



Exploración de itinerarios terapéuticos

Cuerpo, juego y (re)encuentro

Ximena Lagos Morales

Angela Rojas Kuschel

Alexandra Sanhueza Lebègue

Daniela Troncoso Vargas

Crystal Ramírez Fernández

Marcia Paredes Navarrete

Claudia Rosales Neira

Carolina Vega Ramírez

Agrupación Un Día a la Vez

Agrupación Fibromialgia Los Ríos Valdivia

Exploración de itinerarios terapéuticos

Cuerpo, juego y (re)encuentro



Universidad
Austral de Chile
Conocimiento y Naturaleza

Vicerrectoría
de Investigación, Desarrollo
y Creación Artística



Conocimiento
+ Género UACH

Este libro fue desarrollado en el marco del proyecto “Procesos de (des)farmaceuticalización de la vida: Itinerarios terapéuticos y corporales de mujeres en medio de la explotación capitalista extractiva en Chile”, código INGE-2024-12, financiado por el Proyecto InES “Conocimiento + Género UACH” / INGE220001 / ANID

Exploración de itinerarios terapéuticos Cuerpo, juego y (re)encuentro

© de los textos: Ximena Lagos Morales, Angela Rojas Kuschel, Alexandra Sanhueza Lebègue, Daniela Troncoso Vargas, Crystal Ramírez Fernández, Marcia Paredes Navarrete, Claudia Rosales Neira, Carolina Vega Ramírez

© de las fotografías: Jonathan Zúñiga Ortega

© Trafun Ediciones Ltda., 2026
Los Raulíes 426, Valdivia, Chile
www.trafunediciones.cl

Edición y diseño: Isabel Guerrero Schiappacasse
Impresión: Imprenta América

Primera Edición, Enero 2026
ISBN: 978-956-6475-00-2

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción
parcial o total citando las fuentes correspondientes.



*En gratitud a las mujeres de las agrupaciones
Fibromialgia Los Ríos Valdivia y Un Día a la Vez
que quisieron encarnar esta experiencia íntima
de cuidado mutuo.*

Índice

- 9.....** Hilos que sanan: itinerarios corporales, memorias y tejidos de cuidado
- 13.....** Relatos encuerpados, lo que devela el cuerpo: prácticas somáticas y eco somáticas
- 21.....** El cuerpo como territorio vivo
- 31.....** Sistema Biodanza
- 37.....** Taller de teatro espontáneo
- 43.....** Coser, bordar y zurcir: el textil como metodología afectiva
- 51.....** Acerca de nosotras
- 55.....** Agradecimientos
- 56.....** Glosario



Hilos que sanan: itinerarios corporales, memorias y tejidos de cuidado

Ximena Lagos Morales & Carolina Vega Ramírez

*Porque somos parte de una genealogía rota y mezclada,
esa es nuestra política contra el olvido, el camino
intermedio de un pensar memorioso.*

Daniela Catrileo

*Hay una experiencia que no ha sido nombrada, oída...
¿cómo expresarla sin los límites del lenguaje?
¿Cómo encontrar el lenguaje...?*

Nuestros cuerpos guardan mapas invisibles, trazas de lo vivido, de lo sentido, de lo nombrado y de lo que aún no encuentra palabras. Cada experiencia deja un hilo, un matiz de carne y hueso, de sangre y memoria, que se entrelaza con los hilos de otros cuerpos, de otras historias, de otras voces. La vida se despliega como un tapiz en movimiento y nosotras aprendemos a leerlo, a tocarlo, a respirar en sincronía con sus ritmos y silencios.

Jimena Silva Segovia, en sus trabajos dentro de los estudios feministas latinoamericanos –particularmente en *Cuerpos emergentes* (2019)¹–, utiliza la noción de “intertextualidad” no sólo en su sentido literario o lingüístico tradicional (como relación entre textos), sino como una metodología de lectura, escucha y creación situada. Para Jimena, la intertextualidad implica reconocer que todo relato, cuerpo o práctica está entrelazado con otros relatos, cuerpos y prácticas. No existe un texto –ni un cuerpo– que no refiera a un entramado de relaciones: está compuesto por huellas, memorias, discursos, afectos y materialidades provenientes de múltiples lugares. En este sentido, la intertextualidad es una forma de entender el cuerpo y la experiencia como texto colectivo y relacional.

¹ Silva Segovia, J. (2019). *Cuerpos emergentes: modelo metodológico para un trabajo corporal con mujeres*. RIL Editores.

Caminar los itinerarios de nuestro cuidado no es recorrer un camino lineal; es danzar entre la memoria y el presente, entre la herida y la reparación. Cada decisión sobre qué tocar, qué permitir, qué buscar y qué soltar, construye nuestro mapa corporal. La sanación surge cuando nuestros cuerpos reconocen su propia agencia, cuando cada latido, cada inhalación consciente, nos devuelve la presencia de nosotras mismas.

Ana María Oyarce Pisani, antropóloga médica, plantea, en su trabajo conjunto con Pamela Eguiguren y Andrea Álvarez², la importancia de explorar trayectorias asistenciales e itinerarios terapéuticos para entender cómo las personas transitamos por los servicios de salud, con todas las complejidades, rupturas, decisiones, barreras, experiencias y significados que eso conlleva. Estudiar estos itinerarios permite aproximarse a conocer contextos de vida, además de visibilizar continuidades/discontinuidades y procesos de atención y desatención desde la experiencia vivida en primera persona durante este tránsito, en el cual se integran las redes de apoyo mutuo familiares y comunitaria, la espiritualidad, las diversas cosmogonías y los saberes populares y ancestrales.

Exploración de itinerarios terapéuticos: cuerpo, juego y (re)encuentro da cuenta del trabajo con dos organizaciones de base territorial conformadas por mujeres que residen en la ciudad de Valdivia y forman parte de las agrupaciones **Fibromialgia Los Ríos Valdivia** y **Un Día a la Vez**, y en cuyas existencias se cruzan múltiples tramas, entre ellas la vivencia con el dolor crónico, el rol del cuidado de un otrx, condiciones de vida y de trabajo adversas. Estas experiencias se enmarcan en la investigación “Procesos de (des)farmaceuticalización de la vida: Itinerarios terapéuticos y corporales de mujeres en medio de la explotación capitalista extractiva en Chile”, con código INGE-2024-12, financiada por el Proyecto Innovación en Educación Superior InES “Conocimiento + Género Universidad Austral de Chile (UACH) / INGE220001 / Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo (ANID). Desde este marco investigativo se buscó explorar y analizar cómo los aspectos biográficos y contextuales influyen en la experiencia corporal y simbólica de mujeres viviendo en territorios extractivos en el sur de Chile, así como describir y problematizar sus itinerarios asistenciales y terapéuticos, desde los marcos teóricos de la medicalización/farmaceuticalización de la vida, la determinación socioambiental de los procesos de salud y enfermedad, y el diálogo con diversos autorxs y colectivxs. En este sentido, quisimos en este proyecto proponer/explorar distintas posibilidades de (re)encuentro personal y colectivo a través de prácticas que nos invitan al juego, a re-tramar nuestras historias y a sanar.

² Oyarce, A. M., Eguiguren, P., & Álvarez, A. (2018). Trayectorias asistenciales: una metodología cualitativa para el estudio de las redes integradas de salud. En VI Encuentro Latinoamericano de Metodología de las Ciencias Sociales 7-9 de noviembre de 2018 Cuenca, Ecuador. Universidad de Cuenca. Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas.

Con ambas agrupaciones llevamos a cabo entre 12 y 16 sesiones en las que nos propusimos explorar nuestros itinerarios terapéuticos y corporales desde la práctica somática y ecosomática, el mapeo corporal, la biodanza, el teatro espontáneo y el arte textil desde la intuición/certeza de que el cuerpo es agente y lugar de encuentro de lo individual y lo social. Por ello su narrativa es imprescindible para la comprensión de los procesos salud/enfermedad/atención-cuidados.

La **biodanza** nos enseña que movernos es recordar. Que la música, el ritmo y la respiración consciente son lenguajes que no necesitan palabras para expresar lo que duele, lo que anhela, lo que resiste. Los cuerpos se encuentran en un abrazo y en ese encuentro cada gesto es un hilo de cuidado que conecta nuestra existencia con la de otras. El cuerpo no es un objeto pasivo; es un territorio político y afectivo. Aprendemos a habitarlo con ternura, a respetar sus límites, a reconocer sus resistencias, a celebrar sus potencias.

Como en un bordado, cada hilo tiene su color, su textura, su historia. El **arte textil** nos recuerda que la creación es también reparación: bordamos las memorias, tejemos las ausencias, hilamos los dolores y los deseos en un manto que nos sostiene. Cada puntada es un gesto de resistencia frente a la fragmentación impuesta por sistemas que intentan controlar, medir o normalizar nuestros cuerpos. Los dispositivos médicos intentan estandarizar la experiencia de nuestro ser, ignorando la singularidad de nuestras trayectorias. Pero nosotras recuperamos la voz y la memoria de nuestros cuerpos, resignificando cada síntoma, cada emoción, cada recuerdo.

En los **mapeos corporales**, la memoria se hace visible. Dibujamos sobre nuestra piel, sobre papeles, sobre telas, sobre mapas imaginarios, y nos damos cuenta de que nuestra historia está entrelazada con la de otras. Cada línea es un registro de resistencia, cada color, un testimonio de agencia. No hay mapas correctos ni rutas únicas; hay hilos compartidos, circulaciones de cuidado, tramas que se cruzan y se entrelazan. Aprendemos a leer las discontinuidades como momentos de aprendizaje y transformación, y los vacíos como espacios de posibilidad.

Nuestros cuerpos han sido regulados, medicalizados y observados bajo lentes que no reconocen nuestra experiencia. La menstruación, el parto, la menopausia, el dolor crónico, la ansiedad, la tristeza: todo ha sido sometido a diagnósticos, protocolos y normas que a veces nos alejan de nuestro propio saber. Pero nosotras recordamos que el cuerpo habla, que el cuerpo conoce, que el cuerpo crea modos de sostenerse y de sanar. Cada respiración consciente, cada gesto de movimiento, cada puntada que dejamos en un tejido, nos devuelve la autonomía y la dignidad.

La **práctica eco somática** nos enseña a escuchar la resonancia de cada órgano, de cada articulación, de cada célula. Nos invita a sentir cómo la tierra, el fuego, el viento y el agua habitan en nosotras, cómo nuestras emociones se manifiestan en el cuerpo y cómo la conciencia de la respiración y el tacto activa procesos de regulación, de bienestar y de

creatividad. Así, la exploración de nuestros itinerarios terapéuticos/corporales se transforma en posibilidad de construcción de un espacio de encuentro con un Nosotras, un espacio donde la memoria corporal se encuentra con la memoria colectiva.

El **teatro espontáneo** es otra forma de nombrar lo que no tiene palabras. Actuar desde la sensación, desde el cuerpo que sabe, nos permite transformar la experiencia del dolor y de la limitación en movimiento, en acción, en expresión. Cada gesto se convierte en una metáfora viva de lo que hemos transitado, de los vínculos que nos sostienen y de las redes que construimos. En ese espacio, la agencia del cuerpo se despliega y se comparte, el dolor se hace colectivo y la sanación se vuelve ritual.

Hilos que sanan, tejidos que resisten, mapas que nos guían: los itinerarios corporales son, en su esencia, un entrelazado de prácticas, recuerdos y cuidados que atraviesan la vida. La memoria se inscribe en la piel, pero también en la comunidad. Nos encontramos en los talleres, en los círculos de mujeres, en las danzas, en las respiraciones compartidas, en los bordados y en las improvisaciones. Aprendemos que la sanación es colectiva, que el cuidado es político y que los cuerpos son territorios de conocimiento y resistencia.

Cada recorrido que hacemos entre la biomedicina, los saberes tradicionales, la espiritualidad y las prácticas de autocuidado nos muestra que no hay un camino único. Hay múltiples trayectorias, cada una situada en su contexto, en su historia y en sus relaciones. Cada mujer, cada disidencia, cada cuerpo viviente, teje su propio lienzo, hila su propia historia de cuidado y recuperación. En este diálogo entre cuerpo, memoria y comunidad, la vida se despliega en sus tonos más vivos: rojos como la sangre, tierras como la piel, azules como la calma, naranjas como la fuerza que nos impulsa a seguir.



