujeres.

Desde mi experiencia como docente y ahora facilitadora:

- He vivido en el sedentarismo y construido un estado de sobrepeso.
- Siento un estrés permanente.
- Tengo ausencia de satisfacción espiritual e intelectual.
- Carezco de una alimentación consciente.
- He vivido en ausencia de un vínculo con la madre Tierra.
- Reproduzco formas patriarcales y hegemónicas al creer que enseño.
- Transito a la facilitación y al diálogo creativo con la otredad gradualmente comienzo a suspender y reaprender.

A mi llegada a la comunidad de práctica:

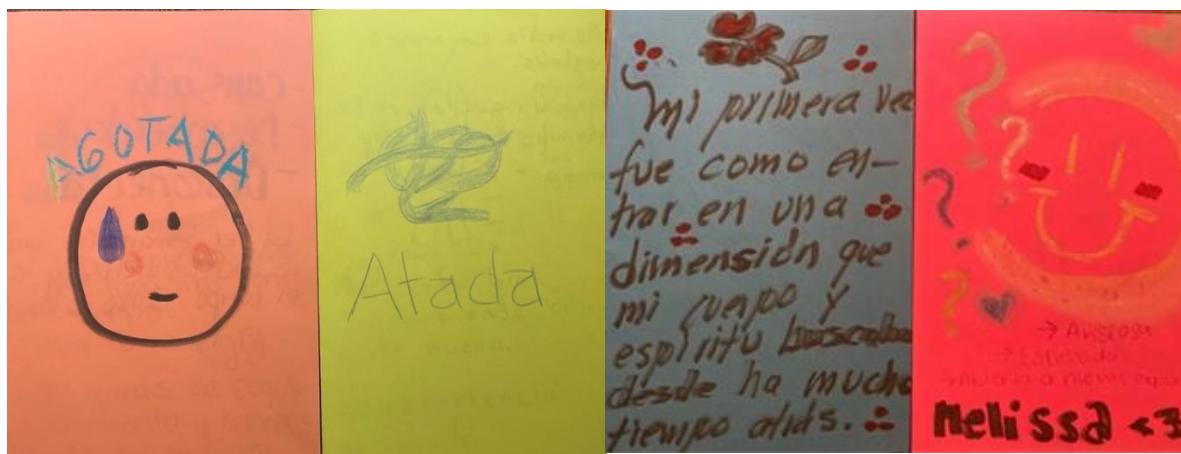
- Me siento atada, triste.
- No tengo un lugar para mí, me siento enferma todo el tiempo.
- No me valoran, busco un lugar para mí.
- Necesito relajarme, encontrarme. Me enfermo, no me reconozco.
- Quiero ver qué se hace aquí, ando mal ubicada. Soy obesa.
- Estoy muy enojada con todos en la escuela y conmigo misma.
- Estoy en búsqueda para mi cuerpo y espíritu.
- Estoy agotada, atada, poco valorada.

- No sé a dónde ir, me violentan.
- El cuerpo me duele, no me gusto.

Vivo enferma, con mucho dolor, también en mi alma.

Necesitamos un espacio seguro para nosotras.

Con estas expresiones manifestamos la necesidad de crear espacios que mejoren la vida de nosotras las formadoras a través de procesos de sanación social, física, espiritual, entre otras, que alimentaran una postura política, social y de género para transformar nuestras realidades



López, B. (2023). Muestra de manifestaciones al iniciar el Círculo de Movimiento y Respiración, después un Círculo de Sanación Femenina.

La acogida y escucha activa y sensible, durante el primer mes de práctica, me permitieron elaborar algunos cuestionamientos que se plantearon como germinadores específicos de la comunidad de participación y que me permitieron guiar la indagación. Los menciono a continuación:

- ¿Podemos iniciar la transformación desde el cuerpo, desde la conciencia y la práctica somática para mejorar nuestra vida?
- Si el reaprendizaje permite la transformación humana, ¿qué rasgos son necesarios para tejer estas transformaciones?
- ¿Cuál puede ser el beneficio de experienciar espacios de sanación cosmopolítica, es decir, con mi cuerpo territorio, con la comunidad, con el planeta y con el cosmos?

- ¿Qué beneficios tendríamos de coaprender sólo entre mujeres? ¿Estamos seguras participando en este círculo? ¿Y cómo facilitadora podré hacerlo?
- ¿El contacto con la tierra-cuerpo y otras mujeres puede sanarnos dignamente?

Importante es mencionar que en la sesión cinco (1º de abril de 2023), realizando una conversación acerca de cómo nos habíamos sentido durante la práctica, se hizo uso de la voz y del espíritu. A continuación, se plasmarán los sobre nombres de las participantes usando en nombre de flores por elección de la autora o por tener alguna característica coincidente con la flor.

- Rosa expresó: “trato con mucha gente durante toda la semana y en ocasiones las miradas me incomodan...; antes de venirmee, dejo hecho el desayuno, tendida una carga de ropa que metí a la lavadora y barrida la calle de mi casa, llegó a un lugar en donde me puedo mover, puedo volver a reconocer mi cuerpo, donde nadie juzga mi pancita, mi llanto, o mi enojo, no quisiera que vuelvan a venir hombres porque ya no podría sentir y expresarme igual”.
- Bugambilia añadió: “sí p... hombres ellos tienen muchos lugares en donde se ven y nosotras no”.
- Flor de Manzanilla dijo: “además ni en serio lo toman, ya no han venido, siempre juzgan, o nos miran, tener un espacio sólo para nosotras nos hace sentir seguras, las personas juzgan cómo lo haces, y si eres viejita peor, o si hablamos también lo critican, si venir aquí también me cuesta... pero me hace mucho bien, me sirve para agarrar fuerzas para la semana”.
- Flor de Loto comentó: “es nuestro espacio, que no vengan hombres, nos queremos sentir a salvo, a gusto, sólo niños con su mamá si así lo deciden, es importante que sigamos viniendo”
- Las demás asintieron con la cabeza.
- Con su palabra Clavelina manifestó: “Hay que ponerle nombre a este círculo y que Ch... su Ma...el Che Mundo”.

Estas manifestaciones verbales y no verbales me dejaron impávida. Nunca esperé que algo así sucediera. El grupo se estaba formando y se expresaba con gritos ahogados y reprimidos, queriendo guardar la compostura, pero otras mujeres lo hacían a grito abierto. Todas manifestaban la necesidad de tener un espacio seguro donde se pudiera crecer, reprender, reunirnos donde nos sintiéramos seguras, a salvo de un maltrato generalizado por el sistema. Así que el Círculo de Sanación, inicialmente sólo Círculo de Movimiento y Respiración para docentes, **¡se volvió un Círculo de Sanación Femenina, por consenso del colectivo!**

Inesperadamente, nos encontrábamos construyendo un espacio seguro para la manifestación de mujeres en defensa del cuerpo territorio, alzando la voz y el cuerpo, envueltas en un espacio de interpelación, rebeldía y cuidado de nuestro ser cuerpo territorio, como parte de la tierra madre. Historias entrelazadas, tejidos interculturales, gestando un gran amor por nosotras, en donde la herida de una se convertía en la herida de todas. Compartiendo el anhelo de construir un espacio sanador, latía nuestro corazón con una fuerza amorosa y transgresora.

El curso de la indagación seguía una evolución y yo flotando en el mar de la realidad. Este mar me jugaba bromas, una ola me llevaba felizmente y otra me revolvaba en la incertidumbre festejando la ruptura y acomodo de mis saberes y sentimientos. Mi cuerpo trataba de resistir al vaivén de las olas. Estaba paralizada por el miedo de identificar que, en muchas ocasiones, de mi vida había pensado y sentido lo mismo que la comunidad de práctica manifestaba, miedo, indignación, rebeldía.

Las olas del mar seguían celebrando a su antojo. Yo estaba raspada, ya sin fuerzas, sentía que iba y venía a la deriva. Pero sucedió algo maravilloso, después de romperme toda, comencé a fluir, como me sucedía en las experiencias de conciencia somática de la METS. Percibiendo a mi cuerpo, identificaba qué partes de mí crecían y se movían, cuáles me dolían o me generaban incomodidad, en pleno diálogo corporal y recibiendo el regalo de reconocer que tanto temores como pensamientos dicotómicos me habían abandonado, al menos algunos. Reconocí que la práctica de conciencia somática era una de las bases que

me posibilitaban la construcción de una nueva forma de amar, de aprender, de construir el conocimiento, así como el amor en y con la comunidad de práctica en esta indagación. Por fin, me pude levantar y caminar de manera diferente, aumentando poco a poco la autocomprensión y autocuidado, despierta y entusiasmada en un nuevo camino que había que andar, mi cuerpo respirando, palpitando y vibrando cultivaba gradualmente un nuevo ser.

El proceso de este tejido sanador urbano feminista de formadoras, participantes en el Círculo, nos permitió reflexionar sobre cómo todas guardábamos en nuestra memoria la vivencia de nuestras generaciones anteriores, mutiladas con crueldad por el sistema dominador, hilando resistencias y emancipaciones como consecuencia de nuestra formación desde una pedagogía de la crueldad, recibida en silencio activo, casi por toda nuestra vida. Y lo mismo sucedió con la vida de nuestras madres y abuelas. De alguna manera, se nos había convertido en cosas que dan un servicio, que generan satisfacción, que se identifican con un número, cosas que fallan y se enferman, cosas que pertenecen a alguien, que se invisibilizan o se juzgan, en donde se pone en duda su existencia, su voz y su palabra, cosas con almas y esencias reprimidas, discriminadas, violentadas para el sistema patriarcal; incluso con un lema que se encontraba debajo de nuestra piel: mejor cosa que persona (Segato, 2016).

Éramos personas-mujeres encargadas del cuidado de las familias sin recibir pago alguno, personas-mujeres asalariadas, personas-mujeres que aprendieron en la escuela de la vida, personas-mujeres académicas con grados varios, personas-mujeres empleadas domésticas etcétera, colocadas en grietas múltiples de este mundo, en donde a partir de intersticios diversos, nos encontramos. A través del movimiento y respiración, así como del diálogo colectivo, el Círculo de Sanación Yolitía nos abría las puertas al encuentro con personas fértiles para el inicio de una experiencia de sanación, realizando pequeños, sutiles y valiosos cambios en los ámbitos cotidianos, gestados cada sábado.

Bajo un manto pedagógico de ternura, de autoformación y coaprendizaje participativo y comunitario, se construyó un espacio altamente amoroso, nutrido por las experiencias de

vida de quienes participábamos y, por supuesto, de las experiencias formativas de la METS, que me arroparon permanentemente. Juntas, nos fuimos transformando, tomando la inspiración de algunas vivencias, lecturas, videos, entre otros, que significaran a nuestra vida cotidiana en un contexto situado y local. Menciono una experiencia formativa, que tuvo lugar de manera simultánea, en la METS, que, a su vez, fue compartida con la comunidad de práctica y que nutrió inspiración para una vida sustentable, llamada Alternativas para la Sostenibilidad. Ahí, además de conocer teórica y críticamente algunas lecturas, dialogamos con el cuerpo sobre la tierra, con formas de vida que respetan a la naturaleza y comunidades, bientratando a todos los seres que habitan el planeta. Bajo esa perspectiva, visitamos en Xico, Veracruz, los esfuerzos del BuenVivir de Jairo y Armony, los esfuerzos de Karen y Enrique, maestro de esta experiencia, habitando casas y fincas vivas y sustentables con un cuidado comunitario muy amoroso.

A la par, pude conocer el ejemplo de vida de dos mujeres excepcionales. Por un lado, está Amparo Albalat, quien recibió a los estudiantes y profesores para permitirnos conocer su casa sustentable en Rancho Viejo, Veracruz, su funcionamiento y diseño, la cual fue creando gradualmente para vivir en armonía con la naturaleza, cultivando, criando animales para autoconsumo, buscando opciones de captación agua de lluvia, etcétera. Por otra parte, visitamos a la cuidadora del bosque Leticia Bravo, maestra también de esta asignatura quien se encontraba completamente vinculada a Tixtla, lugar que habita, con el río, el bosque, el cielo, su cuerpo territorio. Ambas mujeres con un posicionamiento político-espiritual viviendo otra vida posible, sustentable, con una determinación política y amorosa hacia el BuenVivir.

Este suceso me motivó a compartir otras formas de vivir, fortaleciendo mi valentía para el trabajo participativo con Yolitía. La diversidad del grupo reconocía que existían diferentes interseccionalidades y que la realidad de cada participante era diferente. No obstante, en esa pluralidad fluimos gestando poco a poco transgresiones sutiles, así como luchas a favor de la libertad humana, interpelando continuamente con nuestros cuerpos, con el baile gozoso y cuidadoso, Yolitía visibilizó nuestros cuerpos, voces y almas a través del diálogo, el movimiento y la respiración.

Es importante compartir por qué iniciamos esta indagación desde un círculo. El círculo es una forma que permite que todas las integrantes nos encontremos las miradas en un plano horizontal, asegurando la no existencia de jerarquía en la relación, propiciando entre nosotras la igualdad; al menos eso intenté, aunque existen siempre rayos de poder. En este caso, a mí me colocaba como facilitadora y responsable, guía, cuidadora y gestionadora de la expresión de todas. El círculo es una forma en la que empatizamos de manera orgánica, dando potencialmente un significado energético, que también es inspirado por ser una de las formas en que se han reunido culturas originarias. La siembra de un Círculo de Sanación dio pauta para la creación de otros círculos, formando un espiral infinito de sanación, como lo desarrollaremos abordando lo relacionado a los campos morfogenéticos en el “Capítulo 5” de esta indagación.

Antes de describir las acciones realizadas en Yolitía, comparto con ustedes un planteamiento de Jean Shinoda Bolen (2006), quien expone que la reunión de dos mujeres o más propicia una reacción bioquímica en los cuerpos de las participantes, en donde se generan diferentes hormonas. Me llama la atención la producción de la hormona oxitocina, hormona del amor, la calma y el contacto, la cual se encuentra vinculada en momentos como el parto o la etapa de amamantamiento, momentos trascendentales para la salud en la vida. Respecto a esta idea comparto una expresión genuina de la comunidad de práctica, registrada el 3 de junio de 2023, cuando Clavelina dijo: “si cuando nos reunimos generamos esa hormona, por eso esta reunión y el buen chismecito es tan sanador”. La participación en el círculo propició un estado general de bienestar y fue posible escuchar expresiones como “nos estamos curando” en voz de Lilis, o “parece tan mágico como cuando yo me caía y con saliva nos curábamos” como afirmó Flor de Manzanilla.

Algunos de los elementos significativos a exponer en la dinámica de la vida del Círculo Yolitía se describen a continuación. Este círculo se vivenció bajo el cobijo de la pedagogía de la tierra, de la ternura y la inspirada por ecofeminismos latinoamericanos, las cuales acogieron un amor profundo sustentable y transgresor, así como los planteamientos del Método +Vitalidad de la USCI (Vargas, 2023). Uno de los pilares de este método es la

realización de prácticas de movimiento y respiración. Al mismo tiempo, en un marco de diálogo de saberes, atendiendo la realidad y potencial local de cada una de las participantes, poco a poco se fueron tejiendo orgánicamente la fusión entre formas de reaprender bajo las inspiraciones pedagógicas, como con los demás pilares de este método: desintoxicación y alimentación y cuidado emocional-intelectual en concordancia con la dinámica situada de la comunidad de práctica.

Por consiguiente, el esquema que seguíamos cada sábado podía ser muy flexible. Como ejemplo, cito la sesión de conciencia somática que la Mtra. Leticia Bravo nos regaló, o la vivencialidad para acercarnos a un estado meditativo en algunas sesiones como un espacio especial al finalizar cada sesión, así como el taller de cocina y germinados o los encuentros de diálogo.



Soto, I. (2023). Desarrollo del Taller de Germinados.

Sin embargo, existió una estructura guía para la facilitación de este círculo, que cultivó permanentemente la sanación a través de la lentitud y profundidad de los movimientos ligados a la respiración, expresados en el siguiente esquema.

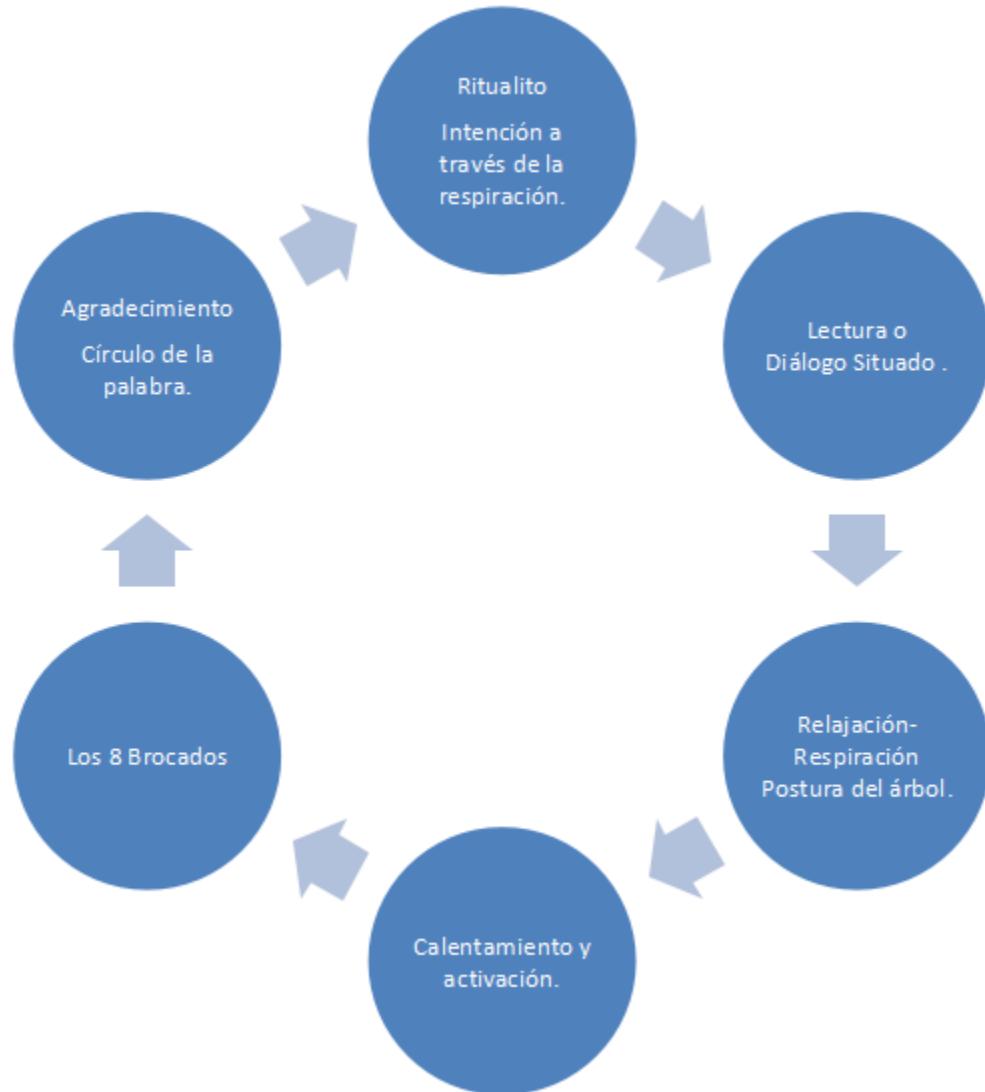


Figura 2. Esquema de facilitación al Círculo. Elaborado por López, B, 2024.

