

**Universidad de las Américas Puebla**

**Escuela de Ciencias Sociales**

**Departamento de Psicología**



**Grupos de Autocuidado Colectivo entre Mujeres**

Tesis que, para completar los requisitos del Programa de Honores presenta la

estudiante

**Diana Vázquez Zamora**

ID. 154450

Psicología Clínica

Dra. Ana Cristina Aguirre Calleja

## **Jurado Calificador**

Tesis que, para completar los requisitos del Programa de Honores presenta la  
estudiante Diana Vázquez Zamora

---

**Dra. Ana Cristina Aguirre Calleja**

**Vocal**

---

**Dra. Cristobalina Miriam Trápaga Ortega**

**Presidenta**

---

**Dra. Alison Elizabeth Lee**

**Secretaria**

## **Agradecimientos**

*A Ana Cristina, por mostrarme nuevas formas de pensar, por compartir tu conocimiento y pasión, por inspirarme a hacer las cosas de manera diferente, gracias por hacer de nuestro grupo PCyP mi hogar dentro de la Universidad. Gracias por confiar en mí y guiarme durante estos años.*

*A mi madre Elvia, por estar presente en todo momento, abrazando conmigo cada sueño y cada temor, infundiéndome valentía y fortaleza, gracias por ser mi lugar seguro y mostrarme que en ti siempre encontraré sosiego, pero enseñándome a encontrarlo en mi misma. La mujer que soy crecí admirando la mujer que eres.*

*A mi padre Marco Antonio, por seguir cada uno de mis pasos y hacerme llegar tu cariño a pesar de la distancia, por creer en mí y apoyarme en todo. Gracias por todo el esfuerzo e interés que has puesto para que yo alcance mis metas.*

*A mi hermana Sofía, todo lo que yo haga, siempre será pensando en crear un mundo mejor para ti, tenerte como compañera de vida es lo mejor que me ha pasado.*

*A mis amigas Mariana, Mary Jose, Brenda y Angélica, quienes hicieron este transitar un lugar al que siempre querré volver, por acompañarme cálidamente y por construir de forma accidental pero amorosa, una red de apoyo de la cual sostenerme.*

*A Rafa, Valeria, Karla y Dulce, gracias por permanecer a lo largo de los años, por acompañarme en mi autonomía y ser mi sostén... mi familia. Me siento afortunada de haberles encontrado, todo lo que me han dado lo atesoro en el corazón.*

*A Romina, Julieta y Argelia, por confiar y aventurarse en este camino, por hacerme saber que cuando las mujeres nos reunimos, construimos lugares más habitables*

## Índice

Resumen.....	1
Justificación.....	1

## Marco Teórico

### Capítulo 1. Epistemología Feminista

- La necesidad de la Investigación Cualitativa.....4
- Feminismo.....7
- Sororidad.....11
- Sujeto político Mujer.....11
- Conocimientos Situados.....13
- Epistemología Feminista.....16
- Sitúandonos en el Heteropatriarcado como Sistema de opresión.....24
- Insatisfacción Actual.....27

### Capítulo 2. La naturaleza del grupo

- Introducción al estudio de los Grupos.....30
- El grupo a nivel psicológico.....32
- El grupo dentro de la Psicología Social.....33
- El individuo y el grupo.....35
- Grupo como unidad básica de análisis.....36
- Técnicas de abordaje en un grupo: ECRO.....37
- Grupos focales.....38

### Capítulo 3. Grupos de Autocuidado Colectivo

- Las resistencias de la vida cotidiana a partir de tácticas y estrategias..39
- Introducción a los grupos de autocuidado colectivo entre mujeres.....41
- Antecedentes del Autocuidado.....43
- Genealogía feminista de prácticas de autocuidado .....44
- Redes de apoyo como estrategia de autocuidado.....47
- Grupos de autocuidado colectivo ente mujeres.....48

## Metodología

Objetivos.....	53
Método.....	53

• La Investigación Acción Participativa contribuyendo a Experiencias Colectivas.....	53
• IAP como propuesta para democratizar la producción del conocimiento a través de nuestro Manual de Autocuidado.....	56
• Investigación como un proceso colectivo.....	57
• Sujetas de estudio como Co-Investigadoras.....	60
• Aspectos metodológicos de la IAP.....	61
• La Relevancia de la IAP para las investigaciones feministas.....	62
• La IAP en nuestro Grupo de Autocuidado Colectivo.....	64
Sujetos.....	65
Instrumentos.....	66
Procedimiento.....	67
Resultados .....	103
Estrategias.....	124
Discusión.....	133
Referencias.....	140
<b>Anexos</b>	
Anexo 1. Encuesta Diagnóstica.....	149
Anexo 2. Gráficas de los resultados de la encuesta diagnóstica.....	150
Anexo 3. Diagnóstico de Necesidades.....	151
Anexo 4. Guía de actividades por sesión.....	153
Anexo 5. Diario de Campo.....	162
Anexo 6. Transcripción de las sesiones.....	178
Índice de imágenes	
Imagen 1. Captura de pantalla de publicación en Facebook.....	68
Imagen 2. Captura de pantalla de publicación en perfil personal.....	68
Imagen 3. Captura de pantalla de correo con invitación.....	69
Imágenes 4, 5, 6 y 7. Captura de pantalla de intercambio de correos.....	69

Imágenes 8 y 9. Captura de pantalla del grupo de WhatsApp.....	100
Imágenes 10 y 11. Fotografías enviadas por Romina.....	102
Imagen 12. Fotografía de la dinámica de presentación.....	106
Imagen 13. Fotografía de material utilizado para elección de temas.....	106
Imagen 14 y 15. Fotografías del rompecabezas antes y después de armar.....	106
Imagen 16. Collage de autocuidado.....	107
Imágenes 17, 18 y 19. Fotografías de la actividad Mapeo Corporal.....	109
Imágenes 20 y 21. Fotografías del proceso de creación de la pulsera.....	109
Imagen 22. Fotografía de la pulsera terminada.....	110
Imagen 23. Fotografía de similitudes encontradas.....	110
Imagen 24. Fotografía de la actividad el Tendedero.....	112
Imagen 25. Acercamiento a la sección Infancia.....	112
Imágenes 26 y 27. Acercamiento a la sección Adolescencia y Adultez.....	113
Imágenes 28 y 29. Acercamiento a elementos de la línea del tiempo.....	113
Imágenes 30 y 31. Acercamiento a elementos de la línea del tiempo II.....	113
Imagen 32. Fotografía de la actividad Mapeo de zonas de movilidad.....	114
Imágenes 33 y 34. Notas de la actividad Imaginario.....	114
Imagen 35. Fotografía de la actividad Mano de Ayuda.....	117
Imagen 36. Fotografía de la actividad Barco de Necesidades.....	117
Imagen 37. Fotografía de la actividad Barco de Necesidades II.....	118
Imagen 38. Fotografía de elementos en el pizarrón.....	121
Imagen 39. Fotografía de Calaverita en el pizarrón.....	121
Imagen 40. Foto de la mesa de trabajo con materiales para el Cojín.....	122
Imágenes 41 y 42. Fotografías de la información requerida para crear el cojín.....	122
Imágenes 43, 44, 45, 46. Fotografías del proceso de creación de los cojines.....	123
Imagen 47. Foto de Argelia, Romina y Julieta realizando su cojín.....	123
Imagen 48. Fotografía de Cojín Térmico de Semillas terminado.....	123
Imágenes 49, 50 y 51. Foto de la creación del Papalote.....	124

## **Resumen**

El presente proyecto parte de los principios de la epistemología feminista como propuesta para generar investigación que reflejen de manera fiel la situación actual de las mujeres, contemplando el privilegio epistémico que supone enunciarse desde sus propias voces. Por medio de la metodología Investigación-Acción Participativa y se articuló un grupo focal conformado por 4 mujeres estudiantes que trabajaron alrededor de 5 ejes temáticos referentes al autocuidado colectivo a través de la sororidad, el manejo del estrés escolar, cuidado en el espacio público, familia como red de apoyo y menstruación, finalmente, por medio de la observación participante se realizó un análisis de contenido categorial que recupera las experiencias y estrategias surgidas dentro del grupo en torno al autocuidado.

## **Justificación**

Las estrategias de autocuidado se han convertido en una necesidad para el tema de prevención e intervención en la vida cotidiana de las mujeres que por condiciones biopsicosociales se encuentran en un estado de vulnerabilidad ante la constante exposición a manifestaciones de violencia de género, falta de redes de apoyo, problemas emocionales, desinformación, entre otros aspectos que generan un estado de desequilibrio en un ambiente que no propicia su total desarrollo.

De acuerdo con el reporte que INMUJERES (2015, p.2) realiza en nuestro país a partir de las estimaciones que el Consejo Nacional para la Evaluación de la Política de Desarrollo Social (por sus siglas CONEVAL), en 2012 un 87.2% de la población mexicana vivía con una percepción de apoyo a nivel “medio”, y el restante 12.8% en entidades con percepción de grado de apoyo “bajo” de dichas redes, sin embargo, es importante resaltar que el porcentaje referido a la población que percibía un grado de apoyo “alto” fuera 0%. De acuerdo con este mismo estudio, se pudo identificar que el acceso a redes de apoyo se percibe considerablemente más difícil para las mujeres que para los hombres (INMUJERES, 2015, p. 21). Estos datos nos permiten ver que la carencia de

redes de apoyo a nivel social, sobre todo en los grupos de mujeres es un fenómeno generalizado en nuestra población.

La carencia de apoyo social ha demostrado tener afectaciones negativas en la percepción de bienestar de las personas, algunos estudios han encontrado que la depresión está negativamente relacionada con el apoyo social, que las personas que poseen menos redes de apoyo generalmente demuestran una mayor sintomatología depresiva y viceversa (Abril, 1998; Asili, Galavanovskis, & Reig, 1997; citado en INMUJERES, 2015, p. 1) Al observar que las afectaciones que son producto de no tener redes de apoyo sólidas dentro de una comunidad pueden verse reflejadas en la salud mental, se hace necesario plantear alternativas y espacios donde las mujeres puedan encontrar relaciones y vínculos entre ellas, ayudando a disminuir la probabilidad de desarrollar sintomatología asociada a la depresión y otros problemas de salud mental.

A partir del reconocimiento de la necesidad de generar espacios de alianza, surge la urgencia por promover el autocuidado a través de la formación de grupos de autocuidado colectivo que funjan como redes de apoyo y como una práctica de prevención y poder reducir el riesgo de que se vea afectada la calidad de vida en cuanto a salud física y mental de las mujeres. Esta urgencia va de la mano con dar prioridad al bienestar y cuidado propio, así como el dejar de lado el mandato social de que las mujeres son las cuidadoras por excelencia de los otros y en el cumplimiento de esta imposición, descuidan sus necesidades.

A pesar de que el autocuidado es entendido como un proceso individual, se ha fomentado el actuar colectivo como una vía alterna donde se pueda encontrar contención. Carol Hanisch (1969) popularizó la frase “Lo personal es político” durante la lucha de la Liberación de la Mujer en Estados Unidos y desde entonces ha servido como un recordatorio de que la esfera privada en la vida de una mujer es indisoluble de lo social y político, es decir, las causas de la opresión y vulnerabilidad de las mujeres tienen las mismas causales y tienen que ver con el sistema patriarcal en el que estamos insertas. Por ende, en el historial de resistencia por parte de las mujeres también se encuentran patrones, motivaciones y estrategias similares, a esta movilización de recursos



y saberes, Hanisch la llamó Terapia Política, pues era una forma de reivindicar fenómenos que afectaban a las mujeres desde un plano político y no individual.

Para el movimiento feminista contemporáneo el restablecimiento de los vínculos genealógicos es una estrategia política que ha permitido recuperar los legados de las mujeres, visibilizar sus aportes en todos los ámbitos, identificar la opresión femenina en perspectiva histórica, poner los acentos en el significado que ha tenido lo ocurrido en cada momento histórico, desde la mirada de las mujeres, y visitar el pensamiento y la acción política feminista. (Blázquez, N., y Castañeda, M, P. 2016, p. 24)

Las prácticas colectivas de autocuidado tienen un gran potencial y alcance en el sentido de que repercuten en un nivel macro sin necesidad de ser institucionalizadas gracias a su dinamismo temporal, es decir, hay un campo de oportunidad en cada grupo de mujeres que estén dispuestas a aliarse. Se requiere facilitar las condiciones para que de manera autoconvocante y autogestiva se creen espacios exclusivos como puntos de encuentro, reflexión y acción donde se puedan tratar las necesidades actuales que tienen las mujeres y buscar los recursos y herramientas presentes y potenciales que se pueden generar en colectivo.

Se requiere que sean las propias mujeres quienes enuncien sus necesidades y los problemas a los que se enfrentan y no los discursos hegemónicos que invisibilizan los efectos del agotamiento que las mujeres sufren debido a la falta de estrategias de autocuidado, de esta forma las mujeres irán teniendo mayor participación y autonomía respecto a su derecho de toma de decisiones.

Resulta crucial identificar que hay problemáticas que son compartidas para que al hablarlas se pueda tener una visión más amplia de la condición personal y aumentar las estrategias de autocuidado e incorporar las experiencias de otras mujeres a las propias.

La trascendencia del autocuidado colectivo entre mujeres se irá resguardando en tanto haya un registro de los procesos y el impacto de lo que las mujeres están haciendo actualmente para generar debate en cuanto a los alcances y limitaciones, esto implica recuperar visiones conjuntas, documentar estrategias, saberes, procesos y experiencias que posibiliten una memoria colectiva y

simbólica que de cuenta de la complejidad y relevancia que de manera personal implica soltar las lógicas individuales y aventurarse a un nuevo esquema.

Se busca seguir proponiendo para que las futuras generaciones cuenten con un marco de referencia teórico y práctico de lo que es el autocuidado colectivo entre mujeres con la finalidad de que pueda retomarse y mejorarse de acuerdo a una pertinencia histórica y geográfica.

Por último, este proyecto también surge desde el reconocimiento personal de la necesidad de crear espacios seguros a partir del transitar con otras mujeres con procesos más avanzados de deconstrucción que facilitaron el camino y tendieron justamente una red de apoyo que fungiera como mi sistema de referencia en tanto a la legitimidad de buscar relaciones horizontales y sororas con las que pueda aprender y poner en práctica el autocuidado.

“Desmitifiquemos la investigación, cualquiera puede hacerlo. Vayamos más allá del deseo de ser escuchados. Pongámonos en riesgo de ser tocados y cambiemos, sin pretender que nosotros somos quienes escuchan y sin pretender que la comunicación perfecta realmente existe”. (Haraway, 2006, citada en Araiza, 2017, p. 106)

## **Capítulo 1. Epistemología Feminista**

### **La necesidad de la Investigación Cualitativa**

Dentro de la investigación cualitativa ha estado presente la necesidad de generar metodologías que integren lo teórico y lo práctico como un continuo, ese el caso de esta tesis, pues pretendemos que el conocimiento surja de un proceso en paralelo de problematizar y accionar con la finalidad de que haya una correspondencia apegada al contexto inmediato donde se desarrolla dicho saber, esto permite que haya una epistemología que dé cabida a la

experiencia, las interacciones y los cambios que se van produciendo mientras se sistematiza el pensar.

Consideramos que la presente metodología nos brinda la oportunidad de reconocernos como aliadas para trabajar de forma colectiva y generar estrategias de acción frente a las necesidades que nos convocan a las mujeres en el presente. También retomamos al Construccinismo social como base para comprender la naturaleza de la interacción social y la forma en la que se llega a un conocimiento por medio de consensos y la Epistemología Feminista como nuestra postura ética y política, pero también como una apuesta por seguir creando conocimiento a partir de otras miradas.

Tomás Ibáñez, (2014, p. 23) hace un trabajo muy ilustrativo acerca del movimiento anarquista como una producción teórico-práctica, donde se conjugan prácticas, producciones discursivas, acontecimientos y elementos simbólicos. Ibáñez, (2014, p. 42) hace énfasis en que luchar no es sólo oponerse, implica crear realidades diferentes. Esto significa que las estrategias de las que hemos de valernos deben tener un carácter crítico y propositivo, pero sobre todo debe ser aplicable.

Se trata, por consiguiente, de arrancar espacios al sistema para desarrollar experiencias comunitarias que tengan un carácter transformador porque, sólo cuando una actividad transforma realmente y radicalmente una realidad – aunque sólo sea de modo provisional y parcial– es cuando se establecen las bases para ir más allá de una mera –aunque siempre necesaria– oposición al sistema y para crear una alternativa concreta que lo desafía de facto. (Ibáñez, , 2014, p. 42)

Precisamente esa necesidad de *arrancar espacios al sistema* para trabajar en ellos es lo que nos convoca en este proyecto, pues buscamos generar un espacio que abra la posibilidad de plantearnos lo colectivo como una manera de encuentro, reflexión y propuestas ante nuestro contexto.

Este tipo de investigación es la base de las Ciencias Sociales donde estamos insertas, donde la subjetividad es punto del cual se parte para comprender

fenómenos sociales. Representa un reto el abstraer las perspectivas humanas analizado desde lo social, sin perder su complejidad, sin embargo, han surgido varios modelos teóricos y metodológicos que intentan abordar la acción vinculada con la investigación.

Para William James (1890), quien fue uno de los principales exponentes de la Psicología y la Filosofía en Estados Unidos, ya postulaba que la búsqueda de conocimiento no solo debe producir satisfacción intelectual, sino que debe haber una dimensión práctica donde la utilidad y relevancia de dicho saber sea reflejada (1890, p. 156). Este postulado indica entonces, que la *praxis* se antepone a otros procedimientos meramente especulativos o de observación, pues éstos no tienen un potencial transformador ni un significado a nivel simbólico. Esto tiene que ver con una ruptura hacia las exigencias de tipo positivistas que predominaban en todas las ciencias y generaban un recelo a todo aquello que no se apegara a sus principios.

El Construccionismo Social, tal como lo menciona Ibañez (2014), se opone a los supuestos empiricistas y deterministas que han permeado en la ciencia y apuesta por el conocimiento como producto de interacciones sociales dentro de espacios intersubjetivos y por medio de un “consenso de significados comunes”. Ibañez también plantea que el Construccionismo rompe con esa “necesidad” de predicción y control que el modelo tradicional de ciencia ha buscado y más bien se identifica con la comprensión y emancipación que permitan desarrollar teorías generativas (Ibañez, 2014, p.107). Kenneth Gergen, un psicólogo social americano al cual también cita Ibañez, plantea que estas teorías deben tener

“la capacidad de cuestionar las asunciones dominantes de la cultura, de plantear cuestiones fundamentales en relación con la vida social contemporánea, de propiciar la reconsideración de aquello que se da por evidente y generar de esta forma nuevas alternativas para la acción social (Gergen, 1982, p. 109, citado en Ibañez, 2014)

## **Feminismo**

De acuerdo con el Diccionario Ideológico Feminista que propuso Victoria Sau, psicóloga, feminista y una de las mayores representantes del feminismo en España;

"El feminismo es un movimiento social y político que se inicia formalmente a finales del siglo XVIII y que supone la toma de conciencia de las mujeres como grupo o colectivo humano, de la opresión, dominación y explotación de que han sido y son objeto por parte del colectivo de varones en el seno del patriarcado bajo sus distintas fases históricas de modelo de producción, lo cual las mueve a la acción para la liberación de su sexo con todas las transformaciones de la sociedad que aquélla requiera". (Sau, 2000, p. 121)

A través de un recorrido histórico que realiza Amelia Varcárcel (2001) acerca de las condiciones que posibilitaron al feminismo como movimiento, nos habla de las olas, entendiendo a éstas como etapas, y las características que diferenciaron a cada una.

### Primera ola del Feminismo- Feminismo Ilustrado

Varcárcel comienza advirtiéndonos que el feminismo es "un hijo no querido de la Ilustración" (2001, p. 8) y que en efecto, a partir de las demandas de ciudadanía que surgieron a partir de la Ilustración, surgió como decantación la polémica búsqueda de las mujeres para también ser reconocidas como ciudadanas y lo que ello conllevaba, precisamente por ello, a esta primera ola se le conoce como Feminismo Ilustrado. (2008, p.13).

Fue durante el siglo XVII hasta mediados del siglo XIX en Europa, a la par de la Revolución Francesa y la Revolución Industrial cuando se comienza a articular de manera organizada un análisis de la condición de la mujer con el fin de incluirlas en ámbitos como el laboral, político, educativo, así como poder transformar las relaciones asimétricas entre hombres y mujeres. Dentro de los primeros antecedentes del feminismo que fueron registrados encontramos la Declaración de los Derechos de la Mujer y de la Ciudadana, escrita por Olympia de Gouges en 1791. Esta declaración versaba sobre la igualdad del hombre y la mujer en el ámbito jurídico primordialmente, en la declaración de Gouges decía que así como una mujer puede ser llevada al cadalso, también

puede ser guillotinado, y justamente fue guillotinado en el gobierno de Robespierre en 1797. (Gamba, 2008, p. 2)

Casi a la par, en 1792, Mary Wollstonecraft escribió Vindicaciones de los derechos de la mujer, una obra que surgió como respuesta a lo expuesto por Charles Maurice de Talleyrand-Périgord, quien arguía que resultaba problemático que las mujeres recibieran educación y que esa era la razón de la insatisfacción de muchas mujeres de su época, Wollstonecraft se opondría ante esta declaración, diciendo que en realidad la oportunidad de contribuir a la sociedad desde la educación era necesario para las mujeres. (Valcárcel, 2001, p.10)

No tenían derecho a administrar su propiedad, fijar o abandonar su domicilio, ejercer la patria potestad, mantener una profesión o emplearse sin permiso, rechazar a un padre o marido violentos. La obediencia, el respeto, la abnegación y el sacrificio quedaban fijadas como sus virtudes obligatorias. El nuevo derecho penal fijó para ellas delitos específicos que, como el adulterio y el aborto, consagraban que sus cuerpos no les pertenecían. A todo efecto ninguna era dueña de sí misma, luego todas carecían de lo que la ciudadanía aseguraba, la libertad. (Valcárcel, 2001, p. 13)

Precisamente por la carencia de todos estos derechos, fue que al reconocerse desplazadas de los bienes que la Ilustración traería, las mujeres decidieron buscar de manera de manera organizada el derecho al voto y el acceso a la educación universitaria y comenzó a plantearse el Sufragismo como el siguiente objetivo del movimiento. (Valcárcel, 2001, p. 14)

Ya en el siglo XIX, Flora Tristán, una comprometida escritora socialista y feminista, publicó en 1842 “La Unión Obrera”, la cual versaba sobre la opresión que recibía la clase obrera, pero también reconociendo la doble opresión que las mujeres recibían por clase y por género. Su obra tenía una influencia del feminismo latinoamericano debido a su ascendencia peruana. (Gamba, 2008, p.2)

Segunda ola del Feminismo- Movimiento Sufragista

A mediados del siglo XIX comenzaba la segunda ola del feminismo que buscaba consolidar la ciudadanía de las mujeres y reivindicar su derecho al voto. De acuerdo con Valcárcel (2001, p.17), el sufragismo fue un movimiento de agitación internacional, a la par también se estaba buscando garantizar el derecho a la educación, y fue en un periodo de aproximadamente ochenta años, que se consiguieron ambos.

De acuerdo con Nuria Varela (2008), en esta segunda etapa sucede un hecho importante. En 1848 Marx y Engels publicaron su célebre Manifiesto Comunista, al mismo tiempo, pero con menor popularidad, se publicaba en Nueva York la Declaración de Seneca Falls, también conocida como Declaración de Sentimientos, la cual se considera la principal obra del sufragismo norteamericano. Redactada por Elizabeth Cady Stanton, dicho documento fue creado a partir de la Primera Convención sobre los Derechos de la Mujer, donde mujeres y hombres se plantearon la condición civil social y religiosa de la mujer. (Varela, 2008, p. 3)

En 1910, Emma Goldman, una de las mujeres más representativas del feminismo en Rusia escribió Anarquismo y otros ensayos, en su discurso pregonaba acerca del feminismo y anarquismo, ejes sobre los cuales rondaría su participación social y política. (Varela, 2008, p. 68)

Al haber finalizado la Segunda Guerra Mundial, las mujeres ya habían conseguido el derecho a votar la mayoría de los países de Europa. Sin embargo, tanto en Estados Unidos, como en Europa, comenzaba a cuestionarse también la división sexual del trabajo, el rol de las mujeres en la familia, el trabajo doméstico, la sexualidad (Gamba, 2008, p.3) , la inserción de la mujer al mercado laboral y la ocupación de cargos políticos. (Luceri, 2018)

### Tercera ola del Feminismo

A pesar de que esta tercera etapa abarca desde 1960 hasta 1980 aproximadamente, es necesario rescatar una de las obras que pasarían a ser un hito importante en la historia del feminismo, *El segundo sexo* libro publicado en 1949 por la filósofa francesa Simone de Beauvoir vino a plantear una serie de cuestionamientos respecto a lo que ser mujer significaba.

Después de la Segunda Guerra Mundial prevalecía nuevamente el fenómeno que Varela (2008, p. 73) llama domesticidad obligatoria ante el Mito del reposo del guerrero, el cual representaba el descanso que los militares que habían regresado de la guerra merecían tener y que incluía una casa grande, una esposa que cumplía con las labores del hogar y el cuidado de los hijos.

Se podían identificar lo que Gamba (2008, p.4) describe como limitaciones propias del liberalismo burgués. Precisamente en 1963 se publicaba la *Mística de la Femenidad*, escrita por Betty Friedan. En este libro se hablaba de Lo que no tiene nombre, haciendo referencia a la opresión que sufrían las mujeres de manera ya no jurídica, sino informal y del ámbito privado. (Varela, 2008, p. 78)

En la tercera ola el conjunto completo de lo normativo no legislado - moral, modales y costumbres - apenas había sufrido cambios. El feminismo estaba borrando las fronteras tradicionales entre lo privado y lo público. (Valcárcel, 2001, p. 24)

Valcárcel (2008) también encuentra que el uso de métodos anticonceptivos y los derechos sexuales y reproductivos comienzan a tener visibilización durante esta etapa. Actualmente, el feminismo tiene un alcance internacional, tiene presencia en países desarrollados y en vías de desarrollo, “Se encarnó en prácticas de género que nunca habían existido” (2001, p.27). En América Latina los países donde el movimiento feminista ha adquirido mayor fuerza es en Brasil, México, Perú, Argentina, Chile, entre otros. (Gamba, 2008, p. 7)

Ha adquirido visibilidad social gracias a propuestas que han servido para analizar y transformar la dinámica organizacional, relaciones de poder, formas económicas y relacionales a partir de la autorepresentación. Varcárcel (2001, p. 28). Hoy en día se puede hablar incluso de un feminismo institucional, el cual se ha desarrollado a partir de conferencias y encuentros internacionales por y para mujeres propiciados por organismos como la ONU. (Varela, 2008, p. 92)

Se habla también de una cuarta ola del feminismo que podría haber surgido en los años 80 donde los temas principales se abordan desde el ciberespacio y las TIC's, dando cuenta de lo que sucede con el feminismo a través de la red y transformándolo en ciberfeminismo. (Luceri, 2018)



## **Sororidad**

El término sororidad es un eje central dentro del autocuidado colectivo de mujeres. En 1921 Miguel de Unamuno planteó la necesidad de buscar un símil femenino del término fraternidad. Sin embargo, no es hasta 2018 que la Real Academia Española integra el concepto de Sororidad.

Marcela Lagarde, una antropóloga reconocida por ser una de las mayores exponentes del feminismo en México y Latinoamérica, indica que la Sororidad implica reforzar las alianzas entre mujeres para defender nuestros derechos humanos, así como las relaciones de afecto y empatía basadas en la filosofía y ética del feminismo (Lagarde, 2012, p. 11)

Alba Suárez, (2015, p. 27), retomando ideas de Lagarde, define que “sororidad implica oponerse a las relaciones de competitividad y discriminación entre las mujeres, favoreciendo actitudes de colaboración y apoyo desde el respeto mutuo, la solidaridad y la cultura feminista. Además, toda alternativa que se apoye en una perspectiva sororal no puede obviar el cariz comunitario y transformador de la propuesta, que constituye su mayor seña de identidad”

## **Sujeto político Mujer**

Braidotti habla de las figuraciones feministas como método para conocer la subjetivación de las mujeres y la lucha por encontrar representaciones afirmativas (Braidotti, 2000, citado en Aguirre, 2012). Braidotti (2004) identifica que la definición de Mujer como Otro sigue vigente y representa valores negativos, pues sugiere una marca de inferioridad. (p. 13). Dentro del análisis feminista, se señala a la cultura patriarcal como el sistema que ha permitido y proliferado la codificación del sujeto Mujer de forma dicotómica e inferior. (Braidotti, 2004, p.16) “Estos ejemplos de figuración configuran una tecnología narrativa como práctica epistémico-política. No solo como ficciones, sino como mapas, como trayectorias móviles que dan cuenta de procesos invisibles en otros relatos hegemónicos” (Aguirre, 2012, p. 21). Es decir, se trata de nombrar el ser mujer desde una posición cercana, representativa, y dejar de lado los discursos impersonales, pues pareciera que hay un sujeto político mujer, pero

no un cuerpo mujer en el discurso. De acuerdo con Aguirre (2012, p. 37), en los 70's el movimiento feminista desarrolla el cuestionamiento de ¿Quién es una mujer? y se termina entendiendo como mujer al "No-Ser". Teresa De Lauretis (2000, citada en Aguirre, 2012) propone la "Paradoja de la Mujer", donde analiza cómo ha sido abordado el término Mujer:

Un ser que es al mismo tiempo cautivo y ausente en el discurso, constantemente hablado, pero inaudible e inexpresable, mostrado como un espectáculo, pero al mismo tiempo no representado e irrepresentable, aún invisible se constituía como un objeto y una visión que podía ser garantizada. Un ser del cual su existencia y especificidad eran al mismo tiempo expresas, asentadas, negadas, controladas. (De Lauretis, 2000, citado en Aguirre, 2012, p.37)

Precisamente por ello es que surge la necesidad de buscar y proponer alternativas que permitan enunciar a la mujer desde sí misma, por medio de narraciones que resulten de la experiencia. Rich (1984, en Araiza, 2017, p.112) nota que al reflexionar sobre la mujer, es necesario desprenderse del concepto universal en el que "nosotras" somos todas, pues esto perpetúa la dinámica de ocultar las características que hacen singular a la mujer como sujeto político: el cuándo, dónde y bajo qué condiciones somos mujeres.

Beauvoir utiliza la categoría de otra para designar la manera como los varones conceptualizan a las mujeres en la sociedad patriarcal. Esta categoría en sus orígenes provenía de Hegel y está emparentada con la noción de alienación (Amorós, 2000, p.199). En su libro *El segundo Sexo*, Beauvoir retoma el concepto del Otro, haciendo una crítica a la dualidad que ha permitido una disparidad entre mujeres y hombres, pues precisamente las mujeres han sido definidas y determinadas a partir de su diferencia con el hombre, se plantea entonces, que "Él es el Sujeto, él es lo Absoluto; ella es lo Otro" (Beauvoir, 1949, p. 3). Beauvoir también identifica que la categoría de propiedad privada ha absorbido a la mujer durante siglos, pues la historia de la mujer ha permanecido sin ser contada. (Beauvoir, 1949, p. 31)

Por su parte Celia Amorós habla de tareas deconstructivas y reconstructivas en la filosofía en el sentido derrideano y de crítica (2000, p. 10). Bartra (en

Blazquez et al, 2010, p. 69) nos habla también de la deconstrucción desde el método feminista, como una práctica clave de la última década, pues implica realizar un análisis meticuloso, en este caso, de la construcción social del sujeto mujer, para descubrir y derribar los sesgos sexistas que lo han edificado.

“¿Cómo se captaría en su especificidad a la mujer, construida y definida por el patriarcado, en un cogito o toma de conciencia de sí puro directo y transparente, sin la mediación de las definiciones patriarcales?” (Amorós, 1991, p.75). La misma Amorós (1991, p.74) propone que el oprimido tiene que poner en práctica siempre la sospecha e institucionalizarlo como método, nos habla de un feminismo de la sospecha ante la inmediatez y nos invita a cuestionar la raíz de los atajos con una actitud escéptica.

### **Conocimiento Situado**

*Al igual que Campagnioli, retomo la clásica metáfora de la visión para interrogar ¿Quién mira, cómo lo hace y qué ve? (Campagnioli, 2018)*

Donna Haraway, quien es una bióloga y filósofa contemporánea, entre las más importantes dentro de los estudios de la mujer y el feminismo de la actualidad, introdujo el concepto de Conocimiento situado, el cual implica que “solamente la perspectiva parcial promete una visión objetiva” (Haraway, 1991, p.326). Para Haraway, el conocimiento situado se traduce de la siguiente manera:

“Los conocimientos parciales, localizables y crítico, que admiten la posibilidad de conexiones llamadas solidaridad en lo político y conversaciones compartidas en la epistemología” (Haraway, 1991, p. 329)

Haraway habla de que no se puede llegar a verdades generalizadas, pues todo conocimiento nace en un contexto específico y sólo dentro de ese espacio es aplicable. También hace mención de cómo dentro de la investigación feminista se puede llegar al conocimiento; “La objetividad feminista trata de la localización limitada y del conocimiento situado, no de la trascendencia y el desdoblamiento del sujeto y el objeto. Caso de lograrlo, podremos responder de lo que aprendemos y de cómo miramos” (Haraway, 1991, p.326)

Donna también nos dice, que hay formas de conocer de forma objetiva dentro de los estudios feministas, sin embargo, éstos tienen que estar delimitados. A través de la metáfora de la vista, esta autora critica- y nos invita a criticar, toda visión que pretenda ser omnisciente y generalizadora, así como también nos insta a buscar objetividad parcial: “Yo quisiera una doctrina de la objetividad encarnada que acomode proyectos de ciencia feministas paradójicos y críticos: la objetividad feminista significa sencillamente, conocimientos situados” (Haraway 1991, p, 324). Yanes (2012, p. 6) también retoma esta metáfora y nos dice que ha permeado la distancia del sujeto investigador con el objeto de estudio de una manera que no da paso a la interacción, mientras que la apuesta de la epistemología feminista es no buscar relaciones de descubrimiento, sino generar conversaciones.

Haraway (1991, p. 336) hablando del conocimiento situado afirma que “el feminismo ama otra ciencia: las ciencias y las políticas de la interpretación, de la traducción, del tartamudeo y de lo parcialmente comprendido”

Esta propuesta del conocimiento situado lo retoman muchas otras académicas feministas, entre ellas, Carme Adán (2006) hablando de la epistemología feminista, dice que es necesario contemplar dos puntos: 1) todo conocimiento, en tanto que práctica social, está situado, y 2) una localización, en especial la de las mujeres, es más fiable porque goza de una posición privilegiada para revelar la verdad. (citada en Araiza, 2017, p.96). Precisamente este último apela a uno de los ejes de la epistemología feminista que se detalla más adelante, la Epistemología del punto de vista feminista.

Nancy Harstock, (1983, citada en Araiza, 2017, p. 110) por su parte, habla de la necesidad de identificar la localización espacial y temporal de los cuerpos para observar las relaciones de poder que se generan en esos contextos. Esta idea va muy relacionada con lo que Rich (1984, citada en Araiza, 2017, p. 114) pensaba: “hay que reconocer nuestra localización, nombrar el terreno del cual provenimos”.

Precisamente en este intento de situar el conocimiento es que nace gracias al legado de los feminismos negros la categoría de Interseccionalidad, el cual pretende adecuar la búsqueda de conocimiento a las condiciones de

poblaciones específicas. Esta categoría implica dar cuenta de la complejidad de los posicionamientos de las mujeres en situaciones de discriminación múltiple. (Bra, 2012; Crenshaw, 1989, Jabardo, 2012, citadas en Campagnoli, 2018, p. 2). Entre estas condiciones podemos identificar la raza, clase socioeconómica, etnia, edad, etc.

Kimberle Crenshaw (1989) es una abogada feminista reconocida entre otras cosas por su planteamiento del concepto de Interseccionalidad, el cual lo desarrolló gracias a su trabajo con mujeres negras. De acuerdo con la autora, este concepto se refiere a las “distintas formas en las que la raza y el género interactúan, y cómo generan las múltiples dimensiones que conforman las experiencias de las mujeres” (Crenshaw, 1989, p. 139)

En América Latina y el Caribe las epistemologías feministas también han partido desde este análisis interseccional que busca desde lo parcial el poder reivindicar algunas luchas, entre ellas las surgidas por el colonialismo. También en el área académica se habla de una subalternidad, donde hay una carencia de paradigmas que no sean eurocéntricos, y que muchas veces se ve reflejado en meras tareas de traducción, por lo tanto se reconoce que hay privilegios a partir de los antecedentes geopolíticos. (Campagnoli, 2018, p. 3)

Campagnoli (2018, p. 4) menciona a algunas investigadoras de América Latina que trabajan de acuerdo con los lineamientos de la epistemología feminista y el conocimiento geopolíticamente situado, entre ellas encontramos a Karina Bidaseca (2016), Vanessa Vazquez Laba (2011), Luisina Bolla (2016), Alejandra Ciriza (2015), María Luisa Femenías y Paula Soza (2011), Rita Segato (2013).

Parte de la investigación de Bidaseca (2014, p. 586), surge del Feminismo Descolonial, también llamado Decolonial, donde a partir de los conocimientos situados y la interseccionalidad realiza una cartografía acerca de los escenarios del Sur, entendiendo al Sur no solo como una referencia geográfica, sino como lugares de luchas y resistencias.

*“Un cuerpo mutilado en medio del desierto/  
cientos de cuerpos femeninos desechados/  
los coyotes/el infierno/feminicidios/Esto es Juárez*

*pero no sólo*

*fronteras/borderlands/cultura chicana/la melinche/la traidora/la puta/madre/virgen santa/la nueva mestiza/  
la fisura/gloria anzaldúa*

*amerindia/colonialidad y sexo/género/inseminación/Raza/memorias poscoloniales/descolonización/  
África*

*caribe/lengua madre/lenguaje/angustia/she tries her tongue, her silence softly breaks/marlene nourbese  
phillip/  
language  
/anguish  
anguish*

*/"estados unidos no es América / "Atrévete Puerto Rico!/"  
esclavitud/racismo/invencción de la mulata/feminismo negro/amefricanidade/  
lelia gonzález/Esto es el Brasil*

*cultura narco/machismo y patriarcado/flujos globalizados/maquilas/precarias a la deriva/guerras difusas  
"perras racializadas"/ regina jose galindo/Esto es Guatemala  
primer mundo/tercer mundo/occidente/oriente/norte/sud/Sur!*

*"la grieta siempre será una grieta, una grieta, una grieta, una grieta"/doris salcedo /"Shibboleth/Esto es Colombia  
modernidad/oriente/palestina/terrorismo/orientalismo homofóbico/queer islámico  
velo/infibulación/mujer del tercer mundo/retórica salvacionista/naturaleza/cultura/Esto es la barbarie  
lola kiepja/liliana ancalao/mujeres a la intemperie  
/adriana paredes/Ü /las yeguas del apocalipsis/francisco casas/pedro lemebel/travestismo/Carmen  
berenguer/paz errázuriz/la manzana de adán/travestis prostitutas/"tu dolor dice: minado"/desaparecidxs/  
memoria/ Esto es el SuR/SuDamérica/SuRamérica/Sudakas."*

*Karina Bidaseca, 2014*

La investigadora en estudios de género Nina Lykke (2011, citada en Viveros, 2016, p.5) hace el pertinente recordatorio de que la interseccionalidad "debe usarse con precaución, para no convertirla en una caja negra en la que todo cabe", esto es precisamente regresar a la urgencia de los conocimientos situados.

El conocimiento situado, nos hace la invitación a reducir nuestro campo de estudio y poder reconocer las condiciones sociales, políticas, históricas, geográficas y de cualquier índole, de un contexto específico de manera que siempre estemos lo más cercanas posibles a la realidad de las mujeres a las cuales acompañamos.

### **Epistemología Feminista**

Desde el feminismo se ha identificado la necesidad de desarrollar una epistemología que parta desde bases nuevas. La epistemología feminista surge entonces desde esa carencia de un método para acceder al conocimiento que

pusiera a la mujer y a sus experiencias como fuentes primarias en la investigación. Braidotti (1991, citada en Araiza, 2017, p. 153) dentro de sus aportes sobre la subjetividad, identifica que en dicho proceso hay que contemplar múltiples variables para poder realizar un análisis integral, entre ellas está el sexo, la raza, edad, clase socioeconómica, etc. Carme Adán, (2006) hace una descripción muy ilustrativa acerca de lo que significa este concepto:

Bajo el epígrafe de epistemología feminista se aglutinan las investigaciones que entran en diálogo con la tradición filosófica sobre la ciencia abordando los problemas clásicos como el de la racionalidad, evidencia, objetividad, sujeto cognoscente, realismo o verdad y, al mismo tiempo, utilizan la categoría de género para articular una nueva forma de encarar los temas. (Adán, 2006, citada en Araiza, 2017, P. 91)

Precisamente en esta tesis la categoría de mujer resulta esencial para comprender la situación específica de las mujeres desde sus propias voces, apelando a sus experiencias y trayectorias para poder identificar las estrategias de autocuidado que han tenido que poner en práctica y creemos que eso sólo se puede realizar desde la epistemología feminista. Araiza (2017) nos recuerda que hay que:

...aludir a una concepción del ser que se moldea no sobre la objetividad inmóvil de los objetos, sino sobre la vida que es juego de interpretación, crecimiento, inmortalidad, historia del sentido de rememoración, huella y recuerdo; porque, en efecto, creo que es a las mujeres a quienes nos corresponde contarnos nuestra propia historia, experimentar una subjetividad femenina feminista, ir a nuestra infancia y descubrirnos sujetos en multiplicidad. (Araiza, 2017, p. 165)

De acuerdo con Campagnoli (2018, p. 2), quien se refiere al feminismo en plural, las epistemologías críticas feministas fueron surgiendo durante la segunda ola de los feminismos si los retomamos desde una historización eurocéntrica y/o anglosajona comprendida entre 1960 y 1980. Esta ola estaba orientada a evidenciar algunas desigualdades en el área de la familia, el trabajo, los derechos sexuales y reproductivos, etc.

Eli Bartra (en Blazquez et al, 2010) nos habla del binomio epistemología y metodología feminista como un continuo e identifica que dentro de esta última el punto de vista feminista es lo que permite realizar una investigación distinta. Por ejemplo, nos dice que las técnicas se encuentran siempre dentro de un método, por lo cual, el partir desde una metodología feminista permite que durante el proceso de lectura, escucha, observación o preguntas, se pueda tener una perspectiva no androcéntrica. Dentro de la fase de sistematización, que tiene que ver con el ordenamiento de resultados y referente a la fase expositiva de éstos, el punto de vista feminista da cabida a lo subjetivo y personal, permitiendo la redacción en primera persona, el uso de metáforas e ironías, tratando de representar fielmente el lenguaje que usan las mujeres. Sin embargo, uno de los puntos cruciales, es que estar situada en una metodología y epistemología feminista, permite la formulación de preguntas distintas, es decir, se contemplan fenómenos y cuestiones que para investigadores situados en otros paradigmas podrían no resultar visibles o importantes. (Bartra, en Blazquez et al, 2010, p.72-73)

Zenaida Yanes (2012, p. 2), enmarca que uno de los aspectos más valiosos de la epistemología feminista es que hay un fuerte compromiso sociopolítico con las posibilidades transformadoras que el conocimiento puede tener en las mujeres. Norma Blazquez Graf (2010, p. 22) nos dice también que la relevancia de la epistemología feminista radica en lo siguiente:

Identifica las concepciones dominantes y las prácticas de atribución, adquisición y justificación del conocimiento que sistemáticamente ponen en desventaja a las mujeres porque se les excluye de la investigación, se les niega que tengan autoridad epistémica, se denigran los estilos y modos cognitivos femeninos de conocimiento, se producen teorías de las mujeres que las representan como inferiores o desviadas con respecto al modelo masculino, se producen teorías de fenómenos sociales que invisibilizan las actividades y los intereses de las mujeres o a las relaciones desiguales de poder genéricas, y se produce conocimiento científico y tecnológico que refuerza y reproduce jerarquías de género. (Blazquez, 2010, p.22)



En Blazquez y Castañeda (2016) encontramos 3 aproximaciones teóricas desde las cuales se puede concebir a la epistemología feminista, cada una surge desde necesidades y miras distintas, por lo cual entre ellas puede haber puntos en los que se cruzan, y puntos en los que se difiere, habiendo incluso, contradicciones entre éstas y además algunas entradas y salidas de las mismas autoras en más de un eje.

a) Empirismo Feminista

En Araiza (2017), se puede encontrar un recorrido por las formulaciones que han hecho diversas autoras respecto al quehacer de la investigación feminista. Entre las mujeres que retoma, encontramos lo propuesto por la filósofa feminista Sandra Harding, quien arguye que una de las vertientes más complejas dentro de la Epistemología Feminista a través de la filosofía de la ciencia y la sociología del conocimiento es el Empirismo feminista filosófico, en el cual se reconoce que la experiencia de las mujeres ha sido devaluada y por lo tanto, sus intereses y fenómenos que le atañen, no son explorados por hombres, además de que las investigaciones cuantitativas se tienden a priorizar por pertenecer a un escenario positivista que desde luego ha sido predominante en la ciencia. Una exponente importante de esta rama es la filósofa Helen Longino, quien aboga por la incursión de las mujeres en el campo de las comunidades científicas y que invita a cuestionar el origen de cómo se han ido construyendo las ciencias a las que se nos ha negado el paso, así como. (Araiza, 2017, p.92). Dentro de los aportes de Longino, encontramos que la ciencia inevitablemente está influida por valores sociales en cada una de sus fases, precisamente por ello, se hace necesario redefinir el término de objetividad científica y empezar a ver a la ciencia como una actividad social. (Yanes, 2012, p. 6)

Harding (1993) argumenta que el feminismo proporciona herramientas y métodos para ver desde una perspectiva nueva debido a que se basa en la experiencia social tomando en cuenta las condiciones de género que influyen en ésta:

[...] el objetivo de la búsqueda feminista del saber consiste en elaborar teorías que representen con precisión las actividades de las mujeres como

actividades sociales, y las relaciones sociales entre los género como un componente real- importante, desde el punto de vista explicativo- de la historia humana. Nada tiene de “subjetivo” este proyecto, a menos que pensemos que solo unas visiones deformadas por los deseos de género puedan imaginar a las mujeres como individuos sociales y las relaciones sociales entre los géneros como variables explicativas reales. (Harding, 1993, citada en Araiza, 2017, p. 91)

Harding considera que puede y debe haber una ciencia sucesora, una ciencia que no parta desde el autoritarismo y que reconozca la experiencia como una fuente de conocimiento (Araiza, 2017, p.96). Harding realiza una crítica a los marcos de referencia metafísicos y epistemológicos masculinos como la única manera de poder construir y acceder al conocimiento, también hace una propuesta feminista donde invita a crear lo que ella denomina “yoes recíprocos”, los cuales se pueden ver reflejados en redes solidarias. (1993, citada en Araiza, 2017, p. 44-45)

#### b) Epistemología del punto de vista feminista

Otra de las vertientes más importantes es la Epistemología del punto de vista feminista, en la cual el pensamiento feminista no se queda solo como discurso, sino que, en palabras de Araiza (2017, p.91) “proporciona herramientas para construir maneras de conocer”, esto implica acercarnos de manera crítica a la vida y posición de las mujeres con un marco de referencia cercano a ellas. Se trata de reivindicar la experiencia de las mujeres reconociendo que dentro de la historia han/hemos sido oprimidas y que precisamente por nuestra posición como parte de un grupo oprimido, poseemos una visión más completa del fenómeno a estudiar, Araiza se refiere a esto como *un privilegio epistémico* (2017, p.110).

Harding (1993) retoma algunas teorías de la filosofía que hablan de las estructuras relacionales, entre ellas, nos habla del binarismo Amo/Esclavo que plantea Hegel, el cual impide que haya una dialéctica horizontal entre uno y otro sujeto, esto es algo que Marx y Engels también habrían tocado enfocado en el proletariado y la división de clases. En este caso, la analogía que Harding realiza, también va por ese lado, pues las mujeres, en tanto que oprimidas, no han sido vistas como un par con posibilidades dentro de la construcción del conocimiento. Precisamente desde el marxismo, Harding analizó las relaciones

de poder existentes entre hombres y mujeres que evidenciaban- y aún hoy lo hacen- una posición privilegiada del hombre en el orden social, la cual ha reflejado una visión parcial de sus objetos de estudio sesgados por sus valores masculinos e intereses.(citada en Yanes, 2012, p. 3)

Uno de los ejemplos más claros y cuestionables dentro de la epistemología hegemónica es el de conceptualizar por siglos la palabra “hombre” como categoría universal dentro de la filosofía (Araiza, 2017, p.130). Esta práctica no solo ha invisibilizado a las mujeres dentro del campo de la ciencia, sino que también ha negado el valor de sus aportaciones experienciales. Sin embargo, dicho problema no es específico de la tradición filosófica, sino que está presente de manera generalizada. Harding había cuestionado este al decirnos que “los hablantes implícitos de las frases científicas nunca eran mujeres, sino supuestamente humanos genéricos, lo que significaba hombres” (Harding, 2010, citada en Blazquez, 2010, p. 46)

Araiza hace un análisis de cómo la forma de hacer ciencia ha sido restringida a los modelos tradicionales, específicamente una ciencia patriarcal, por lo cual nos invita a “buscar otra posición dentro del conocimiento para asumir que somos seres intersubjetivos y que solo desde ese lugar conocemos”. (Araiza, 2017, p. 30), es decir, reconocer y dar validez a la experiencia desde nuestro pensar como mujeres “Ello nos hace pensar en la importancia de considerar que la ciencia es una construcción social, y que, como tal, puede desconstruirse. Acaso sea necesario hacer una arqueología de las epistemes tal como proponía Foucault” (Araiza, 2017, p.90) esto implica, realizar un fino trabajo al cuestionarse al establecer los límites o alcances del pensamiento.

Evelyn Fox Keller (1978- 1985, citada en Araiza p. 65) también ha visto una relación entre androcentrismo y objetividad, la cual perpetúa el discurso del conocimiento patriarcal como el único válido. También señala que, ya que la experiencia de las mujeres ha sucedido en el ámbito de lo privado entonces hace falta adentrarse en sus vidas personales para dejar de hacer a-personal la ciencia. (Keller, 1985, citada en Araiza, 2017, p.86)

Nos dice que puede existir una objetividad dinámica que funcione como método de conocer, sin que perdamos de vista las conexiones que tenemos con el

mundo que nos rodea y específicamente, con lo que estamos investigando. Hace un símil de este proceso con la empatía: “ una forma de conocimiento de las otras personas que recurre explícitamente a la comunidad de sentimientos y experiencias con el fin de enriquecer nuestro entendimiento del otro/a” (Keller, 1985) citado en (Araiza, 2017, p.67)

...Las pretensiones cognitivas de la ciencia en sí mismas no tienen un origen objetivo, sino que, de hecho, se desarrollan a partir de una subestructura emocional. El científico no es el observador puramente desapasionado que el idealiza, sino un ser sintiente para quien la ambición misma de objetividad lleva consigo una profusión de significados subjetivos: su mundo de objetos nunca deja de reflejar un mundo “ objeto” (es decir el sujeto) que una vez fue. (Keller, 1985) citado en (Araiza, 2017, p.66)

Carme Adán (2006, citada en Araiza, 2017, p. 95), hace hincapié en que actualmente dentro del feminismo se busca que las mujeres dejen de ocupar los márgenes y se sitúen en el centro político, incluyendo el ámbito del conocimiento. Ella sugiere que hay una visión importante y que se necesita analizar proveniente de los cuerpos sexuados de las mujeres que se tienen tanto de la realidad como del conocimiento, también considera que es necesario hacer una revolución metodológica en la que las investigaciones tengan una orientación distinta.

Lauretis señala lo conveniente que es el articular de forma colectiva la experiencia individual de la sexualidad desde un análisis semiótico de la experiencia. Esto implicaría construir significados nuevos en donde haya cabida para las distintas experiencias. (Citada en Araiza, 2017, p. 157). Harding (2010, citada en Blazquez, 2010) también hace una reflexión acerca de lo colectivo como un eje que permita articular de manera integrada un discurso:

Un tema central de los escritos de la teoría del Punto de vista ha sido la identificación de los procesos a través de los cuales se forma la conciencia grupal de las mujeres o, más bien, las conciencias grupales de las mujeres porque las mujeres blancas y negras, judías e islámicas, lesbianas y heterosexuales, de clase media y trabajadoras desarrollan diferentes conciencias grupales. (Harding, 2010, citada en Blazquez, p. 59)

Merleau-Ponty nos habla de una experiencia encarnada o experiencia del cuerpo desde la antropología del cuerpo, la cual:

...nos hace reconocer una imposición del sentido que no es la de una consciencia constituyente universal, un sentido adherente a ciertos contenidos. Mi cuerpo es este núcleo significativo que se comporta como una función general y que, no obstante, existe y es accesible a la enfermedad. En el aprendemos a conocer este nudo de la esencia y la existencia que volveremos a encontrar, en general, dentro de la percepción y que tendremos que describir, entonces, de manera más completa. (Merleau- Ponty, 1945, citada en Araiza, 2017, p.143)

Por su parte, Mies (1991), también le apunta a lo significativo de la experiencia encarnada como una vía para conocer desde el propio cuerpo y que ello nos permita considerar nuevas técnicas feministas dentro de la investigación. (Mies, 1991, citada en Araiza, 2017, p. 123)

### c) Posmodernismo Feminista

Esta otra corriente de pensamiento sostiene una disputa entre los conceptos de sexo y género ya que rechaza la categoría “mujer”, además de considerar que no se puede encontrar un punto de vista de englobe a todas las mujeres y niega las normativas emancipatorias. (Arrieta, 2018, p. 56)

Dentro del debate de la categoría de mujer como sujeto, algunas de las autoras que proponen deconstruir esta categorización son Julie Kristeva, Henrieta More, Jane Flax, Nancy Frazer, Sheila Benhabid, etc. (Arrieta, 2018, p. 57) Por el lado contrario, Judith Butler sostiene que lo que se tiene que hacer es transgredir y proliferar los géneros en vez de eliminarlos.

Precisamente dentro del pensamiento posmoderno entra lo que Arrieta (2018, p. 57) considera horizontes poshumanos y cataloga el trabajo de Donna Haraway (1991) respecto a los cyborgs como sujetos fronterizos que rompen con el paradigma dicotómico y jerárquico de hombre/mujer. Plantea a los cyborgs como “un organismo cibernético, un híbrido de máquina y organismo, una criatura de realidad social y también de ficción”( Haraway, 1991, p. 253)

Dentro de las conclusiones que genera Araiza sobre la epistemología feminista, encontramos que, en sus propias palabras “quizá la aportación más interesante de este tipo de epistemología feminista sea la apuesta por las comunidades como espacios productores de conocimiento”. (Araiza, 2017, p.93). Precisamente esta idea es de la que partimos para la creación de nuestro grupo de autocuidado que permita generar conocimiento desde una nueva forma de pensar en colectivo, reconociendo las características específicas que nos cruzan.

Son precisamente estos criterios epistemológicos los que guían este trabajo, especialmente retomamos la epistemología desde el punto de vista feminista y el privilegio epistémico que supone hablar de nuestras vivencias y proponer estrategias de afrontamiento enunciadas desde nuestra experiencia y conocimientos como mujeres, explorando nuevas formas de investigar de manera que seamos representadas bajo parámetros propios.

### **Sitúndonos en el Heteropatriarcado como Sistema de opresión**

Heteropatriarcado hace referencia a la unión de los términos Heterosexualidad y Patriarcado. Es un concepto planteado por el Feminismo Lésbico Radical que hacía una crítica a la centralidad de los sexos y las prácticas sexuales hegemónicas. (Poblete, N, S/f, citada en Aguirre, 2017)

Sheila Jeffreys (1996 citada en Aguirre, 2017) lo define como un sistema político sexual que impone el dominio masculino y la misoginia y que por tanto, tiene en la imposición de la heterosexualidad su principal cimiento. Siendo la heterosexualidad la base del patriarcado, ambos conceptos no pueden disociarse, por ello hablar de heteropatriarcado connota una mayor precisión conceptual.

El Heteropatriarcado se filtra a través del territorio de dominación sobre los cuerpos, introduciéndose en las prácticas asociadas a la sexualidad dentro de dos ámbitos: (Poblete, N, S/f, citada en Aguirre, 2017)

- Espacio público: Es decir, el transitar de los cuerpos en la calle y el trabajo, los cuales están implicados en un mercado-estado-laboral y los puestos de representatividad, donde sólo los cuerpos hegemónicos tienen cabida.
- Espacio privado: Se refiere al espacio doméstico, históricamente atribuido a la mujer, y la vida cotidiana, la reproducción y el performance que hacemos con nuestro cuerpo.

Aguirre (2017), realiza un recuento de los principales autores que han abordado el tema, dichos trabajos corresponden a Mayne (1861), quien hablara del patriarcado y la formación de la familia patrilínea, ubicando los antecedentes de la familia europea. Engels (1884), quien ahondó en las causas y origen del desarrollo del patriarcado. Alejandra Kollontai (1921), quien fue miembro del Partido Comunista Bolchevique, hizo una articulación entre propiedad familia y estado como base del patriarcado desde bases filosóficas, políticas y feministas, además de hablar de la historia patriarcal a las mujeres y la necesidad de su abolición. Más adelante, Zilla Einstein (1980) desde una teoría marxista y feminista, habla de la explotación y opresión como un sistema interdependiente. Hizo un análisis de las estructuras de poder que permean en la sociedad: el capitalismo que lleva a una opresión de clase, el orden jerárquico Hombre/Mujer ligado a la opresión sexual, y la división racial del trabajo, la cual conlleva una opresión racial.

Kate Millet, (1995, p.70), en su libro *Política Sexual*, hace un análisis del dominio sexual propiciado por la ideología del patriarcado reflejado en el poder dentro de la cultura. Ella identifica que el ejército, la industria, la tecnología, las universidades, la ciencia, la política, las finanzas y la policía se encuentran dentro del dominio patriarcal, legitimando las prácticas y discursos de dominio que éste presupone.

Por otro lado, de acuerdo con Rich, A. (1980, citado en Aguirre, 2017) el proceso de normalización que ha permitido la propagación del discurso heteronormativo, se ha servido de mecanismos validados por diversas instituciones que legitiman a la heterosexualidad como el modelo único para el

“correcto” funcionamiento de la sociedad, las principales instituciones han sido la religión, la unidad familiar, la educación y los discursos médicos y jurídicos.

Algunos de los privilegios que permite el sistema heteropatriarcal son:

- El “derecho” absoluto de juzgar y castigar. En la India se puede encontrar en los textos sagrados de los Vedas, Aryas, Brahmanes y Sutras que se conceptualiza al padre como el único responsable de regular imposiciones familiares.
- Modelo de Autoridad. La estructura social de la Antigua Roma implicaba un poder sobre la vida y la muerte de quienes estén bajo la autoridad de un patriarca. Había un simbolismo muy marcado de que la familia tiene un propósito servil y el padre tiene una potestad sobre la vida de quienes jerárquicamente están en peldaños abajo.
- Legitimar derechos y deberes. De manera similar, dentro de los orígenes de la cultura europea se puede hablar de parentesco a partir del reconocimiento del padre y que éste decida cuáles son las posibilidades, derechos y deberes de su descendencia.

Retomando a Ibañez (2014, p.22) acerca de las condiciones mínimas necesarias para que la anarquía como propuesta se genere, además de los dispositivos de dominación y las estrategias de resistencia frente a éstos, ambos deben trastocar el campo de la experiencia de los sujetos.

En este caso, la estrategia del autocuidado colectivo entre mujeres es una resistencia frente al sistema de dominación heteropatriarcal. Funge como una ruptura ante el discurso de una autoridad que maneja las posibilidades de las mujeres en tanto a su cuidado, lo cual las interpela en primer plano.

### **Insatisfacción Actual- Violencia hacia la Mujer**

La violencia de género ejercida hacia la mujer es un tema que ha estado presente desde mucho tiempo atrás, sin embargo, fue hace algunas décadas que comenzó a verse como un problema que atentaba contra los derechos humanos. Fue hasta 1979 cuando se incorporó a las mujeres a la esfera de los Derechos Humanos durante la Convención sobre la eliminación de todas las



formas de discriminación contra la mujer, propuesta por la Asamblea General de las Naciones Unidas. (Rico, 1996, p. 11)

Hablando específicamente sobre Violencia contra la Mujer, las Naciones Unidas se define como “todo acto de violencia de género que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada” (citado en Organización Mundial de la Salud, 2017)

Nieves retoma la interpretación que Celia Amorós, una filósofa y teórica feminista española, brinda acerca de la Violencia de Género, la cual se puede identificar como un mecanismo social por medio del cual se legitima una supuesta subordinación de la mujer y se mantiene el estatus superior y hegemónico del hombre (Amorós, 1990). A partir de este argumento es que se han cometido faltas a los derechos humanos de las mujeres, muchas veces ni si quiera reconociéndose y poniendo en riesgo la integridad de las mismas. En este sentido, se reconoce que la violencia de género tiene mayores afectaciones en las mujeres que en los hombres.

La Organización Mundial de la Salud, a través de un estudio realizado en 2013 con datos de más de 80 países, ha estimado que 1 de cada 3 mujeres en el mundo (35%) ha sufrido algún tipo de violencia de género durante su vida, siendo las más frecuentes la violencia física, sexual y psicológica. (OMS, 2017)

América Latina tiene amplios antecedentes en cuanto a las violaciones de Derechos Humanos a partir de todos los procesos por los que han pasado de democratización, revoluciones y cambios internos que cruzan por varios ejes entre ellos la raza, etnia, clase socioeconómica, la edad, etc. Sin embargo, tal como lo menciona Nieves Rico, vocera de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), uno de los principales factores que ha influido en esta falta de cumplimiento de Derechos Humanos es el género. (Rico, 1996, p. 7)

De manera histórica se puede dar cuenta de que la violencia hacia la mujer se ha normalizado debido a que se encuentra inserta dentro del sistema patriarcal.

En nuestro contexto podemos ver que durante el proceso de mestizaje en América Latina y el Caribe hubo una violación sistemática a los derechos humanos de las mujeres indígenas, más adelante, desde los siglos XVIII y XIX se reconocía a la violencia como una “corrección punitiva” socialmente aceptable hacia las mujeres que no se apegaban a los estándares, roles y mandatos sociales. (Cavieres y Salinas, 1991, citado en Rico, p. 8)

Actualmente resulta imposible separar en América Latina la acción colectiva de las luchas por la ciudadanía, por las garantías civiles y democráticas, por el logro de formas de participación que se traduzcan en nuevas reglas y nuevos derechos. No obstante, sería un error reducirla acción colectiva a mera política, dado que el avance de los sistemas complejos se dirige, precisamente, hacia la desacralización y limitación de la política. (Melucci, 2010, P.18)

Actualmente, el fenómeno sigue presente, pues de acuerdo con datos de 23 países de América Latina y el Caribe recabados por el Observatorio de Igualdad de Género en América Latina y el Caribe (OIG) de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2017), tan solo en 2017 por lo menos 2,795 mujeres fueron asesinadas por razones asociadas a su género.

En México, la Violencia hacia la Mujer también tiene datos preocupantes, pues de acuerdo con datos del Observatorio Ciudadano Nacional del Femicidio (OCNF), el cual está compuesto por 43 organizaciones de la sociedad civil presentes en 23 estados de la República, en 18 de las 32 entidades federativas, lo cual se traduce a un 56% del territorio en nuestro país, se encuentra formalmente declarada la Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres (AVG) (OCNF, citado en Infobae, 2019).

ONU Mujeres, afirma que "En México, al menos 6 de cada 10 mujeres mexicanas ha enfrentado un incidente de violencia. El 41,3 por ciento de las mujeres ha sido víctima de violencia sexual y, en su forma más extrema, nueve mujeres son asesinadas al día"(citado en Excélsior.com, 2018)

En 2016 la geofísica mexicana María Salguero creó un mapa interactivo en Google para registrar los feminicidios ocurridos en el país a través de recuentos mensuales, a través de una entrevista que otorga al periódico Milenio (Milenio,

2018) ella declara que las cifras que se brindan de manera oficial no corresponden a la realidad, ya que ella cuenta con datos que sugieren que hay más feminicidios de los que se reconocen.

En Puebla, se realizaron 5 solicitudes desde 2016 para activar la AVG, pues de acuerdo con datos del Registro Nacional de Datos de Personas Extraviadas o Desaparecidas (citado en Infobae, 2019), se ha considerado el segundo estado con más desapariciones de mujeres en el país, después del Estado de México.

En la página oficial del Gobierno de México ([www.gob.mx](http://www.gob.mx)) podemos encontrar un comunicado emitido por la Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres que dice que hasta el 8 de abril de 2019 se declaró la AVG para 50 municipios del Estado de Puebla. (CONAVIM, 2019)

CONAMIV (2019), informó que los municipios que fueron declarados con AVG contra las mujeres fueron Acajete, Acatlán, Acatzingo, Ajalpan, Amozoc, Atempan, Atlixco, Calpan, Chalchicomula de Sesma, Chiautla, Chietla, Chignahuapan, Coronango, Cuautlancingo, Cuetzalan del Progreso, Huachinango, Huejotzingo, Hueytamalco, Izúcar de Matamoros, Juan C. Bonilla, Libres, Los Reyes de Juárez, Ocoyucan, Oriental, Palmar de Bravo, Puebla, San Andrés Cholula, San Gabriel Chilac, San Martín Texmelucan, San Pedro Cholula, San Salvador EL Seco, Santiago Miahuatlán, Tecali de Herrera, Tecamachalco, Tehuacán, Tepanco de López, Tepatlaxco de Hidalgo, Tepeaca, Tepexi de Rodríguez, Tepeyahualco, Teziutlán, Tlacotepec de Benito Juárez, Tlaltenango, Tlaola, Tlapanalá, Tlatlauquitepec, Zacapoaxtla, Zacatlán, Zaragoza, Zoquitlán.

Precisamente a través del Conocimiento Situado que propone Haraway se hace necesario reconocer el contexto en el cual nos encontramos inmersas, la investigación realizada se hace en el municipio de San Andrés Cholula, el cual tiene declarada la AVG. Esto nos da una pista de las necesidades que hay en la población y la importancia de presentar alternativas como ésta que funjan como un espacio seguro donde se puedan entablar redes de apoyo.

## Capítulo 2. La naturaleza del grupo

### Introducción al estudio del grupo

El presente estudio contempla al grupo como la vía por la cual el autocuidado se convierte en una estrategia ética y política, para lo cual requiere ser colectiva. Es por ello que en el presente capítulo se abordarán las principales características de un grupo y algunas de las técnicas que se utilizan en la dinámica grupal de las cuales nos servimos para la conformación de nuestro grupo de autocuidado colectivo.

La complejidad del comportamiento humano en un grupo ha causado desde siempre mucho asombro e interés científico dentro del campo de las ciencias sociales. Desde la Antropología y la Sociología se han intentado analizar los grupos como una representación del individuo inserto en un contexto específico, influido e influyente en la cultura, el medio ambiente, el momento histórico y la zona geográfica en la que se encuentra, por otro lado, la Psicología Social también contribuye observando y estudiando las interacciones, los roles, el sentido de pertenencia e identificación, entre muchas otras variables cualitativas que permiten diseccionar y observar lo más claro posible un proceso grupal.

La forma de hacer ciencia se comienza a desdibujar para plantear formas más cercanas y sensibles a los fenómenos sociales, entendiendo la subjetividad como una parte inseparable del proceso de la metodología cualitativa sin que por ello pierda el rigor científico. Varias han sido las aproximaciones desde las cuales se han planteado propuestas innovadoras para estudiar al ser humano dentro de un grupo.

Partiendo desde la categoría académica que nos engloba, las Ciencias Sociales tienen un particular interés en que sus estudios puedan reflejar en cierta medida, las interacciones del individuo que tienen lugar dentro de un contexto delimitado y que esto pueda servir como base para entender la dinámica de los grupos. Se habla de que las Ciencias Sociales no son exactas y eso es debido a la naturaleza parcialmente efímera de cualquier sociedad, es

decir, hay una dinámica de transformación continua y por ello es muy complejo estudiar fenómenos tan cambiantes. (De Dios, 2003, P. 34)

Pichón Riviere (1988) quien fuera uno de los teóricos más relevantes en los estudios de grupos de Latinoamérica, expuso que el concepto de “grupo” empieza a utilizarse durante el siglo XVI en Europa. (Citado en Andrade, 2011, p.197).

Este mismo autor propone una definición de grupo:

“un grupo es el conjunto restringido de personas que, ligadas por constantes de tiempo y espacio y articuladas por su mutua representación interna, se proponen en forma explícita o implícita, llevar a cabo una tarea que constituye su finalidad interactuando a través de complejos mecanismos de adjudicación y asunción de roles” (Riviere, 1975, citado en Andrade, 2011, P.206)

La teoría de grupos intenta explicar la conducta de ciertos actores sociales a través de tres niveles de análisis:

1. Individual: para comprender las relaciones entre el individuo y el grupo;
2. Organizativo: que indique la distribución del poder entre sus miembros;
3. Funcional o sistémico: que permita conocer su influencia en las decisiones públicas imperativas. Su capacidad explicativa aumentará en la medida que tenga en cuenta e integre las aportaciones de las diversas perspectivas. (Molins, 1998, P.36)

Blanco, Caballero y de la Corte (2005) plantearon cuatro características fundamentales de los grupos

- a) los grupos son inevitables y ubicuos.
- b) los grupos movilizan fuerzas poderosas que producen efectos de la mayor importancia para los individuos
- c) los grupos pueden producir consecuencias buenas y malas
- d) un correcto entendimiento de la dinámica de grupo mediante la investigación, posibilita el aumentar deliberadamente las consecuencias deseables en los grupos. (p. 11)

El último punto quizás sea la clave de la relevancia de estudiar a los grupos, pues el mejorar algún aspecto de los procesos que se desarrollan en el grupo generalmente traerá un impacto que resulte positivo de manera individual. Además, siguiendo las ideas de Blanco y colaboradores, los grupos están presentes siempre en la vida del ser humano, la socialización se produce de manera interdependiente y por ello es necesario dimensionar el impacto e influencia de los grupos en las personas.