Relatos encuerpados, lo que devela el cuerpo: prácticas somáticas y eco somáticas

Angela Rojas Kuschel, Alexandra Sanhueza Lebègue & Daniela Troncoso Vargas

Soma en su origen de la palabra es cuerpo, cuerpo vivo atravesado por la historia de la vida en la tierra. La **práctica somática** corresponde a la exploración y reconocimiento del soma, entendiéndolo como integración de cuerpo, emoción, mente y espíritu. Es prestar profunda atención a las señales internas y a los procesos fisiológicos como experiencia viva, para obtener información sobre nosotrxs mismxs, y liberar emociones, pensamientos y sensaciones que estaban guardadas. Es ir a las capas profundas donde se conectan y comunican piel, membranas, órganos, músculos, huesos, bioquímica y magnetismo; la totalidad de nuestras fibras pulsando y dialogando para hacer posible nuestra presencia y vivencia encarnada.

Desde la práctica somática, nuestra invitación a las integrantes de la Agrupación Fibromialgia los Ríos Valdivia y la Agrupación Un Día la Vez fue a explorar la sabiduría de nuestros fluidos, del tejido conectivo y el sistema nervioso atravesado por el reconocimiento de refugios vinculares ecosistémicos que también habitan en nuestro interior, en la historia evolutiva de nuestras células y en nuestro entorno. En las cinco sesiones realizadas les propusimos experimentar el auto tacto y el tacto en parejas o en grupos, explorar con telas, realizar movimientos y prácticas de integración a través del dibujo y la escritura. También compartimos imágenes para evocar sensaciones relacionadas con el tejido que exploramos.

Nuestra tarea en este proceso fue acompañar a cada cuerpo, cada historia encarnada, mientras iba develando sus necesidades y sensaciones, capa por capa, tejido por tejido, iban dejándose guiar por nosotras, por ellas mismas y también por el grupo que contenía. Aquí compartiremos algunas de las develaciones que fuimos recogiendo a partir de sus relatos hablados y de nuestras percepciones, en tanto testigos de sus procesos.

Memoria celular

Práctica encuerpada para sentir la sabiduría de la célula, sentir lo que es ser célula, en colectivo. Todas conformamos la membrana, doble membrana, una que mira hacia dentro y otra hacia afuera. Apoyadas espalda con espalda, sentimos como es la respiración celular y cómo es estar contenida en un océano; el océano celular. Luego exploramos los diafragmas de nuestro cuerpo a partir de la imagen de las medusas, como referencia del movimiento de pulsación que habita en nuestras células y tejidos. Además, los diafragmas surgen como un lugar de descanso para órganos, como también son lugar de transición entre espacios internos, membranas pulsátiles que conectan y son tierra de descanso interno.

A partir de estas experiencias percibimos y escuchamos relatos que surgieron de las mujeres:

“Tenemos que fingir para que nos acepten”

“Soy como un imán de enfermedades.”

“Sentir el calor del cuerpo de mi compañera me trajo una calma que no había sentido.”

“No quería salir del contacto con la espalda”

“Lo interior de una no se conoce.”



¿QUÉ ES PARA NOSOTRAS EL AUTOCUIDADO?

“¿Por qué no pedimos ayuda?”

El cuidado registrado,

Contextos laborales: “Tenemos que fingir para que nos acepten”

es el cuidado hacia otros.

¿Cómo reconozco mi límite?

¿Hasta cuando puedo hacer?

Sistema nervioso y célula
Explorar lo que está escondido
Damos atención al cuerpo, y
se disuelven los dolores
también al darle atención,
se registran nuevos dolores, cansancios.

Relatos de dolores,

relatos de fuerza,

de no ser o parecer “vulnerable”.

¿Cómo otorgamos lugares seguros para que esa vulnerabilidad pueda aparecer?

Tejido conectivo: fascia y sistema nervioso

Práctica que propusimos para reconocer el tejido conectivo conocido como fascia, red que envuelve y conecta nuestros órganos, huesos y nervios. Propusimos trabajar en grupos y utilizar rebozos y mantas para traer la cualidad de esta red que nos envuelve con suavidad y que también nos proporciona soporte y contención.

Trabajamos en tríos y parejas. Una mujer es envuelta por las telas desde la cabeza a los pies y las otras van haciendo pequeños movimientos con las telas, lo cual permite moverse sutilmente las fascias, descomprimirlas. Esto apoya el balance del eje neuroendocrino y nos permite reconocer otros tonos, ritmos y formas de ser acariciadas.

Lo que develó esta práctica:

Experiencia de manta contenedora:

“Sentía que estaba flotando, no quería salir de ese estado.”

“Sentí que una gota que empezaba a caer desde mi hombro caía lentamente hacia mi rodilla, que son los lugares que más me duelen. Me alivió.”

“Al principio fue incómodo, no sabía lo que estaba sintiendo con mi compañera tocándome.”

Incomodidad al recibir.

Tactos sutiles despiertan nuevos registros.



En general no se habita el lugar de recibir.
Siempre dar y estar para otr*s. Pero ¿quién abraza?

Tejido Conectivo / Fascia - Telas
Nos trae las memorias del cuerpo.

¿Cuántas de nuestras memorias están contenidas/registradas en nuestra fascia?
Memoria mama / Memoria gestacional / Memoria de mis enfermedades / Memorias de mi gestión ante la vida, a lo que nos mueve y conmueve.

Prácticas para la Seguridad-Protección-Comodidad

“Sentí el abrazo de mi mamá”

Aparece el lugar - la memoria donde me he sentido segura y protegida.

Cerebro craneal, cardiaco y entérico

Para esta práctica compartimos sobre el entramado de los tres cerebros que componen nuestro sistema nervioso: cerebro craneal, corazón y sistema entérico. Propusimos iniciar el recorrido en parejas para explorar nuestro cerebro craneal, su conexión y ramificación hacia nuestro sistema central y periférico, para lo cual ofrecimos la metáfora de los ríos internos. Luego, continuando en parejas, realizamos un reconocimiento del cerebro corazón, para este propusimos el recurso del tacto, en el cual una mujer realiza con sus manos un reconocimiento de la estructura ósea y muscular que es contenedora del corazón mientras otra mujer recibe este tacto y percibe las cualidades de este cerebro. Por último, y de manera individual, exploramos nuestro sistema entérico. Para ello realizamos una imaginería y descripción de la ruta: boca, esófago, estómago e intestinos, invitando a percibir y recordar cuales son los alimentos, vínculos y espacios que nos nutren y nos producen saciedad, además de conectar con esa cualidad de certeza que nos proporciona nuestra entraña, siendo un cerebro que asimila nutrientes y que también nos informa sobre lo seguro y lo desafiante a través de la percepción de nuestro interno e intorno, en conjunto con la totalidad de nuestro sistema nervioso.



Tocar el corazón

“Aprender que mi cuerpo es querible.”

Cerebro corazón y cerebro entraña:
“Me quedaría eternamente en ese lugar.”

“No había visto de esa manera mi interior, me dan ganas de cuidarlo.”

Aparecen sonrisas

Aparece el descanso

Aparecen caras de menos alerta

Cuando se invita al movimiento:
¿Cómo se observa el movimiento interno? ¿Cómo se da lugar a ese movimiento que aparentemente no se ve?

Respiración y la piel

Atraer la conciencia a la respiración, darse cuenta de cómo se está respirando, cómo venimos, cómo llegamos a este momento. Registrar la sensación interna a través de la respiración. Al inhalar el cuerpo se vuelve ligero, al exhalar podemos soltar y dejarnos atraer y sostener por la fuerza de gravedad de la Tierra. Tomar conciencia de cada inhalación, cada retención, cada exhalación y ese espacio vacío posterior, observando qué ocurre en la mente y en el cuerpo en cada fase de la respiración.

Llevar la conciencia a la piel, despertar este órgano de percepción a través del tacto. Recorrer todo el cuerpo sensibilizando la piel, ese borde que nos permite reconocer nuestro límite y a la vez abrirlnos a sentir y tocar el mundo. Con la luz de la conciencia suavizar esos límites entre el adentro y el afuera, como si la piel fuera translúcida, apoyándonos en la sensación del agua, conectando con esa memoria celular. Desde esa sensación fluida, surge la invitación al movimiento, ya sea un pequeño gesto o movimientos más expansivos, donde el impulso a moverse está en la sensación de la piel. Movimiento libre, espacio para explorar. Integrar el movimiento de las articulaciones en ese espacio acuoso, conectando con el líquido sinovial.

“Siento un descanso mental”

“Me siento presente” / “Más tranquila”

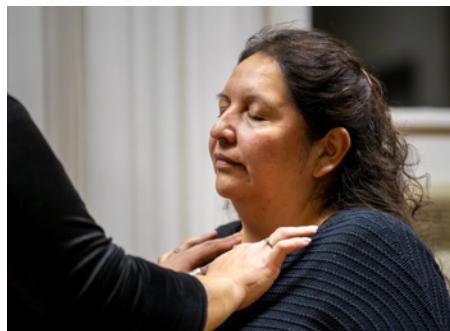
“Relajada” / “Mi cuerpo ligero”

“Me di cuenta que estoy cansada”

“Me sentí flotando” / “En otra dimensión”

“En este rato dejé de sentir dolor”

“Bajó el dolor en la rodilla”



“Me conecté con mi mamá, como si estuviera aquí”

“Siento más espacio, tranquilidad”

“Al tocar la piel recordé los golpes, maltratos que ha tenido mi piel”

“Fue una experiencia nueva sentir la piel con amor”

“Puedo yo misma darme ese amor”

Pulmones y el corazón

Comenzamos trayendo la atención a la respiración. A través del contacto con el ritmo respiratorio vamos regresando a nosotras mismas, a ese espacio interno. Movilizar con suavidad el cuerpo, reconociendo donde hay tensión, incomodidad, dolor. Respirar en todos esos espacios, aprovechando la exhalación para soltar. Desde ese lugar buscamos el contacto con alguna compañera que esté cerca. Una entrega, otra recibe.

Aquella que recibe se sienta cómodamente, aquella que va a entregar pone sus manos sobre los hombros de la compañera. Comienzan juntas a conectar con la respiración. Las manos van cambiando de lugar a diferentes partes de los pulmones, hasta ir llegando al corazón. El apoyo físico de las manos le va dando a quien recibe la posibilidad de obtener información profunda de sí, de escuchar y sentir más adentro.

Tomar el corazón en las manos. Quien recibe toma conciencia del espacio que ocupa el corazón. Sentir su peso, su ritmo, respirar en ese espacio interior. Los pulmones acarician el corazón mientras respiramos. De a poco comenzamos a balancear el corazón, cambiando el peso entre el adelante y el atrás, abriendo nuevas sensaciones y percepciones. Lentamente invitamos a ir expandiendo ese movimiento permitiendo que el corazón comience a moverse libremente, expresarse, encontrar su lugar, siempre con el apoyo de las manos de la compañera.



“Magia. Se abrió una dimensión diferente. Dejé de sentir dolor.”

“Aparecieron mis ancestros. Es una experiencia espiritual.”

“Me quiero quedar en ese espacio, siento mi cuerpo y el entorno diferente.”

“Al abrirse mi corazón se abrieron memorias guardadas. Las penas del corazón.”

Lo que se siente, se sana

Al finalizar este ciclo de prácticas somáticas surgió un profundo agradecimiento compartido. Reconocimos lo importante que son estas instancias en las que percibimos al cuerpo, sentido y profundo, para dejar que hable, sosteniéndonos mutuamente en el proceso.

No deja de sorprendernos todo lo que surge a partir de la escucha corporal. Sentimos mucha gratitud por cada una de las participantes, por su entrega, su confianza y apertura. Y porque, a partir de sus historias, su narrativa y sus cuerpos, aprendimos más de nosotras mismas también, en este tejido colectivo y conectivo que tejemos conjuntamente.





El cuerpo como territorio vivo

Crystal Ramírez Fernández & Ximena Lagos Morales

Estamos trenzadas desde nuestro ombligo a todas las generaciones y comunidades que nos precedieron.

Katya Colmenares

Vivimos en ciudades cada vez más urbanizadas que generan un espacio áspero para nuestras vidas que parecen exigirnos demasiado. Caminamos entre ruidos, horarios y cuerpos que viven a su propio tiempo, que corren para llegar, que aguantan, que sobreviven. Nuestras espaldas se tensan, las piernas pesan y los pensamientos se enredan. En medio de esa velocidad, el cuerpo se vuelve campo de batalla: aquí se acumula el cansancio, se escribe la historia del trabajo, del cuidado, del amor, de las pérdidas. El cuerpo registra y habla, pero no siempre sabemos escucharlo.

Cuando mencionamos cuerpo-territorio, nombramos una relación profunda y dialéctica entre lo que somos y lo que habitamos. No hay separación posible entre el cuerpo y la tierra, entre nuestra piel y el entorno en el que respiramos y nos movemos. Cada inhalación es un intercambio con el territorio; cada dolor, cada síntoma es una señal de lo que ocurre más allá de nosotras mismas. Si los ríos se contaminan, si la ciudad se vuelve hostil, si los bosques se queman, si los barrios se vuelven inseguros y los días se llenan de ruidos o malestares, el cuerpo lo siente y lo vive.

