

The background of the entire page is a repeating pattern of stylized flowers. The flowers are in two colors: a vibrant pink and a deep blue. They are arranged in a way that they overlap and fill the space around the text. The style of the flowers is somewhat abstract and painterly.

Lo que nos inflama

¿qué implica poner el cuerpo
en los activismos?

*Reflexiones que florecen a partir de
saberes colectivos sobre nuestros cuerpos*



Este proyecto nació a partir de una inquietud. Me vi enfrentada al diagnóstico de una enfermedad inflamatoria, que si bien, había vivido conmigo desde niña, nunca había podido nombrar.

Al mismo tiempo, comencé a notar que en cada viaje y encuentro activista todas estamos un poco más cansadas, navegando en la incertidumbre ya no solo de las desigualdades del mundo, sino también la que nos dejan nuestros propios cuerpos.

Acá vas a encontrar encontrar reflexiones de médicas, nutricionistas, terapeutas y artistas. Este es un intento de volver a conectar con nosotras mismas, encontrar nuevas maneras de escucharnos y por sobre todo, de volver a ser niñas otra vez.





Creera de poner el cuerpo

Cuando hablamos de mujeres y diversidades que se dedican a los activismos, nos referimos a corporalidades atravesadas por las relaciones de poder, dadas no solo por el género, sino también por la raza, edad, clase, colonialismo y el extractivismo.

Nos encontramos en constante interacción con un escenario adverso, debido al panorama político actual y la radicalización de los discursos de odio en el espacio digital. Toda esta tensión e incertidumbre tiene impactos en nuestra salud.

La división del ser humano en sus dimensiones biológica, psicológica y social se da como herramienta para entender y explicar de mejor manera cómo funcionamos, pero estas dimensiones son completamente interdependientes, ***en el fondo somos un todo.***



Estados inflamatorios

El estrés sostenido es uno de los factores desencadenantes de la inflamación.

Una vida con altos niveles de exigencia emocional y física, nos predispone a desbalances en las señales de nuestro cuerpo. Es como si la adrenalina y el cortisol le estuvieran mandando una señal constante a nuestro organismo de que estamos en peligro.

Cuidarnos en lo posible ante estos escenarios, nos va a ayudar a pararnos con mucha más fuerza para lo que nos toca enfrentar en el día a día. Nuestro cuerpo nos quiere sanas, así que siempre nos va a dar pistas de que algo no está bien, pero tenemos que estar atentas a escucharlo.

Siempre habrá algo aunque sea chiquitito, que podamos hacer para mejorar nuestra calidad de vida. Puede no ser significativo para otras personas, pero con que lo sea para ti, ***va a estar todo bien.***

Quando dudamos de nosotras

Durante años nos hicieron creer que el cuerpo de una mujer es un proyecto en permanente reparación, donde siempre hay algo que achicar, ordenar o corregir. Cuando crecemos con esos comentarios, no solo nos desconectamos de nuestro cuerpo, sino también del derecho a habitarlo en paz.

Reconectar con nosotras es un acto político y una forma de resistencia, porque no estamos agotadas por falta de fuerzas, estamos agotadas porque el sistema nos exige más de lo que nos sostiene.

Cuidarnos entonces, es resistir el mandato de la perfección. A veces implica dormir una siesta, pedir ayuda, poner límites, comer lo que alcanzamos a preparar, apagar el celular o decir que no, aunque nos etiqueten de difíciles.



Volver a movernos

Hay una excesiva participación de nuestra cabeza durante el día a día, que hace que nos desconectemos del cuerpo y que dejemos de percibir las señales que este nos envía.

Hacer las paces con nuestro cuerpo implica tres movimientos clave: la aceptación funcional, o agradecer lo que el cuerpo hace por nosotras, la auto-observación compasiva, que es proponer un cambio en nuestro diálogo interno (o cómo le hablarías a alguien que quieres), y hacer actividad física desde el autocuidado, no desde el castigo o la exigencia.

Solo así aparece la confianza, y cuando estamos en confianza empezamos a habitarlos sin perseguir un objetivo imposible.

Volver a sentirnos

Cuando reconocemos nuestra vulnerabilidad las mujeres dejamos de ser consideradas útiles para el sistema. Hay un miedo profundo que se refleja en la frase: *“si siento mi dolor, quizá no sepa qué hacer con él y me va a pasar algo”*.

En los trabajos donde hay una estimulación constante de empatía (que implica sostener las emociones propias y no derrumbarse ante el sufrimiento de las otras personas), esto se refleja en una tensión muy profunda en la cadera y el piso pélvico.

Por eso mi primera recomendación es ¡Jugar! El juego nos permite hacer espacios para entender cómo nos sentimos y coloca la mente en otro lugar.



¿Qué nos mantiene

La comunidad nos enseña que siempre hay horizontes a los cuales seguir mirando. Conversar con las amigas y las aliadas sobre aquello que nos duele, nos lleva a construir respuestas juntas.