Melucci habla de que hay una conexión indisociable entre lo colectivo que resulta observable y lo individual que se realiza en las “esferas más íntimas de experiencia” (2010, p. 9). Esto implica que el análisis del grupo supone una observación del individuo en una faceta distinta, pero que de todas formas refleja su realidad personal.

Este autor también menciona que en los movimientos sociales autónomos, compuestos por grupos numerosos, se persiguen objetivos no sólo prácticos, sino que también cumplen con nuestras necesidades de afiliación y convivencia, proporcionándonos “redes de solidaridad, con poderosos significados culturales” (Melucci, 2010, p. 11), lo cual nos permite diferenciarlos de las organizaciones formales o institucionalizadas que parten de otras necesidades.

### **Grupo a nivel psicológico**

A nivel psicológico, la función del grupo cumple con varias funciones, una de las principales es que el pertenecer a un grupo, le permite a la persona cumplir con su necesidad y demanda de pertenecer a un sistema organizado, desde el cual, tal como lo menciona Andrade (2011, p.222), pueda articular su historia vital. Los grupos entonces representan una referencia para la construcción de la identidad y la necesidad de pertenencia.

Andrade (2011) también nos habla de una *dialéctica del encuentro*, la cual implica un intercambio afectivo que surge a raíz de la convivencia entre los miembros del grupo, el compartir experiencias y el identificarse con las demás

personas, estas situaciones posibilitan un entorno cohesionado y en palabras del autor, promueve una lógica del apuntalamiento vincular. (p. 219)

Algunas de las variables que pueden favorecer el desarrollo de vínculos íntimos entre los miembros del grupo son la proximidad física, tamaño reducido del grupo y duración de la relación. (Davis, 1965, p. 279, citado en Blanco, Caballero, de la Corte, 2005, p. 35). Sin embargo, este proceso no se da de manera espontánea, una de las cuestiones que Aguirre (2018, p. 112) recomienda en el trabajo con grupos es "...poner todas las versiones simétricamente en el mismo valor", esto significa permitir al grupo convivir de manera horizontal, que las relaciones no estén definidas por la jerarquía y que cada miembro del grupo sienta que su experiencia es igual de válida que las de los demás.

Es necesario recordar que el individuo se ve influenciado por los demás integrantes del grupo y por lo que sucede en el grupo, por lo tanto, al formar parte de uno, hay una serie de afectaciones a nivel comportamental, cognitivo y emocional. (Blanco, Caballero, de la Corte, 2005, p.14). Esto representa una gran responsabilidad dentro del trabajo de grupo, pues a nivel ético hay que propiciar un espacio seguro en cada uno de esos niveles, así como tener la capacidad de observación para identificar que están haciendo, pensando y sintiendo los miembros del grupo.

Además de la relevancia del papel emocional para el individuo dentro del grupo, la teoría grupal ha indicado que los grupos tienen una doble función, satisfacer necesidades emocionales y ayudar a sus miembros a alcanzar sus objetivos, la cual se puede traducir en una función operativa o de tarea. (Blanco, Caballero, de la Corte, 2005, P.33) Esto nos hace ver que hay que contemplar las expectativas que los miembros del grupo pueden tener, pues seguramente habrá una evaluación acerca de si se están cumpliendo los objetivos implícitos o explícitos que se hayan marcado.

### **El grupo dentro de la Psicología Social**

Pichón Riviere (1988) quien fuera uno de los psicólogos y teóricos más relevantes en los estudios de grupos de Latinoamérica, expuso que el concepto

de “grupo” es relativamente reciente, pues comienza a utilizarse durante el siglo XVI en Europa y los estudios que surgieron acerca de los grupos fueron primordialmente en inglés, francés, alemán e italiano. (Citado en Andrade, 2011, p.197).

Podemos encontrar antecedentes de estudios del Grupo en Francia desde Gustave Le Bon (1896, citado en Martín-Baró, 1989) en *Psicología de las Masas*, donde se hablaba del comportamiento humano colectivo y abordando la “Masa” como un ente que subordina a los individuos que la conforman.

Abraham Maslow (1943) planteó una Teoría de la Motivación Humana que esboza el desarrollo del ser humano desde sus necesidades y la jerarquía de éstas. Maslow expuso que el ser humano necesita ir cubriendo sus necesidades en el siguiente orden: Necesidades Básicas, Necesidades de Seguridad y Protección, Necesidades Sociales y de Afiliación, Necesidades de Estima y Reconocimiento, y por último la Autorrealización. Desde estos supuestos, encontramos que las Necesidades Sociales sugieren la necesidad innata del ser humano de buscar afiliarse en grupos para poder desarrollar las necesidades superiores como la Estima y la Autorrealización.

Sin embargo, desde la Psicología Social retomamos la teoría que plantea Pichon-Riviere acerca del grupo (1975), el cual lo define como:

“el conjunto restringido de personas que, ligadas por constantes de tiempo y espacio y articuladas por su mutua representación interna, se proponen en forma explícita o implícita, llevar a cabo una tarea que constituye su finalidad interactuando a través de complejos mecanismos de adjudicación y asunción de roles” (Pichón-Riviere, 1975, p.209)

Pichón Riviere (1985, p. 55) nos habla de un dispositivo grupal articulado por la esfera individual, grupal e institucional que permite profundizar en la relación que tiene el individuo con la sociedad. Esto indica, en una primera instancia, que el grupo tiene una función importante en tanto funcione como enlace de interacción entre el individuo y su contexto.

Uno de los contemporáneos de Pichón-Riviere, fue Ignacio Martín Baró (1989, p. 13) quien ha hablado de una teoría dialéctica sobre el grupo humano que



resulta muy ilustrativa, en la cual se deberían cumplir tres características: Dar cuenta de la realidad social del grupo y no solo de unos cuantos miembros, debe dar cabida a los subgrupos e incluir tanto a los grupos grandes como a los pequeños, y debe mostrar el carácter histórico de los grupos humanos que lo componen.

Martín Baró (1989) también retoma los 6 criterios constituyentes que Marvin E. Shaw (1980, citado en Baró, 1989) identifica en un grupo, los cuales son la percepción de los miembros y su identificación con ellos, una motivación compatible, tener metas comunes, una organización que permita plantearse actividades dirigidas a dichas metas, la interdependencia como dialéctica y la interacción significativa.

### **El individuo y el grupo**

Dentro del grupo se van asumiendo roles que permiten una dinámica funcional. Para Pichón Riviere (1985) los roles “representan modelos de conductas correspondientes a la posición de los individuos en esa red de interacciones, y están ligados a las expectativas propias y a las de los otros miembros del grupo” (1985, p. 152)

En este sentido, Riviere identificó algunos roles dentro de la dinámica de grupo como el del chivo expiatorio, el cual funge como un individuo al que se inculpa de manera injusta para los fines del grupo, el emisario funciona como portavoz, el líder permite dirigir las acciones del grupo, el saboteador se resiste al cambio y muchas veces ocasiona los conflictos del grupo. (Pichón, 1985, p. 158).

A pesar de que una gran parte de las veces, los integrantes del grupo no son seleccionados bajo ciertos criterios, estos roles se van adaptando y una misma persona puede adquirir más de uno. Sin embargo, muchas veces, de manera implícita, se va articulando un grupo a partir del sistema de creencias que lo componen, de los imaginarios sociales, actitudes y experiencias a partir de vivencias particulares. Esto implica que todo grupo tiene una afinidad que los convoca. (Andrade, 2011, p. 203)

Todo este entramado de relaciones implican una *confluencia de múltiples depositaciones individuales* que lleva representaciones sociales de la historia

cultural y de las instituciones que permiten la existencia del grupo, así como las condiciones en las que nace y se mantiene. (Fuentes, 2001, p. 29)

Ha surgido la hipótesis de que la grupalidad nace de una emergencia de sujetos en el que se pretende estar ahí para el otro, no siempre de manera presencial y directa, “sino como representante de lo humano, semejante y diferente a la vez”. (Fuentes, 2001, p. 31).

Precisamente este tipo de análisis nos permite ir identificando los roles que los miembros de nuestro grupo adoptan y cómo éstos se pueden ir transformando y compartiendo.

### **Grupo como unidad básica de análisis**

Dado que el grupo se entiende como una estructura de vínculos en donde se canalizan las necesidades individuales y/o los intereses colectivos, se vuelve necesario identificar que puede estar presente en mayor o menor medida una formalización organizativa, institucionalización o regularización determinada a partir de la estructuración interna que se ha planteado y que se puede observar desde la ideología del grupo o las condiciones necesarias para pertenecer a él. (Martín-Baró, 1989, p.14-16)

La teoría de grupos intenta explicar la conducta de ciertos actores sociales a través de tres niveles de análisis:

4. Individual: para comprender las relaciones entre el individuo y el grupo
5. Organizativo: que indique la distribución del poder entre sus miembros;
6. Funcional o sistémico: que permita conocer su influencia en las decisiones públicas imperativas. Su capacidad explicativa aumentará en la medida que tenga en cuenta e integre las aportaciones de las diversas perspectivas. (Molins, 1998, p.36)

Melucci habla de que hay una conexión indisociable entre lo colectivo que resulta observable y lo individual que se realiza en las “esferas más íntimas de experiencia” (2010, p. 9). Esto implica que el análisis del grupo supone una observación del individuo en una faceta distinta, pero que de todas formas refleja su realidad personal.

Este autor también menciona que en los movimientos sociales autónomos, compuestos por grupos numerosos, se persiguen objetivos no sólo prácticos, sino que también cumplen con nuestras necesidades de afiliación y convivencia, proporcionándonos “redes de solidaridad, con poderosos significados culturales” (Melucci, 2010, p. 11), lo cual nos permite diferenciarlos de las organizaciones formales o institucionalizadas que parten de otras necesidades.

Blanco, Caballero y de la Corte (2005) plantearon cuatro características fundamentales de los grupos.

- a) los grupos son inevitables y ubicuos.
- b) los grupos movilizan fuerzas poderosas que producen efectos de la mayor importancia para los individuos
- c) los grupos pueden producir consecuencias buenas y malas
- d) un correcto entendimiento de la dinámica de grupo mediante la investigación, posibilita el aumentar deliberadamente las consecuencias deseables en los grupos. (p. 11)

El último punto quizás sea la clave de la relevancia de estudiar a los grupos, pues el mejorar algún aspecto de los procesos que se desarrollan en el grupo generalmente traerá un impacto que resulte positivo de manera individual. Además, siguiendo las ideas de Blanco y colaboradores, los grupos están presentes siempre en la vida del ser humano, la socialización se produce de manera interdependiente y por ello es necesario dimensionar el impacto e influencia de los grupos en las personas. También nos tomamos una reserva al hablar de condiciones buenas y malas, pues no partimos desde una concepción moral, sino ética, por lo tanto consideramos las acciones del grupo como pertinentes para sus fines o no.

### **Técnicas de abordaje en un grupo: El ECRO**

Pichón- Riviere (1975) en su trabajo sobre los grupos creó un modelo para abordar el trabajo y la estructura dinámica de los grupos al que llamó Esquema Conceptual Referencial Operativo (ECRO). Se trata de un conjunto de conceptos teóricos que a través del método de la dialéctica, permiten la

conformación de discurso que intenta confrontar la realidad a través del sistema de relaciones forjado en el grupo. (Andrade, 2011, p. 223)

De acuerdo con Pichón-Riviere (1975, p. 114)

- El *Esquema* es el conjunto de conocimientos y nociones que estructuran la generalidad del grupo
- Lo *Conceptual* denota los conceptos universales, que posibilitan un acercamiento a la realidad del individuo, desde sus esferas psicosocial, institucional, comunitaria, etc.
- Lo *Referencial* concierne al espacio técnico (pretarea y tarea) desde el que se aborda al grupo para la realización de las actividades que previamente se ha planteado
- Lo operativo va encaminado a las acciones que favorece la ejecución del proyecto

De acuerdo con Andrade (2011, p.222), se puede hablar de que existe un ECRO a partir de la notable y organizada reconfiguración de las relaciones, funciones y representaciones que el grupo se plantea a partir de las tareas diseñadas para abordar la problemática que les convoca. Para ello, el grupo debe retomar los elementos que puedan conceptualizarse y operativizarse de forma que se pueda ir realizando un ajuste en las dinámicas grupales enfocadas en el necesidades del grupo. (Andrade, 2011, p. 226)

### **Grupos Focales**

Los Grupos Focales permiten la recolección de datos mediante el uso de técnicas como entrevistas grupales, observación participante, discusiones, entre otras, que giran en torno a una temática establecida previamente. Su propósito es que puedan surgir una serie de reacciones, creencias, sentimientos o actitudes dentro de dicha experiencia, convirtiéndose en una multiplicidad de miradas y procesos a partir de la aportación de los integrantes del grupo que por lo general suelen ser pequeños. (Escobar, Bonilla, s/f, P.52)

De acuerdo con Aguirre et al (2018, p. 147), el número ideal de integrantes en un grupo oscila entre 8 y 12 personas, pues esto permite un buen manejo de

grupo, se sugiere participación de carácter voluntario en las dinámicas, lo cual también dará pie a tiempos más manejables entre las actividades de la sesión. De forma operativa, es recomendable al menos dos coordinadores/as y un/a observador/a para que vaya tomando registro de las interacciones que van surgiendo en la dinámica sin ser parte de ellas, de forma que su reporte sirva como retroalimentación y observación

Dentro de nuestro estudio, utilizamos la técnica del grupo focal en la conformación de nuestro grupo de autocuidado colectivo, planteando las sesiones y dinámicas en función de las recomendaciones que esta técnica sugiere, como la presencia de una observadora en la primera sesión que permita brindar retroalimentación acerca de la dinámica grupal y el número aproximado de integrantes del grupo. También nos servimos del ECRO, estableciendo un esquema de trabajo, conceptos y referencias feministas en cada una de las etapas del proyecto que desembocan en la parte operativa: las sesiones grupales. Por último, para la observación de la dinámica grupal se retoman los roles planteados por Pichón Riviere, identificando qué rol adoptó cada miembro del grupo en las sesiones.

## **Capítulo 3. Grupos de Autocuidado Colectivo**

### **Las resistencias de la vida cotidiana a través de prácticas y estrategias**

De Certeau hace un análisis acerca de lo que implican las micro resistencias de la vida cotidiana a través de dos prácticas, la estrategia y la táctica. Este autor habla de las “mil maneras” (de Certeau, 1996, citado en Cassiogli, 2016, p. 668) de habitar en la realidad por medio del dominio de recursos como el espacio y el tiempo del que disponemos.

Retomando a de Certeau, Abal, (2007, p.2) nos habla de que las micro-resistencias que incluimos en nuestra vida cotidiana tienen una productividad significativa. Además nos invita a seguir las pautas que de Certeau propusiera para poner en práctica la creatividad que caracteriza a esas micro-resistencias

“hay que inmiscuirnos en la creatividad cotidiana que; elusiva, dispersa, fugitiva, hasta silenciosa, fragmentaria, y artesanal construye “maneras de hacer”: maneras de circular, habitar, leer, caminar, o cocinar, etc” (de Certeau, 1996, p.46 citado en Abal, 2007, p. 2)

La definición que el propio de Certau da acerca de las estrategias es:

“cálculo (o manipulación) de las relaciones de fuerzas que se hace posible desde que un sujeto de voluntad y de poder resulta aislable. La estrategia postula *un lugar* susceptible de ser circunscrito como *algo propio* y de ser la base donde administrar las relaciones con *una exterioridad* de metas o de amenazas”. (de Certeau, 2000, p. 42)

La estrategia tiene un papel tan relevante dentro de las prácticas y resistencias cotidianas por lo siguiente:

1. Lo "propio" constituye *una victoria del lugar sobre el tiempo*. Permite prepararse desde una mirada prospectiva y actuar desde un lugar autónomo. (de Certeau, 2000, p. 42)
2. Es también una apropiación de los lugares mediante la vista como una *práctica panóptica*. Ver (de lejos) será también prever, adelantar el tiempo mediante la: lectura de un espacio. (de Certeau, 2000, p. 42)
3. Sería legítimo definir *el poder del conocimiento* por medio de esta capacidad de transformar las incertidumbres de la historia en espacios legibles. Pero es más exacto reconocer en estas "estrategias" un tipo específico de conocimiento, el que sustenta y determina el poder de darse un lugar propio. Dicho de otra forma, *un poder es la condición previa del conocimiento*, y no sólo su efecto o su atributo. Permite e impone sus características. (de Certeau, 2000 P.43)

La estrategia incorpora las “disidencias”, las apropia, las resignifica y si ello supone una reinención, una actualización permanente de su ejercicio.(Abal, 2007, P. 7)

Por otro lado, de Certeau, define como táctica a “la acción calculada que determina la ausencia de un lugar propio. Por tanto ninguna delimitación de la exterioridad le proporciona una condición de autonomía. La táctica no tiene más lugar que el del otro. Además, debe actuar con el terreno que le impone y organiza la ley de una fuerza extraña. No tiene el medio de *mantenerse* en sí misma, a distancia, en una posición de retirada, de previsión y de recogimiento de sí: es movimiento "en el interior del campo de visión del enemigo (de Certeau, 2000, p. 43)

De Certeau hace una aclaración respecto a la naturaleza individual de las tácticas, pues para él, éstas son resistencias personales, reconoce que cabe la posibilidad de *coexistencia* de tácticas de forma independiente. (Abal, 2007, p. 5)

Esta duración de tiempo de cuestiones tales como: habitar, trasladarse o circular, trabajar, descansar, cultivar el cuerpo y el espíritu, enajenarlos o desenajenarlos se dan en un espacio, espacio urbano o espacio rural, espacio político, económico y social. (De Dios, 2003, p. 112)

Dentro de este trabajo, retomamos la propuesta que hace de Certeau al invitarnos a generar estrategias de resistencia en la vida cotidiana ante lo que en nuestro caso, el sistema patriarcal busca mantenernos de forma pasiva. De mil y un maneras construimos desde lo propio, un lugar más habitable para nosotras.

### **Introducción a los grupos de autocuidado colectivo entre mujeres**

Para hablar de autocuidado colectivo es necesario reconocer que como en cualquier otro trabajo grupal, el individuo, en este caso la mujer que forma parte de, se verá afectada a nivel comportamental, en su nivel cognitivo y en su nivel emocional. (Blanco, Caballero, de la Corte, 2005, p.14). Desde luego, se pretende que los cambios generados sean acorde a los objetivos del grupo. El intercambio, principalmente afectivo que se da dentro del grupo, a partir de una

dialéctica del encuentro, posibilita las condiciones necesarias para hablar de cohesión grupal. (Andrade, 2011, p. 219)

En el trabajo operativo con grupos, se da pie a que se creen y fortalezcan vínculos que tengan una utilidad práctica basada en la cooperación a nivel intra e inter grupal, formándose un tejido vincular, en la que pueda surgir una “red de identificaciones cruzadas”, la cual puede ir dándose a partir de la identificación con los demás miembros del grupo, conceptos como interrelación e interdependencia explican esta identificación a partir de las similitudes. (Andrade, 2011, p.214)

Desde un punto de vista clínico, Trigant Burrow (citado en Pineda, 2014, p. 4) señalaba que el mayor logro del grupo es el hacerle ver a la persona que el problema que le acontece no sólo es de él, sino que muchas otras personas lo comparten. A pesar de no ser grupos de psicoterapia, los grupos de autocuidado colectivo también logran este objetivo, pues a partir del encuentro y la externalización de lo que les pasa como mujeres, pueden encontrar puntos en común desde los cuales buscar posibles alternativas.

En este sentido, entendemos a los grupos de autocuidado colectivo o los grupos de mujeres como “espacios de reflexión y apoyo mutuo, donde las participantes compartan sus preocupaciones y dificultades personales y relacionales, sus vivencias y experiencias para lograr, a través de la reflexión colectiva, que sean protagonistas de su propia vida”. (Pineda, 2014, p. 3)

La forma en la que se trabaja dentro de estos grupos es variada, sin embargo, siempre se recurre a lo personal, “¿Qué es lo que hace que no podamos seguir avanzando por el camino? ¿Qué nos libera? ¿Qué nos agota? ¿Qué tiene que ver la seguridad con la auto-estima? Y, ¿dónde están esos lugares seguros, tan raros, tan sagrados?” son algunas de las preguntas detonantes que Barry, y Djordjevic (2007, p. 40) han encontrado en la formación de grupos de autocuidado colectivo.

Estos grupos llevan en su articulación, políticas éticas acerca del diálogo y la escucha debido a la necesidad de que sean espacios seguros donde las



emociones sean contenidas, esto se logra reconociendo que no sólo somos seres racionales, también somos seres emocionales que requieren espacios dónde sentir de forma respetuosa, confidencial, comprensiva, etc. (Gandarias, 2017, p. 378). Esta ética también tiene que ver con el respeto a las diferencias y romper con lo que Lorde (1984) llama tiranía del silencio, pues se hace una apuesta por el diálogo en el que las diferencias supongan un impulso para la movilización y se rompan las prácticas patriarcales y coloniales entre mujeres, entre ellas la competitividad:

Para ello, se torna clave generar y potenciar espacios de encuentro entre nosotras, espacios políticos - emocionales, como los he denominado, que nos permitan acercarnos, conocernos y afectarnos unas a otras, para romper a través del contacto esas barreras y muros que el heteropatriarcado ha reforzado históricamente entre mujeres. (Lorde, en Gandarias, 2017, p. 383)

Por lo tanto, los grupos de autocuidado colectivo entre mujeres suponen un punto de encuentro común donde se pretende plantear sinergias feministas, “no espontáneas ni naturales, sino construidas y en constante revisión y aprendizaje”. (Gandarias, 2017, p. 383)

Precisamente, a través de la identificación con estos aportes, retomamos que los grupos de autocuidado son espacios seguros que a partir de prácticas feministas, posibilitan reflexionar de manera colectiva sobre problemáticas que nos atraviesan como mujeres. La apuesta de este proyecto va en torno a eso, a articular alianzas entre mujeres que a partir del reconocimiento de sus necesidades e intereses, se impulsan y comparten estrategias de autocuidado a nivel grupal.

### **Antecedentes del autocuidado**

El concepto de autocuidado ya había sido planteado por organismos internacionales desde hace algunas décadas, sin embargo, había sido tratado desde una perspectiva médica que dejaba fuera la espera psicosocial del individuo. La Organización Mundial de la Salud en 1983 hizo el primer acercamiento a este tema desde el área de la salud:

El autocuidado en la salud hace referencia a las actividades que las personas, las familias y las comunidades realizan con la intención de mejorar su salud, prevenir enfermedades, limitar enfermedades y recuperar la salud. Estas actividades derivan del conocimiento y las habilidades generados por la experiencia profesional y no profesional. Las realizan personas que no son profesionales por su cuenta, ya sea de forma independiente o en colaboración participativa con profesionales (citado en Hastings, s/f, p.2)

Algunos años después comenzó a ampliarse la dimensión del concepto incluyendo las condiciones socioculturales. Para 1998 el autocuidado contemplaba como factores del autocuidado la “higiene, nutrición, estilo de vida (actividades deportivas, tiempo libre, etc.), factores ambientales (condiciones de vida, costumbres sociales, etc.) factores socioeconómicos (nivel de ingreso, creencias culturales, etc.) automedicación” (OMS, 1998, p.3). Sin embargo, aún faltaba considerar al género como una categoría de análisis y ver que el autocuidado en mujeres contiene una carga social muy compleja.

### **Genealogía feminista de prácticas de autocuidado**

A partir de la teorización acerca de la epistemología feminista se ha ido tomando registro y crítica acerca del concepto de cuidado, el cual ha sido definido por discursos hegemónicos que lo situaban hacia el otro, nunca hacia sí. Este discurso entonces, estaba basado en el orden patriarcal de las sociedades anglo europeas, donde el cuidado se delimitaba a lo ajeno, ligado siempre a un sistema jerárquico de sexo-género, parentesco y edad. (Finch, 1989 en Esteban, 2017) Por lo tanto, las mujeres quedaban como últimas en la lista de quienes debían recibir cuidado.

Judith Butler (2010), una de las filósofas feministas más importantes de la actualidad, ha hecho hincapié en que la precariedad es un estado de vulnerabilidad que atraviesa a todas las mujeres. (citada en Esteban, 2017, p. 34). Esto implica una conciencia de la necesidad de crear redes de apoyo que permitan sostener las cargas sociales e históricas que se ha asignado a las mujeres. Precisamente por reflexiones similares, mujeres feministas en todas las latitudes empezaron a ver la urgencia de hablar de las prácticas de autocuidado que ponían en práctica y aquellas que necesitaban desarrollar.

Sin embargo, si intentamos seguir la genealogía feminista del autocuidado, podremos notar que los antecedentes de autocuidado por mujeres son bastos y antiguos. La caza de “brujas” fue un fenómeno comprendido entre los siglos XV y XVII en Europa occidental. La inquisición fue la institución que impulsó esta práctica con el fin de mantener un orden restrictivo en cuanto a las prácticas médicas, sexuales, reproductivas, las cuales eran autocuidado en su máxima expresión. (Cravero, 2014, p. 4)

De acuerdo con un patrón de conductas consideradas como normales, se perseguía a toda mujer que fuera vista como anormal. Estas mujeres eran curanderas, parteras, cocineras, perfumistas, consejeras, campesinas o nanas. Poseían conocimientos sobre sexualidad, anticoncepción, aborto, herbolaria, medicina, anatomía, botánica, alquimia, etc, estos saberes los obtenían de forma empírica y por medio de la observación. Sin embargo, los conocimientos producidos durante esta etapa fueron ampliamente rechazados por la iglesia ortodoxa y se les dio la categoría de “pre-científicos” (Cravero, 2014, p. 5).

Actualmente, ha seguido en menor medida, la tendencia por dividir el mundo del cuidado/autocuidado en los niveles *profano* y *experto*, entendiéndose por el primero a aquellas prácticas que son realizadas por mujeres sin una formación profesional, y al segundo, por prácticas realizadas por profesionistas dentro del Trabajo social y sanitario, médicas, psicólogas, nutriólogas, etc. (Esteban, 2017, p. 40)

A través de la historia del feminismo, se ha podido ver una articulación de mujeres que se han aliado con el fin de romper con las estructuras que posibilitan su opresión por ser mujeres, alcanzando conseguir derechos que se tenían negados y conquistando espacios políticos y sociales a los que no se tenía acceso. En 1969, Carol Hanisch popularizó la frase “Lo personal es político” durante la lucha de la Liberación de la Mujer en Estados Unidos, este tipo de declaraciones refleja el compromiso que se tenía en cuanto a la alianza de mujeres a través del reconocimiento de que la vida de las mujeres tenía que ser atendida como un fenómeno social y no privado, también sirvió como una forma de evidenciar que la opresión de la que eran sujetas, las convertía en un

grupo que reconocía el reflejo social y político que tenían sus resistencias de la vida cotidiana (Oliveira, Dordevic, 2015, p. 26).

Para Burgos, et al (2014, p. 24) el autocuidado supone una propuesta política que rompe con ideas patriarcales de autosacrificio para cuidar de los demás. De forma institucional también se ha esperado que las mujeres desempeñen dinámicas extenuantes en sus luchas y activismo.

Resulta útil poner en común el sentido que le damos al autocuidado ligado a la sostenibilidad de nuestros movimientos, pues las luchas, campañas y estrategias como activistas van dirigidas a una transformación radical que pretende trastocar y de-construir el mundo capitalista patriarcal, sus estructuras simbólicas y materiales, los grandes poderes económicos, las relaciones jerárquicas de dominación conservadoras que colocan la responsabilidad del cuidado únicamente en las mujeres y que no toma en cuenta los contextos, la escasez de recursos y las condiciones interseccionales de opresión patriarcal, que además culpa a las mujeres por no “cuidarse” ellas mismas. Al final estas visiones conservadoras solo buscan que las mujeres sigan reproduciendo el rol estereotipado de las mujeres como “cuidadoras del mundo”. (Burgos et al, 2014, p.24)

Susana\*, quien es miembro de la Red de Apoyo a Defensores y Defensoras de los Derechos Humanos (DEFENRED, 2017) habla de la dificultad a la que se han enfrentado para normalizar el autocuidado dentro de sus defensoras debido a todo el aparato patriarcal que niega a la mujer la posibilidad de reconocerse como sujeto de derecho al cuidado, al placer, la recreación:

No ha sido fácil que la estrategia de autocuidado se legitime dentro de la conciencia personal y colectiva de las defensoras. Asumirlo en primera persona y en colectivo implica trastocar y cuestionar prácticas y costumbres arraigadas de desempoderamiento histórico de las mujeres como sujetas de derechos al gozo, al bienestar, al placer y al poder sobre si mismas, recuperar y reaprender a escuchar nuestro cuerpo, necesidades, límites y cuidados. Los múltiples roles y cargas sociales y simbólicas saltan a cada momento, y aún así, vamos ganando terreno y abriendo espacios de respiro y libertad. (2017, p. 11)

## **Redes de Apoyo como estrategia de Autocuidado**

El prefijo “Auto” nos lleva a pensar en individual, propio, personal. Podría sonar como una incompatibilidad con lo colectivo. Sin embargo hay una interdependencia en el desarrollo individual y colectivo, pues tanto el grupo como sus miembros se van transformando en la medida en que se compartan estrategias y experiencias.

El apoyo social se ha definido como “la cantidad y calidad de las relaciones sociales o como recursos emocionales y físicos que nos dan los demás para afrontar situaciones” (Sánchez E, 1998, citado en Aranda y Pando, 2013, p. 237), este tipo de apoyo se puede ver reflejado en la satisfacción de necesidades que un grupo social le provee a un individuo y de manera inversa. De manera más cercana, Hobfoll y Stoke (1988) mencionan que las redes de apoyo social son las “interacciones o relaciones sociales que ofrecen a los individuos, asistencia real o un sentimiento de conexión a una persona o grupo que se percibe como querido o amado”. (citado en Aranda y Pando, 2013, p. 236) En esta definición ya se habla de que las redes, suponen también una conexión a nivel afectiva y que las manifestaciones de apoyo pueden ser directas o simbólicas. Maguire L. (1980) agrega un elemento importante al decir que las redes sociales de apoyo son “fuerzas preventivas que se brindan entre los individuos ante una situación crítica” (citado en Aranda y Pando, 2013, p. 235), por lo tanto pueden fungir como apoyo de manera previa, tratando de dotar de recursos y aportando estrategias para que los futuros estresores no tengan el mismo impacto.

En nuestro país, el apoyo social y las redes de apoyo tienen un papel muy importante, se ha visto que dichas redes son conformadas principalmente por lazos de parentesco, de vecindad y amistad, y han fungido como el principal apoyo en caso de crisis o necesidad y se ha reconocido que difieren de acuerdo con el estrato socioeconómico y que son diferentes para mujeres y hombres, siendo las primeras quienes suelen afiliarse más formando redes de apoyo. (Guzmán y cols., 2002; Bayón y Mier y Terán, 2010, citado en INMUJERES, 2015, p1).

Las redes de apoyo persiguen algunos objetivos que se cruzan con los grupos de autocuidado colectivo, sin embargo, las redes de apoyo no necesariamente son feministas, mientras que los grupos de mujeres necesariamente deben llevar un enfoque de género o compartir los objetivos que la agenda feminista se propone. Mientras que el autocuidado colectivo implica la planeación y desarrollo de actividades, procurando un medio físico y social afectivo y solidario. (Tabón, O. 2003, p.3), las redes de apoyo no operan de manera planificada, sino espontánea, sin embargo, aun así funcionan como un amplio respaldo.

### **Grupos de Autocuidado Colectivo de Mujeres**

Los grupos de autocuidado colectivo están presentes en varias latitudes y cada uno opera de acuerdo con las necesidades inmediatas de su contexto y sus recursos. Los grupos de los que se han generado registro es principalmente de Grupos de Defensoras de Derechos Humanos, algunos de ellos alcanzando alianzas internacionales. Éstas mujeres se han unido debido a que han reconocido la vulnerabilidad bio-psico-social en la que su trabajo como activistas y defensoras las ha puesto, han sabido reconocer también que su trabajo no puede continuar si ellas no están generando autocuidado.

En respuesta a estas perspectivas y por medio de esta praxis feminista, la IM-Defensoras creó un espacio para el diálogo, el reconocimiento mutuo y la solidaridad entre las defensoras de los derechos humanos de las mujeres de diversos movimientos sociales, llamadas *WHRDs* (Mujeres Defensoras de Derechos Humanos citado en Oliveira, Dordevic, 2015, P. 54)

En 2011 las mujeres de IM-Defensoras en México, Guatemala, Honduras y El Salvador, decidieron integrar el autocuidado a sus agendas gracias a un Encuentro Mesoamericano en el que pudieron notar que su transitar de defensa por el cuidado de otros/as, también había que construir un espacio/momento de reflexión y sanación para ellas. (Burgos et al, 2014, p.17)

En México tenemos un referente muy importante, las mujeres que forman parte de las comunidades del Ejército Zapatista de Liberación Nacional han trabajado de forma colectiva en la reestructuración social, política, económica y familiar al

interior de sus comunidades. Desde 1993- y quizá desde antes- la organización de dichas mujeres les permitió crear la Ley Revolucionaria de Mujeres, la cual fue un parteaguas en su dinámica social, pues a través de 10 demandas, ellas plantearon y exigieron un nuevo modelo de vida comunitaria donde estuvieran garantizados los derechos de salud, educación, alimentación, participación política y social, trabajo, alzaron la voz en contra de la discriminación a las mujeres y la violencia doméstica y abogaron por sus derechos sexuales y reproductivos. (Marcos, 2014). Esta movilización colectiva de autocuidado a nivel comunidad se ha caracterizado por ser intergeneracional y horizontal, esto les ha permitido generar encuentros con mujeres no indígenas del resto del país. (Araiza, 2004, P. 140)

Barry y Djordjevic, (2007, p. 108) recogieron el testimonio de diferentes mujeres que han formado parte de grupos de Autocuidado Colectivo alrededor del mundo. Bisi Adeleyde-Fayemi\*, quien es parte del Fondo para el Desarrollo de las Mujeres Africanas, en Ghana (AWDF por sus siglas en inglés), Bisi comenta que han implementado el celebrar el cumpleaños de cada una de las mujeres, para lo cual llevan un registro de las fechas de cumpleaños, así celebran con pastel y convivencia. En Sudáfrica, el Centro de Apoyo para Mujeres Masimanyane cuenta con una masajista terapeuta que asiste a las activistas que atienden asuntos de violencia. El autocuidado también tiene que ver con el placer y no desde la culpa, sino desde el reconocerlo como una oportunidad de reconectar con el cuerpo. Bernedette\* menciona que *“En Nigeria hay una organización activista que tiene dildos y vibradores en su oficina ... ¡ahí tienes una buena idea!”* (Barry, Djordjevic, 2007, p. 91)

Dentro de los grupos de autocuidado hay un gran reto, las estrategias de autocuidado no son universales, depende de cada contexto y las necesidades específicas que cada mujer tenga, sin embargo, muchas de ellas llegan a entrecruzarse debido a que las problemáticas que las vulneran suelen ser las mismas.

Dentro de los manuales e informes que los Grupos de Defensoras de los Derechos Humanos han generado, se encuentran algunas estrategias muy

ilustrativas con las que pueden adaptarse e idearse algunas otras. A pesar de que fueron creadas por activistas que se encuentran en contextos de riesgo por su labor directa, algunas de ellas pueden contemplarse para grupos de mujeres que no son activistas.

- Crear un Directorio de autocuidado: Las mujeres de la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos han realizado un “mapeo de recursos”, es decir, fueron identificando y haciendo un directorio de las organizaciones, espacios y personas que podrían que ofrecen servicios de autocuidado. (Burgos et al, 2014, p. 59). En nuestro contexto esa estrategia se puede traducir en identificar cuáles son los colectivos de mujeres más cercanos.
- Barry y Djordjevic, (2007, p. 51). se encargaron de entrevistar a múltiples defensoras de derechos humanos en varios países. *Emily*, dijo un punto clave. “Si ya existe una comunidad, te sumas a ella, y si no existe, la creas tú misma”. No siempre se va a encontrar un grupo ya formado de mujeres en donde se practique autocuidado. Entonces hay que buscar a las mujeres que tienen el mismo interés de aliarse para ir formando una red de apoyo.
- Una de las características de los grupos de autocuidado colectivo es que éstos puedan servir también con una contención presencial, sin embargo, no siempre será posible tener las reuniones de forma constante, por lo cual es una buena estrategia el tener redes de comunicación y espacios virtuales. Oliveira y Dordevic (2015, p. 51), indican que el contar con plataformas virtuales permiten consolidar reflexiones y darle continuidad a la comunicación. En este mismo sentido, la DEFENRED sugiere que también busquemos seguridad digital. (2017, p. 12). Esto implica cuidar la exclusividad del grupo, restringir el acceso, respaldar la información, cuidar la confidencialidad de los datos, tener normas de convivencia en el grupo, etc.

Conforme se van articulando de forma cada vez más organizada los grupos, se puede acercar a una institucionalización de la acción social, buscando una forma de tener alcances más grandes. (Melucci, 2010, p. 66). En muchos casos



se ha buscado generar espacios intermediarios, es decir sin institucionalizar los movimientos ni hacerles perder su autonomía, pero si convirtiéndose en colectivos o asociaciones que tengan mayor representatividad. (Melucci, 2010, p.76). A continuación se mencionan algunos grupos o redes de apoyo que han encontrado la manera de poner en práctica el autocuidado colectivo por medio de la articulación feminista de forma especializada en diversos ámbitos, reafirmando sus derechos de participación y acceso a diversos ámbitos.

- Redes de Apoyo en Economía: La Red de Economía Social Feminista en Madrid busca impulsar una economía no solo desde el consumismo, sino desde la autogestión. (Tangente, Grupo Cooperativo, 2015). El Mercadillo Solidario Feminista en Madrid está compuesto por mujeres artesanas y feministas que hacen sinergia colectiva. A través de las ganancias de sus productos donan dinero a los programas de la asociación (AMS Mujeres para la salud, 2015). La Red Violeta, Red Feminista de Mujeres Emprendedoras busca potenciar la autonomía económica por medio de la promoción de productos y servicios de las afiliadas por medio de redes sociales y su página web. (Red Violeta)
- Redes de Apoyo en contra de la Violencia de Género: La Asociación de Mujeres de la Provincia de Huancabamba (AMHBA), el Instituto de Apoyo al Movimiento Autónomo de Mujeres Campesinas (IAMAMC) y la Red de Migración, Género y Desarrollo y la Agencia Catalana de Cooperación al Desarrollo han evidenciado las secuelas provocadas por la esterilización forzada de 300 mujeres durante el gobierno de Alberto Fujimori en Perú (Red de Migración, Género y Desarrollo, s/f)
- Redes de Apoyo entre Profesionistas: La Red de Abogadas Defensoras de Mujeres han construido una alianza que se plantea garantizar el acceso a la justicia con un enfoque feminista y de derechos humanos. (Paz, E, Pozo, A. s/F). La Asociación de Psicología y Psicoterapia Feminista busca construir modelos psicológicos de interacción que superen el sexismo y el androcentrismo. (Asociación de Psicología y Psicoterapia Feminista, s/f). Psicoterapia Feminista. Red de Psicoterapia y Género en Español también buscan llenar ese vacío en psicoterapia incluyendo una perspectiva de género. (Psicoterapia Feminista. Org, s/f)

- Redes de Apoyo a la Salud: La Red de Salud de las Mujeres Lationamericanas y del Caribe RSMLAC, tienen una agenda política basada en los postulados feministas que atienden las reivindicaciones, propuestas y desafíos de las mujeres en su lucha histórica por el derecho a decidir sobre su cuerpo y el destino de sus vidas. (Red de Salud. Org)
- Redes Feministas de Cooperación en la Ciencia e Investigación: Red de Centros de Documentación y Bibliotecas de Mujeres: cooperación entre las bibliotecas feministas españolas. Su finalidad es potenciar el apoyo profesional entre su personal, la cooperación bibliotecaria, la solución a problemas comunes y la elaboración de herramientas de trabajo que faciliten la labor de los centros, (Muñoz, A, Argenta, M. 2010)
- Redes de Apoyo Internacionales: La AWID, Asociación para los Derechos de las Mujeres y el Desarrollo es una organización feminista mundial, de membresía, que se dedica a brindar apoyo a los movimientos feministas, a organizar y facilitar espacios constructivos para reunir a grupos que aún no han encontrado sus temas en común. (AWID. Org, s/f)
- En India, existe desde el 2005 un colectivo de mujeres llamado Linux-Chix India (<http://linuxchix.org.in>) el cual tiene como objetivo central priorizar y apoyar la participación de mujeres en el Software Libre. Por su parte, en Colombia, la comunidad de Software Libre Colibrí, ha permitido a las mujeres, movilizarse para hacerse un lugar de enunciación propio y exclusivo, dentro de unas comunidades que promueven un sentido de desarrollo tecnológico autónomo y distribuido, pero también altamente competitivo y excluyente hacia las mujeres. (Pérez, 2010)

Como se puede observar, la organización colectiva de mujeres en torno al autocuidado puede tener varios matices, cada grupo se especializa de acuerdo con las necesidades identificadas y los intereses que tienen en común, además estos grupos pueden tender en mayor o menor medida a la institucionalización como forma de llegar a más mujeres. En nuestro caso, retomamos las experiencias que hemos revisado a través de estos grupos, para ver qué

estrategias usan y cómo operan, partimos desde lo que Barry y Djordjevic (2007) nos comparten a través de sus entrevistas a múltiples mujeres que forman parte de grupos de autocuidado colectivo en el mundo; si ya hay un grupo de autocuidado colectivo, te sumas a el, y si no, tú lo puedes crear aliándote con otras mujeres.

## **Metodología**

### **Definición del tema**

Grupo de autocuidado colectivo de mujeres

### **Objetivo general**

A través de la Investigación-Acción Participativa (IAP), conformar un grupo entre mujeres que genere y comparta estrategias de autocuidado colectivo constituyendo una guía de 5 sesiones de dinámicas grupales que respondan a sus necesidades detectadas,

### **Objetivos específicos**

- Promover el autocuidado colectivo como una forma de generar alianzas y redes de apoyo entre mujeres
- Creación y facilitación del grupo a través de técnicas desde la psicología social
- Propiciar un reconocimiento de las necesidades e historia en común entre las miembros del grupo
- Generar un conjunto de estrategias colectivas para las diferentes problemáticas detectadas en el grupo

**Palabras clave:** Autocuidado, mujeres, colectivo, grupo, red de apoyo

### **Método**

**Investigación-Acción Participativa contribuyendo a Experiencias Colectivas**

Dentro de la Sociología, la Psicología Social y la Educación surge una propuesta teórica y metodológica denominada Investigación-Acción Participativa (por sus siglas IAP), la cual está especialmente comprometida con aportar una forma de intervención y hacer investigación social (Ander-Egg, 1990, p. 17). Este modelo implica un involucramiento de tipo práctico y transformador muy orientado en el impacto psicológico y social que puede tener en los participantes.

De acuerdo con Selener, (1997) la IAP es vista como “un proceso por el cual miembros de un grupo o una comunidad oprimida, colectan y analizan información, y actúan sobre sus problemas con el propósito de encontrarles soluciones y promover transformaciones políticas y sociales” (citado en Balcazar, 2003, p. 60). Dado que la opresión suele ser institucional y simbólica, la IAP requiere generar un sentido de pertenencia e identificación a la comunidad para poder generar propuestas y acciones de mayor alcance.

Eizagirre y Zabala (S/f) (citado en Colmenares, 1990, p. 109), hacen una síntesis muy adecuada de lo que cada fase de la IAP implica:

- a) La *investigación* consiste en un procedimiento reflexivo, sistemático, controlado y crítico que tiene por finalidad estudiar algún aspecto de la realidad con una expresa finalidad práctica.
- b) La *acción* no sólo es la finalidad última de la investigación, sino que ella misma representa una fuente de conocimiento, al tiempo que la propia realización del estudio es en sí una forma de intervención.
- c) La *participación* significa que en el proceso están involucrados no sólo los investigadores profesionales, sino la comunidad destinataria del proyecto, que no son considerados como simples objetos de investigación sino como sujetos activos que contribuyen a conocer y transformar su propia realidad. (Eizagirre y Zabala, S/f)

Podemos decir que las anteriores son etapas interdependientes, es decir, cada una impacta a las otras antes, durante y después de su implementación. La investigación permite dar un marco teórico que genere lineamientos sobre las perspectivas desde las cuales se puede abordar la problemática, sin embargo, ésta también se va generando a la par de la acción. La participación de la comunidad puede ser el punto central de lo que esta metodología tiene de diferente y de enriquecedor; permite la construcción colectiva del conocimiento

y se apega a las necesidades y marcos de referencia que ya existen como antecedentes.

Alberich (2008, p. 139) remarca que este método de estudio por su naturaleza busca impactar en situaciones colectivas, donde los sujetos implicados en el estudio contribuyen y aportan diversidad en el proceso de investigación, desde el diseño, fases, acciones, propuestas, etc. Esto permite que haya una intervención mucho más cercana a la percepción que los miembros de la comunidad tienen acerca de la problemática.

Selener (1997) (citado en Balcazar, 2003, 67-69) enuncia algunas de las características más importantes de la IAP que se resumen en: a) los participantes son reconocidos como actores sociales que van a participar de forma activa en la transformación de su realidad a través de su empoderamiento no sólo psicológico y subjetivo, sino también desde el plano social por medio del acceso a espacios y recursos que les permitan gestar nuevas oportunidades. b) La problemática sobre la que se trabaja se analiza en torno a los términos y experiencias de la propia comunidad y no del investigador externo, sin embargo, éste puede y tiene que contribuir al incremento de una conciencia crítica en los participantes para que su sentido de autoeficacia aumente, pues en grupos donde hubo o hay opresión, esta suele estar disminuida.

Si bien Selener usa el término “Empoderamiento”, nosotras creemos más adecuado para esta investigación referirnos a un Proceso de acompañamiento, pues éste subraya los recursos propios que ya tiene una persona y cómo nosotras solo entramos a acompañar dentro de su recorrido personal pero sobre todo colectivo, mientras que empoderar conlleva ciertas dinámicas de poder que preferimos evitar.

Por lo tanto se puede hablar de una co-construcción del conocimiento a partir de la acción entre los participantes que no están dicotomizados en las categorías de investigador-investigado.

### **IAP como propuesta para democratizar la producción del conocimiento a través de nuestro Manual de Autocuidado**

La ideología a la que le apuesta la IAP ha colocado sobre la mesa la interrogante de ¿quiénes y en qué contexto están generando el capital intelectual que recibimos? Se ha pensado que la investigación académica ha sido un privilegio del que no todos son partícipes. Hay un recelo y burocracia que centraliza el saber y la posibilidad de crear investigación desde otros ejes que no sean a partir de la producción universitaria, institucional, editorial, etc.

Como ya se mencionó, la IAP tiene como característica el constituirse gracias al involucramiento de los sujetos de estudio en la toma de decisiones y curso que va tomando el proyecto que lleven a cabo, volviéndose una referencia para una investigación más democrática y que rompe con el modelo hegemónico de expertos como únicos interventores dentro del proceso.

Ezequiel Ander-Egg, (1990, p. 22) hacía referencia al fenómeno del “secuestro de información y conocimiento” por parte de investigadores que hacían una especie de saqueo epistemológico dentro de las comunidades donde trabajaban para después quedarse con el crédito de saberes que no les pertenecían y no reflejaban de forma fiel la esencia del problema. Este mismo autor también hizo mención del concepto de “monopolio de la información y del conocimiento” (p. 27) y se refiere a la exclusividad y los obstáculos que existen dentro de una jerarquía social que solo permite que unos cuantos tengan la oportunidad de hacer investigación

La IAP toma en cuenta este historial de “apropiación- expropiación de conocimientos a manos de expertos y de especialistas” (Ander-Egg, 1990, p.37) y por ello, desde una postura ético-política busca generar formas horizontales de compartir conocimientos sin que represente un extractivismo. En palabras del autor, la IAP “constituye una forma de democratización o socialización del saber, producida por la transferencia de conocimientos

(saberes que se comparten) y de tecnologías sociales (capacidades de actuación que se adquieren)” (p. 34).

Tal como lo plantea Gadamer en 1960 (citado en Fals, 2008, p.8), la IAP “se inspira en un concepto democrático pluralista de alteridad y de servicios, que favorece vivir con las diferencias, y que introduce perspectivas de género, clases populares y pluriétnicidad en los proyectos”.

Es importante mencionar que desde su metodología, la Acción conlleva a crear espacios de participación que no existían, gestionando así, un ámbito donde los participantes puedan nutrir su saber de herramientas, capacitación y guía necesaria para tener una participación efectiva. (Ander-Egg, 1990, p. 38).

En el caso de nuestro Manual de Autocuidado, retomamos esta postura de la IAP, y seguimos el modelo horizontal de producción de conocimiento, retomando desde la experiencia de cada integrante las estrategias de las cuales podemos apoyarnos las demás, conservando la diversidad del grupo y apostando por la colectividad como un espacio que nos permita identificar las situaciones que nos atraviesan a todas por igual para poder generar redes de apoyo y alianzas temporales.

### **IAP como un Proceso Colectivo (Antecedentes)**

Kurt Lewin, quien fuera conocido como uno de los fundadores de la Psicología Social Moderna también fue quien en 1946, propuso el término binomial de Investigación-Acción, había indicado que “el proceso se inicia, porque hay una insatisfacción con un estado actual de las cosas”. (Ander-Egg, 1990, p. 57)

A partir del trabajo que Lewin había desarrollado en comunidades y grupos religiosos en Estados Unidos, se dio cuenta que éstos grupos tenían una serie de características como “un gran espíritu de autoayuda en el proceso de solucionar los problemas y atender a las necesidades de los miembros de la comunidad. (Balcazar, 2003, p.60)

En América Latina, la década de los 50 tuvo un gran auge dentro de los movimientos sociales y una gran militancia por parte de los grupos oprimidos.

Precisamente este escenario permitió que se fueran desarrollando las bases de la propuesta de investigación social de Fals Borda. Montero señala que la psicología comunitaria dentro de las ciencias sociales surge a partir de los *síntomas de agotamiento* del paradigma positivista había permeado anteriormente. (Montero, 1994, p. 1-2)

Sin embargo, no es hasta la década de los 70, cuando, aún no del todo concretada, se le comenzó a conocer con varios nombres y modalidades, se hablaba ya de investigación-acción, investigación participativa, encuesta participativa, autoinvestigación, ciencia social participante, encuesta concientizadora, ciencia del pueblo, ciencia proletaria, investigación militante, autodiagnóstico, etc, y ya se tenía una mayor conciencia de la significancia política y social que tenía el investigar colectivamente para la resolución de conflictos que aquejaban a grupos específicos, estas movilizaciones tenían el objetivo de utilizar los recursos humanos e institucionales en donde se destacara la participación de los miembros de comunidades que eran para quienes estaban pensados los programas.

En 1972, Fals Borda, Bonilla y Castillo propusieron la creación de un centro de investigación y acción social donde se pudiera ir trabajando y dando a conocer la IAP :

El método de Fals-Borda estaba basado en la inserción del investigador en la comunidad, el análisis de las condiciones históricas y la estructura social de la comunidad, el desarrollo del nivel de conciencia de los miembros de la comunidad, el desarrollo de organizaciones políticas y grupos de acción y lo que ellos llamaron la investigación militante, caracterizada por su énfasis en la solución de problemas y el compromiso con la comunidad o grupo (Fals, 1985, citado en Balcazar, 2003, p.61)

De acuerdo con Colmenares, (2012, p. 104) Orlando Fals Borda, quien fue el pionero en la investigación por medio de la IAP América Latina, destaca que el climax y concreción de la IAP fue durante el I Simposio Mundial de Investigación Activa llevado a cabo en Cartagena, Colombia en 1977 y utiliza el concepto de “sentipensantes” para describir la naturaleza desde la que se aborda dicha metodología, es decir, no se trata solo de que sus participantes se apropien del conocimiento intelectual, sino que también se apropien



empíricamente de sus experiencias. También aquí se hizo la diferencia de los dos enfoques desde los cuales ya estaba siendo abordada la IAP. En primer lugar describe la tendencia Activista o Sociológica, la cual estaba muy presente en América Latina, por otro lado estaba la línea Educativa, la cual era representada por investigadores y educadores canadienses y europeos

Asumimos tres grandes retos relacionados con la deconstrucción científica y reconstrucción emancipatoria que queríamos realizar. El primer reto tuvo que ver con las relaciones entre ciencia, conocimiento y razón; el segundo, con la dialéctica entre teoría y práctica; y el tercero, con la tensión entre sujeto y objeto...pusimos en entredicho la idea fetichista de ciencia -verdad que nos había sido transmitida como un complejo lineal y acumulativo de reglas confirmadas y leyes absolutas. Empezamos a apreciar, en los hechos, que la ciencia se construye socialmente, y que por lo tanto queda sujeta a interpretación, reinterpretación, revisión y enriquecimiento (Fals, 2008, p.3)

Miguel Martínez, (2009) menciona que la tendencia sociológica estaba dirigida al trabajo social, por ende, incluía el trabajo e investigación comunitaria, guerrillera, de activismo, etc. Tomaron como referencia el trabajo de Kurt Lewin (1946, 1948). De ahí también partieron otras investigaciones como las de Sol Tax con los Meswaki o Fox Indians, y las de Fals Borda que eran principalmente sobre los trabajadores agrícolas (citado en Colmenares, 2012, p. 104 y113)

La IAP permite el desarrollo de ciertas habilidades y destrezas en cuanto al conocimiento y utilización de las técnicas de investigación social, al mismo tiempo que proporciona progresivamente una comprensión crítica de la realidad y permite que la misma gente se apropie de instrumentos metodológicos. La historia del movimiento obrero nos revela cuán grande ha sido la importancia de esta adquisición/apropiación del saber, por parte de los mismos trabajadores a través de la acción en las mutualidades, sociedades de resistencia, cooperativas, sindicatos y otras formas asociativas. Ellas fueron posibles, en la medida en que los mismos trabajadores adquirieron capacidad de organización, conocimiento de su situación y una metodología apropiada para la acción conforme a las exigencias de los nuevos tiempos. (Ander-Egg, 1990, p.38)

Por otro lado, la tendencia educativa estaba orientada hacia la investigación pedagógica y tuvo un auge importante en España e Inglaterra, algunos de sus mayores representantes son John Elliott (1981,1990), Wilfred Carr, Stephen Kemmis (1992), Lawrence Stenhouse (1988) y Robin MacTaggart (1992).

(Colmenares, 2012, p. 113). También es importante mencionar que fueron retomadas algunas ideas de Paulo Freire (1974), e Hilda Taba (1957) (Martínez, 2009, citado en Colmenares, 2012, p. 104)

De acuerdo con Fals (2008, p. 3) gracias a estas investigaciones apartadas de lo que se conoce como empirismo lógico, el positivismo y el funcionalismo que tanto la ciencia como la filosofía habían establecido como pensamientos hegemónicos dentro de la investigación, se logró llegar a otros paradigmas alternativos, uno de los más notables es el de los “Subaltern Studies” que tienen un enfoque postcolonial.

### **Sujetas de estudio como co-investigadoras**

Como ya se ha mencionado, dentro de la IAP uno de los ejes centrales de su metodología es involucrar a los destinatarios del proyecto, en este caso mujeres, para poder construir desde lo colectivo propuestas que se adapten a sus necesidades y características. Esto implica dejar de ver como objeto de estudio y situarlas como sujetos capaces de transformar su realidad.

Desde el punto de vista epistemológico, la IAP plantea primero que la experiencia le permite a los participantes “aprender a aprender.” Este es un rompimiento con modelos tradicionales de enseñanza en los cuales los individuos juegan un papel pasivo y simplemente acumulan la información que el instructor les ofrece. Esta es una posición influenciada también por Freire, que implica que los participantes pueden desarrollar su capacidad de descubrir su mundo con una óptica crítica, que les permita desarrollar habilidades de análisis que pueden aplicar posteriormente a cualquier situación. (Balcazar, 2003, p. 61)

Miguel Martínez (2009, citado en Colmenares, 2012, p. 108), también hace mención del término co-investigadores y aporta algunas de las funciones que pueden hacer los involucrados dentro del proceso de la investigación:

[...]los sujetos investigados son auténticos co-investigadores, participando activamente en el planteamiento del problema que va a ser investigado (que será algo que les afecta e interesa profundamente), en la información que debe obtenerse al respecto (que determina todo el curso de la investigación), en los métodos y técnicas que van a ser utilizados, en el análisis y en la interpretación de los datos y en la decisión de qué hacer con los resultados y qué acciones se programarán para su futuro.

De acuerdo con Ander-Egg este proceder significa un rompimiento con las relaciones jerárquicas entre el investigador, “quien aporta su caudal teórico y metodológico y la gente involucrada que contribuye con sus experiencias, vivencias y conocimientos existenciales de su propia realidad” (1990, p. 36) quien llega a convertirse en *sujeto cognoscente*.

Una de las funciones del investigador como ente externo es facilitar el proceso de asociación, aportar recursos y/o conocimientos adaptados a los objetivos de la comunidad. (Balcazar, 2003, p.64)

En el caso de nuestro grupo de Autocuidado, las sesiones fueron planeadas de manera que las estrategias y el reconocimiento de las condiciones en las que se encuentran surgieran a partir de sus propias reflexiones, esto representa una apuesta por que las sujetas de estudio se conviertan al mismo tiempo en las investigadoras del tema que se está abordando.

### **Aspectos metodológicos**

Colmenares (2012, p.107) indica que la base de la IAP se puede encontrar en el triángulo Investigación-Acción-Formación que propuso Kurt Lewin. Dentro de la fase de Investigación se puede encontrar similitud con metodologías clásicas, como el diagnóstico inicial, el diseño y ejecución de un plan de acción y la evaluación/ reflexión.

Respecto al diagnóstico, Alberich, menciona que desde los 90 en los procesos de la IAP se utilizan técnicas de mapeo por su relevancia para identificar, colectivos, instituciones, organizaciones o agentes con las que se podrían establecer alianza, además ayudan a reconocer “el medio social en el que estamos” (2008, p.145).

En cuanto a la parte de Participación, es necesario seguir procedimientos que permitan una constante comunicación entre los agentes del proyecto, entre ellas Colmenares (2012, p.106) propone discusiones focalizadas, observaciones participantes, foros, talleres, mesas de discusión, entre otros.

Ander-Egg, (1990, p. 51) propone algunas fases que pueden fungir como guía para la formulación de un proyecto basado en la Investigación-Acción-Participativa. Sin embargo no se trata de una fórmula general que pueda funcionar para todos los casos, por lo tanto, se tiene que ir diseñando cada fase en función de las características específicas de la comunidad con la que se va a trabajar, las que se consideraron para este proyecto fueron las siguientes:

### Fases

1. Identificación de las necesidades básicas, problemas y centros de interés.
2. Formulación del problema: definir la problemática y delimitar el campo de estudio.
3. Técnicas o procedimientos a utilizar para recoger datos y obtener información.
4. Trabajo de campo: recolección de datos.
5. Ordenación y clasificación de la información.
6. Análisis e interpretación de los datos.
7. Redacción del informe preliminar.
8. Socialización de la información. Discusión de los resultados.
9. Elaboración del diagnóstico.
10. Elaboración del programa o proyecto.
11. Formación de los equipos y/o grupos de trabajo.
12. Desarrollo de las actividades: puesta en marcha de proyectos y/o programas.
13. Control operacional realizado mediante la acción-reflexión sobre lo que se va haciendo.

### **La Relevancia de la IAP para las investigaciones feministas**

Resulta claro que la IAP tiene como uno de sus principales objetivos la participación de los miembros del grupo o comunidad con la que va a trabajar, además de que busca promover las condiciones necesarias para que hayan transformaciones y dinámicas en el grupo. Se le considera un proyecto político debido a que funciona de manera democrática y hace énfasis en la participación de los miembros del grupo, se le puede denominar incluso

Autogestionaria, proponiendo estrategias para poder llegar al objetivo que se busca. (Ander-Egg, 1990, p.34)

La IAP representa creencias sobre el papel del científico social en disminuir la injusticia en la sociedad, promover la participación de los miembros de comunidades en la búsqueda de soluciones a sus propios problemas y ayudar a los miembros de las comunidades a incrementar el grado de control que ellos tienen sobre aspectos relevantes en sus vidas (incremento de poder o empoderamiento). También genera conciencia socio-política entre los participantes en el proceso-incluyendo tanto a los investigadores como a los miembros del grupo o comunidad. Finalmente, la IAP provee un contexto concreto para involucrar a los miembros de una comunidad o grupo en el proceso de investigación en una forma no tradicional- como agentes de cambio y no como objetos de estudio. (Balcazar, 2003, p.61)

Alberich (2008, p.145) nos dice que es una metodología viable para tender puentes y unirse en lo común, permite esclarecer las condiciones necesarias para implementar las propuestas de acuerdo con lo que resulte mejor para el grupo. También permite, no desde la ambición cuantitativa, sino desde la practicidad, que el mayor número posible de personas se apropie, comparta o reconozca un saber y que lo utilice como un instrumento que posibilite la autorealización a nivel individual, grupal y comunitario.

Uno de los puntos más importantes de la IAP, es que a través de la circulación de una metodología de actuación, permite que las personas que han participado en ella, continúen de manera autónoma el proceso emprendido y no dependan de la iniciativa de otras personas. (Ander-Egg, 1990, p.38)

La IAP ha sido utilizada dentro de la investigación feminista, Gabriela Delgado (citada en Blazquez, 2010, et al, p. 208) nos dice que desde su punto de vista, dicha metodología es la más amplia, ya que permite capturar la voz de las participantes, además de que entrena la observación sistemática y permite registrar las acciones generadas tomando en cuenta el contexto cultural, histórico, institucional, etc.

Otro punto importante de la IAP dentro de la tradición cualitativa es que permite apreciar la interacción social y realizar interpretaciones del significado que nos acerquen a explicar el comportamiento humano y su *devenir*, detectando las

formas preestablecidas que han restringido o posibilitado cierto fenómeno y no sólo eso, también desde el punto de vista de Delgado (2010, citada en Blazquez, 2010), la IAP interconectada con la epistemología feminista, representa una de las mejores herramientas para hacer surgir la historia de las mujeres que por siglos ha sido contada e interpretada por hombres y paradigmas racionalistas que no reflejaban la situación real de las mujeres. Debido a que la investigadora se inserta dentro del campo, lo que se obtiene de la observación permite caracterizar los lugares desde los cuales se enuncian y suceden ciertos procesos de las relaciones humanas dentro de un grupo, además permite reconocer las influencias externas del contexto y el ambiente, las formas organización, etc. Para la investigadora, el convivir con las miembros del grupo le permite reconocer sentimientos y experiencias, basadas en lo que Delgado llama deducciones empáticas que más tarde son corroboradas por las actrices de la comunidad. (Delgado, 2010, p. 209)

Por último la IAP nos permite reconocernos también como miembros del grupo y no sólo como investigadora, permite transformarnos durante el proceso y establecer vínculos, generar estrategias, cuestionamientos, aprendizajes. En palabras de Delgado:

La investigación acción participativa feminista promueve hablar sobre nosotras mismas como integrantes de un género, permite que en el momento de enunciar los acontecimientos nos nombremos y nos asumamos como parte de un colectivo. De esta manera, aquello que se pensaba que era un problema personal se visualiza como una problemática compartida que puede tener más de una manera de ser enfrentada para su solución (Delgado, 2010, p. 214)

### **La IAP en nuestro Grupo de Autocuidado Colectivo**

*Lo más revolucionario que puede hacer una mujer es hablar de su vida como si importara. Porque importa.*

-Mona Eltahawi- Activista Feminista egipcia

Para este proyecto retomamos la metodología de la IAP como una manera de enunciar situaciones colectivas, no abordamos estos escenarios como problemáticas individuales porque reconocemos que como mujeres nos cruzan

situaciones a las miembros del grupo en función de nuestro género. Además, el trabajo en grupo nos permite desarrollar identificación con una comunidad y sentido de pertenencia, funcionando como motivadores dentro del grupo.

Consideramos que enunciar dichas problemáticas a partir de nuestras experiencias posibilita un rompimiento con modelos patriarcales/ hegemónicos de formas de hacer epistemología. Se trata de poder capturar las experiencias, voces y procesos desde un mismo nivel relacional entre investigadora y co-investigadoras, en este sentido, el generar relaciones desde la horizontalidad y la deconstrucción del concepto “experto” resulta crucial para que sean las propias mujeres quienes puedan apropiarse de su caudal experiencial y enunciarse.

Dentro del diseño del proyecto se consideró la necesidad de compartir estrategias de autocuidado de forma que cada integrante del grupo se nutra de la experiencia de formar un colectivo, reconociendo cada aportación y situándola en el mismo plano que las demás.

El rol de la facilitadora se delimita a generar espacios de encuentro que no estaban presentes, insertarse en el trabajo grupal, facilitar los procesos de asociación y gestión de algunos recursos prácticos, pero sobre todo, de aportar desde lo teórico y metodológico, herramientas que permitan tender alianzas temporales que una vez terminado el proyecto, puedan replicarse y retomarse de manera autónoma.

El proceso contempla entonces, el crear ecos de iniciativa e interés por transformar desde lo colectivo un estado de insatisfacción actual a través de la capacidad autogestiva de organización y socialización de estrategias de autocuidado desde una postura activa

### **Sujetas**

Para la primera fase del proyecto, se realizó una encuesta diagnóstica aplicada a 150 mujeres universitarias en Cholula que cursaran de 1er a 6to semestre de cualquier carrera. En un segundo momento, se realizó la invitación a 116 de esas estudiantes que por medio de la encuesta diagnóstica (ver anexo)

manifestaron estar interesadas en recibir la invitación posteriormente para formar parte de un grupo de autocuidado colectivo.

La última parte consistió en formar el grupo de Autocuidado Colectivo, el cual estuvo conformado por 4 estudiantes universitarias entre los 21 y 22 años, de las carreras de Psicología Clínica, Psicología organizacional y Antropología. Todas son estudiantes foráneas y se identifican como feministas.

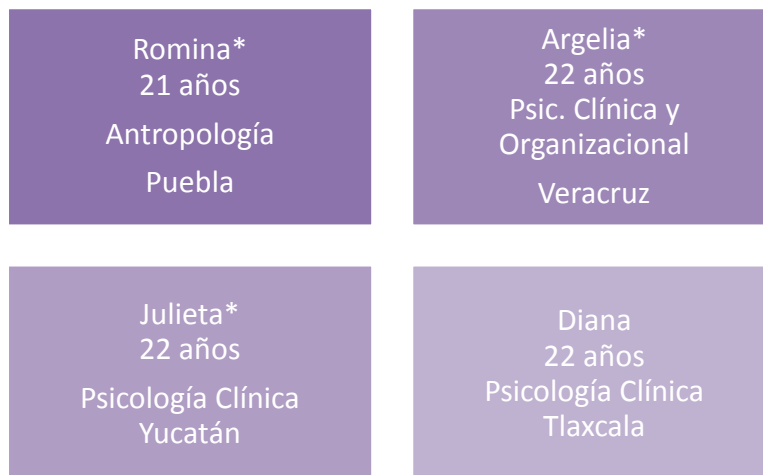


Gráfico 1. Descripción de las integrantes del grupo de Autocuidado Colectivo respecto a edad, carrera y estado de origen.

\*Para esta tesis los nombres fueron cambiados para proteger la identidad de las participantes del grupo de autocuidado, los nombres fueron elegidos por ellas mismas

### Instrumentos

- Encuesta diagnóstica “Grupo de Autocuidado Colectivo entre Mujeres” versión física y online, ver anexo 1
- Guías de sesiones semanales, ver anexo 2
- Diario de Campo desde la Observación Participante, ver anexo 3
- Materiales variados de papelería y manualidades especificados en las guías de sesión
- Dispositivo con grabadora de audio para realizar transcripciones, ver anexo 4





Imagen 8, 9 y 10. Extractos del diario de campo versión física

## Procedimiento

A partir de retomar elementos de la Investigación- Acción Participativa, se pretende involucrar a quienes son sujetos de estudio de modo que sean ellas mismas quienes vayan identificando sus necesidades y planteen propuestas y estrategias de cambio. En este caso, estas estrategias fueron encaminadas al autocuidado colectivo. El trabajo realizado se puede agrupar en las siguientes fases:

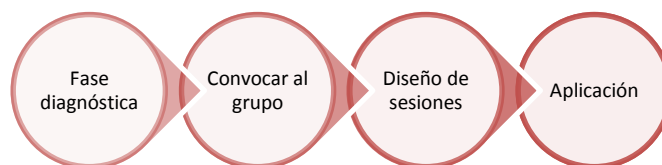


Gráfico 2. Esquema de las cuatro fases que se siguieron durante el proyecto

En una primera etapa del proyecto se aplicó una encuesta diagnóstica por disponibilidad a 150 mujeres universitarias en Cholula que cursaran de 1er a 6to semestre de cualquier carrera. La encuesta tuvo como objetivo identificar lo siguiente:

- Los temas que les gustaría abordar en un grupo de Autocuidado Colectivo
- La frecuencia de veces que les gustaría reunirse al mes
- El perfil de las estudiantes que conformarían al grupo, es decir, si preferían ser sólo de la misma carrera, es

- d) Las necesidades que consideran que deben ser atendidas. Este rubro y el primero podían tener respuestas similares

Esta encuesta se aplicó por dos vías, de manera en línea, por medio de la herramienta de Google Forms, la cual se comparte por medio de un link en el que se puede acceder directamente a la encuesta. El link fue compartido en nuestra página de Facebook, Grupo de Investigación en Psicología Crítica y Performance- PCyP, en perfiles personales y en grupos de Whats App donde se considerara que habían mujeres que cumplieran con el perfil sugerido para contestar la encuesta.