Como plantean desde el Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo³ (2017) los movimientos sociales y feministas nos han enseñado que los cuerpos de las mujeres, las disidencias, las minorías sociales y de la tierra han sido históricamente los

³ Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo. (2017). *Mapeando el cuerpo-territorio. Guía metodológica para mujeres que defienden sus territorios* [Manual]. Recuperado de <https://territorioyfeminismos.org/wp-content/uploads/2017/11/mapeando-el-cuerpo-territorio.pdf>

primeros territorios de conquista. El colonialismo, el patriarcado y el capitalismo han extraído de nosotras fuerzas, tiempos y afectos del mismo modo en que se extraen las aguas, los bosques y los minerales. Y, sin embargo, aquí seguimos: sosteniendo la vida, cuidando, tejiendo redes, organizando y resistiendo desde el amor, el cuidado y la ternura.

Mirarnos desde el cuerpo es un acto político. Es reconocernos como territorios habitados por historias, por memorias, por dolores y también por deseos. Es entender que la salud no está solo en los hospitales ni en los diagnósticos, sino en los vínculos que construimos, en el descanso que nos permitimos y en las formas de vida que defendemos.

En la experiencia realizada con las agrupaciones Fibromialgia Los Ríos Valdivia y Un Día a la Vez, quisimos mirarnos desde ahí: desde la forma que habitamos nuestros cuerpos, el modo en que a su vez nuestros cuerpos habitan el ritmo de lo urbano y las maneras en que buscamos sanar. Nos propusimos explorar la relación entre cuerpo-territorio para reconocer que nuestros dolores no son solo individuales. Que lo que duele en el cuerpo también duele en el barrio, en la tierra, en el agua. Que el cansancio crónico o el dolor persistente puede ser también un lenguaje que nombra lo que el mundo no escucha: la necesidad urgente de detenernos, de cuidar-nos, de tejer nuevas formas de habitar.

Mapear el cuerpo como territorio es un gesto de recuperación: un intento por devolverle sentido a nuestras sensaciones, por reconocer los caminos que recorremos dentro y fuera de nosotras, por trazar las huellas del cansancio, pero también las del placer y las resistencias. En cada línea, en cada dibujo, en cada relato, descubrimos que el cuerpo es más que un instrumento de nuestra conciencia, es también un territorio de memoria, de imaginación y de poder.

Cuerpo-territorio: genealogías sentipensantes

Hablar del cuerpo como territorio no es solo una metáfora: es una manera de ubicarnos en el mundo. Nos permite mirar lo que vivimos con más profundidad, conectar lo que sentimos con las condiciones en que existimos.

Cuando decimos “mi cuerpo es un territorio”, reconocemos que en él se escriben historias que no elegimos: largas jornadas de trabajo, el trabajo doméstico, las violencias cotidianas, los miedos heredados. En el cuerpo se acumula todo eso, pero también las fuerzas, las felicidades y los pequeños espacios que nos permiten descansar.

Pensar desde el cuerpo-territorio es una forma de resistencia. Nos invita a dejar de ver el dolor como un problema individual y a comprenderlo como un síntoma de algo más amplio: de un modo de vida que nos exige demasiado, que nos separa de la naturaleza y, sobre todo, de nosotras mismas. Reconocer eso abre una posibilidad: volver a sentirnos parte de algo mayor, volver a cuidarnos de otro modo.

El cuerpo-territorio también nos enseña a mirar con ternura. Reconocer que habitamos distintos paisajes (la piel, la casa, el barrio, la ciudad) y que todos se afectan entre sí. Sanar no es aislar el cuerpo, sino entender esas conexiones: el lugar donde vivimos, la red que nos sostiene, el tiempo que dedicamos al descanso, los espacios que nos hacen bien.

Cuando compartimos estas reflexiones entre mujeres, muchas descubrimos que hablamos de lo mismo sin saberlo. Que nuestras historias personales se entrelazan más de lo que imaginamos. Que detrás del cansancio hay una experiencia común de sostener, de cuidar, de seguir. Y que, al reconocernos en esa trama, algo empieza a cambiar: el cuerpo deja de ser solo el lugar del dolor para volverse territorio de cuidado y memoria.

Dolor, cuidado y resistencia

El cuerpo guarda historias, a veces las cuenta en silencio, a través del cansancio, de los dolores que aparecen sin aviso o de la sensación constante de estar sosteniendo demasiado. En estos gestos el cuerpo nos habla, aunque muchas veces no sepamos escucharlo.

El dolor no siempre es un enemigo. Puede ser una señal, una forma en que el cuerpo nos recuerda que algo necesita detenerse o transformarse. En un sistema que valora la productividad y el rendimiento, escuchar al cuerpo se vuelve un acto de resistencia y autocuidado.

Para muchas mujeres, el dolor se vuelve parte de lo cotidiano: la espalda tensa, el sueño interrumpido, el agotamiento físico, mental y espiritual que no se pasa ni descansando. No solo son síntomas individuales, sino huellas de una vida que sostiene múltiples exigencias: cuidar, trabajar y tener disponibilidad para otros. La fibromialgia, por ejemplo, aparece muchas veces en cuerpos que han resistido largo tiempo sin pausa, cargados de emociones, tareas y silencios.

En ese sentido, el cuerpo no solo siente, también recuerda. Guarda los miedos, las ausencias y los esfuerzos, pero también la fuerza que nos ha permitido seguir. Escuchar al cuerpo es reconocer ese territorio vivo donde habita la memoria.

El cuidado surge entonces como una respuesta necesaria. No solo el cuidado individual, sino el que se teje entre mujeres cuando compartimos lo que nos pasa. En esos espacios, el dolor deja de ser un asunto privado y se convierte en una experiencia colectiva. Decir “a mí también me pasa” abre un lugar donde el cuerpo puede descansar. Cuidarnos entre nosotras, reconocer nuestros límites y dar tiempo al descanso, son gestos políticos. Van en contra de una lógica que nos quiere siempre disponibles, eficientes y silenciosas. Resistir, a veces, es simplemente detenerse, respirar y decir “no”.

El dolor, el cuidado y la resistencia se entrelazan. No se trata de eliminar el dolor, sino de escucharlo y entender lo que nos está mostrando. En esa escucha aparece la posibilidad de transformar la vida: de vivir con más calma, más compañía y con más conciencia del cuerpo que somos y del territorio que habitamos.

El cuerpo como mapa: dibujar lo que sentimos y habitamos

El mapeo cuerpo-territorio surge desde la necesidad de compartir experiencias a partir del cuerpo y de los sentidos. Es una herramienta que permite visualizar cómo habitamos nuestro cuerpo y cómo se conecta con los espacios que recorremos diariamente. En la actividad propuesta a las integrantes de la Agrupación Fibromialgia Los Ríos Valdivia quisimos presentar el sentido político y afectivo del mapeo cuerpo-territorio.

Metodología del mapeo:

1) Dibujar el cuerpo: Cada participante dibujó su propio cuerpo, de pies a cabeza, en una tela. La idea era que el dibujo fuese amplio para poder ubicar dentro de él distintos elementos.

2) Identificar los espacios que habitamos: Dentro del cuerpo se dibujaron los lugares que forman parte de la cotidianidad o anhelo: la casa, la comunidad, los parques, el río, el mar, la montaña o, incluso, espacios interiores.

3) Ubicar caminos y recorridos: Se marcaron los trayectos habituales, las rutas seguidas, los lugares que conectan o separan, los espacios de placer o cansancio.

4) Reconocer emociones y sensaciones: Cada espacio pudo asociarse a sensaciones físicas o emocionales: dolores, tensión, tranquilidad, alegría. Esto permite que el mapa no sea solo geográfico, sino también corporal y afectivo.



Algunas reflexiones desde lo vivido

Noemí sabe que su bienestar tiene raíces. No nace del ruido ni de la prisa, sino de la tierra húmeda del jardín, del aire que corre cerca del río, del mar que siempre la ha llamado. Cuando habla de esos lugares, sonríe. Hay algo en ellos que la calma, que la conecta con algo más grande, algo que no necesita nombre. Un lugar secreto, compartido con su familia, aparece como refugio y promesa: allí el cuerpo descansa y el corazón se aquietá. La naturaleza no le pide explicaciones, solo presencia.



En esos espacios, ella recuerda quién es. Su cuerpo se siente parte de un todo, no separado, no apurado. Allí el bienestar no es una idea, es una sensación concreta: paz, tranquilidad, silencio bueno. Su cuerpo reconoce esos territorios como propios, como lugares que la han sostenido incluso cuando la ciudad y la vida cotidiana se vuelven pesadas.

Marcela comparte que muchas veces ha sentido que el dolor la supera, hay veces en que el cuerpo no responde. La muleta se volvió una compañera, un tercer pie que la ayuda a seguir. No siempre es fácil aceptar

eso, pero ella sigue. Se cae, se levanta, se adapta. El cuerpo duele, sí, pero también insiste. Cuando la mente se ha sentido encerrada, corre rápido. Por eso busca imágenes que le devuelvan la paz: el río, los árboles, los animales. Mirarlos, aunque sea con la memoria, la ayuda a despejarse. Como dice, su cuerpo sabe que no es bueno quedarse sola con los pensamientos, y por eso busca la naturaleza como quien busca aire. Para Marcela, el taller fue un regalo inesperado, algo que llegó sin aviso, como si el camino hubiera puesto personas justas en el momento justo. Cada encuentro fue compañía, conversación, escucha: "Ya no camino sola", sonríe.

"El cuerpo guarda memoria", nos repetimos. "El bienestar no está en cualquier parte". La naturaleza, el encuentro y la palabra compartida hacen bien de una manera profunda. Que no todo se sana, pero mucho se acompaña.

Sus cuerpos han sido territorios exigidos, marcados, cansados. Pero también son territorios vivos, sensibles, capaces de sentir paz, alegría y conexión. En el taller, algo se abrió: un espacio donde el cuerpo no tuvo que rendir cuentas, donde pudo ser como es, con dolor y con ternura. Al terminar la sesión no nos vamos iguales que como llegamos. Nos vamos con la certeza de que no estamos solas. Y eso, en nuestros cuerpos, dejó huella.

Dibujar el cuerpo y ubicar en él los lugares que habitamos –desde lo material y lo simbólico, como un jardín medicinal, un río o el mar– nos permitió mirar nuestras vidas de otra manera. Cada cuerpo se transformó en un territorio vivo, lleno de caminos, límites, encuentros y ausencias. Los mapas revelaron que lo que sentimos no está separado del entorno: el dolor, el cansancio y la calma también ocupan un espacio. En ese ejercicio, también nos encontramos entre nosotras. Cada cuerpo trazado era único, pero al mismo tiempo parte de un tejido común: cuerpos que sostienen, que cuidan, que se cansan y que resisten.

Nombrar lo que falta es un acto de conciencia y posibilidad. Nos permitió imaginar cómo podríamos recuperar esos territorios –los cuerpos y los barrios, los de la memoria y los del deseo– y hacerlo de manera colectiva. Comprender el cuerpo como territorio nos abrió una mirada más amplia: lo que sentimos está profundamente entrelazado con los lugares que habitamos y con las redes de cuidado que sostenemos día a día.

El mapeo cuerpo-territorio nos mostró que escuchar, dibujar y compartir no son solo ejercicios simbólicos: son gestos de cuidado, de sanación y de resistencia. Cada mapa fue un espejo donde reconocimos límites, tensiones, pero también afectos, fuerzas y posibilidades de recuperación. Reconocer esto nos permite imaginar otras formas de habitar la vida: con más atención, más ternura y más conciencia de nuestra interdependencia.

Dibujar el cuerpo, moverse con él, trazarlo sobre el papel o sobre la tela es declarar presencia. Es decir: “aquí estoy, mi cuerpo importa, mi territorio late”. Es un gesto sencillo, pero profundamente político. Es una forma de desobedecer la lógica del extractivismo que intenta separarnos de nosotras mismas, de los otros y de la tierra. Mapear el cuerpo es también mapear la vida: un acto de re-existencia donde el dolor y la esperanza pueden coexistir.

De cara al futuro, estas experiencias se vuelven herramientas posibles para otros espacios: talleres, organizaciones o comunidades que buscan tejer vínculos, visibilizar lo invisible y construir estrategias de cuidado colectivo. Proyectarlas es también proyectar nuestras formas de resistencia, donde escuchar, acompañar y cuidar se vuelven actos transformadores.

La experiencia del cuerpo-territorio nos invita a seguir explorando, dibujando y creando juntas. A sostener los espacios donde el dolor, la fuerza y la vida pueden encontrarse. A recordar que incluso en medio de la ciudad que nos exige tanto, nuestros cuerpos siguen siendo territorio: lugar de memoria, de lucha y de futuro compartido.