Nuestra salud física, mental, emocional, digital y comunitaria se sostienen a través de la imaginación colectiva. Tejer los saberes colectivos junto a los consejos de estas expertas, nos ayuda a reconstruir el cuidado como una acción política en nuestros propios términos.

La búsqueda de una rutina que nos proporcione bienestar, también implica un privilegio, ya que siempre estará sujeta a una negociación constante con las demandas de nuestro entorno.



*de pie y
juntas?*



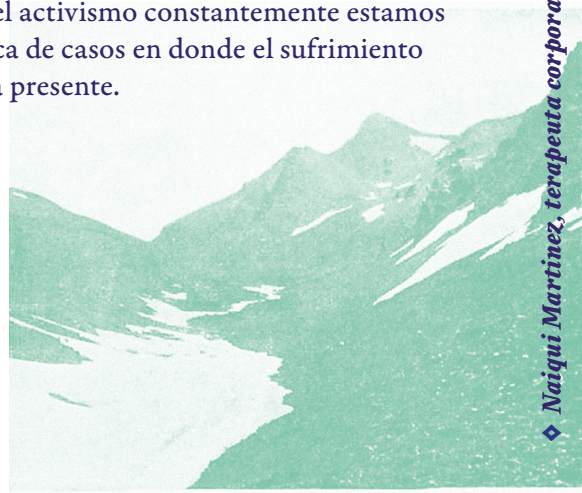
Snacks de ejercicio y meditación:

- * Agregar a lo largo de nuestras jornadas, ejercicios de respiración para que nuestro organismo se resetee.
- * Incorporar pausas para escuchar de forma profunda nuestro cuerpo.
- * Hacer un poco de actividad física como sentadillas, estiramientos, mover las puntas y talones de nuestros pies.
- * Incluir breves caminatas por nuestras casas u oficinas.
- * No tiene que ser mucho tiempo, 3 minutos de snack pueden ser un gran punto de partida.

Hobbies:

Puede ser el simple ejercicio de recordar el placer de estar vivas. Es vital cuando el trabajo que tenemos es acompañar a otras personas en su dolor.

Es importante tener espacios para recordarnos por qué estamos vivas, ya que en el activismo constantemente estamos cerca de casos en donde el sufrimiento está presente.



Terapia con mirada feminista

El rol del espacio terapéutico para atender el agotamiento es clave. Así como politizamos los impactos del desgaste, también debemos politizar el cuidado.

El rol del espacio terapéutico es doble: acompaña el dolor y cansancio de las activistas y por otro, restituye la autonomía y la capacidad de agencia. La cuerpo es el primer territorio a recuperar, es una gran guía para entender dónde suceden las violencias pero también de donde surgen las resistencias.

Es necesario escuchar sus sensaciones porque esto nos permite reconocer lo que nos duele y por qué duele. Recuperar el cuerpo ***es recuperar la soberanía sobre nuestras vidas.***

Alimentación

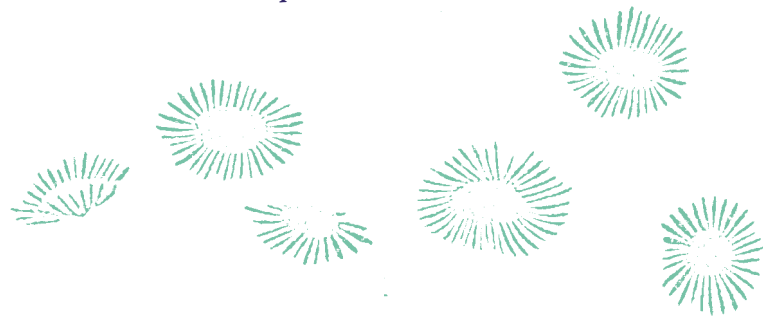
Comencemos con algo básico: la comida no es un examen. No es un test que rendimos todos los días, es una necesidad biológica, emocional y social. Entre el trabajo, el activismo, el cuidado de otras personas y el cansancio acumulado, hay días en que simplemente no podemos escucharnos, comemos tarde, poco o casi sin sentir apetito.

Te propongo hacerte preguntas más concretas y amables, por ejemplo ***¿Hace cuánto rato no me siento a comer algo? ¿Hace cuánto tiempo que no tomo agua? ¿Cuánto llevo sin descansar o sin una pausa real?***

Son inquietudes mucho más honestas con las realidades que estamos viviendo. La culpa no nutre ni cuida. Comer es una forma de mantenernos vivas para seguir sosteniendo nuestras luchas.



¿Qué significa alimentarse de una manera antiinflamatoria? No se trata de llevar una alimentación estricta, sino de aprender a elegir alimentos que le ayuden a tu cuerpo a reducir la inflamación, así como a detectar cuáles son los que más te inflaman.



Escoge alimentos simples que tu cuerpo reconoce, como frutas, verduras, proteínas, grasas buenas y semillas. Cuando vives ocupada, la perfección puede ser tu peor enemiga, hay que ser práctica: repite tus recetas favoritas, y apóyate en la fruta y verdura congelada. Ahorras tiempo y dinero, y siempre estará lista para ti.