Imagen 1. Captura de pantalla de la publicación en la página de Facebook del Grupo de Investigación en Psicología Crítica y Performance invitando a contestar la encuesta

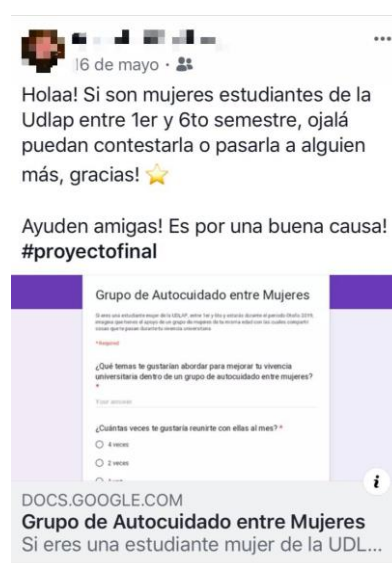


Imagen 2. Captura de pantalla de publicación en perfil personal de Facebook, invitando a contestar la encuesta

De manera presencial, la encuesta (ver anexo 1) fue aplicada de manera impresa a mujeres estudiantes que se encontraran en el campus de la universidad, la administración de la encuesta fue tanto individual como grupal. Se les explicaba brevemente que la aplicadora de la encuesta era tesista del Programa de Honores y de qué trataba el proyecto.

Posteriormente, para la segunda fase, se realizó la invitación a 116 de esas estudiantes que por medio de la encuesta diagnóstica manifestaron estar interesadas en recibir la invitación posteriormente para formar parte de un grupo de autocuidado colectivo.

El contacto se realizó de manera individual por medio del correo institucional y en algunos casos por correo personal. Se hizo una presentación del proyecto recordándoles que previamente ya habían sido encuestadas y que se les hacía la invitación para asistir a la primera reunión donde se pretendía conformar el grupo de autocuidado colectivo.

Mi nombre es Diana Vázquez Zamora y soy estudiante del 8vo semestre de la licenciatura en Psicología Clínica. Actualmente estoy realizando mi tesis del Programa de Honores acerca de los Grupos de Autocuidado Colectivo entre Mujeres.

Hace algún tiempo me acerqué contigo para realizarte una encuesta. Ahora estamos por comenzar a armar el Grupo de Autocuidado con otras estudiantes de la Universidad con el fin de crear entre las mujeres que integren el grupo, un Manual de Estrategias de Autocuidado Colectivo que podamos publicar de libre acceso

Para ello estamos planeando la primera reunion el día Jueves 3 de Octubre de 4:00 a 6:00 pm aprox. en el Laboratorio de Investigación Cerebral en CI 207, será una reunión para conocernos entre nosotras y platicar acerca del Proyecto, nos encantaría recibirte y que formarás parte del grupo.

Si es que estás interesada en acudir, por favor confirma tu asistencia por este medio. Si no pudieras ese día en ese horario, pero igual estás interesada, házmelo saber para ver como acomodar el horario  
Cualquier duda o comentario quedo al pendiente.

Imagen 3. Captura de pantalla de correo enviado a una de las estudiantes invitadas a formar parte del Grupo de Autocuidado Colectivo

Se propuso una fecha, ubicación y horario, sin embargo, se abrió la posibilidad de negociación respecto al horario para ver cuál resultaba más conveniente de acuerdo a las posibilidades de las estudiantes.

<p>Hola Diana muchísimas gracias por la invitación lo que pasa es que tengo clase <a href="#">a las 4</a> y termina <a href="#">5:15</a> ¿Puedo llegar aunque sea tarde?</p>	<p>Hola Diana, por supuesto que estoy interesada, muchas gracias por la invitación Te comento que tengo clase <a href="#">a las 5:30</a>, ¿será posible que me pueda retirar antes?</p>	<p>Justo estoy viendo que a otras chicas se les complica, Deja que vaya viendo los horarios y a lo mejor podríamos comenzar <a href="#">a las 5</a> En cuanto tenga claridad te aviso ¡Saludos!</p>	<p>Hola Diana, si estoy interesada pero ¿podría presentarme <a href="#">a las 5:00 el día jueves?</a></p>
--	---	---	---

Imágenes 4, 5, 6 y 7. Capturas de pantalla del intercambio de correos electrónicos con algunas de las estudiantes invitadas a formar parte del Grupo de Autocuidado Colectivo, donde se acordaba el horario de la sesión.

Cuando se tuvo definido el horario, se solicitó una confirmación por parte de las asistentes. La tercera fase consistió por lo tanto, en formar el grupo de Autocuidado Colectivo. Durante esta etapa se realizó la invitación a 113 estudiantes universitarias, 13 de ellas manifestaron estar interesadas en formar parte del proyecto, sin embargo, debido a la incompatibilidad de disponibilidad en cuanto a horarios, 6 confirmaron su asistencia a la primera sesión, al final, sólo 1 de ellas llegó. Esto supuso una dificultad para la conformación y las

dinámicas propuestas planteadas, pues éstas estaban diseñadas para ser realizadas en grupo, pero sobre todo, la naturaleza del proyecto iba orientada a trabajar en colectivo. Al ver que nadie más se integraría, una de nuestras dos observadoras pasó a formar parte del grupo y ella invitó a su mejor amiga a unirse. Al cabo de media hora decidimos comenzar la sesión con nuestro grupo, el cual estuvo conformado por 4 estudiantes universitarias entre los 21 y 22 años, de las carreras de Psicología Clínica, Psicología Organizacional y Antropología.

Se acordó que se trabajarían 5 sesiones de aproximadamente 1 hora y media de acuerdo con los temas surgidos en la encuesta diagnóstica y/o temas sugeridos por las integrantes. Las fechas de sesiones se fueron realizando semanalmente, sin embargo hubieron cambios a solicitud de una de las integrantes. Los temas se jerarquizaron de acuerdo al criterio de necesidad del grupo, los temas por sesión quedaron así:

- Sesión 1: Autocuidado Colectivo y Sororidad
- Sesión 2: Estrés y Ansiedad Escolar
- Sesión 3: Cuidado en el Espacio Público
- Sesión 4: Familia como Red de Apoyo
- Sesión 5: Menstruación

Las sesiones se realizaron en tres locaciones distintas de acuerdo con los espacios disponibles que otorga la Universidad. Dichas aulas fueron HU 106, CS 105, y el Laboratorio de Investigaciones Cerebrales CI 207, se consideró que algunas de las actividades requerían espacio para poder desplazarse dentro del aula, también era necesario que contaran con sillas y algún escritorio o mesa.

Se diseñaron 5 sesiones basadas en el formato que Aguirre (et al, 2017) propone para talleres con grupos focales, el cual consiste en tener:

- a) Actividad Inicial, la cual consiste en abrir la sesión con una actividad sencilla que permita identificar los conocimientos previos, experiencias y opiniones que se tienen
- b) Actividad Fuerte o Central, debe posibilitar una reflexión acerca del tema y el compartir estrategias de autocuidado
- c) Cierre, a modo de conclusión se recogen las ideas centrales trabajadas durante la sesión

Las actividades fueron variadas, algunas implicaron trabajar con corporalidad, actividades manuales, sensoriales, escritura, etc. A pesar de que las actividades tienen tiempos sugeridos, se fueron adecuando de acuerdo al avance del grupo y en algunos momentos se tuvieron que concluir las actividades en la sesión siguiente.

Durante la primera sesión se les informó que se tenía contemplado grabar el audio de las sesiones y la toma de fotografías para su posterior análisis, preguntándoles si estaban de acuerdo y cada una de ellas externó estar de acuerdo. En dicha sesión estuvo presente la Dra. Ana Cristina Aguirre Calleja como observadora para poder generar retroalimentación a la facilitadora del taller respecto a la forma de acompañar al grupo.

## **Análisis de Contenido Categorial**

A través del Análisis de Contenido Categorial se puede analizar por medio de ejes temáticos el contexto textual y social de un texto. Es decir, nos permite identificar quién enuncia, hacia quién se dirige, qué condiciones posibilitan que se pronuncie. Dicho análisis se realiza por medio de la descomposición de un texto y su posterior agrupamiento en categorías de acuerdo con un orden preestablecido y atendiendo a las similitudes entre unas partes y otras. (Vázquez, 1994, p.1). En este caso, el texto que se analizó proviene de las transcripciones realizadas de las 5 sesiones del Grupo de Autocuidado Colectivo “Las Papalotas”.

Se analizaron los diálogos de las sesiones en función de las siguientes categorías:

**A: Autocuidado Colectivo**

**B: Sororidad**

**C: Manejo del estrés escolar**

**D: Cuidado en el Espacio Público**

**E: Redes de Apoyo**

**F: Menstruación**

**G: Cohesión grupal**

### **Categoría A) Autocuidado Colectivo**

A lo largo de las sesiones se pudieron observar algunas manifestaciones de preocupación, interés o apoyo a determinadas integrantes de “Las Papalotas”. Algunas de esas muestras eran explícitas como el pedir un consejo directamente, y otras estaban de manera implícita como el poder desahogarse de algún tema que estuviera siendo complicado para alguna de las integrantes.

- Una de las formas más evidentes de autocuidado colectivo fue el comunicar un malestar físico se mostraron respuestas que reflejan autocuidado colectivo. En este caso, incluso hay un ofrecimiento de tomar un Alka Seltzer para eliminar el dolor.

Romina: *Ah o sea, ¿si te duele así feo?*

Julieta: *Sí*

Romina: *Pero, ¿por qué?*

Julieta: *Creo que fue la cemita*

Argelia: *¿Le pusiste chile?*

Julieta: *No sé, o sea bueno, no le puse chile, le puse la zanahoria del chilito en vinagre*

Diana: *Ay, yo también estoy así un poco irritada, pero bueno, ahorita a ver si te hace efecto el alka seltzer*

- En este otro ejemplo, Romina había dicho que el horario en el que trabajábamos eran las únicas horas que tenía libres para poder comer, pero que aún así estaba dispuesta a seguir asistiendo, sin embargo también hubo una preocupación porque Romina pudiera comer, brindando la alternativa de que podía llevar su comida a la sesión.

Diana: *Pues yo no tendría... yo no tendría problema con que te traigas algo y comas aquí, solo mientras...*

Romina: *Ah no, comí antes*

Diana: *... mientras no nos vean*

Julieta: *Mientras traigas para todas, no hay problema*

Durante la sesión de menstruación se comunicó que antes de entrar a la sesión, Julieta y Argelia habían tenido una clase en la que la profesora había dicho algunas cosas machistas, por lo cual ellas estaban inconformes y molestas, sin embargo, refirieron que sabían que al estar en la sesión se iban a relajar y justamente, la actividad de los cojines aromáticos les estaba ayudando.

Julieta: *Y todas así (oliendo el cojín) Ay, si huele. Justo veníamos bien enojadas pero dije "Ahorita nos vamos a relajar"*

Argelia: *Si, siempre quise uno y nunca se me ocurrió hacerlo porque yo también sufría de cólicos y ay, a veces casi me desmayaba del dolor*

Diana: *Esperen, Ana también nos mandó esto que es para que tengan en sus casas información sobre cómo prepararlos*

- El desahogarse sobre situaciones que aquejaban a alguna de las integrantes buscando consejo, preguntar acerca de dudas respecto a sexualidad y el manifestar darle prioridad a las sesiones denotan una puesta en práctica del autocuidado a nivel colectivo.

Romina: *¡Ay!, yo tengo una situación en mi casa que me esta incómodando.*

Diana: *¿Por qué?*

Romina: *Es que vivo con una amiga que es como... no es de mi carrera pero es de mi departamento. Y luego vivimos también con una chica de intercambio, y ya así, ¿no? De que apenas llegó este semestre, y como que la chica de intercambio no se ha podido adaptar a México, o sea, habla de repente bien español y así, increíble, pero como que nunca sale y... ajá, le cuesta mucho socializar*

Julieta: *Mmm... podrías decirle así como de “oye pues deberías de externarle tus preocupaciones y quejas al casero porque es su responsabilidad, y sí, sabemos que eso pasa pero realmente no debería de pasar si estas pagando una renta con servicios y todo pues das por hecho que los vas a tener, ¿no?”*

- El autocuidado colectivo también se pudo observar a través de la confianza generada para poder hacer algunas preguntas relacionadas con tabúes acerca de la sexualidad

Romina: *¿Y a ustedes les da pena tener relaciones sexuales cuando están menstruando? ¿O depende la situación?*

- De la misma manera, se pudo ir observando esa confianza en preguntas relacionadas al propio cuerpo y los cambios que se generan tras el inicio de la vida sexual activa

Julieta: *Yo ahí tengo una duda, o sea, porque por ejemplo, le dije a una amiga y me dijo “No pues si la voy a probar” (la copa menstrual), pero ella nunca ha tenido relaciones y no se la pudo meter, o sea no, le dije “Es que hazle así, mira, relájate” y dice que no “Es que de plano me duele mucho”, pero no sé si tenga que ver esa parte o no, porque según yo, si te agrandas*

- Al hablar de menstruación, el autocuidado colectivo se pudo ver en la relación de amistad que Julieta y Argelia tenían previa a la conformación del grupo, pues Argelia tenía miedo de intentar utilizar la copa menstrual, a lo que Julieta hizo primero la prueba y se dio cuenta de que era una gran alternativa, lo cual a Argelia le dio el impulso necesario para comenzar a utilizarla también



Julieta: *¿Te acuerdas que ya habíamos platicado que ya estábamos hartas de la toalla, y le dije “Pues hay que ver qué onda con la copa o a lo mejor la toalla ecológica o así”, y si, me acuerdo que un día dijo “Oye, te traje una copa” y yo “Si, úsala, no inventes”*

- Una forma en la que se vio que el grupo comenzaba a priorizar el autocuidado fue cuando Julieta, Romina y Argelia dijeron que el asistir a las sesiones les proveía un grado de bienestar a pesar de que en un principio estuvieran pensando el resto de cosas que tenían por hacer

Julieta *“Ay, mañana tenemos tanto que hacer y tenemos que ir” pero luego llegábamos y era como “Ay si, qué padre que si vinimos”*

Argelia: *Ay si, valió la pena, siempre*

Romina: *Y siempre salía con algo y siempre salía contenta*

- Hubo un momento en la última sesión donde se escuchó a una estudiante enojada, en ese momento, al estar todas concentradas en la elaboración del cojín, nos tomó por sorpresa el grito, pues estábamos muy relajadas con los aromas de las plantas que usamos, por lo cual todas nos reímos

(Afuera del salón se escucha: “¿Por qué, chingadamadre?”)

Todas: (Risas)

Diana: *Necesita entrar a esta sesión*

## **Categoría B) Sororidad**

A lo largo de las sesiones se fueron observando algunos momentos en los que Las Papalotas mostraban ser sororas a partir de algunas manifestaciones concretas, por ejemplo, el mostrarse interesadas en las actividades de las otras, el mostrarse alegres de estar en las sesiones y compartir juntas, el evidenciar que estaban adquiriendo algún aprendizaje, el partir desde lo común en las actividades y no desde la competitividad, el motivar a alguna compañera a vencer un miedo y el utilizar el humor y la emoción en momentos importantes para todas como grupo.

- En este caso, la sororidad hacia Romina se pudo ver cuando al contarnos sobre un proyecto feminista que tenía en una radiodifusora, el interés de las demás se hacía evidente, preguntándole cómo iba y manifestando que habían escuchado la última emisión

Julieta: *¿Y cómo vas con tu programa de radio?*

Romina: Ay, ¡bien!

Diana: A mí me dio mucha risa cuando los chavos estaban aparentando voces de fresas

- La sororidad también se traduce en apoyar a las demás cuando muestran interés en algún tema. Durante las sesiones, Romina siempre parecía estar muy involucrada en las actividades, incluso, buscaba retomarlas después

Romina: Ay Diana, si sobra romero ¿me puedo llevar un poquito para mí?

Diana: Sí, si, si

Romina: Siento que siempre me estoy llevando algo, la otra vez fueron las ilustraciones, como para mi casa

- A través de la no competitividad y más bien, desde el trabajo colectivo, fueron planteadas y realizadas las actividades de cada una de las sesiones, las propias integrantes del grupo buscaban que las actividades se hicieran entre todas

Diana: ¿quién es buena dibujando?

Julieta: ¡Argelia!

Diana: Aaaahh si, ya habían dicho...

Argelia: No...

Julieta: ¡Tú, Diana!

Romina: Sí

Julieta: ¡Que sea entre las dos!

Argelia: Que sea entre todas

- Hubieron momentos en los que a través del humor se demostraba la importancia que se le estaba dando a algunos procesos, como el de la sincronización del ciclo menstrual, el cual, implica que después de convivir cierto tiempo un grupo de mujeres, el ciclo menstrual de todas va a la par

Romina: Justo me bajó hoy

Diana: Ay, que hermoso

Julieta: A mi ayer

Argelia: A mi antier

Todas: Risas de emoción

Diana: A mi la semana pasada

Julieta: Aaay

Romina: No te organizaste

Diana: Ya me salgo

Todas: (Risas)

Julieta: Para ser Papalota tiene que estarte bajando

- Uno de los momentos dónde se aprecia de forma explícita la sororidad es cuando Romina nos cuenta que está intentando afrontar su miedo a andar en bici a pesar de que es una actividad que disfruta mucho y Julieta le echa ánimos

Romina: *Sí... Eh... luego ahorita en la adultez joven disfruto mucho andar en bici pero ya les había dicho que me da miedo, y estoy tratando de vencerlo...*

Julieta: *... ¡sí se puede, sí se puede! (Risas)*

- Finalmente, hubieron momentos en los que las dinámicas proveían de un ambiente muy relajado y ameno en el que las integrantes del grupo manifestaban que se sentían muy bien y no querían que se acabaran las sesiones

Julieta: Ay, qué bonito

Romina: Estoy muy feliz

Argelia: (Risas)

Julieta: Ya no quiero que sea la última sesión

### **Categoría C) Manejo del estrés escolar**

Esta categoría fue planteada en un inicio como la forma de manejar el estrés y la ansiedad producidas en el contexto escolar, pudiéndose entender cómo la

presión académica genera estados emocionales y fisiológicos negativos para el individuo.

- Al preguntarse sobre qué es lo que más causa estrés, durante la sesión se pudo observar que en las cuatro mujeres del grupo, la principal fuente de estrés no proviene de la parte académica, sino de la administrativa

Romina: *Ah, voy yo. Pues este semestre no sé por qué, pero en sí la escuela en cuestiones como de materias, trabajo... si me causa estrés de repente porque digo ay, ya no me va a dar tiempo, ansiedad simplemente no me ha causado, pero lo que me causó mucho estrés y ansiedad es que se me olvidó entregar mi póliza de seguro, entonces tuve que pagar. Luego tengo que revalidar mis materias porque me fui de intercambio, y como fue todo... tuve que hacer como un trámite aparte, o sea del regular, y como se tardaron tanto se me olvidó, entonces entregué... se me olvidó entregar un documento y hasta apenas lo entregué, entonces como que ahorita no sé qué voy a hacer. Y pues no sé cómo que los boletos del sorteo, mucho estrés*

- Dentro de las intervenciones de cada una las demás se iban identificando y confirmaban lo que las demás estaban diciendo

Julieta: *Yo creo que más que la escolar, la (parte) administrativa es horrible*

Romina: *Sí, la administrativa...*

Julieta: *Te frustra*

Romina: *...yo creo que es la que me está pegando más que lo escolar*

- Se podía ir viendo que de manera personal, cada una había experimentado el estrés que produce la escuela a nivel administrativo, ya fuera por beca, entrega de documentos, o errores en las plataformas

Julieta: *Y aparte ellos (administrativos de la universidad) sabían que era error de plataforma y no lo querían aceptar*

Argelia: *Aparte como que lo escolar pues es depende de ti, ¿no? Y tú dices bueno, pues si va a salir aunque me mate y no duerma o lo que sea pero va a salir o no va a salir, pero algo que ya no está en tus manos, que no tienes el control y que por más que te esfuerzas o sea te dan... te dicen que no se puede, que es tu problema, entonces eso...*

Julieta: *Es como saber que no tienes opciones o que no depende de ti, no hay como que tú puedas hacer algo para cambiar o mejorar esa situación*

Diana: *Exacto. Yo por ejemplo sentí también o sea de lo administrativo toda la carrera he sentido mucha presión, porque como tengo mi beca de SEDENA al inicio del semestre siempre hay que entregar un buen de documentación, ¿no? Y pues yo voy y la solicito en servicios escolares y todo, y se la tengo que enviar a mi papá que está en Chihuahua, entonces a veces él me dice, así como de este documento no está bien, tienes que pedir otro, y.... o sea, en primera cada cosa te la cobran, ¿no? A veces hasta que le saques copia a tu acta de nacimiento me cobraron creo que \$80 pesos y es como...*

- También se encontró que tanto en la parte administrativa, como en algunos otros procesos como el servicio social o el proyecto de tesis, los plazos de tiempo fijos representan una gran fuente de estrés

Argelia: *Pues a mí ahorita en cuestión de lo administrativo, yo generalmente no había tenido problemas porque pues no solicito muchas cosas administrativas, ¿no?, siempre peleaba que hay cosas que no entiendo porque las cobran, o que no te las pueden dar en el momento, tienes que esperar y a ti te atrasan, o sea a ellos no les importa, ¿no?, tus tiempos o que lo necesites porque para que te liberen una materia, una práctica o así, ¿no? Como que a ellos no les importa, pero justo ahorita pues yo ya quería como graduarme, ya terminar en diciembre la primera carrera, y por el servicio social pues no, no se pudo, bueno, pues ya en mayo eso lo de menos, ¿no? O sea, y luego el servicio social tuvimos problemas de que entregamos la carta de inicio, nos dijeron que ya no había plazas y que buscáramos por otros lados, pedimos tiempo para que lo arreglaran, el caso es que al final no arreglaron nada, nos dijeron que era nuestra culpa, o sea casi casi nos compararon con lo que mandan a comisión disciplinaria y los expulsan y pues no, o sea no tiene nada que ver...*

Argelia: *Ajá, o sea fue su culpa, si era su culpa, no nuestra ni de las instituciones, entonces o sea para mí si fue demasiado frustrante porque decía pues ya no me voy a graduar en más tiempo, o sea si hubo un día en el que le hable a mi mamá llorando y le dije ya no me voy a graduar cuando yo quería, ¿no? Y para mí si era como la presión de ¡ah, Dios! O sea venir a la escuela se me volvió como feo, pesado, porque decía pues ya me voy a liberar, ya voy a salir, ya voy a estar más tranquila, porque necesito trabajar, porque tengo otras responsabilidades y por algo tan sencillo, o sea que no es la gran cosa, o sea se me mueve todo, ¿no? Entonces eso si... y como fue desde inicios del semestre, pues si estuve como muy tensa por esa situación y porque no hubo ningún respaldo por la universidad, que es quien esperas que te ayude, ¿no?*

- También se pudo reconocer que en algunos casos, la falta de organización o manejo del tiempo incrementaba el estrés en entrega de proyectos o en este caso, en entrega de tesis

Argelia: *No, bueno igual la tesis me causa un poco de ansiedad, por los tiempos y porque como que lo fui dejando, también la evitación, dije “no sí, sí sale, sí, rápido” y cuando digo tengo 20 días y no he terminado ni mi marco teórico...*

Julieta: *Sí, yo también...*

Argelia: *... y o sea digo que diablos me pasó...*

Julieta: *Cuando dijiste eso, el estrés me abordó porque yo no había caído en cuenta de que faltan 20 días...*

- La exposición a situaciones estresantes fuera de la Universidad, pero ligadas a ella por medio de las Prácticas profesionales o el Servicio Social también demuestra afectar los niveles de estrés. Esto lo podemos ver sobre todo con aquellas actividades que involucran un trato directo con personas en situación de vulnerabilidad como aquellos que sufren discapacidad.

Argelia: *... un proyecto de inclusión de jóvenes que han pasado situaciones difíciles por una discapacidad*

Julieta: *... Como enseñarles a ser autónomos en cuestiones básicas, como cocinarse, vestirse, este no sé, que te puedan pedir indicaciones, ubicarse no sé, por ejemplo, hoy que día es, en dónde estamos...*

- Esto también se pudo ver reflejado en el estrés y la presión que se puede generar por el contacto constante con situaciones de alto impacto emocional, como el trabajo realizado en hospitales y jóvenes de casas hogares

Diana: *Yo estoy con la juventud. También hace poco me paso una cosa, ¡ay, horrible!... como estoy dando en mi servicio clases en... para niños de bachillerato... (de Casa de la Adolescencia) no me acuerdo qué tema estábamos viendo, pero el chiste es que les mencioné del mapa de feminicidios que existe, ¿no? No sé si han escuchado que... una geofísica del IPN creo que lo diseñó, entonces ahí van metiendo todos los datos, ¿no?, aunque sea identidad desconocida lo ponen, el chiste es que se los mencioné y al otro día llega un niño, un chavo y me dice “oye, busqué el mapa que nos mencionaste que no sé qué” y yo ah, qué padre... “encontré el feminicidio de mi mamá” y yo...*

Romina y Argelia: ¡Nooooooo!

Julieta: ¡No manches!

Diana: ... ay no, casi me enfermo..

- También se preguntó de qué manera el estrés se manifestaba en nuestro cuerpo, se encontró que de manera somática hay varias manifestaciones de dolor, adormecimiento, tics nerviosos, entre otros.

Diana: *Yo, por ejemplo, lo siento siempre en la mano derecha, siento que se me empieza a adormecer*

Julieta: *¿En serio?*

Diana: *Sí...*

Argelia: *¡Ayy, a mi también se me duerme luego la mano! Hasta me hice estudios y todo y ya me dijeron que era estrés*

Julieta: *A mi se me dormían los brazos...*

Diana: *¿Estudios de qué te hiciste?*

Argelia: *Me hice estudios de azúcar, de colesterol, de triglicéridos, porque dije pues algo está mal en mí, y ya me checaron todo y me dijeron “no, estás muy bien de todo, es estrés”, y me dieron vitaminas*

Diana: *¿Vitamina D?*

Argelia: *¡B! Primero se me durmió el dedo del pie chiquito, y después ya la mano la sentía así adormecida y dije no, esto ya no...*

Julieta: *Te digo que a mi se me dormían los brazos, pero estaba yo sentada y se me hormigueaban todos, qué pedo...*

Julieta: *Pues de tensión muscular, ¿no? Y obviamente por estrés, pero después empecé a ir al quiropráctico y se me quitó, ya no he ido, por eso me siento así como que “ahh”*

Diana: *También luego a mí me palpitan los párpados...*

Romina: *Yo me muerdo las uñas, entonces...*

Julieta: *Sí, y la espalda, pero no se ve la espalda*

Argelia: *¡Ayy! El cuello, bueno...*

#### **Categoría D) Cuidado en el Espacio Público**

Dentro del análisis realizado al transitar de estas mujeres en el Espacio Público se puede identificar que han habido algunas limitaciones que modificaron la forma en la que experimentan su movilidad.

- Un ejemplo de ello es el dejar de utilizar la bicicleta como medio de transporte

Diana: *Qué bueno, a mi me encanta andar en bici pero ya tiene tiempo que no lo hago*

Romina: *Sí, yo tengo mi bici y esta nuevita, pero me da miedo andar aquí en Cholula*

Julietta: *¿En serio? Y según yo andan mucho en bici por acá*

Romina: *Sí, andan mucho en bici pero como que no, no sé, me da miedo. Siento que los conductores son muy salvajes, y ahorita tengo el pretexto de no usarla porque no tengo mi candado, y es como de no la puedo usar porque me la van a robar... pero ya llevo una semana así*

- También se hizo mención de un evento concreto que incrementó la desconfianza de transitar por el espacio público

Diana: *Creo que esto lo empecé a hacer cuando sucedió todo el pánico por la... pues por el feminicidio de Mara, ¿no?*

- Se ha podido ver que el factor Miedo está presente mientras se circula por el espacio público, por lo cual se han buscado algunas estrategias que permitan la mayor percepción de seguridad o de defensa ante un potencial peligro, generalmente asociado a aquellos con violencia de género como los feminicidios.

Julietta: *...pero si voy sola es de pues voy caminando y nada más voy como que super hiperalerta o no sé, o si veo que viene alguien es como a ver, me preparo por si me van a atacar... como medio paranoica pero solo cuando voy caminando sola en la calle, entonces puse esta como de inseguridad, también como de los peligros cotidianos que se ven todos los días, o de los feminicidios que estan ocurriendo muy frecuentemente, también esta que esta alusiva a los feminicidios... este es un perrito pero es como de "se busca"... me encontré uno de "se busca" y lo puse...*

- El uso de tecnología como el celular y ciertas rutas ha permitido que a nivel de percepción, nos sintamos en mayor o menor medida

Romina: (Risas) *Eh... me da miedo andar incomunicada, o sea como que siempre... y ahora sorprendentemente el transporte público, especialmente en Cholula, se ha vuelto como mi lugar seguro pero pues también sé que no es seguro*



Argelia: ... *nada lo garantiza...*

- De forma paralela, el miedo ha comenzado a normalizarse, pues algunos testimonios reflejan que hay una falsa sensación de seguridad que probablemente surge del autoengaño o de querer ignorar el peligro como mecanismo de defensa.

Julieta: *Y ya al final que es como la etapa de ahorita siento que lo que más prevalece es como ese miedo de que vas a salir a la calle y no sé, si voy en carro la verdad es que me siento tranquila a pesar de que aún así hay como un riesgo*

Julieta: *... pero a pesar de todos los peligros y de saber que pasan cosas malas y así, la verdad es que a veces pues sí me vale madres, es como de... o sea a veces he llegado a tomar el camión en la noche sola, me vengo, o ubers y así y es como o sea no sé, como que yo solita mi autoprotección es como ignorar todo el peligro, y es como de no, no me pasa nada, entonces me vale porque de alguna manera siento que no es justo como que limitarte a no salir, o no hacer esto o el otro porque otros te pueden hacer daño, es más como porque no límitan a esos otros que hacen daño en lugar de limitarte a ti misma, pero pues... si debo tener más cuidado en ocasiones*

Diana: *A mí también me pasa eso de que a veces subestimo el peligro en mí, pero con mi hermana soy super paranoica, es de... o sea le marco cinco veces si sé que va a tomar un camión o le digo mándame tu ubicación o esto o aquello... de verdad soy paranoica con ella pero cuando se trata de mí, o sea no es que no me preocupe pero siento que ay no sé, que yo me sé mover un poco más que ella y que ya conozco o no sé.*

Julieta: *Es que yo siento que... bueno en general yo siempre he sido muy confianzuda, o sea sé que hay peligro y así pero me vale madres... bueno, ahorita les explico*

- En la sesión se hizo un recorrido por el transitar en el espacio público de cada una de las integrantes de “Las Papalotas”, la primera fase fue la Infancia, en ella se relató cómo fue su experiencia, mayoritariamente fue tranquila debido a la protección de sus cuidadores primarios, en especial se menciona que la compañía de la madre proveía una percepción de seguridad.

Romina: *Bueno, yo de infancia puse esta torre, me puse de pequeña porque nunca salía sin mis padres, o sea como que sí, también mi mamá era como que muy sobreprotectora, entonces nunca fue como ve a la tiendita y compráte,*

*bueno compra las tortillas... como si podía ir con mis primos y todo pero mis primos siempre eran más grandes*

*Julieta: Sí, o era como sí, sí te llevo a tal lugar... pero solo si puedo llevarte, o sea no vas a ir sola... Ay, esta está más larguita... bueno, aparte estaba muy relax entonces puse esta, muy tranqui...*

*Julieta: . O sea escogí primero estas que son como con mi mamá, esta está muy chistosa porque creo que ejemplifica super bien que cuando era niña no me preocupaba por nada porque pues mis papás me llevaban a todos los lugares que necesitaba ir, como que me proporcionaban todo lo que necesitaba entonces... pues era ya como básicamente no hacer mucho... bueno, y obviamente me movía hacía donde ellos iban, tampoco era como que tenía libertad de decir ay, no quiero...*

*Argelia: A ver esta, la primera pues es como yo de bebé con mi mamá, que era pues con quién siempre estaba, con quién me sentía segura, de hecho me daba ansiedad no estar con mi mamá, o que me fuera a olvidar en la escuela me daba mucho miedo... y puse esta que es como media triste o gris, no porque estuviera triste pero porque fui la más chiquita de mi familia entonces siempre estaba sola, no tenía como con quién jugar o así, pero pues me gustaba, nunca me incomodó...*

- Se menciona que durante la infancia había una dependencia en cuanto a movilidad hacia los padres y que no se utilizaba el transporte público, además de que el dinero que se disponía entonces era muy limitado.

*Diana: Primero en mi infancia una moneda de \$10 porque era como el capital que tenía para toda mi movilidad*

- Se evidenció el miedo de ser secuestrada por algunas medidas que utilizan los cuidadores para espantar a los infantes si no se portan bien, diciendo que alguien se los va a llevar o incluso ofreciéndole llevarse a las y los niños.

*Argelia: Aparte que desde chiquita te dicen "si te portas mal, te va a llevar... alguien"*

*Julieta: "Te voy a dejar aquí con el policía"*

- El miedo de los secuestros se generalizó para Argelia, quien tenía una sensación de desconfianza muy grande, incluso hacia sus maestros

*Argelia: Me daba mucho miedo... bueno, pensaba que hasta mis maestros me podían secuestrar*

Romina: Oigan, yo encontré esta imagen pero como que siento que *aplico para todas mis etapas de la vida, porque de chiquilla me daba miedo que me secuestraran...*

- Otro de los miedos identificados tenía que ver con la percepción de un riesgo de accidente debido a la mala conducción de los chóferes de transporte público, lo cual también hacía que Romina estuviera reacia a utilizarlo

Romina: *Ay, de pequeña me daba miedo andar en transporte público pero no así por lo asaltos ni nada, sino porque veía en las noticias que siempre andaban como en carreritas lo chóferes y era como ¡nooooo, es que va a haber un accidente! (todas ríen)*

- Durante la fase de la Adolescencia se menciona que comienza a tenerse más independencia debido a que ya se otorgaban mayores permisos para salir, ya se contaba con un poco más de dinero y en esta etapa la mayoría comenzaba a utilizar el transporte público.

Argelia: *Y ya para la adolescencia puse esta niña que se ve que esta estudiando o algo, que fue cuando fui más aplicada en la escuela, me gustaba ir a la escuela... este, pues ya estar más con mis amigos y así, y fue cuando empezaron que las salidas, los permisos en casa, entonces conflictos, todo... y... esta también en la adolescencia...*

Romina: *Luego en adolescencia viví... bueno ajá, mis papás viven en Chipilo y pues como todas mis amigas siempre vivían en Puebla siempre era como todo un rollo para poder salir y todo... eh, pero pues si aprendí a andar en coche y en transporte público*

Diana: *en la adolescencia fue cuando me fui haciendo consciente de lo de la vestimenta... que hay ropa que te hace sentir más vulnerable a veces y también pues que me ponía audífonos, ¿no? como para distraerme de todo lo que pasaba*

Julietta: *Mi mamá era muy sobre protectora, entonces no me dejaba andar, o sea no sé la secundaria por ejemplo estaba aquí y mi casa estaba acá... literal era una avenida recta, no tenía que caminar mucho pero no le gustaba e iba por mí y regresaba por mí... creo que hasta la prepa fue cuando me fue soltando*

Diana: *luego ya pues obviamente cuando era adolescente ya me daban un poquito más de dinero y ya me podía desplazar a lugares más lejos*

Julietta: *A mí también, no sé porqué en la secundaria decía “ay no, mejor me voy yo, no quiero que me estén llevando, no sé qué” porque así yo me movía cuando yo quería y nada de que a ver, te llevo a tal hora pero... ya cuando entré a la Uni dije no, no me importa, no voy a hacer lo que quieras...*

Julietta: *Era muy consentida la verdad... luego de estas son como de la adolescencia que fue cuando literal empecé a usar el transporte público, o ya a hacerme mis cosas, ir a casa de mis amigos, como salir más y estar más como en el espacio público, pero pues moviéndome yo a dónde yo quería, no a dónde mis papás me podían llevar*

Diana: *Yo también creo que fue hasta la secundaria cuando empecé a andar sola en transporte público, y los de mi secundaria era como ay no manches, todos aquí desde la primaria ya andabámos solos...*

- En la última fase, la Adulthood Joven se identifica que ya hay una mayor movilidad debido a que se poseen mayores recursos económicos para trasladarse. Sin embargo ahora ya se tiene mayor consciencia de los peligros que supone el espacio público de manera personal y también para otras personas, como el hijo de Argelia.

Diana: *y ya pues ahorita, obviamente sigo dependiendo de mis padres, pero como pues ya dispongo de más dinero para moverme a lugares más lejos o así, antes sola no me hubiera atrevido ni siquiera a salir de pues de la ciudad, mucho menos del Estado o así, pero ahora siento que si el dinero ha influido mucho en los lugares a los que me traslado.*

Argelia: *... y este como de ahorita de adultez joven, puse nada más la mamá con el bebé porque ahora tengo que cuidar de alguien más, no solo de mí, y el árbol porque para mí el árbol es como ir creciendo, todo lo que falta...*

Romina: *Sí... Eh... luego ahorita en la adultez joven disfruto mucho andar en bici pero ya les había dicho que me da miedo, y estoy tratando de vencerlo...*

Julietta: *...aquí fue también donde me empecé a surgir esto como de peligro, ¿no?, como que empezaba a asumir esta parte como de pues si puedes ir, pero no sola, o aquí sí, o aquí no, o tales horas, como que empezaba a surgir esta onda de precaución o de conscientización del peligro en el espacio público... la verdad me la pasé bien*

Argelia: ... le puse un peluchito porque ... me acuerdo cuando recién me vine a Puebla y la primera noche que pase sola, tenía una almohada y eso me consolaba, me sentía un poco triste lejos de mi casa, y con mucho miedo porque Puebla pues es mucho más grande que Xalapa y no sabía muy bien a qué me enfrentaba

### **Categoría E) Redes de Apoyo**

- Al hablar sobre redes de apoyo se abrió el tema preguntando ¿Quiénes conforman mi red de apoyo? ¿En quién pienso primero cuando tengo un problema o necesito apoyo de cualquier tipo? Debido a que este tema iba ligado a la familia, se encontró que primero tendemos a ubicar a nuestros perientes más cercanos, es decir, a nuestra familia nuclear como nuestra red de apoyo.

Romina: *Pues como la primera persona en la que pienso cuando necesito algo de mi familia es mi hermana, mmm, nos llevamos muy bien y somos muy parecidas, entonces si se que alguien me va a entender, es ella*

Romina: *Y luego, puse a mi mamá, porque ella aunque no le quieras contar las cosas sabe que hay algo mal*

Romina: *luego puse a mi papá, porque primero es mi apoyo económico, y además a veces es mí, no sé, cómplice. Porque mi papá como que siempre ha sido más permisivo y más abierto, entonces si se de algo que mi mamá va a decir como que no, entonces voy "Oye pa, échame la mano"*

Romina: *Y luego, no había pensado en poner a mi hermano porque casi no hablamos pero luego me acordé que le mando mensajes cuando estoy enferma porque es doctor*

Romina: *Y luego me faltaba un dedito, iba a poner a una prima con la que me llevo muy bien pero realmente no es mi red de apoyo y puse a Lucero\* que es mi mejor amiga y vivimos juntas dos años, entonces como que ya...*

Diana: *yo puse en primer lugar a mi mamá... mi mamá creo que es mi apoyo incondicional... entonces siento que mi mamá en todo, desde lo emocional, en lo económico, siempre ha sido un soporte, por ejemplo, mi hermana estuvo un tiempo viviendo en Chihuahua, mi papá también vive allá entonces ella y el no han estado tan cercanos de lo que me ha pasado y de lo que he vivido*

Diana: *Después puse a mi hermana, antes, creo que cuando ella era más adolescente no nos llevábamos tanto porque ella no me quería cerca (risas)*

Diana: *También, en tercer lugar puse a mi papá y yo sé que si representa un apoyo, por ejemplo en lo económico y en cualquier cosa que necesite sé que ahí va a estar pero realmente nuestra relación esta como cortada, no hablamos para nada, solo “Oye, hay que hacer un pago, oye, se necesita esto” pero solo eso*

Diana: *Después puse a mis tías maternas. Mi mamá tiene 7 hermanas, y la mayoría son más chicas que ella, como de veintitantos, treintaitantos, entonces la mayoría son jóvenes*

Diana: *Y luego puse a mis abuelos paternos, y en ellos no es porque yo me sienta muy identificada con ellos, sino porque a comparación de mis otros abuelos que son muy fríos y muy distantes, ellos si son mucho de apapachar a los nietos*

- A pesar de que no fue durante esta sesión, en algún otro momento Argelia manifestó que a pesar de si considerar a sus papás como una parte importante para ella, su relación era mejor a distancia, además ya estaba considerando traer a su hijo

Argelia: *No, me gusta mucho estar allá pero no, me llevo mejor con mis papás estando lejos*

Julietta: *Sí...*

Diana: *Además ya te acostumbraste a estar por aquí, ¿no?*

Argelia: *Sí, lo que si es que me traería a Santiago, eso sí*

- Al vivir de manera independiente, notamos que la red de apoyo también se compone por personas con las que no tenemos alguna relación de parentesco, por lo cual resulta importante resaltar que en nuestro caso, al vivir separadas de nuestra familia biológica, hemos desarrollado redes de apoyo compuestas por amigas principalmente.

Diana: *Pues yo no sé si sea, como tu decías, por la generación o que pero por ejemplo, de la mayoría de los que somos foráneos o de los que vienen de más lejos en general, si de alguna manera quienes conforman su red de apoyo, por ejemplo, por lo menos en mí, ahorita que pasan fines de semana sin que vaya a mi casa, si de quienes me apoyo, por ejemplo, ayer que necesitaba pinzas para ropa, les estaba pidiendo a mis amigas que si no tenían, y siempre mis amigas de la carrera han sido muy solidarias, y tal vez tiene que ver justamente con que también vienen de fuera y saben exactamente qué tipo de necesidades o de carencias que se llegan a tener, o sea, me han prestado*

*dinero, me invitan a sus casas o lo que sea, y pues en la parte afectiva pues también*

- Se hizo evidente que a pesar de ser foráneas ambas, el vivir en departamento compartido no es ideal para todas, pues hay quien prefiere vivir de manera independiente

Romina: *Sí, siempre. Sí, no sé qué tanto me gustaría vivir sola*

Diana: *Yo al contrario, no sé qué tanto me gustaría compartir (risas)*

- Se identificó que el entablar amistad resulta un poco complicado para quienes no conocen a nadie en el Universidad al ser de nuevo ingreso, por lo cual es un poco tardado el proceso de encontrar personas con las cuales se sienta confianza

Diana: *Aunque al inicio sentí que era muy difícil hacer amigos aquí en la Uni*

Romina: *¿Sí?*

Diana: *Sí, por que siento que todo el mundo va a sus clases, que todos tienen su ritmo así super acelerado y no es tan fácil conseguir a alguien que se tome el tiempo de sentarse y platicar y conocerse y hacerse amigas, a menos que compartas muchas clases con alguien*

Romina: *Pues sí, yo hasta apenas me estoy llevando bien con los de mi carrera y ya llevo... bueno, es mi cuarto año.*

- Uno de los temas que surgieron de manera espontánea, fue la crítica hacia el discurso tradicional de que a la familia se le perdona todo, pues siempre deben estar unidos

Diana: *Bueno, si se nos ocurren otras la ponemos. Justo en estos días donde hago mi servicio estábamos hablando un tema que es la aceptación, y como nos dan unas guías donde debemos de basarnos para el contenido y así, y hay un tema que es la Aceptación incondicional, y yo tenía ese dilema de "Ay, yo no les quiero enseñar aceptación incondicional" porque no quiero que acepten a nadie de forma incondicional, o sea, ni aunque sea tu familia, ni aunque sea tu pareja o tu mejor amigo o lo que sea*

- Por último, dentro la identificación de las necesidades que cubre tanto la familia como las redes de apoyo no sanguíneas se encontró que las principales necesidades que satisface son económicas, emocionales, de cuidado, recreativas y operativas

Diana: *A ver, pues entonces ¿Qué necesidades vamos poniendo?*

Romina: *Eh, económica*

Diana: *Aparte, la parte emocional. Mmm...*

Romina: *De cuidado*

Diana: *Creo que también la parte recreativa, porque yo con mi hermana es como "Hay que ponernos de acuerdo para salir a tal lugar"*

Diana: *¿Qué otra? Creo también en toda la parte operativa, bueno, no se si se le diga operativa*

### **Categoría F) Menstruación**

Durante la sesión de Menstruación se abrió el tema comentando cómo había sido la experiencia de cada una de las integrantes durante su primera menstruación, se encontró que fue una situación confusa para la mayoría, pues en algunos casos había mucha presión familiar por el acontecimiento.

Romina: *Yo apenas me di cuenta de que ahora que tengo 21 ya son 10 años menstruando*

Diana: *Wow, tu primera década menstruando, oye, si es cierto, yo también cumplo 10 años, yo empecé a los 12*

Argelia: *A mi también me bajó a los 11, me acuerdo por que fue un 10 de mayo, era la fiesta de las mamás y yo así de "Mmm me siento mal" o sea me sentía rara y ya sabía que iba a pasar y tenía un miedo y un pánico desde que me enteré que eso pasaba, pensaba "Ay me voy a morir, te sale sangre, eso no es normal" y tampoco me lo explicaron como "No, si es normal, no te preocupes", entonces vivía asustada. Cuando me pasó rápido le hablé a mi mamá, fue y me dijo "Tienes que usar una toalla", y yo no quería pararme del baño, estuve como una hora por que dije "No, qué horror"*

Argelia: *En mi casa, porque nos dieron libre el 10 de mayo, ah pero todas mis primas supieron porque mi mamá se lo contó a todas y todas me felicitaron, casi querían comer pastel*

Julietta: *O sea como en la Familia Peluche la fiesta del primer periodo*

Argelia: *Así como iniciación*

Argelia: *Y yo con vergüenza, en parte emocionada, en parte con miedo, tenía pena, como que... yo tenía 11 años, estaba todavía chiquita, pero así fue mi primera vez*

Julietta: *Y me acuerdo que yo estaba con mi hermano y mi mamá en su cuarto, viendo... eran como las 12, estábamos viendo ahí un programa de televisión de esos de comedia y estaba yo acostada, y me dijo mi mamá "Oye, como que*



*estás manchada no?” y yo le dije “¿Manchada como?” “Sí, a ver vamos”, y ya fuimos al baño y ya, dije “Oh” y ella “Ahh, mira, ya te bajó, no se que, mira, así se usan las toallas, no se qué”, y yo me acuerdo que fue muy equis, fue como de “Ah, ya me bajó”, pero mi mamá no se por que dice que se acuerda que hasta lloré y que me puse muy emocional pero yo no me acuerdo de eso*

Todas: (Risas)

*Julietta: Yo la verdad me acuerdo que fuimos al baño y me dijo “Pues la toalla se usa así, te la pones acá, te la tienes que cambiar”, pero la verdad no me acuerdo de lo otro*

*Romina: Si, una vez en el cine fui, pensé que ya y nada, hasta que fue un verano y justo iba a cambiar de escuela, de 5to a 6to, y fuimos a Cancún, me acuerdo que estábamos en la playa y llevaba este vestidito fiusha y creo que de repente le dije a mi mamá “Me siento mal” y me dijo “Mmm” y fui al baño y ahí estaba la sangre*

*Julietta: y tu “¡Ya me bajó!”*

Argelia: (Risas)

*Romina: Y mi papá quería seguir ahí en la caminata y mi mamá dijo “No, es que a Mayte ya le bajó, mejor vámonos al hotel” y ya nos fuimos, yo estaba muy feliz*

*Romina: Porque yo sabía lo que se sentía porque tengo una hermana mayor y som... siempre fuimos muy cercanas y me explicaba que te dan cólicos y sientes como un flujo, y en mi mente yo sentía eso*

- A pesar de que en algunos casos fue un momento emocional, en otros se percibió como un proceso inevitable que tenía que llegar tarde o temprano.

*Diana: Pues yo... fue en la escuela, pero yo también estaba ya con esa paranoia porque todas mis amigas ya habían empezado desde no se cuando y se la pasaban preguntando “¿Oye, no estoy manchada?, y no se qué”, entonces yo pensaba que un día me iba a tocar en la escuela, y si como dice Mayte, empecé a sentir el flujo pero hasta que llegué a mi casa fue que ya vi y pues me lo tomé con tranquilidad, o sea, en ese momento no sentí físicamente ni dolor ni nada, fue como “Sí, ya pasó, ya ni modo”*

- En un punto de la sesión, la conversación fue girando en torno a la relación entre la menstruación y los métodos anticonceptivos, se puede observar que había un interés grande en conocer más acerca de los métodos anticonceptivos porque en general se había crecido con desinformación y algunos tabúes, además dependiendo la persona,

habían necesidades y características específicas que complicaban la elección de un método anticonceptivo adecuado.

Argelia: *Ay, yo ya probé de todo y nada me queda, ya pasé por parche, pastilla, dispositivo de brazo*

Diana: *No inventes, ¿en serio?*

Argelia: *Y eso porque después de tener a Lucas, obvio mi mamá a los diez días de tenerlo me dijo “No te vas a Puebla sin algo” y yo, “Bueno, lo entiendo”*

Romina: *Ay, también estaría interesante una sesión de métodos anticonceptivos*

Julieta: *No manches, sí, yo nunca quise usarlos porque decían que me iba a quedar infértil y nunca lo hice*

Romina: *Bueno, yo tomé la pastilla anticonceptiva como durante un año y medio entonces me acostumbré a que cada viernes me bajaba*

Argelia: *Ay, a mí también me pasaba, yo tuve quistes en los ovarios*

- Al preguntarse cuál era la alternativa o producto que se utilizaba durante el ciclo menstrual, todas las Papalotas dijeron que usaban la Copa Menstrual, lo cual fungió como un gran punto de encuentro y un momento muy enriquecedor para compartir experiencias. En un primer momento se habló acerca de la experiencia en general usando la copa menstrual. Se puede apreciar claramente cómo ésta se percibe de manera altamente positiva.

Diana: *Y bueno, hablando de eso ¿Ustedes qué usan en su ciclo menstrual?*

Romina, Julieta y Argelia: *Copa*

Diana: *Ahhh, ¡chóquenlas!*

Julieta: *Todas!*

Todas: (Sonidos de celebración)

Diana: *Nunca había estado en un grupo de mujeres en el cual todas usaran copa*

- Acerca de quién les había platicado en primera instancia de la copa se puede observar que fueron precisamente mujeres cercanas a ellas

Argelia: *Mmm, yo me acuerdo, bueno, a mí la que me contó de todo esto fue una prima que de hecho ahorita ya se ha preparado demasiado para ser terapeuta menstrual, da pláticas a mujeres, estuvo en la India estudiando meditación*

Romina: *Pues a mí me platicó una amiga aquí de la Uni, que de hecho las vende, y fue también en Octubre precisamente, quedó muy bien esta fecha, entonces ya llevo 3 años con la copa, y pues le compré una.*

- Se habló de los beneficios que han encontrado al usar la copa menstrual hasta ahora, a través de compartir esta información se pudo identificar que hay situaciones que las cruzan a la mayoría y que hay experiencias similares

Julieta: *La copa solo la hierves y la enjuagas*

Diana: *La copa es súper fácil*

Julieta: *O sea una vez yo me la dejé como un día*

Argelia: (Risas)

Julieta: *Es que es tan cómoda que se me olvidó que la traía puesta*

Romina: *Si, es que como que te confías*

Julieta: *No, o sea, de verdad, hasta que me estaba bañando dije, ¡chin!, el último día de mi periodo, dije ¿Me la quité o no me la quité? y ya había pasado un día y cachito y ya vi, y dije “Madres, no me la quité”*

Diana: *A mí también me ha pasado*

- Se aprovechó para compartir información referente al uso de la sangre que se recolecta en la copa menstrual

Diana: *Exactamente, bueno, de verdad no me esperaba que todas usaran copa, es una experiencia increíble, yo si me he sentido más libre, más ecológica y más en sintonía con mi ciclo menstrual, porque yo por ejemplo, utilizo mi sangre menstrual para fertilizar mis plantas*

- A través de algunos comentarios se pudo observar que a nivel emocional, hay una mayor aceptación del ciclo menstrual a partir de la utilización de la copa

Julieta: *¿Y es que saben qué? Yo creo que si influye esa parte de qué producto utilizas porque o sea, no sé, a lo mejor es hasta psicológico pero a mí desde que uso la copa ya ni cólicos tengo*

Diana: *Pero a pesar de eso si me quedé maravillada porque yo siempre era de manchar absolutamente todo y esa vez todavía me dormí con toalla porque dije “Por si las dudas” y cuando vi que la toalla no estaba manchada fue como “Wow, esto es magia”, ya después si empecé a tener fugas pero ya fue que le empecé a agarrar la onda y todo, y pues me empecé a enamorar. Dije “Se*

*siente una comodidad y una libertad que nunca antes había experimentado” o sea, horas y horas sin pensar en eso*

- En un segundo momento se giró el tema a cuáles habían sido algunos momentos en los que surgieran dudas, miedos o hubieran pasado alguna experiencia negativa. Se encontró que en general, lo único complicado había sido el miedo a no saber cómo retirarla por haberla perdido del campo de visión, así como la molestia al retirarla sin romper el vacío que se genera en la copa.

*Argelia: Pero la primera vez, en mi caso si fue como, tenía miedo, decía, “Ay me duele” y ya como que respiraba, me relajaba y dije “A ver lo voy a intentar” Y al principio como que dije “Mmm, creo que no está bien”, o tenía ciertas fugas, pero ya cuando le agarré la onda. Ah, porque aparte creo que la primera vez hubo un momento en el que no la sentía*

*Diana: Mjjm*

*Argelia: Y dije “Jesús, no puede ser, voy a terminar en el hospital para que me la saquen”*

*Julieta: (Risas)*

*Diana: Yo también pensé eso!*

*Argelia: Y decía “Creo que me la tragué, ya se me fue”*

*Romina: “Ya está en el estómago”*

*Argelia: “Ya no la siento, qué vergüenza”, me imaginé lo peor, busqué en internet cómo hacerle y ya cuando salió vi que no se va a ningún lado ni nada pero si entré en pánico en ese momento*

*Diana: Ay, yo también*

*Julieta: Yo me acuerdo que cuando la usé, tenía hasta su instructivo y todo, lo leí y yo bien emocionada y ya, me la puse, no me acuerdo si me dolió, tardé mucho, pero si me costó meterla porque no sabía cómo, dónde, como que también inclusive aprendes a conocer tu propio cuerpo porque pues antes yo no me había manipulado tanto*

*Julieta: Entonces yo la metí pero no tan hasta el fondo, sentía la bolita y me acuerdo que en el instructivo decía “Es normal que te pongas la copa y después no la encuentres porque se ajusta” o se acomoda, algo así y si decía una notita “No te asustes, no se va a mover ni nada”, por eso yo creo que no entré en pánico, porque me acuerdo que me dormí, me la puse en la noche, y pues en la noche te mueves, te acomodas, lo que sea, y en la mañana que*

*desperté la busqué y no la sentí y dije “No”, pero precisamente me acordé de ese apartado y dije “No me voy a asustar”*

- En general se pudo apreciar que el momento de sacar la copa menstrual por primera vez fue lo más problemático, sin embargo, después de un tiempo usándola, se van aprendiendo las técnicas adecuadas para no producir dolor

*Romina: Y tardó un buen en que me bajara ese mes hasta que un día me bajó y me la puse bien rápido... pero para sacármela*

*Julieta: Ay si, esa si me dolió*

*Todas: (Risas)*

*Diana: Si, no inventes*

*Romina: Hasta que hice pipí y entendí como se relajan los músculos y ya hice eso y dije “Oh”*

*Todas: (Sonidos de risa y asombro)*

*Julieta: Y aparte tienes que aprender a romper el vacío, porque si la jalas, a la madre!*

*Argelia: Si, (risas)*

*Julieta: Tienes que meter bien los dedos para apretarle y ¡pum! Que se rompa y ya sacarla, pero si, tiene su chiste*

*Diana: Si, a mí también me pasó así, que justamente la puesta fue como si nada, pero ya al tratar de quitármela, en primera no la encontraba*

*Julieta y Argelia: (Risas)*

*Diana: Entonces le escribí a la chava que me la vendió, porque ella igual está muy relacionada con el tema, y yo pensando “Ay no, ya está hasta no se dónde” y ella me dijo “A ver, intenta pujar tantito para que se asome y ya la agarras”*

*Julieta: “Amiga, ya la perdí”*

*Diana: Y bueno, ya al sacarla, también lo hice de forma muy violenta*

*Todas: (Sonidos de dolor)*

*Argelia: No rompiste el vacío*

*Romina: ¿No lo rompiste?*

*Diana: No*

Julieta: *Pues sí, al principio una no sabe y nada más la jalas y se siente feo, a la madre*

Argelia: *Horrible*

### **Categoría G) Cohesión Grupal**

En las sesiones hubieron algunos elementos que permitieron generar cohesión dentro del grupo. Si bien, yo las conocía a cada una de ellas, era primordialmente por algún tipo de relación académica. Entre ellas, Argelia y Julieta tienen una relación de amistad muy estrecha pero ninguna de ellas conocía a Romina. En este caso Julieta invitó a Argelia a asistir al grupo y funcionó como una buena estrategia para que ambas se sintieran más cómodas al estar con alguien cercana.

- Dentro de esas semejanzas encontramos que las cuatro somos mujeres, estudiantes, feministas y que somos foráneas<sup>1</sup>. A la triada de psicólogas nos interesa la psicología social y el género, además hemos compartido algunas clases juntas y tenemos amistades en común, las tres tenemos 22 años y somos de la misma generación en la Universidad.

Julieta: *Bueno, pues yo me llamo Julieta\*, tengo 22 años, estudio Psicología Clínica y creo que tenemos muchas similitudes Diana, porque yo también me considero feminista, mi papá igual es militar, y como tú dices siempre me costó sentir que era de un lugar porque siempre nos estábamos mudando y como que no terminaba de sentirme de un lugar hasta que llegué a Yucatán, y como dices, ya soy Yucateca porque es el lugar que más me ha gustado, aunque no nací ahí*

Argelia: *Pues yo... soy Argelia, igual tengo 22 años, estudio Psicología Clínica y Organizacional, soy orgullosamente veracruzana (Risas)*

Todas: (Risas)

Argelia: *Y soy mamá de Santiago\*. Mmm, igual soy feminista, y ya estoy en el último semestre de mi primera carrera.*

---

<sup>1</sup> Persona que reside fuera de su lugar de origen, en este caso también consideramos como foránea a Romina a pesar de que se encuentra dentro de su estado, pero vive independiente, fuera de su familia nuclear

Romina: *Yo me llamo Romina\*, tengo 21 años, estudio Antropología, voy en 7mo semestre y soy la hija menor de una familia de 3 hermanos, creo que eso es algo que siempre me ha caracterizado, ser la más pequeña*

- Por otro lado, la diversidad también fungió como un eje importante desde el cuál fuimos abordando y enriqueciendo cada tema, cabe resaltar que Romina estudia Antropología, además tiene poco de reintegrarse a Puebla tras haber estado de intercambio en Dinamarca. Argelia es madre de Santiago, un niño de 2 años y medio, y nuestros estados de origen son Yucatán, Veracruz, Puebla y Tlaxcala<sup>2</sup>.
- Fueron surgiendo algunos temas en los que hubo identificación, por ejemplo, tanto Julieta como yo hemos leído a Chimamanda<sup>3</sup>. En sus propias palabras;. Los padres de ambas son militares y tenemos familia en Michoacán y Morelos. Éstas cuestiones se fueron descubriendo durante la plática y precisamente desde ahí fue que se pudo articular una comprensión de ciertos fenómenos, por ejemplo, en algún momento Julieta y yo no sentíamos arraigo hacia ningún lugar por el hecho de habernos estado moviendo de estado constantemente, sin embargo, actualmente sentimos que pertenecemos a un lugar.

Diana: *Pero bueno, esta es una canastita con algunos objetos que me representan o que hablan de mi, fue muy interesante y divertido escogerlos, pero bueno, en primer lugar ya saben que me llamo Diana, tengo 22 años y soy casi psicóloga, además soy feminista. Les iba a enseñar mi credencial de la escuela pero no la traje*

Julieta: *Creo que tenemos muchas similitudes, Diana*<sup>4</sup>

- El objetivo de la dinámica de presentación con estambre también permitió generar una identidad grupal a través de la imagen y el nombre que le dimos al grupo. “Las papalotas” surgió entre risas, apelando a la imaginación y la creatividad, tratando de darle sentido a una red de estambre que acababa de tejerse gracias a nuestra presentación desde lo emotivo y desde lo racional.

<sup>2</sup> Estados de origen de Julieta, Argelia, Romina y Diana, en ese orden

<sup>3</sup> Chimamanda Ngozi Adichie, la autora nigeriana del libro “Todos deberíamos ser feministas” (2014)

Romina: *Ay... Sí o sea de verdad, cuando nos presentaste tu canastita, fue así como de ¡Ah!*

Diana: *¡Ay gracias, me halagas!*

Romina: *Sí... sí*

Julieta: (ríe) *Me gustó la canastita*

Diana: *Oigan, por cierto, antes de que soltemos el estambre, ¿De qué le ven forma a esto? Para que nos sirva como una imagen del grupo*

Romina: *Mmm, de un papalote*

(Risas de todas)

Julieta: *Si! Yo también iba a decir eso*

Argelia: *Si*

Diana: *Yo también le veía forma de eso*

Julieta: *Pero dije ¿Si será?*

Diana: *Si, quedó padre, aparte le pusiste papalotes, de hecho para la siguiente sesión había pensado que hiciéramos un papalote, como ya sería el cierre, ¿Has hecho alguna vez un papalote?*

- Para la actividad de la creación de la pulsera en la sesión de estrés se buscó tener un dije de papalote pero no se consiguió, sin embargo, en otras actividades se retomó esta figura

Diana: *Estuve buscando así como dijés de algún papalote o algo, pero creo que nadie se pone a hacer dijés de papalotes. Listo, ¿ya pudieron ustedes?*

- En la sesión de familia como red de apoyo, se creó un barco de cartón en el que Romina le dibujó papalotes en las paredes, además, en la sesión de menstruación se creó de forma colectiva una calaverita alusiva al día de muertos donde se integró la figura de las papalotas.

Diana: *Aún después de muertas, estaban las papalotas menstruando, retorciéndose entre cólicos y toallas y por la incomodidad llorando, en eso llega la flaca con una copa entre sus manos y les dice: ya no lloren más muchachas, la copa menstrual las está esperando*

Julieta: *Para ser Papalota tiene que estarte bajando*



Diana: *Oigan, ustedes ya casi se tienen que ir a su clase ¿verdad? Porque entonces no nos va a dar tiempo de hacer nuestro papalote porque ya es hora*

Julieta: *Ay, yo solo vine por el papalote*

- El tener un medio de comunicación colectivo como lo fue el grupo de WhatsApp llamado “Las Papalotas”, aparte de cumplir con su función operativa de servir como canal para dar aviso respecto a la hora y lugar de las sesiones, también quedó como un espacio abierto para compartir, brindar y solicitar apoyo en diversos ámbitos.

Romina: *Ay, oigan... les voy a enviar una encuesta por el grupo de Whatsapp... de verdad que es muy confidencial*

Romina: *O sea, no es por nada, es para mi programa de radio, que tengo... pm 180.80 lo pueden escuchar...*

Julieta: *¡Hay que escucharlo!*

Julieta: *Ya deberías de invitarnos, no sé para qué pero deberías de invitarnos*

Argelia: *Yo... pues la verdad me gustó mucho. Yo no sabía muy bien que iba a pasar en las sesiones o cómo se iba a dar, pero al final me gustó mucho, todas las actividades, que nos abrimos, que si hubo buena comunicación. Aparte estuvo bien padre, de hecho me hubiera gustado que fueran más*

Julieta: *Si, como un taller más constante*

Argelia: *Igual y no cada semana pero cada quince días o cada mes, creo que si es muy valioso tener este tipo de espacios*

Julieta: *Deberías seguirlo*

Diana: *Pues podría ser que lo hagamos como una vez al mes de un tema que nos guste y ya entre todas pensamos qué hacer, ir por un cafecito*

Argelia y Julieta: *Ay si!*

Diana: *Pues si podríamos retomarlo. Ahí se va a quedar el grupo por si un día quieren proponer algo, obviamente las voy a invitar a la presentación de mi tesis para que se vean plasmadas aquí*

Este tipo de enganche permite visualizar al grupo como como una red de apoyo, además de proponer otras vías de encuentro fuera de las sesiones programadas. El que Julieta se visualizara participando junto al resto del grupo en una actividad de Romina sugiere un interés e identificación en las experiencias personales de la única miembro del grupo a la que no conocía

previamente. Romina tendió otro puente de comunicación al invitarnos a escuchar su programa de radio, pues eso trascendía la temporalidad de nuestras sesiones y nos estaba permitiendo seguirle la pista por medio de un proyecto personal.



Imágenes 8 y 9. Capturas de pantalla tomadas del grupo de WhatsApp “Las papalotas”, en la imagen 1 se muestra un mensaje de agradecimiento por haber asistido a la sesión. En la imagen 2 se muestra la invitación a escuchar el programa de radio de Romina.

Durante la última sesión, en el cierre Argelia manifestó satisfacción e interés por volver a reunirnos y justamente el grupo de WhatsApp servirá de canal para poder proponer de manera cercana algún encuentro. Se propuso salir por un café, salir a volar el papalote que dejamos hecho y estar durante la presentación de esta tesis para poder ver plasmado el trabajo colectivo. En este sentido, la alianza temporal es intermitente, a pesar de haber concluido las actividades formales del grupo de autocuidado, quedan en puerta algunas otras iniciativas.

- De acuerdo con Aguirre (et al, 2017), de manera visible y al mismo tiempo simbólica, el portar un elemento que nos identifique como grupo también contribuye a la cohesión grupal. En nuestro caso, durante la sesión 2, creamos una pulsera para cada quien con un mismo diseño que simbolizara diversas estrategias para regular el estrés escolar. En ningún momento se dijo que la pulsera tenía que portarse en las sesiones posteriores, sin embargo, hasta la última sesión se puede ver en las fotografías (ver sección de resultados) que Romina portó la pulsera. Independientemente de si se atribuye esta acción a una función estética o simbólica, la pulsera en sí ya estaba generando identificación con el grupo.

Diana: *Ya la última parte era lo de la creación de una pulsera, ¿no? Que hicieramos una pulsera con el mismo diseño, y que vaya teniendo un significado que nos recuerde las estrategias que podemos usar, ¿no? Entonces aquí hay hilo, y tijeras...*

Julieta: *¡Qué padre!*

Argelia: *Está bien bonito*

Julieta: *Esto es muy relajante, ¿sabes?*

Julieta: *¡Ay, qué bonito! Me gusta cuando brillan. Hace mucho que no usaba una pulsera*

Argelia: *Sí*

Romina: *Como que me gustó este ejercicio*

- Por último, otro de los elementos que generó identificación entre Las Papalotas fueron las plantas. En cada sesión estuvieron, ya sea de forma presente o evocadas por algún recuerdo; durante mi presentación al hablar de lo que disfruto, en las estrategias de manejo del estrés al estar en algún jardín, Julieta al recordar que su mamá tuvo un huerto, al hablar de la sangre menstrual como fertilizante natural, al formar parte del material para la creación de nuestros cojines de semillas y en el cierre se le dio .

Romina: *Porque hoy justamente estaba pensando que ya le tengo que poner algo más a mi cuarto y las plantas llegaron y dije “Eso voy a hacer el fin, comprar plantas y ponerlas”*

Diana: *Y por último, tengo esta plantita porque soy una adicta a las plantas, me gusta y me relaja mucho cuidarlas, verlas crecer, regarlas, de hecho hace poco que granizó, el granizo lastimó mis plantas y sufrí.*

Diana: *No necesariamente pero ver plantas o algo así*

Julieta: *Mi mamá un tiempo si tuvo zanahorias y chayote cuando vivíamos en Amalucan porque tenía jardín*

Diana: *yo por ejemplo, utilizo mi sangre menstrual para fertilizar mis plantas*

Diana: *Para que aquí metamos las semillas, las mezclamos con plantas aromáticas que aquí están, traigo hierbabuena*

Romina: *¿Y ella consiguió las plantas o tú?*

Diana: *Las plantitas yo*

Romina: *¿En dónde?*

Diana: *Aquí cerca de la berenjena hay un invernadero*

Romina: *¿Y cómo en cuanto están si puedo saber?*

Diana: *Ninguna pasa de \$35*

Romina: *Ay voy a comprar para mi casa*

Argelia: *Yo también*

Diana: *Les regalo una planta para que se acuerden del grupo*

- Después de terminadas las 5 sesiones, Romina envió unas fotos de cómo integró la planta aromática que se llevó de parte del grupo y cómo a otra de sus plantas la llamó Romina, el nombre que eligió para ser transcrita en el grupo.



Imágenes 10 y 11. Fotografías enviadas por Romina de la planta de Hierbabuena que se llevó del grupo

## Resultados

### Sesión 1. Autocuidado Colectivo y Sororidad

Para este proyecto, y en particular, durante esta sesión, entendemos al autocuidado colectivo entre mujeres como una forma de alianzas horizontales que posibilitan la formación de redes de apoyo y la organización colectiva para abordar problemáticas comunes. La sororidad se refiere a la colaboración y apoyo mutuo que se confieren las mujeres como un pacto de resistencia frente al sistema patriarcal, renunciando a la competitividad.

- **Asistentes:** Julieta, Romina, Argelia, Diana y Ana (observadora)
- **Duración de la sesión:** 1 hora y 30 minutos
- **Lugar:** Salón HU 106
- **Objetivo:** Conocernos entre las integrantes del grupo, dar a conocer el proyecto, establecer los temas sobre los que se trabajarán las sesiones, y acordar fechas y horarios.