Como propuesta para profundizar la reflexión

La filósofa mexicana Katya Colmenares⁴ (2022) nos invita a reflexionar cómo la modernidad occidental ha promovido una sociedad basada en la dominación, la separación entre naturaleza y cultura, la racionalidad instrumental como forma de pensar y actuar donde la razón se usa como herramienta para obtener resultados o controlar el entorno, sin preguntarse por el sentido ético o vital de esos resultados. Esta forma de comprender ha separado al ser humano de la naturaleza, ha reducido la vida a cosas útiles o inútiles,

⁴ Colmenares Lizárraga, K. (2022). De la sociedad moderna a la comunidad de vida: agenda para una filosofía decolonial transmoderna y posoccidental. *Tabula Rasa*, 42, 133-152. <https://doi.org/10.25058/20112742.n42.06>

ha desvalorizado lo que no produce beneficios inmediatos, como el cuidado, el amor, la espiritualidad, y ha colonizado otras formas de conocimiento y existencia: solo vale lo que se puede medir, cuantificar o controlar. Desde esa mirada, la vida se mide por su utilidad:

- Un río deja de ser un ser vivo y se convierte en “recurso hídrico”.
- Una mujer cuidadora deja de ser sostenedora de la vida y pasa a ser “mano de obra no remunerada”.
- Un cuerpo enfermo deja de ser un territorio sensible y se vuelve “un caso clínico”.

Todo esto ha llevado a una crisis civilizatoria, frente a lo cual Katya introduce la noción de “comunidad de vida” como un horizonte filosófico y político, inspirada en la sabiduría de los pueblos originarios: no simplemente una comunidad humana, sino un modo de existencia que reconoce que la vida –humana y no humana– está interconectada, que hay vínculos, dependencias, reciprocidades. Reconoce que hay múltiples modos de existir, múltiples cosmologías, múltiples formas de relacionarnos con la tierra y entre nosotras/nosotros/nosotres. Nos insta a procurar una ética en las relaciones que construimos: no se trata de “usar” la naturaleza o “usar” a las personas, sino de cuidarlas, de responsabilizarnos mutuamente, de mantener vínculos que sostienen la vida. Se trata de construir y sostener una práctica transformadora y comunitaria: no basta con pensar, es necesario actuar en comunidad, con otrxs, para crear ese modo de vida distinto.

Desde este horizonte, el mapeo cuerpo-territorio también puede ser una práctica filosófica: un ejercicio de reflexión encarnada. Algunas preguntas que pueden guiarnos son:

- 1) ¿Qué sentimos que nos han quitado?
- 2) ¿Qué cosas nos sostienen vivas cada día?
- 3) ¿Qué es para nosotras cuidar la vida?

Propuesta de registro visual: Con nuestro celular o cámara fotográfica, si tenemos una, tomemos entre 5 y 10 fotos que respondan a tres preguntas:

- 1) ¿Dónde siento que se extrae algo de mí, de mi cuerpo o de mi comunidad?
- 2) ¿Dónde reconozco fuerza, cuidado o sanación?
- 3) ¿Qué imagen representa para mí la comunidad de vida?

No se trata de buscar fotos “bonitas”, sino imágenes honestas, simbólicas, sentidas. Fotografías que nazcan del cuerpo más que el ojo: manos que trabajan, caminos que se desgastan, utensilios cotidianos, heridas que hablan, huertos que resisten, agua que corre, gestos, sombras, tramas de cuidado que se entrelazan. Cada imagen puede convertirse en una forma de decir lo que a veces las palabras no alcanzan.

En el siguiente encuentro, la invitación es a compartir esas imágenes y los significados que les damos. Mirarlas juntas, escucharlas, dejar que nos hablen. Preguntarnos:

- ¿Qué muestra la foto?
- ¿Qué emociones o sensaciones despierta esta foto en quien la tomó?
- ¿Qué sentimos al observar desde nuestras propias experiencias?
- ¿Qué vemos las demás?
- ¿Qué parte del cuerpo se activa o se recuerda al ver la fotografía?

A partir de esta conversación, podemos elegir algunas fotografías que representen nuestros itinerarios del cuerpo-territorio. En ellas podremos reconocer los lugares y momentos donde algo nos duele, donde cuidamos, donde resistimos.

Nombrar estas imágenes es una manera de volver a sentir el cuerpo en relación con su entorno, de reconocer la huella que deja el paso por la ciudad o el barrio, o de afirmar que cada gesto de cuidado también es una forma de resistencia.

A partir de las fotografías elegidas, podemos reconocer tres dimensiones fundamentales de nuestra experiencia:

“Dónde duele” / “Dónde cuido” / “Dónde resisto”

Cada una de ellas nos habla desde un lugar distinto del cuerpo y del territorio: el dolor como memoria, el cuidado como sostén, la resistencia como impulso de vida. Podemos acompañar estas imágenes con breves textos o frases que surjan del sentir: pensamientos, fragmentos de conversación, suspiros escritos. No se busca construir un relato lineal, sino dejar que las palabras se acomoden como huellas, como si fueran parte del mapa mismo.

Luego, podemos transformar este proceso en una exposición viva, una muestra colectiva donde las fotos dialoguen entre sí. Pueden colocarse en el suelo, en las paredes o sobre telas extendidas, para recorrerlas con el cuerpo y la mirada. Así, los mapas personales se entrelazan y comienzan a narrar un territorio en común.

Podemos preguntarnos: ¿Cómo se verían estas imágenes si las bordáramos, si las uniéramos con hilos de colores que representen nuestras emociones? ¿Cómo las llevaríamos al movimiento, al gesto, a la danza o a la improvisación teatral, para compartirlas con nuestras comunidades y organizaciones? Tal vez ahí, en ese acto de poner el cuerpo en escena, descubramos nuevas formas de cuidado y de decir lo que nos atraviesa.

Algunos autores y autoras han trabajado los conceptos “extractivismo urbano” y “ciudad neoliberal”. El primero se manifiesta cuando la ciudad se organiza como un territorio que extrae nuestra vida cotidiana: el tiempo, la energía, el trabajo, el afecto, el suelo, el aire y los vínculos comunitarios. La ciudad neoliberal, por su parte, es aquella donde la vivienda, el espacio público y el derecho a estar o moverse ya no se piensan para vivir bien, sino para generar ganancias y atraer inversiones. En este modelo, las políticas urbanas funcionan como las de una empresa: buscan que la ciudad “rinda”, “crezca”, “sea competitiva”, mientras el cuidado, la redistribución y la justicia territorial quedan relegadas.

Desde esta reflexión, cabe preguntarse: ¿podemos seguir creando procesos de participación comunitaria que se opongan a esta lógica, desde distintas metodologías participativas?

Nombrar el extractivismo urbano desde el cuerpo no es un gesto académico: es reconocer que las ciudades también nos habitan, nos marcan y nos exigen más de lo que podemos dar. Pero en cada respiración lenta, en cada encuentro, en cada abrazo que interrumpe la lógica del rendimiento, algo de esa maquinaria se detiene.

Ahí comienza la des-extracción, cuando volvemos a habitar con el cuerpo, la memoria y el deseo los lugares que compartimos.





Sistema Biodanza

Marcia Paredes Navarrete

Sueño con una humanidad que se abraza y se besa con alegría de vivir, donde la soledad no existe como sentimiento, donde cada uno reconoce la sagrada bondad del otro. Un mundo donde poder conectarnos a través de la mirada, el abrazo y el movimiento natural, ya que el cuerpo habla en forma más elocuente que las palabras. Y sé que esto es posible, sólo es necesario que no sea un sueño de uno solo, sino una visión de muchos.

Rolando Toro Araneda

Somos seres relacionales. Nos vamos conociendo y evolucionando en relación con los demás. Los seres humanos necesitamos experimentar y vincularnos con un otro para vernos a nosotros mismos. En palabras del creador del sistema de Biodanza, Rolando Toro, sicólogo y artista chileno, “nuestra identidad se revela en presencia del otro”. Es decir, nos construimos y expresamos en relación con otras personas, las que actúan como espejo. La Biodanza abre las puertas a esa revelación, es una propuesta para danzar la vida, es una poética del encuentro humano.

La Biodanza, reconocida mundialmente por sus efectos **integradores** y **reparadores** en el ser humano, se define como un sistema de integración humana y reeducación afectiva, de renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originales de la vida.

Vamos a profundizar un poco en esta definición. Cuando hablamos de integración humana, nos referimos a la integración del individuo consigo mismo. Esto es que la persona logre que su sentir, pensar y actuar sean congruentes. En segundo lugar, se busca la integración de la persona con otras personas, rescatando su naturaleza relacional y, asimismo, plantea la conexión con todo lo viviente, alcanzando las dimensiones del universo. En este camino, se potencia la integración afectiva con uno mismo y con los demás, es decir, el reencuentro con la vida emocional, rescatando la importancia del vínculo humano. Además, la Biodanza nos ofrece la renovación orgánica, la cual se refiere a potenciar el equilibrio interno, la autorregulación orgánica, que es inducida, principalmente,

por medio de estados de trance que activan procesos de reparación celular y regulación global de las funciones biológicas, disminuyendo los factores de desorganización y estrés.

Por último, esta definición nos habla de la recuperación de las funciones originales de la vida, esto es, aprender a vivir de los instintos, una parte biológica del ser humano cargada de sabiduría, tremadamente reprimida y silenciada. Rolando Toro postula que el estilo de vida debe tener coherencia con los impulsos primordiales de vida. Los instintos tienen por objeto conservar la vida y permitir su evolución.

La Biodanza no se enfoca en los conflictos, problemas y/o enfermedades de las personas, sino que trabaja sobre la parte sana de la identidad para fortalecerla, revitalizarla y potenciarla. Tiene múltiples beneficios para la salud integral tanto a nivel psicológico como en los sistemas fisiológico, nervioso, endocrino e inmunológico. Nos abre camino a la alegría y al placer de sentirnos vivas.

La metodología que utiliza este sistema es la **vivencia**, entendida como una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo, aquí y ahora, que compromete la cenestesia, las funciones viscerales y emocionales. La vivencia tiene un valor intrínseco, el contenido nutricional de nuestra existencia, y un efecto inmediato de integración. Se induce a través de la danza, la música, el canto y de situaciones de encuentro en grupo. La triada de trabajo de la Biodanza es música, movimiento y emoción.

En esta práctica, se entrelazan y estimulan cinco potenciales genéticos o líneas de vivencia: vitalidad (ímpetu vital), sexualidad (fuente de deseo), creatividad (renovación existencial), afectividad (afinidad profunda hacia la especie) y trascendencia (vinculación esencial con todo lo vivo).



Los orígenes de la salud están sintonizados con los ritmos y ciclos de la naturaleza. Si observamos la vida a nuestro alrededor, el comportamiento de los animales, de las plantas y de todos los seres vivos, podemos observar que hay un vínculo primordial con la vida, somos una danza cósmica en permanente movimiento. Sin embargo, este tiempo acelerado y automatizado nos ha desconectado de ese origen. La magia está en poner a danzar nuestros ritmos internos con los ritmos del universo y sentir que estamos totalmente en unión y armonía.

La Biodanza nos invita a poner la vida al centro y a celebrar la maravilla de estar vivas y vivos. Según Rolando Toro, la vivencia de estar vivo está afectada constantemente por el humor corporal y por los estímulos externos, pero su génesis es visceral. La conciencia de sí mismo se organiza por un doble camino: la conciencia del propio cuerpo y la conciencia de ser diferente. Las primeras nociones sobre el propio cuerpo evolucionan a través de las experiencias cotidianas:

- El cuerpo como fuente de placer,
- El cuerpo como fuente de dolor, sufrimiento o malestar.

Ambos patrones (fuente de placer y fuente de dolor) desenvuelven una estructura de selectividad bastante estable, que permite al individuo saber lo que quiere y buscar su autorrealización. Las primeras nociones de ser diferente se dan en el contacto con el grupo, la identidad se hace patente en el espejo de otras identidades.

Desde de tiempos inmemoriales, la idea del cuerpo ha sido asociada al dolor. Hasta tal punto está desprestigiado el placer dentro de la escala de valores convencionales, que para muchas personas es sinónimo de superficialidad. Sin embargo, no hay placer verdadero que no provenga de la profundidad y del ímpetu natural de la vida.

Sensibilizarse para encontrar los caminos que conducen al placer, es parte del aprendizaje en la Biodanza. Aprender a disfrutar de todos los pequeños y grandes placeres que brinda la vida es el más importante de los aprendizajes.



Vivencias de Biodanza

Con las mujeres de las agrupaciones Fibromialgia Los Ríos Valdivia y Un Día a la Vez, realizamos 3 sesiones de Biodanza en total, de 2 horas de duración cada una. Estas sesiones se estructuraron a partir de los siguientes momentos:

1) Círculo de bienvenida: En este círculo inicial se abre espacio a las presentaciones de las participantes, se dan a conocer los objetivos del taller, la definición de Biodanza y el tema propuesto para cada sesión.