- **Ritualito. Respirar e intencionar la práctica para el cultivo de la salud.** Para cada sesión me preparé meditando, realizando la práctica dos o tres veces a la semana de manera física y virtual, reflexionando acerca de lo que había acontecido la última reunión. También, durante la semana animaba para motivar la participación y la integración de nuevas personas. Al llegar, yo construía inicialmente y después quien iba llegando, un centro de identidad, honrando los elementos naturales que nos acompañarían, flores, plantas, inciensos, velas u objetos significativos de cada participante, llamados objetos de poder; en otras ocasiones, se colocaban libros o cartas, convirtiendo esto en un acto ritual de unión y reconocimiento sagrado del encuentro, y a la vez tomando a la respiración como un acto que nos permitió hermanarnos, conectarlos y generar un acto intencionado de conciencia personal y comunitaria.
- **Lectura o Diálogo Situado.** Desde el segundo mes, realizamos la lectura gradual del libro *El buentrato como proyecto de Vida* de Fina Sans y *La Cosecha, Boletín de Divulgación de la Unidad de Salud Integrativa*, volumen 1. También consideramos algún sentipensamiento o lectura de materiales, propuestos por las participantes, incluidas algunas canciones como “El día que yo me muera” (2020) interpretada por Rozalén, “Canción sin miedo” (2020) de Vivir Quintana, “Río Abajo” (2014) de Anita Tijoux, “Hasta la Raíz” (2015) de Natalia Lafourcade, así como “Makeba” (2015) interpretada por Jain o “Rata de dos Patas” (2000) de Paquita la del Barrio. Estas canciones provocaron diálogos profundos de nuestra reconformación como mujeres y nos invitaban a reflexionar más allá del manejo comercial, la letra o mensaje que propone y la relación con las cotidianidades de las participantes. Para después pasar con un trabajo sutil a través de la respiración y el movimiento.
- **Respiración-relajación.** Colocación de las participantes en círculo tomando una posición de enraizamiento con las piernas a la altura de la cadera, posibilitando un estado de relajación corporal para iniciar la activación. Éste siempre fue un momento de conexión con la Tierra que sanó. Se focalizó conscientemente de arriba

hacia abajo, cabeza, cuello, hombros, brazos, pecho, espalda, abdomen, caderas, entrepiernas, muslos, rodillas, pantorrillas, pies, propiciando una relajación profunda. **Postura del árbol.** Conectamos con los movimientos para cultivar la conciencia, para abordar con amor, profundidad, lentitud para sentir los beneficios, postura, inhalación y exhalación, sintiendo qué pasa en mi cuerpo, conexión y conciencia. Paz interior enraizada a la Tierra y con la otredad.

- **Calentamiento y activación.** Se convocababa la energía a través de una palmada y frote de manos, la visualizamos y activamos, desde lo pies hacia arriba y luego hacia abajo, para recorrer cada parte del cuerpo, acompañando con pequeños golpecitos y con la conciencia de la respiración, percibimos cómo los flujos energéticos de nuestros cuerpos se conectan soltando intermitentemente y sacudiendo para propiciar este flujo. También se realizó con los ojos cerrados y palmas activadas cubriendolos para limpiarlos de luz azul y radiaciones de pantallas, activando en diferentes direcciones arriba, abajo, derecha a izquierda, en diagonal y formando el símbolo de infinito, sólo con la mirada, cuidando de no mover la cabeza y enfocando a diferentes distancias vinculadas con la respiración. Posteriormente, se dio la oportunidad al cuerpo de sentir la energía que emana de la tierra y se conecta con la energía de nuestro cuerpo activado, dando cabida al caos a través de movimientos variados que surgían de los propios cuerpos para que gradualmente vayan armonizando a través de ligeros brincos hasta ir cesando y detenernos poco a poco. Se realizaron tres respiraciones puente para pasar a la práctica de las ocho joyas o brocados.
- **Realización de los ocho brocados como parte esencial del Qi Gong.** Esta fase de la sesión constituye un gran tesoro para el proceso de sanación. Los movimientos por sí mismos activan la integridad de nuestro ser. Es una práctica de origen milenario en la medicina tradicional china, perteneciente al Qi Gong o Chi Kung. Las integrantes de Yolitia la nombraban la meditación en movimiento, la relajación que sana, el ejercicio que cura, entre otros nombres. La frase Qi Gong se encuentra compuesta por dos partes: Qi que significa energía, fuerza vital, respiración; y Gong

que significa trabajo y dedicación, algo que se cultiva. Vargas (2018) cita a Robins y Col, quienes expresan “que la práctica del Qi Gong, se enfoca principalmente a sensibilizar, cultivar y trabajar con la vitalidad de las personas para mejorar nuestra salud y armonizar nuestra mente, cuerpo y espíritu” (p. 40). Actualmente, los estudios al respecto han sido muy nutridos. Sin embargo, con estos elementos esenciales nos quedamos para los fines de esta indagación.

Los ocho brocados u ocho joyas constituyen una de las formas más completas y benéficas para nuestro ser, según lo cita el Instituto de Movimiento y Salud (<https://movimientoysalud.es/>, 2020). Expone que es una serie de movimientos que benefician el incremento de energía y el cultivo espiritual de manera que se mejora el estado físico de las personas. Esta forma se repite una y otra vez con la finalidad de profundizar cada vez en los movimientos. A continuación, se comparte una infografía, enfatizando que no se encontró ninguna con figuras femeninas.

Otro aspecto muy importante de mencionar es que existen variados estilos para la realización de estos ejercicios, dependiendo del territorio o escuela. Con esto me refiero a que, además de variar la constitución ligeramente en cada brocado, también se han conformado de acuerdo con la intención en la realización del estilo. En nuestro caso, me refiero a que nuestra práctica tiene una intención autosanadora, terapéutica diferente a quien persigue una práctica marcial. A continuación, se presenta una infografía tomada de la red en 2024.

CHI KUNG

Qi Gong

LOS 8 EJERCICIOS BÁSICOS (OCHO BROCADOS DE SEDA)

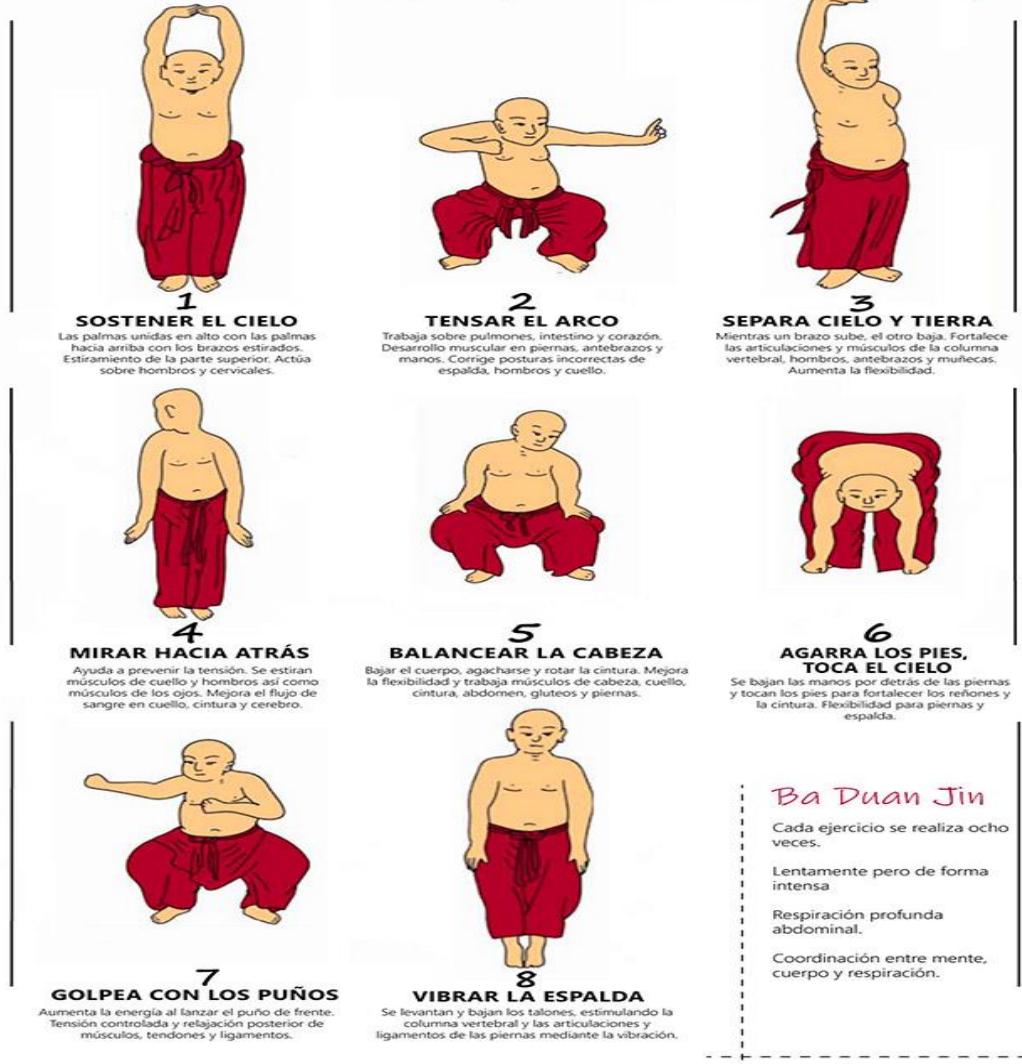


Figura 3. Alonso, R. (2024). "Infografía de los ocho brocados del Ba Dan Jin", Infografía. Página web <https://rodrigolalonso.blogspot.com/2022/10/bu-duan-jin-chikung.html>. 20 de febrero de 2022.

- Agradecimiento.** Respiración y agradecimiento. Aunque la respiración profunda permea la vida y, por ende, esta práctica, esta última fase es un acto muy gozoso, de autoconciencia y propiocepción. El espíritu permite justamente pasar a la gratitud. al movimiento, al sentipensamiento, al alma y a cada una de nuestras células. Dependiendo de la dinámica de la práctica se realiza un círculo de la palabra.

Esta estructura en sí fue de gran gusto en la forma de reunión y acogimiento. Nuestra energía se cultivaba, pareciera que nos íbamos reestructurando, reconstruyendo nosotras mismas en un gozoso bienestar. Fue una experiencia que enriquecía nuestra vida cotidiana, que posibilitaba la autonomía de cada participante, ya que se replicaba y contagiaba elementos significativos para cada una de nosotras, interpolinizando con familias, amigos, alumnos, compañeros de trabajo, etcétera.

Nos habíamos convertido en mujeres reflexivas, dándonos cuenta de lo que pasaba en nuestro entorno. Reconocíamos una vida que estaba dada por sentada; por ejemplo, en lo relacionado con acuerdos implícitos en la cotidianidad, como la domesticación de nosotras mujeres, como las tareas del hogar. Así que, sutilmente, se gestaron interpellaciones, impugnando violencias cotidianas como la falta de autocuidado en un sistema cosificado. Modificamos nuestro actuar a favor del buentrato con diferentes matices y, aunque había indignación por nuestra realidad, paradójicamente incrementamos el amor por nuestra familia, barrio y entorno laboral. Nos estábamos conformando como una comunidad que desarrollaba un posicionamiento político ligado a la tierra, al cosmos, a la feminidad, sustentabilidad y a la salud, creando orgánicamente redes para alimentarnos, truequeando productos cultivados en traspasio y, poco a poco, transitando a ser prosumidoras, así como haciendo prácticas de movimiento y respiración parciales muy valiosas con sus familias o barrios. Poco a poco, nos acuerpamos al cuidarnos, contenernos, escucharnos, reuniéndonos, *bientratándonos* y gestando otras microrredes sanadoras con creadoras locales, de productos y servicios encaminados a sanar.

Acuerpamiento Yolitia

El primer acto identitario para esta experiencia fue el acto de nombrar a nuestro encuentro sabatino, a nuestro Círculo de Sanación. Todas nos dimos a la tarea de buscar algún nombre que nos identificara. Después de variadas propuestas, encontramos el de Yolitia, que significa rehacerse, renacimiento, en náhuatl, según lo cita el *Gran diccionario náhuatl* (UNAM, 2023). Significa armar, forjar, hacer. Tomamos estos dos referentes para representar un nuevo comienzo, un rehacernos, renacer y encontrarnos en comunidad, con

nuestros cuerpos, con la madre tierra, con el cosmos, con nuestros lenguajes, con nuestros orígenes, con nuestras luchas y reivindicaciones. Este acontecimiento de ir formándonos con energía propia, a través del acuerpamiento, ha sido de gran importancia en esta indagación ya que nos implicó la formación y autoformación de nuevas personas capaces de generar procesos para sanar nuestras vidas de manera personal y comunitaria.

Tejiendo procesos simultáneos, al ir construyendo artesanalmente la facilitación de este grupo de práctica en mi proceso en la METS, pude vivenciar en la experiencia formativa conciencia somática, en donde mi cuerpo gritaba tantas cosas que mi intelecto jamás había escuchado y que, en ocasiones, me resultaba ensordecedor. Por otra parte, entré en pánico cuando reconocí a través de los pensamientos que había tenido muchos cuerpos (Keleman, 1987). Hacerlo consciente me desconcertó un poco. Aunque ahora lo veo con gran naturalidad, el proceso de asimilarlo me llenó de temor y después de gratitud. Esto me llevó a una necesidad imperante para reconstruirme y expresarlo de manera gráfica y corporal, por medio de otros saberes que eran manifestados a través de mi cuerpo como se muestra en la siguiente fotografía, elaborada en la experiencia de conciencia somática. Mi cuerpo se transforma y se reconforma de manera continua.



López, B. (2023). Dibujo personal, elaborado en la Experiencia Formativa Conciencia Somática, en donde la expresión enfatiza la fuerza de la gestación de un nuevo nacimiento.

Participar y facilitar la práctica de movimiento y respiración, con Yolitía y simultáneamente participar en un proceso de conciencia somática con la Mtra. Leticia Bravo, nombrada cálidamente como Lety, me permitió experimentar a través de movimientos guiados y cuidados por la facilitadora, pero también poco a poco cuidados por mí misma. Logré disfrutar, asombrarme con diferentes sensopercepciones e ir construyendo una autoconsciencia corporal a través de un proceso de propiocepción, viviendo que el movimiento de mi cuerpo constituyó la base del conocimiento personal y comunitario. En Yolitía, abrimos puertas amorosas para construir posicionamientos con y desde el cuerpo, acuerpándonos como una comunidad que interpela, se emancipa y siente, piensa y se transforma. Justo así lo escribí en mi diario de aprendizaje de experiencia formativa de la METS denominada Conciencia Somática en abril 2023.

Al mismo tiempo, mi cuerpo se fusionó con la madre tierra, mediante un encuentro dialógico, sensible con ella y con el cosmos, a través de él, suspendiendo y percibiendo con beneplácito la fuerza de gravedad, estableciendo un diálogo somático en cada sesión, regresando a mis orígenes, a la etapa de bebé, para salir sintiéndome más alta, más grande y soñando permanentemente después de cada sesión. Mis cuerpos se movían posibilitando un contacto íntimo y potente para poder dialogar con mi mundo y en esta experiencia indagatoria colectiva.

En este sentido, el posicionamiento de Lorena Cabnal es inspirador para la vida de Yolitía. Plantea al acuerpamiento, es decir, al cuerpo como medio de autoreconocimiento, vinculación con las otras y como medio de lucha y resistencia a las agresiones del sistema; éste es fundamental para los trabajos comunitarios y participativos. En el seno de Yolitía, Círculo de Sanación Femenina y la construcción de redes territoriales para la sanación, se despertó la necesidad de acompañar y facilitar acuerpamientos para nosotras mismas y en diferentes territorios, con otros círculos con los que nuestros corazones estaban unidos cercanos y lejanos. Acuerparnos significó para nosotras crear una nueva forma de vida en colectivo y ahora con otros colectivos; al mismo tiempo, a través del cuerpo y su lenguaje ir construyendo redes en donde la conciencia abrió la oportunidad de interactuar y

vincularnos entre nosotras y con otros espacios, en donde vibraba la misma aspiración o necesidad de sanarnos colectivamente.

En esta indagación, resonamos también con Beatriz Nogueira Beltrão (2020), de quien se retomó el planteamiento sobre cómo al ir construyendo el saber cuerpo a cuerpo en toda su complejidad y, a través de este saber, crear una forma de resistencia ante el racismo y sexismo epistémico. También destaca la importancia de que el conocimiento se construye cuerpo a cuerpo en un marco dialógico e identifica que la descorporización es una estrategia del sistema para anular la importancia de la comunidad, sus saberes y posicionamientos.

Otra idea importante que plantea Nogueira, en el mismo año, que se entrelazó con elementos de la segunda línea originaria de construcción en esta indagación, referida a al proceso de vivencialidad de procesos comunitarios en la USCI, fue la identificación de la importancia de asumir que un saber que se construye cuerpo a cuerpo, se provincializa, se hacen y construyen saberes locales (Vargas, 2023). Los menciona como saberes aborigenes. Si bien es cierto que el significado de éstos puede ser limitado y local, también pueden converger y conectar con otros saberes en otras comunidades que, en un marco de diálogo de saberes y conciencia planetaria, se conectan y resignifican para poder actuar en redes a favor del Buen Vivir.

Puedo ahora recibir en mi corazón la importancia de aprender y construir significados colectivos y coconstruirlos en Yolitía. Esto hubiera sido imposible de lograr desde la lectura o mero análisis intelectual. Sólo se hizo realidad desde la experienciación y la vivencialidad. Implicó un mano a mano y corazón a corazón, en medio de la resignificación de nuestras feminidades, reflexionando y dialogando continuamente. Esta experiencia por sí misma transformó mi ser, mi actuar, la forma desde donde pudimos construir saberes con y en Yolitía de manera personal y comunitaria. Acuerparnos además de acompañarnos, contenernos, escucharnos implicaba ir formando un tejido que nos sostenía en la vida, en la salud y en la enfermedad.