Al terminar la sesión se pudo conocer a cada una de las integrantes del grupo a partir de elementos generales como edad, lugar de origen y ocupación, pero también se identificaron algunos elementos autodescriptivos desde lo racional y lo emotivo, diciendo cada quién cómo se describía, en esta etapa se identificaron semejanzas entre las integrantes del grupo que sirvieron para generar identificación, también se estableció el nombre de “Las Papalotas” para el grupo. De forma interactiva se fueron armando los antecedentes del autocuidado que sirvieron para identificar de forma conceptual a qué nos referíamos y cómo se podía abordar desde lo colectivo. También se establecieron cuestiones operativas como los temas que se querían abordar en las 4 sesiones siguientes de acuerdo a las necesidades e intereses del grupo y se comenzó a crear un collage que mostrara el significado que el grupo le daba al autocuidado colectivo.

Tema	Actividad	Objetivo	Material	Tiempo
	<b>Presentación de la moderadora y del proyecto</b>	*Pedir permiso para grabar la sesión  Sentadas en un círculo se les dará la bienvenida a las asistentes.  Posteriormente	Caja con objetos	15 minutos

Grupo de Autocuidado y sororidad		<p>con una caja que contenga algunos objetos simbólicos y representativos se presentará la moderadora.</p> <p>Enseguida presentar los objetivos y metodología del proyecto. Explicar las necesidades identificadas y la propuesta de generar un Manual de Autocuidado</p>	simbólicos	
	<p><b>Presentación de los integrantes del grupo</b></p> <p>Sentadas en un círculo alguien comenzará diciendo algunos datos que la identifiquen mientras sostiene el extremo de una bola de estambre, posteriormente lanzará la bola de estambre hacia alguien más mientras sostiene el extremo que le tocó y la otra persona tendrá que decir sus datos personales.</p> <p>Cuando hayan pasado todas ahora se pondrán el estambre en la frente y dirán desde lo racional alguna palabra que las identifique siguiendo el mismo orden en el que íbamos. Luego se repetirá poniendo el estambre sobre el pecho mientras se dice una palabra que las identifique desde lo emotivo.</p> <p>Cuando alguna integrante diga algo con lo que yo me</p>	Conocerse entre las participantes del grupo	Estambre	15 minutos

	<p>identifico o me interesa, puedo jalar un poco el estambre de manera que se sienta el movimiento.</p>			
	<p><b>Reconocimiento del Autocuidado</b></p> <p>Sentadas en círculo se hablará del origen del término, la puesta en práctica y su importancia en el contexto actual, atendiendo a sus aportaciones, preguntas, conocimientos previos, etc</p> <p>Se irá tomando registro de lo platicado en forma de lluvia de ideas</p>	<p>Por medio de rompecabezas hechos con la información pertinente, irán armándolos juntas para relacionarse con el concepto de Autocuidado e identificar formas en las que lo ponemos en práctica</p>	<p>Láminas de Papel Bond con la información clave</p> <p>Láminas de Papel Bond en blanco</p> <p>Plumones</p> <p>Rompecabezas</p>	<p>20 minutos</p>
	<p><b>Haciendo alianzas</b></p> <p>Detallar la forma de trabajar como colectivo, adoptando un nombre que nos represente, acordando funciones, normas, aspectos técnicos como fechas y horarios</p> <p>Delimitar la agenda de las siguientes sesiones</p> <p>Delimitar algunas normas de convivencia</p>	<p>Identificar en el grupo la forma en la que se va a trabajar</p> <p>Con el diagnóstico de necesidades previamente obtenido se propondrán algunos temas sobre los que se pueda trabajar para que al final se delimiten los que le interesan más al grupo</p>	<p>Lámina de Papel Bond</p> <p>Plumones</p> <p>Carteles de temas y subtemas</p>	<p>15 minutos</p>
	<p><b>Cierre</b></p> <p>Para finalizar se hará un collage que integre las expectativas e ideas que surjan a partir de lo generado durante la sesión.</p>	<p>Realizar una definición de Autocuidado Colectivo y plasmar de forma visual lo reflexionado en</p>	<p>*Cartulina</p> <p>*Revistas para recortar</p> <p>*Tijeras</p> <p>*Pegamento</p> <p>*Plumones</p>	<p>25 minutos</p>

	<p>En la parte superior se hará una definición colectiva acerca del concepto de Autocuidado Colectivo.</p> <p>Recordar los acuerdos a los que se llegaron</p>	<p>torno al tema</p>		
--	---	----------------------	--	--



Imagen 12. Fotografía de la dinámica de presentación con estambre. A partir de esta actividad se nombra al grupo "Las papalotas"

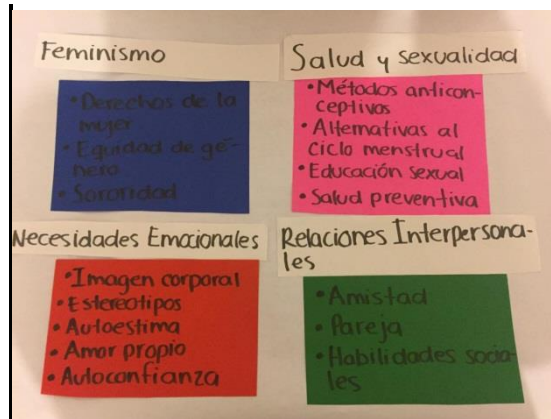
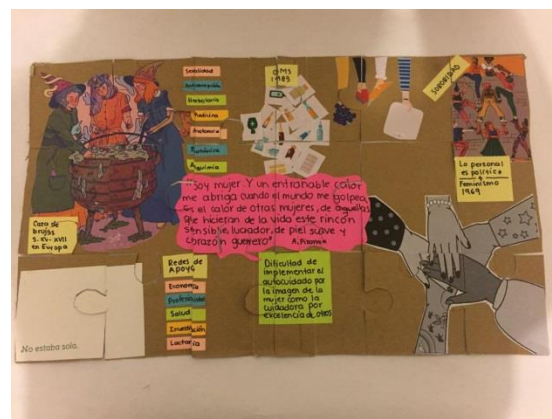


Imagen 13. Fotografía del material utilizado para la elección de los temas que se trabajarían durante las sesiones



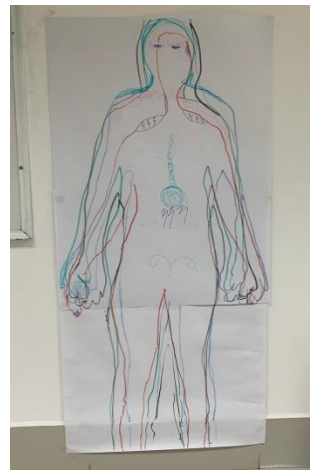
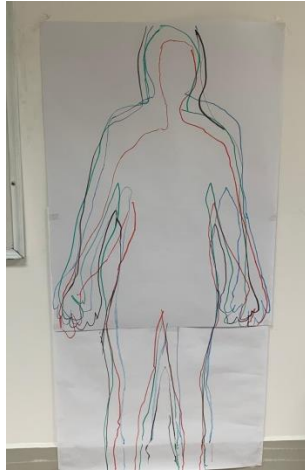
Imágenes 14 y 15. Fotografías del rompecabezas antes de armar y después de armado, con el que se abordaron los antecedentes del autocuidado y su relación con la sororidad





Tema	Actividad	Objetivo	Material	Tiempo
	<p>Identificando lo que nos causa estrés</p> <p>Sentadas en círculo se hablará sobre las cosas, situaciones o personas que nos causan estrés, ansiedad o preocupación. En el centro de la mesa se pondrá un recipiente y cada miembro del grupo tendrá en sus manos bolitas de papel, cuando se sienta identificada con algo que dijo otra compañera, deberá depositar una bolita en el recipiente.</p>	<p>Identificar aquellas cosas, situaciones o personas que nos causan estrés para ver en qué cosas coincidimos</p>	<p>Recipiente Bolitas de papel</p>	<p>15 minutos</p>
	<p>Mapeo corporal</p> <p>En una cartulina dibujaremos la silueta de cada una de las integrantes del grupo, posteriormente, entre todas iremos marcando las zonas de nuestro cuerpo que reflejan la tensión el estrés</p>	<p>Poder identificar de forma gráfica, las zonas corporales donde vemos reflejado el malestar del estrés</p>	<p>Cartulina Plumones</p>	<p>15 minutos</p>
	<p>Pulsera de la relajación</p> <p>Con hilo y cuentas realizaremos una pulsera con un mismo diseño que se irá construyendo en colectivo. La pulsera deberá servirnos como recordatorio de todas las estrategias con las que contamos para afrontar el estrés.</p>	<p>Crear en colectivo algo que nos identifique y al mismo tiempo nos sirva como recordatorio de las estrategias con las que contamos para reducir el estrés</p>	<p>Hilo Cuentas Tijeras</p>	<p>15 minutos</p>
	<p>Cierre</p>	<p>Se retomará brevemente lo dicho durante la sesión, rescatando las estrategias para poder ponerlas en</p>		<p>5 minutos</p>

		práctica posteriormente		
--	--	----------------------------	--	--



Imágenes 17, 18 y 19. Fotografías de la actividad de Mapeo Corporal del Estrés donde se identificó en siluetas a escala real de los cuerpos de todas las integrantes para su posterior identificación de zonas donde se manifiesta el estrés



Imágenes 20 y 21. Fotografías del proceso y término de la creación de pulseras simbólicas que representaban estrategias para reducir o eliminar el estrés escolar



Imagen 22. Fotografía de la pulsera de estrategias para reducir el estrés escolar  
 Imagen 23. Fotografía de las similitudes encontradas en el escaneo de estresores

### Sesión 3, Cuidado en el espacio público

En esta sesión trabajamos el tema del cuidado personal y colectivo al circular por el espacio público, entendiendo por éste a las zonas de libre acceso como calles, parques, plazas, etc. Abordamos el concepto de “cuidado” desde la prevención y la implementación de medidas precautorias al transitar con el fin de percibir mayor seguridad.

- **Asistentes:** Julieta, Romina, Argelia y Diana
- **Duración de la sesión:** 1 hora y 20 minutos
- **Lugar:** Laboratorio de Investigaciones Cerebrales, CI 207
- **Objetivo de la sesión:** Realizar un recorrido gráfico por nuestro transitar en el espacio público en tres etapas de nuestra vida: infancia, adolescencia y adultez. Posteriormente mapear nuestras zonas de movilidad, así como identificar nuestro medio de transporte habitual y trazar nuestras rutas, por último, identificar por medio de nuestro imaginario, las condiciones y estrategias que posibilitarían una percepción de seguridad más alta en el espacio público

Tras la sesión logramos hacer un recorrido visual por nuestro transitar en el espacio público en la infancia, la adolescencia y la adultez joven, mostrando cuáles fueron los hechos que marcaron cada etapa, quiénes nos acompañaban, a dónde íbamos y qué estrategias poníamos- ponemos en práctica para aumentar nuestra percepción de seguridad. También identificamos de forma gráfica en un mapa generado por nosotras y nuestros recorridos, los puntos de movilidad que articulan nuestro transitar en el espacio público, el medio de transporte en el que solemos movernos y cuáles son nuestras rutas, pudimos notar que tenemos varios puntos de encuentro y

cercanía en vivienda, lugar de prácticas/ servicio social y que todas coincidimos en la Universidad.

Tema	Actividad	Objetivo	Material	Tiempo
	<p><b>¿Qué entendemos por espacio público?</b></p> <p>En hojas de colores dibujar espacios, edificios, o elementos que consideramos que son parte del espacio público.</p> <p>Posteriormente, en una cartulina crearemos un mapa pegando esos dibujos, de forma que se pueda apreciar lo que consideramos espacio público dentro de una ciudad.</p>	<p>Identificar de forma visoespacial lo que consideramos como espacio público, así como plasmar gráficamente la manera (condiciones y estado de dichas estructuras) en qué percibimos estos espacios</p>	<p>Cartulina</p> <p>Hojas de colores</p> <p>Plumones</p> <p>Pegamento</p>	<p>25 minutos</p>
<b>Cuidado en el espacio público</b>	<p><b>Línea del tiempo de nuestro transitar por el espacio público</b></p> <p>A modo de tendedero, colgar un estambre y con pinzas para ropa, colocar algunos elementos (palabras, dibujos, recortes) que cuenten cómo ha ido cambiando nuestro transitar por el espacio público desde que éramos niñas, pasando por la adolescencia y ahora en la juventud-adulthood.</p>	<p>Dar cuenta de cómo se ha ido transformando nuestro tránsito por el espacio público e identificar las situaciones o contextos que ha propiciado esos cambios.</p>	<p>Estambre</p> <p>Pinzas para ropa</p> <p>Hojas de colores</p> <p>Revistas para recortar</p> <p>Tijeras</p> <p>Plumones</p>	<p>25 minutos</p>
	<p><b>Mapeo de zonas de movilidad</b></p> <p>En una cartulina crearemos un mapa que involucre las principales zonas por las</p>	<p>Identificar cuáles son los espacios públicos, transporte y rutas</p>	<p>Cartulina</p> <p>Plumones</p>	<p>20 min</p>

	que nos movemos, también colocaremos el medio de transporte en el que solemos viajar y marcaremos nuestras rutas principales	en las que coincidimos		
	<p><b>Cierre: Imaginario de las condiciones que nos harían sentir más seguras</b></p> <p>Entre todas iremos detallando cuáles son las estrategias y las condiciones que consideramos que podían hacernos percibir mayor seguridad en nuestro transitar por el espacio público</p>	Compartir estrategias (tecnológicas, de redes de apoyo, de logística, etc) que podamos implementar en nuestro transitar por el espacio público	Caja Hojas Plumones	20 minutos

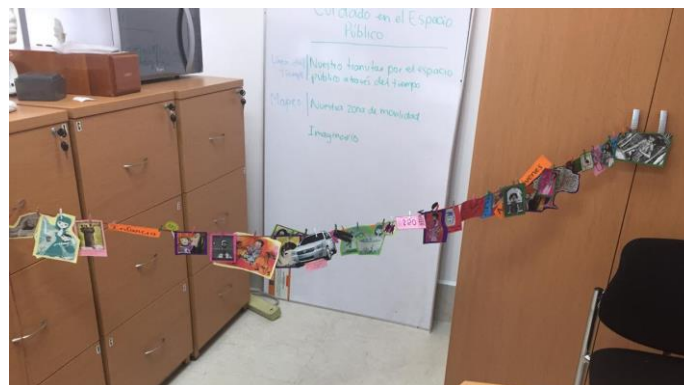


Imagen 24. Fotografía de la actividad “Tendedero” de línea del tiempo sobre nuestro transitar por el espacio público



Imagen 25. Acercamiento a la sección de Infancia de la línea del tiempo de nuestro transitar en el espacio público. Incluye un recorte de una madre con su hija, una torre que resguarda a algunas personas, una moneda de 10 pesos, una madre con un bebé, una niña sola en un cuarto



Imágenes 26 y 27. Acercamientos de las secciones de Adolescencia y Adultez. En Adolescencia están las imágenes de un niño en la escuela, una camioneta, prendas de vestir, una casa, una mujer en una bañera, una imagen de un niño y una niña, un billete de 50 pesos, una joven abrazando a un peluche, un celular Nokia y el dibujo de un llavero de autodefensa. En Adultez está un celular, un carril con 4 ciclistas, una joven, una madre con su hijo y un árbol, una mujer con la boca tapada, un billete de 200 pesos, un cartel de “se busca” perro, un camión, una joven y un señor



Imágenes 28 y 29. Acercamiento a elementos de la línea del tiempo. En la primera imagen hay una torre con la leyenda “De pequeña nunca salía sin mis padres”. En la segunda imagen hay una camioneta con la leyenda “Prefería andar en coche que en transporte público”



Imágenes 30 y 31. Acercamiento a elementos de la línea del tiempo. En la primera imagen hay un celular Nokia con la leyenda “Me da miedo andar incomunicada”. En la segunda imagen hay un carril con cuatro ciclistas que tiene la leyenda “Disfruto mucho andar en bici pero me da mucho miedo”

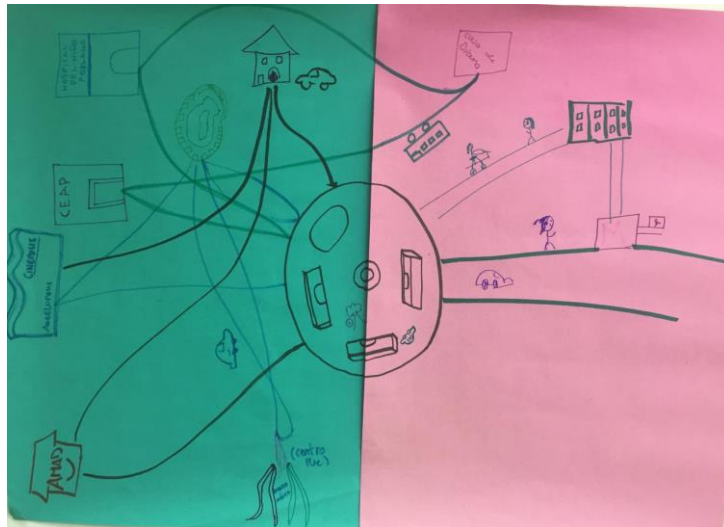
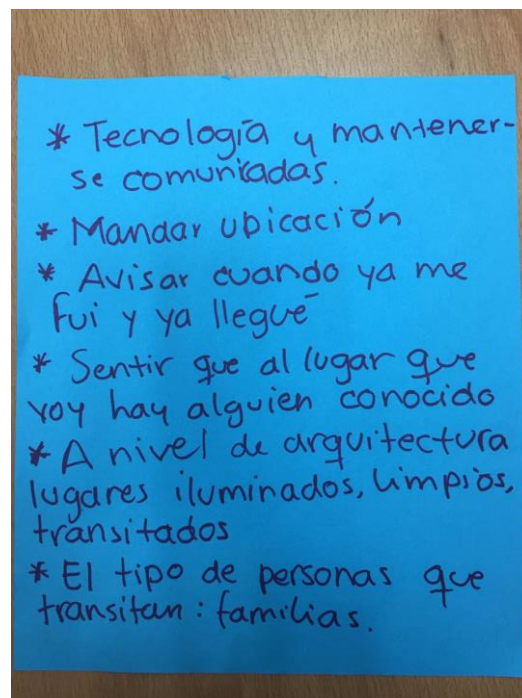
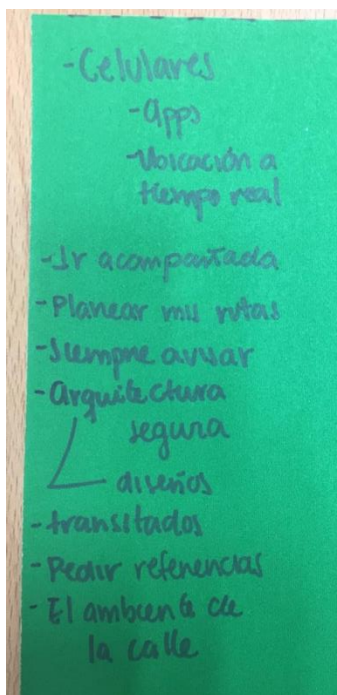


Imagen 32. Fotografía de la actividad “Mapeo de zonas de movilidad”. La imagen muestra el mapa generado a partir de las zonas donde transitamos cada una de Las Papalotas, con recorridos desde la Universidad y los medios de transporte que usamos.



Imágenes 33 y 34. Notas de la actividad “Imaginario” donde se plasman algunas estrategias y condiciones que harían aumentar nuestra percepción de seguridad en el espacio público



### Sesión 4. Familia como Red de Apoyo

Para esta sesión retomamos el concepto de red de apoyo en una de las principales instituciones que ha demostrado fungir como una red de apoyo social; la familia. Sin embargo, durante la sesión también se extendió el concepto a “familia no sanguínea” considerando que al ser foráneas las miembros del grupo, habíamos desarrollado nuevas redes de apoyo con personas que no son de nuestra familia biológica pero que aun así satisfacen ciertas necesidades.

- **Asistentes:** Romina y Diana
- **Duración de la sesión:** 1 hora y 15 minutos
- **Lugar:** Salón CS 105
- **Objetivo de la sesión:** Identificar quiénes conformar mi red de apoyo tanto en mi familia sanguínea como no sanguínea e identificar qué necesidades cubren

En esta sesión terminamos la última parte de la sesión anterior, hicimos a manera de imaginario, una lista de cosas que pensáramos que harían nuestro transitar por el espacio público una experiencia más segura, así como las estrategias que usamos actualmente para el mismo fin. Dentro del tema de la familia como red de apoyo, comenzamos identificando quiénes conforman esta red y por qué, cuestionándonos qué hace que contemos con ellas/os cuando necesitamos apoyo. Posteriormente creamos un barco de cartón que representó de forma simbólica el sostén que nos brinda la red de apoyo y colocamos dentro algunas monedas con las necesidades que sabemos que cubre nuestra red, como las necesidades emocionales, económicas, de cuidado, recreativas, etc. Por último, también abordamos el tema de la necesidad de saber formar nuevas redes de apoyo cuando la familia se encuentra lejos o cuando el tener tanto contacto con la familia resulta perjudicial por intentar resolver los problemas ajenos.

Tema	Actividad	Objetivo	Material	Tiempo
	<p><b>Mano de Ayuda</b></p> <p>En hojas de colores cada quien dibujará su mano, posteriormente se recortará</p>	Identificar qué personas fungen como nuestra red de apoyo, así como encontrar si	<p>Hojas de colores</p> <p>Plumones</p>	20 minutos

<b>Familia como Red de Apoyo</b>	<p>y en ella se va a escribir en cada dedo una persona de nuestra familia que consideremos como alguien en quien podemos confiar y que representa un apoyo importante.</p> <p>Posteriormente todas las manos se pegarán la pared y veremos si hay algunas similitudes entre nuestras manos de ayuda.</p>	<p>hay similitudes entre las integrantes del grupo.</p>	<p>Tijeras</p> <p>Cinta adhesiva</p>	
	<p><b>Banco de preguntas</b></p> <p>Sentadas en círculo nos iremos haciendo preguntas acerca de nuestra familia. Dichas preguntas estarán previamente escritas en papeles doblados, alguien tomará una pregunta y decidirá a quien preguntarle, luego esa persona tomará otro papel y así sucesivamente. Las preguntas pueden ser:</p> <p>¿Quiénes integran mi familia nuclear? ¿Dónde viven? ¿Qué disfruto hacer con mi familia? ¿Cada cuánto los veo o me comunico con ellos/as? ¿Tenemos mascotas? ¿Cuál es nuestro lugar favorito? ¿Qué valoro de mi familia?</p>	<p>Poder compartir información acerca de quiénes constituyen nuestra familia y algunas funciones como red de apoyo</p>	<p>Papeles con preguntas escritas</p>	<p>20 minutos</p>
	<p><b>Cierre: Barco de Necesidades</b></p> <p>Todas iremos escribiendo en pequeñas tarjetas de cartoncillo las necesidades que nuestra familia cubre al</p>	<p>Identificar las necesidades afectivas, materiales, físicas, económicas, etc., que son cubiertas por nuestra familia.</p>	<p>Tarjetas de cartoncillo</p> <p>Plumones</p>	<p>30 minutos</p>

	<p>ser nuestra red de apoyo.</p> <p>Posteriormente crearemos un barco de cartón que sea capaz de flotar en un recipiente con agua y que se le puedan colocar dentro las tarjetas con necesidades sin hundirse.</p>	<p>Con el barco se pretende representar el soporte familiar como una red de apoyo.</p>	<p>Cartón</p> <p>Tijeras</p> <p>Pegamento, Cinta, Silicón</p> <p>Recipiente donde quepa el barco y que pueda contener agua</p>	
--	--	--	--	--



Imagen 35. Fotografía de la actividad “Mano de ayuda” donde están plasmados el nombre de las personas que representan una red de apoyo. En la mano izquierda se puede leer “Mariana, hermana, papá, mamá y hermano”. En la mano derecha se lee “Mamá, hermana, papá, tías maternas y abuelos paternos”



Imagen 36. Fotografía de la actividad Barco de necesidades. Está construido un barco de cartón con papalotes alusivos al nombre del grupo de autocuidado.



Imagen 37. Fotografía del Barco de necesidades flotando sobre el agua con monedas que simbolizan las necesidades emocionales, económicas, recreativas, de cuidado, etc., que la familia suele cubrir

### Sesión 5. Menstruación

**Para esta sesión** retomamos el tema de la menstruación apelando a la experiencia y la memoria en cuando al proceso personal de haber comenzado a menstruar. También identificamos las principales alternativas durante la menstruación, sin embargo, la mayoría del tiempo nos referimos a las copas menstruales ya que todas la usamos.

- **Asistentes:** Julieta, Romina, Argelia y Diana
- **Duración de la sesión:** 1 hora y 35 minutos
- **Lugar:** Salón HU 106
- **Objetivo de la sesión:** Compartir nuestra experiencia respecto al ciclo menstrual, resignificar el proceso por medio de la creación de una calaverita colectiva y crear un cojín térmico de semillas para los cólicos mientras se comparten algunas otras estrategias.

Para este tema retomamos varios puntos relacionados a la menstruación, entre ellos, la percepción y experiencia que tuvimos al menstruar por primera vez, las personas que estuvieron presentes y sus reacciones. También hablamos de los productos que se comercializan e identificamos que todas usamos copa menstrual y para todas ha sido la mejor decisión por múltiples razones, económicas, ecológicas, sintomatológicas, y por comodidad. Creamos una calaverita alusiva a la menstruación y un cojín térmico de semillas para las ocasiones en que tuviéramos cólicos.

### **Calavera Roja**

*Aún después de muertas,  
estaban Las Papalotas menstruando  
retorciéndose entre cólicos y toallas  
y por la incomodidad llorando.*

*En eso llega la flaca con una copa entre sus manos  
y les dice “ya no lloren más, muchachas  
la copa menstrual las está esperando”  
y juntas sus copas chocaron*

<b>Tema</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Ciclo Menstrual</b>	<p><b>Experiencias en torno a la menstruación</b></p> <p>Sentadas en círculo se hablará acerca de cómo ha sido su experiencia respecto a su ciclo menstrual ¿Cómo fue su primera vez menstruando? ¿Qué han visto en los medios de comunicación? ¿Cómo se hablaba del tema en la familia? ¿Cómo lo hablan con sus amistades? ¿Cambia en algo nuestra rutina mientras menstruamos?</p>	<p>Abrir el diálogo respecto cómo fue el proceso de comenzar a menstruar y todas las creencias que fueron adoptando a partir de agentes externos como la familia, las amistades, los medios de comunicación, etc.</p>		15 min
	<p><b>Poema del ciclo menstrual</b></p> <p>Entre todas se irá creando un poema referente al ciclo menstrual con la</p>	<p>Resignificar ciertas creencias o experiencias, intentando ver al ciclo menstrual desde una</p>	<p>Hojas blancas</p> <p>Lápices y lapiceros</p>	20 minutos

	perspectiva que tenemos actualmente de dicho proceso, tratando de retratar las diferentes visiones.	perspectiva diferente		
	<p><b>Alternativas en el ciclo menstrual: creación de un cojín de semillas térmico</b></p> <p>En esta actividad se irán realizando de forma simultánea dos partes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compartir estrategias y saberes que nos puedan servir durante la menstruación para que sea un proceso más tranquilo, saludable e íntimo</li> <li>- Crear un cojín de semillas térmico para cuando se tienen cólicos, poder colocarlo sobre el vientre y se reduzca el dolor.</li> </ul> <p>El cojín se crea de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Cortar dos pedazos de tela iguales con la forma que se prefiera</li> <li>2.-Del lado reverso de la tela coser ambos pedazos, dejando una abertura</li> <li>3.- Introducir las semillas</li> <li>4.- Coser la abertura</li> <li>5.- En un horno de microondas introducir el cojín hasta que las semillas absorban el calor y colocarlo sobre el vientre</li> </ol>	Adquirir y compartir estrategias y saberes acerca del ciclo menstrual para estar en mayor contacto con dicho proceso	<p>Tela de algodón</p> <p>Tijeras</p> <p>Hilo</p> <p>Agujas</p> <p>Semillas de maíz crudo o de trigo</p>	25 minutos
	<p>Papalote</p> <p>A modo de cierre se realizará un papalote donde cada quien escribirá una</p>	De manera simbólica cerrar el proceso con un elemento que se	<p>Varas de madera</p> <p>Papel china</p>	30 minutos

	<p>pequeña reflexión acerca del autocuidado colectivo que describa lo que representó el grupo durante las sesiones para sí misma. Esas reflexiones irán como decoración del papalote</p> <p>El papalote se crea de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Colocar dos varas de madera en forma de cruz y amarrarlos</li> <li>2.- Determinar la forma del papalote y recortarla de manera que embone con las varas</li> <li>3.- Decorarlo y amarrarle hilo</li> <li>4.- ¡Volar el papalote!</li> </ol>	<p>trabajó la primera sesión, identificando lo que el autocuidado colectivo significó para cada integrante del grupo.</p>	<p>Tijeras</p> <p>Pegamento</p> <p>Hilo</p> <p>Hojas</p> <p>Lapiceros y plumones</p>	
--	--	---	--	--

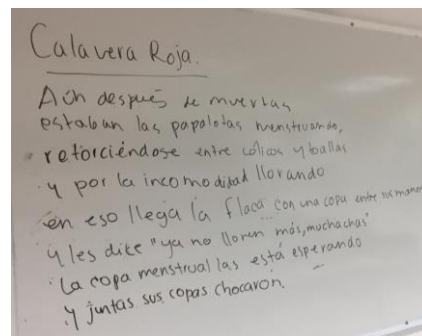
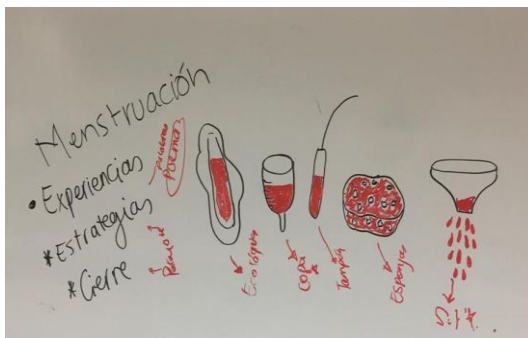
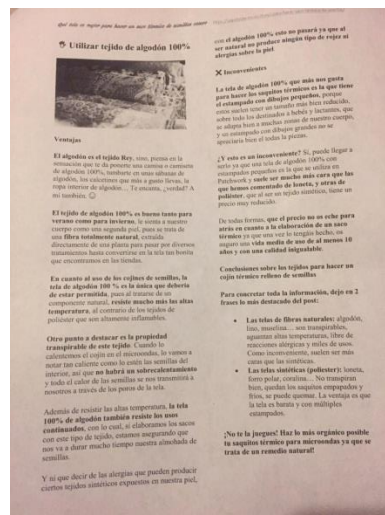
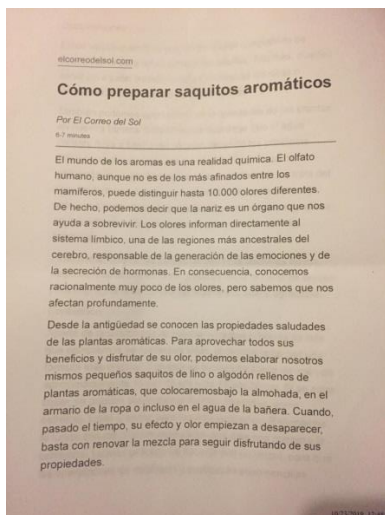


Imagen 38. Fotografía del pizarrón durante la actividad inicial donde se fueron contando las experiencias personales en torno a la menstruación

Imagen 39. Fotografía del pizarrón durante la actividad del poema (adaptado a calaverita) en torno a la menstruación. Se lee: "Calavera Roja: aún después de muertas, estaban las Papalotas menstruando, retorciéndose entre cólicos y toallas, y por la incomodidad llorando, en eso llega la flaca con una copa entre sus manos y les dice –Ya no lloren más, muchachas, la copa menstrual las está esperando- y juntas sus copas chocaron"



Imagen 40. Fotografía de la mesa de trabajo con los materiales requeridos para la actividad Cojines térmicos de semillas. De izquierda a derecha se puede observar un recipiente con romero seco y fresco, planta de menta, planta de albahaca, manzanilla, canela, flores, garbanzos, frijoles, arroz, lavanda cortada, planta de lavanda y fundas de tela.



Imágenes 41 y 42. Fotografías de la información proporcionada a cada una de Las Papatotas antes de la creación de los cojines térmicos de semillas. La información fue en torno al procedimiento, la elección de plantas aromáticas según sus propiedades y la tela sugerida.





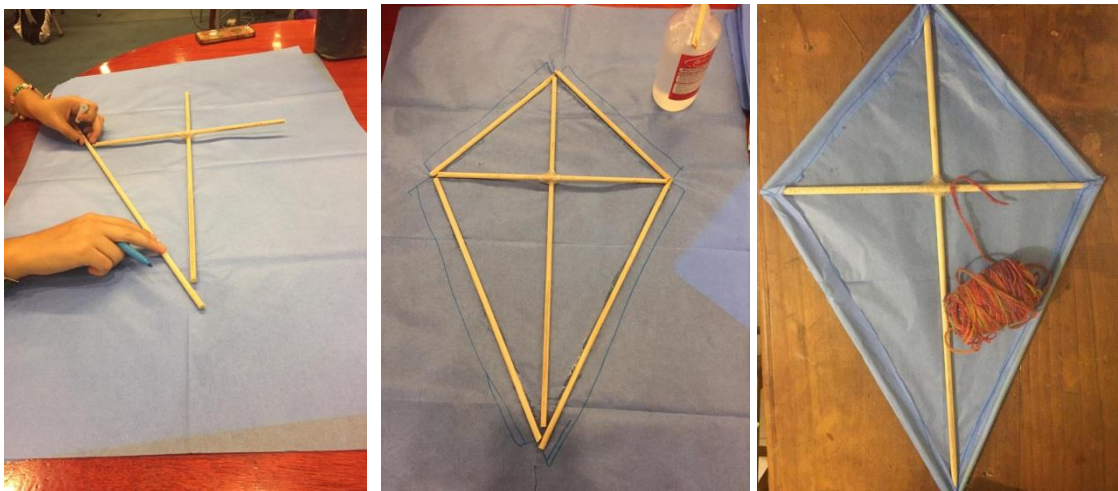
Imágenes 43, 44, 45, y 46. Fotografías tomadas durante el proceso de la creación de los cojines térmicos de semillas, aparecen en orden Romina, Argelia, Julieta y Diana.



Imagen 47. Fotografía de Argelia, Romina y Julieta realizando su cojín térmico de semillas



Imagen 48. Cojines térmicos de semillas terminados



Imágenes 49, 50 y 51. Fotografías del proceso de la actividad cierre que consistió en la creación de un papalote

## Estrategias

La creación de nuestro Grupo de Autocuidado Colectivo “Las Papalotas”, nos permitió identificar las estrategias de autocuidado que estamos poniendo en práctica en diferentes ámbitos, el compartirlas entre nosotras posibilitó que contáramos con diferentes alternativas en problemas cotidianos que compartimos como mujeres.

Creemos que es importante seguir circulando la información y crear los espacios necesarios para que esto sea posible. Sin embargo, también reconocemos que dichas estrategias son propias de nuestro contexto y nuestras experiencias, por lo tanto, no deben seguirse al pie de la letra, sino, que se puedan contemplar como opciones, que se puedan modificar, adaptar, e incluso, que inspiren a crear nuevas.

### ➤ Autocuidado colectivo y sororidad

#### Cómo reunirse entre mujeres para comenzar a cuidarse colectivamente

- Buscar dentro de la comunidad qué grupos de autocuidado ya existen y ver si nos identificamos con sus objetivos
- Si no la hay, la puedes crear tú misma, buscando alianzas con mujeres que tengan una visión similar acerca de la importancia de la sororidad en los grupos de autocuidado

- Generar vías de comunicación accesibles, como grupos de WhatsApp donde se pueda intercambiar información, fotografías, ubicación, etc
- Crear páginas web o páginas de Facebook donde se pueda dar a conocer que ya hay un grupo de autocuidado

➤ **Estrés escolar**

**Nivel organizativo:** Actividades operativas y de planificación que pueden ayudarnos a disminuir o evitar el estrés

- Revisar periódicamente el estado de cuenta, correo institucional, plataformas de Blackboard, portafolios de profesores, etcétera
- Identificar fechas importantes de entrega de documentos, proyectos y pagos por medio de agendas, calendarios y alarmas
- Establecer prioridades, revisar qué necesita ser atendido primero y qué puede esperar
- Planificar qué tengo que hacer, cómo y cuándo lo voy a hacer
- Delegar tareas, saber distribuir responsabilidades y reconocer cuando algo no está en nuestras manos

**Nivel de Relajación/ Recreativo:** Actividades que nos permitirán percibir un mayor estado de bienestar y relajación

- Contemplar la posibilidad de integrarse a actividades de nuestro interés, como baile: danza aérea, salsa, ejercicio, etc.
- Estar en contacto con la naturaleza y tomarse un tiempo para salir a algún jardín donde se pueda disfrutar de aire fresco
- Tener listas de reproducción de música que sea de nuestro agrado y nos permita mejorar nuestro estado emocional
- Procurar tiempo para disfrutar contenido de nuestro gusto que transmitan tranquilidad, como películas, series, videos, etc.

**Nivel Emocional:** Cómo regular las respuestas emocionales que van surgiendo durante la situación estresante

- Realizar periódicamente un ritual simbólico para saber cuál es la situación y cómo estoy, esto se puede realizar procurándose un momento y espacio a solas dedicado a identificar lo que está pasando
- Llevar un diario, por medio de la escritura intentar desahogar lo que estamos pensando y sintiendo
- Platicar con alguien, tener identificada a nuestra red de apoyo para saber con quién poder acercarnos a platicar sobre lo que nos aqueja
- Convivir, el sentirse acompañada y pasar tiempo con alguien puede permitirnos sentir mayor bienestar que solo platicar de forma virtual

**Nivel Fisiológico:** Cómo reducir las manifestaciones de estrés que se ven reflejadas de manera fisiológica

- Realizar técnicas de relajación a través de la respiración profunda
- Realizar actividades sensoriales que estimulen los sentidos, por ejemplo, tocar diferentes texturas o aromaterapia
- Verificar que estamos permitiendo al cuerpo descansar lo suficiente, dándole las horas de sueño necesarias
- Considerar el placer sexual y el autoerotismo como medida para contrarrestar los efectos del cortisol, por medio de la segregación de dopamina y serotonina
- Consultar con personal médico la posibilidad de consumir vitaminas o suplementos alimenticios
- Considerar en caso de requerirlo, realizarse estudios de glucosa, colesterol y triglicéridos (Química sanguínea de 3 elementos)

#### ➤ **Estrategias de cuidado en el espacio público**

Es importante mencionar que en este apartado no pretendemos limitar el libre transitar por el espacio público, todas las estrategias son preventivas y apelan a que generemos por nuestros medios, las condiciones que nos hagan percibir mayor seguridad durante nuestro transitar por el espacio público. Se trata de recomendaciones que en nuestra experiencia, hemos encontrado que nos ayudan, sin embargo, son meramente orientativas.

**Medidas operativas:** Recomendaciones que tienen que ver con uso de tecnología, rutas, transporte y horarios

- **Dinero:** Procurar llevar siempre el dinero suficiente para ir y regresar, además de llevar un extra para emergencias, como tener que poner crédito, comprar un cargador, prestarle dinero a alguna amiga para que se regrese, etc.
- **Saldo:** Es importante tener saldo para llamadas y mensajes o plan que te permita estar comunicada
- **Pila:** Antes de salir asegúrate de que tu celular tenga pila suficiente y considera la posibilidad de comprar una batería externa que siempre esté cargada para llevar y usarla en caso de emergencia
- **Planear rutas:** Investiga las rutas y caminos posibles por los que puedes llegar a un lugar y contempla cuál es más conocida para ti
- **Pregunta:** Si vas a ir a un lugar desconocido, pregúntale a personas conocidas qué tan segura es la zona y pídeles recomendaciones
- **Planificar horarios:** Cuando tengas que ir a algún lugar fijo, puedes planificar tu horario contemplando que al trasladarte tengas todavía luz de día
- **Conocer rutas básicas en transporte público y coche:** Investiga cómo llegar a un destino en coche y en transporte público para que tengas la posibilidad de moverte en cualquiera de los dos si es necesario

**Redes de Apoyo:** Recomendaciones que involucran a personas cercanas a ti para que estén al pendiente de tus traslados

- **Enviar ubicación:** Ten contactos de confianza o grupos de amigas o familiares a los que puedas enviarles tu ubicación en tiempo real mientras te trasladas
- **Avisar cuando sales y llegas:** Sobre todo cuando vas a algún lugar desconocido o en horarios nocturnos, es importante que alguien sepa si ya llegaste
- **Ir acompañada:** En la medida de lo posible, cuando tengas la oportunidad de ir acompañada, hazlo.

- Pijamada: Si sales y a la hora de regresar a tu casa es muy tarde, contempla quedarte a dormir en casa de una amiga
- Aplicaciones: Puedes buscar aplicaciones para descargar en tu celular que permitan contactar de emergencia a tu red de apoyo, llamando, enviando de forma inmediata tu ubicación o tomando foto del lugar en el que te encuentras. Una aplicación que puede resultar útil es Circle of Six, donde introducen a tus 6 contactos de confianza con los cuales comunicarse en caso de ser necesario

**Medidas personales:** Recomendaciones que puedes poner en práctica de forma personal

- Atención constante: Cuando salgas es importante que prestes atención a lo que sucede a tu alrededor, los accesos, personas, etc.
- Defensa personal: Tomar clases de defensa personal es una muy buena opción para defenderte en caso de ser necesario
- Audífonos: Al trasladarte procura no desconectarte de lo que sucede a tu alrededor por usar audífonos, puedes escuchar música a un volumen bajo o solo usar un audífono.
- Vestimenta: Al transitar por el espacio público utiliza ropa cómoda que te permita moverte libremente
- Analizar el medio de transporte más adecuado: Para llegar a determinados lugares es más difícil acceder como peatón o ciclista, así que identifica cuál es la mejor manera para llegar.

➤ **Estrategias para poner en práctica con la Familia como Red de Apoyo**

**Red de apoyo en la familia:** Quiénes son nuestra red de apoyo y qué necesidades satisfacen

- Identificar en tu familia quién es tu red de apoyo, pregúntate ¿A quién acudo generalmente cuando necesito algo o tengo algún problema? Las primeras personas en las que pienses son tu red de apoyo

- Identificar fortalezas en cada relación: No todas las personas que integran tu red de apoyo fungen un mismo rol, así que es importante que pienses en cuáles son los puntos fuertes de esa relación
- Identificar qué necesidades están cubriendo, éstas pueden ser emocionales, económicas, materiales, recreativas, etc.
- Contempla que es mejor tener una red de apoyo compuesta por varias personas y no dejar que sólo tengamos un proveedor/a
- Propiciar momentos y espacios para comunicar cuáles son las expectativas que tenemos respecto a esas necesidades

**Red no sanguínea:** Cómo establecer redes de apoyo compuestas por personas que no son de nuestra familia biológica

- Foráneas: Al ser originarias de otro estado, ser foránea implica reajustarse y buscar una red de apoyo cercana, por lo que hay que tener apertura para conocer a nuevas personas
- Unirse a grupos: Buscar espacios de encuentro o grupos donde se intercambien intereses en común, por ejemplo, grupos de estudio, de viajes, de actividades recreativas, etc.
- Vivir acompañada: Buscar departamentos compartidos o pensiones donde se tengan compañeras de cuarto para poder tener una red de apoyo cercana si se considera una opción que aplique de acuerdo a tus intereses.

**Nuestro rol en una red de apoyo:** No cargar con los problemas de nuestra familia o red de apoyo

- Identificar de qué forma somos parte de la red de apoyo de alguien e identificar qué necesidad estamos satisfaciendo
- Aceptar que no es sano ni recomendable intentar resolver los problemas de las demás personas, aun siendo nuestra familia

➤ **Estrategias de Autocuidado en la menstruación**

**Informarnos:** Buscar información confiable acerca de las alternativas al ciclo menstrual

- Informarse acerca de las diferentes alternativas al ciclo menstrual que existen: toallas sanitarias, tampones, toallas ecológicas de tela, copas menstruales, esponjas, sangrado libre, etc.
- Buscar testimonios de mujeres conocidas acerca de las ventajas y desventajas de cada alternativa
- Tomar en cuenta las recomendaciones de ginecólogas o terapeutas menstruales acerca de cuál alternativa podría resultar más apropiada para nosotras
- Intentar reconstruir discursos más íntimos, normalizados y libres de tabúes acerca de la menstruación, evitando perpetuar las ideas negativas que escuchamos nosotras cuando crecíamos

**Al usar copa menstrual:** Si consideras que usar copa menstrual es una opción viable para ti, estas son algunas recomendaciones

- Buscar testimonios de amigas que la hayan utilizado previamente
- Asesorarte con ginecólogas o terapeutas menstruales sobre la pertinencia de su uso en tu caso específico
- Buscar información técnica respecto a la marca, material, talla, etc.
- Antes de usarla, hay que explorar tu propio cuerpo, usando el espejo y tus dedos para conocer la profundidad de tu cérvix
- Si al intentar colocarla te cuesta trabajo, orina para que tus músculos se relajen
- Si aún así te cuesta introducirla, puedes ayudarte con un lubricante
- Al momento de retirarla intenta pujar un poco para que se asome la copa
- Hay que romper el vacío de aire que se forma dentro de la copa antes de sacarla, esto se realiza introduciendo tus dedos y doblando la copa de modo que se compacte
- La sangre menstrual que recolectes con la copa la puedes usar para fertilizar tus plantas diluyéndola en un poco de agua y después regando a tus plantas con esa agua

**En caso de cólicos:** Recomendaciones en caso de tener dismenorrea (calambres, dolor pélvico o abdominal)



- Crea tu propio cojín térmico de semillas. Investiga las propiedades de ciertas plantas aromáticas, así como tipos de tela recomendados, usa un guante o calcetín largo y rellénalo de semillas y plantas aromáticas que posteriormente puedas calentar para colocarlo sobre tu abdomen
- Prepárate infusiones o té a base de plantas medicinales que tengan propiedades desinflamatorias como la manzanilla o albahaca.
- Utiliza cobijas o toallas calientes para colocarlas sobre tu abdomen
- Utiliza la aromaterapia para inducir un estado de relajación, las plantas aromáticas son una buena opción, por ejemplo, manzanilla, menta, hierbabuena, albahaca, romero, lavanda, ruda, etc.
- Syncol: En caso de cólicos muy fuertes puedes considerar tomar algún analgésico que ayude a aliviar los síntomas de la dismenorrea o el Síndrome Pre-menstrual
- Relaciones sexuales: Si ya iniciaste tu vida sexual, el mantener relaciones sexuales durante la menstruación puede ayudar a relajar los músculos del útero y a secretar oxitocina, endorfina, dopamina y serotonina, lo cual puede reducir los cólicos menstruales
- Autoerotismo: De la misma manera, la masturbación puede aliviar los cólicos menstruales, pues se liberan sustancias y hormonas que contrarrestan los dolores
- Ginecóloga: En caso de tener molestias mayores es importante acudir con una profesional de la salud que nos oriente sobre nuestra situación personal en torno a nuestro periodo
- Anticonceptivos: Al asistir con la ginecóloga es importante preguntar por el uso de anticonceptivos y cómo éstos pueden afectar nuestro ciclo menstrual para poder tomar la mejor elección
- Terapeuta menstrual: Si se considera adecuado recurrir a medicina alternativa, también puede consultarse a una terapeuta menstrual, quien podrá aportar estrategias específicas sobre cómo reducir éstos dolores
- Yoga: Una de las estrategias que dichas terapeutas pueden recomendar es la práctica de yoga como una manera de trabajar la corporalidad y reducir la tensión y los dolores

- Considerar probar las alternativas ecológicas al ciclo menstrual como la copa y las toallas de tela que no contienen sustancias que puedan resultar tóxicas como blanqueadores

## **Conclusión**

A partir de lo observado en la conformación del grupo de Autocuidado colectivo Las Papalotas y la dinámica grupal que se dio a lo largo de las sesiones podemos concluir algunos puntos. En primer lugar, el autocuidado cada vez tiene más presencia a nivel de discurso, pues es un concepto que se conoce pero sólo como una práctica individual. Sin embargo, a nivel colectivo aún no es lo suficientemente conocido.

Durante las sesiones pudimos identificar a través del reconocimiento de nuestras experiencias, que aunque aún permea el mandato patriarcal de dejarse a sí misma en último lugar a la hora de proveer cuidado. En nuestro grupo el asumirnos feministas nos ha permitido visualizar y cuestionar esta lógica que invisibiliza nuestras necesidades, además de que tener un acercamiento previo al concepto y la puesta en práctica de la Sororidad como estrategia feminista de apoyo entre mujeres, nos permitió tener una dinámica grupal donde se vieron reflejados momentos de interés por la otra, búsqueda de consejos, desahogo e iniciativa por seguir reuniéndonos. Además, se pudo identificar que la confianza que genera estar en un grupo de mujeres feministas propicia mayor apertura que en grupos mixtos o no feministas para hablar de ciertos temas como sexualidad, métodos anticonceptivos, menstruación, relaciones sexuales, etc.

Al utilizar elementos de la metodología IAP como la detección de necesidades y la elección de los ejes temáticos sobre los que trabajamos cada sesión, permitió un mayor involucramiento de las miembros del grupo en las actividades y el planteamiento de estrategias de autocuidado surgidas de la experiencia. También se pudo identificar qué hay semejanzas en las problemáticas que enfrentamos en nuestra vida cotidiana, pudiendo reafirmar que el género es un eje desde el que es necesario analizar las condiciones

opresión y/o vulnerabilidad ante las que el sistema patriarcal nos conduce, como la inseguridad generada por el acoso callejero, ya que estas no son situaciones individuales sino colectivas.

## **Discusión**

### **Hacer una ciencia distinta: la necesidad de enunciarnos desde nuestras propias voces**

A lo largo de las sesiones pudimos ver que en nuestro día a día nos servimos de varias estrategias que están presentes sólo en la práctica, sin embargo, falta que comencemos a crear registro de toda esa información para que pueda ser replicada y adaptada por otras mujeres en la conformación de sus grupos de autocuidado.

Todas teníamos una experiencia amplia y valiosa en cuanto a los temas que escogimos para nuestro grupo, lo cual es necesario que desde nuestra narrativa y nuestro proceder enunciemos aquello que nos cruza a las mujeres a partir de discursos nuevos y cercanos, rompiendo con la tradición patriarcal de hablar por nosotras.

El realizar investigación que parta desde la epistemología y metodología feminista debe seguir siendo una impronta a realizarse, pues hacen falta más proyectos que partan desde un enfoque de género y una postura ética y política comprometida con la eliminación de las condiciones que oprimen a las mujeres.

### **Proliferación del autocuidado colectivo entre mujeres**

Dentro del presente proyecto se buscó facilitar el encuentro de mujeres estudiantes que estuvieran interesadas en formar un Grupo de Autocuidado Colectivo para poder generar y compartir estrategias que nos permitieran contar con alternativas para afrontar algunas situaciones de nuestra vida cotidiana, entre ellas asuntos relacionados con la sororidad a través del

autocuidado, el estrés, el cuidado en el espacio público, las redes de apoyo en la familia y la menstruación.

Como se pudo observar, en el proceso de la metodología la invitación a participar en el proyecto se le extendió a 113 estudiantes universitarias, sin embargo, la proporción de respuestas entre quienes estaban interesadas en participar fue muy bajo, tan solo 13 de ellas respondieron y al final terminamos siendo 4 las miembros del grupo. Durante el planteamiento del proyecto se esperaba que este número fuera más alto, sin embargo, la baja asistencia de participantes nos permitió identificar algunas cuestiones.

En primer lugar, el autocuidado colectivo es una práctica que transgrede al orden patriarcal de cuidado, pues las mujeres suelen ser vistas como las cuidadoras por excelencia de las demás personas, de la familia, las amistades y el planeta, pareciendo que es un rol que debemos cumplir de forma natural. Precisamente por ello, por mucho tiempo las profesiones relacionadas al cuidado, como enfermería, docentes de preescolar, nutrición, entre otras, estaban destinadas únicamente para mujeres. Aunque actualmente en algunos contextos ya se puede visualizar una ruptura con este tipo de discursos, todavía permea la premisa de cumplir con todas las demandas externas y dejar hasta el final las prácticas de autocuidado en individual, por lo cual, en colectivo resulta todavía más complicado de ver en práctica.

Pudimos notar que el autocuidado sigue siendo un tema que aún no tiene prioridad en la vida de las mujeres, pues en algunos casos, algunas de las estudiantes manifestaron que si tenían interés pero no podían por alguna situación de la Universidad. Esta situación es comprensible, sin embargo, vale la pena cuestionarse si la cultura de la inmediatez y las exigencias nos dejan tiempo para cuidarnos y cuidar a las otras o sólo nos desgastan hasta llevarnos a niveles de descuido a nivel emocional, social y de salud que nos obligan a tomar medidas correctivas en vez de preventivas.

La baja asistencia también puede sugerir un desconocimiento o falta de claridad en torno a lo que el autocuidado colectivo implica y creemos que nace precisamente de la falta de difusión e investigación acerca de esta práctica, pues generalmente, la información encontrada hasta ahora reflejaba una

mayoritaria aportación e incidencia de grupos de defensoras de derechos humanos, lo cual nos deja el reto de seguir proliferando espacios de encuentro entre mujeres con perfiles variados y con enfoque feminista, de manera que posibilitemos una mayor conciencia de la importancia de tejer alianzas que nos permitan cuidarnos unas a otras, siendo conscientes de los ejes que nos atraviesan y poniendo en común las herramientas con las que contamos.

Es precisamente ese el reto del autocuidado: cómo no desgastarnos en la búsqueda de un mundo menos injusto para los y las demás entendiendo que aunque la realidad nos rebasa es importante crear alternativas y procesos que nos permitan en lo individual, en la organización y con las personas que trabajamos, espacios cotidianos de ejercicios de derechos, pues solo así podremos mantener las luchas y hacer una realidad cotidiana nuestros proyectos de cambio. (Burgos, et al, 2014, p.23)

### **Reconociendo nuestros privilegios**

Retomando el concepto de Conocimiento Situado de Donna Haraway (1991), es importante que realicemos un análisis de las condiciones específicas que posibilitaron la articulación de nuestro Grupo de Autocuidado Colectivo. Situarnos nos permite comprender que el contexto en el que estamos, las condiciones sociales, el momento histórico, la cultura, el lugar, la clase social y ciertas características personales, permitieron la creación del grupo.

Además de identificar las semejanzas que nos identifican como mujeres, también es necesario cuestionar las desigualdades que nos atraviesan, pues no todas las mujeres tenemos el mismo acceso a ciertas oportunidades sociales que para nosotras ya están dadas. Es por ello que se vuelve necesario evidenciar esas desigualdades que inevitablemente generan posiciones de poder y privilegios que no siempre notamos. (Gandarias, 2017, p. 374- 376)

Nuestro grupo estuvo conformado por 4 mujeres jóvenes que estudian en una de las Universidades privadas más prestigiosas del país. Todas contaban con beca, sin embargo, el acceso a la educación, la posibilidad de salir de nuestros estados de origen y poder sobrellevar el estilo de vida que implica vivir de manera independiente, son privilegios. Ninguna de nosotras trabaja o tiene a su

cargo directo algunas otras responsabilidades mayores que impidan acceder a momentos y espacios de reunión entre mujeres.

Desde esta mirada relacional, la diferencia se constituye y se organiza en relaciones sistémicas por medio de discursos económicos, culturales y políticos y prácticas institucionales, a través de lo que Avtar Brah denomina “la sistematicidad de las contingencias”. Es decir, la diferencia se construye mediante la articulación, históricamente variable, de los micro y macroregímenes de poder, en los cuales las formas de diferenciación como la raza, el género, la clase o la edad se constituyen como formaciones estructuradas. (1996, Citado en Gandarias, 2017,p. 365)

También se ha dicho que en el caso de algunos grupos o movimientos, es importante mantener la autonomía del mismo, pues una vez institucionalizados se convierten en parte del discurso de los grupos dominantes. (Melucci, 2010, p. 210)

Al construir alianzas entre mujeres es necesario hacer el diagnóstico previo de las necesidades e intereses de cada grupo, evitando asumirlas por ellas, pues “es mucho más difícil el asumir que todas compartimos la misma opresión y por lo tanto coincidimos con una agenda política establecida por unas pocas desde un espacio de poder” (Hernández, 2003, p. 118, Citado en Gandarias, 2017, p. 363)

### **Un acercamiento a la IAP**

La IAP fungió como una guía para la articulación de cada una de las fases de nuestro grupo, desde antes de ser formado, hasta ser concluido. De acuerdo a los intereses de este proyecto, tras el diagnóstico de los intereses del grupo respecto a los temas que querían trabajar durante las sesiones, se fueron diseñando las sesiones de manera externa, es decir, por parte de la investigadora y también fueron revisadas por la observadora del grupo para garantizar que las actividades tuvieran un objetivo acorde a lo planteado en el proyecto.

Para seguir de manera más apegada la metodología de la IAP sería conveniente involucrar a las integrantes del grupo en cada fase del proyecto, incluyendo el diseño de sesiones de acuerdo con sus intereses, permitiendo que ellas lideren y propongan las actividades que consideran pertinentes para conseguir los objetivos del grupo.

### **Apuntes sobre la cohesión grupal**

Debido a que ya habían algunas relaciones preexistentes dentro del grupo, fue más sencillo generar una percepción de cohesión intergrupal. Se retomaron en todo momento algunas referencias a experiencias pasadas con cada una de las Papalotas, se mencionaban los puntos clave desde los cuales nos semejábamos, sobre todo los referentes a la Universidad y de esa manera había una identificación constante.

El hecho de que teníamos similitudes en cuanto edad, gustos, ideología y que además coincidíamos en un espacio y tiempo específicos relacionados a nuestra educación nos facilitaba tocar temas alusivos a las materias, los profesores, compañeras, tesis, etcétera. Sin embargo, cabe la posibilidad de que en algunos otros grupos los perfiles sean variados, incluyendo edades asimétricas, lugares de origen, gustos y marcos de referencia contradictorios, por lo cual puede haber una mayor dificultad para generar cohesión grupal, sin embargo, el sólo hecho de reunirse voluntariamente ya significa un punto de encuentro desde el cual pueden comenzar a generar identificación.

### **Autocuidado colectivo en la vida cotidiana**

Es necesario desarrollar un compromiso real para mantenerlos vínculos afectivos desarrollados en el grupo, contemplando las características que lo conforman de manera que fortalezcamos a nuestro grupo de autocuidado colectivo, siendo un sujeto político colectivo. Sin embargo, fuera de los grupos de autocuidado también es necesario desarrollar la misma ética de autocuidado colectivo, esto nos permitirá evitar en la medida de lo posible, reproducir

estructuras jerárquicas de poder o dominación en otras mujeres, sobre todo en ambientes domésticos y públicos, cuidando el no justificar la opresión de una, con el fin de potenciar el autocuidado de otra. (Oliveira, Dordevic, 2015, p. 26)

Como máximo privilegiará a una mujer a costa de la explotación de otra. Por esto, para la lucha feminista y antirracista el espacio necesita ser político-personal. No queremos las disociaciones del racismo patriarcal, constructoras de subordinaciones, ataduras para descargar nuestras frustraciones, humillaciones y pavores en la espalda de otras personas. . (Oliveira, Dordevic, 2015, p. 27)

Hay que tener presente siempre que el autocuidado colectivo parte de la sororidad, por lo cual no se puede hablar solo de empoderamiento individual, se requiere que sea un acompañamiento colectivo.

### **La capitalización del autocuidado**

Al hablar de autocuidado siempre es necesario ver desde qué marco de referencia se está conceptualizando, pues el concepto de autocuidado a nivel personal ha cobrado relevancia actualmente pero muchas veces se confunde con procesos que se traducen en acciones superficiales y muchas empresas pueden lucrar a partir de este nuevo discurso.

El cuidado no es recíproco y el autocuidado se volvió mercadería que se vende a quien puede pagar el precio y está dispuesta a consumir lo que las clínicas de estética, salones de belleza, empresas de ocio y turismo, spas, grandes empresas del sector farmacéutico y médico- hospitalario, terapias alternativas y convencionales venden. . (Oliveira, Dordevic, 2015, p. 16)

De acuerdo con Barry y Djordjevic, (2007, p. 35), en las ocasiones en que algunas mujeres han querido poner en práctica el autocuidado se han enfrentado a que la mayoría de lo que se presenta como “autocuidado” cuesta dinero y no pueden solventarlo. Sin embargo, es importante recordar que el autocuidado son prácticas y estrategias que en muchas ocasiones son simbólicas o que pueden realizarse en casa con material que ya poseemos, va desde realizar ejercicios de respiración, hasta platicar con las compañeras



acerca de lo que sucede con los métodos anticonceptivos. El autocuidado no es consentirse, conlleva una carga política que solo puede hacerse viable por medio del trabajo colectivo:

Es una acción política, un compromiso con el cuidado propio y el de las otras... que nos permite coadyuvar a la permanencia de nuestros movimientos, es decir, como mujeres activistas y defensoras de derechos humanos, este concepto nos lleva a pensarnos: qué sí y qué no nos gusta, cuáles son los límites y alcances posibles de la defensa que realizamos en lo cotidiano y que permite que nuestro trabajo por los derechos humanos no ponga en riesgo nuestra integridad, nuestra salud y bienestar, permitiendo que podamos ejercer, al menos en un nivel básico, los derechos por los que luchamos. (Burgos, et al, 2014, p.23)

### **Los alcances del autocuidado colectivo**

El autocuidado colectivo, visto como una forma de organización y alianzas temporales entre mujeres, presupone una complejidad para articularse de forma homogénea, si bien siempre se parte desde las semejanzas, es importante considerar que no siempre podrá cubrir las necesidades y expectativas de todas las integrantes del grupo. “No a todas nos funciona igual una técnica que otra en este tema. Dependerá de nuestras historias, vivencias, gustos, contextos, recursos, marcos culturales, etcétera”. (Burgos, et al, 2014, p. 23). Por lo tanto, no se trata de un recurso universal que pueda replicarse de la misma manera y obtener resultados significativos.

Además, hay que tener en cuenta que los recursos desde los cuales se articula un grupo de autocuidado colectivo tienden a ser limitados y se ve traducido en que no se cuente con un espacio determinado para las reuniones, no se tenga material disponible, o las integrantes del grupo no puedan trasladarse hasta el lugar establecido.

Aun contemplando que los resultados de un grupo de autocuidado colectivo no parte necesariamente de recursos materiales, es importante saber que aún a

través del intercambio de ideas, de diferencias y similitudes, de la puesta en común de ideologías y propuestas, no siempre podrán resolverse algunos objetivos si éstos tienden a estar fuera de las posibilidades del grupo. (Gandarias, 2017, p. 378)

El mantener el interés y energía en un grupo de autocuidado que no se sostiene colectivamente, sino que recae primordialmente en una persona también puede afectar la percepción que se tiene sobre el futuro del grupo “Hay factores culturales y sociales asociados a la discriminación patriarcal que determinan la reproducción de mandatos de género que dificultan el reconocimiento de nuestros aportes y derechos, que nos llevan al cansancio cotidiano, a la enfermedad, la tristeza o la soledad”. (Burgos, et al, 2014, p. 13) Por ello es importante saber distribuir y delegar tareas, buscando mujeres que se sientan comprometidas con el grupo y que colaboren de manera horizontal para alcanzar los objetivos del grupo.

## Referencias

- Abal, P. (2007). Notas sobre la noción de Resistencia en Michel de Certeau. *KAIROS. Revista de Temas Sociales*. Año. 11. Num. 20
- Aguirre, A, C. (2012). Figuras performativas de la acción colectiva: Una trayectoria con la Comisión Civil Internacional de Observación por los Derechos Humanos, desde las políticas de conocimiento feminista y la etnografía crítica. (*Tesis doctoral*). Universitat Autònoma de Barcelona. Barcelona, España.
- Aguirre, A,C., Hernández, D, Vázquez, D..Desmontando el privilegio heteropatriarcal. (2017) Espacios de Diálogos: ¡Vivas y Libres!
- Aguirre, A, C, Bulás, Ma, Escalante, F., Flores, A., Pintado, Sh. (2018). *19S Experiencias y herramientas psicosociales, el acompañamiento a escuelas en el postsismo 19s*. Puebla, México: Udlap
- Alberich, T. (2008). IAP, redes y mapas sociales: Desde la investigación a la intervención social. *Portularia*. Vol. VIII. (No.1). Pp. 131-152.