2) Relato de vivencia ¿Cómo vengo?: Este momento cada participante expresa las sensaciones con las que llega al taller y, en las sesiones siguientes, cuenta qué aprendizajes y nuevos entendimientos identifica tras la vivencia anterior.

3) Vivencia dancística: La vivencia consiste en la realización de aproximadamente 11 ejercicios de Biodanza, contemplados en los siguientes momentos en la curva metodológica: integración grupal, integración motora-afectiva; integración cenestésica de preparación al trance y regresión, ejercicios de comunión y ejercicio central; preparación a la salida, aprendizaje y triunfo del amor.

4) Dinámica ¿cómo me voy?: Ejercicio final en el que se resume, en una o dos palabras, con qué sensación me voy de la sesión.

Sistematización de la experiencia

En ambos grupos se trabajó con mujeres entre 35 a 65 años de edad aproximadamente; el primero, conformado por mujeres con fibromialgia y el segundo integrado por mujeres adultas, adultas mayores, dueñas de casa, trabajadoras y niñas de Angachilla.

En ambos espacios se generó un ambiente cálido y receptivo para iniciar el viaje. En primer lugar, me presenté como facilitadora del espacio y expuse el concepto de Biodanza, sus alcances y el objetivo del taller: facilitar un espacio vivencial de autocuidado para habilitar la expresión espontánea de los potenciales vitales, creativos y afectivos, individuales y grupales, propiciando la integración personal y con las demás. La primera sesión tuvo el título “Despertar la expresión natural del movimiento”. En esta abordamos la temática del cuerpo como fuente de placer y bienestar, con énfasis en las líneas de vitalidad y creatividad. El segundo encuentro se tituló “Abrir el corazón”. Aquí establecimos vínculos más profundos, centrándonos en la afectividad.



En las sesiones se invitó a que las participantes se presentaran, sentadas en sillas formando un círculo, con un pequeño altar al centro con elementos sagrados. Abrimos los relatos de vivencia de cada una con la “pluma de la palabra”. En el grupo de mujeres con fibromialgia, al detenernos en el “¿cómo vengo?”, se observó que algunas llegaban muy cansadas físicamente. Comentaban que había días de dolor agudo, otros días de dolor leve y algunos días sin dolor, y que la mayoría “vive el día a día con la enfermedad”. Sin embargo, todas llegaban con entusiasmo a participar en algo nuevo. En palabras de Constanza: “Hoy vengo vibrando un poquito más alto en lo emocional, me siento más entera, no así en la parte física. Nosotras que tenemos fibromialgia, cuando nos sentimos mejor, hacemos cosas que son un poco más de lo que deberíamos, aprovechando la buena racha y después lo resentimos. Me encuentro mejor emocionalmente, más que físicamente”.



Por su parte Marina nos comentó: “Hoy es un buen día para mí. Uno vive el día a día. Ayer fue un día pésimo para mí. Hice un par de cosas y después uno no se puede mover prácticamente. Hoy me levanté bien y me siento físicamente mejor. Me gusta compartir el poco tiempo que una se encuentra bien y aprender cosas nuevas, para seguir avanzando”. Verónica nos expresó el cansancio del día: “Vengo con mucha flojera, me cuesta hasta hablar, muy desganada y muy cansada”. Asimismo, en el grupo de mujeres de Angachilla,

todas expresaron la importancia de contar con espacios de autocuidado, ya que pocas veces tienen el tiempo para lograrlo debido a las tareas del hogar, los trabajos y los horarios, generalmente, incompatibles.

Tras estos relatos, conversamos un poco sobre el cuerpo como fuente de dolor y el cuerpo como fuente de placer. Las invitó a conectar con placeres cotidianos. Reconocieron que les gusta la música y hablamos sobre el placer del movimiento. Seguidamente, nos pusimos de pie, comenzamos a conectar con nuestros cuerpos a través de estiramientos, rotaciones y respiraciones. Luego les propuse hacer un regalo simbólico al grupo, desde la palabra.

Antes de comenzar la vivencia, hablamos sobre la importancia de la autorregulación, de reconocer el momento de acción y el momento de descanso cuando fuera necesario para ellas. Las vivencias dancísticas, en términos generales, incorporaron diversos ejercicios: rondas, caminares, sincronización rítmica en par, juegos grupales; respiración danzante, serie de fluidez, movimientos segmentarios de cuello y hombros, ronda de mecimiento, autoacariciamiento de manos, tren de caricias –el cual fue adaptado a un trencito en sillas para poder descansar–; encuentros humanos y la ronda final como triunfo del amor. En todas las sesiones se observó el disfrute, la alegría y el afecto expresado. Las mujeres evaluaron la experiencia como un momento renovador, significativo y transformador.

En la dinámica “¿cómo me voy?”, una de las participantes, Constanza, señaló: “Me voy muy feliz de poder tener esta instancia, me voy en vibración más alta de la que llegué y menos adolorida de lo que llegué, con más movilidad, muy agradecida”.

Verónica, que inicialmente llegó muy cansada, nos compartió: “Se me fue el sueño. Muy lindo. Me sentí muy acompañada. De verdad que acompañadísima y eso se agradece mucho”. Marina expresó: “Yo me voy feliz... me voy muy emocionada. Esto es impagable”.

De lo anterior concluimos que la sesión fue tremadamente reparadora, revitalizadora y potenciadora del vínculo afectivo entre ellas. Es importante destacar que, en el grupo de las mujeres con fibromialgia, el dolor disminuyó en las participantes, lo que viene a reafirmar las conclusiones del estudio realizado por investigadores de las universidades de Granada y Cádiz el año 2017, que demuestra que la Biodanza es una terapia que reduce la



gravedad del dolor agudo en mujeres con fibromialgia. Los resultados mostraron una disminución general del 16% del dolor agudo entre antes y después de cada sesión.

En el grupo de Angachilla, fue hermoso ver cómo la Biodanza fue transversal e integradora: las niñas danzaron felices con su madre y también con las adultas mayores presentes. Existe un antes y un después de la sesión, según sus relatos. Se generó un espacio de confianza e intimidad donde las emociones afloraron, se permitieron la expresión de las lágrimas y abrazos profundos y contenedores. En la dinámica “¿cómo me voy?”, las sensaciones compartidas fueron “me voy en paz y tranquilidad”, “me siento liviana y liberada”, “me voy contenta”, “siento la sensación de mucho cariño y gratitud” y “me voy alegre y vital”.



Taller de teatro espontáneo

Claudia Rosales Neira

La sociedad es un escenario donde cada uno/una de nosotros es un actor o una actriz, y la vida es una obra en constante evolución.

Jacob Levy Moreno

El teatro espontáneo se originó en la década de 1920 con el trabajo de Jacob Levy Moreno, un psiquiatra rumano-estadounidense. Moreno desarrolló el “teatro de la espontaneidad” como una forma de terapia grupal, donde los participantes actuaban en situaciones de la vida real sin guión previo. Su objetivo era liberar la creatividad y la espontaneidad de los individuos y recomponer el tejido social destruido en esa época.

La disciplina del teatro espontáneo es un dispositivo grupal con fundamentos en psicodrama, que incorpora representaciones dramáticas que enfatizan la expresión corporal y la comunicación, la circulación del protagonismo y la creación colectiva; recoge las técnicas y recursos dramáticos del teatro convencional para ponerlos al servicio de mejorar la calidad de vida de personas, grupos y comunidades.

En este teatro se conjuga el entrenamiento actoral y musical con el desarrollo de la creatividad-espontaneidad, entendidas estas como sinónimo de salud y bienestar y como el factor fundamental que entrega una dimensión estética a las obras. En esta modalidad, el motor principal de la creación artística son las historias de las propias personas y sus comunidades, y su capacidad para tomar el protagonismo de su realidad, como individuos colectivos. De esta manera, cada creación, única e irrepetible, responde a las necesidades y deseos de cada grupo con el que se trabaja.

El teatro espontáneo tiene como objetivo poner al servicio de las grupalidades o comunidades esta herramienta para diagnosticar sus estados de relaciones y, lo más significativo, generar el espacio de expresión de las sensaciones y emociones del momento. Es una metodología participativa que se basa en la experiencia vivencial, tanto individual como grupal.

La afectividad colectiva estrecha lazos y brinda espacios de reconocimiento en el otro de manera sensible, permitiendo el desarrollo de la empatía. Por su parte, el desarrollo de la creatividad, como herramienta colectiva, supone una revitalización de los espacios comunes y, por ende, la posibilidad de la apropiación de estos desde una identidad común que respeta y acepta la diversidad en su interior, en el aprendizaje de una nueva forma de convivencia.

Proceso de trabajo

Cada sesión se desarrolló en etapas establecidas:

- 1) Presentación:** momento para la presentación del grupo y de los objetivos de la jornada.
- 2) Caldeamiento general:** espacio destinado a generar confianza en el grupo y a estimular la conciencia corporal de manera lúdica. Etapa fundamental que propicia el relato expresivo de las y los participantes.
- 3) Caldeamiento específico:** desarrollo de juegos dramáticos y ejercicios de biodanza, en los que se ejercita la afectividad, la empatía y las habilidades para el trabajo en grupo.
- 4) Desarrollo escénico o momento central:** espacio de creación individual y grupal de los contenidos propuestos en cada una de las sesiones.
- 5) Cierre:** en este espacio se relevan y profundizan las necesidades expuestas en el grupo. Se finaliza compartiendo las sensaciones y reflexiones que proporcionó la jornada, así como los aspectos teóricos de la sesión.

A continuación se describen de manera resumida las sesiones realizadas con las agrupaciones Un Día a la Vez y Fibromialgia Los Ríos Valdivia.

Agrupación Un Día a la Vez

El objetivo de la primera sesión era presentar el taller, que conocieran de manera general cómo íbamos a trabajar y luego presentarnos entre todas para ir generando vínculo y confianza, (etapa de caldeamiento general y caldeamiento específico). Dentro de la dinámica de presentación, propusimos que contaran cosas personales pero cotidianas, para ir soltando las defensas. También compartieron su relación o cercanía con el teatro: algunas habían visto teatro principalmente.



Luego preparamos el cuerpo para que ellas pudieran presentar emociones y sensaciones a través de diversos formatos. La primera actividad de exploración, para expresar sus sensaciones en el taller y durante el día, fue la escultura y, en particular, la escultura fluida. Mayoritariamente se dieron cuenta de su cansancio, en especial las que son cuidadoras al interior de sus familias, quienes expresaron que no tienen tiempo para realizar actividades que las enriquezcan.

En la segunda sesión se realizó la **retramatización**, dispositivo de teatro espontáneo que implica una serie de técnicas y ejercicios que permiten a las participantes reimaginar e reinterpretar sus experiencias de manera creativa y espontánea. En este caso, la retramatización consistió en contar una “historia bonita”: la propuesta fue compartir un recuerdo hermoso de la niñez.

Primero, en pareja compartieron durante 3 minutos sus historias. Luego cada una se fue con la historia de la compañera para relatarla a otra persona. Después se conformaron grupos de cuatro integrantes en los que se unieron las historias para ser representadas en el formato que eligieran las participantes. Coincidientemente, todas historias se relacionaban con paseos a la naturaleza y la relación familiar. Fue muy emotivo que revivieran aquello que les había significado tanto en la niñez. En la etapa de compartir, varias participantes señalaron que era muy curioso ver parte de sus historias contenidas en la historia general.



En la tercera y última sesión crearon escenas libres a partir de personajes que ellas iban inventando con telas y pañuelos. Luego armaban la historia de sus creaciones.

El trabajo desarrollado por este grupo fue muy significativo, porque reconocían no darse el tiempo para ellas, para desarrollar actividades solo para ellas, ya que tenían muchas actividades de cuidado de sus nietas y nietos y de sus familias en general. El hecho de compartir historias comunes y estar en una frecuencia de juego las iba liberando y soltando.



Agrupación Fibromialgia Los Ríos Valdivia

En la primera sesión iniciamos con ejercicios de preparación corporal para activar las articulaciones y así protegerlas de dolencias. Muchos de los trabajos en pareja, hechos para favorecer la escucha corporal y la creatividad, se realizaron en sillas, para disminuir el esfuerzo físico en las mujeres. Seguimos con improvisaciones colectivas, que dieron cuenta de su cansancio pero también del valor del encuentro entre ellas y del juego. En el trabajo central inventaron escenas para ser presentadas con pañuelos utilizando diversas formas. Cerramos expresando cómo nos íbamos del lugar.