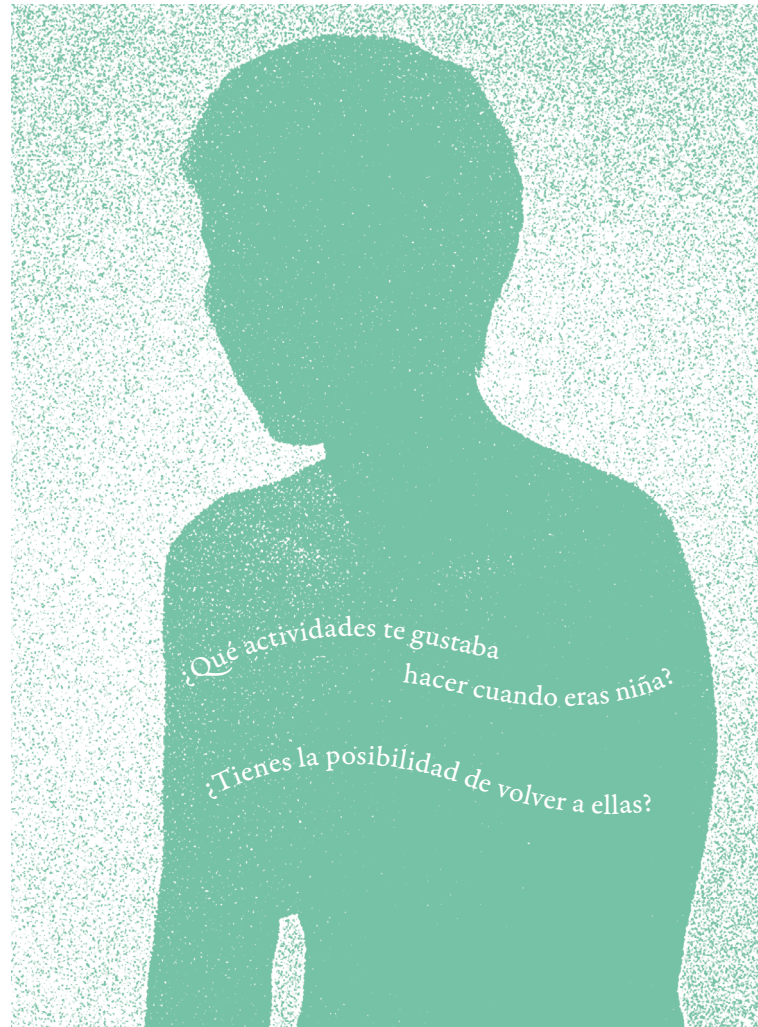
Ten una base antiinflamatoria en tu casa. Por ejemplo, aguacate, aceite de oliva extra virgen, algún tipo de pescado, algo que sea de tu lista de súper semanal y que trates de tener en tu casa. Ubica un lugar donde comprar comida sana y guárdalo para casos especiales. No se trata de querer comer perfecto, sino de que la nutrición te acompañe en la versión de tu vida que tienes hoy.

Otros consejitos

- * Dialoga contigo misma, con tus compañeras feministas y en tus espacios de trabajo sobre los límites y cuidados que requieren para seguir sosteniéndose. Preparen en conjunto una declaración de principios al respecto e intenten cuidarla y respetarla.
- * El cuidado no significa lo mismo para todas las personas, por ello, es importante tener canales abiertos de reflexión y diálogo constante sobre lo que necesitamos.
- * La amistad transfeminista se entreteje con el activismo, no por ello, estamos libres de atravesar conflictos y esto puede abonar a nuestro desgaste y cansancio. Demos espacio al conflicto como una oportunidad de aprendizaje desde la escucha.

Contestar*

¿Qué puedo hacer en este momento que
impacte en mi bienestar a mediano plazo?





Créditos

*Dedicado a todas las activistas
transfeministas que acudieron a nuestro
llamado, y confiaron con amor y dulzura
sus experiencias inflamatorias con los
activismos. También gracias al Fondo
Feminist TechJoy de APC
por confiar en nuestro trabajo.*

REDACCIÓN E

INVESTIGACIÓN:

Karen Vergara, Alicia
Reynoso y Camila
Millie.

PROFESIONALES

CONSULTADAS:

Michelle Roa, Catalina
Fullerton, Carolina

Melcher, Mónica
Valverde, Carla Rojas,
Naiqui Martinez, Sofía
Flores y Natalia Iverreck.

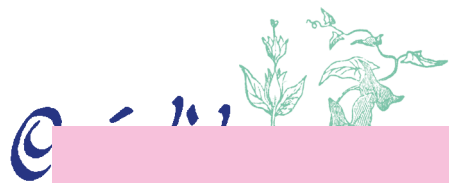
TRANSCRIPCIONES:

Cecilia Ananías

ARTE:

Ediciones Granizo





ONG AMARANTA,
2025

REDAC
INVEST
Karen V
Reynos

PROFES
CONSU
Michell
Fullerto
Melche
Valverd
Naiqui
Natalia Ivreck.





Amaranta
ONG