Cada una de las 36 sesiones gestó a mujeres sentipensantes, que cultivamos procesos de sanaciones físicas y de transformación social, cultural y psicoespiritual en colectividad. Al respecto explicitamos lo siguiente. Lo que a continuación se presenta es con la única intención de sistematizar la información, ya que entretejimos acciones varias, complejas, hilos interterritoriales uniendo la atmósfera urbana con la rural, una zona privilegiada para el cuidado de la vida, un diálogo de saberes que aún nos permite estar ligadas a la tierra y al cosmos, con herencias ancestrales que nos mantienen vivas, que nos permiten identificarnos en nuestro ser. Al mismo tiempo, nos dimos la oportunidad de cogestarnos resistiendo y transformándonos ante un sistema patriarcal, ocasionando una gran oportunidad para realizar las actividades siguientes en el marco de los tres pilares de la higiene natural:

Desde el movimiento y respiración

- A través de esta práctica se inició un reencuentro con el propio cuerpo, la respiración y la meditación en movimiento y se empezó un proceso medicinal a nuestro propio ser.
- La experiencia de las propiocepciones y el uso consciente del cuerpo para reaprender.
- La conciencia corporal, el acuerpamiento comunitario.

Desde la Alimentación y desintoxicación

- Revisión de la alacena, ejes reflexivos. Desintoxicación ¿qué como?
- Huertos de traspatio, tequio y autoconsumo.
- Redes barriales y puentes alimentarios.
- La herencia desde la milpa, y la estufa. Para Lorena: “¡todo un banquetazo!”
- Taller de germinados.

Desde el cuidado emocional-intelectual

- Encuentros para ir despertando el estado meditativo.
- Fragmentos medicina de lecturas: *El buentrato como proyecto de vida* de Fina Sanz y *Revista La Cosecha*, volumen 1.

- Escucha colectiva de canciones para la reflexión y el diálogo.



Carreón, R. (2023). Integrantes de Yolitia, después de una experiencia de conciencia somática.

Mujer Luna. Historia y significado de mi proceso salud-enfermedad

Otra hebra en este entrelazado de formación y coformación, aprendizaje y desaprendizaje, fue la participación en el Taller Historia y Significado de los Procesos Salud-Enfermedad, que facilitó, como parte de su proceso indagatorio de la METS, Juan Francisco León Cabrera, mi querido compañero en esta aventura de desaprender y aprender.

Esta experiencia, me concedió la oportunidad de crear redes que sostuvieron nuevos entendimientos sobre la vida: la identificación de la enfermedad como parte inherente al estar vivo, como un regalo que nos ayuda a introspectar y resignificar el paso en este planeta. También me ayudó a mantener un diálogo de saberes con otras facetas de mi persona; más allá del plano físico, fue una oportunidad para mirar mi alimentación, así como el cuidado emocional, intelectual y espiritual.

Otro aspecto muy importante fue comprender que los procesos salud-enfermedad se encontraban ligados no sólo a mi cuerpo, sino a mi cuerpo territorio. Hablar de este proceso me permitió entender que el sistema dominatorio pretende que identifiquemos a la enfermedad o a la salud como una manifestación individual y fragmentada. Sin embargo, este proceso se encuentra ligado a procesos comunitarios en toda su multidimensionalidad y a la tierra misma.

El proceso de sanación comunitaria, simultáneo a la facilitación del Círculo de Sanación Yolitía, constituyó una oportunidad para reconocerme como persona capaz de bientratarme con relación a las dinámicas de la vida cotidiana, construyendo procesos de salud y dando pauta a la compresión y al regalo de la enfermedad como parte inherente a la vida.

Paty, mujer luna, es el nombre metafórico con el que me identifiqué en este taller. Lo elegí porque uno de mis mayores aprendizajes fue el poder construir mi plan de sanación, en el marco de mi formación en la METS y como parte activa de la USCI, ligado naturalmente a los ciclos de la tierra y del cosmos, en especial, con las fases lunares relacionadas con los procesos de cultivo autoalimentario y el cultivo emocional, intelectual y espiritual. Me ha invitado a transitar por muchas crisis de todo tipo: físicas, emocionales, cognitivas y epistémicas. No obstante, he podido encontrar oportunidades de cambios en mi vida. La luna forma parte importante en la construcción de una sanación cosmopolítica por la relación que tiene con el cosmos.

Espiritualmente me relaciono a partir de los espacios donde estoy. Siento que hay una fuerza energética. Me siento parte de esa fuerza sagrada, algo que antes no hacía. Entonces me puedo relacionar desde un respeto profundo por la otredad, situación que requiere ser vista por mí misma vigilando permanentemente mi actuar. “Mujer Luna que reaprende y que es capaz de tomar en sus manos procesos de salud-enfermedad, que siembra, germina, fermenta, que se conecta con la tierra, que identifica también que, si el territorio se enferma, los cuerpos territorios también, todos estamos conectados” (Beatriz Patricia López López, 2023).



Carreón, R. (2023). Yolitía Práctica de movimiento y respiración.

La gestación, animación

Otro hilo que entretejió simultáneamente el proceso de esta indagación fue la participación activa en el Semillero de Facilitadores. Ahí tuve una vivencia experiencial fundamental para iniciar una transformación gradual. La impartición, el control, la imposición y la dirección al trabajar en comunidad se transformó amorosamente en mediación, acompañamiento, codiseño, reaprendizaje y diálogo, andando la vereda hacia el arte del diálogo y la facilitación, puesto en práctica de manera orgánica con la comunidad de Yolitía.

La intención del Semillero de Facilitadores fue, entre otras, generar un espacio permanente de reaprendizaje colectivo, cocrianza y nutrimiento en conocimientos y experiencias en el arte del diálogo y la facilitación y en el cuidado de la Salud Colectiva Comunitaria. El propósito fue tejer una red territorial de apoyo, solidaridad, acompañamiento, cuidado, creatividad y BuenVivir. Se inició el 23 de abril de 2023, un mes y medio más tarde que Yolitía, conviviendo, alimentándose uno del otro, tejiendo redes cognitivas y energéticas en mi proceso de reaprendizaje.



Jarvio, V. (2023). Al término de un encuentro de Semillero de Facilitadores.

El arte del diálogo y la facilitación se fue construyendo como un dispositivo pedagógico en la vida de Yolitía como comunidad. El diálogo profundo entre nosotras ya era cobijado por una manta de confianza y ternura que, cada vez, se hizo más fuerte. Reconocimos que nuestros sentimientos se encontraban ligados a nuestra forma de ir construyendo nuevos pensamientos. En cada encuentro sabatino, pudimos nombrar cada uno de nuestros sentimientos: la alegría, el coraje, el gusto y placer, así como la indignación por citar algunos. Todos ellos vinculados por reflexiones, posicionamientos personales y colectivos como la situación de inseguridad, sobrecarga de trabajo, violencia, nuevas formas de

relacionarnos al dialogar, de parar, detenernos, suspender, replantear, para llevárnoslo en la cabeza y el corazón y dejarlo que se desbordara en nuestro ámbito familiar, laboral y comunitario.

Experienciar en el Círculo de Sanación Yolitía, a través de la facilitación en construcción artesanal e intencionada, fue una forma de reconocer la gestación y cocianza que vivenciábamos por sí mismas, con los elementos citados en la estructura general del círculo y en vinculación con los tres pilares del Método+Vitalidad. Al realizar la práctica de Movimiento y Respiración, la Desintoxicación y Alimentación local, realizando pequeños huertos de traspatio, transformando el maíz e iniciando los germinados para integrarlos como un alimento vivo en talleres, así como el cuidado emocional-intelectual al acercarnos a planteamientos como el de Lorena Cabnal, Fina Sanz y la aproximación al desarrollo de un estado meditativo, nos permitió irnos gestando como mujeres sentipensantes, reconociendo la gran capacidad de sanación sustentable, participativa y comunitaria.



Soto, I. (2024). Taller ritual de germinados.

Vargas menciona que “el arte del diálogo y la facilitación se construye y se va forjando sutilmente” (Vargas, 2024, p. 19). La facilitación y cofacilitación amorosa contribuyó a gestarnos durante nueve meses. La ternura y amor a la tierra se tornó para nosotras en un elemento altamente transformador, que nos permitía cuestionar ante el sistema dominador inmiscuido en la cotidianidad urbana femenina y posicionarnos en un horizonte de sanación para nuestros territorios-cuerpo, vibrando con el universo.

El Semillero de Facilitadores sigue viviendo, igual que Yolitía. Al realizar el proceso de escrituración de esta indagación resuena en y con ideas que me inspiran en este camino el siguiente pensamiento, acopiado el día 28 de septiembre del 2024:

Facilitar es integrar saberes, porque todos somos diferentes y tenemos diferentes perspectivas. Porque todos tenemos cosas diferentes qué ofrecer.

Facilitar es compartir lo que tenemos. Es compartir conocimiento, porque todos tenemos algo que aprender y, al mismo tiempo, algo que enseñar.

Facilitar es una búsqueda. Es buscar un fin positivo en nuestras vidas. Es la búsqueda de un propósito. Es la búsqueda de la felicidad y la búsqueda del **Buen Vivir**.

Facilitar es ayudar a fluir. Es remover los obstáculos para que la energía fluya libremente en nuestras vidas. Es hacer accesible lo inaccesible.

La facilitación es la aceptación del otro, la inclusión del otro y la complementación con el otro.

Facilitar es cultivarnos a nosotros y a nuestro entorno de forma constante.

Facilitar es construir bases sólidas, pero también descubrir nuevas formas.

Facilitar es aprender a comunicarnos con el otro, es saber escuchar y saber observar.

Facilitar es caminar con el otro.

Es buscar los caminos que ya están allí, pero también construir caminos nuevos, los caminos que aún hacen falta.

Es interconectar los caminos de todos para poder viajar en una misma dirección, la del bienestar individual y colectivo.

(Erik, septiembre 2024, Acopio Semillero de Facilitadores)

El corazón de Yolitía latía con gran fuerza, generando algo parecido a las contracciones que anuncian un nacimiento y que ocasionan miedo, expectativa, dolor y, a la vez, un sentimiento de profunda valentía para esperar a un nuevo ser. Justo así estábamos. Nos habíamos gestado en un diálogo de saberes y saberes otros que nos permitían tener una perspectiva transdisciplinaria y relacionarnos desde la biología, el arte o la pedagogía, pero también desde la cura de empacho, el apretón de cadera con rebozo o una limpia con huevo, flores o hierbas. Pasábamos aprendiendo todo, en la plenitud de la complejidad. Vivíamos en permanente diálogo de saberes dando un espacio fértil a la construcción de saberes nuevos e innovadores. Estábamos listas para la celebración ritual de uno de nuestros renacimientos.



Carreón, R. (2023). Yolitia Práctica de movimiento y respiración.

Finalmente, es importante identificar como parte activa de la indagación misma algunos aprendizajes que me ayudaron a entender la diversidad, adversidad y complejidad de la comunidad de práctica dentro de un sistema. Asimismo, fue importante convivenciar con formas de vida apegadas a prácticas dominatorias, como se describen a continuación, de las que yo había escapado en mi estancia como estudiante de la METS.

En primer lugar, me refiero al valor de la palabra. Uno de los acontecimientos que me hizo reflexionar en la implementación de esta indagación fue la necesidad del uso de la voz. Al tratar de ir documentando acerca de la vivencia y la participación en este círculo, me asombró la expresión de descontento referente al acto de escribir. Clavel manifestó lo siguiente: “por favor no me pidas que escriba, ya no... mejor te platico”. Flor de Manzanilla comentó: “Todos los días me hacen escribir, como si no importara lo que hago, como si no importara lo que hablo, lo que mi voz dice ¿acaso no vale?”. Este suceso me hizo reflexionar acerca de la devaluación de la palabra y, aún más, del desprecio de la voz

femenina en diferentes ámbitos de la cotidianidad, ubicando este pensamiento en este mundo dicotómico, patriarcal, por otro lado, y atendiendo a un dicho aplicado en este mundo en policrisis: “lo que no está escrito no existe” y “calladita te ves más bonita”. El acto de plasmar como un acto natural los sentimientos o manifestaciones humanas, se ha deformado dando satisfacción a los requerimientos de esta sociedad patriarcal homogeneizante y decadente, sobrevalorando la escritura convencional. Los demás lenguajes son despreciados, ante este escenario. La necesidad de usar la voz tenía sentido y para Yolitía se volvió una gran prioridad.

Lo antes expuesto hace que vibre con el pensamiento de Rivera Cusicanqui (2018) en relación con la oralidad y los lenguajes. Ella comparte que, en su experiencia con la cultura Chi xi, la oralidad permea diferentes connotaciones sutiles y multidimensionales. Los discursos orales pueden constituirse como actos críticos de resistencia, cuestionando discursos hegemónicos y dominantes del sistema que detenta el poder, manifestando el ser de las comunidades, de su cosmovisión, de sus relaciones, de sus valores, etcétera. Este es un lenguaje que no pretende la aceptación y aprobación de lo válido, sino más bien capta el sentipensamiento verdadero. Entonces, resulta importante y valioso tomar en cuenta la necesidad genuina de Yolitía y abrirnos a la necesidad y oportunidad de comunicarnos a través de la palabra y al canto, así como la danza, la pintura, la expresión del cuerpo. Esta experiencia de indagación me ayudó a reconocer que el Círculo de Sanación Yolitía nos permitió ser un útero fértil para validar nuestra palabra y los múltiples lenguajes, que proponen nuevas formas de buentrato y del BuenVivir.

Otro aprendizaje muy valioso tuvo que ver con el tiempo. Saber que el tiempo es concebido de diferentes formas causó en el desarrollo de esta indagación un factor sorpresivo. En primera instancia, la forma de vivenciar el tiempo era sometida a la forma impositiva del sistema laboral y escolar; cuando había vacaciones escolares o laborales eran estrictamente tomadas y cumplidas por la mayoría de las participantes. También en los horarios para la realización de las prácticas de movimiento y respiración, poco a poco, identificamos que el uso del tiempo era parte de un sistema de control y condicionamiento; si bien, por una parte, obedecía a la organización de la vida humana, también obedecía a un acto de control,

individualización, fragmentación de las comunidades y de los seres humanos. Sin embargo, en nuestro caso, también como un mecanismo de maltrato, ligado al condicionamiento del cumplimiento a tareas domésticas y laborales, dejando a un lado el buentrato, el Buen Vivir, especialmente ligado a ser la cosa que sirve a todos y, por otro lado, causando una desvinculación de los ritmos naturales del día y la noche, así como a las estaciones del año. El uso respetuoso, dedicado a nosotras mismas en un acto de vinculación-sanación sagrada nos hizo replantearnos el tiempo, como se describirá en la ceremonia de alumbramiento.

Por último, lo relacionado con las formas de participación constituyeron un largo periodo de tensión en mi proceso. La incertidumbre implicada en los procesos de indagación acción participativa me torturó. El tránsito hacia nuevas formas de indagar soltando la fantasía de controlar los procesos con la comunidad me causó temor y angustia. Trabajar en un proceso de indagación con participantes libres, que no son reguladas o condicionadas por una instancia que ejerce poder, fue para mí una gran aventura, ya que las participantes atendieron una invitación un tanto desconocida y algunas de ellas no tenían idea de lo que trataría.

La experiencia me permitió identificar que cualquier manifestación de las personas nos comunica algo; asistir, resistirse, alejarse, reanudar la participación, ir una o cuatro veces al mes, participar oralmente, observar, cantar, cocinar, invitar, leer, proponer, etcétera, son diferentes formas de participar. Los espacios de aprendizaje libre manifiestan inherentemente la libertad para participar de cualquier manera. Por ejemplo, la asistencia mínima que se registró fue una participante y la reunión fue altamente enriquecedora, íntima y profunda para ambas; la máxima, fue de 38 mujeres, y la danza y el movimiento crearon experiencias también altamente sanadoras. Así que la diversidad en las formas de participación es múltiple y son parte de la naturaleza misma de la indagación, así como de las complejidades de ser mujer.

Para terminar este capítulo comparto con ustedes los siguientes sentipensamientos gestados durante nueve meses de vivencialidad en Yolitía:

Me sentí intrigada por ver qué haríamos en este espacio. Sentí que vendría a meditar porque la invitación decía que realizaríamos movimientos sutiles. Sin embargo, así lo hicimos el Chi Kung era lento delicado, me sentí muy cómoda, enfocada y relajada; dos días después mi cuerpo dolía como si hubiera estado realizando actividad intensa como una hora de aerobics o pesas. El impacto de la actividad fue impresionante a nivel físico, pero también a nivel emocional, me encantó (Amapola, marzo de 2023).

En la cuarta sesión de participar en el Círculo de Sanación y realizar la práctica de movimiento y respiración, llegué con un dolor intenso de codo y antebrazo. Toda la semana había estado tomando analgésicos cada vez más fuertes. Me incorpore a la sesión con cierta reserva ya que temía que mi situación agravara. Sin embargo, a partir se conectar con mi respiración, la respiración colectiva, la respiración con el lugar, la respiración con el cosmos, mi cuerpo y espíritu iniciaron un flujo bastante admirable. El dolor comenzó a disminuir gradualmente, mis tendones, ligamentos y músculos vibraban armoniosamente. En la medida de la activación y realización de los brocados de Chi Kung mi cuerpo logró tal propiocipción que la perturbación física de mi antebrazo desapareció completamente (Tulipán, abril de 2023).

Cuando trabajamos con la masa e hicimos picaditas, algunas cuidamos el fuego, otras amasamos, otras hicimos la salsa, otras la bebida, etcétera, sentí que transformábamos nuestro propio cuerpo. También valoramos el símbolo del maíz, ¿será que como dicen algunas leyendas estamos hechas de maíz? (Dalia, abril de 2023).

Es muy bonito darse un espacio. Mi cuerpo e intestino se movilizan. Cuando me dio COVID, me sentí muy mal, no entraba el oxígeno, Al principio me siento inquieta por mi estómago, pero después ya me voy tranquila y relajada, conectada con el planeta y confiando que me puedo sentir muy bien (Orquídea, mayo de 2023).

Aunque yo trabajo en “x” trasnacional he podido cambiar mis hábitos de consumo. Hay una compañera que vive en un pobladito cerca de Xalapa. Su mamá tiene gallinitas en su terreno, andan libres, muchas, por cierto. Así que le ayudé a organizar su venta y cada viernes muchos de los empleados de mi trabajo consumimos huevo orgánico de alta calidad y hacemos además un consumo local y regional. Venir a Yolitía ha despertado en mi corazón la conciencia de bientratarnos y del BuenVivir en comunidad (Rosa, mayo de 2023).