En la segunda sesión realizamos actividades de caldeamiento y caldeamiento específico, trabajamos las articulaciones a través de juegos (hilos imaginarios en las articulaciones) y luego la invitación fue a manipular objetos, en este caso pañuelos. Jugaron a cambiar la función tradicional del pañuelo: ellas debían proponer otros usos. Con música de fondo, las participantes ejecutaron acciones con los pañuelos y se desplazaron en el espacio buscando ritmo y movimientos diversos. En el trabajo central inventaron escenas para ser presentadas con los pañuelos utilizando diversas formas. Cerramos expresando cómo nos íbamos del lugar.

La tercera y última sesión se pensó como un momento de cierre del proceso completo; era necesario recoger las sensaciones y emociones de las mujeres participantes. Para esto se recogió la idea de Ángela, que propuso que todas escribieran lo que había significado la experiencia de todos los talleres ofrecidos. Realizamos entonces una retramatización escrita para aprovechar el resultado de la actividad y, luego de unir relatos, las mujeres crearon una representación para exponer lo que habían experienciado. Tras la presentación al resto del grupo, llevamos a cabo una actividad afectiva denominada “túnel de caricias”, que consiste en que todas las participantes van pasando por un túnel humano, con los ojos cerrados, recibiendo caricias de sus compañeras en todo el cuerpo.

La sesión fue de mucha recepción, disposición y donación de las participantes. Valoraron el espacio, que les facilitó expresar cómo se sentían y percibir que todas estaban en sintonía. En general, era un grupo de mujeres que luchan y se exigen para mantenerse bien y activas. Fue significativo para ellas compartir con otras mujeres, volver a jugar y pasar el tiempo distrayéndose de sus actividades y responsabilidades cotidianas.





Coser, bordar y zurcir: el textil como metodología afectiva

Carolina Vega Ramírez

*El cuerpo se revela así como composición de afectos, recursos y posibilidades que no son 'individuales', sino que se singularizan porque pasan por el cuerpo de cada quien en la medida que cada cuerpo nunca es sólo 'uno', sino siempre con otr*s, y con otras fuerzas también no humanas.*

Verónica Gago

¿De qué modo el ejercicio textil podría evidenciar cuestiones femeninas íntimas o colectivas vinculadas a la relación entre cuerpo y territorio? ¿Qué objetos de costura posibilitarían la generación de diálogos entre mujeres en un entorno seguro, condicionado por una escucha activa basada en la horizontalidad de sus participantes? ¿Qué estrategias compositorias debían implementarse para ser desarrolladas en las escasas sesiones disponibles, asumiendo –a su vez– los lentes tiempos en que suele desplegarse el quehacer textil? Estas constituyeron preguntas centrales para el desarrollo de los talleres que ofrecí en octubre de 2025 entre los grupos de mujeres ya aludidos.

Respecto a la Agrupación Fibromialgia Los Ríos Valdivia, a propósito de la condición crónica que obliga a sus usuarias a padecer silenciosamente dolores persistentes, generalizados e indescriptibles que muchas veces complejizan sus entornos laborales, personales y familiares, junto a Ximena Lagos nos interesaba resignificar espacios amorosos a los cuales pudieran recurrir durante la manifestación o incremento de sus síntomas.

En el caso de las cuidadoras pertenecientes al territorio de Angachilla, nos propusimos suministrarles un espacio de relajo que las apartara del agobio por la falta de tiempo e independencia, el compromiso con la(s) persona(s) a su cargo y el cansancio resultante

de sus labores cotidianas. A partir de ello, junto a las mujeres, pudimos reflexionar acerca de la invisibilización del trabajo doméstico, poniendo énfasis en la apuesta política de reclamar tiempo para ellas sin sentirse egoístas, culpables o irresponsables.

En ambas instancias, la prudencia, la escucha y el cuidado inherente a la experiencia textil resultaron fundamentales. Metodológicamente, se trataba de caminar paso a paso junto a ellas, considerando la elección de un ejercicio manual que cada una fuera realizando durante nuestras jornadas, con base en tres opciones: 1) bordar su nombre o un seudónimo que las representara, 2) crear un autorretrato textil o 3) confeccionar una pequeña muñequita de tela; en la medida en que sus testimonios y sus propias decisiones nos permitieran gestionar asuntos relacionados al autocuidado, la narrativa textil y el quehacer autobiográfico, a fin de coronar aquella experiencia multidisciplinaria que venían experimentando junto a mis colegas desde el inicio de este proyecto.



En términos personales, en pleno conocimiento de que mi actividad cerraba todo un ciclo colmado de confianza, complicidad y necesidad de reparación, me propuse despertar sus recuerdos más afables, promoviendo en ambos grupos la evocación suscitada por aquella caja metálica de galletas que la cultura popular convirtió en costurero. Según Texia, integrante del segundo colectivo, aquel preciado objeto: “Es una caja de galletas, pero adentro no hay galletas”. También las esperé junto a un cardumen de agujas, alfileres, hilos, pequeños cortes de géneros y un cerro de retazos que la locataria de la tienda Las Pirámides nos había donado durante esa mañana a Ximena Lagos y a mí, al momento de adquirir algunas telas.

Dicho material constituyó un tesoro, al que posteriormente se sumaron tres prendas de vestir obsequiadas por la propietaria de una tienda de ropa de segunda mano, que al enterarse del proyecto descolgó cuidadosamente cada prenda, aunque las mujeres de ambos grupos se negaron a intervenirlas, dada su condición utilitaria y estética: “Ese chaleco puede abrigar a alguien y el vestido es hermoso. ¿Cómo los vamos a cortar?”

Sentadas alrededor de la mesa, después de llamarlas por sus nombres, las insté a buscar formas entre los retazos para crear libre y espontáneamente, desbaratando uno de sus principales prejuicios: “es que yo no sé dibujar”. A fin de motivarlas, les conté que estas materialidades pulsan por ser descubiertas, y que se comunican con nuestros ojos – nuestro afecto; nuestro tacto– mediante sus hilachas, colores, cortes y texturas. Sobre este punto, repetí varias veces: “¿Se fijan que estamos trabajando con basura?”

La alegría de reunirnos a coser tenía asidero en un montón de retazos, recortes y descartes textiles que en sus manos –en las historias personales que cada una iba eligiendo plasmar– adquirían una nueva posibilidad de vida, constituyendo un fragmento de sus biografías; cuestión aún más patente por el hecho de que la mayoría decidió confeccionar arpillerías, quizás influenciadas por un lienzo de mi autoría, dedicado a la desaparecida defensora medioambiental mapuche Julia Chuñil, que mostré a ambos grupos al inicio de nuestra primera sesión.

Ese paño me ayudó a explicarles cuestiones formales de la técnica: la preeminencia de retazos, un soporte (tela) de base, la construcción por capas, el uso de parches y la existencia de dos puntadas fundamentales: pata de araña y festón, entre otros. Para entonces, cada participante ya poseía una imagen mental de lo que ansiaba representar, y fuimos conversándolo grupalmente. Sus recuerdos poco a poco transmuyeron en textil.



Familia, infancia y naturaleza

Historias desarrolladas por la Agrupación Fibromialgia Los Ríos Valdivia

En este grupo resultó patente la evocación ancestral, ciertas añoranzas infantiles y la valoración del textil como objeto. Por ejemplo, Karen nos contó sobre sus esfuerzos para edificar su casa y el dolor advenido con la tala de un par de robles. Su arpilla los representaba tumbados en el suelo, según sus palabras: “como símbolo de la poda del árbol genealógico”.



tiraba como señal de bienvenida. Su paño está hecho para oler y ser tocado, ya que –junto con recrear la manta de castilla y el sombrero negro que aperaban al anciano– incluyó dos pequeños sacos que en su interior contienen mote y harina tostada; provisiones aseguradas por esta añorada visita.

Me sorprendió –me alegró– su intención de incluir un trozo de dichas especies en la zona del tronco, que sugerí embarrilar discontinuamente con lana.

Por su parte, Marcela nos conversó acerca del amor de su abuelo campesino, que en sus viajes a Santiago llegaba colmado de alimentos. Su autorretrato la exhibe con unas trenzas enormes, “Quilín de caballo”, que aquella afectuosa figura masculina le



Este testimonio dialoga con el de Luz Marina, quien nos contó acerca de la casa paterna que suele visitar en sueños. Su resguardo subyace en la posibilidad de regresar cuantas veces quiera, con la libertad de una niña caminando a hurtadillas sobre la niebla. Respecto a su arpíllera, los cimientos del techo corresponden a palitos de un romero sembrado por su mamá. Del mismo modo, el género rojo con que “coloreó” las rosas del balcón pertenece a un corte que su madre dejó suspendido en casa de una amiga modista días antes de fallecer. Casos como este evidencian el sentido y significación de los retazos textiles; colmados de huellas y memorias afectivas que afloran en los objetos/telas sobre los cuales son posicionados.



Por su parte, Noemí escogió confeccionar una muñequita que restituyera un amado Pepón al que solía llevar a dormir dentro del horno de su cocina a leña, posteriormente donada por su padre a otro grupo familiar. El desconocimiento sobre el preciado tesoro que ocultaba en su interior volvió imposible su recuperación. Este ejemplo pone de relieve la importancia que ciertos objetos cobran en nuestra vida cotidiana. Pese a los años, la ausencia del juguete todavía constituye un vacío en los recuerdos de Noemí. La posibilidad reparatoria del objeto textil creado por ella en el taller le devuelve el abrazo pendiente tras la inesperada partida del muñeco original.

La materialidad puesta en juego permitió a Kathy realizar el retrato de los abuelos; campesinos mapuche impedidos de cualquier fotografía familiar. El bordado de sus facciones oficiaría a modo de imagen para un álbum que la nieta agradecida brindaría como homenaje póstumo. Luego, Daniela nos habló de la luna, la siembra y su huerta. Le propuse plantar una semilla al mismo tiempo en que comenzara su bordado, llevando un registro (en fotografías o una bitácora) sobre ambos procesos. Imaginé que el textil oficiaría como una especie de archivo que iría germinando a la par de la semilla; como seres vivos en su tacto. Por último, inmersos en un cielo celeste, los girasoles y colibríes imaginados por Luz sobrevolaron la vida, la muerte y los límites del paño, extendiendo las posibilidades creativas de cada una de estas mujeres.

Empatía e independencia. Testimonios representados por las cuidadoras de Angachilla

Si bien en ambos grupos resultó patente la preocupación por un otro y la injerencia de las figuras parentales, en este caso me parece más evidente la cualidad de cuidado que estas mujeres portan cotidianamente, refiriendo a responsabilidades que tuvieron desde jóvenes o muy pequeñas. Por ejemplo, Ximena se dibujó de niña, rodeada de patitos recién nacidos que cuidaba como un tesoro. Idenia recordó a su abuelo, su relación con la sidra y su confianza para enseñarle a usar el arado con una yunta de bueyes “mansitos”.



Sabina representó sus paseos junto a su hija y su perrita por el humedal Angachilla, mientras que Eva bordó una arpillería dedicada a una amiga cuya madre agónica fallecería días después. En su paño, el horizonte coronado por un sol anaranjado ilumina dos manos dadivasas –de la madre y la hija– sosteniendo un atado de ñocha; fibra natural que ambas tejían. La condición vegetal entraña con la propuesta de Claudia, cuya arpillería remitía

al temor que de niña le producían las enormes ramas de quila cultivadas en casa de sus abuelos.

Por último, Texia confeccionó una muñequita que recogía mi sugerencia de posicionarse ella/s al centro, reclamar un tiempo para sí, y desconectarse unos minutos de su labor de cuidados.

En ambos grupos, al trabajar con mujeres dañadas, cansadas, con escaso acceso a la verbalización de sus preocupaciones o invisibilizadas personal, familiar o socialmente, me interesaba situar al textil como una materialidad táctil con un enorme potencial de sutura.



Si quieras replicar esta experiencia en tu comunidad:

Proponte un objetivo. En nuestro caso, se trataba de crear un objeto textil que permitiese recuperar un aspecto positivo de las vidas de las mujeres participantes, generando redes de confianza en pos del fortalecimiento de cada grupo, asegurando su funcionamiento más allá del tiempo de ejecución del proyecto. En términos personales, también me propuse estar muy atenta a sus testimonios, de modo que se sintieran respetadas, presentes, acogidas.

¿Cuánto dura una actividad como esta? Ojalá el mayor tiempo posible, siempre conscientes de la responsabilidad ética, personal, grupal y profesional de abrir procesos personales incómodos, dolorosos, escondidos; acción de la cual debes hacerte cargo. Si propondrás esta metodología a comunidades externas a ti, que generosamente te abren sus puertas, ten mucha precaución con el extractivismo epistemológico (práctica bastante común en los entornos académicos).