- Amorós, C, Marqueira, V y Sánchez, C (Comps) (1990). *Violencia contra las mujeres y pactos patriarcales, violencia y sociedad patriarcal*. Madrid, España, Editorial Pablo Iglesias.
- Amorós, C. (2000). *Feminismo y filosofía*. Madrid, España, Editorial Síntesis, S.A
- AMS, Mujeres para la salud. (2019). No faltes al Mercadillo Feminista Solidario. España. Mujeres para la Salud. Org. Recuperado en: <https://www.mujeresparalasalud.org/no-faltes-al-mercadillo-feminista-solidario/>
- Ander-Egg, E. (1990). *Repensando la Investigación-Acción Participativa, comentarios, críticas y sugerencias*. Bilbao, España: Servicio Central de Publicaciones del gobierno Vasco.
- Andrade, J. (2011) La intervención grupal: una lectura de los conceptos de Enrique Pichón Riviere: Artículo de reflexión investigativa. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, Vol.14 Num. 3. Pp. 194-225
- Araiza, A. (2004). Empoderamiento femenino: el caso de la comunidad zapatista de Roberto Barrios. *Feminismo/s*, 3. Pp. 135-148
- Araiza, A. (2017). *Ciencia, subjetividad y poder. Claves feministas para la construcción del conocimiento*. Hidalgo, México: Consejo Editorial.
- Aranda , C y Pando, M. (2013). Conceptualización del Apoyo Social y las Redes de Apoyo Social. *Revista IIPSI*. Vol.16. No.1. Pp. 233-245
- Arrieta, T. (2018). Sobre el pensamiento feminista y la ciencia. *Letras*. Vol. 89. Num. 130. Pp. 51-78
- Asociación de Psicología y Psicoterapia Feminista. (s/f). Asociación de Psicología y Psicoterapia Feminista. España. (APPF) . Recuperado en: <http://www.psicofeminista.com/personas-socias/>
- AWID. Org. (S/f). Quiénes somos. *Awid*. Recuperado en: <https://www.awid.org/es/quienes-somos>

- Balcazar, F. (2003). Investigación Acción Participativa (IAP): Aspectos conceptuales y dificultades de implementación. *Fundamentos en Humanidades*. Vol. IV. (No.7-8). Pp. 59-77.
- Barry, J., Djordjevic, J. (2007). ¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?. USA. Fondo de Acción Urgente por los Derechos Humanos de las Mujeres.
- Beauvoir, S. (1949). *El segundo sexo*, tomo 1. Buenos Aires, Argentina Editorial Siglo Veinte.
- Bidaseca, K. (2014). Cartografías Descoloniales de los Feminismos del Sur. *Revista Estudios Feministas*. Vol 22. Num. 2. Pp. 585-591
- Blanco, A., Caballero, A., de la Corte, L. (2005). *Psicología de los grupos*. Madrid, España, PEARSON EDUCACIÓN, S.A.
- Blazquez, N., Flores, F., Ríos, M. (2010). *Investigación feminista: epistemología, metodología y representaciones sociales*. Ciudad de México, México Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades UNAM
- Blazquez, N., Castañeda, M, P. (Coordinadoras) (2016). *Lecturas críticas en investigación feminista*. Ciudad de México, México, Colección Alternativas. UNAM:
- Braidotti, R. (2004). *Feminismo, diferencia sexual y subjetividad nómada*. Barcelona, España. Editorial Gedisa, S.A.
- Burgos, A., Hernández A., Herraiez, A., Ramos, G., Burgos, L., Zelaya, L., Cruz, M., Tello, N., Trinidad, Y & Arauz, Z. (2014). *Travesías para pensar y actuar, Experiencias de autocuidado de defensoras de derechos humanos en Mesoamérica*. Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos- IM-Defensoras
- Campagnoli, M, A. (2018). Epistemologías críticas feministas, Aproximaciones actuales. *Descentrada*. Vol 2. Num. 2. Pp. 1-9

- Cassigoli, R. (2016). Antropología de las prácticas cotidianas: Michel de Certeau. *Chungará (Arica)*, 48(4), 679-690. Epub 09 de septiembre de 2016. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-73562016005000033>
- CEPAL.(2007) Un sistema de indicadores para el seguimiento de la cohesión social en América Latina. Naciones Unidas. Santiago de Chile, CEPAL.
- CEPAL.Org (15 de noviembre de 2018). CEPAL: Al menos 2.795 mujeres fueron víctimas de feminicidio en 23 países de América Latina y el Caribe en 2017. Recuperado de: <https://www.cepal.org/es/comunicados/cepal-al-menos-2795-mujeres-fueron-victimas-feminicidio-23-paises-america-latina-caribe>
- de Certeau. (2000). *Invencción de lo cotidiano. Artes de hacer*. Ciudad de México, México. Universidad Iberoamericana- Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente
- Colmenares, A. (2012). Investigación-Acción Participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción. *Voces y silencios: Revista Latinoamericana de Educación*. Vol. III. (No.1). Pp.102-115.
- Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres. (2019). Declaratoria de Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres para 50 Municipios del Estado de Puebla. México. Recuperado de: <https://www.gob.mx/conavim/prensa/declaratoria-de-alerta-de-violencia-de-genero-contra-las-mujeres-para-50-municipios-del-estado-de-puebla-196911?idiom=es>
- Cravero, C. (2014). “Brujas”: del estigma y criminalización a la re-significación para la lucha feminista. *Revista “Mujeres, historia e Identidades”* Serie sociedad, cultura y género. Volumen 4. Pp. 73-85
- Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics. Chicago, Estados Unidos, University of Chicago Legal Forum:
- de Dios, D. (2003). *Guía metodológica para elaborar diseños de investigación social*. UNAM: México

DEFENRED, (IM-DEFENSORAS) - AWID, Colectiva Feminista para el Desarrollo Local de El Salvador, Consorcio Oaxaca, Fondo Centroamericano de Mujeres (FCAM), JASS Mesoamérica, UDEFEGUA, Iniciativa Nicaragüense de Defensoras de Derechos Humanos, Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en Guatemala, Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en Honduras, Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en México, Red Salvadoreña de Defensoras de Derechos Humanos. (2017) *Dialogo virtual de autocuidado: Una estrategia política en la defensa de los derechos humanos*. DEFENRED

Escobar, J. y Bonilla, I. (s/f) Grupos focales: una guía conceptual y metodológica. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*. Vol.9. No. 1. Pp 51-67

Esteban, M, L. (2017). Los cuidados, un concepto central en la teoría feminista: aportaciones, riesgos y diálogos con la antropología. *QuAderns-e, Institut Català d' Antropología*. Num. 22 (2), Pp. 33-48

Excélsior. Com. (2018) En México diario asesinan a 9 mujeres, denuncia la ONU. México.. *Excélsior. Com.* Recuperado de: <https://www.excelsior.com.mx/nacional/en-mexico-diario-asesinan-a-9-mujeres-denuncia-la-onu/1280023>

Fals, O. (2008). Orígenes universales y retos actuales de la IAP (Investigación Acción Participativa). *Peripecias*. No.110 . Pp. 1-14

Fuentes, M. (2001). ¿Por qué el grupo en la Psicología Social? *Revista Cubana de Psicología*. Vol. 18. No.1. Pp. 29-33

Gamba, S. (2008) *Feminismo: Historia y Corrientes*. Buenos Aires, Argentina Editorial Biblos

Gandarias, I. (2017). De la unidad a lo común: hacia una articulación feminista de las diferencias. La experiencia de la Plataforma de la Marcha Mundial de Mujeres de Euskal Herria. *Universitas Humanísticas*. No. 83. Pp. 361-368

- Hanisch, C. (1970). *Lo personal es político*. Chile. Ediciones Feministas Lúcidas.
- Haraway, D. (1991). *Ciencia, cyborgs y mujeres*. La reinención de la naturaleza. Valencia, España. Ediciones cátedra.
- Hastings, M, B. (S/f). El autocuidado. Una solución rentable e integral para la salud de las madres, los recién nacidos y los niños. Recuperado en: [https://www.whiteribbonalliance.org/wpcontent/uploads/2017/11/SelfCare\\_ReportFINAL\\_ESLA\\_HR.pdf](https://www.whiteribbonalliance.org/wpcontent/uploads/2017/11/SelfCare_ReportFINAL_ESLA_HR.pdf)
- Ibáñez, T. (2014) *Anarquismo en movimiento: anarquismo, neoanarquismo y postanarquismo*. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina, Libros de Anarres
- Infobae.com. (2019). El 56% del territorio mexicano tiene alerta de violencia de género contra las mujeres México. *Infobae.Com*. Recuperado de: <https://www.infobae.com/america/mexico/2019/01/16/el-56-del-territorio-mexicano-tiene-alerta-de-violencia-de-genero-contra-las-mujeres/>
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2015). *Cómo funcionan las Redes de Apoyo Familiar y Social en México*. México, México. INMUJERES
- James, W. (1985). *Pragmatismo*. Madrid, España: SARPE
- Lagarde, M. (2012). *Palabras para regalar, Sororidad*. Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Fuenlabrada. Madrid, España
- Luceri, J. (2018). *Olas del feminismo*. *ActivismoFeministaDigital.Org* Recuperado de: <https://activismofeministadigital.org/olas-del-feminismo/>
- Martín-Baró, I. (1989). *Sistema, Grupo y Poder, Psicología Social desde Centroamérica II*. Recuperado de: [https://www.academia.edu/15062261/Sistema\\_grupo\\_y\\_poder\\_Psicolog%C3%ADa\\_Social\\_desde\\_Centroam%C3%A9rica\\_II](https://www.academia.edu/15062261/Sistema_grupo_y_poder_Psicolog%C3%ADa_Social_desde_Centroam%C3%A9rica_II)
- Marcos, S. (2014). *Actualidad y cotidianidad: la Ley Revolucionaria de Mujeres del EZLN*. *PiensaChile.Com*. Chile. Recuperado en

<http://piensachile.com/2014/08/la-ley-revolucionaria-de-mujeres-del-ezln-actualidad-y-cotidianidad/>

- Maslow, A. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Reviv.* Num. 50. Pp. 390-396
- Melucci, A. (2010). *Acción colectiva, vida cotidiana y democracia*. Ciudad de México, México. Centro de Estudios Sociológicos, El colegio de México.
- Milenio. Com ( 2018) María Salguero, creadora del Mapa de los Femicidios en México. México, *Milenio.Com*. Recuperado de <https://www.milenio.com/mileniotv/policia/maria-salguero-creadora-mapa-femicidios-mexico>
- Millet, K. (1995). *Política Sexual*. Madrid, España: Ediciones Cátedra S.A
- Molins, J. 1998. *La teoría de los grupos*. Barcelona, España: Universitat Autònoma de Barcelona
- Montero, M. (1994). *Vidas paralelas: psicología comunitaria en latinoamerica y en estados unidos*. Venezuela. Universidad Central de Venezuela
- Muñoz, A. y Argenta, M. (2010) Red de Centros de Documentación y Bibliotecas de Mujeres: cooperación entre las bibliotecas feministas españolas. España. *Elprofesionaldeinformación.Com*. Recuperado de: <http://www.elprofesionaldeinformacion.com/contenidos/2010/septiembre/09.pdf>
- Oliveira, G., Dordevic, J. (2015). *Cuidado entre activistas, Tejiendo redes para la resistencia feminista*. Brasilia/ DF. CFEMEA Centro Feminista de Estudio y Asesoría.
- Organización Mundial de la Salud. (1998). *El papel del farmacéutico en el Autocuidado y la Automedicación. Departamento de drogas esenciales y otros medicamentos*. Países Bajos: La Haya.



- Organización Mundial de la Salud. (2017) Violencia contra la mujer. OMS. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- Paz, E. Pozo, A. (S/f) Red de abogadas defensoras de mujeres: por una justicia feminista. *Humanas*. Recuperado 2019 en: <http://www.humanas.cl/?p=18073>
- Pérez, T. (2010). Construyendo espacios de exclusividad: una aproximación etnográfica al papel y la experiencia de mujeres indias y colombianas en las comunidades locales de Software Libre. *Rev. Universitas Humanísticas*. No. 69. Pp- 115-137
- Pichón-Rivière, E. (1975). *El proceso grupal. Del Psicoanálisis a la Psicología Social (I)*. Buenos Aires, Argentina. Ediciones Nueva Visión:
- Pichon-Rivière, E. (1985). El concepto de portavoz. *Temas de Psicología Social*: Buenos Aires: Argentina
- Pineda, N. (2014). Metodología para el trabajo grupal con mujeres: Salud e Intervención. Máster en Igualdad de Género en el Ámbito Público y Privado – Especialidad en Prevención de Violencia de Género. Curso 2013/ 2014
- Psicoterapia Feminista. Org. (2019). Psicoterapia Feminista, Red de Psicoterapia y Género en Español . *PsicoterapiaFeminista.Org* Recuperado en: <http://psicoterapiafeminista.org/>
- Red de Migración, Género y Desarrollo. (S/f). Investigación descolonial feminista. *Redmgd.org*. Recuperado en: <http://www.redmgd.org/saberes/investigacion/>
- Red de Salud. Org. (2019). Red de Salud de las Mujeres Lationamericanas y del Caribe RSMLAC. *Reddesalud.Org*. Recuperado en: <https://reddesalud.org/es/inicio>

- Red Violeta. (2019). Red Feminista de Mujeres Emprendedoras. “Sororidad Aplicada. *LaRedVioleta.Com*. Recuperado en: <https://www.laredvioleta.com/>
- Rico, N. (1996). *Violencia de Género, un problema de Derechos Humanos*. CEPAL
- Sau, V. (2000). Diccionario Ideológico Feminista. *Icaria*, Vol. I. Pp. 121- 122
- Suárez, A. (2015). Redes de Apoyo Informal y Sororidad en la Intervención Social de Fundación Amaranta con Mujeres en Contextos de Prostitución España. Consejo Económico y Social de Asturias:
- Tabón, O. (2003). El autocuidado, una habilidad para vivir. *Universidad de Caldas*. Colombia
- Tangente Grupo Cooperativo. (2015). Red de Economía Social Feminista España. *Tangente.Coop* . Recuperado en : <https://tangente.coop/la-red-de-economia-social-feminista-da-sus-primeros-pasos/>
- Valcárcel, A. (2001). *La memoria colectiva y los retos del feminismo* . Chile CEPAL, Unidad Mujer y Desarrollo :
- Varela, N. (2008). *Feminismo para principiantes*. Barcelona, España. Ediciones B, S. A.
- Vázquez, F. (1994). *Análisis de Contenido Categorical: el análisis temático*. Barcelona: España. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Viveros, M. (2016). La interseccionalidad, una aproximación situada a la dominación. *Debate Feminista*. Num. 52. Pp. 1-17
- Yanez, Z. (2012). *Cómo ver el mundo desde el feminismo*. España. Universidad de la Laguna:

## **Anexos**

### **Anexo 1. Encuesta Diagnóstica**

**Grupo de Autocuidado Colectivo entre Mujeres**

Si eres una estudiante mujer de la UDLAP, entre 1er y 6to y estarás durante el periodo Otoño 2019, imagina que tienes el apoyo de un grupo de mujeres de tu misma edad con las cuales compartir cosas que te pasan durante tu vivencia universitaria

**1.-¿Qué temas te gustaría abordar para mejorar tu vivencia universitaria dentro de un grupo de autocuidado entre mujeres?**

---

---

---

**2.-¿Cuántas veces te gustaría reunirte con ellas al mes?**

- a) 4                                      b) 2                                      c) 1

**3.-¿Qué mujeres te gustaría que participaran?**

- a) Solo de una carrera                      b) solo de una escuela                      c) De cualquier carrera y cualquier escuela de la UDLAP

**4.- ¿Qué necesidades crees que deban ser atendidas y discutidas dentro de este grupo de mujeres?**

---

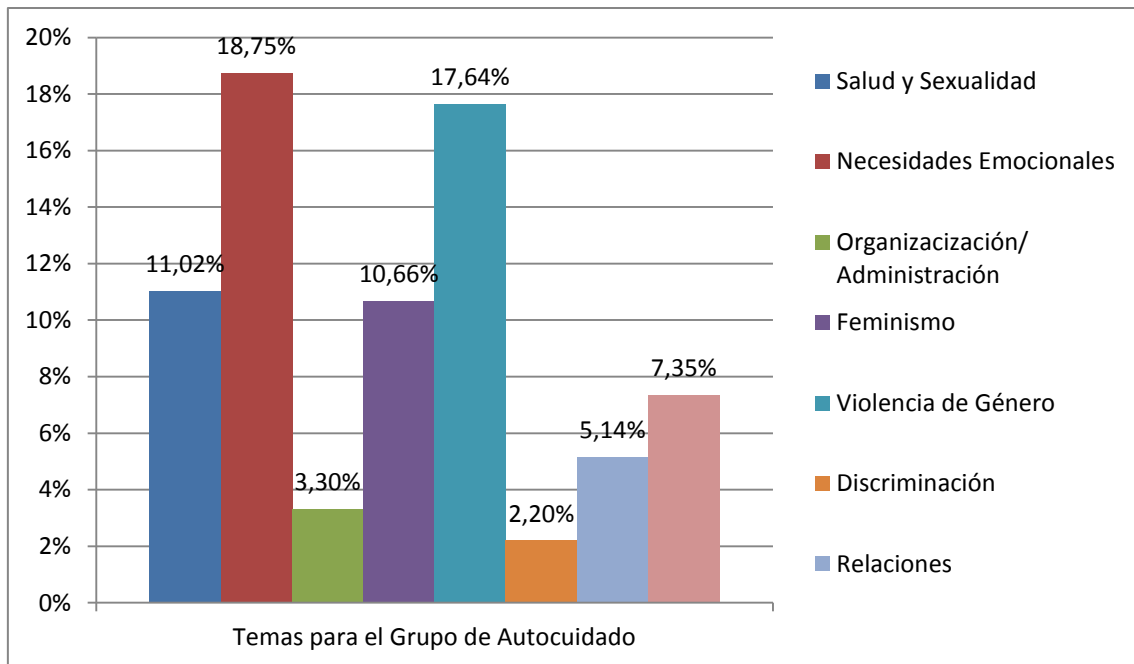
---

---

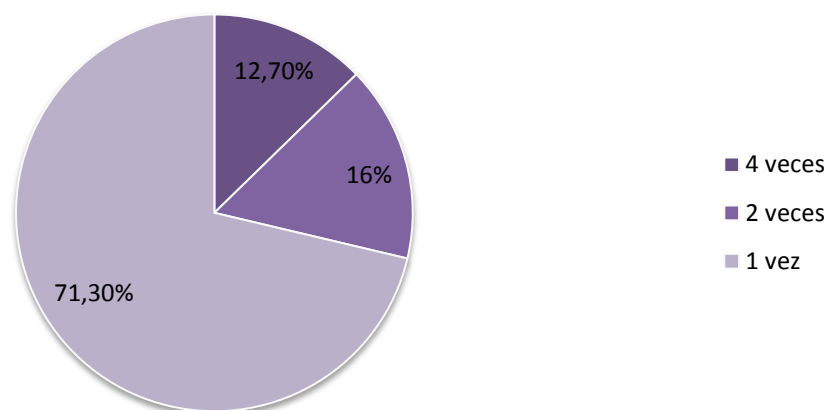
**5.-Si te interesara formar parte de dicho proyecto puedes dejar tu correo institucional para hacer contacto posteriormente. ¡Gracias!**

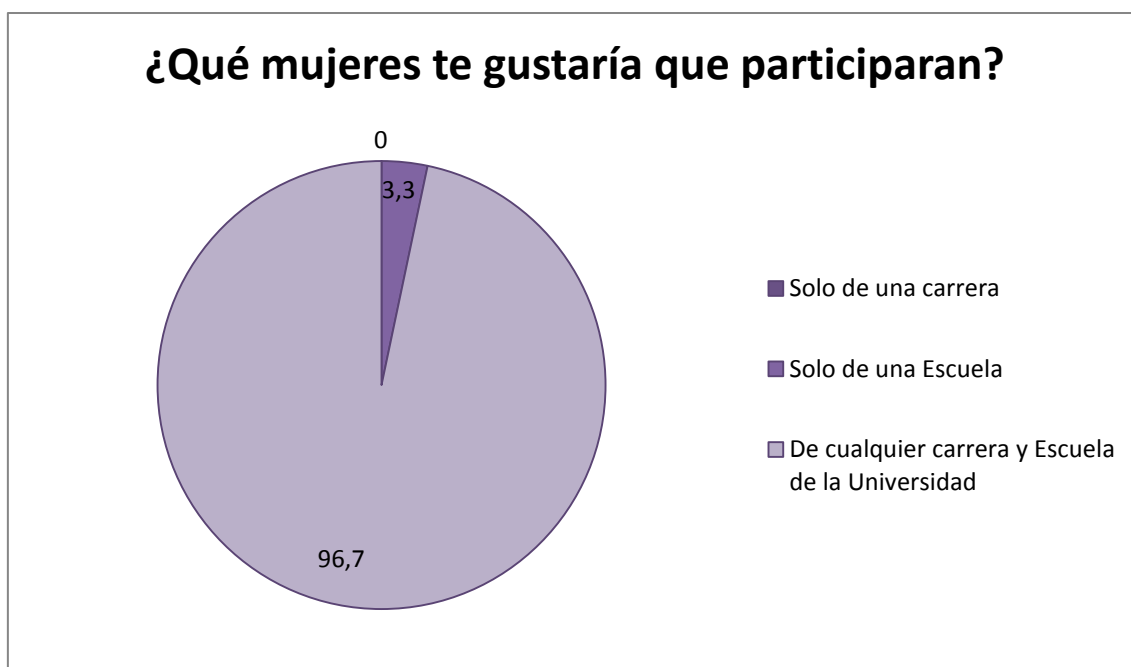
---

## **Anexo 2. Gráficas de los resultados de la encuesta diagnóstica**



### ¿Cuántas veces te gustaría reunirte con ellas al mes?





### Anexo 3. Diagnóstico de necesidades

Tema- Necesidad	Subtemas	Porcentaje
Salud y sexualidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Higiene</li> <li>• Menstruación</li> <li>• Copa Menstrual</li> <li>• Métodos anticonceptivos</li> <li>• Enfermedades</li> <li>• Salud preventiva</li> <li>• Educación sexual</li> </ul>	11.02%
Necesidades Emocionales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imagen corporal</li> <li>• Complejos</li> <li>• Estereotipos</li> <li>• Inseguridades</li> <li>• Autosuficiencia</li> <li>• Ansiedad</li> <li>• Miedos</li> <li>• Superar el acoso</li> <li>• Abuso psicológico</li> <li>• Autoconfianza</li> <li>• Autoestima</li> <li>• Amor propio</li> <li>• Pedir ayuda</li> <li>• Traumas psicológicos</li> <li>• Empoderamiento</li> </ul>	18.75%
Organización/ Administración	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo manejar la presión académica</li> <li>• Administración del dinero</li> </ul>	3.30%

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización del tiempo</li> </ul>	
Violencia de Género	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agresión contra la mujer</li> <li>• Machismo</li> <li>• Acoso callejero</li> <li>• Acoso verbal</li> <li>• Acoso en la Universidad</li> </ul>	17.64%
Defensa Personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autodefensa</li> <li>• Formas preventivas de protección</li> </ul>	10.66%
Feminismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equidad de género</li> <li>• Estereotipos de género</li> <li>• No al machismo</li> <li>• Testimonios de mujeres profesionales</li> <li>• Inclusión de la mujer</li> <li>• El derecho de ser respetadas y escuchadas</li> <li>• Derechos de la mujer</li> <li>• Sororidad</li> <li>• Formas de cuidarnos entre nosotras</li> <li>• Competencia entre mujeres</li> <li>• Respeto entre mujeres</li> </ul>	10.66%
Violencia/ Inseguridad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inseguridad en las calles</li> <li>• Robos</li> <li>• Secuestros</li> <li>• Bullying</li> </ul>	9.92%
Discriminación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discriminación entre mujeres de la Universidad</li> <li>• Exclusión</li> </ul>	2.20%
Relaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amistad</li> <li>• Pareja</li> <li>• Relaciones sanas/ tóxicas</li> </ul>	5.14%
Convivencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hobbies</li> <li>• Inclusión</li> <li>• Comunicación</li> <li>• Convivencia en dormitorios</li> </ul>	3.30%

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Generar comunidad fuera de la Universidad</li> </ul>	
Variado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encontrar trabajo</li> <li>• Redes sociales</li> <li>• Drogas</li> <li>• Alcohol</li> <li>• Aborto</li> <li>• Embarazo</li> <li>• Belleza</li> <li>• Transporte público</li> <li>• Literatura</li> <li>• Problemáticas sociales</li> </ul>	7.35%

\*Porcentajes obtenidos de 272 temas propuestos por las 150 estudiantes.

#### Anexo 4. Guía de actividades por sesión

##### Sesión 1. Autocuidado Colectivo y Sororidad

Tema	Actividad	Objetivo	Material	Tiempo
Grupo de Autocuidado o y sororidad	<b>Presentación de la moderadora y del proyecto</b>	<p>*Pedir permiso para grabar la sesión</p> <p>Sentadas en un círculo se les dará la bienvenida a las asistentes.</p> <p>Posteriormente con una caja que contenga algunos objetos simbólicos y representativos se presentará la moderadora.</p> <p>Enseguida presentar los objetivos y metodología del proyecto. Explicar las necesidades identificadas y la propuesta de generar un Manual de Autocuidado</p>	Caja con objetos simbólicos	15 minutos

	<p><b>Presentación de las integrantes del grupo</b></p> <p>Sentadas en un círculo alguien comenzará diciendo algunos datos que la identifiquen mientras sostiene el extremo de una bola de estambre, posteriormente lanzará la bola de estambre hacia alguien más mientras sostiene el extremo que le tocó y la otra persona tendrá que decir sus datos personales.</p> <p>Cuando hayan pasado todas ahora se pondrán el estambre en la frente y dirán desde lo racional alguna palabra que las identifique siguiendo el mismo orden en el que íbamos. Luego se repetirá poniendo el estambre sobre el pecho mientras se dice una palabra que las identifique desde lo emotivo.</p> <p>Cuando alguna integrante diga algo con lo que yo me identifico o me interesa, puedo jalar un poco el estambre de manera que se sienta el movimiento.</p>	Conocerse entre las participantes del grupo	Estambre	15 minutos
	<p><b>Reconocimiento del Autocuidado</b></p>	Por medio de rompecabezas hechos con la	Láminas de Papel Bond con la información	20 minutos



	<p>Sentadas en círculo se hablará del origen del término, la puesta en práctica y su importancia en el contexto actual, atendiendo a sus aportaciones, preguntas, conocimientos previos, etc</p> <p>Se irá tomando registro de lo platicado en forma de lluvia de ideas</p>	<p>información pertinente, irán armándolos juntas para relacionarse con el concepto de Autocuidado e identificar formas en las que lo ponemos en práctica</p>	<p>clave</p> <p>Láminas de Papel Bond en blanco</p> <p>Plumones</p> <p>Rompecabezas</p>	
	<p><b>Haciendo alianzas</b></p> <p>Detallar la forma de trabajar como colectivo, adoptando un nombre que nos represente, acordando funciones, normas, aspectos técnicos como fechas y horarios</p> <p>Delimitar la agenda de las siguientes sesiones</p> <p>Delimitar algunas normas de convivencia</p>	<p>Identificar en el grupo la forma en la que se va a trabajar</p> <p>Con el diagnóstico de necesidades previamente obtenido se propondrán algunos temas sobre los que se pueda trabajar para que al final se delimiten los que le interesan más al grupo</p>	<p>Lámina de Papel Bond</p> <p>Plumones</p> <p>Carteles de temas y subtemas</p>	15 minutos
	<p><b>Cierre</b></p> <p>Para finalizar se hará un collage que integre las expectativas e ideas que surjan a partir de lo generado durante la sesión. En la parte superior se hará una definición colectiva acerca del concepto de Autocuidado Colectivo.</p> <p>Recordar los acuerdos a los que se llegaron</p>	<p>Realizar una definición de Autocuidado Colectivo y plasmar de forma visual lo reflexionado en torno al tema</p>	<p>*Cartulina</p> <p>*Revistas para recortar</p> <p>*Tijeras</p> <p>*Pegamento</p> <p>*Plumones</p>	25 minutos

## Sesión 2. Manejo del estrés escolar

Tema	Actividad	Objetivo	Material	Tiempo
	<p>Identificando lo que nos causa estrés</p> <p>Sentadas en círculo se hablará sobre las cosas, situaciones o personas que nos causan estrés, ansiedad o preocupación. En el centro de la mesa se pondrá un recipiente y cada miembro del grupo tendrá en sus manos bolitas de papel, cuando se sienta identificada con algo que dijo otra compañera, deberá depositar una bolita en el recipiente.</p>	<p>Identificar aquellas cosas, situaciones o personas que nos causan estrés para ver en qué cosas coincidimos</p>	<p>Recipiente Bolitas de papel</p>	<p>15 minutos</p>
	<p>Mapeo corporal</p> <p>En una cartulina dibujaremos la silueta de cada una de las integrantes del grupo, posteriormente, entre todas iremos marcando las zonas de nuestro cuerpo que reflejan la tensión el estrés</p>	<p>Poder identificar de forma gráfica, las zonas corporales donde vemos reflejado el malestar del estrés</p>	<p>Cartulina Plumones</p>	<p>15 minutos</p>
	<p>Pulsera de la relajación</p> <p>Con hilo y cuentas realizaremos una pulsera con un mismo diseño que se irá construyendo en colectivo. La pulsera deberá servirnos como recordatorio de todas las estrategias con las que contamos para afrontar el estrés.</p>	<p>Crear en colectivo algo que nos identifique y al mismo tiempo nos sirva como recordatorio de las estrategias con las que contamos para reducir el estrés</p>	<p>Hilo Cuentas Tijeras</p>	<p>15 minutos</p>
	<p>Cierre</p>	<p>Se retomará brevemente lo dicho durante la sesión, rescatando las estrategias</p>		<p>5 minutos</p>

		para poder ponerlas en práctica posteriormente		
--	--	--	--	--

### Sesión 3. Cuidado en el espacio público

Tema	Actividad	Objetivo	Material	Tiempo
<b>Cuidado en el espacio público</b>	<p><b>¿Qué entendemos por espacio público?</b></p> <p>En hojas de colores dibujar espacios, edificios, o elementos que consideramos que son parte del espacio público.</p> <p>Posteriormente, en una cartulina crearemos un mapa pegando esos dibujos, de forma que se pueda apreciar lo que consideramos espacio público dentro de una ciudad.</p>	Identificar de forma visoespacial lo que consideramos como espacio público, así como plasmar gráficamente la manera (condiciones y estado de dichas estructuras) en qué percibimos estos espacios	Cartulina Hojas de colores Plumones Pegamento	25 minutos
	<p><b>Línea del tiempo de nuestro transitar por el espacio público</b></p> <p>A modo de tendedero, colgar un estambre y con pinzas para ropa, colocar algunos elementos (palabras, dibujos, recortes) que cuenten cómo ha ido cambiando nuestro transitar por el espacio público desde que éramos niñas, pasando por la adolescencia y ahora en la juventud-adulthood.</p>	Dar cuenta de cómo se ha ido transformando nuestro tránsito por el espacio público e identificar las situaciones o contextos que ha propiciado esos cambios.	Estambre Pinzas para ropa Hojas de colores Revistas para recortar Tijeras Plumones	25 minutos
	<p><b>Mapeo de zonas de movilidad</b></p>		Cartulina	

	En una cartulina crearemos un mapa que involucre las principales zonas por las que nos movemos, también colocaremos el medio de transporte en el que solemos viajar y marcaremos nuestras rutas principales	Identificar cuáles son los espacio públicos, transporte y rutas en las que coincidimos	Plumones	20 min
	<p><b>Imaginario de las condiciones que nos harían sentir más seguras</b></p> <p>Entre todas iremos detallando cuáles son las estrategias y las condiciones que consideramos que podían hacernos percibir mayor seguridad en nuestro transitar por el espacio público</p>	Compartir estrategias (tecnológicas, de redes de apoyo, de logística, etc) que podamos implementar en nuestro transitar por el espacio público	Caja Hojas Plumones	20 minutos

#### Sesión 4. Familia como Red de Apoyo

Tema	Actividad	Objetivo	Material	Tiempo
<b>Familia como Red de Apoyo</b>	<p><b>Mano de Ayuda</b></p> <p>En hojas de colores cada quien dibujará su mano, posteriormente se recortará y en ella se va a escribir en cada dedo una persona de nuestra familia que consideremos como alguien en quien podemos confiar y que representa un apoyo importante.</p> <p>Posteriormente todas las manos se pegarán la pared y veremos si hay algunas similitudes entre nuestras manos de ayuda.</p>	Identificar qué personas fungen como nuestra red de apoyo, así como encontrar si hay similitudes entre las integrantes del grupo.	Hojas de colores Plumones Tijeras Cinta adhesiva	20 minutos

	<p><b>Banco de preguntas</b></p> <p>Sentadas en círculo nos iremos haciendo preguntas acerca de nuestra familia. Dichas preguntas estarán previamente escritas en papeles doblados, alguien tomará una pregunta y decidirá a quien preguntarle, luego esa persona tomará otro papel y así sucesivamente. Las preguntas pueden ser:</p> <p>¿Quiénes integran mi familia nuclear? ¿Dónde viven? ¿Qué disfruto hacer con mi familia? ¿Cada cuánto los veo o me comunico con ellos/as? ¿Tenemos mascotas? ¿Cuál es nuestro lugar favorito? ¿Qué valoro de mi familia?</p>	<p>Poder compartir información acerca de quiénes constituyen nuestra familia y algunas funciones como red de apoyo</p>	<p>Papeles con preguntas escritas</p>	<p>20 minutos</p>
	<p><b>Barco de Necesidades</b></p> <p>Todas iremos escribiendo en pequeñas tarjetas de cartoncillo las necesidades que nuestra familia cubre al ser nuestra red de apoyo.</p> <p>Posteriormente crearemos un barco de cartón que sea capaz de flotar en un recipiente con agua y que se le puedan colocar dentro las tarjetas con necesidades sin hundirse.</p>	<p>Identificar las necesidades afectivas, materiales, físicas, económicas, etc., que son cubiertas por nuestra familia. Con el barco se pretende representar el soporte familiar como una red de apoyo.</p>	<p>Tarjetas de cartoncillo</p> <p>Plumones</p> <p>Cartón</p> <p>Tijeras</p> <p>Pegamento, Cinta, Silicón</p> <p>Recipiente donde quepa el barco y que pueda contener</p>	<p>30 minutos</p>

			agua	
--	--	--	------	--

### Sesión 5. Menstruación

Tema	Actividad	Objetivo	Material	Tiempo
Ciclo Menstrual	<p><b>Experiencias en torno a la menstruación</b></p> <p>Sentadas en círculo se hablará acerca de cómo ha sido su experiencia respecto a su ciclo menstrual            ¿Cómo fue su primera vez menstruando? ¿Qué han visto en los medios de comunicación? ¿Cómo se hablaba del tema en la familia? ¿Cómo lo hablan con sus amistades?            ¿Cambia en algo nuestra rutina mientras menstruamos?</p>	<p>Abrir el diálogo respecto cómo fue el proceso de comenzar a menstruar y todas las creencias que fueron adoptando a partir de agentes externos como la familia, las amistades, los medios de comunicación, etc.</p>		15 min
	<p><b>Poema del ciclo menstrual</b></p> <p>Entre todas se irá creando un poema referente al ciclo menstrual con la perspectiva que tenemos actualmente de dicho proceso, tratando de retratar las diferentes visiones.</p>	<p>Resignificar ciertas creencias o experiencias, intentando ver al ciclo menstrual desde una perspectiva diferente</p>	<p>Hojas blancas</p> <p>Lápices y lapiceros</p>	20 minutos
	<p><b>Alternativas en el ciclo menstrual: creación de un cojín de semillas térmico</b></p> <p>En esta actividad se irán realizando de forma simultánea dos partes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compartir estrategias y saberes que nos puedan servir</li> </ul>	<p>Adquirir y compartir estrategias y saberes acerca del ciclo menstrual para estar en mayor contacto con dicho proceso</p>	<p>Tela de algodón</p> <p>Tijeras</p> <p>Hilo</p> <p>Agujas</p> <p>Semillas de</p>	25 minutos

	<p>durante la menstruación para que sea un proceso más tranquilo, saludable e íntimo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crear un cojín de semillas térmico para cuando se tienen cólicos, poder colocarlo sobre el vientre y se reduzca el dolor.</li> </ul> <p>El cojin se crea de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Cortar dos pedazos de tela iguales con la forma que se prefiera</li> <li>2.-Del lado reverso de la tela coser ambos pedazos, dejando una abertura</li> <li>3.- Introducir las semillas</li> <li>4.- Coser la abertura</li> <li>5.- En un horno de microondas introducir el cojín hasta que las semillas absorban el calor y colocarlo sobre el vientre</li> </ol>		maíz crudo o de trigo	
	<p><b>Papalote</b></p> <p>A modo de cierre se realizará un papalote donde cada quien escribirá una pequeña reflexión acerca del autocuidado colectivo que describa lo que representó el grupo durante las sesiones para sí misma. Esas reflexiones irán como decoración del papalote</p> <p>El papalote se crea de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Colocar dos varas de madera en forma de cruz y amarrarlos</li> <li>2.- Determinar la forma del papalote y recortarla de</li> </ol>	<p>De manera simbólica cerrar el proceso con un elemento que se trabajó la primera sesión, identificando lo que el autocuidado colectivo significó para cada integrante del grupo.</p>	<p>Varas de madera</p> <p>Papel china</p> <p>Tijeras</p> <p>Pegamento</p> <p>Hilo</p> <p>Hojas</p> <p>Lapiceros y plumones</p>	30 minutos

	manera que embone con las varas 3.- Decorarlo y amarrarle hilo 4.- ¡Volar el papalote!			
--	--	--	--	--

## **Anexo 5. Diario de campo**

### **Sesión No. 1- Autocuidado y Sororidad**

**6:26 pm**

#### **Lo que sentí:**

Antes de empezar la sesión me sentía muy motivada y agradecida de haber obtenido respuesta de 13 chicas. Tenía expectativas y curiosidad por saber quién compondría el grupo y poder ver el curso que iba tomando. A las 4:00 pm que era la hora programada para iniciar comencé a sentir nerviosismo por que esperaba que mi desempeño fuera bueno y me preocupé por “si no lo hago bien en la primera sesión, tal vez las chicas se desanimen y vayamos por otro lado que tal vez no sea el mejor”.

Después mi preocupación empezó a girar en torno a que no llegaba nadie y se hacía tarde para comenzar, sabía que eso iba a retrasar las actividades y que se iba a alargar el horario. Esta preocupación fue como hasta las 4:10.

Aunque M me llamó para avisar que iba un poco tarde pensé que no llegaría. Como a las 4:15 empecé a pensar que nadie iba a llegar, me reafirmé que si les había dado la fecha, hora y ubicación correcta. Comencé a sentir mucha desilusión porque no llegara nadie, sentí que toda la planeación, el esfuerzo y las expectativas que tenía estaban decayendo.

Personalmente no quería demostrar la inquietud que sentía porque si dejaba aflorar más esa decepción me iba a desanimar por completo y hasta iba a llorar. Se que eso demandaba de mí una mayor tolerancia a la frustración, no supe cómo manejar la emoción por que no pensé que fuera a pasar que no llegaran.



Sabía que ya no estaba neutra emocionalmente y en algún momento pensé que sería mejor que no llegara nadie para poder irme y mejor cancelar esa parte para no decepcionarme más.

También sentía vergüenza porque estaban 2 observadoras (aunque una cambió de rol para formar parte del grupo después) y siempre es duro fracasar frente a otras personas aunque sean conocidas.

Cuando llegó Romina me dio pena que viera todo vacío y durante el momento en que salió a entregar unos papeles me quedé pensando en qué hacer, así que se abrió la posibilidad de cancelar la sesión o reprogramarla, pues sentí que sólo con 2 personas no se podía hacer el proyecto.

Agradecí que Julieta y Argelia se unieran pero al mismo tiempo sentí que se unían por empatía, y lo que tenía en mente era que se unieran por afinidad al proyecto. Seguía pensando en todas las que no estaban.

En el momento en que se integraron Julieta y Argelia, ya éramos 4 así que ese sería nuestro grupo. Al inicio de la sesión traté de recobrar los ánimos, y en efecto, me sentí relajada al comenzar a hablar, me sentía más optimista. El momento de presentarme lo disfruté mucho, creo que pocas veces tengo la oportunidad de hablar de lo que amo y de quien soy, el sentir la escucha y la intimidad que se sentía dentro del grupo me dio confianza.

Al pasar a la presentación de cada una de ellas sentí que también disfrutaron hablar de sí mismas. Al continuar con las demás dinámicas me fui sintiendo un poco nerviosa porque ya no era hablar de lo personal, sino desde lo teórico, y aunque todo estaba planeado, yo sentí que estaba hablando demasiado, lo iba haciendo debido a que me costaba enfrentar los silencios. Creo que esa fue mi mayor dificultad, pues yo esperaba poder desempeñarme sin ser tan directiva.

Al final de la sesión me sentía decaída porque estaba consciente de algunos de mis errores. Igualmente sentía un poco de vergüenza por que tanto mi observadora como las chicas notaron los errores así como el inconveniente de la inasistencia. Me fui de la sesión tratando de pensar que había hecho lo que estaba en mis manos en cuanto a la asistencia de las invitadas, gestioné el lugar, el material, el diseño de la sesión, y al final ya no podía controlar lo que pasara después. También me fui pensando que tal vez la expectativa de formar un grupo más amplio provenía de mi deseo y que no necesariamente tendría que ser así. Por último, reconocí que hay

cuestiones de cómo acompañar a un grupo en las cuales debo trabajar para tener un mejor desempeño.

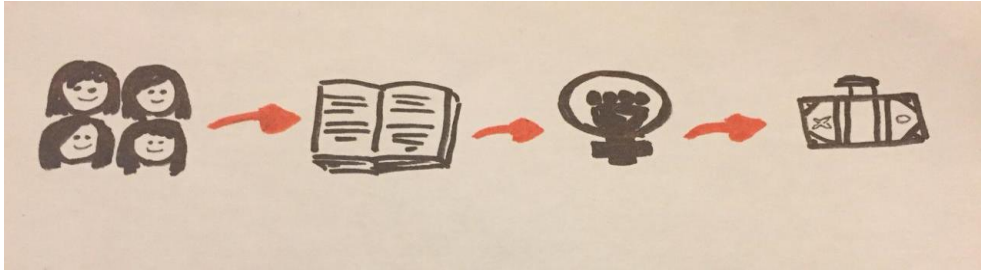
### Lo que observé

**Romina:** Estuvo un poco dispersa pero demostraba interés con preguntas y comentarios, además ella misma se ofreció a ceder su hora libre de comida para poder asistir a las sesiones. Hacía que el ambiente se relajara con su sentido del humor y comentarios creativos. Precisamente ella planteó el nombre del grupo “Las papalotas.

**Julieta:** A partir del cambio de la segunda observadora a integrante del grupo, se mostró muy dispuesta a formar parte de, y durante la sesión tuvo una actitud de mucha apertura

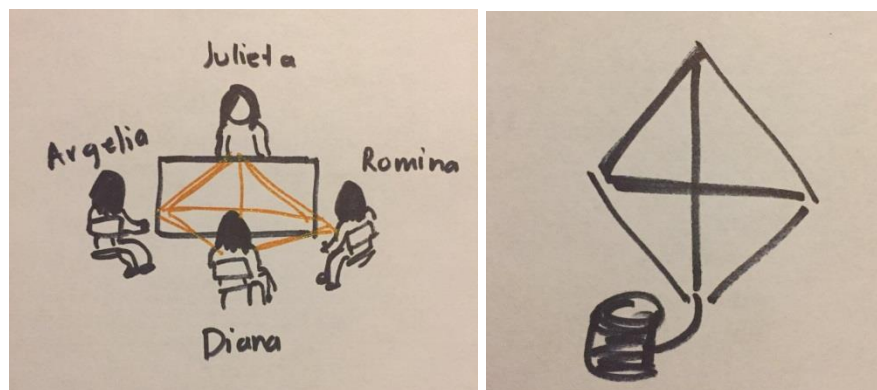
**Argelia:** Durante la sesión tuvo una actitud muy serena y tranquila, sus comentarios reflejaban que seguía bien el tema y sus aportaciones eran muy oportunas

<p>Romina 21 años Puebla Antropología Saboteadora</p>	<p>Julieta 22 años Yucatán Psicología Clínica Portavoz</p>
<p>Argelia 22 años Veracruz Psic. Clínica y Organizacional</p>	<p>Diana 22 años Tlaxcala Psicología Clínica Lider</p>



## Acuerdos

- Reuniones los días jueves de 4 a 6 pm y viernes de 11 a 1 pm
- Las sesiones pueden ser grabadas
- Nombre del grupo “Las Papalotas” surgido de la dinámica de presentación



## Temas de Sesiones

- \*Manejo del estrés (Propuesto por Argelia)
- \*Cuidado en el espacio público (Propuesto por Julieta)
- \*Familia (Propuesto por Romina)
- \*Menstruación (Propuesto por Julieta)

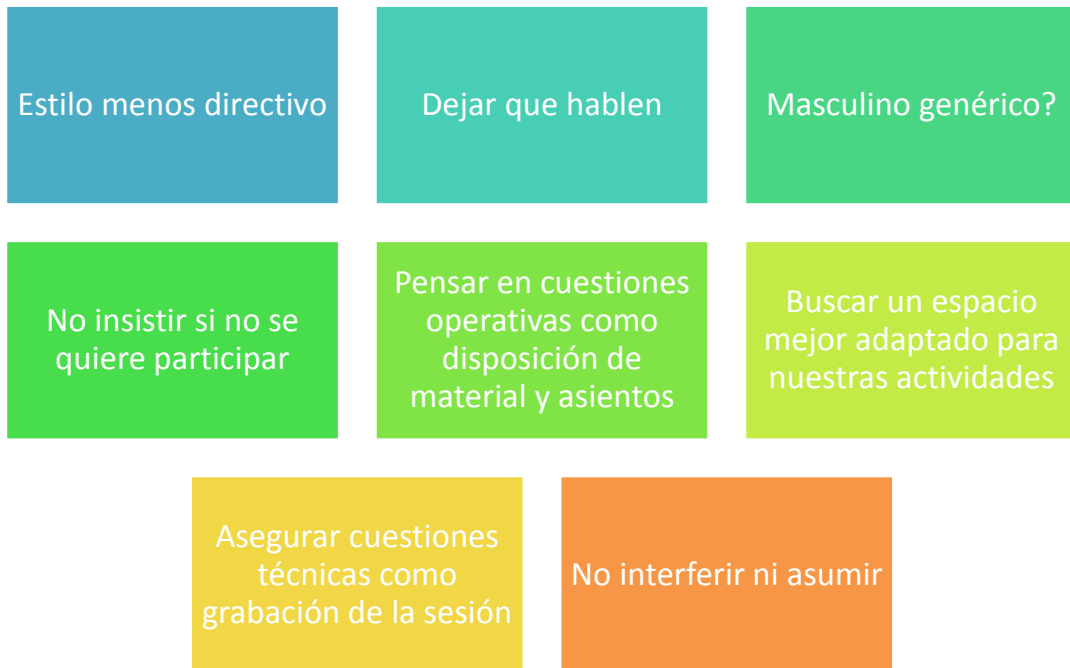
**Pregunta realizada por Romina**

¿En qué se diferencia un grupo de autocuidado colectivo con un grupo de amigas?

**Observaciones**

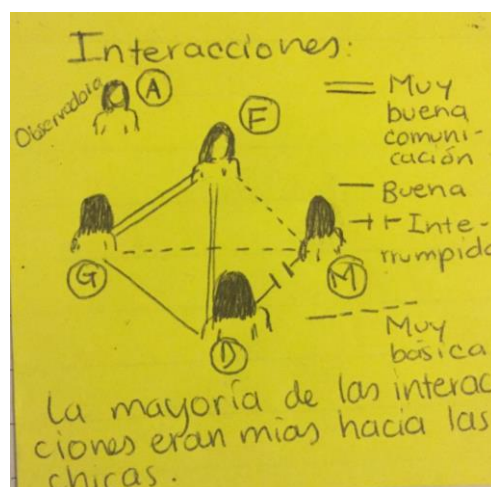
- Somos foráneas
- Todas nos asumimos feministas
- Argelia es buena dibujando
- Argelia es madre
- Yo las conozco a todas pero entre ellas hay lagunas relaciones que no están establecidas

## Aspectos a mejorar



## Notas

- No se pudo terminar el collage porque a las 5:30 pm las chicas tenían clases, se acordó terminarlo la siguiente sesión
- A partir de la retroalimentación de la observadora (Ana) se retoman algunos puntos importantes como hablar desde la experiencia personal (“Soy de Tlax, amo el carnaval”) pues genera identificación, empatía y cohesión



## Sesión No. 2.- Estrés escolar

6:10 pm.

### Lo que sentí

Durante esta sesión sentí un gran cambio a nivel emocional en mí y también pude notar que el ambiente estaba más relajado y que pudo fluir de una mejor manera. Desde antes de comenzar la sesión me sentía con más confianza porque sabía que las actividades eran buenas y que permitirían que la dinámica fuera mejor. Al comenzar con la sesión me sentí cómoda, después de un rato noté que las chicas iban participando más y eso afianzó todavía más mi autoeficacia.

Hubo un momento durante la primera actividad en la que Julieta sacó su celular y estuvo enfocadas en el durante varios minutos, mi instinto era decirle que por favor lo guardara, sin embargo, no sabía cómo hacerlo sin verme muy impositiva y en lo que me debatía ella lo guardó por si sola, sin embargo, me di cuenta que hay algunas cuestiones de liderazgo en las cuales debo trabajar, sobre todo en asertividad y comunicación.

Durante el resto de la sesión hicimos las demás actividades y todo fue marchando bien, me sentí a gusto y relajada, nos reímos muchísimo y aunque a ratos nos distraíamos y hablábamos de otros temas, creo que justamente eso cumplía con la función de desestresarnos.

Las actividades de la silueta y la pulsera les gustaron mucho y a mi personalmente también. Al final las chicas se fueron rápido porque tenían clase y no les pude expresar en el momento que me había sentido muy bien, fue hasta después, en el grupo de Whatsapp que tenemos, donde les agradecí y les dije que me la había pasado muy bien.

## Lo que observé

**Romina** -> Más participativa, por iniciativa propia comentaba cosas de sí misma o de las actividades que estábamos haciendo. A pesar de verse muy ocupada se me comprometida. Fue la última en llegar y todavía fue a cambiarse, pero eso no dificultó mucho que hiciéramos las actividades. Al final olvidó su botella de agua, probablemente por la distracción que ella misma identificó en sí. Ella hace uso del humor y eso relaja el ambiente del grupo, por ser de otra carrera también aporta desde otra visión.

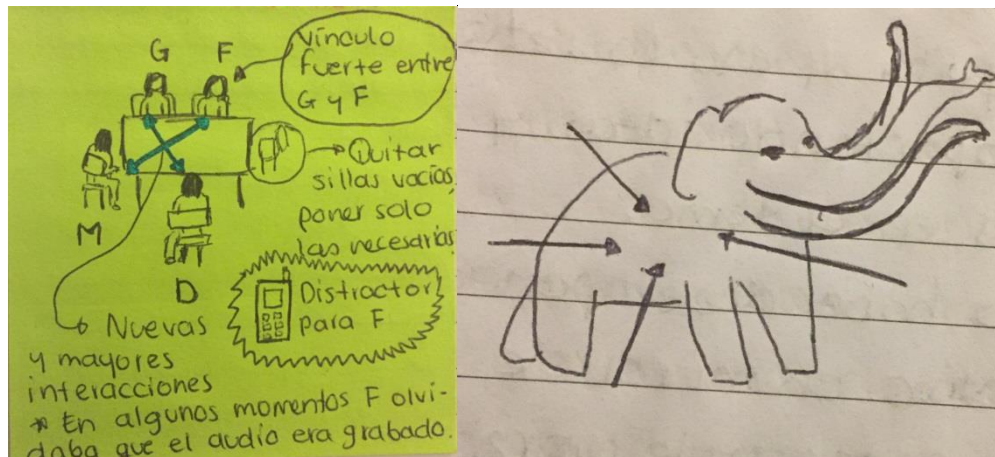
**Julieta** -> En esta sesión ella fungió como la saboteadora, pues era quien llegaba a desviar los temas de conversación, quien se distraía mientras otra de las chicas hablaba, etc. Sin embargo, es muy enérgica y ayuda a que las actividades se realicen lo mejor posible, tiene iniciativa e ideas creativas.

**Argelia** -> Tiene hasta el momento, un rol estable dentro del grupo, sus aportaciones son pertinentes y se adapta muy bien a las dinámicas. Su personalidad es muy tranquila y eso lo refleja dentro del grupo, aportando ideas y sugerencias esporádicamente pero centradas en el tema.

Diana -> Esta vez considero haber desempeñado un papel menos directivo en mi rol de moderadora, aunque a veces no lo ejerzo de la mejor manera al tomar decisiones, por ejemplo, nuevamente comenzamos un poco tarde, y acabamos minutos después, lo cual es algo que debo contemplar para no afectar sus horarios.

## Notas

- Romina hizo una analogía que conmovió al grupo. Durante el collage ella puso una imagen de un mamut que era atacado, pero luego aparecía otra vez sano y salvo. Ella dio que así somos "Sobrevivimos a los ataques".



- Ella también dijo que las cuentas color turquesa representaban el autoerotismo.
- El realizar una actividad que implicara ponernos de pie o movernos pareció funcionar bien. Julieta propuso que Romina fuera la modelo de la silueta, y Romina dijo que estaba de acuerdo por ser la más chica en tamaño.
- Se pudo identificar que las situaciones que producen más estrés en las cuales compartimos experiencias son:





### Sesión No. 3 Cuidado en el Espacio Público

#### Lo que sentí

Durante esta tercera sesión comencé con el ánimo un poco bajo porque físicamente no me sentía muy bien. Sin embargo, el ver que las chicas llegaran juntas y temprano me hizo sentir mejor. Sentí que mientras estábamos preparándonos ellas se sentían cómodas, pues comenzaron a hablarse entre ellas con confianza, llegaron con buen ánimo y me lo contagiaron.

A pesar de que Julieta y yo sentíamos dolor de estómago, me alegró saber que aún así decidió ir. En ese momento me hizo cuestionarme si el que nos sintiéramos mal y aún así priorizáramos ir a la sesión era autocuidado y creo que no. Justamente en esos momentos cedimos al compromiso.

La medida que consideré apropiada fue decirle a Julieta que si quería la mitad del Alka Seltzer que yo llevaba, en ese momento yo me empecé a sentir mejor y le pregunté a Julieta si ella también estaba sintiendo cambios, sin embargo a ella le tardó un poco más de tiempo en pasársele.

Después de que ya estábamos trabajando en la línea del tiempo, volví a sentir tranquilidad porque noté que ellas entendían muy bien el objetivo de la actividad y que no necesitaban muchas instrucciones, la actividad tardó más tiempo del especificado, pero creí conveniente dejar que le dedicáramos lo suficiente porque las chicas le estaban poniendo empeño.

En la actividad del mapa también me sentí bien porque Argelia propuso que el dibujo lo hiciéramos entre todas, eso me hizo ver que ya se estaba evidenciando más la cohesión del grupo.

Terminamos la sesión hasta el mapa y nos faltó la parte del **imaginario** pero quedé satisfecha con lo que habíamos logrado.

- Otra cosa que me hizo sentir bien fue que Romina y Argelia llevaban puestas las pulseras que hicimos la sesión pasada, aunque al mismo tiempo me dio pena no llevar la mía puesta y sentí que ellas lo notarían y lo verían mal.

## Lo que observé

En la tercera sesión llegaron al mismo tiempo Romina, Julieta y Argelia, debido a que habíamos cambiado de aula para la sesión, les envié por medio del grupo de WhatsApp la ubicación. Esta vez llegaron temprano, aproximadamente a las 4:05 pm.

Al inicio de la sesión yo comenté que me dolía un poco el estómago y Julieta dijo que a ella también, que por poco no iba a la sesión, yo le dije que tenía Sal de Uvas, que podíamos disolverlo en agua para tomarlo y así se nos pasara el dolor. Eso hicimos y después comenzamos con la sesión.

Como habíamos acordado, el tema era Cuidado en el Espacio Público, en el Pizarrón escribí y fui mencionando de que se tratarían las actividades propuestas, de modo que todas supiéramos hacia donde iba la sesión.

La primera parte consistió en hacer una línea del tiempo en donde se pudiera apreciar cómo se había transformado nuestro transitar por el espacio público, la idea era colocar a modo de tendedero con recortes, dibujos o palabras la etapa de la infancia, la adolescencia y el inicio de nuestra adultez, y que se pudiera observar aquello que caracterizó nuestro transitar por el espacio público. Después realizamos el mapa de las zonas por las que nos movemos, identificando nuestro medio de transporte y rutas.

Durante esta sesión fue difícil encontrar roles muy definidos, sin embargo, los interpreté de la siguiente manera:

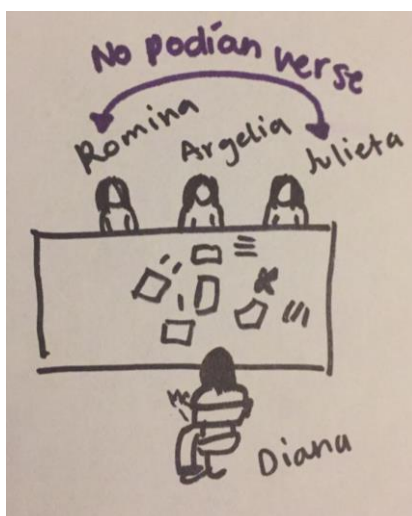
**Romina:** Fungió como portavoz del grupo, pues ella hacía preguntas para corroborar instrucciones, el formato de las actividades y el objetivo de la misma. A lo largo de estas sesiones ella ha demostrado tener la confianza de hablar de cosas personales aún cuando no están relacionadas con el tema, nos platica cosas pidiendo una opinión, el día de hoy nos platicó acerca de un problema con una compañera de cuarto en su departamento. En ese momento Julieta y yo entramos diciendo lo que pensábamos

**Julieta:** De inicio pareció fungir como saboteadora por su indisposición, sin embargo, ésta era por motivo físico, no actitudinal, pues después de un rato se le pasó el dolor y se distrajo con las actividades. Ella por lo general aporta energía al grupo, en esta ocasión estuvo más tranquila. A veces también se distrae del tema central y directamente busca hablar conmigo el tema de la presión que siente por la escuela o por la tesis, pues sabe que estamos en el mismo proceso, lo cual también puede identificarse como la necesidad de autocuidado colectivo.

\*En este sentido considero que están tomando al grupo como un espacio en el cual desahogarse y en donde se puede hablar de lo que nos aqueja. A pesar de que eso se sale de los objetivos de la sesión, justamente el contar con otras mujeres, poder compartir nuestras experiencias, aportar nuestros puntos de vista y estrategias para afrontar esos dilemas, y el poder identificar que hay similitudes en nuestras vivencias, todo eso es autocuidado colectivo entre mujeres\*

**Argelia:** En esta sesión, Argelia tuvo una participación tranquila como en las anteriores, sin embargo, durante el mapeo ella tomó en algún punto un papel más activo al proponer que el dibujo lo hiciéramos todas

**Notas:** La mesa de este salón estaba muy grande y la distribución de las chicas al sentarse no fue la mejor porque Romina y Julita no podían verse.



## **Sesión No. 4.- Familia como Red de Apoyo**

**2:30 pm**

### **Lo que sentí**

Durante la cuarta sesión me sentí un poco desanimada porque sólo pudo llegar Romina, algunos minutos antes Julieta y Argelia me avisaron que no podían ir. Argelia se sentía mal y Julieta tenía otros pendientes que hacer, yo entendí y de hecho considero mejor que Argelia se haya quedado a descansar precisamente por la necesidad de empezar a ponerse en primer lugar a si misma y en el caso de Julieta entiendo que hay prioridades. Sin embargo, me dio pena con Romina porque ella llegó puntual y cuando le dije que las demás no iban a llegar ella se sacó un poco de onda.

Me hubiera gustado poder reagendar la sesión para que estuviéramos todas, pero ya tenía el salón reservado, el material listo y Romina ya estaba ahí, además en el momento creí que era mejor continuar. Al empezar la sesión me acordé que precisamente Romina había propuesto el tema, por lo que me sentí un poco mejor, pues ella que quería abordarlo estaba ahí presente.

Al final creo que salió bien la sesión porque fue íntima y tuvimos la oportunidad de hablar un poco más a fondo de nuestra familia, me sentí un poco vulnerable personalmente porque hablar de mi familia me cuesta un poco y no sabía exactamente hasta qué punto contar y hasta donde ya no, pero creo que al final pude abrirme bien y llevar a cabo las actividades.

### **Lo que observé**

Aprovechando que Romina era quien había propuesto el tema le confesé mi dificultad para diseñar la sesión, pues el tema de la familia es un poco complicado, así que le pregunté a qué se refería ella exactamente y me dijo que no se acordaba. Sin embargo, más adelante dijo que iba un poco encaminado a que los problemas de la familia no tenemos porque cargarlos nosotras pero al mismo tiempo no siempre podemos alejarnos así como si nada.

Esa perspectiva se me hizo interesante y la retomamos al hablar de cómo las redes de apoyo satisfacen necesidades y que así como tenemos red de apoyo, también somos parte de la red de apoyo de alguien y que no podemos asumir la responsabilidad de satisfacer las necesidades de los demás, aún si se es de la familia, lo cual muchas veces nos cuesta trabajo entender porque nuestra cultura es demasiado colectivista y siempre tiene a querer que estemos por y para la familia, perdonando y permitiendo comportamientos que no son sanos.

También pude notar, y reafirmar, que a Romina le gustan mucho las actividades manuales y que se relaja realizándolas, pues durante la creación del barco, lo hizo de manera dedicada, no sólo para que fuera funcional, sino también para que se viera estético.



### Sesión No. 5.- Menstruación

#### Lo que sentí

Durante esta sesión me sentí muy bien, personalmente estaba muy emocionada por el tema y por las actividades que teníamos planeadas, pues yo sabía que les gustarían a las chicas y que les serían de utilidad. También tenía mayor confianza en que mi desempeño había cambiado desde la primera sesión hasta la última, así que empezamos con mucho ánimo.

Agradecí que Julieta y Argelia me tuvieran confianza e incluso antes de la sesión llegaron y me dijeron que venían muy enojadas por algunos comentarios machistas que había dicho una profesora en la clase que acababan de tener, pero que sabían que durante nuestra sesión se iban a relajar. Eso me hizo caer en cuenta que en efecto, las sesiones las solían relajar, así como a mí.

Cuando comenzamos a contar nuestras experiencias en torno a la menstruación me sentí como pez en el agua y noté que ellas también, pues la plática era fluida e interesante.

Durante la creación de la calaverita me divertí y sentí que fue un momento de mucha creatividad, pues todas estábamos aportando y parecía que les iba gustando el resultado final.

A la hora de realizar la actividad del cojín térmico, todas, incluyéndome, estábamos muy contentas, durante toda la actividad se la pasaron expresando que les había gustado mucho la actividad, que no querían que fuera la última sesión, estaban tomando fotos del proceso y los materiales y se mostraban concentradas en la tarea al mismo tiempo. Creo que las actividades que estimulan los sentidos y que te dejan una estrategia práctica son muy útiles y que las Papalotas las valoran mucho.

Para finalizar, al preguntarles a las chicas qué les habían parecido las sesiones y cómo se sentían, me quedé muy satisfecha de saber que les había gustado y que incluso se sentían motivadas para reunirse después y planear algo juntas, porque creo que entendieron bien que justamente nuestro encuentro era temporal, pero que abrir la posibilidad de seguir reuniéndonos era precisamente lo que supone una red de apoyo, además dejamos algunos canales abiertos que pueden fungir como formas de comunicarnos, tanto el grupo de Whats App, como el programa de radio de Romina.

### **Lo que observé**

Me di cuenta de que hubo una gran transformación en el desempeño individual de cada una de las integrantes, lo cual se tradujo en una dinámica grupal muy distinta de la primera sesión. En primer lugar, hubo mayor autogestión, en el sentido de que al plantearles cuál sería el orden de las actividades, ellas podían ir siguiéndolo sin que yo les recordara absolutamente todo. Hubo un momento, casi al final, en el que estábamos escogiendo los nombres de cada una de las chicas para guardar la confidencialidad de los datos, y en lo que habíamos elegido el primero, cambiamos de tema y casi a la salida, Romina nos recordó que hacían falta los nombres de Julieta y Argelia.

También me di cuenta, que de manera personal, tanto Julieta como Romina eran capaces de idear actividades y planificar sesiones por ellas mismas, lo cual es ideal porque precisamente de eso se trataba, de que compartiéramos estrategias que

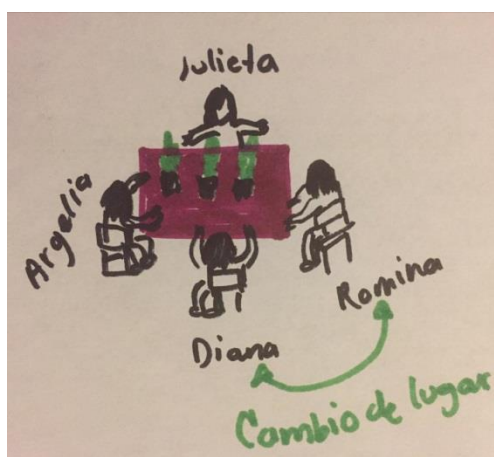
podieran ser replicadas posteriormente. En algún momento Romina dijo que a ella le gustaría organizar una fiesta con la misma actividad de los cojines térmicos. En otro momento Julieta dijo que cuando nos reuniéramos podríamos leer los libros de Chimamanda.

**Argelia:** Se mantuvo serena durante la sesión, pero también estuvo participando más de lo habitual, nos contó algunas cosas muy personales como lo de los quistes en los ovarios y su problema de no encontrar algún método anticonceptivo adecuado, ella fue la primera en hablar y decir algo cuando pregunté cómo se habían sentido y manifestó haber quedado muy contenta. Siempre tomó todos los temas con mucha madurez y compromiso.

**Julieta:** Ella, como en todas las sesiones, fue muy enérgica y siempre estuvo contribuyendo al grupo con ideas y comentarios, de hecho también amenizaba las sesiones silbando canciones y añadiéndole humor y naturalidad a las pláticas con cuestiones tan simples como hablar siendo ella misma, diciendo groserías y expresando lo que pensaba.

**Romina:** Ella tuvo un rol cambiante en las sesiones, sin embargo, al final se pudo ver que aportaba muchísimo al grupo con su creatividad, humor y confianza para abrir nuevos temas. De forma personal nos sirvió para encontrar más puntos en común en nuestra relación de amistad.

**Diana:** Creo que al final de las 5 sesiones cambié la forma de acompañar al grupo, yo misma me sentía con más confianza y motivación, creo que el ir siendo más natural fue la clave, pues lo que necesitaba el grupo era un ambiente tranquilo y relajado.



## **Anexo 6. Transcripción de las sesiones**

### **Sesión 1: Autocuidado y Sororidad**

**Asistentes: Julieta, Romina, Argelia, Diana y Ana (observadora)**

**Duración de la sesión: 1 hora y 30 minutos**

**Lugar: Salón HU 106**

**Objetivo: Conocernos entre las integrantes del grupo, dar a conocer el proyecto, establecer los temas sobre los que se trabajarán las sesiones, y acordar fechas y horarios.**

Diana: Hola chicas, pues ya somos todas así que vamos a empezar. Primero que nada quiero agradecerles por estar aquí, por tomarse el tiempo de venir y por tener interés. La primera sesión es justo para platicarles acerca del proyecto, el porqué del autocuidado colectivo, de dónde surge, cómo va a pasar, y que también quedemos en algunos aspectos como cada cuánto tiempo nos vamos a reunir, qué temas vamos a tratar, etc. Aquí está Ana, que nos va a acompañar como observadora y como apoyo por cualquier cosa, es mi asesora de tesis.

Ana: (Saluda)

Diana: Entonces lo que pensaba hacer, era que nos presentáramos, yo ya las conozco a cada una de ustedes, pero entre ustedes no todas. Así que vamos a empezar, yo preparé una actividad para presentarme. Yo sé que ya me conocen de algunas clases, o tal vez del grupo, pero quisiera presentarme de una forma más personal no? Contarles quién soy yo, más a fondo, contarles pues de donde surge, contarles esta necesidad también no solo desde lo intelectual de hacer una investigación, si no encontrar en este último semestre que me queda, un grupo con el que me sienta cómoda no? Y en el que podamos encontrar estrategias respecto a ciertos temas de nuestro día a día. Pero bueno, esta es una canastita con algunos objetos que me representan o que hablan de mi, fue muy interesante y divertido escogerlos, pero bueno, en primer lugar ya saben que me llamo Diana, tengo 22 años y soy casi psicóloga, además soy feminista. Les iba a enseñar mi credencial de la escuela pero no la traje, traigo tres aretitos que representan a mi mamá, mi hermana y a mi, que son mi familia nuclear, por que mis papás se divorciaron hace algunos años y pues ellas para mi si representan un gran apoyo, se que siempre que las necesite ahí están, son muy importantes para mi, mi papá vive en Chihuahua porque es militar. Después tengo esta foto, en la que salgo yo bailando carnaval, por que no se si les había platicado pero bailo carnaval en Tlaxcala, que es de donde soy, bueno, en realidad nací en Jalisco pero vivo en Tlaxcala



desde hace como 15 años entonces para mí, ya soy de ahí. (Risas) Llegué y me gustó mucho que es un estado pequeño y conoces todo, sus tradiciones, todo, por eso ya soy Tlaxcalteca, siempre me anduve moviendo de lugar en lugar pero Tlaxcala se robó mi corazón

(Todas ríen)

Julietta: Ohh, ¿En qué estados viviste?

Diana: En Jalisco unos meses pero no me acuerdo porque estaba muy chica, en Chiapas pero tampoco me acuerdo, en Durango estuve 4 años y medio y también recuerdo con mucho cariño ese estado

Julietta: Wow, viviste en Durango

Diana: y bueno, bailo carnaval desde hace como 9 años aunque todavía no me aprendo la coreografía aunque cada año es la misma

(Todas ríen)

Diana: Es algo que me apasiona mucho y todo el año estoy esperando a que llegue la temporada de carnaval. Después tengo este cerdito porque me gusta ahorrar para poder salir y conocer, creo que soy una persona soñadora a la que le gusta tener en mente que va a viajar y que agradece los lugares a los cuales ha podido ir. Aunque ahorita no tiene mucho dinero (risas). También traigo un libro porque soy una gran lectora, o por lo menos cuando tengo tiempo, este además es un libro sobre Feminismo

Julietta: Ohhh, Chimamanda, yo también lo tengo, ¿Tienes el otro que sacó? Qué padre

Diana: Ohh, también te gusta, no, es el único. De hecho este lo compré aquí en la Uni, y fue el único que vi que tenían

Julietta: Está bien padre el libro, a mí me gusta mucho

Diana: No sabía. También tengo este papelito que tiene un mensaje muy padre que me dieron en la última marcha a la que fui, es muy inspirador, una parte dice "No somos veinte, somos legiones" y creo que es verdad, solo que a veces no sabemos quiénes somos o dónde estamos y por eso es importante encontrar espacios que nos permitan reunirnos. Y por último, tengo esta plantita porque soy una adicta a las plantas, me gusta y me relaja mucho cuidarlas, verlas crecer, regarlas, de hecho hace poco que granizó, el granizo lastimó mis plantas y sufrí. ¿Y qué más? Traigo esta mariposa por que las colecciono cuando me las encuentro muertas y también colecciono lapiceros, pero mejor ahora cuéntenme de ustedes, hay cosas que ya se, pero tal vez quieran contarnos un poco más

Julieta: Bueno, pues yo me llamo Julieta\*, tengo 22 años, estudio Psicología Clínica y creo que tenemos muchas similitudes Diana, porque yo también me considero feminista, mi papá igual es militar, y como tú dices siempre me costó sentir que era de un lugar porque siempre nos estábamos mudando y como que no terminaba de sentirme de un lugar hasta que llegué a Yucatán, y como dices, ya soy Yucateca porque es el lugar que más me ha gustado, aunque no nací ahí

Diana: Si, creo que tenemos muchas cosas en común, por ejemplo, luego veía que subías fotos en Michoacán y la familia de mi mamá es de ahí

Julieta: ¿En serio? Yo también tengo familia ahí

Diana: Te digo... (Risas) ¿Ustedes chicas?

Argelia: Pues yo... soy Argelia, igual tengo 22 años, estudio Psicología Clínica y Organizacional, soy orgullosamente veracruzana (Risas)

Todas: (Risas)

Argelia: Y soy mamá de Santiago\*. Mmm, igual soy feminista, y ya estoy en el último semestre de mi primera carrera.

Diana: ¡Qué padre Argelia! ¿Y tu Romina)

Romina: Yo me llamo Romina\*, tengo 21 años, estudio Antropología, voy en 7mo semestre y soy la hija menor de una familia de 3 hermanos, creo que eso es algo que siempre me ha caracterizado, ser la más pequeña

Argelia y Julieta: Ohh

Diana: No sabía que eran 3, solo conozco a tu hermana, de hecho la vi en la marcha que les dije

Romina: Ah, si

Diana: Bueno, pues por ejemplo Julieta y Argelia ya se conocen pero por ejemplo a Romina no la conocen, así que vamos a hacer otra actividad. Con este estambre vamos a decir algunos aspectos que nos describan y luego se lo vamos a pasar a alguien más para que diga algo de sí sin soltar el estambre, ¿va? Ahora nos vamos a poner el estambre en la frente y diremos una palabra que nos describa desde lo racional. ¿Entonces empezamos? Yo creo que soy una persona muy justa

Julieta: Soy muy solidaria

Argelia: Yo soy muy responsable

Romina: Yo soy muy...empática

Diana: Ok, ahora nos lo vamos a poner sobre el pecho y diremos una palabra que nos describa desde lo emotivo

Romina: Ay, creo que entonces lo entendí mal, porque ya dije... Bueno, entonces creo que en lo racional soy muy observadora

Diana: Yo soy comprensiva

Argelia: Yo soy muy tranquila

Julieta: Creo que muy optimista

Diana: Oigan, por cierto, antes de que soltemos el estambre, ¿De qué le ven forma a esto? Para que nos sirva como una imagen del grupo

Romina: Mmm, de un papalote

(Risas de todas)

Julieta: Si! Yo también iba a decir eso

Argelia: Si

Diana: Yo también le veía forma de eso

Julieta: Pero dije ¿Si será?

Diana: Ok, perfecto, ahora que ya terminamos de presentarnos quisiera presentarles el proyecto. La idea de hacer mi tesis salió de unos talleres y conferencias que estuvimos realizando en nuestro grupo de investigación con Ana hace algunos años, de hecho Romina y yo tuvimos ese tema de Grupos de Autocuidado Colectivo entre Mujeres, y desde ahí me llamó la atención, pero fue más adelante cuando consideré que era muy importante que esto se llevara a cabo, el poder desarrollar espacios donde las mujeres pudieran hablar y encontrar las semejanzas en algunos problemas que nos aquejan para también compartir estrategias de autocuidado de manera grupal, muchas veces se cree que lo que te pasa es solo a ti y luego sorprende mucho darte cuenta que nos pasa a más de las que imaginamos. Creo que también nace desde la necesidad personal de tener un grupo en el cual saber que se tiene apoyo. En esa plática que dimos Romina y yo hablamos del autocuidado y cómo se pone en práctica, mencionamos algunos ejemplos de grupos de autocuidado y eso me inspiró mucho, pero antes de que les cuente de qué va el autocuidado ¿ustedes ya saben de qué se trata? ¿Tu Romina te acuerdas un poco?