Pues a mí me trajeron. Yo no sabía a qué venía, pero yo siempre me adapto. El lugar me encantó y me dio mucha paz. La voz de la maestra me relajo completamente. No pude hacer muchos ejercicios por mi pancita, pero aquí se siente cuidado de todas como que no hay hipocresía porque eso sí está bien cabrón entre mujeres, nos comemos como quien dice. También se aprende eso de la alacena, de revisar la alacena, no se piensa, uno se atiende al gasto que nos dan, pero sí se puede economizar y también se puede uno cuidar de cosas que hacen mal a la salud. Como que sí me dan ganas de regresar. Ojalá sí me traigan nuevamente (Flor de Manzanilla, mayo de 2023).

Cuando realizamos trabajo con nuestros cuerpos se provocan otros cambios en nuestra persona, como nuestra forma de pensar, acercarnos a nuestro Dios o Diosa. Me gusta venir a un lugar donde sólo hay mujeres, podemos hablar, platicar, reír, sin ningún peligro. Nadie nos mira e incómoda y podemos hacer contacto con el cosmos, creo yo, de dónde venimos. Aquí podemos realmente hacer contacto con nosotras mismas, pero también con otras mujeres que, a veces, ni conocemos, pero coincidir aquí es muy bonito (Buganibia, junio de 2023).

Aquí venimos a transformarnos, como si fuéramos a renovar la energía. Aquí nos comunicamos, nos queremos, nos apoyamos tenemos confianza. Lo que aquí decimos, aquí se queda. Conectamos con las estrellas, con la luna todas. Somos una con nuestra tierra. Aquí también nos juntamos para ser un solo territorio. No importa de dónde se venga. Aquí somos una. No importa si hicimos la primaria o si estudiaron más como la maestra o la doctora. Nos movemos, cantamos bailamos y eso nos cura a todas. No estamos solas (Clavelina, junio de 2023).

Empezamos y terminamos la actividad en el círculo. ¡Me gusta tanto! Pareciera que, cuando conectamos con el cielo y la tierra, no sólo conecto aquí, sino que esto me queda cuando salgo y lo llevo toda la semana a mi vida. Esto me permite ver las cosas de manera diferente. Volteo a ver el cielo, huelo la tierra y comparto con mis hijas y hermanas para que se sientan igual de bien fuertes y unidas, cambiando poco a poco mi vida (Lilis, junio de 2023).

“Tomar energía y sentirla en cada espacio de mi cuerpo sin que se vaya un poquito. Puedo sacar todo a través de mi voz y de mi cuerpo. Me relajo y me siento tan a salvo como si estuviera en Narnia. Es bien chido” (Crisantema, julio de 2023).

Este lugar permite sanar heridas, en donde mi herida que sana es conectada y sanada a través de la resonancia y vivencia con otras. A veces el silencio nos cura, a veces el baile, el diálogo o la contemplación. Podemos equilibrarnos y lechar corazón a corazón para transformar, sanar y alebrestar a otras, ser mejor personas en esta tierra. Como dice Paty, a sembrar, a poner nuevas semillas que nos ayuden a cultivar el buentrato y, yo digo, la buena comida que alimente mi pancita, corazón y el alma (Margarita, septiembre de 2023).

La experiencia del Taller de germinados fue algo nuevo. Nunca había estado en un taller así. Cantar para conectar con el poder e importancia de las semillas. Nunca canté, baile y medité por las semillas. Nunca había mezclado tantos elementos simbólicos. Una de las danzas circulares que bailamos decía así: “Semilla antigua no muere, nos dijo un antepasado”, o sea que contiene la memoria de la tierra, de ahí pude identificar un nuevo planteamiento ético y político. Los germinados nos permiten enriquecer nuestra digestión. Además de suministrar vitaminas y minerales, comemos de manera suficiente. Es alimento vivo y crujiente, alimento orgánico que viene del cuidado de un cultivo consciente (Flor de Jengibre, octubre de 2023).

Él se enoja cuando me vengo al círculo; despierta y yo no estoy ahí. A veces, me aplica la ley del hielo y eso me enoja y lastima. Después reflexiono y veo que él también sufre de la esclavitud y cansancio de su trabajo; no tiene tiempo ni para él ni para nosotros. En ocasiones se va a tomar con sus compañeros. Nada bueno. Me pregunto si existen hilos comunes del gobierno para mantenernos así, ¿ignorándonos los unos a los otros? ¿Será el patriarcado que está en nuestras relaciones, en mi cama y en mi casa? ¿Si él se enoja cuando vengo con otras mujeres, sentirá algo que perturbe el imaginario control o dominio que pretende tener? Los dos sufrimos y yo lo amo (Clavel, octubre de 2023).

Este encuentro participativo puede transformar las formas de vida. Después de ser una desgraciada con las mujeres trabajadoras, recibí de la vida un daño cerebral irreversible que me puso a merced de mí misma. Puedo ahora reconocer lo lastimada que estaba y la madriza que di a muchas mujeres que dependían de mí. Así que inicié una nueva etapa. Yolitía apareció y me acogió. Pude entonces comenzar a ser otra (Begonia, octubre de 2023).

La tierra madre me pone en conciencia, junto a ustedes puedo y podemos transformar nuestra realidad vinculando con las otras, conectando con la madre tierra y el cosmos. Podemos

transformarnos aprender y nacer en un cosmos que resignificamos. Vamos todas juntas y a donde vayamos hablemos de esto (Gladiola, octubre de 2023).

Nos integramos muy rápido de manera natural. Así que la vida nos permitió realizar una metamorfosis. Nuestras vidas cambian y cada una de nosotras luchamos amorosamente. Comenzamos a vivir en comunidad. Se han creado vínculos y lazos amorosas no sólo entre nosotras, sino también entre la tierra, las plantas, los animales, el cielo, el cosmos y con otros círculos en el planeta que buscan lo mismo que nosotras (Crisantema, noviembre de 2023).

Una de las experiencias con más peso fue una situación en donde presente IVU bastante fuerte tras un legrado. Mi útero y mis vías urinarias superiores estaban tan sensibles y dañadas que me limitaban hasta mi respiración profunda. Lo único que me ayudó a la trasmutación de este proceso fue la contención del Círculo de Sanación Femenina y el Chi Kung. Ese movimiento libre y consciente me ayudó a volver a mí (Flor de Loto, noviembre de 2023).

“Necesitaba un mundo más apacible. Saber que si existe otra posibilidad de vida hizo que no me deprimiera. Ahora disfruto de la paz que se cultiva en este lugar, un lugar seguro” (Flor de Anís, noviembre de 2023).

Cuando hicimos la lectura de Fina Sanz, que nos compartió Paty, descubrimos que cada una de las decisiones, de nuestra política sustentable a la tierra, nos permitiría poco a poco desde nuestra casa, familia y comunidad ir creando proyectos de amor que irán sin duda cambiando las formas cómo nos hemos relacionado, recibiendo gustosa el buentrato hacia mí misma y los demás. Ahora el autocuidado es muy importante para curarnos de todo. (Azálea octubre 2023)

Seres humanos mejores desde lo que soy, desde lo que somos juntas, con la misma tierra, con el mismo cielo, en el cosmos, con una determinación amorosa transformando relaciones en armonía con el universo, resonando juntas (Amapola, noviembre de 2023).

Esta fue una experiencia que nos permitió ir aprendiendo sobre el camino. Fue un lugar para poder compartir la violencia que sufro y sentirme protegida y guiada, Yolitía no va físicamente a mi casa, pero si va su fuerza para la construcción de mi persona a donde yo vaya. Estoy lista para renacer nuevamente y para participar en la construcción social política y cósmicamente en un territorio cuerpo más justo (Flor de Albaca, noviembre de 2023).

Estas expresiones demuestran que estábamos listas para vivir simbólicamente también el nacimiento de mujeres sentipensantes, valientes, transgresoras y amorosas. Después de haber sentido la angustia de que este proceso acabara inesperadamente, aprendí que esta dinámica es parte del proceso mismo, situación que al final o cierre de la experiencia, me causó una sensación de libertad y gusto por la participación en la ceremonia de alumbramiento que se describirá en el siguiente capítulo.

Capítulo 4. Alumbramiento Yolitia

La facilitación en la vida de Yolitia

Pensar en un acto simbólico y significativo para recibirnos como mujeres sentipensantes me implicó resignificar el diseño mismo de esta experiencia comunitaria. Por una parte, había identificado que hay múltiples maneras de aprender, por lo que implícitamente se manifestaron y ponían en juego diversos lenguajes con expresiones múltiples. Las experiencias de autogestación y conformación pusieron en movimiento elementos poco convencionales en espacios tradicionales de aprendizaje, pero altamente significativos para esta ceremonia. Así, en este espacio debíamos validar los saberes que la comunidad había ido redimensionando a lo largo de esta gestación y en diálogo profundo permanente como, por ejemplo, lo relacionado con el valor y beneficio de las limpias energéticas a través de hierbas antes de iniciar las actividades, la armonización a través del movimiento y respiración y su impacto en la mejora integral de nosotras, así como tener un espacio privilegiado e igualitario de aprendizaje reflexivo y diálogo de saberes, como la inclusión de una parte lúdico ritual envuelta en un halo de resistencia, lucha y posicionamiento político que nos permitiera transitar al BuenVivir .

El arte del diálogo y la facilitación me había hecho reflexionar sobre la fuerza de construir colectivamente. El proceso de planeación y codiseño implicó sumergirme en los registros de cada una de las sesiones del Círculo Yolitia, en los sentires, en los saberes que habían sido heredados por nuestras familias de diferentes partes del país y por nuestras ancestras. Requería ser una celebración ritual que diera un justo sentido de encuentro para reconstruirnos y renacer, en donde se generara un ambiente para honrarnos en esta nueva persona, nosotras mismas, tras haber participado en el Círculo de Sanación que nos vinculábamos con el cielo, la tierra, honrando nuestra natura.

Reconocí y viví el proceso de la facilitación como proceso artesanal. Así que ya era parte constante de mi vida cotidiana, reconociendo siempre que la facilitación es un proceso vivo que puede ser mejorado y transformado siempre. También entendí que los saberes se

construyen desde el diálogo en comunidad y se redimensionaban entre nosotras, gozando de los transaberes, fusionando experiencias, disciplinas, prácticas rituales, etcétera. De manera simultánea, disfrutando de la complejidad de los procesos de Yolitía, con una envoltura de incertidumbre que me llevó a permitirme ser participativa, abierta, ser parte del círculo y, al mismo tiempo, me implicó el desarrollo de la humildad cognitiva en el mismo proceso de esta indagación.

La preparación de esta celebración me llevó a caminar una brecha altamente sanadora. Con el apoyo de la coordinadora académica en ese momento, Mtra. Maritza Rivera Landa, mi codirectora de tesis Dra. Libia Xamanek Cortijo Palacios, mi hija y maestra de vida Renata Carreón, mi tutora en ese momento Mtra. Leticia Bravo y mi hermana y compañera de Yolitía Patricia Peña, pudimos hilar con mujeres artesanas de Rancho Nuevo, municipio de Emiliano Zapata, Veracruz. Ahí recopilamos ollitas a través del diálogo amoroso con las mujeres artesanas para llevar a cabo la dinámica central de la ceremonia de alumbramiento, realizando un consumo consciente. De igual forma, sucedió con agricultoras del parque de Doña Falla, del grupo Mujeres Trabajando, grupo dedicado al cultivo y venta de plantas varias, en nuestro caso, para la compra y acopio de plantas medicinales que tendrían un lugar especial en la celebración de alumbramiento.

El trabajo para esta ceremonia ritual como festejo de un nacimiento de mujeres con un posicionamiento, a favor de la sanación cosmopolítica, me llevó a alimentar una utopía inspirada en los planteamientos de Martínez Luna (2017) sobre la communalidad, forma de vida de los pueblos zapotecos. Me trasladó a identificar que en la comunidad académica y colectividades en donde participo, METS, USI y Yolitía, vibrámos y resonámos con los principios básicos de la communalidad. La Tierra como madre y como territorio, servicio gratuito como ejercicio de autoridad, consenso en asamblea y acuerdos, el tequio o trabajo colectivo, así como la celebración comunitaria. Yolitía tiene en su corazón la semilla y esperanza que en algún tiempo, germinará para poder aprender libremente en communalidad; en donde las tareas políticas-creativas sirviendo a la comunidad sean desempeñadas por todas las integrantes, donde exista una asamblea de acuerdos un poco más profunda, sin prisas, derribando los condicionamientos del sistema, en donde practiquemos tequios a

favor del bienestar del colectivo, en donde honremos a la madre Tierra y, por lo tanto, a nuestros cuerpos territorios, además de alimentarnos en cuerpo, espíritu y pensamiento en Comunalidad-Buen Vivir.

La celebración del alumbramiento de Yolitía se concibió colectivamente como un encuentro sagrado, una fiesta gozosa, que abría una nueva etapa para todas las participantes en unión a la tierra, al cosmos, con nosotras mismas. Utilizamos elementos que tenían ya un aprecio especial como las flores, el maíz, el barro, el fuego, el humo, la música, las hierbas conectando con la magia de ser personas que volverían a nacer simbólicamente y que habían encontrado en el círculo el poder de autosanación colectiva.

De esta forma, se lanzó al viento la siguiente invitación, enfatizando el alumbramiento de sanación, celebración ritual. El llamado se realizó a través de la siguiente invitación.



Figura 4. Invitación a la Ceremonia de Alumbramiento Yolitía. (Elaborado por López, B, 2023).

En codiseño fue parte de las participantes, académicas de la METS, hermanas simpatizantes, facilitadoras, formadoras y hermanas lejanas, así como participantes de otros Círculos de Salud. Atendimos al llamado y nos dispusimos a reunirnos para renacer juntas con un nuevo autodiseño e inspiración, en relación al útero colectivo que, después de nueve meses, cobijó nuestras luchas, indignaciones, resistencias, sueños, utopías,

deconstrucciones, aprendizajes reaprendizajes y que alimentaron, día a día, hacia el BuenVivir.

Parto colectivo

En esta parte, comparto con el lector que el lenguaje fotográfico es de gran importancia para poder apreciar los procesos que se experienciaron en la ceremonia de alumbramiento Yolitia. Daré paso a la realización de algunas descripciones y una valoración final. Sin embargo, te invito a que te deleites con las imágenes que te presentamos y puedas imaginar el impacto que tuvieron las experiencias en esta fiesta. Con asombro y entusiasmo, llegaron muchas más mujeres de las que esperábamos; con su colaboración, cariño, entrega, empeño y cuidado se cultivó un espacio permanente de acuerpamiento.

Limpia energética con sahumador

Cada una de las asistentes tenían una idea general de las actividades que llevaríamos a cabo por haber codiseñado, por haber recibido la invitación, así como por la compartencia inicial al recibir a las participantes. Al comenzar la limpia, cada una de las mujeres inició un periodo de silencio. Pareciera que todas hubiéramos ensayado para realizar esta actividad con tanta sinergia y serenidad. Esta actividad puso en marcha la purificación individual y colectiva y, a través del humo, pasábamos a otro plano de la realidad, unidas, callando y suspendiendo, conectando con nuestra alma y con el espíritu del círculo, dando un sentido sagrado al encuentro, Lety fue la guardiana del fuego, quien nos cuidó y nos contuvo en comunidad. El silencio nos reunió generando una atmósfera de confianza entre nosotras empezando a gestar el inicio de contención pura.



García, L. (2023). Collage, Limpia energética con Sahumador en la Ceremonia de Alumbramiento Yolitia.

Armonización, Chi Kung

Cuando el espíritu suspendió, el cuerpo se armonizó. La práctica de movimiento y respiración, actividad medular del Círculo de Sanación Yolitía, detonó en movimientos sutiles, profundos y sanadores a través de los ocho brocados, vibrando energéticamente y unidas en un mismo ritmo. Esta práctica permitió ir conectando con la medicina del círculo y, mediante una respiración profunda y consciente, conectamos con cada una de nuestras células del cuerpo con la respiración de la tierra, del cosmos y de las otras mujeres. El impacto benéfico a nivel corporal, así como la quietud del alma y espíritu a través de la realización de los movimientos del Chi Kung, nos armonizó sanando en colectividad.



García, L. (2023). Collage Práctica de movimiento y respiración, Ceremonia de Alumbramiento Yolitía.

Compartencias Yolitia, expresión sanadora

Después de realizar la armonización colectiva, tomó la palabra el colectivo Yolitia, y manifestó con voz propia su experiencia en la participación de este Círculo de Sanación Femenina, que se escrituró en el siguiente cadáver exquisito:

Yolitia es para mí un espacio sagrado; el lugar y nosotras nos escuchamos, dialogamos, nos bientratatamos; cuando alguna sufre nos unimos en llanto pero lo transformamos en risa; siembro y se contagia; la voz es algo valioso, vale y determina el camino de nuestras vidas; el dolor de mi cuerpo desaparecía en el vacío, entonces empecé a bailar; respiramos juntas, nos movemos juntas y me siento plena, en paz; una mano me sostiene mi colectivo me protege; venimos de todos los territorios aquí en Xalapa y por fin me siento en casa; mi niña llora, nos acuerpamos y del llanto pasamos al bailo en el baile lloramos, gracias; ahora puedo respirar, los corazones también piensan; ¡ni un grito más ahogado!; nos conectamos y nos sanamos; el movimiento me cura y conecta, juntas somos poderosas; agradezco el encuentro, me da fuerza para vivir y afrontar la vida, la semana; Yo de aquí salgo otra; cada semana, en círculo los golpes no se sienten, aprendemos durante toda la vida, estamos conectadas con el cielo, las estrellas, la tierra y con todas, nosotras también podemos decidir y cuidar mi cuerpo, mi tierra, sanar mi cuerpo territorio; Yo soy agua, tierra plantas, aire, luz por lo tanto puedo autosanarme cuando estoy en comunidad usando la inteligencia de cada elemento que es mi cuerpo territorio; nos vinculamos con la madre tierra para sanar la crisis y las crisis del mundo, nos conectamos con otros círculos, así todas luchamos con nuestro amor.

Cadáver Exquisito realizado por Yolitia en la Ceremonia de Alumbramiento. 2 de diciembre de 2023. Recuperación escrita por Beatriz López.