En nuestro caso, realizamos dos sesiones de 2 horas cada una; con cada agrupación (Aunque te advierto: si vas a implementar técnicas textiles, el tiempo vuela y –al momento del cierre– nadie desea irse).

¿Qué tipo de espacio sería el más adecuado? Depende de la edad y capacidad de desplazamiento de los/as asistentes. En nuestro caso solicitamos una mesa larga y sillas. Si vas a trabajar con infancias, puedes sentarte en el suelo.

Es ideal trabajar con luz natural y evitar ruidos exteriores. También es buena idea ofrecer alimentos que no necesiten refrigeración o extremo cuidado de manipulación (galletas, sándwiches, frutos secos, etc.)

Materiales requeridos: retazos de tela, hilos de bordar y coser, lanas, agujas (en el caso de niñeces, procura el manejo de agujas plásticas o con punta romana), tijeras para tela, alfileres crochet, algodón siliconado en caso de confeccionar muñecas, ropa en desuso. En nuestro caso, priorizamos la compra de pequeños cortes de tela que permitieran ser compartidos, aumentando la diversidad de tonalidades y estampados disponibles.

Cada participante contó con un rectángulo de crea cruda de 21 x 26.5 cm que sería utilizado como soporte. Ello me aseguraba varias cuestiones: uniformidad de tamaño, menos horas de trabajo, escasa demanda de material, etc. Asimismo, dispusimos hojas de block de igual medida para que realizaran sus bocetos, dimensionando a priori los alcances que sus elementos tendrían sobre la base de tela.

Además, incluimos ciertos elementos de escritorio: goma de borrar, lápiz grafito 6B, 7B u 8B (permiten una mayor impregnación sobre la tela), saca punta, regla, tijera para papel.

A fin de motivar la reutilización, desincentivando la compra de telas, puedes iniciar el proyecto realizando una campaña de recolección que incluya ropa usada previamente lavada, ya sea entre los/as integrantes del taller o convocando a la comunidad en general.

Si tu trabajo estará enfocado hacia niñeces, resulta entretenido visitar un parque o limpiar una playa, seleccionando palitos, tapas plásticas, papeles; que posteriormente constituyan parte de sus relatos textiles.

¿Cómo desarrollamos el taller?

- 1) Mostré una caja de galletas convertida en costurero.
- 2) Fui recogiendo testimonios asociados a su recuerdo. Muchas mujeres recordaban hilos, botones, adminículos de costura guardados en su interior; o a sus madres o abuelas acompañadas del ruido incesante de la máquina. Este recurso me ha permitido aludir a una antigua cultura del remiendo, lejana al capitalismo imperante, donde la mayoría de los participantes refieren a la buena calidad de la ropa, el cuidado que pesaba sobre ella y su paso generación por generación. Todo esto da cuenta de la carga afectiva del textil.
- 3) Luego, propuse las opciones de trabajo: nombre bordado sobre crea, retrato textil, muñeca. Sobre este punto, es importante proveer ejemplos concretos. No es lo mismo mostrar una muñeca de tela desde una pantalla (aunque la hayas confeccionado tú), que hacerla circular físicamente en el espacio. El textil es un producto hecho para ser tocado, pues transmite temperaturas, aromas y texturas imposibles de conseguir en otros materiales.
- 4) Permití que cada participante escogiera la técnica a emplear, y el recuerdo / experiencia / sueño / deseo a plasmar.

- 5) Socialicé dichas elecciones colectivamente: ¿Qué haré? ¿Cómo me lo imagino? ¿Cómo resolveré el color de fondo? ¿Qué elementos pondré sobre la base? A modo personal, en este momento ofrezco ciertas claves compositivas, narrativas y estructurales basadas, por ejemplo, en los personajes o elementos principales mencionados, el entorno, la atmósfera, etc.
- 6) Motivé la realización de bocetos (También es válido si alguien decide trabajar directo sobre la tela)
- 7) Confeccionamos el producto escogido. Pon mucha atención a los diálogos que se generen en este momento. Bordar, coser, remendar colectivamente nos predispone a abrir el corazón.
- 8) Cerré la sesión, entregando indicaciones y solicitando comentarios. Puedes consultar qué les pareció, qué sensación les dio, con qué se quedan en términos personales, técnicos y/o emotivos, etc.

Para facilitar tu tarea: Puedes trabajar con retazos previamente cortados, proponiendo que los/as asistentes busquen formas que permitan expresar una idea, un pensamiento, una sensación, etc.

Trabaja sobre superficies pequeñas, procurando que los dibujos a trabajar sean lo más simples posibles.

Si existe motivación, dependiendo del rango etario, deja indicaciones concretas para continuar trabajando en casa: tipos de costura, formas de llenar, búsqueda de modelos, etc.

Piensa en las especificidades de cada grupo. Nosotras cometimos el error de no adquirir tela verde ni café; tonalidades fundamentales para muchas de nuestras compañeras, dado su origen regional, campesino o indígena, y su consecuente conexión con los árboles y la tierra.

Pero, por sobre todo, disfruta el proceso sin esperar un resultado perfecto ni acabado.



Acerca de nosotras

Agrupación Fibromialgia Los Ríos Valdivia

Nacemos el 23 de enero del 2023, desde una necesidad colectiva que Karen Silva, actual presidenta y fundadora de la agrupación, unificó junto a otras valdivianas para crear algo real para nosotras. Surgimos de la soledad e incomprendión adheridas al diagnóstico de fibromialgia, de la depresión y la sobrecarga farmacológica, así como del dolor de muchas mujeres que, sin saberlo, nos sentíamos del mismo modo. Nos unió la invisibilidad; ante la sociedad, el sistema de salud e incluso la familia, que nos acusa de inventárnoslo todo.

Aunarnos fue el comienzo, pero el motor que nos mueve nace de la resiliencia de todas quienes conformamos la agrupación. La misión sigue siendo la contención de aquellas que están en proceso de aceptar su diagnóstico, la lucha por concientizar, educar y visibilizar nuestra enfermedad y la búsqueda incansable de un espacio propio que permita realizar terapias y talleres.

Hemos logrado, en conjunto con otras agrupaciones de fibromialgia del país, que se promulgue la Ley 21.531 de Fibromialgia y Dolores Crónicos no Oncológicos. Hoy la lucha reside en conseguir que dicha ley incluya el debido reglamento y presupuesto para asegurarnos un tratamiento digno en los servicios de salud.

Agrupación Un Día a la Vez

Somos una agrupación de mujeres del sector Angachilla, en Valdivia, con una profunda vocación de servicio, solidaridad y cuidado comunitario. Nacimos en pandemia: nuestra fundadora Jeanette Ávila Sepúlveda, en coordinación con la Junta de Vecinos Los Ediles, comenzó a coordinar la entrega de almuerzos. Desde ese entonces un grupo de vecinas decidimos acompañar y ayudar a personas mayores postradas o en soledad. Nos autoorganizamos para recolectar ayuda y sostener ese apoyo. Hoy somos cerca de 22 mujeres formalizadas como agrupación, con directiva y reuniones mensuales, donde aportamos un “kilo de amor” para canastas familiares. Realizamos campañas solidarias, colectas barriales y actividades recreativas a beneficio, procurando fortalecer nuestros vínculos afectivos y comunitarios. Nuestra directiva actual está conformada por Ximena Risco (presidenta), Jacqueline Carbajal (secretaria), Doris Méndez (tesorera) y Cecilia Campos (socia honorífica).

Ximena Lagos Morales

Soy mujer, hija y madre. Trabajo como académica en la Universidad Austral de Chile (UACH) y formo parte de la Agrupación Arpilleristas de Angachilla, en la ciudad de Valdivia, al sur de Chile. De profesión soy química farmacéutica (UACH), máster en Farmacia Clínica y Atención Farmacéutica (Universidad de Valencia, España), especialista en Farmacia Clínica (CONACEF) y diplomada en Estudios Biopolíticos (Universidad de La Frontera, Chile). Investigo en torno a la iatrogenia clínica y social inducida por medicamentos y enfoques interseccionales en el estudio de salud, género, cultura, medicamentos y sociedad. En este sentido, la narrativa en arpilla y su intertextualidad me ha brindado un espacio expresivo, creativo y reflexivo que me ha permitido conectar con un cuerpo político colectivo: reconocernos con mujeres y disidencias de diferentes territorios que resisten, produciendo comunidades de vida en medio de zonas de sacrificio y procesos de colonización del ser, del saber y del sentir.

Angela Rojas Kuschel

Me formé como terapeuta ocupacional en la universidad y como bailarina en espacios significativos de mi vida. La danza me abrió a percibir el mundo y mi interior desde una visión sensible con la vida. Tras conocer la somática, comencé a estudiarla en la escuela Body Mind Movement. Actualmente estoy en mi último año de formación para certificarme como educadora de movimiento somático. Me dedico a la salud mental encuerpada en espacios comunitarios con enfoque de trauma y colectivizo mi danza con Las Rizomáticas Colectiva. Creo que el camino de volver al cuerpo es volver a escuchar la sabiduría de la vida.

Alexandra Sanhueza Lebègue

Me formé desde pequeña en distintas disciplinas corporales, donde la danza y la expresión corporal fueron la base. Luego estudié yoga, formándome tanto en Chile como en el extranjero (India), de la mano con la meditación y el *mindfulness*. Todo esto abrió mi interés por las prácticas somáticas, como formas de seguir profundizando en las relaciones que existen entre la mente y el cuerpo, en donde me formé en el método Feldenkrais. Actualmente estoy cursando la formación como educadora somática en la escuela Body Mind Movement. Dedico mi entrega y mi servicio a trabajar con grupos de personas mayores y diversos grupos con cuerpos adoloridos. Trabajo también como parte de la Fundación Aire, que se dedica a enfermedades respiratorias complejas. Ahí acompañamos, desde la somática y la respiración consciente, a las personas durante todo el transcurso de su enfermedad, incluyendo el fin de vida. Creo profundamente en el trabajo grupal y en la sanación colectiva.

Daniela Troncoso Vargas

Soy mujer, educadora, danzante y ciclante. Me formé como profesora de historia, geografía y ciencias sociales. Luego continué el camino de la pedagogía desde la educación artística y las danzas afro latinoamericanas, realizando una propuesta de talleres que vincularon las memorias históricas y corporales. Este trazado me susurró sobre la somática, y mi amor por la vida y el tiempo cíclico me llevaron a encontrarme con la Escuela Vivencia Eco Somática donde me formé como *doula*, acompañante para salud cíclica de la mujer, donde actualmente realizo una formación de terapeuta eco somática. Creo en nuestra capacidad de recordar nuestra sabiduría salvaje, comunitaria y la recuperación de nuestra soberanía creativa.

Crystal Ramírez Fernández

Soy geógrafa formada en la Universidad Austral de Chile. Mi trabajo se centra en comprender las relaciones entre territorio, salud y vida comunitaria en contextos urbanos y rurales del sur de Chile. Me interesa explorar cómo las personas habitan y transforman sus espacios, integrando enfoques de justicia territorial y metodologías participativas desde una mirada crítica y sensible al habitar.

Marcia Paredes Navarrete

Soy mujer mapuche de Ainileufu. Periodista y licenciada en Comunicación Social de la Universidad Austral de Chile (UACH). Trabajé mis primeros años en radio, inspirada en la educación popular radiofónica. Cursé un postgrado en Teatro Social e Intervención Socioeducativa en la Universidad Ramón Llull en Barcelona, España; en La Habana, Cuba, cursé una pasantía en Comunicación Comunitaria y Teatro Comunitario. Regresé a Valdivia y durante 6 años trabajé con mujeres de un campamento con teatro testimonial. Soy facilitadora y didacta de Biodanza IBFed, con especializaciones en educación biocéntrica, neochamanismo y metodología infantil-adolescente. Durante 8 años trabajé como docente UACH con la asignatura electiva de Biodanza en la carrera de Psicología. Imparto sesiones en mi grupo regular y talleres en espacios educativos formales y comunitarios, en áreas de salud y jornadas de co-cuidado, con infancia, jóvenes y adultos. Soy cantora, vocalista de Sortilegio Trío. Soy Guillatufe (ceremoniante) de la Comunidad Mapuche Kalfvgen. Recibí el Premio Municipal a la Trayectoria artística el año 2023.

Claudia Rosales Neira

Soy actriz, profesora y directora de teatro, actualmente trabajo de manera independiente. Me interesa mucho potenciar a las grupalidades o comunidades que desean fortalecer sus vínculos y explorar en el ámbito creativo. He combinado, a través de mis años de experiencia, el teatro y la educación, utilizando el teatro como una herramienta de desarrollo personal que nos permita mirarnos y mirar a la comunidad de otras maneras. Creo profundamente en el arte como camino a la transformación de nuestra sociedad.