Romina: Ay, la verdad es que no

Diana: No te preocupes, a lo mejor ahorita te acuerdes de algo

Romina: Es que ya lo veo lejano

Diana, no te preocupes, de todas formas traigo una actividad que nos va a ayudar a identificar lo que es el grupo de autocuidado. ¿Ustedes chicas? ¿Tienen alguna idea o habían escuchado el término?

Julietta: Pues yo de forma muy general, se supone que es cuando desarrollas formas de cuidarte no?

Diana: Exacto, solo que aquí intentaremos ver eso pero en grupo para que sea colectivo

Romina: ¿Entonces cuál es la diferencia entre un grupo de autocuidado y un grupo de amigas?

Diana: Mmm... Pues que por ejemplo con un grupo de amigas no hay temas u objetivos específicos, ahí digamos que puedes hablar sobre un tema pero no necesariamente van a llegar a algo, además muchas veces con personas cercanas a ti como tus amigas a lo mejor no te atreves a platicar sobre ciertos temas, porque incluso en las personas cercanas no siempre tienen la apertura o no te vas a sentir cómoda

Romina: Mmm, ya

Diana: De todas formas a ver si ahorita queda más claro. Miren, la actividad que tenía planeada es que a través de un rompecabezas fuéramos viendo cómo se ha ido entendiendo el autocuidado colectivo, que lo armemos entre todas y conozcamos un poco más sobre el tema, ¿va? El rompecabezas lo hice yo de manera artesanal (risas). Aquí están las piezas para armarlo

Julietta: Ok, a ver, creo que estas van juntas

Argelia: Qué padre

Diana: Listo, ya quedó, Argelia, ¿si ves ahí? Si quieres pásate para acá para que veas. Bueno, entonces les cuento un poco sobre el autocuidado colectivo, nos vamos a ir guiando con el rompecabezas. Realmente no hay una fecha inicial del autocuidado, pero dentro de los antecedentes que se hayan registrado podemos situarnos dentro del siglo XV al XVII, durante el fenómeno de la caza de brujas en países Europeos, la inquisición en donde se perseguía a mujeres que tenían conocimientos sobre sexualidad, anticoncepción, herbolaría, medicina, anatomía, botánica, alquimia, entre otras cosas, y todo eso era autocuidado, saber cómo curarse, cómo no concebir, conocer su cuerpo, era autocuidado, sin embargo en esos tiempos era visto como algo profano.

Julietta: Me gusta esta imagen

Diana: Gracias, después, muchos años después, desde ciertas instituciones comenzó a hablarse del autocuidado, por ejemplo, la Organización Mundial de

la Salud en 1983 vino a definir al autocuidado como aquello que realizas para estar bien de salud, pero solo contemplaba el aspecto físico, como la alimentación, el peso, la automedicación, etcétera, seguían sin contemplar el aspecto social, psicológico o espiritual del autocuidado. Sin embargo, comienza a retomarse el discurso feminista de “Lo personal es político”, el cual significaba que muchas de las cosas que nos aquejan como mujeres son situaciones políticas que tienen que resolverse en colectivo, que la vida personal de las mujeres requiere atención, esto va muy ligado con el tema de Sororidad, que es cómo las mujeres nos aliamos y trabajamos desde la unión y no desde la competencia, cómo tratamos de establecer redes de apoyo que nos permitan avanzar y que nos sostengan, que nos den contención cuando lo necesitamos. Esta imagen dice: No estaba sola, porque precisamente hay muchas mujeres que también buscan esos espacios para reunirse y hablar de ciertos temas, como dice Mafalda “somos muchas, estamos dispersas y nos empezaremos a reunir”. Y bueno, se han creado muchas redes de apoyo en diversos ámbitos, por ejemplo en economía, se hacen mercaditos feministas o redes de emprendedoras, dentro de lo profesional por ejemplo hay asociaciones de psicólogas feministas que buscan dar terapia con un enfoque de género, dentro de la salud, dentro de la investigación, también hay grupos de crianza y lactancia para acompañarse y compartir experiencias. Sin embargo, dentro de lo que estuve revisando, y por ejemplo dentro de los testimonios de algunas defensoras de derechos humanos se ha encontrado que hay una dificultad muy grande de implementar el autocuidado por esta visión de que la mujer es por excelencia la cuidadora del mundo, la que debe cuidar de las demás personas, de los hijos, los padres, el planeta, todo, y nunca tiene tiempo para si mismas, como en el caso de las defensoras de derechos humanos que todo el tiempo tienen que estar buscando el bienestar de ciertas personas vulnerables y terminan descuidándose a sí, en nuestro caso también llega a pasar, lo colectivo nos permite que entre mujeres nos brindemos estrategias para afrontar ciertos fenómenos. Ah, y por último está esta frase que me gusta mucho, es de una poeta argentina que se llama Alejandra Pizarnik, dice “*Soy mujer. Y un entrañable calor me abriga cuando el mundo me golpea. Es el calor de las otras mujeres, de aquellas que hicieron de la vida este rincón sensible, luchador, de piel suave y corazón guerrero*”, la puse porque precisamente creo que de eso se trata el autocuidado colectivo, de abrigarnos entre mujeres.

Julieta: Qué bonitas imágenes, de hecho la sororidad ahorita está muy de moda, y creo que si es importante que nos apoyemos entre mujeres

Diana: Romina, ¿tu recuerdas algo más sobre el tema?

Romina: No, lo siento, la verdad estoy muy dispersa

Diana: No te preocupes, está bien, ahora la siguiente parte sería que para conformar nuestro grupo de autocuidado colectivo elijamos los temas sobre los que queremos trabajar. El semestre pasado hice una encuesta a 150 chicas de la universidad para saber qué temas les interesaría hablar en un grupo de mujeres, qué necesidades creen que hay que cubrir, etcétera, así que les voy a compartir algunos de los temas que salieron más para que definamos nosotras cuáles van a ser los temas que vamos a abordar en nuestras sesiones. Dentro del tema de Necesidades Emocionales encontramos Imagen Corporal, Estereotipos, Autoestima, Amor Propio, Autoconfianza...

Argelia: Mijm

Diana: En cuanto a Salud y Sexualidad encontramos Métodos Anticonceptivos, Alternativas al ciclo menstrual, Educación Sexual y Salud Preventiva

Julieta: Menstruación está padre

Diana: También salió que a las chicas les interesa saber sobre Feminismo, con temas como Derechos de la Mujer, Equidad de Género y Sororidad. Y en cuanto a Relaciones Interpersonales, están las relaciones de Amistad, Pareja y Habilidades Sociales. Estos son ejemplos de lo que salió en la encuesta, pero también pueden proponer algunos temas ustedes, la idea es tener 5 sesiones, esta sería la primera

Argelia: Yo creo que hace falta algo sobre manejo del estrés y ansiedad, porque ahorita que estamos en finales, últimos semestres y con la tesis hay mucho estrés

Julieta: Ay si

Diana: Tienes razón, si, estaría padre, pues los vamos escribiendo no? Manejo del estrés, ¿Qué otro?

Julieta: Menstruación

Diana: Sale

Romina: Yo creo que en las relaciones interpersonales hace falta agregar a la familia, porque de alguna manera representa algo importante

Julieta: Si

Diana: Si, tienes razón, sobre todo en nosotras que somos foráneas la familia tiene un papel interesante estando a distancia. ¿Qué más?

Julieta: Pues también algo relacionado con cómo cuidarnos en la calle, formas en las que podemos protegernos

Argelia: Si, eso estaría bien

Diana: Ahh, va, pero ¿cómo le ponemos?

Romina: ¿Cuidado personal?

Diana: Oh, es que no sé si ese sea el término..

Julieta: ¿Cuidado en el espacio público?

Diana: Va

Argelia: Si no después le cambiamos el nombre

Diana: Sale. Entonces esos serían nuestros temas, ahora, ¿Cuándo nos reuniríamos? No sé si este horario les quede bien

Mayte: Pues yo sí puedo los martes y jueves de 4 a 6 pero justo son las únicas horas que tengo libre para comer

Diana: Ohh

Julieta: Nosotras si podemos

Diana: ¿O qué otros días podrían?

Romina: Los viernes en la tarde, o como a medio día

Argelia: De 10 a 12

Diana: Ay, a mí se me dificulta

Romina: De 12 a 2

Julieta: Es que yo tengo clase de danza aérea

Diana ¿O de 11 a 1?

Romina: Va

Julieta: Si

Diana: ¿Todas pueden? Perfecto, entonces esos serían los horarios tentativos, les parece si hacemos un grupo de WhatsApp para que nos escribamos por cualquier cosa, para que les mande la ubicación del salón donde nos veremos y por cualquier otra cosa que haga falta?

Julieta: Sale

Diana: Yo tengo el número de todas, yo lo hago entonces. Y bueno, la última parte del día de hoy sería que hiciéramos un collage de lo que entendimos por autocuidado colectivo y sororidad, que pongamos una definición o palabras clave que lo describan, ¿sale? Lo iremos construyendo entre todas. Para eso... aquí traigo algunas revistas, cartulinas, papel bond, plumones,

pegamento...Así que empecemos. Ah, por cierto, sería bueno que escogiéramos un nombre para nosotras como grupo, que mientras estemos juntas podamos tener un nombre, va? ¿Cuál podría ser nuestro nombre?

Julieta: ¡Las papalotas!

(Risas de todas)

Romina: Las papalotas (Risas)

Diana: Va, entonces se queda “Las papalotas”

Julieta: ¡Si!

Diana: Al grupo de WhatsApp también le pondré así

Romina: Revistas

(Todas se entretienen recortando)

Diana: Cambiamos si quieres

Romina: Ay, oigan, yo ya me tengo que ir a mi clase, ya es tarde

Julieta: Si es cierto, nosotras tenemos que exponer

Diana: Va, pues si quieren la siguiente sesión lo terminamos, ya tenemos algunos recortes, me los llevo para guardarlos

## **Sesión 2 Estrés escolar**

**Asistentes: Julieta, Romina, Argelia y Diana**

**Duración de la sesión: 1 hora y 30 minutos**

**Lugar: Salón HU 106**

**Objetivo de la sesión: Conocer cuáles son las situaciones que más nos generan estrés escolar, así como localizar de forma física dónde se manifiestan a partir de una representación corporal y compartir estrategias de autocuidado en relación al estrés para reducirlo.**

Diana: Pues entonces.. Vamos a empezar, nos quedamos la otra vez recortando y todo eso

Julieta: ¡Ah, si es cierto!



Diana: Ya vimos... ¡ay lo voy a poner tantito aquí! Ya teníamos algunos recortes, ¿va? y aquí están unas revistas por si quieren buscar otra cosa y aquí hay más tijeras.

Diana: Sí sí sí. También la otra vez ya habíamos dicho algunas palabras clave, Julieta había dicho unas, creo que Romina igual, con las que podríamos construir como nuestra definición... compromiso, unión, confidencialidad, ayudarse unas a otras...

Julieta : ¡Ay, sí!

Diana: ¿Cuántos años tiene tu hijo, Argelia?

Argelia: Dos y medio.... "Los terribles dos"

Julieta: (Risa)

Diana: ¿Y ahorita cada cuánto lo ves? Si no es mucha... (risa)... si no es invadir mucho tu privacidad

Argelia: No

Julietaa: Por eso me cae bien

Argelia: Me mandan fotos... este... todos los fines de viernes a lunes estoy con él

Diana: Mmm...

Argelia: Sí, lo quiero traer

Julieta: ¡Ay, vamos el jueves a... ¿hoy?, ¿hoy es jueves? Aaah... sii

Argelia: ¿Te gusta?

Julieta: ¿Qué? ¡Ay, amiga!

Argelia: ... la margarita (ríen) ... ay perdón

Diana: Argelia, y ¿tú ya sabes de qué va a ser tu tesis?

Romina: Sí, es sobre trabajo doméstico

Diana: ¡Ay que padre!

Argelia: ¡Oorale!

Julieta: Cuéntanos Romina

Romina: Pues no apenas definí el tema y hay dos conceptos que me interesan que es precariedad y eso es lo que tengo que checar porque este concepto,

pero es muy anglosajón que es softcare, que es como las trabajadoras domésticas como que justifican su explotación...

Diana: Sí...

Julieta: ¿Cómo justifican qué?

Romina: Como su explotación, como a pero me gusta el trabajo porque es mi deber, o como de me quedo horas extras porque si no como con quién más se va a quedar, o sea es como la forma de significar su trabajo, pero como...

Julieta: ¿De cómo lo contextualizan?

Romina: Sí, pero como aja, softcare específicamente es como... aunque sea un trabajo precario como que lo justifican

Julieta: ¿Como una obligación innata, algo así?

Romina: Ajá, y también como una forma como de poder continuarlo, o sea porque todo el tiempo es como de no, lo odio, qué asco, eso no...

Julieta: Ajá, pero aun así lo...

Romina: Pero como es su única opción, ajá...

Diana: ¡Qué padre!, y que bueno que desde ahorita ya lo empieces a ver

Romina: Sí, sí...

Julieta: Sí, el marco teórico, ¿En qué semestre vas?

Romina: En séptimo, o sea la voy a hacer como una pequeña, pero creo que me voy a echar nueve

Argelia: Esta bien.

Diana: Como dicen por ahí, son carreras, no carreritas (risas)

Julieta: Ay, me encanta que ya cuando estamos en este punto es como: son carreras, no carreritas... y al principio siete materias, verano...

Argelia: Si no manches, ya sé, para que termines en cuatro o cuatro y medio, no manches...

Julieta: Oye Diana, y ¿tú sabes la diferencia entre psicología social y antropología? Porque me suenan muy iguales.

Romina: A ver, ¿qué es la psicología social?

Diana: (Risas)

Julieta: Es que lo que dijiste la otra vez que me explicaste que era antropología...

Diana: Según yo...

Julieta: ... me sonó a psicología social (risa)

Argelia: ¿Tú trabajo que estás haciendo es sobre psicología social o...?

Diana: Sí...

Romina: Ah, pero mira, o sea la antropología nunca haría esto porque somos tres personas.... O sea, nunca en la vida

Julieta: O sea en masa

Romina: No en masa, pero pues obviamente no puedes como que generalizar a una población con tres personas

Julieta: ¿Cómo cuantos.?

Argelia: ¿Con cuánto sería?

Romina: Pues... o sea, puedes tener una comunidad de 40 personas o puedes hacer una antropología urbana y solo entran diez, bueno... como la etnografía que más me gustó ahorita fueron 120 personas en total, y también como es... depende como también como qué onda traigas, pero esa etnografía también fueron dos años de trabajo de campo

Julieta: Ó sea la sociedad si es en grupo, pero pueden ser grupos pequeños, y la antropología a fuerza tienen que ser grupos grandes

Romina: Sí...

Diana: Pues yo más bien creo que tiene que ver con los objetos de estudio, ¿no?, o sea, a la mejor la psicología social estudia procesos de grupo, no sé, no sé de la antropología la verdad, pero me suena más como a algo... al estudio del hombre, de su cultura, de todo eso...

Julieta: ¿La psicología social no estudia las culturas?

Diana: Pues a lo mejor sí, pero no de la misma forma

Romina: No porque esta como decíamos... o sea es que la antropología de la cultura es como una cosa se podría decir más específica, por ejemplo, yo sé que a mí no me... me interesa más la antropología social que la cultural, la cultural es como de las prácticas de chamanismo entre los...

Julieta: Ay no no, me gustaría la antropología social

Romina: Exacto, que también es como lo cultural en zonas urbanas, pero al menos en México si trae una tradición muy fuerte indigenista

Julieta: Deberías preguntarle a Ana y nos dices la respuesta la siguiente

Diana: ¡Va!

Julieta: Me intriga... Aquí hay puro bebé choby ¿por qué agarre esta revista?

Argelia: No sé

Julieta: ¡Mira, anticonceptivos, woow!

Argelia: Jaja, muy bien.

Julieta: ¡Qué raro, dentro de este bebé te ponen anticonceptivos

Argelia: Pero está bien

Julieta: Si es para comer...

Romina: O sea no sé, por ejemplo, lo que yo quiero hacer es como cuáles son las estructuras que empujan a estas mujeres a realizar el trabajo doméstico, y siento que psicología en sí no vería como cuáles son las estructuras económicas y... o no sé, pero yo no veo como la psicología así

Diana: Tal vez se me ocurre que en psicología lo que se podría ver es los factores sociales que influyen en la percepción de que es tu obligación, ¿algo así?

Julieta: ¿Y tú cómo lo vas a abordar?

Romina: Como de estructuras económicas que empujan a estas mujeres a realizar trabajo doméstico y luego como que significa en general

Julieta: ¿Cómo estructuras económicas?

Romina: O sea como lo de la precariedad

Julieta: ¡Uh!

Diana: Siento que esta historia habla mucho como de autocuidado, pero con la metáfora de un árbol

Julieta: Sí, de ahí recorté algo

Diana: Ajá, porque es como floreció después de que alguien llegó y la ayudó y todo eso...

Argelia: A ver, pásame unas tijeras

Diana: Sí

Romina: A por ejemplo, de diabetes hay un estudio muy interesante de cómo después de que Coca Cola llegó a los altos en Chiapas la diabetes empezó a aumentar entre las comunidades indígenas

Julieta: ¡Orale!... siento que esto es muy similar, lo único diferente es como el abordaje, ¿no?

Romina: Sí

Julieta: ¡Que interesante! Voy a volar a Chiapas para verlo

Diana: Para salirte de psicología y empezar...

Romina: No, pero eso ya lo cambiaron mucho

Julieta: ¡Ah no!, es que vi algo en la IBERO para maestría de antropología social y tenía un programa así, pero no me acuerdo bien de qué materia salió, pero me sonaba muy social por eso me quede con la duda

Romina: Aja sí, acá en la UDLAP es cultural

Julieta: Ya estas como nosotras, ¿no? Te metiste a cultural y quieres este... social y nosotras nos metimos a clínica y queremos social

Argelia: ¡Sí!

Romina: Pues sí o sea que al final tampoco es como que sean súper diferentes, pero si...

Julieta: ... se complementan

Romina: Sí.

Diana: Aquí están estas por si ya quieren empezar a que organicemos o...

Romina: Oigan, y ¿saben qué son los videos ASMR?

Diana: ¡Sí!

Romina: Tu voz es como perfecta para eso

Diana: (Risas)... ¡no manches!

Romina: Ajá, y luego así como que tu vibra es como...

Diana: Voy a hacer un canal (risas)

Romina: Sí, puedes ser de Youtube para empezar... no ya sé, vete a pedir tu programa en elocuencia 180, ahí empiezas y ya luego te lanzas

Diana: ¡Oh Dios! Acabas de definir mi carrera

Romina: Ay... Sí o sea de verdad, cuando nos presentaste tu canastita, fue así como de ¡Ah!

Diana: ¡Ay gracias, me halagas!

Romina: Sí... sí

Julieta: (ríe) Me gustó la canastita

Argelia: Sí...

Diana: A mí también, esa idea me la dio Ana y me agradó mucho porque la hizo con ella misma como para enseñarmela...

Julieta: ¡Qué padre!, ¿qué puso ella? Cuéntenos...

Diana: Puees.. fue medio improvisada, ¿no? Fue ahí en su oficina, pero pues obviamente puso la foto de su hija, de que, pues es investigadora, que ha viajado, de sus alumnas y así... dije ¡ay que padre!

Julieta: Sí...

Diana: ¡Ay! Apenas hoy me encontré una publicación de Facebook bien interesante que hablaba justo del autocuidado... dije ¡ay! Si puedo se los voy a enviar, miren, les voy a leer que sigo varias páginas así feministas y todo eso...

Julieta: Rólanoslas

Diana: Sí... y esta publicación me llamó mucho la atención porque hablaba justo de lo colectivo, ¿no? Mira dice... "empoderate todo lo que gustes, al patriarcado eso no le hacen cosquillas, el empoderamiento individual es absolutamente irrelevante, si llevas a juicio a un hombre por violación, a los jueces les importará muy poco si haces yoga, eres microempresaria, o tienes un cutis perfecto, le creerán a él. No te dejes engañar con el empoderamiento, ninguna mujer se ha hecho poderosa por sentirse más segura de sí misma o por tener un hobby o una máquina de coser, el poder para las mujeres es una aspiración colectiva, no individual". O sea, no se... si cuestiono un poquito eso de que el empoderamiento no ha ayudado a ninguna mujer a ser poderosa porque yo creo que si influye... o sea el que tú te sientas poderosa...

Julieta: Claro...

Diana: Pero también, ajá, pero siento que muchas veces es engañoso, ¿no? O sea, sentirse poderosa no es lo mismo que tener poder real, y muchas veces te distrae de los verdaderos problemas de opresión, ¿no? O sea siento que muchas veces el autocuidado se ve como consentirse, comerte un litro de helado o ir a hacer yoga y todo eso y sientes que con eso ya destruiste el patriarcado, ¿no?

Julieta: Es como tratar de...

Romina: Es como capitalismo...

Diana: (Risas) y más bien creo que... sí, creo que tiene que ver con como las alianzas de mujeres permiten tener pasos más allá, ¿no? Que ir solo en... de forma individual

Julieta: Sí, como que tiene más impacto y más... crea algo más real como dices, ¿no? No es lo mismo sentirse poderosa que tener el poder

Diana: Sí...

Julieta: ¡Qué padre!: ¡Mira, tiene unos cupones bien buenazos!

Diana: ¿Ya viste de qué año es la revista, Julieta?

Julieta: Me voy a llevar el de Africam Safari, el de Costco, el de Kidzania... ¡ay quiero ir a Kidzania!

Argelia: Esta bien padre

Julieta: Todavía paso de 14 años...

Argelia: Sí...

Diana: A ver, yo había anotado las palabras que me dijeron la otra vez, que era compromiso, unión, confidencialidad, ayudarse unas a otras...

Julieta: ¡Fuerza!, ¿pusiste fuerza?

Diana: No.

Julieta: Estoy segura que te dije fuerza

Diana: ¿Qué más podríamos poner?

Argelia: Amm... libertad

Diana: Pues, ¿cómo quieren que lo vayamos acomodando? Yo por ejemplo había encontrado unas bien padre...

Julieta: (en el fondo)... No sé tú... ese me gusta

Diana: ¡Ah, ajá! Decía estamos juntos en esto, pero... la modifique a mi conveniencia, entonces pues creo que eso es una parte que a mí me significa mucho, ¿no?, que, aunque estamos sufriendo...

Julieta: ¿Vamos a usar esta cartulina?

Diana: La que quieran, pues están las dos.

Julieta: ¡Ay, me gusta más esta!, ¿la podemos cambiar?

Argelia: ¡Va!

Julieta: ¿Ay, en dónde quedó el anuncio?

Diana: Mmm aquí esta..

Argelia: Ah, ¿dónde quedó?...de que aquí estaba la continuación, de que sobrevivió..

Julieta, Argelia y Diana: ¡Aaaaaayyy! (risas)

Julieta: No se murió, no más estaba jugando..

Romina: No o sea, estábamos ahí en la lucha, pero sobrevivimos

Julieta: ¡Aaayy! Qué bonito, me encantó.

Diana: ¡Sííí! Tienes mucha creatividad Romina...

Julieta: (Riendo) ¡Sobrevivió, si es cierto! A pesar de los ataques..

Argelia: Sí.

Diana: Pues ya.. este.. ¿cómo quieren que lo acomodemos? Saquen su diseñadora gráfica que traen dentro

Julieta: En el centro, ¿no? Como que se van las ramitas.. ¿arriba o abajo?

Argelia: Arriba

Diana: (risas) Esta quedó perfecta también. Ya si tienen, bueno, ¿dónde escribimos eso? El compromiso, unión, confidencialidad, ayudarse unas a otras, fuerza y libertad.

Julieta: Podría ser en los espacios, ¿no?, pero si tienen que ir juntos...

Diana: ¿Ya lo empezamos a pegar?

Julieta: ¿Falta algo? No, ya esta, ¿no?

Diana: Va. O podemos pegarlo con cinta igual... no, pero va a quedar medio raro...

Julieta: Sí, se va a ver más bonito. ¡Qué padre!

Argelia: Ah no sí, obvio, obvio,

Romina: Ah sí, esta muy de autocuidado y a parte colectivo porque dice: me quede sola, y luego dice "Nunca lo estuve"



Diana: Ajá, sí. Hay que poner tal cual toda la historieta

Julieta: Creo que vamos poniendo toda.. (empieza a cantar)

Romina: (riendo) La traes super pegada, es que aparte me encanta porque es como no me acuerdo entonces no pasó

Diana: (riendo) La amnesia selectiva

Romina: ¡Sí!

Julieta: ¿Entonces tienes una hermana, Diana?

Diana: Sí.

Julieta: Vive en Tlaxcala, ¿no?

Diana: No, ahorita ya se vino también a vivir a Puebla, estaba en Chihuahua, pero ya ahorita entró a la Uni y se vino a Puebla también

Julieta: ¿A la Uni?

Diana: No, aquí a la Uni no. En el Tec Milenio.

Julieta: Yo creí que era más grande que tú.

Diana: No, es más chica. Creo que de aquí todas tenemos hermanas, ¿no?

Romina y Argelia: ¡Sí!

Julieta: Yo tengo un hermano

Diana: ¿En serio?

Julieta: ¡Sí!

Diana: ¿Más chico o más grande?

Julieta: Más chico

Diana: ¡Ah! Si es cierto, si he visto que luego subes fotos de que esta en el Colegio militar, ¿no?

Julieta: Ese era mi primo

Diana: ¡Ah!

Julieta: Mi hermano está en la IBERO

Diana: ¡Ay! Ya no sé cuál era la imagen

Julieta: Esa, ¿no? Las dos se ven así como buenas

Diana: ¿Y tu Argelia?, ¿solo es tu hermana mayor?

Argelia: Sí, mi hermana, muy mayor

Julieta: Escuché que dijiste mi hermano

Argelia: No, mi hermana

Romina: ¡Ay!, ¿me puedo llevar uno para mi casa?

Diana: Sí, claro

Julieta: ¡Llévate la revista! Están padres las historias, ¿no? Yo también las estoy viendo

Diana: Y me la dieron aquí en la Uni

Julieta: ¿En serio?

Diana: Sí, un día en la biblioteca estaban regalando unos libros, era un libro así super grueso bien bonito así rosa que era de narrativa... no. Era como de cosas como de artes, como de teatro, de... así como de proyectos, ¿no?

Julieta: ¿Regalando?

Diana: Ajá. Y también esas revistas

Julieta: Órale

Diana: También Chío alcanzó

Julieta: ¡Qué padre!

Diana: Listo

Julieta: ¿Y te tocó libro?

Diana: Sí. Entonces... por aquí le escribimos las palabritas, ¿no? Las palabras clave. A ver entonces... aquí hay plumones chicas.... ¡Ay, este no pinta! De una vez a la basura. ¡Ay, este tampoco pinta mucho! (todas ríen)

Julieta: El grandote

Romina: Este creo que sí. Ah, pero es azul.

Diana: Sí, porque es para pizarrón entonces pinta más fuerte. (Escribiendo...) compromiso...

Julieta: Y falta ayudarse unas a otras. Tuve un deja vu bien cabrón

Diana: Quién sabe a qué se deba ese fenómeno, o sea psicológicamente hablando que hace que sientas esa...

Julieta: Como que esa repetición

Diana: ... del tiempo y del espacio. Entonces ya quedó, ¿no?

Romina: Sí

Julieta: Quedó bonito

Diana: ¡Gracias! Entonces este lo ponemos por acá atrás. Bueno entonces ahora si ya empezamos con la parte del estrés y la ansiedad, ¿no? Ya eso quedo como la primera parte que era lo del autocuidado y todo eso, entonces, pues la idea es que empecemos a hablar de que nos produce estrés, preocupación, ansiedad, todo eso y podamos ir viendo en qué cosas encontramos similitudes, ¿no? A lo mejor las cuatro nos estresamos por las mismas cosas y de ahí podemos ir a las estrategias y todo eso, ¿no? Entonces pues la idea es que cada quién comparta con lo que sienta cómoda de decir qué le estresa, qué le preocupa, que la pone ansiosa, y que, si alguien se identifica con algo de eso, lo pueda escribir en estos papelitos, ¿va? Y ya los vamos a dejar aquí

Romina: ¿Pero vamos a hablar solo en contexto escolar o...?

Julieta: General...

Diana: Pues la vez pasada habíamos dicho que, si era como estrés y ansiedad en la escuela, ¿no?

Romina: Ah, Ok.

Diana: Peero, pues no sé, si ustedes quieran que lo ampliemos a la vida en general.

Romina: No pues, bueno a mí me parece bien en la escuela, entonces...

Julieta: Sí...

Diana: Va.

Argelia: Es lo que me acompleja

Romina: Sí

Julieta: Bueno, ¿en dónde están los lapiceros?

Diana: Aquí hay por si quieren. ¿Quién quiere empezar?

Romina: Ah, voy yo. Pues este semestre no sé por qué, pero en sí la escuela en cuestiones como de materias, trabajo... si me causa estrés de repente porque digo ay, ya no me va a dar tiempo, ansiedad simplemente no me ha causado, pero lo que me causó mucho estrés y ansiedad es que se me olvidó

entregar mi póliza de seguro, entonces tuve que pagar. Luego tengo que revalidar mis materias porque me fui de intercambio, y como fue todo... tuve que hacer como un trámite aparte, o sea del regular, y como se tardaron tanto se me olvidó, entonces entregué... se me olvidó entregar un documento y hasta apenas lo entregué, entonces como que ahorita no sé qué voy a hacer. Y pues no sé cómo que los boletos del sorteo, mucho estrés.

Argelia: Sí, me estresa

Diana: Sí, creo que la parte administrativa puede contigo demasiado, ¿no?

Romina: Sí...

Julieta: Yo creo que más que la escolar, la administrativa es horrible

Romina: Sí, la administrativa...

Julieta: Te frustra

Romina: ...yo creo que es la que me está pegando más que lo escolar

Diana: ¡Ay, sí! Te entiendo

Argelia: A parte como que lo escolar pues es depende de ti, ¿no? Y tú dices bueno, pues si va a salir aunque me mate y no duerma o lo que sea pero va a salir o no va a salir, pero algo que ya no está en tus manos, que no tienes el control y que por más que te esfuerzas o sea te dan... te dicen que no se puede, que es tu problema, entonces eso...

Julieta: Es como saber que no tienes opciones o que no depende de ti, no hay como que tú puedas hacer algo para cambiar o mejorar esa situación

Diana: Exacto. Yo por ejemplo sentí también o sea de lo administrativo toda la carrera he sentido mucha presión, porque como tengo mi beca de SEDENA al inicio del semestre siempre hay que entregar un buen de documentación, ¿no? Y pues yo voy y la solicito en servicios escolares y todo, y se la tengo que enviar a mi papá que está en Chihuahua, entonces a veces él me dice, así como de este documento no está bien, tienes que pedir otro, y.... o sea, en primera cada cosa te la cobran, ¿no? A veces hasta que le saques copia a tu acta de nacimiento me cobraron creo que \$80 pesos y es como...

Julieta: ¡Asuu!

Diana: ¿Cómo pueden cobrarme por mi acta de nacimiento? O sea...

Julieta: Es que antes pedias tus documentos prestados y te los daban, pero ahora hasta cobran por prestártelos

Diana: Sí... porque le saques copia. Si no hubiera nacido nunca hubieran tenido estos \$80 pesos, pero...

(Todas ríen)

Diana: Sí, o sea en primera si es como que son muy exigentes y yo siempre tengo que estar saltándome, bueno no saltándome, pero saliendo de clases porque sino acá cierran, entonces si tengo que ir mediando sobre todo eso, ¿y qué también? También estos últimos semestres me tuve que reajustar mucho, bueno, este y el pasado a otra vez estar en la Uni porque pues como ya saben ustedes... no sé si Romina.. ah, creo que también te había contado...

Romina: Sí...

Diana: Que salí, que estuve un semestre sin estudiar, ¿no?, entonces pues ahí siento que mi autoestima decayó un poco, entonces ya regresar y ver que ya todos se estaban graduando y que ya estaban casi saliendo y todo eso es como ¡Ay, Dios! No estaba lista. Pero bueno, fue reajustarme y ¿qué también me produce estrés? Mmm, no creo que si eso principalmente, porque confío mucho en mi capacidad para afrontar lo escolar, como ustedes dicen, o sea sabes que puedes..

Romina: Sí, como que va a salir al final...

Diana: ... pero a veces si lo administrativo es como que te sientes sola porque, por ejemplo, cuando me paso lo del intercambio, la Uni fue como no te podemos apoyar de ninguna forma...

Romina: Sí, te da mucho la espalda la Uni...

Diana: Sí, es como lo siento, te vamos a cobrar todo, aunque no te hayas ido porque aquí tenemos fechas límites, ¿no?, entonces te sientes sola en ese...

Julieta: Y dijeras, bueno sí, yo la regué, no metí mis papeles a tiempo, o sea yo hice algo mal, pues ni modo, pero no fue tu culpa...

Diana: Sí... como que es muy qué te dejan sola en el camino, casi todo... pues ya, creo que eso para mí. ¿Y a ustedes chicas?

Argelia: Pues a mí ahorita en cuestión de lo administrativo, yo generalmente no había tenido problemas porque pues no solicito muchas cosas administrativas, ¿no?, siempre peleaba que hay cosas que no entiendo porque las cobran, o que no te las pueden dar en el momento, tienes que esperar y a ti te atrasan, o sea a ellos no les importa, ¿no?, tus tiempos o que lo necesites porque para que te liberen una materia, una práctica o así, ¿no? Como que a ellos no les importa, pero justo ahorita pues yo ya quería como graduarme, ya terminar en diciembre la primera carrera, y por el servicio social pues no, no se pudo, bueno, pues ya en mayo eso lo de menos, ¿no? O sea, y luego el servicio

social tuvimos problemas de que entregamos la carta de inicio, nos dijeron que ya no había plazas y que buscáramos por otros lados, pedimos tiempo para que lo arreglaran, el caso es que al final no arreglaron nada, nos dijeron que era nuestra culpa, o sea casi casi nos compararon con lo que mandan a comisión disciplinaria y los expulsan y pues no, o sea no tiene nada que ver...

Julieta: Y a parte ellos sabían que era error de plataforma y no lo querían aceptar

Argelia: Ajá, o sea fue su culpa, si era su culpa, no nuestra ni de las instituciones, entonces o sea para mí si fue demasiado frustrante porque decía pues ya no me voy a graduar en más tiempo, o sea si hubo un día en el que le hable a mi mamá llorando y le dije ya no me voy a graduar cuando yo quería, ¿no? Y para mí si era como la presión de ¡ah, Dios! O sea venir a la escuela se me volvió como feo, pesado, porque decía pues ya me voy a liberar, ya voy a salir, ya voy a estar más tranquila, porque necesito trabajar, porque tengo otras responsabilidades y por algo tan sencillo, o sea que no es la gran cosa, o sea se me mueve todo, ¿no? Entonces eso si... y como fue desde inicios del semestre, pues si estuve como muy tensa por esa situación y porque no hubo ningún respaldo por la universidad, que es quien esperas que te ayude, ¿no?

Diana: Sí...

Julieta: A parte descaradamente el director decía: "no, nosotros cuando hay problemas en la universidad y no es culpa de los chicos los apoyamos y no sé qué" o sea también es como la frustración, ¿no? De qué ajá sí, ¿dónde o cómo?

Diana: Sí... se me acaba de ocurrir otra cosa, que no sé porque no ha saltado si es de lo que estábamos hablando antes, de la tesis... (ríe)

Julieta y Argelia: ¡Ah, sí! (riendo)

Diana: Ay, a mí personalmente creo que es lo más pesado de toda la carrera, o sea yo ahorita estoy haciendo mis prácticas, mi servicio, estoy llevando materias y pues llevo la tesis, ¿no?, pero de verdad creo que podría con todo si no tuviera este... ahorita el proyecto, bueno, no el proyecto sino el tiempo límite. Que también, o sea, reconozco que es mi responsabilidad no haber entregado y hacer avances y todo eso, pero si siento que es dedicarle muchísimo tiempo y o sea está bien pero sí, me causa demasiado estrés, siento que pone mucho a prueba tu capacidad de pues de investigar, de proponer, de crear, todo eso, si, y si algo sale mal, no sé, no sé qué pueda pasar, esto también

Romina: Si, ajá, igual creo que o sea yo no estoy como que haciendo la tesis ya, pero... apenas salí con una amiga y me dijo pues podemos meter nuestro anteproyecto este diciembre y ahorita como que ya me gustó la idea, pero eso

me dijo así como de no o sea no voy a poder, porque apenas estoy como recolectando mi bibliografía, pero me siento muy frustrada porque la clase que llevo que te preparan que es como diseño, es como que tienes que hacer lecturas de la clase que son larguísimas y aparte como tus lecturas que son parte del proyecto, y es como una sola materia, o sea es como de solo estoy leyendo, o sea le estoy dando como 15 minutos al día a esa clase si es que me va bien, y pues obviamente como que el día no te alcanza para...

Diana: Claro...

Romina: ... para avanzar, entonces es como de... ajá, me causa incertidumbre

Diana: Sí, entiendo. Tu Julieta, ¿hay algo que te cause...?, ¿ibas a decir algo Argelia?

Argelia: No, bueno igual la tesis me causa un poco de ansiedad, por los tiempos y porque como que lo fui dejando, también la evitación, dije "no sí, sí sale, sí, rápido" y cuando digo tengo 20 días y no he terminado ni mi marco teórico...

Julieta: Sí, yo también...

Argelia: ... y o sea digo que diablos me pasó...

Julieta: Cuando dijiste eso, el estrés me aborció porque yo no había caído en cuenta de que faltan 20 días...

Romina: ¿Para entregar la tesis o...?

Argelia: Sí, ya final final final... si ya, todo...

Julieta: Por lo menos ya hicimos la aplicación, pero nos faltan datos y lo del marco teórico...

Argelia: Y siempre va surgiendo algo, y lo estas revisando y es como puedo agregar este tema, no mejor quítalo y es ¡aaah! Es pesado, si es pesado... Y sí, a veces pienso como sería mi vida sin tener esa carga y digo no me importaría llevar todas las materias que llevo, no me importaría servicio, no me importaría si tuviera esta carga menos

Diana: ¡Ay sí! Sí es muy absorbente... pero bueno... ¿tú Julieta?

Julieta: Mmm, pues creo que mucho de lo que todas comentan también, pero, así como específicamente o sea igual del servicio, o sea al final si lo vamos como que encontrar lugar, que nos aceptaran la carta y así, pero como ya acabé mis materias y todo, me pienso ir en diciembre con mi familia un tiempo entonces ya vi que esta la opción como de que pueda terminarlo en línea, pero me estresa porque la directora del centro nos dijo así como de pues yo necesito que se queden aquí mínimo los seis meses, y no va a haber carta de

liberación antes de que terminen, es como de yo si le voy a decir ¿sabes qué? No me des de término de servicio, dame por las horas que llevo y según la de servicio pues si se puede, que te puedes cambiar de proyecto en el momento que quieras, que es como mi tirada, pero pues me estresa que esta morra se ponga muy pesada y diga “no, yo les dije que no y no te doy por las horas que llevas”, eso me estresa mucho

Diana: ¿Pero ya empezaron a ir?

Julieta y Argelia: Sí

Diana: ¿Y de qué es?

Julieta: Es para...

Argelia: ... un proyecto de inclusión de jóvenes que han pasado situaciones difíciles por una discapacidad

Julieta: ... Como enseñarles a ser autónomos en cuestiones básicas, como cocinarse, vestirse, este no sé, que te puedan pedir indicaciones, ubicarse no sé, por ejemplo, hoy que día es, en dónde estamos...

Diana: Ok, bueno, entonces creo que, a modo de resumen, lo que más nos estresa es como la parte administrativa, sentirte sin respaldo, la tesis, ¿qué más?, ¿qué pusieron ustedes?

Argelia: Eh, bueno, yo puse de los tiempos, referente a lo administrativo, porque, o sea, el tiempo de oficina es muy corto...

Julieta: ¡Ay sí!

Argelia: ... porque, o sea a veces tú sales a las siete y necesitas algo, o no sé, por ejemplo, que saliera de servicio y está pendiente una carta pues llego y están comiendo, y no llegan a la hora que deben de llegar...

Julieta: Y luego empiezan con que te falta esto, no es como de bueno, o sea, es que, si en este momento no puedo llegar, y es como de bueno que busquen otra forma pues que se muevan o así, son muy cerrados en ese sentido

Diana: Sí... ok, bueno, entonces ahora que tenemos esto, la otra idea era hacer lo del mapa corporal, que en estos papel bond dibujemos la silueta del cuerpo de alguna de nosotras y ahí identifiquemos en las partes del cuerpo, dónde sentimos el estrés, ¿va?, así que ¿quién quiere ser la modelo? (todas ríen)

Romina: Pues creo que yo soy la más pequeña así que es más fácil

Diana: Ok, va. Entonces podemos pegarlo en la pared y ya te pones, o no sé, ahorita vemos cómo.



Julieta: (desdoblado el papel bond) ¡Ponemos tres! (ríen)

Diana: Ese ya está medio doblado, podemos dejar aquí las cosas. Pues lo pegamos, ¿no? Para que no se acueste...

Julieta y Argelia: Sí.

Julieta: (riendo) ¡Yo si la iba a acostar! Ay, me gustan tus pantalones

Romina: ¡Ay, gracias!

Diana: (Extendiendo el papel bond) Pero más abajito...

Julieta: ¿Así?

Diana: Sí... está más ancho, ¿no? ¿Cuánto mides Romina?

Romina: Mido 1.52cm

Julieta: ¡Estás más chiquita que yo! Mido 1.56cm

Romina: Saber que alguien es más chiquita que tú es como de ¡woow!

Julieta: (riendo) ¡Me ha pasado!

Romina: Y ya viéndolo desde esa perspectiva es como ¿en serio?

Julieta: Sí, es como “no no estoy tan chiquita, no tanto” y luego ves y dices “ay no, es que sí”

Romina: No, o sea, es que ves su tamaño y luego te ves y es como “mmju”

Julieta: A mí me pasa muy seguido también

Argelia: Es que si estás bien chiquita

Romina: Sí...

Diana: Lo hacemos tantito abajo, ¿no?

Julieta: Sí

Romina: Una vez tuve que exponer en equipo, pero de que solo mi amiga y yo trabajamos, y eran otros dos chicos, y uno no llego y el otro si llegó, así de que llegó a la mitad de la presentación y o sea yo estaba así ya presentando, ¿no? Y como que nada más según revisaba sus notas y de que quién sabe qué, y estaba súper cerca de mí y yo así como de ¡ah, pues equis! Y ya luego me contó mi profesora que como que se estaba tratando de esconder detrás de mí, pero así de que el vato mide como 1.80 y era como de que ¡Oh, no había forma de que yo lo ocultara! (todas ríen)

Julieta: Era como ¿pues qué no estás viendo?

Romina: (riendo) Sí, yo creo por eso lo tenía súper cerca, y yo de que ¡ah bueno!, pues cada quién, ¿no? Se pone nervioso

Diana: Como los memes que dicen yo tratando de ocultar lo que siento por ti (todas ríen)

Romina: Y ya después me quedé como “creo que se estaba escondiendo atrás de ti” y yo no pues no

Julieta: ¡Ni como amigo, reprobaste!

Diana: ¿Quién la quiere remarcar?

Julieta: ¡Yo la remarco!

Diana: También como los memes que dicen “subraya lo más importante” y le colorean toda la cara (todas ríen)

Julieta: ¡Qué divertido!

Romina: Esto también es como una onda ASMR

Diana: (Risas)

Julieta: ¡ASMR!

Romina: Sí, es como ¡Ah!

Julieta: ¡Ándale!

Diana: O cuando muerden gis

Julieta: ¿Gis?

Diana: O hielo

Julieta: Yo una vez si comí hielo, es que ya no tenía agua (ríe) creo que... no sé porque no fuimos al Oxxo pero es que ya no teníamos agua y descongelamos hielo

Romina: ¡Qué técnicas!

Julieta: ¡Ah, ya me acorde! Mi mamá no nos había depositado y nos habíamos gastado todo el dinero, todo, todo...

Argelia: Suele pasar

Julieta: Y le hablamos y nos dijo “no les voy a depositar hasta mañana” y nosotros de “ya no tenemos agua y tenemos sed” (todas ríen)

Romina: ¡Tenemos sed! (todas ríen)

Julieta: Sí, fue muy triste, y le mandamos una foto y no se sintió culpable, fue lo más triste... No estoy segura de que me esté saliendo bien... que se entienda... ¡ay!, ¿en dónde está la cabeza?... Esta cabeza quedó un poco rara (todas ríen)

Argelia: Tómale una foto

Diana: ¡Eso se ve demasiado surrealista!

Julieta: Y ya no lo remarque más porque...

Diana: (Risas) ¡Ay, Dios mío!

Romina: Ay no, la cabeza es muy grande

Julieta: (Risas) ¡Qué padre! Ahora vas tú, Argelia

Argelia: (Risas)

Romina: Todas, ¿no?

Julieta: Con otro color, para que veamos las diferentes siluetas

Diana: ¡Ay, podría ser!

Julieta: Estaría chido, ¿no? Ya la de cada una

Diana: ¡Va!, ¿Quién va?

Argelia: (Risas)

Julieta: ¡Qué padre así! (Aplaude)

Diana: Y así ya no se ve tan rara

Julieta: Sí, es que ve, o sea como... es que la cara

Romina: Sí, desde el cuello, así como...

(Todas ríen)

Argelia: Sí, tiene un problema de columna y microcefalia

Julieta: ¡No manches!

Romina: A ver, a ver, le voy a tomar una foto

Julieta: ¡Ay, qué padre!

Diana: ¿Ahora a quién dibujamos?, ¿Quién sigue?

Argelia: Yo digo que a Julieta

Julieta: No, Argelia y luego yo

Argelia: Yo estoy remarcando

Julieta: ... y luego Diana. ¡Tú primero!

Argelia: ¡Diana!

Dana: Bueno, ¿quién?, ¿quién me remarca?

Argelia: A ver yo

Diana: Imagínense que dejáramos pegado esto aquí... y que mañana

Julieta: Sí, entras y sería como de ¡woow!

Argelia: ¡Tu cabeza también va a quedar rara porque no va a llegar el papel

Julieta: Pues remárcale en el techo, digo, ahí la pared. \$5,000.00 por eso!

Romina: Sí, por ese pedazo de pared, \$5,000.00 pesos

Julieta: Es que es de la buena

Argelia: ¡Sí, claro!

Diana: Diez unidades

Julieta: ¡Diez unidades! (Risas)

Argelia: Sí, a fuerza

Romina: Y a parte las manos...

Julieta: Sí, como camaleón, ves que tiene las manitas... (Risas)

Diana: Sí, mi mano no llega a la tuya

Romina: No

Julieta: Como a Norma\* se ve que tiene unos brazos extraños... sus manos son así... a ver... si a nosotros nos llegan así, paradas normales, a ella le llegan como acá

Argelia: Ah, sí

Julieta: Sus manos así le llegan, y están así medio extraño, tiene brazos grandes

Diana: Pues de por sí es alta

Julieta: Pero, o sea, proporcionalmente, inclusive luego dice que su ropa luego las mangas le quedan como hasta aca

Romina: Que curioso, ¿no?

Diana: Bueno pues...

Julieta: Pero como es alta no se nota, yo me di cuenta hasta que ella me dijo "qué crees, tengo brazos raros (o largos)"

Diana: Si aquí no juzgamos a nadie por su cabeza... (ríen)

Julieta: Por sus brazos, por sus piernas...

Argelia: Se me hace que vas a quedar rara, eh

Romina: ¡El cuerpo! (Risas)

Diana: Me quedo un cuello así, súper contrario

Julieta: Casual

Argelia: ¿Ya?

Romina: Falta la cabeza, que es como...

Julieta: Lo más divertido... tus dedos me gustan, son como muy largos y delgaditos

Diana: Gracias

Julieta: Bueno, al menos yo los veo así ... ahora se ve más surrealista, como venas y arterias

Romina: Ahora es como que el humano y el alien adentro

Julieta: ¡Sííí!, ¡el cuello!

Diana: Así se distrae un poquito la cabeza

Argelia: Si, como la sangre circulando

Julieta: Sí, te digo, venas y arterias

Diana: Ahora vas, Julieta

Julieta: Podemos meterlo como concepto artístico

Diana: ¿Quién va?

Julieta: Órale, ¿pero tenemos otro color?

Diana: Negro y verde

Julieta: ¡Yo quiero verde!... a ver, date... ni crean que estamos pintando la pared

Argelia: Vandalismo ¡Es que la cabeza!

Romina: ¡Mi cabeza fue lo mejor! (Risas)

Julieta: Más padre

Argelia: Final inesperado

Diana: “Sale mal”, clickbait de un vídeo de YouTube “sale mal”

Julieta: ¿Esta listo?

Romina: Ese ya se ve bastante normal, si lo comparas

Argelia: No tiene mucho cuello pero...

Julieta: Si es cierto, es como hombros, cabeza...

Romina: Y a parte esta como así

Diana: Y sus manos parecen un guante

Julieta: ¡Woow! Ahora vas tú Gely, ¿Quieres negro o rosa?

Argelia: Negro

Julieta: Ok

Argelia: ¿O rosa?

Diana: ¿Quieres rosa?

Julieta: No pinta

Argellia: Ah no, no pinta chido

Diana: O el moradito delgadito

Romina: Así

Diana: ¡Oye sí!

Julieta: Delgada... ya mejor así

Romina: Ala, si está difícil

Julieta: Se dice fácil, pero... ¿lo ves? Tan, tan, tan, tan

Argelia: Bueno, vamos a voltearlo...

Julieta: Pues que sea nuestro proyecto de tesis

Argelia: Sí, ya

Julieta: Corporalidad, arte y género, ya

Romina: Este es el cuerpo que vimos

Diana: Un test

Julieta: Un test, imagínate

Argelia: Aquí...

Julieta: Si fuera un proyecto

Argelia: ... saquen el proyectivo

Romina: Ah, ya veo la dificultad

Argelia: A parte, como que vas bien de un lado, y te cambias al otro y ya se siente raro...

Julieta: Sí, por ejemplo, eso me paso con la cabeza, que al principio si lo marqué bien, pero al final fue como que le metí más el plumón y por eso quedó chiquita. Estuvo bien padre la cabecita... qué chido... ese quedó peor (todas ríen)

Romina: Gracias (Risas)

Argelia: Me siento un poco menos deforme

Diana: Bueno, el que sigue resaltar es el de...

Julieta: Lo hice más padre

Romina: Es que a parte fue como la pose, ¿no?

Julieta: Sí, esta como así

Diana: Está genial

Julieta: Ay, si esta chido este concepto artístico

Diana: Ahora lo que hay que ir haciendo es marcar donde sentimos físicamente el estrés

Julieta: Con otro color, ¿no? Yo creo que ahí si podemos usar moradito... ¿en qué silueta?, ¿la nuestra?

Diana: Pues ahí están todas como...

Argelia: Sí... pues es igual, ¿no?

Julieta: Pero voy a tomarle una foto al rojo, es que se ve muy padre

Romina: Ahí está mi alien...es así como E.T., la portada (todas ríen)

Diana: Listo, ya, ahora sí

Julieta: Ok, ¿en dónde sentimos estrés?

Romina: Tengo que hacerle ojitos

Diana: Yo, por ejemplo, lo siento siempre en la mano derecha, siento que se me empieza a adormecer

Julieta: ¿En serio?

Diana: Sí...

Argelia: ¡Ayy, a mi también se me duerme luego la mano! Hasta me hice estudios y todo y ya me dijeron que era estrés

Julieta: A mi se me dormían los brazos...

Diana: ¿Estudios de qué te hiciste?

Argelia: Me hice estudios de azúcar, de colesterol, de triglicéridos, porque dije pues algo está mal en mí, y ya me checaron todo y me dijeron "no, estás muy bien de todo, es estrés", y me dieron vitaminas

Diana: ¿Vitamina D?

Argelia: ¡B! Primero se me durmió el dedo del pie chiquito, y después ya la mano la sentía así adormecida y dije no, esto ya no...

Julieta: Te digo que a mi se me dormían los brazos, pero estaba yo sentada y se me hormigueaban todos, qué pedo...

Diana: No manches...

Argelia: ¿De estrés?

Julieta: Pues de tensión muscular, ¿no? Y obviamente por estrés, pero después empecé a ir al quiropráctico y se me quitó, ya no he ido, por eso me siento así como que "ahh"

Diana: También luego a mí me palpitan los párpados...

Argelia: Ah sí...

Julieta: La cara... me iba a señalar los ojos

Diana: Siento que me saltan

Julieta: Todo (ríe)



Diana: ... y no me puedo concentrar

Romina: Yo me muerdo las uñas, entonces...

Julieta: Sí, las uñas, si es cierto

Argelia: ¿Son los ojos?

Julieta: Sí, y la espalda, pero no se ve la espalda

Argelia: ¡Ayy! El cuello, bueno...

Diana: Sí, yo igual lo siento

Julieta: Siento como que estamos aquí haciendo un... se ve padre, pero se ve raro. ¡Ayy, la espalda baja!

Diana: ¡Ay, bueno! No sé si tenga que ver, pero a veces cuando son periodos en los que estoy muy estresada también, y estoy menstruando, siento que sale la sangre más coagulada, pero no sé si sea por salud o por estrés

Julieta y Argelia: ¡Aahh!

Argelia: No pues ahí si no sé

Julieta: ¿Más coagulada? Esta raro... no creo que yo eso es... o sea, ¿si ves una diferencia de cuando estás estresada y cuando no estas estresada?

Diana: No sé si es como una diferencia muy significativa, o que le pongo más atención justamente porque estoy estresada

Julieta: A lo mejor

Diana: Pero si, donde lo siento más es en mi mano derecha

Julieta: Podría ser que sí, porque la coagulación tiene que ver con la presión sanguínea, y si estas estresada, aumenta tu presión

Diana: Puede ser, a ver... ya quedó nuestra obra de arte

Julieta: (ríendo) ¡Ayy, no puedo dejar de reírme con la cabeza!, ¡qué padre!

Diana: Creo que nunca me había representado físicamente en tamaño real

Argelia: Yo tampoco

Julieta: Es lo que estoy observando

Diana: Pero bueno, pasamos a la última actividad para que no salgamos tan tarde, ¿va?...

Julieta: Ay, de veras tengo clase... ta bien

Diana: ...porque tienen clase, ajá. Entonces... nada más hay que recoger tantito esto aquí para que tengamos la mesa libre. Estos papelitos...

Argelia: ¿Te los damos?

Diana: Sí... y ¿me pueden ayudar guardando eso, por fis?

Julieta, Argelia y Romina: Sí

Julieta: Tu celular...

Argelia: Ah, te entendí que querías eso

Julieta: No, te dije aquí tienes

Diana: Ya la última parte era lo de la creación de una pulsera, ¿no? Que hicieramos una pulsera con el mismo diseño, y que vaya teniendo un significado que nos recuerde las estrategias que podemos usar, ¿no? Entonces aquí hay hilo, y tijeras...

Julieta: ¡Qué padre!

Argelia: Esta bien bonito

Julieta: Esto es muy relajante, ¿sabes?

Romina: Eso si es ASRM (todas ríen)

Diana: Entonces, cada que vayamos diciendo una estrategia, pues la podemos anotar en el pizarrón para acordarnos y ya, que tengan significado simbólico, ¿va? A ver, creo que lo primero sería tomar la medida, ¿no?

Argelia: Es más fácil voltearla

Diana: A ver, Julieta. ¿Como por aquí, o más?

Julieta: Sí...

Diana: Te dejo aquí para que le amarres y todo eso. ¿Romina?... ¿Ahí esta bien?

Romina: Sí...

Diana: Le dejo como por aquí, ¿no? para que le amarres y todo eso

Romina: Sí, mejor

Diana: ¡Y Argelia!

Romina: Se le hace un nudo, ¿verdad? Para que no se salga

Diana: Sí, hasta abajo, ¿no?

Julieta: Ah, sí, si es cierto, ya no me acordaba

Diana: Ahí, y le dejamos otro cachito por aquí, para que le puedas amarrar ¿Le puedes cortar, Julieta?

Julieta: Sipi

Guardia de seguridad: Buenas tardes (pasa a supervisar) ¿El celular es de ustedes?

Julieta: Si

(Se va el guardia de seguridad)

Romina: Siento que nunca recuerdo las caras de los de seguridad, bueno, excepto a los de las entradas, pero a ese como que siento que lo he visto mucho últimamente

Diana: Yo no

Argelia: Yo nunca lo había visto

Diana: No lo ubico, solo al de la entrada de Gaos

Romina: Ajá, pero es que como que sabes que los has visto, es un....

Diana: Es un fenómeno social seguramente...

Julieta: ¿Se regresa el nudito, no?

Diana: Sí, esta medio difícil

Julieta: Ah, pero ya le apreté más

Argelia: ¿A ver de dónde?

Julieta: Es que si no queda en el mismo lugar me estresa. ¡Ayy mira, me quedo exactito en el mismo lugar!

Diana: Estuve buscando así como dijés de algún papalote o algo, pero creo que nadie se pone a hacer dijés de papalotes. Listo, ¿ya pudieron ustedes?

Julieta: Oh, ya

Argelia: No

Romina: Ya

Diana: Pues a ver, ¿cómo empezamos?, o ¿qué colores combinamos o qué diseño hacemos?

Julieta: Ehh, yo nada más quiero ver si no se sale de mi nudo... no, esta bien

Romina: Empezamos como con uno chiquito, como lo más práctico, lo más fácil que podemos hacer o...

Diana: ¡Va! El dorado entonces, ¿no?

Romina: Sí

Diana: ¿Qué es lo que suelen hacer cuándo están estresadas o preocupadas?

Julieta: La evitación

Diana: Bueno, pero que estrategia...

Romina: No, pero estrategias efectivas, ¿no?

Diana: Sí (Risas)

Julieta: Mmm pues la evitación (Risas)

Romina: Pues no sé, como de evitación es como yo no checo mi estado de cuenta, entonces sería como revisar los estados de cuenta, bueno de la Uni, periódicamente o...

Julieta: Ajá

Diana: Sí, como tener un pequeño ritual de a ver cómo estoy...

Julieta: Organizar

Diana: ...en esto, esto y esto...

Julieta: Sí, yo creo que es eso

Diana: Primero hacer un análisis de cuál es la situación, ¿no?

Julieta: Sí, porque yo creo que hasta eso evitamos, bueno, yo por lo menos diría... a veces pienso y es como bueno por lo menos debería de checar si tengo tarea o que tengo que hacer y mañana lo hago, o no sé qué, pero no lo hago, entonces...

Romina: Sí, es como de evitación como ya afrontarlo

Julieta: Sí

Argelia: Y como establecer prioridades, ¿no? Como decir bueno, pues algo de esto para empezar y ya me quito una carga

Julieta: Sí, sería como organización de a lo mejor no lo hago en el momento pero ya veo que tengo que hacer y cuándo lo voy a hacer

Diana: Sí, entonces revisar estado actual, establecer prioridades...

Julieta: Y organizar

Diana: Organizar... como formar...

Julieta: Como delegar tareas o días y así

Diana: Esto de delegar tareas también me suena como a que veas que cosas sí están en tus manos y que no

Julieta: Sí

Diana: Y que tampoco te mates, bueno, o sea que no te azotes por cosas que...

Julieta: No están en tu control

Diana: Sí. Entonces organizar, delegar tareas, mmm, ¿hacen alguna actividad, no sé, caminar o algo?

Julieta: Sí

Diana: ¿Qué?

Julieta: Yo danza aérea, es muy relajante

Romina: Yo voy a salsa

Diana, Julieta y Argelia: ¡Ay, qué padre!, ¿a dónde?

Romina: Aquí en Cholula, es Step one o One step, es como... ya tiene vario tiempo pero apenas lo cambiaron de lugar

Julieta: ¿Puedo usar estas?

Diana: Como hacer actividades que disfrutes, ¿no?

Romina y Julieta: Sí

Julieta: Sí, esta bien

Diana: Tu Argelia, ¿haces algo que funcione y te guste?

Argelia: Cuando estoy ya entrando como en mucha ansiedad, pues empiezo a respirar, o sea, me voy relajando

Diana: Técnicas de respiración

Julieta: ¿Tenemos que poner una cuenta para cada una de esas, verdad?

Diana: Ajá, como que vaya teniendo sentido, pero que las de todas sean iguales. Ehh, yo por ejemplo, cuando me siento muy mal, escribo en un diario que tengo, que obviamente o sea no es tan seguido, ¿no? Una vez cada dos

meses que digo ayy, ya no puedo, entonces para mí la escritura, ¿no? Escribir... ¿qué otra cosa se les viene a la mente?

Argelia: Platicarlo con alguien

Diana: Sí. ¿algo más?

Julieta: Ay, yo estoy pensando, o sea...

Romina: Pues no sé, como que aunque tal vez no lo tenía como mi tarea, decidir irme a dormir, como que si ya me desvelé como que saldré de este día, dormir bien pues... como tratar siempre...

Julieta: Como no estarte manteniendo despierto sino descansado

Romina: Ajá

Julieta: La bolita le quedo, ¿no?, ¿o la perla?

Diana: Creo que a mi también me funciona como salir o estar en un lugar donde tenga contacto con la naturaleza o algo así, no sé, como, ay no sé, como salir a un jardín o algo así

Julieta: ¿El jardín de la meditación UDLAP?

Diana: No necesariamente pero ver plantas o algo así

Argelia: Todas debemos llevar el mismo patrón, ¿verdad?

Diana: Sí, pero, a ver, ¿ya la empezaron?

Julieta, Romina y Argelia: No

Diana: Ah, bueno. Primero pues la idea es que tengamos todas para que ya sepamos

Julieta: Ok

Diana: ¿Qué otra cosa les funciona para reducir su estrés?

Julieta: Pues ejercicio, así como tal ejercicio

Romina: Vídeos de ASMR (ríen)

Diana: ¿Si te relaja?

Romina: Sí, un montón

Diana: ¿Yo sabes de qué he visto? Como de... y no sé porqué me aparecen en recomendaciones si nunca había visto algo así, como de gente que restaura cuchillos viejos, ¿no? O antigüedades...

Julieta: ¡Orale!

Diana: ... o gente que contruye casas miniatura así con ladrillos pequeñísimos y así. ¿Alguna otra cosa?

Julieta: Ver películas, siempre que acabo es como ¡Ay ya, voy a ver una peli!

Diana: ¿Tienen música que las relaje en específico?

Romina: Sí, bueno, ¿cómo que me relaje o que me ponga feliz?

Diana: Bueno, ajá

Romina: Ehh, tengo una playlist que es de como música de fiesta pero...

Julieta: Puro perreo intenso

Romina: No, pero ni siquiera es perreo, son como canciones de fiesta pero son las que escuchaba en mi dormitorio, pero están en danés y como que...

Julieta: ¡Orale!

Romina: ... como que me dan cierto confort, y es como en aquellos tiempos que no me importaba.

Diana: Claro

Romina: Ajá, es como un ritual

Diana: Sí. Bueno, si se les va ocurriendo alguna otra cosa, o Argelia, si se te ocurre alguna otra cosa... que te funcione

Argelia: Pues pasar tiempo con alguien que me haga sentir tranquila

Diana: Ok

Julieta: Como ver vídeos también me relaja, cuando me pongo a buscar mis coreografías y cosas así... y es como ¿cómo se baila esto?

Diana: Yo también

Julieta: Y se bien padre... sí

Diana: ... Claro nunca las hago pero...

Julieta: Yo las intento pero me veo muy chistosa y las dejo de hacer

Diana: Ay, ¿eso cómo lo ponemos? Mmm...

Romina: Hobbies personales

Julieta: Iba a decir vídeos placenteros pero suena muy raro (todas ríen)

Diana: Pues no te creas, o sea creo que si también esa parte como de placer a nivel sexual tiene que ver, ¿no?

Romina y Argelia: Sí...

Diana: ... o sea, aunque sea de forma propia también influye

Julieta: ¿O sea, cómo?

Diana: ... o sea te puede ayudar. Por ejemplo la masturbación o cosas así

Julieta: Ah ya ya, sí

Argelia: Lo cuál te gusta mucho

Julieta: Mi amiga me enseñó...

Argelia: (riendo) eso está muy raro

Diana: Prácticas este...

Julieta: ... placenteras

Romina: ... de autoplacer

Diana: Ándale

Julieta: ...sexuales (ríe)

Romina: Prácticas... sexo (ríe)

Diana: Ok

Julieta: Pues también el sexo desestresa, no se crean

Argelia: Pues sí, ¿no?

Diana: Bueno, aquí ponemos en vez de auto, paréntesis porque también puede ser placer, o sea, no de forma solo individual, ¿no?

Julieta: Claro, placer colectivo (todas ríen)

Diana: Pero bueno...

Romina: Ay, a mi lo de placer me recordó esto, no sé porqué

Diana: ¿El azulito? Va

Romina: Como que está llamativa...

Diana: Está erótico

Romina: ... está erótico



Diana: Va, ¿entonces cómo lo empezamos?

Argelia: Fue doradito el primero

Diana: Va

Argelia: Y el azulito

Diana: ¿Cuántas ponemos?

Romina: No sé qué está pasando

Julieta: Yo digo que primero lo hagamos aquí y luego ya los metemos, ¿no? Si no nos gusta como se ve... el orden pues

Diana: A ver pues, podemos poner...

Julieta: Primero el diseño porque sino me estreso...

Diana: ... unas tres doradas

Argelia: Sí

Diana: ... en lo que vas checando qué onda

Argelia: Si te gusta...

Diana: ¿Luego lo de establecer prioridades?

Romina: ¿El transparente?

Diana: Sí...

Julieta: Este me gustó mucho

Diana: ¿El organizar?

Julieta: El organizaar... ay no, es que este es muy similar...

Diana: ¿El cuadradito morado? Que siento que organizar es como algo muy cuadrado

Argelia: Sí

Julieta: Ok

Argelia: ¿Tú tienes?

Julieta: Aquí hay uno

Diana: ¿El delegar tareas?

Romina: ¿Este? Que también es como lo más...

Diana: La perla, son perlas reales, eh (ríe), no es cierto. Hacer actividades que disfrutas...

Julieta: Este... o el moradito

Diana: Va. ¿Ponemos una, o dos, o cuántas?

Julieta: Así

Diana: ¡Ah!

Romina: ¿Cómo?

Diana: Esta como violeta, la morada, y luego otra violeta, bueno... Mmm, ¿técnicas de respiración?

Julieta: Pues el verde, ¿no? Que es como respirar, ¿sabes?

Diana: Pero este habíamos dicho que era placer, ¿no?

Julieta: ¡Aaahh! Entonces... este.

Diana: Va. ¿Escribir?... ¿este rosita?

Julieta: El rosita...

Diana: De este hay que poner dos...

Julieta: ¿El rosita como transparente?

Diana: Sí. Mmm, ¿platicar con alguien?

Julieta: Pues, ¿cuáles faltan? Creo que ya están todos

Diana: O sea sí, bueno sí, podríamos repetir

Romina: Como este porque también es algo cotidiano

Diana: ¿Una, dos, tres?

Julieta: Otras tres, ¿no?

Romina: Otras tres

Diana: ¿Descansar?

Julieta: ¡Ay, este!

Argelia: ¿Dos?

Julieta: Sí

Romina: Doble descanso

Diana: (riendo) 16 horas de descanso. Salir... ¿naturaleza?

Julieta: ¿La verde?

Diana: Sí. ¿Ejercicio?

Julieta: Mmm, me gusta este otra vez

Diana: ¿El rosita?

Julieta: Sí

Diana: ¿Dos?

Julieta: Dos, pa' que sea efectivo

Diana: Vídeos ASMR

Romina: Bueno, pero eso es como hacer actividades que disfrutas, ¿no?

Diana: Ah, ok

Julieta: O sea placer

Romina: Ah, también puede ser placer porque bueno... hacer actividades que disfrutas, bueno, no es hacer, es...

Julieta: Es como prácticas de autoplacer

Diana: Ajá, pero no se refería a ese placer, ¿no?

Romina: Ajá, porque autoplacer estamos hablando estrictamente de deseo sexual

Diana: Esta entonces entraría en hacer actividades que disfrutas

Romina: Ajá

Diana: Ver películas

Argelia: Morado

Julieta: Sí, ¿cuál morado?... ah, sí, ¿ese verdad?

Diana: Música relajante

Julieta: ¡Ay, como de estas porque son como disco!

Diana: Va

Argelia: ¿Cuál?, ¿la verde?

Julieta: Pero no, la blanca, una blanca... y ya combinan

Diana: ¿Pasar tiempo con alguien?

Argelia: ¿Otra perla ponemos?

Julieta: Sí

Diana: Y... ¿prácticas de autoplacer? Si las moraditas

Julieta: Unas cinco, güey, para que fluya...

Diana: Toda...

Romina: Para que dé suerte

Julieta: Si no pega una pega la otra...

Diana: Bueno, no sé si esto ya abarque toda nuestra mano o falte o sobre?

Romina: Pues yo creo que a la mía le va a sobrar...

Diana: ¿Sí?

Romina: Sí, a ver...

Diana: Entonces, ¿cuántas ponemos de la verde, una, dos, tres...?

Julieta: Yo sí le puse cinco, pero podemos dejarlo en tres

Argelia: Tres

Julieta: Tres, ¿no?

Diana: Bueno

Romina: Esto es como un número bueno (todas ríen)

Diana: Va, esperemos que si abarque nuestra mano. Yo de eso hice mi performance con Ana...

Julieta: ¿De qué?, ¿de masturbarse?

Diana: ...de la masturbación, bueno o sea, lo que hice fue unos folletos y salí a la calle a repartirlos

Julieta: Ah si, un vídeo, si es cierto. ¡En género!

Diana: Ajá, de los beneficios de la masturbación, y si era un tema porque como se suponía que teníamos que romper una norma de género que tuvieras muy...