La aventura de renacer. Dinámica de la olla

La tierra nos llamó y en la intimidad fluimos todas. Esta experiencia fue medular en la ceremonia ritual de este alumbramiento, su construcción se inspiró en las pedagogías ecofeministas y de la ternura. La olla se usó como un objeto simbólico para representar la matriz, la placenta y los senos femeninos. Cada mujer preparó una sopa-calostro para darse la bienvenida a sí mismas como una nueva mujer sentipensante, resiliente, transgresora, que

resiste desde diferentes puntos de sanación. Así algunas resistimos desde la transformación en sus relaciones, desde su cabello, desde su cultivo, desde la alimentación, desde su maternidad, desde su jubilación, desde la educación, desde su vestido, desde su sexualidad, desde su enfermedad.

Esta actividad se acompañó con gritos de dolor, de amor, pero también de esperanza. Representamos nuestra gestación abrazando la olla en el vientre y evocando aprendizajes, reconstrucciones y aspiraciones autodedicadas, acompañadas por el sonido del corazón y una manta húmeda con infusión de lavanda sobre el rostro, tratando de provocar algunas sensaciones que siente nuestra niña en el vientre materno, generando un diálogo introspectivo personal e intencionando esta nueva reconstrucción-renacimiento gestada en Círculo de Sanación Yolitía. Esperamos el momento para renacer.

Nos alumbramos como mujeres en una nueva etapa de sanación colectiva, alimentada por los sueños y energías de la sopa-calostro que en esta ocasión nuestro ser consciente había preparado con los ingredientes como el buentrato, autocuidado, indignación, acuerpamiento, rebeldía, amor, valentía, luchas, etcétera. Cada mujer se había dedicado de acuerdo con su proceso individual y resonando en colectividad, la vivencia simbólica de este alumbramiento. La experiencia nos colocó como mujeres sororas, participativas, propositivas, amables, transformadoras, creando senderos y cuidando cuerpos territorios para el BuenVivir. Capaces de dialogar en y con saberes otros para crear redes territoriales para la sanación cosmopolítica.



García, L. (2023). Sección de la dinámica de la olla, Ceremonia de Alumbramiento Yolitía. [Fotografía].

Danza circular

Y la luna nos invitó a gozar. Bailando juntas corazón a corazón en círculo sagrado con una estructura en movimiento de ocho tiempos, relacionando la metáfora del 8 con la forma en horizontal que representa el infinito. Celebrando con gozo, una nueva etapa por vivir, Silvia Moreno querida hermana participante de Yolitía, nos invitó a sentir la danza como si fuera una escena de la cotidianidad de nuestras vidas, avanzando y deteniéndonos, regalándonos el tiempo para reflexionar, suspender y decidir avanzar nuevamente. El regalo lúdico, la energía al tomarnos de la mano, la sinergia de nuestros cuerpos y

corazones, las capacidades de trabajar colectivamente y la sanación al trabajar en Círculo, nos permitió reír, gozar, cantar, relajarnos en meditación dinámica, nos permitió estar en el aquí y ahora, y disfrutar evocando los juegos de la infancia y la pureza del corazón.



García, L. (2023). Collage. Sección Danza circular, Ceremonia de Alumbramiento Yolitía.

Armonización y baño floral

Para fortalecer aún más la celebración, se preparó un baño floral colectivo que pudiera abrir nuestros sentidos. Las flores han sido, a lo largo de la humanidad, elementos naturales con usos y significados varios con un alto contenido simbólico para el ser humano y en especial para las mujeres. Se han usado para representar la pureza, la gratitud, el amor, el reconocimiento, para despedidas y bienvenidas. En ese momento eran dedicadas a un espacio personal para honrarnos a nosotras mismas.

Usando aquellos pétalos que, en la mayoría, de las veces son desechados, cada participante tomó entre sus manos un puñado y, al unísono, contactamos con ellos, los sentimos a través de las manos, los olimos, los frotamos en las mejillas, el rostro, la cabeza y el cuello para poder dejar impregnado el olor y la energía de las flores. A lo largo de la historia de Yolitía, las flores han sido elementos asociados a las celebraciones y rituales, inspirando la acción a interpolinizar en otros territorios nuestras actividades en el círculo de manera orgánica. Al mismo tiempo, tuvimos la oportunidad de regalarnos esta interacción floral como un elemento que detonaría un espacio sólo para nosotras en diálogo con un presente que la madre naturaleza nos dio. Yolitía acuerpa e interpoliniza desde el círculo mismo hacia otras tierras fértiles con semillas hacia otros círculos, tal como se describe en el siguiente capítulo.





García, L. (2023). Collage. Baño floral, Ceremonia de Alumbramiento Yolitia.

Escrituración de lo vivencial en Yolitia

Para cerrar las actividades de este alumbramiento, nos reunimos con la finalidad de expresar gráficamente cuál había sido nuestra vivencia. Algunas compañeras escribieron, plasmaron algunas frases o palabras, otras dibujaron o usaron los mismos pétalos de rosa para realizar diversas expresiones gráfico-plásticas. La creatividad se encontraba en su máxima expresión. Hablamos a través del cuerpo, del dibujo, de la contemplación, del silencio, de la palabra escrita. Como se observará en las fotografías que a continuación se presentan, los saberes y la recuperación colectiva para sanarnos fue recuperada sistémicamente y expresada de manera creativa.



García, L. (2023). Collage. Expresión colectiva del cierre, Ceremonia de Alumbramiento Yolitia.



García, L. (2023). La higiene natural, Ceremonia de Alumbramiento Yolitía.



García, L. (2023). Naciendo Redes, Entre veredas, haceres y saberes, Ceremonia de Alumbramiento Yolitía.



García, L. (2023). Mi experiencia fue, Ceremonia de Alumbramiento Yolitía.

En esta celebración se contó con la participación de, al menos, una mujer de los colectivos siguientes: Cerro del Tepeyac de Ciudad de México; Círculo del Estado de México de Ecatepec; Círculo de Salud Los Lagos de Xalapa; Círculo de Salud Fovissste de Xalapa; Mujeres del Colectivo USCI, conformado por académicas de la METS y estudiantes del Doctorado en Educación UV; mujeres de Yolitía originarias de Xalapa, Orizaba, Misantla, Costa Esmeralda, Puerto de Veracruz y mujeres etéreas que nos alumbraron en espacio sagrado. Todas ellas hicieron posible el encuentro con nosotras mismas, con la otredad, la tierra y el cosmos para el redescubrimiento de sanar en comunidad.



García, L. (2023). Acuerpamiento colectivo, Ceremonia de Alumbramiento Yolitía.

Nos reconocimos como un territorio en una atmósfera urbana que puede regresar a la tierra, donde es posible despertar la memoria sanadora de nuestros pueblos originarios para enfrentar la complejidad de la crisis civilizatorio que vivimos. Cuidamos permanentemente para no reproducir hechos patriarcales, haciendo una política de buentrato en las diferentes dimensiones, cuidando las relaciones e interrelaciones interespecie, con otros cuerpos y el cosmos para reivindicarnos y recuperar las alegrías sin perder la indignación. Esta celebración también fue una respuesta en defensa del cuerpo territorio, ante desequilibrios y atropellos. Recuperamos nuestra sabiduría comunitaria para sanarnos.

El alumbramiento nos dio la posibilidad del renacimiento de mujeres sentipensantes, que proyectan y llevan a diversos ámbitos íntimos de su vida rayos sanadores que han sido cultivados de manera artesanal y colectiva en el útero de Yolitia; desde ahí, honramos la diferencia. Vinculándonos, reconocimos que toda la tierra es medicina. Por lo tanto, mi cuerpo es medicina, somos un territorio inmerso en un marco urbano, en donde convergimos a través de venas de todo el país y del mundo. En este marco, situamos al amor como arma transformadora que, mediante el entretejido minucioso, sutil, dando pequeñas puntadas que desencadenaron gran júbilo y fiesta en nuestra defensa, se generó y fortaleció un horizonte propicio para formar entretejidos de sanación y liberación, para vivir participativamente fuera del patriarcado, expresando emociones y pensamientos. Sentimos que somos de la tierra con un cuerpo cíclico en donde confluyen memorias del pasado, presente y futuro.

Sentimos en la experiencia que nuestra verdadera identidad se encontró al vincular y tener contacto con la otredad, con otras mujeres, en el centro del Círculo Yolitia y de esta ceremonia. Reconocimos que la salud comunitaria se ha gestado como una manifestación de indignación, ante el abuso y cosificación del sistema dominador. El humo, las flores, la danza, la respiración y el movimiento inyectan en nosotras la fuerza interna para resistir y procrear un mundo posible.

Como proceso de esta ceremonia de cosecha-renacimiento y la participación en el círculo, vivenciamos experiencias donde la salud comunitaria fue un mecanismo autosanador.

Nosotras mismas sustentamos orgánicamente nuestro bienestar. Hilamos un tejido que sostiene a nuestros cuerpos territorios. Valoramos los saberes de abuelas que enriquecieron nuestro ser con sus saberes ancestrales. Nos conectamos con el poder sanador de nuestros cuerpos, el territorio, siembra cuidado y alimento con un principio de sanación acuerpadas.

Reconocimos también que la salud-enfermedad no es una manifestación de algo individual. Aunque es parte de la vida misma, pasar de un lado a otro de forma inequitativa, enferma nuestro ser, a causa del extractivismo y explotación hasta romper el tejido de nuestros cuerpos y de nuestro ser. Por esta razón, es urgente despertar en conciencia para sanar nuestra tierra, ríos, bosques, cultivos, pensamientos, economías, entre otras. En nuestro círculo nos manifestamos en resistencia a estas realidades globales y hegemónicas. Resistimos todas ante lo que decidimos y decimos “**No**”.

También identificamos que el sistema motiva a desconectar el cuerpo, nos roba el proceso de pertenecer y vivir en comunidad. Nos han robado la conexión con el territorio en nuestra vida diaria como si nuestro cuerpo fuera un ente aislado. Cuando caminamos sintiendo el coraje, dolor e indignación intergeneracional, cultivamos amar sin esclavismos, a todos y a nosotras mismas. Identificamos también que hemos resistido toda la vida, en ocasiones en silencio, en ocasiones bailando, en otras luchando. Resistimos a muchas cosas. Resistimos desde el cabello, su color, texturas, formas, peinados, tejiendo trenzas con esperanzas de libertad, así también desde la vejez, desde el vestido, desde el autocuidado, desde el buentrato con la otredad, desde la academia. Luchar y resistir ante la violencia de género.

Por otra parte, reconocimos que nuestros hermanos hombres, así como nuestro sagrado masculino, sufre atrocidades del sistema patriarcal. Las violencias ahora son identificadas desde el sistema opresor para todos los seres vivos del planeta. Para cambiar nuestras realidades, en donde la experiencia tiene un valor inmenso y en algunos casos en un marco urbano las mujeres podemos sanarnos desde el Método+Vitalidad en el Círculo de Yolitia. Realizamos cambios pequeños, sutiles que nos permitieron resistir y, asimismo, transformarnos colectivamente, Yolitia nació y se formó en un cuerpo que sigue viviendo. Desde ahí pudo crear redes territoriales para el BuenVivir.



García, L. (2023). Conclusión de Ceremonia de Alumbramiento Yolitía. [Fotografía].

5. Entramados floreciendo desde el Círculo de Sanación Femenina Yolitía

Mi origen

En el último apartado de este proceso indagatorio pude experientar cambios significativos en mi formación como persona que realiza una indagación acción participativa. Los procesos reflexivos me llevaron a cuestionarme cómo y desde dónde construyo mis saberes. Por ejemplo, del regalo de la incertidumbre en los procesos colectivos, la suspensión, ese espacio donde pueden suceder múltiples procesos de transformaciones creativas (Peat, 2010) más allá del concepto mismo, me permitió reconocerme como quien facilita el proceso indagatorio, pero también como parte de una colectividad que gestó desde la indignación e interpellación su naturaleza de andar un camino inédito que se iba construyendo poco a poco. Ese proceso que me provocó temor al perder el control, condicionada por una formación tradicional y dominatoria y transitar a un espacio de coconstrucción y codiseño, Yolitía me implicó desaprender, y germinar como una mujer capaz de ir sembrando y germinando semillas-círculos de sanación con la inspiración y regalo de saberse e identificarse que son capaces de sostenerse a sí mismos y ser generadores de sus propios procesos de sanación.

La siembra de los círculos de sanación me permitió generar un diálogo profundo con cada uno de ellos resonando en los planteamientos de Bohm (1997), como potenciador del proceso creativo para validar y reconocer los saberes construidos en cada territorio. El diálogo trasciende la charla y toma como elemento fundamental el amor. Es un proceso vivo que se reconstruye en la medida en que las redes andamos y caminamos juntas en la magia del centésimo círculo, que vive, vibra y se replica en diferentes espacios, territorios y tiempos (Shinoda 2006).

Al respecto, es muy importante enfatizar que la vivencia en este proceso indagatorio me permitió experientar la relación con los campos morfogenéticos que plantea Sheldrake (1981) resignificando esta idea de la siguiente manera: todas y todos somos seres de energía. Entre cada colectivo hay energía que nos conecta, nos une. Por esta razón,

compartimos este campo energético con otras personas y otras redes. Lo que hacemos en un Círculo de Sanación vibra con otros colectivos-territorios porque todos estamos conectados. Por lo tanto, todas y todos somos uno, somos patrones que conectan, formas y estructuras vivas y cambiantes, pero altamente interconectadas, de tal manera que nos organizamos y contagiamos aún a distancia, caminando simultáneamente e intencionando la sanación hacia el BuenVivir. De esta forma, se sembró y se construyeron entramados con otros colectivos de manera amorosa y tierna, uniendo luchas, resistencias, indignaciones y esperanzas para transformar nuestras vidas a través del amor.

Cerro del Tepeyac, vibrando con el corazón

El cobijo de la montaña inyecta fuerza creadora. Tres lugares se expandieron y abrieron sus puertas y oídos para escuchar con gozo las acciones que realizábamos en Yolitia cada semana. Es muy importante mencionar la energía de los territorios. Especialmente en este lugar, la biorregión llama. Haber vivido aquí, en las faldas de este cerro y encontrarnos en este lugar ha generado identidad y cobijo. Es un pulmón resiliente en la orilla de la ciudad que reúne a personas que lo disfrutan, respetan y lo cuidan, pero también que muestran interés por el autocuidado personal. Algunas personas acuden a caminar, a correr o a realizar alguna disciplina física o meditativa. Manifiesto la dicha que me ha generado vivir en esos lugares con los que tengo un vínculo muy especial.

En las faldas del cerro del Tepeyac, lugar donde vivieron mis padres y donde viví mi infancia y juventud, me ubico siempre, al menos, con un pie en la tierra. Actualmente, puedo sentir que el cerro ve, escucha y siente de manera resiliente y salvadora, dando muestras de una regeneración y vitalidad que nos enseña a los habitantes. Invita a través de su presencia y acción reverdeciente cada época de lluvias a resistir, a cuidar la madre tierra e inspirar al BuenVivir. El segundo sitio en este lugar es La Fábrica de Artes y Oficios Indios Verdes (La FARO IV) y el tercer lugar se refiere a un espacio en el que vive el Círculo de Mujeres Si Te Veo Me Veo. Ambos gestando salud al pie de este ser “cerro”, llamado así por los colonos.

El cerro del Tepeyac se encuentra ubicado en la colonia Santa Isabel Tola, perteneciente a la alcaldía Gustavo A. Madero. Su ubicación está en los límites de la Ciudad de México y Estado de México. Este sitio representa un lugar muy especial para mí. Es cuna de formación durante mis primeros 20 años de vida. Regresar y encontrarme con mis hermanas de sangre y hermanas de corazón en marzo de 2023 fue la pauta para mi primera siembra de círculos de salud, fuera de la ciudad de Xalapa y EcoDiálogo, polinizando en comunidad, familia y entrañables amigas.

El Círculo Yolitía comenzaba a transformarse en el inicio de un espiral creativo, que invitaba al recorrer senderos de vida con quienes conectábamos por amor, coincidencias, afinidades, historias y sueños, también con encuentros expandidos por familiares o conocidas de integrantes de Yolitía.

Nos ubicamos como seres relationales. Energéticamente hay un llamado rodeadas de fuerza que se han ido modificando, pero que nos trasciende. El cerro cobija a la hermandad natural, invita al atrevimiento. La madre tierra sostiene y todas somos una.



Hernández, Y. (2024). Collage. Práctica de movimiento y respiración en el Parque Nacional, cerro del Tepeyac.

El contacto en el espacio natural y un grupo de formadoras, de amor y reencuentro acunó la compartencia de lo que realizábamos cada una. Así que, cuando me tocó compartir y exponer lo que estábamos haciendo en Yolitía y qué era un Círculo de Mujeres, causó interés y subimos al cerro para realizar la Práctica de Movimiento y Respiración. El Círculo Yolitía vibraba a kilómetros con mujeres de otros territorios, pero en la misma madre tierra. Existía una necesidad de otros cuerpos territorios por reunirse y sanar juntas. Era una fuerza rodeada de eucaliptos en las faldas del cerro. Actualmente, se reúnen para realizar prácticas de Movimiento y Respiración, semejantes a las de Yolitía, pero con una visión situada, local, sobre sus necesidades y aspiraciones. Son mujeres reunidas atendiendo un llamado para dialogar y cultivar el buentrato y el BuenVivir.

Centro Cultural La Fábrica de Artes y Oficios, Indios Verdes (La FARO IV)

Este centro se encuentra ubicado también en las faldas del cerro Tepeyac, perteneciente a la colonia Santa Isabel Tola de la misma alcaldía. Es un espacio gratuito importante para la cultura, el arte y esparcimiento de la comunidad. La Fábrica de Artes y Oficios Indios Verdes fue una antigua fábrica de zapatos. Hoy ha sido transformada por niños, jóvenes, adultos y viejos como un espacio que ahora realiza artes y otros saberes. La fábrica de artes, o La FARO como la llama la comunidad, imparte talleres múltiples gratuitos para la sanación del territorio.

Al realizar la práctica de movimiento y respiración antes citada, en el cerro del Tepeyac en el mes de enero, una integrante de La FARO, me invitó a colaborar en el mes de marzo en el marco de las celebraciones del 8M. Tras haber realizado un diálogo acerca de los planteamientos centrales de las actividades del Círculo de Sanación Yolitía, La FARO considero de gran valía compartir algunos elementos de manera vivencial, para sembrar la inquietud de construir procesos comunitarios, tejiendo redes a favor del BuenVivir de manera autogestiva. Así que se codiseñó en diálogo virtual permanente, lo que dio origen al diseño de una charla taller que se realizó los días 30 y 31 del mes de marzo de 2024 en sus

propias instalaciones. Por otra parte, es importante mencionar que a este lugar asisten habitantes del Estado de México de colonias como Ecatepec, San Cristóbal y San Agustín, o cercanas periféricas como Xalostoc, San Juanico, Gabriel Hernández. Algunas de esas zonas están catalogadas en el centro con un alto índice de violencia de género y feminicidios. Por esa razón, el centro considero que este tipo de experiencias podría ser benéfico para la población.