Carolina Vega Ramírez

Ante todo, soy textilera. Desde el 2020 formo parte de la Agrupación Arpilleristas de Angachilla (Valdivia, Chile). Hace unos años cursé un Magíster en Literatura Hispanoamericana Contemporánea. Actualmente formo parte de dos programas doctorales; uno en la Universidad Austral de Chile, y el otro en la Universidad Nacional de San Martín (UNSAM), en Argentina. Además, me desempeño como investigadora externa en formación en el Centro de Investigaciones en Arte y Patrimonio (CIAP), Argentina. Vinculando teoría y praxis, mis líneas de trabajo consideran arpilleristas chilenas, memoria, poesía latinoamericana, historia social de las mujeres y arte en Chile desde fines de los '60.

Jonathan Zúñiga Ortega

Como realizador audiovisual y fotógrafo, concibo el lente como una extensión de mi sensibilidad, donde convergen la imagen, el movimiento y el relato. Mi trabajo transita entre capturar la energía cruda de la música en vivo y una profunda conciencia narrativa aplicada al documental social. Esta mirada humanista fue reconocida en 2025 por la UMCE y el Ministerio de las Culturas en el programa Visitas Artísticas, destacando mi labor en "Fotografías en la Cárcel". Hoy, como parte del colectivo Fotorock Valdivia, fusiono lo audiovisual y lo fotográfico bajo una misma filosofía. Mi obra trasciende el mero registro: vincula la imagen al pulso de la vida, transformando cada captura en un documento cargado de verdad.

Isabel Guerrero Schiappacasse

Soy una eterna estudiante y exploradora del mundo. Hace algunos años fundé Trafun Ediciones, donde creamos libros y proyectos que ponen en valor el patrimonio natural y cultural. Apuesto por el trabajo colaborativo, especialmente con agrupaciones y personas que buscan el fortalecimiento de sus comunidades y territorios.

Agradecimientos

Las fotografías que recorren este texto han sido realizadas por nuestro querido compañero Jonathan Zúñiga Ortega en las distintas sesiones llevadas a cabo durante el periodo de julio a noviembre de 2025 en la ciudad de Valdivia. Sin que existiera una propuesta formal, Jonathan y su registro han sido parte de este proceso de creación compartido, posibilitando que la fotografía cumpla su rol de dispositivo de enunciación y visibilización, donde la imagen se vuelve voz, gesto y territorio simbólico. Cada fotografía es una voz que se visualiza, una memoria que se encarna y una manera de repolitizar la sensibilidad.

Nuestros sinceros agradecimientos a quienes nos han facilitado el acceso, de manera gratuita, a los espacios para registrar nuestras vivencias grupales: Loida Carillanca Pérez, presidenta de la Junta de Vecinos Los Ediles en el sector de Angachilla; Lisette Schwerter Vera, directora del Ballet Folclórico de la Universidad Austral de Chile (BAFUACH) y coinvestigadora del proyecto InES Género UACh código INGE-2024-12; y a Ángela Navarrete Troncoso, encargada de programación, producción y gestión del Centro de Extensión Los Canelos (UACh).

Finalmente nuestra gratitud a Victoria Godoy Carrillo, Periodista InES Género UACh, por su contribución en la divulgación de este proyecto y su sensible registro audiovisual en la sesión de biodanza impartida por Marcia Paredes Navarrete en octubre 2025, facilitado para la elaboración del capítulo Sistema Biodanza.



Glosario

Agencia: Capacidad que tenemos para decidir, actuar y transformar nuestra vida. No nace desde hacerlo solas, sino desde el encuentro con otras mujeres y la comunidad. Es la potencia que habita en nosotras, incluso cuando estamos cansadas o dolidas. Se expresa cuando ponemos límites, buscamos cuidado, compartimos saberes o nos organizamos. La agencia nos permite transmutar el dolor, el miedo o el agotamiento en palabra y acción colectiva. Nuestra agencia crece cuando nos encontramos con otras y compartimos experiencias. No siempre cambia todo de inmediato, pero mueve algo: una mirada, un límite, una forma distinta de cuidarnos. Es una fuerza que no niega el sufrimiento, sino que lo atraviesa y lo convierte en posibilidad. Reconocerla es reconocer nuestra dignidad y capacidad de crear vida y sentido.

Capitalismo: Sistema que organiza la vida poniendo en el centro la ganancia y el dinero. Funciona haciendo que el trabajo, el tiempo y la naturaleza se transformen en cosas para vender y comprar. Muchas veces se sostiene gracias al trabajo invisible de las mujeres, especialmente los cuidados y el trabajo doméstico. Este sistema genera desigualdades y cansancio, porque no todas recibimos lo mismo por lo que aportamos. También impacta nuestra salud y nuestros territorios. Entender el capitalismo nos ayuda a ver que muchos malestares no son individuales, sino sociales y colectivos.

Ecofeminismo: Forma de mirar y defender la vida que une el cuidado de la naturaleza con el cuidado de las personas. Nos muestra que la explotación del territorio y la sobrecarga que vivimos las mujeres vienen del mismo sistema. Reconoce el valor de los cuidados, de los saberes cotidianos y de las redes comunitarias. Plantea que cuerpos y territorios están conectados: si uno se daña, el otro también. El ecofeminismo propone poner la vida, la salud y el bienestar en el centro. Nos invita a organizarnos para cuidar juntas lo que sostiene la vida.

Expoliación: La explotación es el acto de quitar, despojar o apropiarse de algo de manera injusta o violenta. Puede referirse a bienes materiales, pero también al trabajo, el tiempo, la energía, los cuerpos o los territorios. Ocurre cuando alguien se beneficia del esfuerzo o los recursos de otras personas sin un reconocimiento ni compensación justa. En este sentido, la explotación no es solo económica: también puede afectar la dignidad, la salud y la vida misma.

Extractivismo: Desde el ecofeminismo, el extractivismo es un sistema que explota la naturaleza y los cuerpos de las mujeres como si fueran recursos infinitos. Se basa en sacar sin cuidar, sin reparar y sin respetar los ritmos de la vida. Daña los territorios, el agua y la tierra, y, al mismo tiempo, sobrecarga nuestros cuerpos con trabajo y cuidados. Por eso, cuando el territorio enferma, nosotras también enfermamos. La salud y el bienestar son colectivos y dependen de relaciones de cuidado. El ecofeminismo nos invita a defender la vida, el cuerpo y el territorio como una sola lucha.

Farmaceuticalización: Se refiere a la tendencia a que la respuesta principal –y a veces la única– frente al malestar, el dolor o la tristeza sea un medicamento. Implica convertir experiencias de la vida, del cuerpo o de la historia personal en problemas que “hay que tratar con pastillas”, incluso cuando sus raíces son sociales, emocionales o comunitarias. Los medicamentos pueden ser necesarios, útiles e incluso salvadores. El problema no es la pastilla, sino cuando se vuelve la única respuesta y deja fuera otras formas de cuidado: el descanso, el acompañamiento, el movimiento, la escucha, lo comunitario.

Feminismo descolonial: Pensamiento que nace desde las experiencias de las mujeres de los pueblos y territorios. Reconoce que muchas desigualdades vienen de la historia de colonización, racismo y despojo que aún continúa. Valora nuestros saberes, nuestras formas de cuidar y de organizarnos en comunidad. Entiende que el cuerpo y el territorio están conectados y que históricamente han sido controlados y explotados. Busca justicia, dignidad y bienestar para todas. Nos invita a pensar el feminismo desde nuestras propias vidas, historias y luchas.

Itinerario terapéutico: Camino que recorremos cuando buscamos alivio o respuestas frente a un malestar. Incluye todo lo que hacemos: a quién le contamos lo que sentimos, los remedios que probamos, las consultas, las esperas y los tratamientos. No es un camino recto ni igual para todas. Como mujeres, muchas veces este recorrido es más largo y desgastante, porque nuestro dolor se minimiza o se normaliza. Además, está atravesado por la carga de cuidados, el trabajo doméstico, la falta de tiempo o de dinero, y el trato que recibimos en los espacios de salud. Por eso, el itinerario terapéutico también habla de nuestras historias, vínculos y condiciones de vida.

Itinerario corporal: Recorrido que hacemos con nuestro cuerpo a lo largo de la vida, marcado por experiencias, dolores, cuidados y resistencias. Incluye cómo sentimos el cuerpo, cómo lo escuchamos o lo silenciamos, y cómo cambia con el tiempo. Está atravesado por el trabajo, la maternidad, los cuidados y las exigencias cotidianas. También por las emociones, el estrés y las violencias que muchas veces quedan inscritas en el cuerpo. No es igual para todas: depende de nuestras historias, condiciones de vida y del trato que recibimos. Reconocer nuestro itinerario corporal nos permite comprender que el cuerpo habla y guarda memoria.

Medicalización: Al hablar de medicalización, nos referimos a las situaciones normales de la vida –como el cansancio, el dolor, la tristeza, el estrés o los cambios del cuerpo– que pasan a ser vistas solo como problemas médicos, algo que hay que diagnosticar, tratar o corregir, incluso cuando no son enfermedades. Muchas de nosotras hemos vivido que, al decir “estoy cansada”, “me duele el cuerpo” o “no puedo más”, rápidamente nos asignen una etiqueta o un diagnóstico. A veces eso ayuda, pero otras veces deja fuera todo lo que hay detrás: la sobrecarga, la historia, el contexto, la vida que llevamos. La medicalización no significa que la medicina sea mala. El problema aparece cuando solo se escucha al cuerpo desde la enfermedad y no desde lo que vive, lo que siente y lo que necesita.

Retramatización: En el contexto del teatro espontáneo, el término retramar alude a un proceso de recreación y reescenificación de historias reales compartidas por el público. A través de la improvisación y de dispositivos específicos –como los del Teatro del Oprimido– se exploran problemáticas sociales, terapéuticas o comunitarias, convirtiendo la narrativa original en una experiencia dramática colectiva y transformadora. En este mecanismo, la audiencia se vuelve protagonista y, desde la espontaneidad, da forma a las escenas para producir reflexión, conocimiento y cambio.

Trayectoria asistencial: Camino que recorre una persona cuando busca ayuda para cuidar su salud. No es solo una consulta médica, sino todo el recorrido: a quién acudimos primero, cuántas veces contamos nuestra historia, qué tratamientos probamos, qué nos ayuda y qué no, y cómo nos vamos sintiendo en ese proceso. La trayectoria no está solo en los papeles ni en las fichas clínicas: está en el cuerpo. Cada espera, cada diagnóstico, cada cambio de tratamiento deja huellas, cansancio, esperanza o frustración. Muchas hemos pasado por consultorios, especialistas, exámenes, terapias, remedios, y también por consejos de otras mujeres, prácticas de autocuidado, espacios comunitarios. Todo eso forma parte de nuestra trayectoria asistencial, aunque no siempre sea reconocido como “atención”. Las trayectorias asistenciales no son lineales. Hay avances, retrocesos, pausas, abandonos y búsquedas paralelas. A veces nos sentimos acompañadas; otras, solas o no escuchadas. Cuando nos juntamos a compartir lo que hemos vivido, hacemos visible nuestra trayectoria. La palabra, el cuerpo, el cuidado entre nosotras también son formas de atención, aunque no siempre estén en el sistema de salud. Nuestra trayectoria asistencial no es solo por dónde pasamos, sino cómo nos sentimos en el camino y quiénes nos sostienen.

*Este libro, soñado en invierno,
terminó de gestarse a inicios del verano,
época de frutos dulces, portadores de las semillas
de los nuevos ciclos que vendrán.*



Exploración de itinerarios terapéuticos: cuerpo, juego y (re)encuentro expone cómo –a propósito de la ejecución del proyecto InES Género UACH INGE220001 “Procesos de (des)farmaceuticalización de la vida: Itinerarios terapéuticos y corporales de mujeres en medio de la expoliación capitalista extractiva en Chile”– la biodanza, la práctica somática, el mapeo corporal, el teatro espontáneo y el arte textil pueden conjugarse en el trabajo territorial a partir de la experiencia con dos agrupaciones de mujeres residentes en Valdivia, Chile.

Se trata de ejercicios simples, tendientes a contener relatos, entramar biografías y reforzar vínculos grupales como herramientas complementarias en su cuidado, teniendo como base la asistencia de las participantes a los servicios públicos de salud y sus luchas por relevar sus demandas en términos de Estado.

Como agrupaciones y facilitadoras, disponemos esta información al servicio de otras comunidades que deseen replicar un modelo siempre perfectible, que procuramos desarrollar con el mayor cariño y respeto posible, sin olvidar jamás que el eje está dado por la vida cotidiana, la relación entre cuerpo y territorio, la libertad de expresión, el compañerismo y la ternura.

Carolina Vega Ramírez

Universidad
Austral de Chile
Conocimiento y Naturaleza



Vicerrectoría
de Investigación, Desarrollo
y Creación Artística