Julieta: Propia

Diana: Ajá, muy introyectada, ¿no?, entonces era hacer un performace, yo dije ay pues yo voy a hacer como si fuera una super experta a la que no le da

miedo hablar de esto, ¿no?, hice un primer folleto y se lo enseñé a Ana y pues estaba super básico y sin hablar de nada porque sí me seguía dando pena, ¿no?, y ya después lo mejoré y le puse ya como imágenes y que las zonas y todo eso..

Julieta: Te masturbas y así güey, se veía la manita y todo

Argelia: Así güey... Así (ríen)

Julieta: Así le debes de hacer para que sea una masturbación efectiva (ríe)  
¡Qué padre!

Romina: ... ¿Lo de una masturbación efectiva? (ríen), ¿vieron el meme del gatito?

Diana: El de ¿cómo hablar con tu gato?

Romina: Algo así... la masturbación efectiva (ríen)

Argelia: Hay que hacer un libro

Julieta: Sí...

Argelia: ¿Y qué te decían?

Diana: Pues las chavas los recibían así normal, ¿no?, me pasó que por ejemplo me daba más pena entregárselo a señoras porque pues dije no sé qué vayan a decir, pero se reían y dije bueno, no se lo tomaron como algo...

Julieta: ... como de ayy niña, ¿qué estás haciendo?

Diana: ... como del diablo o así. Entonces dije ay bueno, creo que lo recibieron bien

Julieta: ¿Se los diste a hombres o solo a mujeres?

Diana: No, era solo para mujeres. Sí porque siento que la...

Julieta: ... la masturbación masculina es muy simple

Diana: Y se habla mucho de eso, o sea...

Julieta y Argelia: Sí

Julieta: Como que no tiene tanto chiste

Romina: Tres de las eróticas, ¿no?

Julieta: Claro

Argelia: Todas

Julieta: Todas las que encuentren... si no se llena lo rellenamos con esas

Diana: Y hacemos un collar (todas ríen)

Argelia: ¡Ayy, por favor!

Julieta: ¡Te pasaste, pero estuvo padre!

Romina: La verdad sí

Argelia: La verdad sí

Julieta: ... pero estaría bien

Diana: Ay, ya me perdí... de la... ajá

Romina: No pues si faltó en mi manita

Julieta: Creo que en la mía también

Argelia: Sí, le faltó

Julieta: Échale más placer, amiga

Argelia: De cuál más ponemos?

Diana: Pues no sé, ¿qué opinan?

Romina: Tal vez vamos como llevando como intermedio el placer...

Julieta: ¿Repitiendo el patrón?

Diana: Ah, va

Julieta: ¿Cómo?

Romina: O sea como que la voy a dejar, no igual, pero voy a meter las eróticas con las demás

Julieta: Ah, sí... es una buena opción, ¿no?

Diana: O sea, ¿intercalando?

Romina: Sí

Diana: ¿Entonces las sacamos todas?

Julieta: Sí, sería como doradas, verde, transparente, verde, morada, verde...

Diana: ¿Cuántas nos faltarán? Porque igual si intercalamos...

Argelia: Como cuatro o cinco

Diana: Sí, yo creo que con unas cinco ya, ¿no?

Julieta: Pues las primeras, ¿no? Para que se vea como así, ¿o quieren intercalarlas más de en medio?

Diana: No sé

Argelia: ¿O sea, cómo?

Diana: Que las intercalemos en las primeras o lo que... bueno no, no sé

Romina: ¿O repetimos ya?

Julieta: O repetimos... o le agregamos nuevas para no sacar todo

Argelia: Sí, podemos aumentar otras tres doradas chiquitas

Romina: Ah, sí

Julieta: Y otra vez repetir...

Argelia: El... la... siempre...

Romina: ¡Noooooo!

Diana: A ver, voy a ver la tuya

Julieta: Una, dos, tres chiquitas doradas, y luego...

Julieta: Después de las tres doradas chiquitas podemos poner una transparente porque se ve cokies, una transparente...

Romina: Ay, lo del collar del placer (ríen)

Diana: Listo, gracias

Julieta: Y luego una morada, no, una rosa...

Diana: Ajá, entonces tres doradas, una...

Julieta: ... transparente

Argelia: ¿Dijiste morada?

Diana: Rosa

Julieta: Ah, sí. Rosa, morada, verde...

Argelia: Ay, no tengo ya rosa

Julieta: Aquí hay, aquí tienes

Argelia: Rosa, de esta morada

Julieta: Sí, o de la otra morada porque casi no hay

Diana: Rosa...

Julieta: Rosa... morada...

Diana: Y cerramos con broche de oro, con esta, ¿no?

F Julieta: Sí, claro, obviamente. Verde, así, y cerramos como debe ser. Sí, así quedo bonita

Diana: ¡Ay, no!... Bueno, ya eran las últimas...

Romina: ¿Qué va después de las doradas?

Julieta y Argelia: Transparente...

Romina: Sí

Julieta: Luego rosa como bola de disco, ten, y luego sigue esta, luego verde y luego pones tu placer

Diana: Listo, entonces creo que ya la podemos amarrar

Julieta: Ajá

Diana: Oigan chicas, tenemos que la siguiente sesión sería mañana de 11 a... 11-12 a 1, ¿no?, ¿todo sigue igual?

Romina: No. Yo la verdad se me olvidó eso y ya quede de ir con unos compañeros a un congreso

Diana: Mmm, ¿a qué hora puedes? O... ¿mañana no?, ¿no puedes?

Romina: No, no sé. No, o sea tal vez pueda mañana en la tarde pero... no sé porque quedé de verme con alguien, pero su horario es...

Julieta: ... no tienes muy certero...

Romina: Ajá, no sé si vaya a estar ocupada o no

Diana: Mmm... pues no sé

Julieta: Podemos recorrerlo, o sea habíamos dicho jueves y viernes, ¿no?

Diana: Sí

Julieta: Pues no sé, que sea jueves y viernes de la siguiente semana y luego un jueves de la que sigue, no sé si te dé tiempo

Diana: Mmm, ¿o no podrían algo así como lunes?



Argelia: Sí

Diana: Que sea... hoy es la segunda... que sea como lunes la tercera, el jueves la cuarta y ya terminamos el viernes con la quinta

Julieta: Ehh... ¿a qué hora?

Diana: ¿O es mucho...?, ¿o son demasiado que sean tres a la semana? O sea ya serían cinco en total, sería solo otra semana, o ustedes digánme

Romina: ¿El lunes a qué hora?

Diana: No pues, no sé, ¿en la tarde?

Romina: A mi me queda de cuatro a seis bien

Diana: ¿A ustedes?

Julieta: Bueno, es que yo voy a mis clases de aéreo

Diana: Ok, ¿entonces cómo le hacemos?

Romina: O también puedo antes de las dos

Argelia: ¿Si te vas de aquí a las 6 no te da tiempo?

Julieta: Pues tengo que ver si mi mamá me va a llevar, o puede venir por mí hasta acá y luego llevarme, porque si tomo un camión me voy a hacer más tiempo

Diana: Mmm o si no lo dejamos como estaba, el jueves que viene la tercera...

Julieta: ... la sesión normal

Diana: El viernes la cuarta, y ya la otra a lo mejor para no esperarnos hasta el jueves, la hacemos lunes o martes

Julieta: Ajá

Diana: ¿Qué día podrían?, ¿lunes o martes?

Julieta: Martes a esta hora, bueno a la hora que empezamos hoy

Diana: ¿Martes a las cuatro?, ¿si pueden?

Julieta, Argelia y Romina: Sí

Diana: Martes cuatro... ¿entonces todo sigue igual...?

Romina: Pero o sea si quieren también como que dejemos, bueno, no sé si les.. porque también bueno, quedé como con mis compañeros pero puede también que al último momento sea como de... que les salga otras cosas,

entonces no sé si quieren que como que se quede así y ya les confirmo...  
¿mañana de qué hora a qué hora quedamos?

Diana: De 11 a 1

Romina: ¿Les confirmo a las nueve? O es muy...

Julieta: Me gusta más lo del martes

Diana: Es que tengo que reservar el salón, entonces...

Romina: Ah, claro...

Diana: ... si no, para que haya más seguridad lo dejamos así, ¿no?, va

Julieta: Ok

Diana: ¿Entonces ya quedó? Listo.

Romina: ¿Cómo lo amarraron?

Julieta: Como pude

Diana: Pues...

Julieta: Hazle el nudito de zapato, y se lo aprietas mucho mucho mucho mucho...

Romina: Oigan, ¿pero yo le puedo quitar una? Es que creo que quedaría muy grande para mi mano

Diana: Sí

Romina: Ay, pero esta no...

Julieta: Ante todo el placer, me encantó, me encantó que quito la otra

Diana: Entonces creo que ya.

Romina: Ay si, perdón. La verdad se me olvidó por completo

Diana: No, tranquila. De todas formas pues ya no quedan tan inmediatas, la otra semana pues si de jueves a viernes pero igual siento que es bueno que no sean tan... así tan seguidas

Julieta: ¡Ay, qué bonito! Me gusta cuando brillan. Hace mucho que no usaba una pulsera

Argelia: Sí

Romina: Como que me gustó este ejercicio

Diana: Yo también no uso pulseras casi

Julieta: Aunque estuvieron de moda mucho tiempo, y luego las de telita, y luego dijeron que otras y luego las quitaron y ya

Diana: (Risas)

Julieta: Y de esas yo tenía compañeros que traían como las cinco pulseras aquí, de esas que te amarras no sé, de las bandas o así, super de moda... hasta en el pie y todo

Romina: ¡Aaah, las de telita!

Julieta: Sí, sí, sí. Y luego ya fue como de ahí no, se ve de oso y se las quitaron

Diana: Es que se ensuciaban muy fácilmente, y daba pena traerlas aquí todas sucias

Julieta: Ya hasta como chiclosas, ni siquiera se veía la imagen (ríen)

Romina: ¡Ay, yo no puedo amarrarla!

Diana: A ver, te ayudo

Romina: Sí, es que a parte me sudan las manos

Julieta: Qué chistoso, nunca me ha pasado eso de que me suden las manos

Argelia: ¿No?

Julieta: He visto que mucha gente cuando esta nerviosa o no sé, pero a mí nunca me han sudado

Romina: Yo solo cuando estoy nerviosa, es como que me sudan...

Julieta: ¡Qué padre! (todas ríen)

Romina: ¡Qué padre que te suden las manos!

Diana: ¡Ay, ya me están sudando por hablar de esto!

Julieta: ¡Ay, quiero meterme en una alberca llena de esto, qué rico!

Diana: Creo que ya, listo. Hay que tomarnos una foto aquí con nuestras pulseras.

Julieta: Sí, me gustan las uñas de Diana

Diana: ¡Ay, gracias!

Julieta: Tus manos me gustan, ya me di cuenta. Primero tus dedos y luego tus manos

Diana: Gracias. Pues entonces ya sería todo por hoy, chicas. No sé si tengan algún comentario, o sugerencia, o de algo sobre como deberíamos llevar las sesiones o no sé

Julieta: Eh... no. No pues esta bien así

Romina: Ya me voy porque siempre llego tarde a esa clase

Diana: Ay, si es cierto.

Julieta: Te encargo unas botanitas no'más... muy bonito muy bonito... muy padre muy padre todo esto

Argelia: Pues si esta padre, bueno, si me gusto.

Julieta: Guarda el cartel, esta bien bonito

Diana: Sí, sí, lo voy a guardar.

Julieta: ¡Adiós!

Diana y Argelia: ¡Nos vemos!

Argelia: Cumple con el objetivo de poder externar algo de ti y de conocer de los demás y de encontrar como diferentes posiciones

Julieta: Ay, dejo su este, ¿no?

Diana: A ver...

Julieta: Run, run, run. ¡Ay, qué padre!

Diana: Deberíamos de poner una alarma

Julieta: Sí, creo que sí, unos cinco minutos antes, diez minutos antes.

Argelia: Salió corriendo...

### **Sesión 3 Cuidado en el Espacio Público**

**Asistentes: Julieta, Romina, Argelia y Diana**

**Duración de la sesión: 1 hora y 20 minutos**

**Lugar: Laboratorio de Investigaciones Cerebrales, CI 207**

**Objetivo de la sesión: Realizar un recorrido gráfico por nuestro transitar en el espacio público en tres etapas de nuestra vida: infancia, adolescencia y adultez. Posteriormente mapear nuestras zonas de movilidad, así como identificar nuestro medio de transporte habitual y**

**trazar nuestras rutas, por último, identificar por medio de nuestro imaginario, las condiciones y estrategias que posibilitarían una percepción de seguridad más alta en el espacio público.**

Diana: ¿Se acuerdan que el tema de hoy era “cuidado en el espacio público”, ¿no? Este... esta es como el seguimiento de lo que haríamos hoy, primero es hacer una línea del tiempo de nuestro transitar por el espacio público, desde que éramos niñas, cuando pasamos a la adolescencia, ahora que ya somos medio adultas, y ver cómo se ha ido transformando pues ese transitar, ¿no? A lo mejor antes tomabas algunas precauciones, ahora otras, antes hacías ciertas cosas, antes de acompañabas de otras personas, y así, ¿no? Entonces vamos a hacer una línea del tiempo sobre eso, también incluyendo las estrategias que usábamos, las que usamos ahora. Después hacer un mapeo de nuestra zona de movilidad, hacer como un mapa representando la Uni que es como en dónde pues todas coincidimos y luego las zonas en las que nos movemos, ¿no? Los trayectos que hacemos, qué identificamos, a lo mejor con íconos representar algo que signifique algo, ¿no? Y luego hacer un imaginario acerca de qué condiciones creemos que hacen falta para que sintamos mayor seguridad, ¿no? Tanto personales como ay no sé, como tecnológicas, de redes de apoyo, cualquier cosa que consideremos que nos puede ayudar, ¿no? Entonces para la línea del tiempo lo que podríamos ir haciendo es este... traje eh, estambre y estas cositas... para que lo hagamos a modo de tendedero, ¿no? Que pongamos una línea y vayamos colocando con palabras, con imágenes o con dibujos lo de la línea del tiempo, ¿no?

Julieta y Argelia: Sí

Diana: Entonces pues ahora si que podemos empezar como ustedes vayan queriendo, identificando, nada más que si, que por ejemplo, todas las estrategias vayan de un solo color, mmm... todas las... ay no sé, no sé, a lo mejor algún temor que vayan de otro color, algún personaje, sucesos que identifiquen de otro color, algo imaginario, lo que ustedes quieran, ¿va?

Julieta: ¿Es nuestro transitar diario por el espacio..?

Diana: Sí

Julieta: ... ¿a través del tiempo? O sea, ¿pero actual o cómo decías desde antes?

Diana: Ajá, desde antes, como desde que éramos niñas

Julieta: La infancia, la adolescencia y la preadultez

Romina: O sea pero de qué sería de tipo de cuando era niña esto me daba miedo

Diana: Sí, puede ser, y también si úsábamos estrategias antes, cuáles son las que usamos ahora, y así ¿va? Entonces la idea es que primero peguemos esto para que de ahí ya podamos extendernos ¿no?

Julieta, Argelia y Romina: Sí

Julieta: ¡Ay, ay, ay...!

Diana: ¿Tú cómo estás, Romina? Tú no alcanzaste a decir nada porque siempre nosotras nos empezamos a estresar (todas ríen)

Romina: Pues dormí como ocho horas y algo pero ahorita me estoy muriendo de sueño, siento que porque dormí tanto mi cuerpo quiso quedarse

Diana: Siento que últimamente nos estamos encontrando mucho, ¿verdad? Antes para nada

Romina: Sí es cierto (ríe)

Diana: Y ahora en la parada, en las conferencias, afuera de los salones...

Romina: De hecho

Diana: Bueno, ¿dónde quieren que colguemos esto?

Julieta: Mmm...

Argelia: De donde se pueda

Julieta: De la cortina, ¿no? Lo amarramos de ahí, y lo amarramos de acá

Romina: Sí como de esos...

Julieta: Ajá, de esas asas

Romina: ¿O tiene que ser más alto?

Diana: No, no, no, donde sea esta bien, pero no entendí cómo. A ver... de aquí, ¿hasta dónde?

Julieta: Al este del este

Diana: Ah, ya. Mmm pues sí, podría ser si quieren. A ver...

Julieta: ¡Ay, qué horror!

Romina: Ah o sea, ¿si te duele así feo?

Julieta: Sí

Romina: Pero, ¿por qué?

Julieta: Creo que fue la cemita

Argelia: ¿Le pusiste chile?

Julieta: No sé, o sea bueno, no le puse chile, le puse la zanahoria del chilito en vinagre

Diana: Ay, yo también estoy así un poco irritada, pero bueno, ahorita a ver si te hace efecto el alka seltzer

Julieta: Sí... nunca me había tomado uno

Diana: ¿En serio? Yo ya es mi segunda caja que me compro porque estoy muy estresada

Julieta: ¡No manches!

Diana: Mmm... pues pueden usar cualquier material, a lo mejor podemos hacer por secciones, ¿no? Lo de colores... niña, adoles...

Julieta: Ajá, niña, adolescente y la otra

Romina: ¡Ay!, yo tengo una situación en mi casa que me esta incómodando.

Diana: ¿Por qué?

Romina: Es que vivo con una amiga que es como... no es de mi carrera pero es de mi departamento. Y luego vivimos también con una chica de intercambio, y ya así, ¿no? De que apenas llegó este semestre, y como que la chica de intercambio no se ha podido adaptar a México, o sea, habla de repente bien español y así, increíble, pero como que nunca sale y... ajá, le cuesta mucho socializar

Julieta: ¿Por qué?

Romina: Pueees... no tiene nada que ver pero yo creo que sí pero es Testigo de Jehova, entonces como que está en su onda, pero ajá como que...

Julieta: ... no bailar, no café, no esto, no el otro...

Romina: Sí, ajá, entonces siento que eso si le ha dificultado el adaptarse, y aparte yo creo que también es como tímida, porque pues siento que puede ser... digo...

Diana: ¿De dónde viene?

Romina: De Austria... O sea, tengo una amiga que ajá, era como súper cristiana, ahorita ya no, pero era super social, o sea de que si voy a las fiestas, no voy a tomar ni nada, pero...

Julieta: ... pero pues voy a ir

Argelia: ... a divertirme

Romina: Ajá, pero ella no. Y ahorita como que siento que eso le ha afectado el estómago y por eso ya lleva como un mes enferma, y ahorita hemos tenido como de repente se apaga el boiler, el wi-fi pues ya saben cómo es en México, o sea es muy malo, entonces como que a veces no llega a nuestros cuartos y cosas por el estilo y pues yo estoy muy acostumbrada a eso, entonces es como ¡ah! Pues equis, como que sigo con mi vida

Julieta: ... ay luego lo arreglo...

Romina: Sí, y luego pues con la Uni también pues tampoco es como que ande pensando en ¡ay, el boiler! O sea, se me olvida... pero como que ella se ha estado quejando mucho pero no, una de las amigas es como nuestra casera, bueno, su papá es el casero, y siento que le da pena hablarle entonces como que se queja conmigo, y es como de ¡otra vez no sirve el boiler! Y ayer, justo ayer me preguntó cómo de ¿cuánto estás pagando? Y yo pago menos pero porque no me dieron muebles, o sea yo los tuve que traer, y ya le dije y como que se enojó, y me dijo es que no se me hace justo porque yo no tengo internet, no tengo esto y bla bla bla, y le dije “ah, pues te paso el número del papá para que le hables”, y me dijo “no porque no lo conozco y no sabría que preguntarle”

Julieta: Pues dile que no tienes agua caliente

Romina: Exacto, entonces fue como ajá, “pues entonces no me lo digas a mí”

Diana: (riendo) “No soy tu casera”

Romina: Sí, y ya se lo pasé pero pues... no sé

Diana: Ay, como que es problemática

Romina: Ajá, o sea porque no se me hace justo decirle como de ay pues equis, no es tan grave porque no sé cómo ella se siente, ¿sabes? Pero tampoco me gusta que esté solo quejándose

Julieta: Mmm... podrías decirle así como de “oye pues deberías de externarle tus preocupaciones y quejas al casero porque es su responsabilidad, y sí, sabemos que eso pasa pero realmente no debería de pasar si estas pagando una renta con servicios y todo pues das por hecho que los vas a tener, ¿no?”

Diana: Ay, no sé qué haría... yo la verdad precisamente por eso fue que decidí buscar un lugar individual porque...

Romina: ¿Desde siempre?



Diana: Sí, o sea desde siempre, desde mi primer semestre fue un cuartito, o sea de verdad no tengo sala, no tengo nada, o sea solo es el cuartito con el baño individual y comparto la cocina con otros, ¿no? Pero casi nunca la usan, entonces nunca he tenido... bueno sí, si he tenido problemas pero leves, pero por lo menos no o sea yo no interacciono con alguien más así como todos tienen sus cuartos independientes...

Julietta: ¿Es como los de colegios o algo así?

Diana: No, porque ahí si es muchos cuartos, como...

Romina: Como un departamento pero con muchos cuartos

Diana: No pero el mío has de cuenta, es un piso y cuatro cuartos así seguidos y hasta el fondo la cocina, entonces si tú vas a tu cuarto no tienes que ver para nada los cuartos de los otros, así que no sé cómo lo hubiera resuelto, pero pues o sea tú ya cumpliste, ¿no? Con decirle con quién dirigirse porque pues si no tienes...

Argelia: Pues sí, ¿qué más puedes hacer?

Romina: Pero de por si ya nos dijo que se quiere regresar

Diana: O sea que no esta teniendo una buena experiencia en México

Romina: No, es que tenía expectativas muy altas

Diana: ¿Cómo de qué o qué?

Romina: O sea estaba enamorada de México, pero pues obviamente conocía de que Cancún, la playa

Julietta: Sí, la zona bonita

Romina: (riendo) Sí, y luego llega a Cholula... es muy bonito, a mi me gusta mucho pero pues no, no es Cancún

Diana: ¡Qué feo!

Romina: Sí

Diana: ¿Y a ti cómo te fue cuando regresaste de tu intercambio?

Romina: ¿Cuándo regresé?

Diana: Ajá, o sea cómo fue el que otra vez te adaptarás...

Romina: Pues si me costó mucho la Uni porque allá me daban tres clases, y aquí como que otra vez ya siete, eh... y me gustaba mucho dónde vivía allá, o sea era un dormitorio pero pues como super sociable y muy organizado, y aquí

como de repente me sentía solita de que solo estábamos tres, pero ahorita ya como que estoy bastante contenta

Diana: ¡Qué bueno!

Argelia: ¿A dónde te fuiste?

Romina: A Dinamarca

Argelia: ¡Ah, woow!

Julieta: ¡Amónos!

Argelia: ¡Qué padre!

Julieta: ¡Woow, esto está muy sádico!

Julieta: Ajá, pero siento que las expectativas altas son la receta para la decepción

Diana: Puede ser. ¿Entonces nada más vino por un semestre?

Romina: No, por un año, por eso ya dijo que esta viendo lo de que se quiere ir

Diana: ¿Y qué estudia?

Romina: Negocios internacionales

Diana: Mmm. Como ayer, estaba en el departamento y llegó una chica pues como de otro país, ¿no? Y me preguntó que si hablaba inglés, pero me lo preguntó en inglés, ¿no? Y yo dije no, o sea si te entiendo pero no, no esperes que yo te explique algo en inglés, Y que le digo... le dije que más o menos... bueno, le dije que no, pero... y como puso su cara de perdida, le dije bueno, sí. Y ya que me dice ¿sabes dónde esta una oficina? Y le pregunté... o sea aunque ella me estaba diciendo todo en español yo le decía en... no. Ella en inglés y yo en español. Y le dije ¿qué oficina o de qué maestro o de qué carrera o de que departamento? Y ya me lo dijo y como si sabía a qué profesor se refería aunque era de RI pues ya la llevé, pero me sentí muy tonta, y dije ¿qué va a pensar? Que estoy a punto de graduarme y no sé hablar inglés

Romina: Estoy a punto de graduarme...

Diana: ... pero es que soy muy insegura hablando inglés, o sea si le entiendo...

Julieta: Es eso, o sea es que a lo mejor si podrías solo que te da cierto temor

Diana: Sí, siento que o sea sí podría expresar algo escrito, pero hablarlo si no. Por eso también cuando estaba buscando a dónde irme de intercambio dije me voy a ir a un lugar en dónde se hable español definitivamente

Julieta: ¡Oooh! Pensé que ibas a decir inglés porque así de que de que lo hablo, lo hablo (todas ríen)

Diana: A ver, necesito algo amarillo. Argelia, voy a recortar tantito de esta parte amarilla... gracias. O sea que tú si eres super experta en inglés, Romina

Romina: Súper experta (ríe), pues sí, es que me metieron a una escuela bilingüe cuando tenía diez años y si tenía las bases, pero allá si fue como ya de pues mis profesores no hablaban español, entonces pues tenía que hablarlo

Julieta: Te digo, hablas o hablas

Romina: Era hablarlo o reprobado

Diana: ¿Y ese es el idioma oficial de Dinamarca?

Romina: No, es el danés, pero como desde chiquitos les enseñan inglés, pues todos hablan inglés

Diana: ¿Y aprendiste algo de danés?

Romina: Pues si y no, porque mi primer semestre vivía con puros extranjeros, entonces pues obvio de que nunca hablaban danés. Y también, pues como es tan bueno su inglés, ajá, prefieren hablarte en inglés a enseñarte danés

Diana: Mmm. ¿Ya se te esta pasando el dolor o sigue igual?

Julieta: No

Diana: Seguro también es por el estrés

Julieta: Probablemente

Romina: Sí

Julieta: ¿Me prestas las tijeras, Diana?

Romina: Ajá, es como de que precauciones tomamos, tomabámos y...

Diana: Y también el cómo se fue transformando en todos los aspectos de nuestro transitar

Romina: Pero no tanto como de ruta, ¿no? Si no como...

Diana: Ajá, como de otras cosas

Romina Yo pensaba que de ruta. Ah, voy a buscar un coche

Diana: ¿Me prestas tus tijeras, Argelia?... gracias

Julieta: ¿Y ya que te gradúes te vas a quedar aquí en Puebla, Diana?... o te vas a regresar a Tlaxcala

Diana: Pues... yo creo que me voy a regresar a Tlaxcala, disfrutar las vacaciones de diciembre (ríe) y ya después ver pues qué hago, ¿no? O si busco trabajo... porque obviamente sí quiero hacer una maestría pero de las que estuve buscando empiezan no inmediatamente, hay que esperar...

Julieta: Si no... ¿cómo hasta agosto?

Diana: No, o sea, algunas son como en el siguiente año o así, pero todavía no lo tengo claro así que no lo sé. ¿Tú Argelia?

Argelia: Yo... pues yo acabaría hasta mayo clínica y orga yo creo que en junio... julio, por ahí... entonces tal vez me tome hasta diciembre o no sé, si quiero hacer maestría pero también necesito un poco de tiempo para pensar qué, pero no sé, no creo regresarme a Xalapa

Diana: ¿En serio?

Argelia: No, me gusta mucho estar allá pero no, me llevo mejor con mis papás estando lejos

Julieta: Sí...

Diana: Además ya te acostumbraste a estar por aquí, ¿no?

Argelia: Sí, lo que si es que me traería a Santiago, eso sí

Diana: Claro, ¿y no sientes que va a extrañar a tus papás?

Argelia: Sí, demasiado. Me lo voy a ir trayendo poco a poco... un fin de semana, otros días...

Julieta: ... voy a tomar esta... ¡ah!, ¿la ocupas?

Diana: ... ahorita, sigo dibujando mientras

Romina: ¿Puedo poner una imagen y como que una explicación abajo?

Diana: Sí

Romina: ¿Mañana también tenemos sesión?

Diana: Sí, si sería de once a una y media o dos, ¿no? Y de veras, ¿la clase pasada si te dejaron entrar? Porque ya ibas bien tarde

Romina: ¡Ah, sí! O sea ese profe eh... como que si participas en su clase se pone aliviado. O sea es que casi siempre llego tarde porque hoy... o sea los martes y jueves entré desde la mañana, y solo tengo libre a esta hora, y es como que aprovecho para irme a comer, pero pues luego como que... casi siempre se hace tarde, entonces de que siempre llego tarde a su clase

Diana: Pues yo no tendría... ¿me las prestas tantito?... yo no tendría problema con que te traigas algo y comas aquí, solo mientras...

Romina: Ah no, comí antes

Diana: ... mientras no nos vean

Julieta: Mientras traigas para todas, no hay problema

Romina: Ajá, es que también por eso

Diana: Pues podría ser que para la última traigamos algo

Julieta: Sí...

Diana: Algo cada quién como de graduación (ríe)

Romina: Tengo un compañero en una de mis clases que así es como mega fósil, la verdad no sé ni cuantos semestres lleve y lo peor es... o sea has de cuenta, tuvimos examen la semana pasada y de que él lo entregó y solo respondió dos preguntas de cinco, y el profesor así como de ¡oye, inténtalo! Y él así de "no ya no", pero no o sea de que ya tomo la clase el semestre pasado, o sea como que ya..

Julieta: Ya debería sabérselas por default

Romina: Sí, es como... que o sea si cambió el examen obvio, pero ¡oye, ya la tomaste!

Argelia: Mínimo le intentas a ver si te acuerdas

Julieta: O le pones choro, chicle y pega oye

Romina: Sí (riendo)

Diana: Exacto

Julieta: ¿Me prestas tu resistol?... gracias

Romina: Pero si me dió mucha risa porque justo este, o sea cuando apenas iniciamos las clases el profe nos pregunta ¿en qué semestre van, no? Y ya, es una clase de quinto, y ya los de quinto pues quinto, y yo séptimo, y ya pasa una de noveno y el profe ¡ah, a qué bueno! Y pasa él y dice ¡ah, es mi último semestre!, Ah, ¿pero en qué semestre vas?... no, el último... Ah, pero o sea ¿Cómo en quinto?... No, es mi último semestre... (riendo)

Julieta: ... no quería decir en doceavo

Romina: Sí, y aparte yo cuando me enteré me djio "ya llevo como tres años diciendo que ya es mi último semestre

Julieta: ¡No manches!

Diana: Ay no, qué horror, no sé qué haría si me pasará algo similar

Argelia: Ay no, yo ya estaría harta de venir... si ya estoy harta

Julieta: Yo tenía un compañero en la prepa que era todo lo fácil, y ese güey neta le valia madres descaradamente la escuela, yo creo que fácil ya tenía unos... ¿sales como de 18, no?

Romina y Argelia: Sí

Julieta: Yo creo que ya tenía 20, y llevaba mate 1... o sea cuando yo entré llevaba mate 1 con Luis\*, y estaba ahí en la clase y tenía su celular... y ya ves como era Luis\*, ¿no? Llegaba y se lo quitaba, no aquí no puedes usar este y se lo llevaba. Pues el güey bien vivo sacaba su iPad

Argelia: ¡No manches!

Julieta: Que no puedes hacer esto no sé qué. Pues le vaía madres y sacaba su Mac, así de descarado... o sea este güey le valia la escuela

Romina: ¿Y cuando le quitaban la Mac?

Julieta: El iPod. Todo, o sea hasta que lo quitaban todo... y luego se lo quitaban y a veces hasta se dormía con la mano así, y así o sea... y era mate 1... o sea dijeras mate 4 o algo

Argelia: ¡Qué descaró!

Romina: Ajá, o sea dijeras es una materia de quinto

Julieta: No, mate 1

Argelia: ¡Dios!

Julieta: Ajá, pero era un morrito rarillo con chinos. Pero si era como de ¿cómo te dejan recursar y recursar? Ya si están viendo que no...

Argelia: Se supone que te dan tres oportunidades

Julieta: Ajá

Argelia: O igual y las daba de baja

Julieta: Ajá, o a la mejor no las inscribia, pero pues así el vato... y dije ¡asuu madre!, y le valía y le valía y la novia bien enojada, que no, que no sé qué y esto...

Argelia: Pues mejor la hubiera hecho la prepa... prepa en dos años

Julieta: Sí, con un examen. Ay, hoy iba a ver a la Valeria... tengo ganas de cargar un bebé

Romina: ¿Hay pritt?

Diana: Sí, aquí esta

Julieta: ¿Qué iba a ir en las hojas?

Diana: Pues lo que tú quisieras representar con dibujos, palabras...

Julieta: Pero lo de las tres etapas, ¿no? Lo de la infancia, la adolescencia y la preadultez... ay, solo he empezado la infancia

Argelia: ¡Ay, yo no sé ni qué!

Diana: Yo estoy con la juventud. También hace poco me paso una cosa, ¡ay, horrible!... como estoy dando en mi servicio clases en... para niños de bachillerato... no me acuerdo qué tema estábamos viendo, pero el chiste es que les mencioné del mapa de feminicidios que existe, ¿no? No sé si han escuchado que...

Romina: Sí

Diana: ... en google maps, ¿no? que se van registrando todos los feminicidios

Julieta: ¿En serio?

Diana: Ajá

Julieta: Deberías rolarlo

Diana: Una geófica del IPN creo que lo diseñó, entonces ahí van metiendo todos los datos, ¿no?, aunque sea entidad desconocida lo ponen, el chiste es que se los mencioné y al otro día llega un niño, un chavo y me dice "oye, busqué el mapa que nos mencionaste que no sé qué" y yo ah, qué padre... "encontré el feminicidio de mi mamá" y yo...

Romina y Argelia: ¡Noooooo!

Julieta: ¡No manches!

Diana: ... ay no, casi me enfermo..

Julieta: Fue así como de...

Diana: ... y le dije... ah, pues como lo dijo ahí enfrente de todos le dije " si quieres en otro momento platicamos tú y yo de eso" y ya porque no supe qué decir pero ay no...

Julieta: Yo no sabría ni decirle eso, yo le hubiera dicho ¿y cómo te sientes con eso?

Argelia: ¡Qué barbaridad!

Diana: Ay no, me sentí muy culpable, dije creo que hay que ser muy precavida con lo que mencionas

Julieta: Pero es que quién se iba a imaginar, o sea la neta yo no hubiera pensando por acá así como de va a buscar a su mamá, o sea no

Romina: Ay, es como yo leí una etnografía que era de mujeres viudas en Guatemala, y llega la antropóloga y dice “ah, como que en esta comunidad no hay tantas viudas, de seguro no voy a encontrar tantas personas”, y ya le pregunta a una de las mujeres como de “¡ay!, oye, ¿por qué aquí no hay tantas viudas?” Bueno, obviamente no de esa manera, ¿no?... ¿No hubo tanta violencia? y le responde “no, lo que pasa es que mataron a familias enteras” entonces son cosas como de...

Julieta: Uff... o sea las viudas están muertas

Romina: Ajá, exacto...

Julieta: ¡Madres!

Romina: Ajá, como que ella pensando que no hubo tanta violencia pero en realidad fue muchísima más

Diana: A ver, pues yo voy a empezar a poner las mías... ¿y si hacemos un cartelito que marque cuál es cuál?

Julieta: ¿Y si habló contigo después o ya no?

Diana: No, no hemos tenido oportunidad pero si pienso hacerlo, pero pensar primero bien qué voy a decir

Argelia: Sí, no manches... ay, que fuerte

Diana: Sí...

Romina: También sería como lo raro de los mapeos, ¿no? Porque ponen información pero no piensas, bueno, no sé, como que ahora que lo pienso es como de... no conoces todos los casos particulares como ese chico que como que no sabía del mapa

Diana: Sí...

Romina: ... y luego de repente ya verlo como ahí

Diana: Sí...



Argelia: ¿Y cuántos años tiene?

Diana: Como 15 porque va en primero

Julieta: ¿Clases de qué les das?

Diana: Ética y cuidado de sí y Desarrollo humano

Julieta: ¡Ah!

Diana: ¿Ahorita estamos en nuestra juventud o ya le ponemos adultez?

Romina: Pues... ah... pues es que juventud y adultez es lo mismo, bueno... parecido

Julieta: Adultos jóvenes

Argelia: Sí

Diana: ¿Entonces cómo le pongo?... ¿adultas jóvenes tal cuál?... estamos en la negación (ríen)

Julieta: Sí, no manches... de adultez

Romina: Ay, de pequeña me daba miedo andar en transporte público pero no así por lo asaltos ni nada, sino porque veía en las noticias que siempre andaban como en carreritas lo chóferes y era como ¡nooooo, es que va a haber un accidente! (todas ríen)

Diana: Yo también creo que fue hasta la secundaria cuando empecé a andar sola en transporte público, y los de mi secundaria era como ay no manches, todos aquí desde la primaria ya andábamos solos...

Julieta: Mi mamá era muy super protectora, entonces no me dejaba andar, o sea no sé la secundaria por ejemplo estaba aquí y mi casa estaba acá... literal era una avenida recta, no tenía que caminar mucho pero no le gustaba e iba por mí y regresaba por mí... creo que hasta la prepa fue cuando me fue soltando

Diana: Voy a levantar tanto esto porque se cae

Julieta: ¿Tú Argelia cuando empezaste a andar en camion?

Diana: ¿Me prestas tantito esto?

Argelia: Ah, sí.... ¿sola?

Julieta: Sí

Argelia: Yo desde que me vine

Julieta: ... cuando te perdiste (ríe)

Argelia: Pero porque en Xalapa, o sea no porque no me dejaran pero...

Julieta: ... pues tenías el chófer

Argelia: Sí... A mí me gustaba más andar en combi o en camión

Julieta: A mí también, no sé porqué en la secundaria decía "ay no, mejor me voy yo, no quiero que me estén llevando, no sé qué" porque así yo me movía cuando yo quería y nada de que a ver, te llevo a tal hora pero... ya cuando entré a la Uni dije no, no me importa, no voy a hacer lo que quieras... Regálame ese recorte

Argelia: ¿Ya terminaste?

Julieta: ¿Quieres las tijeras?

Argelia: No... ¿Esto también?

Julieta: Ese

Argelia: ¿Este vas a usar?

Julieta: Sí, agarra el otro si quieres

Diana: Es que no logro que se quede derecho

Julieta: ¿Cómo trenza?

Diana: Ajá...

Julieta: No porque la cortina se va jalando poco a poquito... o al otro, al arito ese

Diana: Deja veo

Julieta: O amarrálo a la pluma y lo metes ahí y lo atorras

Diana: Ay no sé, mejor como lo tenía ya...

Julieta: Oye, ¿en Tlaxcala hay hospital militar?

Diana: No, ah bueno, en la zona militar, o sea si hay servicios médicos pero hospital no

Julieta: Mmm... ¿Entonces vas al de aquí de Puebla?

Diana: Sí... ahí me sacaron mis muelas del juicio

Julieta: ¡Qué padre!

Diana: Me sacaron las cuatro al mismo tiempo, fue horrible

Julieta: ¿Te dolió?

Diana: Pues no porque estaba anestesiada

Julieta: Pero después...

Diana: Mmm... o sea no, no era tanto el dolor sino la incomodidad porque te hinchas demasiado y luego de varios días te sigue saliendo sangre, entonces toda la almohada se manchada... pero no, no me dolió

Julieta: Muchos dicen que duele mucho

Diana: No lo sentí

Romina: Pero es incómodo después, ¿no?

Diana: Sí, y además como varios días no puedes comer así cosas sólidas

Julieta: ¿Hay Pritt?... ¿me lo prestan un momento?

Diana: Ay, ya así.... ¿ustedes saben andar en bici?

Julieta, Argelia y Romina: Sí

Diana: Qué bueno, a mi me encanta andar en bici pero ya tiene tiempo que no lo hago

Julieta: ¿Por qué?

Diana: Pues porque no hay... como ya no la utilizaba porque estaba en Tlaxcala dijeron pues aquí ya ni siquiera la vas a usar y yo no porque no estoy. ¿A qué edad aprendieron a andar en bici?

Romina: A los 10

Julieta: Como a los 5-6

Argelia: A los 4

Romina: ¿A los 4?

Diana: ¿En serio? Yo a los 11 creo

Argelia: Mi papá era muy rudo y me enseñó en dos días... si me caía me gritaba

Diana: Yo también aprendí así...

Romina: ... a parte a los 4 años (ríe)

Argelia: ¡Sííí!, ¿qué esperaba?, ¡por Dios! Entonces lo hacía lo mejor que podía y aprendí rápido para que no me gritara

Diana: A mí también me enseñó mi papá y también fue rudo

Julieta: ¿En serio?

Diana: Sí

Julieta: Yo no más me subí y ya sabía

Diana: Jaja

Julieta: No, en serio, fue muy chistoso...

Romina: Sí, así como que cuando descubres el truquito como que ya

Argelia: Sí, una vez que le agarras ya... pues ya

Romina: Pero lo piensas y lo piensas...

Julieta: Yo tenía las llantitas, pero según mi papá ya estaba grande para usar las llantitas y me dijo ya puedes, quitáselas, no sé qué, y yo bueno, voy a practicar en una más chiquita, y agarre la de mi hermano pero como estaba muy chiquita las rodillas me quedaban así entonces se me iba de lado, y dice "no, usa la tuya, vas a ver si te sale", y agarre la mía y así aprendí, nadie me enseñó, nada más empecé a andar y dije ¡ah, no inventes, si me sale! Fue muy chistoso, y me dijo "ya ves, si te salió" y yo "sí, pues sí"

Romina: Yo me acuerdo que me enseñaron mis hermanos en un verano, pero no le entendía y no le entendía, y me acuerdo que soñaba que ya andaba en bici (todas ríen) hasta que un día me acuerdo que me subí y como que descubrí el truquito y ya

Julieta: Pues es que solo es como el equilibrio, ¿no?... ayyy, hasta hace como dos años mi hermano y yo todavía le intentamos enseñar a mi mamá, la subíamos a la bici ¡pero no me suelten! No, no te vamos a soltar, íbamos uno y uno, y avanzabámos y decía "me caigo, me caigo, me caigo", pero es que siempre ha sido miedosa mi mamá entonces nunca le pudimos enseñar

Romina: Sí, yo tengo mi bici y esta nuevecita, pero me da miedo andar aquí en Cholula

Julieta: ¿En serio? Y según yo andan mucho en bici por acá

Romina: Sí, andan mucho en bici pero como que no, no sé, me da miedo. Siento que los conductores son muy salvajes, y ahorita tengo el pretexto de no usarla porque no tengo mi candado, y es como de no la puedo usar porque me la van a robar... pero ya llevo una semana así

Diana: Oigan perdón ya empecé a pegar... les voy diciendo lo que estoy poniendo para que tenga sentido. Primero en mi infancia una moneda de \$10 porque era como el capital que tenía para toda mi movilidad, luego ya pues obviamente cuando era adolescente ya me daban un poquito más de dinero y ya me podía desplazar a lugares más lejos y ya pues ahorita, obviamente sigo dependiendo de mis padres, pero como pues ya dispongo de más dinero para moverme a lugares más lejos o así, antes sola no me hubiera atrevido ni siquiera a salir de pues de la ciudad, mucho menos del Estado o así, pero ahora siento que si el dinero ha influido mucho en los lugares a los que me traslado. Mmm... y de las estrategias que he usado, o sea obviamente en la infancia y la adolescencia, en la adolescencia ya tenía celular pero nunca tenía saldo ni nada y ahorita pues ya siempre procuro que cuando voy a salir tenga saldo o pila y como si soy un poco paranoica si soy de las que envía la ubicación aunque no me la pidan, es como ahí te va, ya sé que no me la pediste pero...

Romina: Ay, dibuje como niña de kinder (ríe)

Diana: Creo que esto lo empecé a hacer cuando sucedió todo el pánico por la... pues por el feminicidio de Mara, ¿no?

Julieta: Fue como el boom, ¿no? Bueno o sea, ya había antes pero aquí por lo menos en Cholula todos...

Diana: ... todo mundo empeco a sentir más miedo. Mmm, bueno y también ahorita yo he estado buscando mucho, por cierto no sé si sepan dónde venden estos que son como llaveritos en forma de gato, que tienen sus orejas así, que son como de metal, ¿no? Que son pues para autodefensa

Julieta: ¡Ay, no manches! No había escuchado eso

Diana: Sí, son de metal y son llaveros que has de cuenta, ah bueno, aquí de hecho trae dos círculos para que metas tus dedos y los uses como anillos... los metas y ya si te pasa una situación en la que tengas que defenderte, pues éstas cosas, ajá... pues he estado buscando porque le quería comprar uno a mi hermana, a mí... como mi hermana se acaba de venir a estudiar a Puebla, temo por ella

Julieta: ¿Ah, sí?, ¿en dónde estudia?

Diana: En el Tecmilenio

Julieta: Ah sí, ya me habías dicho... ¿qué está estudiando?

Diana: Derecho

Julieta: ¡Ah, muy bien!... ¿viven juntas?

Diana: No, no porque ni siquiera sé dónde queda bien su Uni, pero creo que esta lejos, entonces...

Julieta: ¿Ah, sí? Renta aparte también

Diana: Sí, ella vive por allá. Bueno ya, en la adolescencia fue cuando me fui haciendo consciente de lo de la vestimenta... que hay ropa que te hace sentir más vulnerable a veces y también pues que me ponía audífonos, ¿no? como para distraerme de todo lo que pasaba

Julieta: Me encantaron los recortes de Diana, ¡Qué bonitos!

Argelia: Sí

Diana: ¿Cómo van?

Julieta: Estoy pegando así a lo idiota

Romina: Sí, yo iba a decir eso

Diana: Esos son los míos, ya. Ahí por si ustedes quieren ir poniendo los suyos...

Romina: Bueno, yo de infancia puse esta torre, me puse de pequeña porque nunca salía sin mis padres, o sea como que sí, también mi mamá era como que muy sobreprotectora, entonces nunca fue como ve a la tiendita y compráte, bueno compra las tortillas... como si podía ir con mis primos y todo pero mis primos siempre eran más grandes. Luego en adolescencia viví... bueno ajá, mis papás viven en Chipilo y pues como todas mis amigas siempre vivían en Puebla siempre era como todo un rollo para poder salir y todo... eh, pero pues si aprendí a andar en coche y en transporte público

Diana: ¿Entonces si eres originaria de Puebla?

Romina: Sí... Eh... luego ahorita en la adultez joven disfruto mucho andar en bici pero ya les había dicho que me da miedo, y estoy tratando de vencerlo...

Julieta: ... ¡sí se puede, sí se puede! (Risas)

Romina: (Risas) Eh... me da miedo andar incomunicada, o sea como que siempre... y ahora sorprendentemente el transporte público, especialmente en Cholula, se ha vuelto como mi lugar seguro pero pues también sé que no es seguro

Argelia: ... nada lo garantiza...

Romina: Sí, Cholula es como mi ruta favorita, ajá, en Cholula me siento segura. En los demás lugares no tanto...

Diana: ... el que es blanco con rojo, ¿no?

Romina: Ajá, porque siento que como que lo usa la gente de aquí entonces...

Julieta: ... estudiantes y así

Romina: Ajá, entonces Cholula es mi lugar seguro... ¡ay, voy al baño, ahorita regreso!

Diana: Sí, sí, ve...

Julieta: ¿Me pasas esa hoja?... gracias

Diana: Miren, puras cosas miniatura... ¿existen en la vida real? (ríe)

Julieta: ¿Me pasas la de allá?... Tenkius. ¿Ya estás lista, Argelia?

Argelia: Ya. Ay, ¿los voy diciendo?

Diana: Sí

Julieta: No, interprétalo...

Diana: (riendo) con su poder de psicólogas...

Argelia: A ver si de verdad...

Julieta: ... si ya aprendieron a leer mentes

Argelia: A ver esta, la primera pues es como yo de bebé con mi mamá, que era pues con quién siempre estaba, con quién me sentía segura, de hecho me daba ansiedad no estar con mi mamá, o que me fuera a olvidar en la escuela me daba mucho miedo... y puse esta que es como media triste o gris, no porque estuviera triste pero porque fui la más chiquita de mi familia entonces siempre estaba sola, no tenía como con quién jugar o así, pero pues me gustaba, nunca me incomodó... Y ya para la adolescencia puse esta niña que se ve que esta estudiando o algo, que fue cuando fui más aplicada en la escuela, me gustaba ir a la escuela... este, pues ya estar más con mis amigos y así, y fue cuando empezaron que las salidas, los permisos en casa, entonces conflictos, todo... y... esta también en la adolescencia... le puse un peluchito porque fue... me acuerdo cuando recién me vine a Puebla y la primera noche que pase sola, tenía una almohada y eso me consolaba, me sentía un poco triste lejos de mi casa, y con mucho miedo porque Puebla pues es mucho más grande que Xalapa y no sabía muy bien a qué me enfrentaba

Julieta: ¿Ya habías venido antes a Puebla... antes de venirte para acá?

Argelia: Sí, porque tengo familia pero nunca viví aquí. Y pues ya tenía que pues hacerme responsable de mis cosas, y...

Diana: Si quieres... ponlo... si quieres aquí y este ahorita lo acomodamos porque además ni se ve bien como lo acomodamos

Argelia: ... y este como de ahorita de adultez joven, puse nada más la mamá con el bebé porque ahora tengo que cuidar de alguien más, no solo de mí, y el árbol porque para mí el árbol es como ir creciendo, todo lo que falta...

Diana: Muy bien, gracias Argelia.

Julieta: Gracias, amiga.

Diana: ¿Te ayudamos?

Julieta: Ajá...

Romina: Ay, oigan... les voy a enviar una encuesta por el grupo de Whatsapp... de verdad que es muy confidencial

Diana: Claro...

Julieta: ¿Sobre qué es?

Romina: Es sobre... bueno, es que si les digo van a entrar ya...

Diana: Ajá, claro

Romina: O sea, no es por nada, es para mi programa de radio, que tengo... pm 180.80 lo pueden escuchar...

Argelia: Gracias

Julieta: ¿Tienes un programa de radio?

Romina: Sí

Argelia: ¡Qué padre!

Julieta: ¿Aquí en la Uni o...?

Romina: Sí, en la Uni

Julieta: ¡Hay que escucharlo!

Argelia: Sí...

Julieta: Ya deberías de invitarnos, no sé para qué pero deberías de invitarnos

Romina: Ah no, si les puedo decir pero cambie la pregunta para que ya no sea... es sobre las nudes

Diana: ¡Ahhh!

Julieta: ¿Sobre las qué?

Romina: Sobre las nudes, sí...



Julieta: ¿Alguna vez has enviado nudes?

Romina: Pero es que la primera pregunta es importante

Diana: Ok, va

Julieta: ¿Solo tú lo vas a ver?

Romina: Sí, aparte es como anónimo, o sea ni siquiera se ve como...

Julieta: Ah, o sea entonces si puedo contestar lo que sea...

Romina: Sí, sí, sí...

Julieta: ... no, nunca

Argelia: ... yo no hago eso

Romina: Es anónima, entonces...

Diana: Y Julieta quiere que nos invites a dar testimonio... tips

Julieta: Pues yo vengo a hablar de...

Argelia: Y podemos hablar de que ya es delito si alguien te manda...

Julieta: Sí, ya lo puedes demandar, acuérdate

Diana: Pero solo en ciertos Estados, ¿no? Por lo menos aquí sí

Romina: Ajá, la primera pregunta es "¿Has escuchado sobre la Ley Olimpia?"

Argelia: Ah...

Romina: Entonces... porque estaba hasta el final, pero dijeron no, porque si pones todo lo de las nudes van a decir...

Julieta: ... van a saber que esta relacionado a...

Romina: Ajá, entonces la primera es sobre eso

Julieta: O sea también trabajas como en temas de género... te gustan...

Romina: Sí...

Julieta: ¡Qué padre! Por eso te la encuentras tanto, ¿no?

Diana: Listo

Julieta: Ah si, gracias...

Romina: Oigan, yo encontré esta imagen pero como que siento que aplico para todas mis etapas de la vida, porque de chiquilla me daba miedo que me secuestraran...

Julietta: O ponla en medio

Romina: Ajá, y siento que tal vez bueno era un miedo colectivo...

Julietta: Yo también puse algo así

Diana: Bueno, pues si quieres pásamela y la ponemos

Argelia: Aparte que desde chiquita te dicen "si te portas mal, te va a llevar... alguien"

Julietta: "Te voy a dejar aquí con el policía"

Diana: Sí (riendo)

Argelia: Me daba mucho miedo... bueno, pensaba que hasta mis maestros me podían secuestrar (todas ríen)

Julietta: Es que yo siento que... bueno en general yo siempre he sido muy confianzuda, o sea sé que hay peligro y así pero me vale madres... bueno, ahorita les explico. O sea escogí primero estas que son como con mi mamá, esta esta muy chistosa porque creo que ejemplifica super bien que cuando era niña no me preocupaba por nada porque pues mis papás me llevaban a todos los lugares que necesitaba ir, como que me proporcionaban toodo lo que necesitaba entonces... pues era ya como básicamente no hacer mucho... bueno, y obviamente me movía hacía donde ellos iban, tampoco era como que tenía libertad de decir ay, no quiero...

Romina: ... así como ya me voy (ríen)

Julietta: Sí, o era como sí, sí te llevo a tal lugar... pero solo si puedo llevarte, o sea no vas a ir sola... Ay, esta está más larguita... bueno, aparte estaba muy relax entonces puse esta, muy tranqui...

Argelia: Nada le preocupaba...

Romina: Muy relax... era una niña rebelde

Julietta: Era muy consentida la verdad... luego de estas son como de la adolescencia que fue cuando literal empecé a usar el transporte público, o ya a hacerme mis cosas, ir a casa de mis amigos, como salir más y estar más como en el espacio público, pero pues moviéndome yo a dónde yo quería, no a dónde mis papás me podían llevar, y aquí fue también donde me empezó a surgir esto como de peligro, ¿no?, como que empezaba a asumir esta parte como de pues si puedes ir, pero no sola, o aquí sí, o aquí no, o tales horas,

como que empezaba a surgir esta onda de precaución o de conscientización del peligro en el espacio público... la verdad me la pasé bien

Diana: Creo que si hacía falta que estuviera más largo...

Julietta: Sí, pero luego hablé sobre mi adolescencia... Y ya al final que es como la etapa de ahorita siento que lo que más prevalece es como ese miedo de que vas a salir a la calle y no sé, si voy en carro la verdad es que me siento tranquila a pesar de que aún así hay como un riesgo, pero si voy sola es de pues voy caminando y nada más voy como que super hiperalerta o no sé, o si veo que viene alguien es como a ver, me preparo por si me van a atacar... como medio paranoica pero solo cuando voy caminando sola en la calle, entonces puse esta como de inseguridad, también como de los peligros cotidianos que se ven todos los días, o de los feminicidios que están ocurriendo muy frecuentemente, también esta que está alusiva a los feminicidios... este es un perrito pero es como de "se busca"... me encontré uno de "se busca" y lo puse...

Diana: Hubiera sido muy feo que te encontraras tal cuál uno de esos

Julietta: No, es que este si está... iba a recortar de ahí pero dije no, esta muy fea esa historia... bueno, ya luego lo veo, bueno puesta esta también porque siento que en general a pesar como de... es como muy contradictorio, pero a pesar de todos los peligros y de saber que pasan cosas malas y así, la verdad es que a veces pues sí me vale madres, es como de... o sea a veces he llegado a tomar el camión en la noche sola, me vengo, o ubers y así y es como o sea no sé, como que yo solita mi autoprotección es como ignorar todo el peligro, y es como de no, no me pasa nada, entonces me vale porque de alguna manera siento que no es justo como que limitarte a no salir, o no hacer esto o el otro porque otros te pueden hacer daño, es más como porque no limitan a esos otros que hacen daño en lugar de limitarte a ti misma, pero pues... si debo tener más cuidado en ocasiones

Diana: A mí también me pasa eso de que a veces subestimo el peligro en mí, pero con mi hermana soy super paranoica, es de... o sea le marco cinco veces si sé que va a tomar un camión o le digo mándame tu ubicación o esto o aquello... de verdad soy paranoica con ella pero cuando se trata de mí, o sea no es que no me preocupe pero siento que ay no sé, que yo me sé mover un poco más que ella y que ya conozco o no sé. Ok, bueno entonces la otra parte es lo de crear un mapa, ¿no? En el que podamos este... identificar nuestras zonas de movilidad y qué hemos visto en nuestros recorridos, en nuestros trayectos... qué cosas podemos identificar. Podemos hacer en una cartulina tal vez, o cómo quieran, dibujar la Uni y ya cada quién en hojas o aparte como quieran, recorta en qué zonas se mueve y las va ubicando, ¿no? Dependiendo... Yo por ejemplo pues pondría obviamente... a los lugares a los que me muevo pues a dónde hago mis prácticas y dónde hago mi servicio y ya,

son los únicos lugares a los que yo me muevo estando aquí, o sea no salgo a nada más, ni al super, ni a dar la vuelta, ni a comprar ni nada, son los únicos dos lugares a los que me he limitado a salir, entonces pues ustedes digan en cuál y cómo lo vamos haciendo... ¿quién es buena dibujando?

Julieta: ¡Argelia!

Diana: Aaaahh si, ya habían dicho...

Argelia: No...

Julieta: ¡Tú, Diana!

Romina: Sí

Julieta: ¡Que sea entre las dos!

Argelia: Que sea entre todas

Diana: Va, pues si quieren yo empiezo dibujando una parte de la Uni que es donde todas coincidimos, sería como un círculo, ¿no? y por acá ponemos por donde está el Hospital del Niño Poblano que es donde hago mi servicio

Romina: Ah, ¿Entonces debe haber todo aquí?

Diana: Si, podemos unir las dos cartulinas si quieren

Argelia: Si, mejor

Julieta: Va, ¿dónde iría el lago? ¿Por aquí no? ¿Dónde es Sociales?

Argelia: Este. Sería aquí

Romina: ¿Dónde sería Hacienda? Para que dibuje la fuente

Julieta: Por aquí, yo digo, ¿Dónde sería Humanidades?

Diana: ¿Para dibujar al vochito? Yo voy a ir dibujando por acá el Hospital del Niño Poblano porque ahí hago mi servicio

Julieta: ¿Dónde vas a poner el CEAP, Diana? Para saber dónde poner mi casa

Diana: Pues yo creo que por acá no?

Julieta: Va

Romina: Oigan por dónde sería entonces el centro de Puebla?

Argelia: Pues del lado contrario, no?

Romina: Ok

Diana: Recuerden que hay que trazar también nuestras rutas y cómo nos transportamos

Romina: Va, porque ya me tengo que ir

Diana: Está bien, si quieren el imaginario lo dejamos para la siguiente sesión

Julietta: Sale

#### **Sesión 4, Familia como Red de Apoyo**

**Asistentes: Romina y Diana**

**Duración de la sesión: 1 hora y 15 minutos**

**Lugar: Salón CS 105**

**Objetivo de la sesión: Identificar quiénes conformar mi red de apoyo tanto en mi familia sanguínea como no sanguínea e identificar qué necesidades cubren**

Diana: Lo que nos hizo falta la sesión pasada, fue pensar en el imaginario de las condiciones, las estrategias que nos harían sentir más seguridad en el espacio público, entonces eso es lo que haríamos. Entonces hay que pensar y escribir cuáles son esas condiciones y podemos retomar un poquito de lo que ya habíamos puesto, lo que estuvimos viendo de nuestro transitar por el espacio público a través del tiempo, de nuestras etapas y ver qué podría aumentar nuestra percepción de seguridad va?. Yo por ejemplo, ayer, si pude rescatar que una de las cosa que si nos hace sentirnos más seguras es el uso de tecnología

Romina: Si

Diana: Lo podemos ir escribiendo a modo de palabras clave. Entonces yo creo que la tecnología y el mantenerse comunicadas, como no sé si te acuerdas que cuando fue lo del sismo empezaron a salir muchas aplicaciones de cuando tengas una emergencia. Yo descargué una que se llama Circle of Six o algo así, y tu metías tus 6 contactos de confianza y si algún día tenias una emergencia, haz de cuenta, nadamás entrabas a la aplicación y decía algo así como “Pedir ayuda”, apretabas el circulito y se les mandaba un mensaje a todos esos 6 contactos que decía algo como “Necesito ayuda” y mandaba directo tu ubicación y no me acuerdo que más, creo que el celular podía tomar una foto directo del lugar estuviera donde estuviera y se las mandaba. Entonces en ese momento yo empecé a decir “Ah, no, pues si tengo que descargarla” y se las recomendaba a todos “Descarga esto”. Aunque ahorita ya

no la tengo, en ese momento fue por la situación del sismo, pero ya después con la ubicación lo que hacía era mandársela a todo el mundo, ya se las enviaba mientras me trasladaba

Romina: Si

Diana: ¿Tu qué más crees?

Romina: Pues para mi es ir acompañada y por ejemplo, en las mañanas intento ir al gimnasio pero si voy, me quedo a dormir en casa de mi amiga por que ella si vive enfrente de la Uni, porque si voy al gimnasio en la mañana tengo que irme muy temprano y todavía está oscuro, entonces como que me da miedo el tramo de mi casa a la Uni, por que de noche no me da miedo porque siento que hay más gente, pero en la mañana si es como muy solo, o sea como que ambos tiempos son oscuros pero en la mañana se me hace más

Diana: ¿En serio? Wow. Al escucharlo uno creería que sería al revés no? Que da más miedo en la noche, pero no, si tienes razón, hay mucha vida nocturna´

Romina: Mijm, entonces, “Ah, pues equis”, o sea, cuando salgo de mis clases de salsa luego salgo a las 9 y algo y ya está oscuro y no me da miedo porque es toda la 14, luego toda La Mesa que está la cervecería y un montón de cosas y en la mañana está todo cerrado

Diana: Ok, ¿Qué más? Ah, yo también por ejemplo soy mucho de avisar cuando ya me voy y ya llegué, por ejemplo cuando, como voy a Tlaxcala todos los fines, mi mamá es muy despreocupada, ella nunca ha sido sobreprotectora de “Avísame cuando ya te vayas o que ya llegaste o dónde estás” o así, sin embargo yo misma, me he desarrollado esa sobreprotección porque de verdad, tenemos un grupo con mi hermana y mi mamá y yo siempre “Ya me voy, ya llegué”, porque tal vez está mal, bueno, no, no está mal, si no, tal vez ya tengo tanto miedo que digo “Si un día me pasa algo, quiero dejar evidencia de dónde estuve, de si llegué, si no, o qué”, entonces siempre aviso aunque nadie me pregunte y le aviso por lo menos a mi mamá

Romina: Pues también para mi es planear mis rutas “Voy a ir a esto, está aquí, así se ve”, preguntar “¿Cuál es el camión que tengo que tomar? ¿En dónde me debo de bajar?” Siempre es planear mis rutas, nunca voy a lo desconocido

Diana: (Risa) Ay, que feo. Creo que de las condiciones que me hacen sentir segura es que sepa que hay alguna referencia cercana. Como “Ah, si, por ahí vive tal” o ya he ido alguna vez por ahí o si conozco un poquito el rumbo pero que tenga presente como que alguien si necesito algo, me puede ayudar. Entonces por ejemplo, tengo una amiga que estudia en la Buap, y a veces me dice “Ay, vente a quedarte a dormir conmigo, hacemos pijamada y vamos a cenar” Y si voy, por que se donde vive, y se tomar la ruta y todo eso, pero por

ejemplo, de otras amigas que estudian en la Ibero o en otra universidad, que la verdad si ubico pero no se me mover

Romina: Mmm, mjjm

Diana: Prefiero no

Romina: No, y es que aparte esa zona es complicada como peatón- peatona, porque aparte no hay un buen transporte y luego está construido para los coches

Diana: Exacto, y aparte como está todo lo de Angelópolis y así, realmente si es como un mundo de automovilistas

Romina: Si, no hay movilidad para peatones

Diana; Entonces a mi lo que me hace sentir segura es saber que al lugar que voy hay alguien conocido y también que, arquitectónicamente, o sea, el diseño, sea medio agradable, porque obviamente a mi me espanta más que un lugar tenga grafitis, basura y mala iluminación y todo eso, a un lugar que tenga un jardín y esté bien iluminado

Romina: Si

Diana; Entonces creo que también como a nivel “Estructura”

Romina: Entonces como sería “¿Arquitectura placentera?” risas

Diana: Mmm, (risas), no se, no creo que ese sea el término pero pues...

Romina: Arquitectura segura hay que ponerle

Diana: Lugares iluminados, limpios, pues también transitados, ¿qué mas?

Romina: Pedir referencias del lugar ¿No? Como “oye, ¿has ido alguna vez aquí?”

Diana: Si, si, si, cuando te dan testimonios como de “Noo, una vez fui por ahí y ...” No, desde que te dicen que no está padre ya da miedo. En cambio si te dicen “No, por ahí está seguro”...

Romina: Mjjm

Diana: ¿Qué mas? Mmm También, el tipo de personas, pues por ejemplo, hay lugares que son más familiares, en los que dices aquí transitan mujeres, niños, de todo no? Pero también cuando sabes que hay una zona de muchos trabajadores, por ejemplo, una vez fui a... no se a dónde iba, pero tomé un camión que no iba para ese lugar, entonces me equivoqué y terminé cerca de una fábrica super alejada

Romina: Ahh, si

Diana: Y ay, no, fue horrible, fue horrible porque en primera no hay mucha gente, y la poca que hay son trabajadores y tal vez sea un prejuicio clasista o no lo se pero la experiencia me ha cohibido un poco cuando veo a hombres obviamente, también una vez aquí en mi calle, estaban haciendo una construcción, y siempre era como “es mi calle, la conozco y todo pero esto me intimida”

Romina: Mmm ya

Diana: Mmm creo que para mi eso es lo principal

Romina: Para mi también

Diana: Bueno, entonces pasaremos al otro tema que era el de Familia, de hecho me costó muchísimo pensar en como abordar el tema porque es muy complicado por que dije como lo hago o como podemos trabajarlo sin llegar a algo como de rollos psicoanalíticos de “tu familia es la causante de esto”

Romina: (Risas) Lo se

Diana: Pero creo que la mejor manera es abordar al tema de la familia como una red de apoyo. Entonces lo primero sería que hagamos una dinámica, “La mano de ayuda” no se si has escuchado de ella

Romina: No

Diana: Y es que dibujes tu mano, y por cada dedo poner de tui familia quien representa tu red de apoyo, entendiendo a tu red de apoyo como esa estructura que te apoya, que esta para ti, que te da soporte, que cuando lo necesitas ahí esta. Entonces es identificar a 5 personas, o si quieres hacer tu mano de 6 dedos

Romina: ¿Y es familia sanguínea para este ejercicio? O ya...

Diana: Pues...

Romina: Porque por ejemplo, primero familia sanguina porque primero está mi hermano, mi papa, mi mamá y mi hermana

Diana: Pues igual y puedes agregar a alguien más que no lo sea. Cuando tu mencionaste el tema de familia ¿En qué estabas pensando?

Romina: Ya ni me acuerdo (risas) Ehh, pues no se creo que luego nos distanciamos de los problemas de nuestra familia para no afrontarlos o luego estamos muy involucradas, y creamos una distancia de protección, pero pues luego es como de “Ay, no le hablo tanto a mi mamá como para hablarle de estas cosas” pero pues al final...



Diana: Claro

Romina: Como que no es lo mejor que puedo hacer

Diana: Mjjm

Romina: Ajá, como que aprender a que los problemas de mis papás o mis hermanos son de ellos y que yo no los puedo solucionar, pero si de cierta manera tengo que hablar de ellos o como encontrar las maneras de que no me afecte

Diana: Ah, si si si. Y de hecho ese tema es súper complicado porque siempre esta ese discruso de "Ay, pero es tu familia, se tienen que perdonar, se tienen que hablar, o la familia lo tolera todo" no?

Romina: Mjjm

Diana: Y que termina siendo un discurso muy tóxico

Romina: Si

Diana: Porque aunque sea tu familia pues a veces es necesario alejarte un poco

Romina: Exacto

Diana: Aunque a veces termina representando una dificultad porque te quedas justo sin tu red de apoyo, pero bueno, a veces de tener una familia tóxica a estar de forma independiente pues a veces conviene más

Romina: (Risas) Ay, escribí con plumón morado sobre hoja morada y no se ve mucho

Diana: (Risas) Pues si quieres, a lo mejor con este se vea más, si, aunque este tampoco se ve mucho

Romina: Es que el papel está muy...

Diana: Oscuro

Romina: O sea, si se ve, pero si le da la luz así

Diana: Mjjm. Listo. Ahora hay que recortarlas va?

Romina: Mjjm

Diana: Si quieres puedes irme contando lo que pusiste en tu mano y ahorita yo te cuento la mía

Romina: Pues como la primera persona en la que pienso cuando necesito algo de mi familia es mi hermana, mmm, nos llevamos muy bien y somos muy parecidas, entonces si se que alguien me va a entender, es ella

Diana: Ay, qué bonito

Romina: Y luego, puse a mi mamá, porque ella aunque no le quieras contar las cosas sabe que hay algo mal

Diana: Mjjm

Romina: Mmm, y antes, todavía me cuesta mucho hablarme con mi mamá porque es un poco cerrada pero pues luego como que si se enoja pero luego como que se le pasa, luego puse a mi papá, por que primero es mi apoyo económico, y además a veces es mi, no se, cómplice. Porque mi papá como que siempre ha sido más permisivo y mas abierto, entonces si se de algo que mi mamá va a decir como que no, entonces voy "Oye pa, échame la mano"

Diana: (Risas)

Romina: Y luego, no había pensado en poner a mi hermano porque casi no hablamos pero luego me acordé que le mando mensajes cuando estoy enferma porque es doctor

Diana: Ay Dios

Romina: Y pues al final lo puse por que no se, como que le cuento esas cosas, y a partir de cuando me enfermo como que hablamos más. Y luego me faltaba un dedito, iba a poner a una prima con la que me llevo muy bien pero realmente no es mi red de apoyo y puse a Lucero\* que es mi mejor amiga y vivimos juntas dos años, entonces como que ya...

Diana: Ahh

Romina: Y si, las primeras con las que acudo son Lucero y mi hermana

Diana: Ok, que padre. No sabía que tenías un hermano, ¿es más grande?