Este taller contó con la asistencia de 23 personas el primer día y 37 mujeres el segundo día. Las asistentes oscilaron entre 15 y 82 años y mostraron gran interés y participación. Descubrí, una vez más, que aprender de manera libre con un alto significado para la vida cotidiana conllevaba vivenciar procesos transformativos, genuinos para nuestro buentrato. En este sentido, una vez más vibrábamos al unísono con organizaciones que queríamos lo mismo, transitar al BuenVivir. Un aspecto central en la compartencia a través del taller es que abonaba enfáticamente en la invitación para hacer prácticas comunitarias en donde cada integrante puede facilitar algo y, como entretejido, puede autogestionar sus procesos de salud-enfermedad de manera individual y colectiva. Eso da la posibilidad de hacerse cuestionamientos propios sobre la alimentación, el valor de los movimientos lentos, sutiles, conscientes, la importancia de respirar, así como los beneficios de ir cultivando un estado meditativo, que nos conecta con nosotras mismas, con nuestra comunidad y el planeta, en un marco de determinación cosmopolítica, haciendo a la comunidad sustentable.

El llamado a la asistencia y participación al taller se realizó a través de la difusión física y virtual del póster que se presenta a continuación, elaborado por la misma FARO.



Figura 5. Cartel de invitación. (Elaborado por LA FARO, 2024).

La estructura y contenido del taller charla se comparte a continuación. Antes, cabe mencionar que, por veda electoral, no nos permitieron sacar ninguna fotografía.

Taller Charla de Sanación Femenina

Población a la que va dirigida:

Mujeres mayores de 15 años.

Propósito general:

Iniciar un proceso de sanación cosmopolítica, a través de los tres pilares de la higiene natural

Objetivos Específicos.

- 1.1. Realizar la práctica de Movimiento y Respiración Femenina.
- 1.2. Conocer las bases de la Desintoxicación y Alimentación Consciente.
- 1.3. El cuidado emocional-intelectual con enfoque de Género.

Duración:

20 horas: 2 sesiones de 5 horas presenciales y dos sesiones de 5 horas en casa.

Contenido:*Módulo 1. Práctica de Movimiento y Respiración*

- Importancia de la Activación Sanadora del Círculo Femenino.
- La respiración como motor de la vida.
- Chi Kung, los ocho brocados.

Módulo 2. Desintoxicación y Alimentación Consciente

- Revisando mi alacena
- Mapeo de productores locales y posibilidad de trueque
- Taller de germinados

Módulo 3

- Buentrato y resiliencia
- El valor del estado de meditación

En esta interpolinación natural que nació, a través de la observación y participación parcial de una sesión de movimiento y respiración en el cerro de esta comunidad citado anteriormente, hoy se abre la invitación para la siguiente celebración en marzo 2025 para vivenciar nuevamente una experiencia en el marco del 8M. Volveremos a codiseñar para seguir compartiendo y dialogando entre comunidades y círculos de mujeres, sembrando redes territoriales de sanación y construyendo un tejido que nos une y nos sostiene.

Por último, es necesario enfatizar que algunas participantes se unieron a la red Comunidad Círculos de Salud USCI, así como al grupo Círculo de Sanación Yolitía, tendiendo puentes de comunicación y generando vínculos en el entramado de la vida. Al mismo tiempo, se identifica que el impacto en la vida de las participantes presenta limitaciones en relación con el contacto, animación y sostenimiento, pues sólo se realiza de manera virtual y celebrando los reencuentros cuando regreso de visita al sitio de mi origen. Espero que algún sentipensamiento quede germinando en la vida de las participantes y pueda impulsar una transformación en su cuerpo territorio, así como tejer con círculos de mujeres hermanas como el que a continuación se expresa.

Vinculación con el Círculo de Mujeres Si te Veo me Veo

Dentro de este mismo territorio, vibrámos con el encuentro del Círculo de Mujeres Si te Veo me Veo, que tiene como sede el domicilio ubicado en la calle Panitzin 73, colonia Santa Isabel Tola. Se reúne cada sábado en punto de las 10:00 a.m., hora que se empata con los encuentros de Yolitía en EcoDiálogo, en la ciudad de Xalapa. Un Círculo de Sanación para mujeres, vibrando con otros círculos a favor del BuenVivir, en contacto con la tierra, con nuestros corazones, úteros y el cosmos.

Las hermanas de este círculo trabajan con terapias sistémicas en el marco de la vinculación a través del círculo de mujeres. Ahí la yoga y el trabajo corporal, según nos compartieron, forman parte medular del trabajo sabatino.

Es otro camino que también conduce a Roma como dice la canción de Aute, una fibra más, que se une a los tejidos comunitarios a favor del BuenVivir, en diversidad para entretejer redes que nos conecten y nos sostengan para resistir y proponer nuevos horizontes de lucha ante la crisis civilizatoria generada por sistemas patriarcales. Es también un diálogo de saberes desde lo pequeño, sutil, desde la cotidianidad femenina sintiendo que nuestros círculos se expanden en y con particularidades, que al mismo tiempo convergen en un espiral inacabable en donde el amor nos une.

Las integrantes de este círculo se unen a la Práctica de Movimiento y Respiración por lo menos una vez cada mes y medio, cuando visitamos las faldas de esta montaña, que sobrevive a la contaminación y la gentrificación permanente de la zona. Juntas, vibrámos a favor de bientratarnos y sanarnos presencialmente. Por otra parte, a través de procesos a distancia y de manera asincrónica, pero que han asegurado el encuentro, también surgen fuegos en donde una somos todas.



Montes de Oca, O. (2024). Diálogo con Círculo de Mujeres Te Veo y me Veo, cerro del Tepeyac.

Ecatepec en vínculo con la experiencia

En el mismo encuentro con territorios en donde he construido relaciones a partir de la convivencialidad, se han logrado establecer tejidos que han perdurado en tiempo y distancia. Tal es el caso de corazones vibrantes con los que he compartido sueños y utopías.

El Colectivo Ecatepec se formó a partir de la presencia de algunas de sus miembros en la Ceremonia de Alumbramiento Yolitía el 2 de diciembre de 2023, así como la asistencia al seminario USCI el día anterior a la Ceremonia de Alumbramiento Yolitía, además de integrarse a la comunidad de Círculos de Salud virtualmente. Simultáneamente, se estableció un diálogo a la distancia y con más cercanía, compartiendo sobre las prácticas de movimiento y respiración y el acuerpamiento del círculo, vivencias sanadoras para todas nosotras. Con esta compartencia y la experiencia vivida en Yolitía y la USCI, el día 6 de enero de 2024 tuvimos un encuentro en La colonia Jardines de Santa Clara, andador 17

número 8 en Ecatepec de Morelos para la siembra de un Círculo de Sanación, como se muestra en las siguientes fotografías.

Fue una semilla que sigue creciendo y que basa sus encuentros en celebraciones de la tierra ligadas a las estaciones del año, los ciclos lunares y los alumbramientos de sus integrantes, dando la bienvenida a nuevos seres.



Círculo germinando en Jardines de Santa Clara, Ecatepec de Morelos, Estado de México

Éste es otro círculo sembrado con el que Yolitía mantiene un tejido aparentemente lejano, pero con hebras profundas, entramando sueños, aspiraciones construyendo BuenVivir urbano, reconciliando con la sanación comunitaria y la madre Tierra.

Redes en cuidado de nuestros territorios en Coatepec

La primera acción realizada en Coatepec fue la siembra de un Círculo de Movimiento y Respiración, convocado en el mes de octubre de 2023, bajo el cobijo físico de Farolito Arte. En la realización de la tercera sesión, un Círculo de Salud hermano de la comunidad de La Pitaya nos acompañó para reforzar su siembra. La práctica de este círculo se realizó todos los lunes de 7:30 a 08:30 a.m. hasta el mes de mayo de 2024. Por cierre de este lugar, a partir de esta fecha este círculo se autonombró Nómada, ya que no se ha podido encontrar

un lugar seguro que no implique pago de renta y se realiza intermitentemente en casas o patios de las participantes.



Carrasco, A. (2024). Práctica de Movimiento y Respiración, Círculo Farolito Arte.



Avendaño, Y. (2024). Collage. De la siembra del Círculo de Sanación Ecatepec. Círculo de la Palabra Final y Práctica de Movimiento y Respiración.



López, B. (2024). Collage. Práctica de Movimiento y Respiración, Círculo de Sanación Nómada de Coatepec.

De forma simultánea, en el mismo espacio Farolito Arte, celebramos reuniones con el anhelo de tejer redes de cuidado de nuestros territorios. Así un grupo de tres comunidades-colectivos —Farolito Arte, Casa Chimalli y Unidad de Salud Colectiva Integrativa (Centro EcoDiálogo)— nos congregamos el día 24 de enero de 2024 con la intención de conocernos y conversar sobre lo que hacemos en el sentido del cuidado de nuestros territorios y de nuestros entornos de vida cotidiana.

Nos reunimos con la intención de conectarnos, apoyarnos e ir, poco a poco, conformando una red de cuidado mutuo y de fortalecimiento en nuestras intenciones y acciones de cuidar y florecer nuestros territorios. En algunas de las reflexiones y temáticas que abordamos en nuestro diálogo, nos entusiasmó formarnos como redes de espacios comunitarios. Deseamos intercambiar experiencias para aprender más sobre cómo lograr un mejor impacto y permanencia de nuestras iniciativas y objetivos, enfatizando que no queremos

que esto que estamos intentando formar nos estrese o abrume, sino aprender y apoyarnos, suave, lenta y cuidadosamente.

También nos cuestionamos si en nuestros espacios y en nuestros trabajos ¿llegamos realmente a las personas locales en sus vidas cotidianas y en lo que les interesa? Reflexionamos sobre el hecho de que, al conectarnos y apoyarnos, podríamos lograr mayor difusión de nuestras actividades, así como el interés de contribuir, por ejemplo, con círculos de salud de hombres y mujeres. Estos sentires quedaron plasmados en el registro de acuerdos del primer y segundo encuentro de la misma fecha, 24 de enero de 2024.

Todos los integrantes de los colectivos entusiasmados, acordamos reunirnos bimestralmente para seguir entretejiendo y compartiendo las actividades para el cuidado de cuerpos territorios. En ese sentido, se realizaron dos reuniones más. Sin embargo, el acoplamiento de los tiempos y evolución de cada colectivo nos invitó a suspender y esperar pacientemente el momento fértil y adecuado para construir esta red. Por otro lado, la semilla se sembró y germinó un Círculo de Sanación ambulante o nómada que, en ocasiones, se detiene, pero retoma su curo apenas encuentra cobijo en algún lugar. Su objetivo es firme: construir procesos de sanación a través del movimiento y respiración y el cuidado emocional-intelectual.

Universidad de la Tierra, San Pablo Huitzo, Oaxaca

Los hilos multicolores tejiendo redes para defender nuestros cuerpos territorios continuaron sembrando círculos de sanación, como sucedió en la Universidad de la Tierra Huitzo de Oaxaca (Unitierra Huitzo), gracias a la vinculación realizada por la METS en mayo de 2023. Ahí, el posgrado que cursé organizó una visita como parte de la formación de los estudiantes para acercarnos a otras formas de aprender en la vida.

A partir de estar dos días en interacción y aprendizaje con la Unitierra a favor de la defensa del territorio, detonó en mí gran interés por experientiar esta forma de aprender en

comunidad. De manera orgánica, la coordinadora de Unitierra Huitzo y otras mujeres llevaban el rumbo de los trabajos en y con la comunidad, con amor, lucha y determinación. Ella me expresó que, tras haber escuchado a cada uno de los estudiantes acerca de la investigación que estábamos realizando, consideró que sería bueno que regresara a hacer eso que hacía con las mujeres, en la comunidad de Huitzo, Unitierra. Tras haber recibido esa invitación, expresé a mi director el Dr. Enrique Vargas que yo tenía interés por llevarlo a cabo. Así que me recomendó mantener el lazo con la Unitierra Huitzo, como expresión de cuidado. Después de un año, se logró llevar a cabo la estancia académica de vinculación interpolinizando los procesos de indagación.

Importante es mencionar que esta estancia se realizó en compañía y colaboración, vinculando los trabajos académicos coronados, con mi querido compañero de METS Juan Francisco León Cabrera, quien fue y es un gran apoyo para mi persona, mi reaprendizaje y la riqueza de la estancia académica.



León, J. (2024). Equipo de codiseño Unitierra, Oaxaca. [Fotografía].

De manera previa y con base en la experiencia de un primer contacto, en mayo de 2023 y con los elementos trabajados en el proceso de indagación con Yolitia, se realizó un primer plan de trabajo que quedó altamente superado al establecer un diálogo de saberes profundo con la comunidad. A continuación, se muestra la forma inicial del diseño de vinculación y, posteriormente, se exponen los elementos que la transformaron y enriquecieron.

Estancia académica de vinculación, METS

Durante el mes de mayo-junio 2024

El plan de trabajo que, a continuación, se presenta atiende la Movilidad de Vinculación, en la que se presentarán diferentes trabajos realizados en el posgrado de origen y que, al compartir con la Universidad de la Tierra Huitzo Yelao en el estado de Oaxaca, se construyeran vínculos académicos para el bien de cada una de las comunidades participantes, en el marco de un diálogo de saberes.

La duración es de cuatro semanas, durante el periodo comprendido del 13 de mayo al 8 de junio del 2024, en donde se realizará una jornada académica, encaminada a la generación de estilos de vida sustentables.

Objetivo

Construir vínculos académicos en donde se apliquen los saberes construidos a lo largo del posgrado Maestría en Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad, con énfasis en el cuidado de Salud Comunitaria y Estilos de Vida Sustentables.

Objetivos específicos

1.1 Presentar y difundir los pilares de la higiene natural, con una perspectiva de transdisciplinariedad y diálogo de saberes.

1.2 Difundir artículos de divulgación para la salud, publicados en *La Cosecha*, boletín publicado por la Unidad de Salud Integrativa en septiembre de 2023 y marzo de 2024

Actividades por realizar

- 1.-Facilitación del Círculo de Salud de Movimiento y Respiración, por medio de movimientos sutiles, profundos y sanadores para el cuidado del cuerpo territorio.
- 2.-Presentación y Difusión de Artículos: “Reencantar el territorio” y “Una caricia floral al paladar”, publicados en *La cosecha*, Boletín publicado por la Unidad de Salud Integrativa. Septiembre 2023. Centro de EcoAlfabetización y Diálogo de Saberes, Universidad Veracruzana.
- 3.-Capacitación y cuidado del sistema de lombricomposta como una acción sustentable que cuida y fomenta el ciclo de la vida humana, mejorando al planeta y a las comunidades.
- 4.-Cuidado de la práctica del huerto Universidad de la Tierra Huitzo Yelao, Oaxaca, a favor de la generación de procesos formativos que tiendan a la alimentación consciente.

Reconstrucción del Camino

Estancia de Vinculación

Mayo-junio 2024

Universidad Veracruzana-Unitierra Huitzo, Oaxaca

Con base en los planteamientos individuales de Juan Francisco León Cabrera y Beatriz Patricia López López, referidos a los procesos de indagación-acción participativa, dentro de la Maestría en Estudios Transdisciplinarios (METS) de la Universidad Veracruzana y los planteamientos del colectivo de la Unidad de Salud Colectiva Integrativa (USCI), se formularon planes de acción iniciales para la Estancia de Vinculación a la Universidad de la Tierra Huitzo, Oaxaca (Unitierra).

Sin embargo, estos planes de trabajo se superaron ampliamente al llegar a dicha universidad, ya que las necesidades y expresiones del territorio se manifestaron ampliamente, tomando en consideración las condiciones contextuales y las dinámicas

sociales, las cuales cambiaron. Por ello, fue necesario replantear en codiseño con el colectivo de la Universidad de la Tierra y colectividades barriales, a través del diálogo.

Hubo tres situaciones importantes en el contexto de Huitzo, Oaxaca, que detonaron este cambio. En primer lugar, se inició un paro indefinido de labores en las escuelas de educación básica en el estado. Por esta razón los procesos educativos pertenecientes a la educación básica se realizaron en el hogar y la localidad; atendiendo esta coyuntura, hubo actividades para alumnos, maestros y padres de familia de educación básica en espacios de aprendizaje libre en la Unitierra. Dichas actividades fueron enfocadas al mejoramiento de sus vidas a través de la atención a la prevención de la violencia estructural con acciones encaminadas hacia el buentrato y una educación para la paz y al aprendizaje libre. Todo ello se detalla en la siguiente liga <https://drive.google.com/drive/folders/1vZJn546CUNq6KIsykUPqar-IuRnyAVu6>, donde se incluye la planeación, cronograma e informe de actividades.

La segunda condición fue la dinámica y efervescencia electoral. Todo el país se encontraba en el umbral de las elecciones 2024. El equipo político que contendía por Morena en Huitzo Oaxaca, pidió a la Universidad de la Tierra la actividad de temazcal. Desde su perspectiva apolítica y con libre ideología, Unitierra atendió a la petición para la facilitación del temazcal como sanación ancestral. Se nos solicitó a mi compañero Juan Francisco León Cabrera y a mí que facilitáramos esa actividad en un marco de diálogo de saberes.

En tercera instancia, las condiciones climatológicas, en ocasiones, tan severas, con altas temperaturas y sequías en el territorio, impactaron en la producción agrícola, debido al riego únicamente por temporadas.

Estas tres situaciones dieron la pauta para el diálogo con la comunidad de Unitierra para codiseñar en un marco intercultural de inclusión, en un escenario complejo, abordando con una perspectiva de reaprendizaje mutuo. Abrimos nuestro ser y nuestros corazones a las necesidades genuinas de las comunidades y barrios que convergían en la Unitierra. Así se resultó imperiosa la necesidad de trabajar junto a niños, adolescentes y adultos círculos

sanadores y, además, con diferentes modalidades, como por ejemplo círculos para la paz dirigido a adolescentes y jóvenes, talleres de movimiento y respiración lúdicos con madres, padres de familia y niños preescolares, círculos de movimiento y respiración con una participación intergeneracional, por citar algunos.



León, J. (2024). Collage. Actividad de chikungcito con preescolares, Diálogos sobre el autocuidado y BuenVivir.



León, J. (2024). Práctica de Movimiento y Respiración al atardecer. Universidad de la Tierra Huitzo, Oaxaca.

Durante un mes, pudimos vivenciar la maravillosa transformación de la siembra de un Círculo de Salud convertido en una espiral de sanación en diálogo continuo entre barrios, comunidades y ciudades en un momento histórico de efervescencia electoral, así como un movimiento magisterial que colocó a las comunidades en condición de poder participar de manera libre en la formación de aprendizajes para la vida en la Unitierra Huitzo. Pudimos experienciando los planteamientos de Ílich (1971) y Vargas (2023), relacionados con la necesidad de la generación de aprendizajes para la vida, situados y significativos. Estas actividades se coronaron cuando la METS y la USCI cerraron los trabajos de la estancia con una Feria de la Salud, entretejiendo saberes para construir un proceso amoroso en defensa de nuestros cuerpos territorios. Se convirtió en un espacio más donde se pudo esparcir el potencial de sembrar otro Círculo de Sanación cosmopolítica que se mantiene unido a la METS, a Yolitía y a la USCI de manera pertinente, latente y cósmica. Un ejemplo de este codiseño se expresa en el cronograma de actividades realizadas durante este mes de vinculación.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

UNIVERSIDAD DE LA TIERRA HUITZO, OAXACA- UNIVERSIDAD VERACRUZANA, ECODIÁLOGO (MAYO-JUNIO 2024)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>13 LLEGADA Y BIENVENIDA (diálogo con Tina y Mari para el re-co-diseño de nuestro planteamiento inicial) 2 a 5 pm Llegada y reconocimiento de casa en Guadalupe Etla</p>	<p>14 VISITA Y PLANEACIÓN (jardín de niños y secundaria en co-diseño) 10 am a 1 pm VISITA EN GRANJA AGROECOLÓGICA CON MIRIAM (compra de víveres agroecológicos) 1 a 2:30 pm</p>	<p>15 Visita al mercado de Villa de Etla (compra y diálogo con productores y artesanos locales) 14:00 a 16:00 hrs PLANEACIÓN DEL TALLER CON PRIMERO DE SECUNDARIA TEQUIO UNITIERRA Y ASAMBLEA COMUNITARIA 5 a 9 pm</p>	<p>16 Taller Buentrato como camino de educación para la paz y salud colectiva 9.00 A 10.30 Y 11.00 A 12.30 PRIMERO SECUNDARIA 12:30 a 2:00 pm Diálogo con maestros e invitación personal corazón a corazón para Círculos de Salud, feria de la salud y ceremonia colectiva. 2:00 a 4:00 pm Invitación de comida a Tina y Mari, diálogo y socialización de cronograma con la Unitierra.</p>	<p>17 9:00 a 14:00 hrs Reconocimiento del territorio de San Agustín y visita al CASA (Centro de las Artes de San Agustín). 16:00 a 18:30 hrs TUTUNAKÚ</p>	<p>18 9:00 a 14:00 hrs MERCADITO BIORREGIONAL CON ENTREVISTAS A PRODUCTORES (Don Porfirio, productor de hongos Zetas, Don Beto y Juanita productores de aguacate, chile, nopales, quelites, Alejandro productor de café, __ productora de yogur de búlgaros, Hilario, Malena, Daniel y Sara, productores agroecológicos, Mari comercializadora de miel y cacao, Zoilita y familia productora de salsas, mermeladas y junto con Cintia hacen jugos artesanales sanos desde hace 40 años, Chío mujer de fuego y humo elabora alimentos típicos regionales).</p>	<p>19 7:00 a 15:00 hrs FACILITACIÓN DE TEMAZCAL PARTICIPATIVO (tequila, facilitación y comida dialógica). 17:00 a 17:45 Visita al museo y zona arqueológica de San José el Mogote 18:00 a 22:00 hrs Planeación de actividades para el taller con docentes de secundaria.</p>

					14:00 a 19:00 hrs Reconocimiento del territorio de Zautla en el Centro Ixtli.	
20 TALLER CON DOCENTES SECUNDARIA 9:00 a 11:00 hrs 11:00 a 11:30 Visita al territorio de Zoilita y Cintia (lugar de nacimiento de Unitierra, Huitzo) 11:30 a 12:30 Desayuno-díalogos con Tina, Mari, Ady. 12:30 a 15:30 hrs Visita al territorio de Bety y Manuel (proyecto de permacultura en loma del Guajal). 15:30 a 16:30 Visita a Tenexpan en Territorio de Ady y encuentro con su familia y la maestra Mixe (de mixteco). Y	21 Taller “Acercamiento al Método +Vitalidad, salud al alcance de todos” con DOCENTES de Jardín 10.30 A 13:00 hrs 14:30 a 16:15 hrs Reconocimiento del territorio del centro de Huitzo (centro, ex convento, parque central, palacio municipal y casa de la cultura). Taller con Padres de familia del jardín: “Acercamiento al Método +Vitalidad” 17.00 a 19.00 hrs. 19:00 a 20:00 hrs Visita al instituto educativo Huitzo, con la maestra	22 7:00 a 13:00 hrs Visita al mercado de Villa de Etla (compra y diálogo con productores y artesanos locales) 13:30 a 16:00 hrs Re-diseño de los talleres con docentes y padres del Jardín de Niños y escritura personal. 17:30 a 19:30 hrs TEQUIO UNITIERRA Y ASAMBLEA COMUNITARIA 19:30 a 21:00 hrs Encuentro CRIANZA MUTUA CONVIVENCIA	23 “Acercamiento al Método +Vitalidad, salud al alcance de todos” con DOCENTES de Jardín parte II 10.30 A 13:00 HRS 17:30 A 19.00 HRS. Taller con Padres de familia del jardín: Matrosomática para la salud intergeneracional y sustentable 17:30 A 19.00 HRS.	24 Avance de escritura de trabajo recepcional 16:00 a 18:30 hrs TUTUNAKÚ	25 9:00 a 14:00 hrs MERCADO LOCAL CON ENTREVISTAS A PRODUCTORES 11:00 a 13:00 hrs Taller de Mixteco Avance de escritura de trabajo recepcional	26 6:30 a 17:00 hrs Viaje a Tepelmeme, y al Museo del agua “Agua para siempre”. 17:00 a 19:00 hrs Visita de cuidado personal y comunitario a casa de Adri (Ady). Fuimos a la Unitierra a cortar <u>mitile</u> y le llevamos para té con nogal. También platicamos con ella, porque se sentía mal. 19:00 - 20:00 Movimiento y juego para la salud. Juego de basketball en casa

27 10:00 a 11:30 hrs Desayuno entre Magdalena Apasco y Santos Degollado Etla. 12:00 - 17:30 hrs Visita de reconocimiento del territorio zapoteco. Santa María Atzompa (mercado de artesanías y Museo comunitario) Monte Albán (zona arqueológica y museo de sitio). 18:00 a 22:00 hrs Avance de escritura de trabajo recepcional	28 9.00-10.30 Taller Buentrato como camino de educación para la paz y salud colectiva SEGUNDO DE SECUNDARIA VISITAS COMUNITARIAS A PRODUCTORES Y ARTESANOS 17:30 a 19:30 hrs CÍRCULO DE SALUD COMUNITARIA (en la Unitierra)	29 13:00 a 16:00 hrs Visita a sembradores de la milpa (5 hectáreas de maíz) y producción sustentable de hongo seta. En el llano (Yutetoto). 16:00 a 17:00 hrs Comida y diálogo en casa de Tina y Mari con Ady. 17:30 a 19:30 hrs TEQUIO UNITIERRA Y ASAMBLEA	30 9:00-10:30 Taller Buentrato como camino de educación para la paz y salud colectiva SEGUNDO SECUNDARIA 13:00 a 17:00 hrs Visita a casa de Juanita y Don Beto, productores de aguacate, hortaliza, y algunas frutas de la región. Santiago Suchilquitongo, barrio de Yutetiche 17:30 a 19:30 hrs CÍRCULO DE SALUD COMUNITARIA (en la Unitierra)	31 8:00 a 17:00 hrs Viaje a Oaxaca, Oaxaca. -Visita al jardín etnobotánico de Oaxaca 13:00 a 17:00 hrs Visita a la librería la Jícara -Visita al examen profesional de Sebastián Espina en la UABJO Suchilquitongo, barrio de Yutetiche 17:30 a 19:30 hrs CÍRCULO DE SALUD COMUNITARIA (en la Unitierra)	1 8:00 a 10:00 hrs Visita con Benjamín en su territorio (siembra de fresas, maíz) 10:00 a 13:00 hrs MERCADO LOCAL -Visita al taller de Don Armando (principal y más antiguo artesano que trabaja el barro en Huitzo, Oaxaca). -Visita al mercado orgánico La Cosecha. -Visita al templo de Santo Domingo -Visita a Pueblo Nuevo (textiles) 18:30 a 22:00 hrs Avance de escritura de trabajo recepcional	2 9:00 a 14:00 hrs Visita a casa de Hilario, Magdalena y Daniel en La Cafada (desayuno, taller de tostado de cacao y tostado y molido de café). 14:30 a 16:30 hrs Visita a casa de Tina y Mari, diálogos por la salud. Avance de escritura de trabajo recepcional
---	--	---	---	--	--	--

3 Viaje de Higiene Natural (agua)	4 Viaje de Higiene Natural (agua) Viaje Unitierra 5:30 hrs Caminata rumbo a Punta Cometa (zona arqueológica), para ceremonia de petición de lluvias y agradecimiento en construcción colectiva de saberes.	5 9:00 hrs Avance de escritura de trabajo recepcional 17:30 a 19:30 hrs TEQUIO UNITIERRA Y ASAMBLEA 20:00 a 23:00 hrs Diálogo con las compitas de Unitierra sobre la retroalimentación del proceso de la estancia.	6 7:00 hrs Salida hacia Huitzo, Oaxaca 14:00 hrs Llegada del colectivo de la Unidad de la Salud Integrativa- METS, EcoDiálogo a Huitzo 16:00 a 18:00 hrs hrs círculo de diálogo de saberes 18:00 a 19:00 hrs Instalación de las casas de campaña 19:00 a 23:00 hrs Visita a Oaxaca y vuelta a casa	7 8:00 hrs Salida hacia San Agustín, Etila. 10:00 a 13:00 hrs Visita al CASA (Centro de la Artes de San Agustín). 13:00 a 14:30 hrs Comida en la Universidad de la Tierra y 14:00 a 16:00 hrs Visita a Don Armando (barro) 17:00 a 20:00 hrs Comida en Sandras Feria de la Salud Colectiva 16:00 a 18:30 hrs TUTUNAKÚ	8 7:00 a 9:00 hrs Tequio en la Unitierra, Huitzo Yelao A.C. 9:00 a 11:00 hrs Compra y diálogo con productores del Mercado agroecológico de la Unitierra (desayuno en el mercado). 11:00 a 12:00 hrs Proyección de documental sobre defensa del agua del territorio. 12:00 a 14:00 hrs Reconocimiento del territorio de Huitzo -Granja agroecológica -Centro del municipio 17:00 a 19:00 hrs Ceremonia Colectiva por el florecimiento de la Salud. 20:00 hrs Cierre con fogata	8 am Regreso a Xalapa
--------------------------------------	--	---	---	--	---	--------------------------

Figura 6. Cronograma de la estancia de Vinculación académica, implementada por Juan León y Beatriz López.

(Elaborado por López, B. y León, J. 2024).

En este último esquema se representa la construcción de redes territoriales de sanación, en donde la fuerza, acuerpamiento e impulso de Yolitía, permitieron la transformación en un espiral de sanación, en donde se defienden los cuerpos territorios. A la fecha, no termina porque las redes estas vivas, crecen, se ramifican y se reproducen desde lo pequeño y sutil.

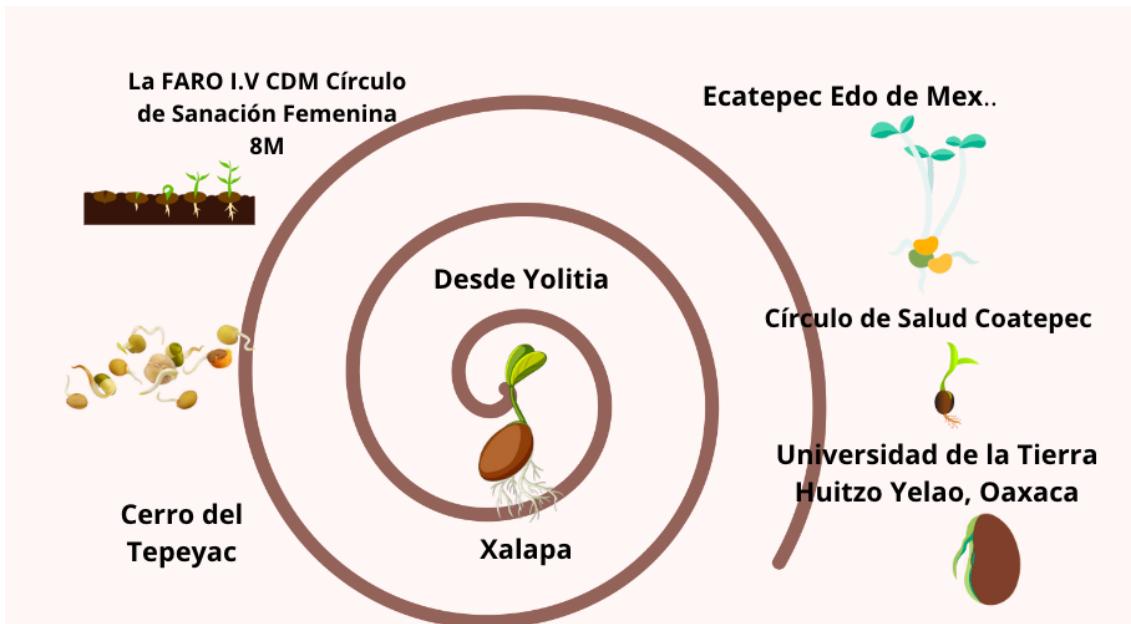


Figura 7. Espiral en expansión (Elaborado por López, B, 2024).

Finalmente, manifiesto gran satisfacción y entusiasmo por haber participado en este entrelazado multicolor y altamente sanador, como persona, facilitadora y aprendiz. La METS abrió la puerta y la vinculación con la Unitierra, a otras pedagogías y otras formas de vida. Mi caminar en deconstrucción, en los reaprendizajes y aprendizajes en la METS, la experiencia misma de la indagación me permitió aprender junto y en colectividades en diferentes territorios y simultaneidad de tiempos, como sembradora de círculos, germinando redes para el Buen Vivir.

6. Reflexiones sin final

Respirar y sacar la voz, despegar tan lejos con un águila veloz...tiene más sentido si lo creamos los dos, liberase de todo el pudor, tomar las riendas y no rendirse al opresor.

Ana Tijoux y Jorge Drexler, 2018

En este apartado se comparten algunas reflexiones derivadas del proceso indagatorio. También constituye un punto de nacimiento de otras ideas y cuestionamientos en la medida que reconozco que existen saberes otros que más adelante pueden gestar planteamientos nuevos. Iniciar con la frase de Tijoux y Drexler “respirar y sacar la voz” me inspira a pensar que la respiración es un acto inherente a la vida. Cuando esa respiración se realiza con la otredad, su beneficio se potencializa a nivel individual, pero también comunitario. La respiración ha sido una actividad implícitamente cuidada y desarrollada en esta indagación, teniendo como resultado una armonización y sincronización colectiva como base para la realización de los ejercicios de Chi Kung. Pero también es fundamental para la inspiración para interpelar, resistir y transformar, o como dice la canción para tomar las riendas y no rendirse al opresor.

La crisis civilizatoria en la que vivimos ha ocasionado un maltrato generalizado a todas las especies en el planeta. Por si fuera poco, actualmente nuestra especie con la mira de colonizar otros espacios cósmicos, desde 1967, con el tratado sobre los principios que rigen las actividades de los Estados en la exploración y utilización del espacio exterior, incluida la luna y otros cuerpos celestes, se pone sobre la mesa la necesidad de dominio y poder del sistema hegemónico. El sistema dominador destruye, opprime, desbasta, anula y cosifica entre otros atropellos. Ante esta dinámica global caótica y desbalanceada, el patriarcado como sistema doblega a seres cuerpos territorios. Sin embargo, a través de esta experiencia indagatoria, redescubrí que, desde lo pequeño y sutil, desde lo local, desde el barrio y el contexto, se logran generar colectividades circulares que existiendo y deconstruyendo pueden generar transformaciones a través de procesos de reflexión, trabajo comunitario y participativo, construyendo entramados de sanación sustentable.

Como una persona que ha trabajado por estar en vigilia con relación con el lugar desde donde construyo mi pensamiento y acción, logré identificar que cuando me sumergí en este proceso indagatorio tuve que deconstruir la forma de indagación misma. Pude sentir miedo expectante al suspender ante el proceso orgánico que el grupo de práctica manifestó, generando procesos reflexivos personales. Pero también hubo una construcción comunitaria y participativa en un marco de incertidumbre que, ahora, reconozco es liberadora.

Un aspecto también muy importante fue reconocerme como una persona que tiene un papel activo, danzando entre elementos teóricos que me inspiraron y el grupo de práctica con el que realicé esta experiencia. Transformé mis posicionamientos en un proceso que compartió hebras finas simultáneas. Me coloqué en mi historia, mi desaprendizaje y mi proceso transformativo fluyó de manera simultánea con otras experiencias que resonaban a la misma indagación. Reconocí que la sencillez de un camino indagatorio es abrazada por un marco complejo, en permanente diálogo con saberes varios y saberes otros, con un horizonte transdisciplinario. Este camino surgió con la fusión de una historia personal, una búsqueda en relación con la salud y el bienestar autogestivo, sustentable y libertario.

Por esta razón, pude identificar que las vivencias formativas del ser humano pueden detonar procesos de salud en un marco complejo y natural. Significar la salud y la enfermedad, donde ambos constituyen parte de la vida misma. El binomio salud y educación se alimenta mutuamente mejorando sistémicamente la vida, teniendo presente que en el ámbito académico o de la medicina comercial de cada una de estas disciplinas una ignora a la otra, se encuentran fragmentadas y desarticuladas. De ahí la necesidad y sentido de que el rumbo y horizonte del Círculo de Sanación Yolitía fue alimentado por los tres pilares del Método +Vitalidad: Movimiento y Respiración, Alimentación y Desintoxicación y Cuidado Emocional-Intelectual, sin ignorar ningún aspecto de la integralidad de la complejidad de las personas. Reconozco que existen círculos de sanación que usan otros caminos o rutas para la generación de procesos de salud.

Por otra parte, gracias a la gestión de la Dra. Krystyna Paradowska, quien fue el medio para realizar una movilidad a la Maestría de Estudios Interculturales para la Sostenibilidad (MEIS) perteneciente al Instituto de Investigaciones Educativas de la Universidad Veracruzana, cursé la experiencia formativa Estrategias de Práctica Educativa con la Dra. Gialuanna Ayora y la Dra. Loni Hensler en el periodo de febrero a julio de 2023. En esta experiencia en un marco decolonial e interpelando a los planteamientos sobre la educación dominatoria, conocí algunos enfoques epistémicos lejanos a mi experiencia profesional como docente y asesora técnica en el sistema educativo nacional.

Las pedagogías otras abrieron un horizonte diferente, abrazaron mis anhelos y utopías, fortaleciendo mi resistencia, mi lucha y el vínculo con la Tierra. Aunque existe todo un universo de resistencia, me di a la tarea de seleccionar algunas pedagogías que vibraban con el proceso de indagación. De esta manera, la conformación de ser un Círculo de Sanación Femenina estuvo alimentada por: a) la pedagogía de la ternura, como aquella que utiliza el amor como una fuerza revolucionaria y lucha libertaria; b) la pedagogía de la tierra, posicionando la importancia y necesidad de plantearnos a la ecopedagogía como la educación que nos permite formarnos en libertad y transformación hacia y en la madre Tierra; y c) las pedagogías ecofeministas, que inicialmente no habían sido contempladas. Al respecto, el posicionamiento que manifiesta Lorena Cabnal acerca de un andar hacia la sanación cosmopolítica resonó para todas nosotras. Nos permitió sentir la sanación en nuestros cuerpos territorios, en la madre naturaleza, en las formas de relación, en las formas de alimentarnos, en las formas de curarnos, en las formas de amar, por ejemplo. Nos sentimos ligadas con la tierra y el cosmos, albergando la presencia cósmica inherente al ser humano. Además, todo este planteamiento nos ayudó a identificar que ante todas y cada una de las decisiones y actividades al interior de Yolitía había un posicionamiento político, que se extendía al espacio familiar y laboral de cada participante.

En Yolitía, además de reconocer que existen diferentes círculos de sanación femenina, tomamos conciencia de que también existen diferentes posicionamientos acerca del feminismo. No hay una ni buena ni mala, sólo hay diferentes posturas. Nosotras elegimos un planteamiento ecofeminista como inspiración de nuestra lucha y defensa de nuestros

cuerpos territorios, del ecofeminismo comunitario de nuestras hermanas mayas. Especialmente, nos nutrimos de los planteamientos de Lorena Cabnal.

Otra voz que resonó con nosotras y causó gran conmoción fue la de Segato (2022), al reconocer que habíamos sido formadas bajo la pedagogía de la crueldad, siendo consideradas cosas-objeto, cosas que sirven sexualmente, hechas para el cuidado del otro. Darnos cuenta de esto causó un gran dolor, despertando la necesidad de formarnos como mujeres que pensamos y sentimos, como personas que identificamos que nuestra fuerza transformadora se encuentra en el trabajo comunitario estando juntas.

El Círculo de Sanación Yolitia nos ha permitido conformarnos en completa libertad y requirió ir desarrollando un cuidado artesanal en la facilitación para sentirnos seguras y libres. Y aunque sabemos que esta experiencia es una semilla que se ha sembrado y que ha comenzado a germinar, potencialmente puede conectarse con otras semillas con amor que vibran igual que ella, quizá a cientos de kilómetros. De aquí se pueden iniciar procesos transformadores a partir de una semilla que resuene en el corazón.

Las formas y maneras de deconstruirnos y reaprender dentro del Círculo de Sanación Femenina Yolitia fueron una respuesta a la indignación ante el atropello del sistema patriarcal a nuestro círculo constituido por mujeres que desde diferentes intersticios vive y aprende. La carrera no es plana ni igual para cada mujer. Existen como parte de nuestra realidad diversas interseccionalidades, diversidad de realidades. Sin embargo, el grupo de práctica manifestó violencias parecidas, sin importar su preparación o grado académico; como si la memoria de nuestras ancestrales se activara en el presente, las historias se interconectaban generacionalmente.

Un rasgo muy importante es que nuestros cuerpos territorios se encontraban rotos y lastimados. Con la voz apagada, con gritos ahogados, con llantos silenciosos, éramos mujeres con una gran capacidad para servir, pero al mismo tiempo para maltratarnos a nosotras mismas. Como colectivo reconocimos que la Práctica de Movimiento y Respiración fue el inicio de encuentros sagrados para ir sanando estos tejidos rotos

sistémicamente hablando. Esta práctica detonó el movimiento de un engranaje mucho más grande de manera multidimensional y territorial. Este proceso me implicó cultivar mi sanación personal, ya que no puedo dar o facilitar lo que no tengo. El proceso de salud-enfermedad es parte de la vida misma, así que los procesos de enfermedad y las noches obscuras constituyen elementos inherentes a la condición del ser; en este caso, del ser mujer.

Esta experiencia indagatoria muestra cómo podemos hacer algo ante la crisis civilizatoria más allá del uso de las armas. El amor, el trabajo participativo y comunitario sostenible, es decir, sustentado por la colectividad misma, puede llegar a ser la resistencia y fuerza transformadora para construir un mundo diferente. Así lo sentimos quienes participamos en este Círculo de Sanación.

El diálogo profundo y la animación en las tareas del círculo permitieron crear un ambiente de cordialidad y confianza para que cada integrante tuviera la posibilidad de poner en el centro del círculo elementos íntimos de nuestras vidas, así que las dimensiones y temáticas del diálogo y la suspensión fueron trascendentales para la dinámica del círculo. Reaprendimos que existen otras formas de vivir y comunicarnos y establecer relaciones de buentrato (Fina Sans, 2016). Por lo tanto, puedo deducir que la indagación inspiró nuevas formas de vida posibles, que difícilmente se pudieron documentar en este proceso.

Por otra parte, también pudimos identificar que la participación en este espacio era libre; es decir, que no implicaba una calificación, o matrícula, ni ningún tipo de mecanismo coercitivo. Existieron diferentes niveles de participación, es decir, toda implicación manifestaba algo, ya sea una resistencia, una oposición, una manifestación dominatoria y opresiva del sistema, o la expresión de vivir una imposibilidad de acceso económico o geográfico al lugar en el que realizamos nuestra práctica entre otros. Todas y cada una de las manifestaciones nos decían algo. Esto me llevó a cuestionarme sobre la pertinencia del lugar, de la claridad de las invitaciones, de la accesibilidad de la práctica, entre otros aspectos, que en un futuro se tomarán en cuenta para mejorar las condiciones de acceso.

En esta indagación noté que el tiempo fue una condicionante y limitante que el sistema nos imponía. El uso y la costumbre programó la gestión del tiempo, ya que las participantes tenían de manera permanente destinado el día sábado para la limpieza, organización del hogar y convivencia familiar. De tal manera que nuestros encuentros sabatinos duraban cuando mucho 1 hora con 15 o 20 minutos. Después de transcurrir este tiempo, ellas se retiraban inquietamente. Sólo hubo una excepción del tiempo en la ceremonia de alumbramiento, donde inesperadamente se programaron para su renacer.

El Círculo de Sanación Femenina Yolitia fue una semilla que germinó viviendo anhelos y sueños al unísono con otros círculos, defendiendo nuestros cuerpos territorios en un marco de diálogo de saberes, con indignación, pero caminando hacia una sanación cosmopolítica. De ahí la resonancia desde lo pequeño, amoroso y local, creando redes territoriales hacia el BuenVivir, a través de la construcción de un entramado complejo, fino y delicado, pero altamente fuerte; la colectividad nos hizo fuertes.

Reconocimos que cada una de nosotras sanamos con el vínculo en conexión con la otredad y con la Tierra, entretejiendo saberes y cuidando que el sistema no nos robe la sabiduría femenina. Nos reunimos acuerpadas. El acuerpamiento es una resistencia-cuidado del territorio y madre Tierra unidas. Todos los círculos nos conectamos a la distancia. Estamos juntas a través de una conectividad espiritual de los ríos y las montañas, llegando a encuentros sagrados como defensoras de la vida, la luna y la tierra. Hacemos resistencia por la defensa de la vida construyendo un camino hacia el BuenVivir, en donde todas somos una.

Lograr procesos de transformación nos permitió generar redes para trabajar conocimientos y saberes de cada comunidad y de la humanidad. Vivenciando los campos morfogenéticos en donde los círculos de sanación pueden emerger indistintamente tan sólo por existir. Un círculo puede vibrar con otro a grandes distancias. La energía se conecta. De hí la importancia de gestar desde lo pequeño y sutil, sembrando y facilitando círculos y haciendo germinar redes territoriales para el BuenVivir, a partir de la fuerza y amor potencial del Círculo de Sanación Yolitia.

Hoy, Yolitía es un espiral en crecimiento hacia una salud sustentable comunitaria y participativa.

ANEXO I

Carta de consentimiento

Fecha_____

Por medio de la presente manifiesto que mis fotografías y expresiones gráficas pueden ser usadas con fines académicos.

Que mi participación en el proceso de gestación y alumbramiento del Círculo de Sanación Yolitía, sirva para la inspiración de mujeres a luchar con la fuerza del corazón, ligadas a la Madre Tierra y en comunidad a favor del Buen Vivir.

Juntas podemos entretejer redes territoriales para la Sanación Femenina, transformando nuestra realidad y formando otros mundos posibles.

Nombre y Firma

Fotos e imágenes

1. Soto, I. (2020). Mi participación en los Círculos de Salud en la Pandemia.
2. Figura 1. Esquema del Método +Inmunidad. (Elaborado por la USCI, 2024).
3. Carreón, R. (2023). Integrantes del primer Círculo de Sanación.
4. López, B. (2023). Muestra de manifestaciones al iniciar el Círculo de Movimiento y Respiración , después un Círculo de Sanación Femenina.
5. 5.Soto, I. (2023). Desarrollo del Taller de Germinados.
6. Figura 2. Esquema de facilitación al Círculo. (Elaborado por López, B, 2024).
7. Figura 3. Infografía de los ocho brocados del Ba Dan Jin. (Elaborado por Alonso, R, 2024). Recuperado de <https://rodrigolalonso.blogspot.com/2022/10/bu-duan-jin-chikung.html>
8. López, B. (2023). Dibujo personal, elaborado en la Experiencia Formativa Conciencia Somática, en donde la expresión enfatiza la fuerza de la gestación de un nuevo nacimiento.
9. Carreón, R. (2023). Integrantes de Yolitía, después de una experiencia de conciencia somática.
10. Carreón, R. (2023). Yolitía Práctica de movimiento y respiración.
11. Jarvio, V. (2023). Al término de un encuentro de Semillero de Facilitadores.
12. Soto, I. (2024). Taller ritual de Germinados.
13. Carreón, R. (2023). Yolitía Práctica de movimiento y respiración.
14. Figura 4. Invitación a la Ceremonia de Alumbramiento Yolitía. (Elaborado por López, B, 2023).
15. García, L. (2023). Collage Limpia energética con sahumador en la Ceremonia de Alumbramiento Yolitía.
16. García, L. (2023). Collage Práctica de Movimiento y Respiración, Ceremonia de Alumbramiento Yolitía.
17. García, L. (2023). Sección de la dinámica de la olla, Ceremonia de Alumbramiento Yolitía.
18. García, L. (2023). Collage. Sección danza circular, Ceremonia de Alumbramiento Yolitía.
19. García, L. (2023). Collage. Baño floral, Ceremonia de Alumbramiento Yolitía.
20. García, L. (2023). Collage. Expresión colectiva del cierre, Ceremonia de Alumbramiento Yolitía.
21. García, L. (2023). La higiene natural, Ceremonia de Alumbramiento Yolitía.
22. García, L. (2023). Naciendo redes, entre veredas, haceres y saberes, Ceremonia de Alumbramiento Yolitía.
23. García, L. (2023). Mi experiencia fue, Ceremonia de Alumbramiento Yolitía.
24. García, L. (2023). Acuerpamiento colectivo, Ceremonia de Alumbramiento Yolitía
25. García, L. (2023). Conclusión de Ceremonia de Alumbramiento Yolitía.
26. Hernández, Y. (2024). Collage. Práctica de Movimiento y Eespiración en el Parque Nacional, cerro del Tepeyac.
27. Figura 5. Cartel de invitación. (Elaborado por la FARO, 2024).
28. Montes de Oca, O. (2024). Diálogo con Círculo de Mujeres Te Veo y me Veo, cerro del Tepeyac.
29. Avendaño, Y. (2024). Collage. De la siembra del Círculo de Sanación Ecatepec. Círculo de la palabra final y Práctica de Movimiento y Respiración.
30. Carrasco, A. (2024). Práctica de Movimiento y Respiración, Círculo Farolito Arte.
31. López, B. (2024). Collage. Práctica de movimiento y respiración, Círculo de Sanación Nómada de Coatepec.
32. León, J. (2024). Equipo de codiseño Unitierra, Oaxaca.
33. León, J. (2024). Collage. Actividad de chikungito con preescolares, diálogos sobre el autocuidado y BuenVivir.
34. León, J. (2024). Práctica de Movimiento y Respiración al atardecer. Universidad de la Tierra Huitzo, Oaxaca.
35. Figura 6. Cronograma de la estancia de vinculación académica, implementada por Juan León y Beatriz López. (Elaborado por López, B. y León, J, 2024).
36. Figura 7. Espiral en expansión (Elaborado por López, B, 2024)

Referencias

Libros de consulta

- Bohom, D. (1997). *Sobre el diálogo*. Kairos.
- Borda, F. (2009). *Causa popular, investigación militante*. CLACSO.
- Cabral, L. (2010). *Feminismos diversos: el feminismo comunitario*. ACSUR. Las Segovias.
- Gadotti, M. (2002). *Pedagogía de la tierra*. Siglo XXI.
- Ilich, I. (2011). *La sociedad desescolarizada*. Ediciones Godot.
- Kluger, J. (2009). *Simplejidad. Por qué las cosas simples acaban siendo complejas y cómo las cosas complejas acaban siendo simples*. Ariel.
- Kirschner, S. et al. (1992). *Cómo crear un círculo de sanación*. Ediciones Obelisco.
- Keleman, S. (1987). *La realidad somática: proceso de la persona*. Narcea.
- Martínez, L. J. (2017). *Comunalidad...Camino Que Se Hace...Al Andar*. Universidad Nacional Autónoma de México- Instituto de Investigaciones Sociales.
- Maturana, R. H. (1998). *El árbol del conocimiento: las bases biológicas del entendimiento humano*. Universitaria.
- Moore, T. (1993). *El Cuidado del alma*. Ediciones Urano.
- Morin, E. (1995). *Introducción al pensamiento complejo*. Gedisa.
- Morín, E. (1999). *El método III. El conocimiento del conocimiento*. Cátedra Teorema.
- Nogueira, B. B. (2020). *El conocimiento cuerpo a cuerpo como forma de resistencia ante el racismo/sexismo epistémico*. CALAS-Centro de Estudios Latinoamericanos Avanzados en Humanidades y Ciencias Sociales.
- Peat, D. (2008). *Acción suave*. Editorial Kairós.
- Rivera, C. S. (2018). *Un mundo ch'íxi es posible. Ensayos de un presente en crisis*. Argentina. Tinta Limón.
- Sanz, F. (2016). *El buentrato como proyecto de vida*. Editorial Kairós.
- Segato, R. (2022). *Pedagogía de la crueldad*. Ed. Aula.
- Sheldrake, R. (1989). *Una nueva ciencia de la vida*. Editorial Kairós.
- Shinoda, J. (2006). *El millonésimo círculo*. Editorial Kairós.
- Shinoda, J. (2012). *Un llamado urgente a las mujeres*. Editorial Kairós.
- Vargas, M. E. & Pérez C. (2018). *Hacia una medicina sistémica integrativa*. en prensa. Unidad de Salud Colectiva Integrativa.
- Vargas, M. E. y S. A. (2003). *La crisis planetaria y alternativas: Regresando a nuestra madre tierra*. Colectivo Ecosagrado, Universidad Veracruzana.
- Vargas, M. E. (2024). *El arte del diálogo y la facilitación*. Unidad de Salud Colectiva Integrativa.

Publicaciones periódicas

Unidad de Salud Colectiva Integrativa USCI (2024). *La Cosecha*. Boletín de Divulgación. Vol I. No. I

Páginas web

- Antonovsky, A. (1996). El modelo salutogénico como teoría para guiar la promoción de la salud, *Health Promotion International*, Volumen 11, Número 1, marzo de 1996, páginas 11-18, <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>
- Merçon, J. (2022). Investigación transdisciplinaria e investigación-acción participativa en clave decolonial Utopía y Praxis Latinoamericana, vol. 27, núm. 98, e6614174, 2022 Universidad del Zulia, República Bolivariana de Venezuela. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.ox?id=27971621007> DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.6614174>
- UNAM. (20 de enero 2023). *Gran diccionario náhuatl*. <https://gdn.iib.unam.mx/>
- s/a. (febrero 2023). Tai Chi o Chi Kung. <https://movimientoysalud.es/>

Medios audiovisuales

Ifejant, Universidad de Champagnat. (2018) *Pedagogía de la ternura*. Dr. Alejandro Cussianovich Villarán. [Video] <https://youtu.be/TrIXSXtSUGE?si=eDvRNCgTj0IPqlWN>

Latinta. (2020.) *Humus - Capítulo 2*. Lorena Cabnal: *El cuerpo como territorio de defensa* [Video] https://www.youtube.com/watch?v=gOkbzksSakQ&ab_channel=Latinta

Sirolli, E. (2012). *¿Quieres ayudar a alguien? ¡Cállese y escuche!* [Video] https://www.ted.com/talks/ernesto_sirolli_want_to_help_someone_shut_up_and_listen?language=es

Unidad de Salud Colectiva Integrativa, USCI (2021.) *Siguiendo desde nuestra respiración los pensamientos sentimientos* [Video] https://www.youtube.com/watch?v=8b28chjkCmc&t=462s&ab_channel=UnidaddeSaludIntegrativa

Segato, R. (2016). Cuerpo, territorios y soberanía: violencia contra las mujeres. [Video] <https://www.youtube.com/watch?v=Nvss3YPEUv4>

Es De Polítólogos. (2020). *Rita Segato reflexiona sobre el patriarcado, desde el feminismo.* [Video] <https://www.youtube.com/shorts/GmwDUFAVLWk>

“Lis de Veracruz: Arte, Ciencia, Luz”

www.uv.mx