Romina: Si

Diana: Porque hace poco, bueno, no se hace cuantos días pero soñé, y no me acordaba del sueño, pero soñé que estabas justamente tú, tu hermana y un hermano, tuyo, pero no era, bueno, no sabía que era tu hermano, porque era un amigo mío, en ese sueño los tres eran hermanos, pero a él lo estaban acusando de un delito y estaban en un juzgado. Tú y tu hermana estaban muy afectadas y estaban como llorando porque ustedes estaban en la defensa

Romina: Wuorales (Risas)

Diana: Y como el era mi amigo pues yo también estaba sacada de onda, el también estaba muy mal, no sabía que estaba pensando, si creer o no, pero era, ay no se, fue muy raro

Romina: (Risas)

Diana: Pero bueno, sobre mi mano de ayuda, yo puse en primer lugar a mi mamá, no porque tenga más comunicación con ella, porque realmente tengo mucha comunicación con mi hermana también, pero mi mamá creo que es mi apoyo incondicional, porque realmente si acudo con mi hermana, como es más chica que yo pues realmente no va a poder hacer mucho, al contrario, siento que yo sería de su red de apoyo, entonces siento que mi mamá en todo, desde lo emocional, en lo económico, siempre ha sido un soporte, por ejemplo, mi hermana estuvo un tiempo viviendo en Chihuahua, mi papá también vive allá entonces ella y el no han estado tan cercanos de lo que me ha pasado y de lo que he vivido

Romina: Claro

Diana: Después puse a mi hermana, antes, creo que cuando ella era más adolescente no nos llevábamos tanto porque ella estaba en su mundo, descubriéndose a sí y no me quería cerca (risas)

Romina: (Risas) “Y no me quería cerca”

Diana: Si, y yo trataba de acercarme y de involucrarla “Ay, vente a bailar conmigo” y ya después si se metió y ya eran varias cosas en las que estábamos juntas, pero antes no quería, y ya de un tiempo para acá, como cuando tuvo 17 y ahorita que ya tiene 18 como que ya es mas tranquila y disfruta pasar el tiempo conmigo, nos contamos nuestras cosas y problemas, nos llevamos también muy bien. También, en tercer lugar puse a mi papá y yo se que si representa un apoyo, por ejemplo en lo económico y en cualquier cosa que necesite se que ahí va a estar pero realmente nuestra relación esta como cortada, no hablamos para nada, solo “Oye, hay que hacer un pago, oye, se necesita esto” pero solo eso. Por que cuando mis papás se divorciaron hace unos años fue feo, entonces quedamos todas peleadas con el, y por meses no le hablamos, o por lo menos yo si me sentí muy afectada y por meses fue “te bloqueo de todo, no quiero saber nada de ti” y ya hasta tiempo después fue como bueno, a ver, vamos a reanudar el contacto

Romina: Mjjm

Diana: Pero no se recuperó nada de lo que había antes, hasta la fecha no. Y tampoco fue como que antes fuéramos super unidos, porque como el es militar, siempre estaba lejos, estaba de aquí para allá, no estaba mucho

Romina: Mmm

Diana: Pero yo lo admiraba y lo idolatraba al máximo, aunque no estuviera cerca era como “Te amo con todo mi corazón”, pero ya después de esto fue como “ya te veo como un humano común y corriente”

Romina: Si...

Diana: Claro, todavía lo quiero pero ya es diferente no? Después puse a mis tías maternas. Mi mamá tiene 7 hermanas, y la mayoría son más chicas que ella, como de veintitantos, treintitantos, entonces la mayoría son jóvenes

Romina: Ohhh, ¿Cuántos años tiene tu mamá?

Diana: Cuarenta y tantos

Romina: Ay, wow, qué padre, te llevas super bien con... bueno

Diana: Si, si me llevo bien con ella

Romina: Todas mis tías son más grandes... y mi tío, ay, yo hablando de mi familia

Diana: No, está bien, adelante

Romina: Mi tío más joven tiene como 42, entonces...

Diana: Oh

(Risas de ambas)

Romina: Ay que padre

Diana: Si, de hecho, soy la nieta más grande de esa familia, todos mis primos son chiquitos, de 6, 7 años

Romina: Mmm

Diana: Porque justamente mis tías son jóvenes, y a veces me siento con mucha responsabilidad, soy la prima más grande

Romina: Eres la representante (risas)

Diana: Aunque también me pongo a pensar, “lamentablemente no me van a ver como una prima, sino como una tía” porque ya me van a ver, mientras ellos crezcan, me van a ver como una adulta

Romina: No, pero si los ves como primos, porque o sea, mi prima más grande tiene como 40 y algo, y es mi prima, nunca ha sido mi tía

Diana: (Risas) Bueno, pero me refiero a que ya no van a compartir ciertas cosas conmigo

Romina: Bueno, eso si

Diana: Como en mi otra familia que si tengo primos de mi edad y si nos organizamos y vamos a tal lado

Romina: Ah, claro, no es como que le digas a tu primo chiquito “Oye, vente, vamos por una cerveza”

Diana: (Risas) Claro, y bueno, con ellas me llevo bien, nada más que viven en Michoacán todas y no las veo seguido, solo en vacaciones, pero tengo una tía con la que me siento muy conectada, se llama Susy, porque a ella le gustaba mucho la lectura y a mí también, entonces siempre me hablaba de libros y era muy linda cuando yo iba entonces, hasta la fecha me manda mensajes como a las 2 de la mañana “¿Ya estás dormida? Sé que estás con lo de tu tesis pero recuerda descansar” o algo así

Romina: Mmm

Diana: Y es como “Ay”, o sea, no nos vemos seguido ni nada y a veces ni si quiera sabemos que está pasando en nuestras vidas pero si disfruto verlas y sé que en cualquier cosa van a estar ahí para apoyarme porque entre ellas si son muy unidas. Y luego puse a mis abuelos paternos, y en ellos no es porque yo me sienta muy identificada con ellos, sino porque a comparación de mis otros abuelos que son muy fríos y muy distantes, ellos si son mucho de apapachar a los nietos

Romina: Mmm, mijjm

Diana: A los que tienen cerca pues, ellos viven en Morelos, entonces tampoco los veo seguido pero se que ellos si tienen más esa disposición. Entonces esas son mis 5 personas de mi red de apoyo. Y ya que hicimos esto, sigue la segunda parte, es un proyecto muy ambicioso (Risas)

Romina: (Risas)

Diana: A ver si lo podemos hacer entre las dos (Risas)

Romina: (Risas) Muy ambicioso

Diana: Mira, vamos a hacer un barquito con este cartón y vamos a ir por agua al baño, lo vamos a llenar, y tiene que flotar. El chiste es que con unas monedas le vamos a poner a las monedas las necesidades que estas personas están cubriéndonos, ya sean emocionales, económicas, las que sean y las vamos a meter en el barquito y pues eso va a hacer peso, y la idea es que no tenga fugas para que no se hunda, para que flote, para que se sostenga, por eso es ambicioso, pero pues vamos a hacer nuestro intento

Romina: Si

Diana: Porque pensaba que podríamos hacerlo de papel, pero no va a soportar el peso de las monedas

Romina: Mjjm, claro, ah, o sea van a ser monedas de verdad?

Diana: Si

Romina: Ah, entonces si de cartón, yo pensé que íbamos a dibujar la moneda nadamás

Diana: No, si van a ser monedas-monedas, como de un peso por que ese es mi capital (risas) Asi que, a ver, ¿Cómo podríamos hacerlo?

Romina: ¿Tiene que ser estético?

Diana: Con que sea funcional

Romina: Porque estaba pensando que podemos trazarlo así (señala trazos)

Diana: Ah, como una lanchita no? Podría ser

Romina: Mjjm

Diana: A ver, pues entonces... ¿Cómo de este tamaño la base no? Porque si lo hacemos tan grande no va a caber bien

Romina: Mjjm

Diana: ¿Y tu amiga Lucero\* es de aquí?

Romina: No, es de la CdMx.

Diana: Oh, a veces me la encuentro y le digo "Adiós". Entonces aquí sería hacerle como una pestaña y acá otra, y acá otra, y acá otra, ¿O como decías tu?

Romina: Pues nadamás cortarlos del mismo tamaño y luego unirlos para que sea como un cuadrado, o sea, que quede así

Diana: Ah ya

Romina: Por eso preguntaba si tiene que ser estético, ¿o tu como pensabas?

Diana: Yo estaba pensando lo mismo, pero haz de cuenta, que las paredes no fueran tan alto, o sea que las paredes...

Romina: Ah si si, es lo mismo, está más fácil

Diana: A ver, si quieres velo trazando en lo que yo voy pegándole los papelitos a las monedas para que ahí podamos ponerlo. Y tenemos para pegar todo eso silicón, cinta y Prit

Romina: Venimos preparadas para este barquito

Diana: Si (risas)

Romina: Ay, y ya ayer hablé con mis roomies

Diana: ¿En serio?

Romina: Si, ya se solucionó el problema

Diana: ¿Cómo lo arreglaron?

Romina: Es que no habíamos tenido tiempo de sentarnos y decir “A ver, vamos a hablar, qué está pasando” pero si, yo creo que la chica de intercambio si se va

Diana: ¿También lo hablaron con ella?

Romina: No, no hablamos de eso obviamente, por que aparte creo que es algo que solo yo se

Diana: Mjjm

Romina: Pero solo hablamos de cosas como “A ver, necesitamos que venga el plomero si o no?, necesitamos que venga el del boiler si o no?” y como que de repente se solucionó todo pero seguían habiendo problemas, pero lo menos dijimos, “Si, que si venga el del boiler”

Diana: Mjjm, ay, qué bueno, porque la verdad si ha de ser muy incómodo que en primer lugar esas cosas no estén y que además se sienta la tensión entre ustedes

Romina: Si, a por que lo del WC, de repente en la noche ya no empieza a jalar el agua, y empieza a jalarse de la llave, o sea, se va al suelo

Diana: Mjjm

Romina: Pero pues equis no? Bueno, para mi es equis, nadamás lo seco y ya

Diana: Si, yo también soy así, con fallas menores, por ejemplo en mi cuarto, el semestre pasado en el baño dejó de salir mucha agua de la regadera, o sea, sale pero muy poquita, y yo se que seguramente eso sea algo de moverle, no se si la llave de paso esté abierta o no, pero pues como tengo una cubeta, mejor dejo que se llene, y como sale caliente pues mejor me baño con la cubeta, y yo se que cualquier otra persona me diría “Ay Diana, pues por que no vas y lo resuelves?” Pero para mi tampoco representa un gran problema, es como “De todas formas me baño” (Risas)

Romina: Si, o sea, nadamás les dejo un mensaje en la mañana que diga “Oigan, tengan cuidado por que hice pipi”, porque ajá, luego si ya es de noche

pues no voy a sacar la cubeta y echarle agua porque las voy a despertar. Entonces les dejo un mensaje "Oigan, hice pipí"

Diana: (Risas)

Romina: Para que no digan que soy una cochina

Diana: Si, si, si

Romina: Así que le dije a la chica que es la dueña del departamento que para mi no hay problema, pero no se si para ti como dueña pueda haber problema, que se haga feo el piso o algo así

Diana: Ay, que bueno, ¿Y antes vivías ahí mismo?

Romina: No, apenas llegué

Diana: ¿Antes vivías con tus papás?

Romina: Ah, no, de que me vine a la Uni si vivía en depas, pero siento que ya es el último

Diana: Mijm, ¿y en los demás también era con roomies?

Romina: Si, siempre. Si, no se qué tanto me gustaría vivir sola

Diana: Yo al contrario, no se qué tanto me gustaría compartir (risas)

Romina: O sea en las mañanas como me levanto más temprano me gusta escuchar podcasts y así , y no se, si ellas, bueno, si me levanto tarde si los puedo escuchar con volumen alto, sabes? Bueno, no alto pero sin audífonos

Diana: Normal

Romina: Ajá, pero si siguen dormidas si los tengo que escuchar con audífonos porque si no se me hace como raro, porque por ejemplo, estaba escuchando un podcast y estaba bien metida y salió la chica, se llama Ale\* la de intercambio, y fue como "Ah, hola" y siento que sería raro que ella estuviera y yo con mis audífonos, sin socializar, bueno, si no tengo ganas de platicar pero porque estoy escuchando mi podcast que está muy interesante, pero con audífonos te cierras por completo

Diana: (Risas) Yo pues hasta eso, las únicas cosas en las que tengo que compartir o como interactuar es en la cocinita, pero antes por ejemplo pues solo estaba yo y eran mis trastes lo que había, y ahorita los demás la usan mucho pero yo no porque no tengo tiempo. Y pues desayuno afuera, como afuera y a veces pido algo para cenar entonces ya no ensucio trastes ni nada, entonces ya no me los topo para nada, pero antes, de lo poco que llegué a interactuar, si tuvimos problema porque habían unos chavos que se comían



nuestra comida. O sea, yo me podía hacer tacos dorados, y me hacía 11 tacos dorados para toda la semana no? Y llegaba y habían 3 y era como “Wow, cuanto descaro”

Romina: Ajá porque no es como que me comí un taco, o que te robaste el cereal, una tacita. ¡No manches!

Diana: (Risas) Si, y había un chavo que un día me dijo ¿Oye no se te está desapareciendo la comida por que a mi si? Y yo así de “si, no sabía que a ti también”, y me dijo “Si, se me desapareció un paquete completo de salchichas, y milanesas” entonces pues ya, fuimos a quejarnos con la casera, y la señora ya les dijo y ya se fueron

Romina: Ah, que bueno, “No se pueden robar la comida”. Yo allá en Dinamarca en los últimos meses viví en un dormitorio y haz de cuenta eran 3 edificios grandes

Diana: Ajá

Romina: Éramos 400 personas, y en cada piso había una cocina, y en cada piso habían como 20 personas, entonces habían como 3 refris enormes y era un buen sistema, hubo un semestre en el que me contaron que había alguien que se robaba queso, pero solo queso, y a tu lechita pues le pones el número para que nadie se lo tome

Diana: Ajá

Romina: Y hubo una vez en que una amiga me fue a visitar, tenía 3 empanadas y como ella comía un montón pues mi estante mini estaba llenísimo, entonces una vez estaba buscando algo y ponía arriba las cosas, y yo creo que esa vez se me olvidó regresar las empanadas. Ella venía súper contenta de que se iba a comer sus empanadas, así que fue por ellas y dijo “No, no están” y yo “Ahí deben estar” y ella “No, es que ya las busqué” y fuimos a buscar y alguien se había comido las empanadas. Pero aparte es como “Oye, tu sabes que no compraste las empanadas, porque te las comerías?” Porque aparte no es como que se comieran una, y luego preguntaran Ay ¿De quién son? Si no que se comieron las 3

Diana: (Risas)

Romina: (Risas) Pero me dio mucha risa porque ni siquiera las probó

Diana: Ay, qué triste, ¿Y cambiaba mucho lo que comías?

Romina: Ah, si, o sea, empecé a comer avena de desayuno, y se me quedó ese hábito, ahorita ya como siempre avenita. Y había el pan de centeno que es el pan negro, que es muy amargo y lo odiaba, pero ahorita ya lo, bueno, ahorita no porque no hay pero

Diana: Pero ya te habías acostumbrado

Romina: Si, al final lo amé. Pero también o sea, como de domingo a viernes, bueno, de domingo a jueves era como de a alguna persona le tocaba hacer la cena para los que quisieran, así que todos los días tenía comida variada, y ya viernes y sábado veía que salía

Diana: Mijm

Romina: Me pasas el silicón porfa?

Diana: Si, claro, pero hay que apretarle con fuerza

Romina: Porque sale todo?

Diana: No, tarda mucho en salir

Romina: Ah, ya, “Hay que apretarle muy duro”, escuché “No hay que apretarle”

Diana: Pues yo no se si sea, como tu decías, por la generación o que pero por ejemplo, de la mayoría de los que somos foráneos o de los que vienen de más lejos en general, si de alguna manera quienes conforman su red de apoyo, por ejemplo, por lo menos en mi, ahorita que pasan fines de semana sin que vaya a mi casa, si de quienes me apoyo, por ejemplo, ayer que necesitaba pinzas para ropa, les estaba pidiendo a mis amigas que si no tenían, y siempre mis amigas de la carrera han sido muy solidarias, y tal vez tiene que ver justamente con que también vienen de fuera y saben exactamente qué tipo de necesidades o de carencias que se llegan a tener, o sea, me han prestado dinero, me invitan a sus casas o lo que sea, y pues en la parte afectiva pues también

Romina: Mijm

Diana: Aunque al inicio sentí que era muy difícil hacer amigos aquí en la Uni

Romina: ¿Si?

Diana: Si, por que siento que todo el mundo va a sus clases, que todos tienen su ritmo así super acelerado y no es tan fácil conseguir a alguien que se tome el tiempo de sentarse y platicar y conocerse y hacerse amigas, a menos que compartas muchas clases con alguien

Romina: Eso si

Diana: Porque también mis amigas-amigas después de un tiempo de ya no tener muchas clases juntas es como “Wow, ya no se qué onda con tu vida, ya no se nada de tu vida, en qué andas”

Romina: Pues si, yo hasta apenas me estoy llevando bien con los de mi carrera y ya llevo... bueno, es mi cuarto año. Ay, creo que no te dejo usarlo

Diana: No, está bien, ya lo acabé de usar. ¿Te ayudo?

Romina: Ehh, ay, no se, como que ya me emocioné de hacerlo

Diana: Está bien, puedo hacerle una banderita para ponerle al centro

Romina: Ay, ya la hice

Diana: (Risas) ¿Ah en serio?

Romina: Por eso te digo que ya me emocioné

Diana: A ver, pues entonces ¿Qué necesidades vamos poniendo?

Romina: Eh, económica

Diana: Mjjm,

Romina: De cuidado

Diana: Si, como apenas hace como 6 meses me sacaron, ah si, lo de las 4 muelas y mi mamá fungió todavía como mi cuidadora, aunque ya se que ya soy una adulta, pero hay muchas cosas en las que no puedes salir al sol, porque estás hinchada y para que no te de calentura y todo eso, y también en estos meses me salieron unas ronchitas en el cuerpo y yo luego luego mandándole foto a mi mamá ¿Qué crees que pueda ser? Antes de ir al doctor, primero le pregunto a ella

Romina: Si, también yo

Diana: A parte, la parte emocional. Mmm...

Romina: Ehh

Diana: Creo que también la parte recreativa, porque yo con mi hermana es como "Hay que ponernos de acuerdo para salir a tal lugar"

Romina: Mjjm,

Diana: ¿Ibas a decir algo y te interrumpí?

Romina: No, estaba pensando

Diana: Recreativa...

Romina: Mjjm

Diana: ¿Qué otra? Creo también en toda la parte operativa, bueno, no se si se le diga operativa

Romina: Logística

Diana: Ah, ajá, exacto, es como “Mamá, tengo clase pero necesito solicitar un documento, no será que puedas ir a solicitarlo en lo que yo hago esto y aquello” O sea, como cuando tengo cosas que hacer y de verdad no se puede o cosas tan simples como que me llevo toda mi ropa y lavo solo la mitad y luego me ayuda, o sea, pero no se como podría ser eso. Pues sí, en lo operativo no?

Romina: Mmm, ya

Diana: ¿Qué otra?

Romina: Pensé en alimentación pero no realmente

Diana: Pues eso entraría en lo de cuidado no? Y en lo económico, porque si no te depositan o no te dan...

Romina: ¿Como que otra necesidad?

Diana: Creo que estas son como las principales, pero no se

Romina: Mjjm

Diana: Bueno, si se nos ocurren otras las ponemos. Justo en estos días donde hago mi servicio estábamos hablando un tema que es la aceptación, y como nos dan unas guías donde debemos de basarnos para el contenido y así, y hay un tema que es la Aceptación incondicional, y yo tenía ese dilema de “Ay, yo no les quiero enseñar aceptación incondicional” porque no quiero que acepten a nadie de forma incondicional, o sea, ni aunque sea tu familia, ni aunque sea tu pareja o tu mejor amigo o lo que sea

Romina: Mjjm

Diana: Y ya de alguna forma dije “Tengo que cambiar un poco el contenido de esto” y ya les empecé a hablar un poco más de aceptación respecto a quien eres, pero no como de una forma de resignación de “Así soy, así me voy a quedar siempre” No, y es que como sobre todo, la mayoría de los niños de ahí, la prepa está en un hospital, entonces la mayoría de los niños que va ahí, tienen algún tipo de padecimiento, por ejemplo que tienen o tuvieron diagnóstico de cáncer, alguna discapacidad motriz, o así, entonces siento que eso les hacía mucha falta

Romina: Pero entonces como que... Ay, lo de aceptación como en qué entraría?

Diana: Pues les dije muchas cosas, por ejemplo en los duelos, los duelos también se refieren a cuando pierdes funcionalidad, salud, o así, no? Muchas veces cuesta entender que ya no eres la misma persona sana, sin nada que

eras antes, no? O también por ejemplo, el paso del tiempo, cuando dejas de ser niño y no quieres crecer, y no se, como que te cuesta adaptarte a tu nuevo yo, también el aceptar que el tiempo ya pasó, que ya eres alguien diferente, que no puedes retrasar el crecimiento, también cosas como del pasado, que no carguen con eso el resto de su vida, o sea, que hagan algo pero que acepten lo que ya fue

Romina: Ay, eso es muy bueno Diana, me hubiera gustado estar ahí

Diana: Ay, pero es muy difícil también, es muy duro. ¿Tu ya empezaste tu servicio?

Romina: No, lo empiezo el próximo semestre, pero no sé a dónde me quiero meter, es que ya vi en las nuevas reglas que ya no puedes meter un proyecto que no esté registrado

Diana: ¿En serio?

Romina: Si, decía en la página web

Diana: Pues ves que Julieta y Argelia decían que había sido todo un rollo para ellas por el sistema y todo eso, cuando yo lo hice no me costó tanto, no sé si lo hice antes de todos los cambios, solo revisé los proyectos, me postulé en varios pero en el que más me llamó la atención pues saqué cita y como me aceptaron, pues ya no agendé cita en los demás y no tuve problema

Romina: Si, ya estoy checando opciones... Puedo ver las fugas desde aquí

Diana: Pues podríamos darle con la cinta como que una ayudadita, pero se va a perder la parte estética

Romina: Quedó bellissimo

Diana: Si, quedó padre, aparte le pusiste papalotes, de hecho para la siguiente sesión había pensado que hiciéramos un papalote, como ya sería el cierre, ¿Has hecho alguna vez un papalote?

Romina: En el kínder

Diana: Yo jamás, si he volado uno pero era como los hechos ya de plástico

Romina: Mmm, pues yo he hecho papalotes pero nunca he volado uno... me súper metí en el (risas)

Diana: Está bien (risas)

Romina: Es que son cosas como que te distraen. He empezado a hacer crucigramas

Diana: Qué bueno, yo también soy mucho así de entretenerme con mándalas, de hecho tengo una obsesión con estos lapiceros porque pintan genial

Romina: Si, me acuerdo que en la primera sesión dijiste “Tienen brillos”

Diana: Y descubrí, justamente hablando de familia, que mi mamá tiene la misma obsesión, y o, sea, por años llevo... Ay, perfecto, esperamos que se seque tantito y ahorita vamos por agua va?

Romina: Va

Diana: Yo desde que entré a la Uni, he guardado todos los lapiceros que he usado, desde el primero

Romina: ¿O sea cómo?

Diana: Estoy obsesionada con ver cómo se les acaba la tinta, es como “Wow, se le está acabando” y cuando se les acaba, los guardo

Romina: (Risas) ¿Por qué?

Diana: No se, es una obsesión

Romina: Te da confort ver como se les acaba

Diana: Ay, si, es precioso, tengo una foto de mi colección, luego te la enseño, y de verdad es como “Wow, ya tengo otro más” El chiste es que los tengo en una lapicera guardados ahí en mi cuarto, y un día vi que mi mamá también estaba viendo como se le acababa la tinta a un lapicero y ya le dije “Oye, yo tengo una obsesión con lo de la tinta” y ya me dijo “¿En serio? Yo también” y la dos llevamos no se cuánto con eso sin saberlo, cada quien con su proyecto personal de los lapiceros y hasta apenas nos enteramos

Romina: “El proyecto personal de los lapiceros”

Diana: Si, es como wow, compartimos esta misma obsesión y no lo sabíamos

Romina: Pero entonces es muy raro que pierdas una pluma?

Diana: Ay no, no las pierdo, y también las cuido mucho cuando las presto. He perdido como 2 o 3

Romina: “Tampoco las presto”

Diana: Pero luego si se pierden

Romina: O sea que si alguien dice “Me prestan una pluma” no se las prestas?

Diana: Ah, si, pero cuando se que ya se va a ir, le digo “¿oye, lo vas a seguir ocupando o ya te vas?”

Romina: Es que es la única que traigo

Diana: Y es que ya se me han perdido como 2, que ya iban hasta aquí, y es como "Ay no", o sea, para que se te acabe un lapicero tardas meses o semanas de usarlo super seguido, entonces digo ¿Cuánto tiempo le invertí a ese lapicero? y ya se me perdió

Romina: Wow Diana

Diana: (Risas) No se de donde nació eso, solo se que lo tengo y ya. ¿Tu no coleccionas algo?

Romina: Justo estoy pensando en eso. Tal vez botellas de cristal pero realmente solo tengo como 4

Diana: Mmm

Romina: De Dinamarca me quería traer un montón, pero al final pues ya no pude, dije, "No se si valga la pena traer"

Diana: Pero botellas de cristal como de qué o para qué

Romina: Ajá como de la cerveza, me traje una de un chocolate caliente

Diana: Ahhh

Romina: Pero me hubiera gustado traerme como de mi cerveza favorita de ahí, del refresco que más me gustaba...

Diana: Pues si quieres ya vamos a llenar esto con agua

Romina: Wuuu, si

Diana: ¿Lo ponemos las dos?

Romina: Si, Wuuu, si flota

Diana: Pero la prueba final es con las monedas

Romina: Wuuu, si resistió

Diana: Ya se está hundiendo

Romina: Ahhhh

Diana: Dios mio santo, así fue la historia del Titanic, pues ya lo sacamos no?

Romina: Flotó

## Sesión 5 Menstruación

**Asistentes: Julieta, Romina, Argelia y Diana**

**Duración de la sesión: 1 hora y 35 minutos**

**Lugar: Salón HU 106**

**Objetivo de la sesión: Compartir nuestra experiencia respecto al ciclo menstrual, resignificar el proceso por medio de la creación de una calaverita colectiva y crear un cojín térmico de semillas para los cólicos mientras se comparten algunas otras estrategias.**

Diana: Bueno, entonces vamos a empezar, a mí me gusta mucho el tema y me la paso hablando de esto, y pues creo que en eso todas tenemos experiencia, todas tenemos una historia en torno a la menstruación que vale la pena ser contada. Sobre todo porque son temas que aunque ya se hablan más todavía como que con las personas que no son de tu grupo o que sabes que no tienen un acercamiento más liberal hacia el tema te van a juzgar si empiezas a hablar de tus intimidades

Julieta: Mjjm

Diana: Entonces lo que tenía planeado para hoy es que primero empecemos con una parte de experiencias, que hablemos de cómo lo hemos vivido, todo lo que ha sucedido alrededor de nuestro proceso de menstruar y que de aquí saquemos palabras clave y que hagamos un poemita. Entre todas. Después vamos a hacer unas estrategias, quisiera adelantarles esta parte, bueno, que nos compartamos estrategias entre todas, sobre todo cuando tienes cólicos, cuando te sientes mal, y ahorita esta parte se las voy a dejar como un factor sorpresa porque está muy padre. Y ya el cierre, va a ser simbólico y espero que nos de tiempo de hacer un papalote e intentemos salir a volarlo, tendrá una función simbólica en cuanto a nuestro nombre y con eso iremos cerrando.

Julieta: Qué padre

Julieta: Mjjm

Julieta: Aaayy

Julieta: Wuuu

Julieta: Ay sí!, un papalote



Diana: Va, entonces pueden comenzar contando ustedes cómo les ha ido con esto de menstruar a lo largo de su vida, cuando empezaron...

Julieta: Uuuuh

(Risas de todas)

Romina: Yo apenas me di cuenta de que ahora que tengo 21 ya son 10 años menstruando

Diana: Wow, tu primera década menstruando, oye, si es cierto, yo también cumplí 10 años, yo empecé a los 12

Julieta: Ehhh, ¿Qué edad teníamos en 5to-6to?

Argelia: 10

Diana: 10 en 5to... ¿En serio?, super chiquita, ¿Tu Argelia?

Argelia: A mi también me bajó a los 11, me acuerdo por que fue un 10 de mayo, era la fiesta de las mamás y yo así de “Mmm me siento mal” o sea me sentía rara y ya sabía que iba a pasar y tenía un miedo y un pánico desde que me enteré que eso pasaba, pensaba “Ay me voy a morir, te sale sangre, eso no es normal” y tampoco me lo explicaron como “No, si es normal, no te preocupes”, entonces vivía asustada. Cuando me pasó rápido le hablé a mi mamá, fue y me dijo “Tienes que usar una toalla”, y yo no quería pararme del baño, estuve como una hora por que dije “No, qué horror”

Todas: Ahhh, (risas)

Julieta: ¿En serio?

Diana: ¿Estabas en la escuela?

Argelia: En mi casa, porque nos dieron libre el 10 de mayo, ah pero todas mis primas supieron porque mi mamá se lo contó a todas y todas me felicitaron, casi querían comer pastel

Julieta: O sea como en la Familia Peluche la fiesta del primer periodo

Argelia: Así como iniciación

Diana: Risas

Argelia: Y yo con vergüenza, en parte emocionada, en parte con miedo, tenía pena, como que... yo tenía 11 años, estaba todavía chiquita, pero así fue mi primera vez

Diana: (Hacia Julieta y Romina) ¿A ustedes como les fue o dónde fue?

Julieta: Yo me acuerdo que antes como cuando tenía 7 años u 8, una vez mi prima, porque cuando eres chiquita pues te bañas con tus primos y así no?, me estaba bañando con ella, ella ya tenía su periodo y me dijo “No pues cuando estés más grande vas a tener tu periodo y te va a salir sangre y te va a doler”, yo me acuerdo que me espanté mucho y pensé ¿Cómo que me va a salir sangre? Ay noo!, y me paniqué horrible y dije como Argelia “Yo no quiero que eso me pase” y creo que me conflictuaba mucho y me estresaba que eso me fuera a pasar, pero pues ya después te explican como qué onda, qué va a pasar no?

Diana y Argelia: Mjm

Julieta: Y me acuerdo que yo estaba con mi hermano y mi mamá en su cuarto, viendo... eran como las 12, estábamos viendo ahí un programa de televisión de esos de comedia y estaba yo acostada, y me dijo mi mamá “Oye, como que estás manchada no?” y yo le dije “¿Manchada como?” “Si, a ver vamos”, y ya fuimos al baño y ya, dije “Oh” y ella “Ahh, mira, ya te bajó, no se que, mira, así se usan las toallas, no se qué”, y yo me acuerdo que fue muy equis, fue como de “Ah, ya me bajó”, pero mi mamá no se por que dice que se acuerda que hasta lloré y que me puse muy emocional pero yo no me acuerdo de eso

Todas: Risas

Julieta: Yo la verdad me acuerdo que fuimos al baño y me dijo “Pues la toalla se usa así, te la pones acá, te la tienes que cambiar”, pero la verdad no me acuerdo de lo otro

(Risas)

Diana: ¿Cuál versión será la oficial?

Julieta: Así fue

Diana: ¿Mayte cómo fue tu experiencia?

Romina: Yo me acuerdo que tuve sospechas como desde tres meses antes

Argelia: Ohh

Romina: Mi mamá me dio una toalla y siempre salía con ella

Risas de todas

Romina: Y siempre sentía la emoción de “Creo que ya me bajó”

Risas

Romina: Y ya iba al baño y me bajaba el calzón y todo limpio

Julieta: y tu “No me ha bajado” (risas)

Romina: Si, una vez en el cine fui, pensé que ya y nada, hasta que fue un verano y justo iba a cambiar de escuela, de 5to a 6to, y fuimos a Cancún, me acuerdo que estábamos en la playa y llevaba este vestidito fiusha y creo que de repente le dije a mi mamá “Me siento mal” y me dijo “Mmm” y fui al baño y ahí estaba la sangre

Julieta: y tu “¡Ya me bajó!”

Argelia: Risas

Romina: Y mi papá quería seguir ahí en la caminata y mi mamá dijo “No, es que a Mayte ya le bajó, mejor vámonos al hotel” y ya nos fuimos, yo estaba muy feliz

Julieta: Wow

Diana: Qué padre

Julieta: ¿Y por qué como que lo esperabas? ¿O por qué era como yo quiero?

Romina: Porque yo sabía lo que se sentía porque tengo una hermana mayor y som... siempre fuimos muy cercanas y me explicaba que te dan cólicos y sientes como un flujo, y en mi mente yo sentía eso

Argelia: Risas

Romina: Yo lo sentía y pues ya estaba en la edad

Julieta: Eso si... órale

Diana: Pues yo... fue en la escuela, pero yo también estaba ya con esa paranoia porque todas mis amigas ya habían empezado desde no se cuando y se la pasaban preguntando “¿Oye, no estoy manchada?, y no se qué”, entonces yo pensaba que un día me iba a tocar en la escuela, y si como dice Mayte, empecé a sentir el flujo pero hasta que llegué a mi casa fue que ya vi y pues me lo tomé con tranquilidad, o sea, en ese momento no sentí físicamente ni dolor ni nada, fue como “Si, ya pasó, ya ni modo”

Julieta: Ya ni modo, (risas)

Diana: Pasaron muchos años que lo veía como una carga, bueno, no carga, si no como “Pues ya, ya ni modo, esto ya pasó”. Ya hasta muchos años después fue que empecé a ver una parte positiva, porque antes si lo odiaba, era como “No, otra vez”, porque era pensar “No, me voy a manchar, y los dolores, y la incomodidad y todo eso”. Ya hasta tiempo después empecé a adquirirle amor al proceso

Romina: También es porque la toalla es muy incómoda no?

Argelia: ¡Si!

Julieta: Yo creo que odiaba tanto mi periodo por eso

Todas: (Sonidos de afirmación)

Diana: Además es hasta antihigiénica

Julieta: Pues si porque está todo expuesto ahí con tu parte íntima

Argelia: No no no, uy no, yo siento que no respiro

Diana: Y el calor

Julieta: Y aparte te mueves, vas al baño y hay una manchita y yo por ejemplo cuando usaba la toalla con esa manchita ya me la tenía que cambiar porque no podía tenerla ahí pegada, o sea no, era horrible

Romina: Si

Diana: Y bueno, hablando de eso ¿Ustedes qué usan en su ciclo menstrual?

Romina, Julieta y Argelia: Copa

Diana: Ahhh, ¡chóquenlas!

Julieta: Todas!

Todas: Sonidos de celebración

Diana: Nunca había estado en un grupo de mujeres en el cual todas usaran copa

Julieta: Qué hermoso, precisamente como dices, yo dejé de preocuparme por el periodo, ya me da igual por la copa

Romina: Si!

Julieta: Se los juro que es como mágico

Diana: (Risas)

Romina: Justo me bajó hoy

Diana: Ay, que hermoso

Julieta: A mi ayer

Argelia: A mi antier

Todas: Risas de emoción

Diana: A mi la semana pasada

Julieta: Aaay

Romina: No te organizaste

Diana: Ya me salgo

Todas: Risas

Julieta: Para ser Papalota tiene que estarte bajando

Todas: Risas

Diana: Ay no, pues justo les puse aquí unos dibujos de las cosas más conocidas o por lo menos de las que yo he sabido que se usan en el ciclo menstrual, la toalla, que aquí hay dos variantes, la toalla normal

Argelia: Y de tela

Diana: Y la ecológica, Mijm, la copa que es la diosa de todo esto

Julieta: Ponle una estrellita porque es la mejor, jajaja la diosa

Diana: El tampón, que la verdad nunca lo he usado, las esponjas

Julieta: Ah, esa no me la sabía, cómo es?

Romina: Pero son super malas ¿No?

Diana: No se, la verdad nunca he usado, no se cómo sea

Julieta: O sea cómo?

Diana: Es una esponja, tratas como de doblarla y ya va absorbiendo todo

Argelia: O sea te la metes?

Diana: Si

Julieta: Como un tampón, ay no

Diana: Y también el sangrado libre

Argelia: Mmm, Mijm

Diana: Que es cuando se decide no ponerse nada

Julieta: ¿Y se manchan todo el tiempo?

Diana: Se supone que es para mujeres que tienen un flujo moderado, y que usan cierto tipo de ropa interior y que la manchan, su ropa interior resiste el flujo y así ya no se ponen nada

Julieta: Órale, esa no la conocía

Diana: O que también usan cierta ropa, por ejemplo, se ponen faldas largas y aunque se estén manchando las piernas no tienen problema

Julieta: Orale, si si si

Diana: No tienen problema con mancharse, por ejemplo yo tengo una amiga que dice que en las noches no se pone nada y que no le importa si mancha las sábanas, lo cual para mi es como “Wow, en serio no te importa?”, pero bueno, son diferentes formas de vivir la menstruación

Julieta: No les incomoda ni nada

Romina: Ay, pero yo mis sábanas, nada, ni aunque sean café, no pueden estar manchadas, son blancas

Diana: (Risa)

Romina: Y no, sea lo que sea

Diana: ¿Y cómo fue que empezaron a usar la copa, o cómo les ha ido con eso, quién les contó? ¿Ya evangelizaron a alguien más con la copa? Risa

Julieta: Me acuerdo que la primera vez que la escuchamos fue cuando hicimos la exposición de inglés no?

Argelia: Mijm

Julieta: Es que una vez llevamos un curso de inglés que era como para hablar en público y teníamos que exponer un tema controversial y por alguna razón llegamos a esto y decidimos explicar los tabúes sobre la menstruación

Diana: Mijm

Julieta: Y frente a todo el salón, no?, y me acuerdo que fue muy chistoso porque las niñas, fue raro, porque las niñas que eran las que esperábamos que estuvieran familiarizadas o cómodas con el tema estaban así como con mucha pena

Argelia: Como qué asco

Julieta: Y como si les daba pena “Por qué hablan de eso”, y los hombres estaban súper interesados, era como ¿En serio pasa eso?, así como cuando le explicas a un niño cómo se hace un bebé, algo así, y es en serio, no se veían asqueados ni nada, estaban intrigados, pero las niñas si estaban como...¿qué onda?

Diana: Sacadas de onda

Julieta: Ajá, y me acuerdo que ahí, o bueno, yo ahí la escuché o la vi por primera vez, y ya después estaba hasta la madre de la toalla y dije “Ya no

puedo con esto”, me manchaba mucho y luego como yo si tengo como flujo medio abundante, o sea de la toalla super nocturna o de dos, ay no, era como un pañal lo que yo ocupaba

Diana: Ohh

Julieta: Y un día Argelia me trajo una copa y dijo “mira, de lo que habíamos platicado, vamos a probar la copa” y me trajo una

Argelia: Risas

Diana: Ayy, quiero amistades así, risas

Julieta: Si, si si

Diana: Y cómo fue cuando se la pusieron, les costó, le sufrieron, fue fácil?

Argelia: Mmm, yo me acuerdo, bueno, a mí la que me contó de todo esto fue una prima que de hecho ahorita ya se ha preparado demasiado para ser terapeuta menstrual, da pláticas a mujeres, estuvo en la India estudiando meditación

Diana: Qué chido

Argelia: Muchas cosas así, y ella fue la primera en contarme y me explicaba y yo “Mmm, suena muy padre pero no me convence meterme una copa”, y me decía y me decía, y dije “Le voy a decir a Julieta”

Julieta: “Le voy a decir a Julieta”

(Risas de todas)

Julieta: “Pues que la pruebe ella y me diga”

Argelia: Pues si, que la pruebe Julieta y me diga, digo, mi prima no me va a mentir pero no se y se la llevé a Julieta y fue ella la que me terminó de convencer y ya luego la empecé a usar yo

Romina: Ah, o sea, primero se la diste a ella y luego tu

Julieta: Sii, dijo “Primero que la pruebe ella”

Diana: O sea la misma?

Julieta: Si

Diana: ¿La misma copa?

Julieta y Argelia: No, no, no

Julieta: La idea de la copa

Diana: La experiencia

Julieta: Si, la experiencia, porque ya habíamos platicado. (Hacia Argelia), ¿Te acuerdas que ya habíamos platicado que ya estábamos hartas de la toalla, y le dije “Pues hay que ver qué onda con la copa o a lo mejor la toalla ecológica o así”, y si, me acuerdo que un día dijo “Oye, te traje una copa” y yo “Si, úsala, no inventes”

Argelia: Pero la primera vez, en mi caso si fue como, tenía miedo, decía, “Ay me duele” y ya como que respiraba, me relajaba y dije “A ver lo voy a intentar” Y al principio como que dije “Mmm, creo que no está bien”, o tenía ciertas fugas, pero ya cuando le agarré la onda. Ah, porque aparte creo que la primera vez hubo un momento en el que no la sentía

Diana: Mijm

Argelia: Y dije “Jesús, no puede ser, voy a terminar en el hospital para que me la saquen”

Julieta: (Risas)

Diana: Yo también pensé eso!

Argelia: Y decía “Creo que me la tragué, ya se me fue”

Romina: “Ya está en el estómago”

Argelia: “Ya no la siento, qué vergüenza”, me imaginé lo peor, busqué en internet cómo hacerle y ya cuando salió vi que no se va a ningún lado ni nada pero si entré en pánico en ese momento

Diana: Ay, yo también

Julieta: Yo me acuerdo que cuando la usé, tenía hasta su instructivo y todo, lo leí y yo bien emocionada y ya, me la puse, no me acuerdo si me dolió, tardé mucho, pero si me costó meterla porque no sabía cómo, dónde, como que también inclusive aprendes a conocer tu propio cuerpo porque pues antes yo no me había manipulado tanto

Diana: Si

Julieta: Entonces yo la metí pero no tan hasta el fondo, sentía la bolita y me acuerdo que en el instructivo decía “Es normal que te pongas la copa y después no la encuentres porque se ajusta” o se acomoda, algo así y si decía una notita “No te asustes, no se va a mover ni nada”, por eso yo creo que no entré en pánico, porque me acuerdo que me dormí, me la puse en la noche, y pues en la noche te mueves, te acomodas, lo que sea, y en la mañana que desperté la busqué y no la sentí y dije “No”, pero precisamente me acordé de ese apartado y dije “No me voy a asustar”



Romina: No me voy a espantar

Todas: (Risas)

Julieta: Y ya como que le tantée, y ya fue que supe dónde iba, ya la sentí más adentro y dije “Ahh, va hasta acá” y no tuve fugas porque se acomodó solita, ya después como una o dos veces en lo que le agarraba la onda, pero fue rápido, como en dos periodos o tres ya

Diana: Ay, qué bueno, fue súper padre...

Julieta: Si

Diana: ¿Y tú Romina?

Romina: Pues a mí me platicó una amiga aquí de la Uni, que de hecho las vende, y fue también en Octubre precisamente, quedó muy bien esta fecha, entonces ya llevo 3 años con la copa, y pues le compré una. Me dijo “Puedes practicar meterla antes de que te baje como para que estés lista” Y dije “Ah, bueno” Y me acuerdo que practiqué y no podía, y hasta compré un lubricante porque decía que decía que eso podía ayudar, pero aun así no podía y no podía

Julieta: Ohhh

Romina: Y tardó un buen en que me bajara ese mes hasta que un día me bajó y me la puse bien rápido... pero para sacármela

Julieta: Ay si, esa si me dolió

Todas: (Risas)

Diana: Si, no inventes

Romina: Hasta que hice pipí y entendí como se relajan los músculos y ya hice eso y dije “Oh”

Todas: (Sonidos de risa y asombro)

Julieta: Y aparte tienes que aprender a romper el vacío, porque si la jalas, a la madre!

Argelia: Si, risas

Julieta: Tienes que meter bien los dedos para apretarle y ¡pum! Que se rompa y ya sacarla, pero si, tiene su chiste

Diana: Si, a mí también me pasó así, que justamente la puesta fue como si nada, pero ya al tratar de quitármela, en primera no la encontraba

Julieta y Argelia: Risas

Diana: Entonces le escribí a la chava que me la vendió, porque ella igual está muy relacionada con el tema, y yo pensando "Ay no, ya está hasta no se dónde" y ella me dijo "A ver, intenta pujar tantito para que se asome y ya la agarras"

Julieta: "Amiga, ya la perdí"

Diana: Y bueno, ya al sacarla, también lo hice de forma muy violenta

Todas: (Sonidos de dolor)

Argelia: No rompiste el vacío

Romina: ¿No lo rompiste?

Diana: No

Julieta: Pues si, al principio una no sabe y nada más la jalas y se siente feo, a la madre

Argelia: Horrible

Diana: Pero a pesar de eso si me quedé maravillada porque yo siempre era de manchar absolutamente todo y esa vez todavía me dormí con toalla porque dije "Por si las dudas" y cuando vi que la toalla no estaba manchada fue como "Wow, esto es magia", ya después si empecé a tener fugas pero ya fue que le empecé a agarrar la onda y todo, y pues me empecé a enamorar. Dije "Se siente una comodidad y una libertad que nunca antes había experimentado" o sea, horas y horas sin pensar en eso

Julieta: ¿Y es que saben qué? Yo creo que si influye esa parte de qué producto utilizas porque o sea, no sé, a lo mejor es hasta psicológico pero a mí desde que uso la copa ya ni cólicos tengo

Argelia: A mí también

Julieta: O sea yo tenía cólicos siempre que usaba y yo creo que tiene que ver con el malestar de ya te sientes sucia porque tienes ahí la toalla, de que te tienes que estar bañando, bueno, en general, pero ya con la copa es como si nada, como si no tuvieras periodo

Diana: Mjjm

Julieta: Y te juro, ya ni cólicos siento. Una vez se me olvidó mi copa, fui a Veracruz y me compraron toallas y sentí unos cólicos horribles, dije "Maldita sea, mi copa, me lleva" ya no sé si es psicológico o de verdad tiene una influencia física

Diana: Pues también puede ser los materiales de los cuales están hechos

Julieta: Si, yo creo que sí

Diana: Porque aparte del algodón que según tienen, también tienen plástico

Romina: “Según”

Julieta: Si, además del blanqueador, a poco tienen algodón

Romina: Si

Diana: Te ponen que hasta tiene manzanilla

Argelia: Ajá, luego además apesta por todas las cosas que le ponen, ay no, es horrible

Julieta: Aparte en el trabajo que hicimos decía que los blanqueadores que tiene son súper tóxicos si están expuestos con tu zona íntima, entonces, no, no hay manera

Diana: Exactamente, bueno, de verdad no me esperaba que todas usaran copa, es una experiencia increíble, yo si me he sentido más libre, más ecológica y más en sintonía con mi ciclo menstrual, porque yo por ejemplo, utilizo mi sangre menstrual para fertilizar mis plantas

Julieta: Eso no sabíamos

Diana: La vacío en agua, la diluyo y con eso las riego, y como se supone que la sangre tiene mucho hierro y muchas cosas, las ayuda a fertilizarlas porque les da muchos nutrientes, entonces ahora es como “Ay, ya casi las voy a fertilizar cada mes”, y siento bonito ver que la sangre se reintegra a la tierra y llega a las plantas, y antes yo usé un tiempo las toallas ecológicas de tela porque también las podía lavar y el agua que saliera de ahí pues ya la usaba para regar las plantas pero pues también era mucho trabajo estar lavando

Julieta y Argelia: Ay si

Julieta: La copa solo la hierves y la enjuagas

Diana: La copa es súper fácil

Julieta: O sea una vez yo me la dejé como un día

Argelia: (Risas)

Julieta: Es que es tan cómoda que se me olvidó que la traía puesta

Romina: Si, es que como que te confías

Julieta: No, o sea, de verdad, hasta que me estaba bañando dije, ¡chin!, el último día de mi periodo, dije ¿Me la quité o no me la quité? y ya había pasado un día y cachito y ya vi, y dije “Madres, no me la quité”

Diana: A mí también me ha pasado

Julieta: Es que te confías

Argelia: A mí también se me olvida a veces, me digo “¿Me la puse o no me la puse?”, pero es muy buena, no te molesta en ningún momento

Julieta: Ajá, siento que hay chicas que tienen miedo porque sienten que van a tener fugas pero realmente no, o que se siente muy incómodo traerla todo el día pero realmente no la sientes

Diana: Yo también siento que a veces tiene que ver con la parte actitudinal

Argelia: Mjjm

Diana: Porque siento que muchas veces es como que “Ay, cómo me voy a meter algo”

Julieta: Ay si

Diana: Y a veces siento que tiene que ver con ideas como...

Julieta: Con la virginidad

Diana: Ajá, ándale

Argelia: Mjjm

Julieta: Yo ahí tengo una duda, o sea, porque por ejemplo, le dije a una amiga y me dijo “No pues si la voy a probar”, pero ella nunca ha tenido relaciones y no se la pudo meter, o sea no, le dije “Es que hazle así, mira, relájate” y dice que no “Es que de plano me duele mucho”, pero no sé si tenga que ver esa parte o no, porque según yo, si te agrandas

Romina: Pues no es como que te agrande pero supongo que si ya sabes que se siente tener algo ahí adentro

Julieta: Como que ya hay un objeto, bueno un pene

Todas: (Risas)

Romina: Mjjm, si, me acuerdo la primera vez que fui al ginecólogo, fue así como de “Ah”, y fue también como “Wey, haz tenido penes ahí”

Todas: (Risas)

Romina: Que obviamente ya sé que no es lo mismo pero pues...

Julieta y Argelia: Si, si

Julieta: Yo por ejemplo ya había usado tampones antes, entonces ya más o menos como que sabía, y me acuerdo que la primera vez que me puse un tampón si me dolió bien horrible, o sea no, fue horrible, y sacármelo también

Argelia: Ay no, no

Romina: Si, sacártelo es lo peor

Julieta: No, no, no

Argelia: Ay no, es que si sientes que traes ahí

Julieta: A parte no hay cómo romper el vacío, ahí nadamás es con el hilito y es como "Ayy", prefería los tampones a la toalla porque era similar a la copa de que no sientes nada, o sea no lo sientes ahí, pero yo creo que por eso no me costó tanto la copa pero cuando nunca ha habido esa interacción quizás si es más difícil, no se

Diana: No sé, no sé, pero bueno, ya me advirtieron que no los debo usar

Romina: ¿El tampón?

Diana: Si, el tampón. Pero bueno, les parece si empezamos con la parte del poemita? Con algunas palabras que sean simbólicas o que retraten nuestra experiencia, creo que va a ser más fácil ya que todas hemos usado copa

Julieta: Ay, si, copa

Diana: Entonces aquí están los plumones para que lo escribamos en el pizarrón, saquemos nuestra parte literaria

Romina: ¿Este es de pizarrón?

Diana: Si, ah, no

Todas: (risas)

Romina: Ya nos van a cobrar el pizarrón

Diana: A ver, ¿Qué palabras se les ocurren?

Argelia: Copa

Romina: Libertad

Diana: ¿Ustedes saben cómo hacer poemas?

Argelia: No

Diana: (Risa)

Romina: Wow, escribes muy extraño tu "b"

Julieta: Si, la hizo como un 6 ¿no? A ver, haz otra

Diana: Cuando tengo calma la hago así normal

Julieta: Pero a ver, hazla como la hiciste

Julieta y Romina: risas

Diana: No se distraigan con mi "b", (risas)

Argelia: Copa, libertad...

Diana: Ah, o ¿saben qué podríamos hacer?

Julieta: ¿Qué?

Diana: Una calaverita

Julieta: (Sonido de emoción)

Diana: Es más fácil ¿no?

Romina: Pero calaverita de las toallas menstruales

Todas: (Risas)

Julieta: O ponle menstruación nadamás

Argelia: Sangre

Diana: Así ya es más fácil hacer una estructura ¿no?

Julieta: Ajá, va, va, va

Diana: ¿Cómo se empiezan las calaveritas?

Romina: Pues llegó la flaca o estaba

Diana: Ajá, (risas), estaba la flaca menstruando

Todas: (Risas)

Diana: Hasta después de muerta menstrúa (risas)

Julieta: Si (risas)

Diana: Estaba la flaca menstruando

Julieta: Ponle eso, aún después de muerta

Romina: Ay, las calaveritas son lo mejor

Diana: Ajá, aún después de muerta... mmm...

Julieta: Les toca

Diana: Estaba la flaca menstruando, aún después de muerta

Romina: Porque no mejor "Aún después de muerta, estaba la flaca menstruando"

Argelia: Ajá sí, me gusta más

Julieta: (Risas)

Diana: "Aún después de muerta, estaba la flaca menstruando"

Romina: Y luego es "Cuando"... no sé, pasa algo

Diana: Ah, si... mmm...

Romina: Por qué no mejor "Estaban las papalotas menstruando", "Aún después de muertas, estaban las papalotas menstruando"

Julieta: (Risas)

Romina: Y en eso llega la flaca

Julieta: Ay si

Todas: (Risas y aplausos)

Romina: Porque siempre es la flaca la que llega

Julieta: Si, si, si, estaban las papalotas... (carcajada), ay eres muy buena para esto

Argelia: Si, ya se, aparte es cierto

Julieta: Oye, sí, es cierto, bueno, Diana no, pero también ya

Argelia: Acaba de pasar

Diana: Estaban las papalotas menstruando...

Romina: Cuando llegó la flaca

Diana: Mmm

Julieta: No, sigue "Aún después de muertas" ¿no?

Romina: No, aún después de...

Diana: Ajá, si ¿no?, "Aún después de muertas"

Julieta: Pero arriba de “Estaban las papalotas”

Diana: Aún después de muertas...

Julieta: Ajá

Diana: Estaban las papalotas menstruando

Argelia: Mijm

Diana: De pronto, o cuando llega

Julieta: De pronto llegó la flaca

Diana: Pero aquí tenemos que decir algo de nosotras no?, o sea, para que luego la flaca llegue y nos diga algo, como por ejemplo “Nosotras estábamos usando toallas, y ya llegó la flaca y nos dice –Ay no, usen copas-“

Todas: (Risas)

Diana: O no se

Romina: Como comprando sus toallas

Julieta: (Risas)

Diana: Aún después de muertas, estaban las papalotas menstruando...

Romina: Llorando por la incomodidad de las toallas

Julieta: Ajá, si, se retorcían por el dolor

Argelia: Llorando

Diana: A ver, algo que rime

Romina: Si, me gustó eso

Argelia: Y por las toallas llorando o algo así

Diana: ¿Qué habías dicho tú Julieta?

Julieta: Que se retorcían por los cólicos, retorciéndose por los cólicos

Romina: Uy, qué complicado, ya se

Diana: Aún después de muertas, estaban las papalotas menstruando...

Julieta: O ponle, retorciéndose entre cólicos y toallas, y luego ya

Romina: Mijm, y luego como que, ahí todas las toallas

Diana: Cómo se escribe, con C, retorciéndose?



Romina: Si

Diana: Entre cólicos y toallas

Julieta: Algo que rime con “ando”?

Diana: Lo que dijo Argelia, “llorando”

Julieta: Ajá

Romina: Y por las toallas llorando? Ah, no

Julieta: No, porque ya está toalla

Romina: Y por la incomodidad llorando

Julieta: Ajá, algo así

Diana: Y por la incomodidad llorando

Julieta: Mjmm, berreando, risas

Argelia: (Risa)

Diana: Ok, Aún después de muertas estaban las papalotas menstruando, retorciéndose entre cólicos y toallas y por la incomodidad llorando

Julieta: Mjmm

Diana: Ahora si ¿no? En eso llega la flaca

Julieta: Ajá, queda bien

Argelia: Algo que rime con toallas

Romina: Ya no lloren muchachas

Diana: En eso llega la flaca y les dice

Julieta: O le puedes poner, en eso llega la flaca con la copa entre sus manos o algo así

Diana: Con una copa entre sus manos y les dice

Julieta: Ajá, ponle “Ya no lloren más muchachas”, qué sigue... ando?

Diana: O algo que rime con manos

Romina: Como “la copa”

Julieta: La copa las está esperando o algo así

Romina: Ah, si

Argelia: Mijm

Romina: Ajá, la copa menstrual las está esperando

Argelia: Risas

Diana: Las está esperando... ¿ya? ¿Hasta ahí?... las está esperando. Aún después de muertas, estaban las papalotas menstruando, retorciéndose entre cólicos y toallas y por la incomodidad llorando, en eso llega la flaca con una copa entre sus manos y les dice: ya no lloren más muchachas, la copa menstrual las está esperando

Romina: Pues, o sea, siento que si queda, pero...

Julieta: Le falta

Argelia: Le falta algo

Julieta: Un final feliz con la copa o algún cierre

Diana: Y en eso brindaron

Argelia: Si

Romina: Si, risas

Julieta: Ahhh, si!

Diana: Risas

Argelia: Risas

Diana: Y en eso sus copas, brindaron

Romina: Levantaron

Julieta: Chocaron

Diana: Ahh, ustedes díganme, y en eso con sus copas brindaron

Julieta: O puede ser "Juntas sus copas chocaron" o algo así

Romina: Si, me gusta

Argelia: Si, no?

Diana: Y juntas sus copas chocaron

Julieta: Si, (risas) qué padre

Diana: Va, quedó mejor una calaverita que un poema justo por las fechas

Julieta y Argelia: Si, si es cierto

Diana: Genial, ¿Cómo le ponemos de nombre?... ¿Las menstruadoras?

Romina: Si

Julieta: Ponle Calavera Roja

Diana: Andale, va

Julieta: Uh, ámonos!

Diana: Bueno, vamos a pasar a la otra parte, que es la que me tiene tan emocionada

Julieta y Argelia: risas

Diana: Personalmente y espero que también les guste

Julieta: Una copa nueva

Romina: Una copa nueva, risas

Diana: Para que choquemos aquí las copas todas

Julieta: risas

Diana: No se si a ustedes les pase, Julieta dijo que a ella casi no, que luego tienen cólicos menstruales no?

Argelia y Romina: Si...

Diana: Y que existen algunos cojines términos que te puedes poner en el vientre para que se te pasen

Julieta y Argelia: Ohh

Julieta: Ah

Diana: Entonces se pueden hacer cojines de semillas

Argelia: Wow

Romina: Hasta van a tener aroma?

Julieta: Ay, wow! (sonidos de emoción) qué padre

Diana: Se supone que cuando lo metes al horno de microondas y se calienta desprenden ciertos aromas

Julieta: Ay, qué bonito

Romina: Estoy muy feliz

Argelia: (Risas)

Julieta: Quiero tomarle una foto

Diana: Y aquí les tengo otra sorpresa

Julieta: (Sonidos de emoción)

Diana: Ana nos hizo una funda para que aquí pongamos las semillas

Julieta: Wow, yo la amo

Diana: Las hizo con su máquina de coser

Argelia: Wow

Diana: Para que aquí metamos las semillas, las mezclemos con plantas aromáticas que aquí están, traigo hierbabuena

Romina y Julieta: No, no, no, (risas)

Julieta: O sea, no!

Romina: No

Todas: (Risas)

Diana: Traigo Albahaca

Julieta: Ay, no manches trajiste de todo!

Diana: Manzanilla, aquí hay canela

Argelia: Quiero todo

Diana: Romero

Argelia: Ay

Diana: Lavanda

Argelia: Ay, yo quiero lavanda

Julieta: Ya no quiero que sea la última sesión

Diana: Este romero es de una plantita de Ana, y nos manda más lavanda y más romero

Julieta, Argelia y Romina: (Sonidos de emoción)

Diana: Así que tenemos una fiesta para los sentidos

Argelia y Julieta: Si!

Diana: Y algunas flores para darle color, obviamente adentro del saquito se van a secar todas las plantas

Argelia: Mjjm

Diana: Pero aunque estén secas, es como la canela, aunque estén secas todavía desprenden olor, es como por ejemplo, este romero ya está seco pero todavía desprende olor, y cuando le den calor va a seguir soltando aroma

Julieta: Uhh

Diana: Y de las semillas la idea es que se calientan también y ya la pones sobre tu vientre o donde sientas y ya

Julieta: Qué bonito

Diana: Sientes como se transmite el calor y eso es lo que vamos a hacer, ah, y para coserlos traigo aguja e hilo

Romina: Trae un caracol esta

Diana: ¿En serio?

Romina: Si

Diana: Wow, qué loco, aquí hay aguja e hilo. Pero dejénme tomar una foto primero para que ya empecemos a darle a la festividad

Argelia: Ay si

Diana: Y también ahorita hacemos nuestra mezcla de qué le vamos a poner

Julieta: Ay, qué padre

Diana: Esperen, Ana también nos mandó esto que es para que tengan en sus casas información sobre cómo prepararlos y ahí vienen las propiedades de algunas plantas, por ejemplo del henno, del tomillo, la manzanilla...que pues cada plantita tiene sus propiedades, ah y también hay olores afrodisiacos

Julieta: Uhhh

Areli: (Risas)

Julieta: Qué padre

Argelia: Si

Diana: Y aquí esta hoja habla de las telas que conviene usar, por ejemplo usar telas de algodón y telas de fibras naturales, va? Entonces ahora si, que yo si soy de las que personalmente sufre mucho de cólicos entonces si necesito algo así en mi vida

Julieta: Ay si

Romina: Ay, el romero está súper rico

Julieta: Nunca se me hubiera ocurrido... ¿Este qué es?

Diana: Albahaca, aquí hay más romero

Romina: ¿Y ella consiguió las plantas o tu?

Diana: Las plantitas yo

Romina: ¿En donde?

Diana: Aquí cerca de la berenjena hay un invernadero

Romina: ¿Y cómo en cuanto están si puedo saber?

Diana: Ninguna pasa de \$35

Romina: Ay voy a comprar para mi casa

Argelia: Yo también

Diana: De hecho estaba en la cafetería y se me acercaron a preguntarme “Oye, dónde las compraste, cuánto te costó” y yo dije “Wow, ya soy popular”

Todas: (Risas)

Julieta: Deberías venderlas

Romina: Deberías venderlas

Argelia: A \$50 pesos

Romina: ¿Entonces por la Berenjena?

Julieta: Dices “yo las cultivo”

Diana: Como 2 calles más enfrente pero si por ahí

Romina: A ver, voy al baño primero

Julieta: “Se las traigo chicas, \$70 pesos por planta” y ahí le sacas el doble

Argelia: De mi huerto

Julieta: Mi mamá un tiempo si tuvo zanahorias y chayote cuando vivíamos en Amalucan porque tenía jardín

Diana: Pues yo también intento propagar suculentas, pero es un proceso muy lento. Aquí hay lavanda cortada para que no cortemos la de ahí, pero de esta pueden agarrar toda la que quieran

Julieta: Ay que rico, me encanta

Argelia: Tu mero mole, qué padre, ¿Puedo tomar una foto?

Diana: Si, adelante

Julieta: Desde arriba se ve chido, uy qué bonito

Diana: Las flores nadamás son ornamentales y simbólicas, por ejemplo, si te haces tes de bugambilia igual te ayudan pero ahorita es nadamás para darle color a nuestro saquito

Julieta: Qué padre

Diana: Pues entonces esto es para que lo tengan en su casa y puedan replicarlo si quieren

Julieta: Nunca se me hubiera ocurrido esto

Diana: Ahorita que venga Romina empezamos va?, el procedimiento es simplemente que elijamos las semillas que vamos a usar, qué combinaciones de colores, de olores, y qué elementos le vamos a poner y luego lo cosemos y ya

Julieta: Qué padre

Argelia: Si, siempre quise uno y nunca se me ocurrió hacerlo por que yo también sufría de cólicos y ay, a veces casi me desmayaba del dolor

Julieta: ¿En serio?

Diana: Ay, no inventes

Argelia: Y mi mamá usualmente me hacía un tesito o planchaba una cobija y me la ponía

Diana: Mijm, o trapitos

Julieta: Algunas veces también me llegó a dar muy fuerte y me ponía eso pero usualmente el Syncol me lo calma, me echaba mi pastilla y ya

Diana: De hecho Ana me dijo que para los bebés cuando tienen cólicos igual les ayuda, pero el tuyo ya no está tan bebé no? (hacia Argelia)

Argelia: No

Julieta: Pero de repente para dormir en su espaldita o así

Argelia: Si, también para que respire

Diana: Ah, ¿sabes cómo puede ser? En un guante yo creo para que sienta

Julieta: Como la manita no? Ay! Si, qué chistoso

Argelia: Mijm

Julieta: Qué padre, oye, yo tenía duda porque ya habíamos leído que le podías echar la sangre a las plantas pero yo pensaba ¿Cómo le hago? O sea la vacío en un traste o meto la planta al baño o cómo le hago? Risas

Diana: Yo lo que hago, es que a veces me saco la copa tal cual y la vacío en la planta, pero a mi eso no me funcionó, porque como yo les decía que me sale muy coagulada la sangre no se desintegra tan fácil, entonces pasan horas y ahí sigue el coagulo, entonces después fue que la empecé a revolver con agua y ya la tierra lo absorbe

Argelia: Mijm

Julieta: Pero metes la planta al baño o pones la sangre en un...

Diana: En un trastesito aparte y ya después me salgo y riego, por que directamente pues no, está difícil y luego no tienes mucho tino y se te riega todo

Julieta y Argelia: Si

Julieta: Pues yo si lo haría pero de por si mi mamá está como “¿Cómo te pones eso?”

Diana: Pues yo también lo hago de forma discreta, no porque a mí me de pena, sino porque siento que las personas se van a sacar de onda si me ven regando con sangre, van a decir “Esta está haciendo brujería”

Julieta: Si, si, si, pero como no son mis plantas, son de mi mamá va a decir “No le eches nada a mis cosas”

Romina: Ya regresé

Diana: Perfecto, ahora sí, ¿Listas para empezar? (Hacia Mayte), lo que les decía a las chicas es que el procedimiento es nada más que elijamos las semillas, las plantas aromáticas que le vamos a poner, las flores, y ya nada más la cosemos, va? Entonces pues empecemos chicas, ¿Cómo empezamos a hacer la mezcla? Esto de aquí es Manzanilla, esto es canela, esto es lavanda, albahaca, hierbabuena, buganvillas...

Romina: O sea que cuando este se seca es así?

Diana: Si

Romina: Nunca supe

Julieta y Argelia: Risas



Romina: Ay, yo no tengo bolsa

Julieta: (Le da una) Ya tienes, eh... no se

Diana: Yo leí por ejemplo, que hay semillas que no son tan buenas porque pueden salir bichitos, pero la verdad yo creo que de cualquier semilla pueden salir cualquier cosa

Argelia: Si

Diana: Así que igual lo pueden reemplazar periódicamente, después de 6 meses por ejemplo, lo descoses de aquí y se lo sacas

Argelia: Si

Diana: Solo si ves que algo raro está pasando, pero en realidad no creo

Julieta: Mjmm

Diana: Pero bueno, así que ustedes digan como empezamos, hay que darle textura, hay que darle olor, y esto es visual aunque va a quedar adentro

Julieta: Pues podría ser, algo grande

Romina: Ay, ¿Puedo tomar una foto?

Diana: Si

Julieta: Luego el arroz, y luego uno grande

Argelia: Mjmm

Diana: ¿Cómo cómo?

Julieta: O sea, que quede en medio el arroz porque estas semillas son más grandes

Diana: Ah, ya

Julieta: Así que puede ser frijol, arroz, garbanzo o garbanzo, arroz, frijol

Diana: Porque se puede que los mezclemos y lo metamos así, o justo así como por secciones para que igual puedas masajearte

Argelia: Mjmm

Julieta: Ajá

Diana: Así que va, si quieren así

Julieta: Si, ¿Cuál primero? ¿Garbanzo o Frijol?

Diana: Si quieres frijol no?

Julieta: (Tararea una canción de circo)

Romina: Ya me dieron ganas de hacer una fiesta y que esta sea la actividad

Todas: Si, (risas)

Julieta: Está bien padre

Diana: ¿Quién cumple años próximamente para hacer algo así?

Julieta: Si estaría súper chido, en general las actividades que hemos hecho están chidas

Diana: Ay gracias

Argelia: Si, qué mal que ya se acabó

Julieta: Si

Diana: Risas

Romina: Pero siento que estaría raro hacer una fiesta y “Ahora te voy a dibujar”

Todas: (Risas)

Julieta: No, pero o sea, la actividad como taller

Diana: A ver, voy a tomar una foto de sus bellas manos haciendo la actividad

Julieta: Nunca voy a olvidar en serio la cabeza de alien (risas)

Diana: ¿Hasta donde le ponemos el frijol?

Julieta: Ehhh

Romina: Pues yo siento que todavía más no?

Julieta: Si, por que va muy poquito

Romina: Pero lo podemos agitar para que quede mezclado o tiene que quedar separado?

Diana: No, pues como quieras, de hecho, siento que después de manipularla mucho se va a ir combinando

Argelia: Mijm

Romina: Pues si me sorprendiste con tu sorpresa

Todas: (Risas)

Julieta: Yo también, vi las cositas aquí pero no se me ocurrió que iba a ser para esto

Romina: Dije “Va a cocinar frijoles”

Diana: Me iba a traer la olla exprés

Julieta: No, dije “A lo mejor Diana anda trayendo sus cosas”

Diana: “Se está mudando”

Julieta: Fue por sus plantas o algo así (Tararea una canción de circo)

Diana: Una de las cosas que me dijo Ana que sería bueno hacer, es que en vez de meterlo al microondas, para que no adquieran radiación fue que en una ollita lo metiéramos

Julieta: En agua

Diana: Aja: Como baño María pues

Argelia: Mmm

Diana: A lo mejor protegiéndolo con una bolsa para que no se moje

Julieta: Que los frijoles lleguen al círculo

Argelia: ¿Antes del círculo no?

Diana: Yo digo que de una vez le fuéramos metiendo algo aromático ¿no?

Romina, Julieta y Argelia: Si

Diana: Para que huela en todas partes

Julieta: Si, a ver

Diana: ¿Qué le ponemos primero?

Romina: ¡Romero!... Bueno, ¿canela? Es como clásico ¿no?

Diana: Empezamos tranquilas

Argelia: (Risas)

Diana: Ya después explotamos

Romina: ¿Ya le podemos echar una?

Diana: Si, si si, esas son hojitas de papel

Romina: Si, ya vi pero como que me gustó

Argelia: Ay, ya se me antojó un te

Diana: Y si, eh (risas) a mí también, qué rico

Julieta: Ay, qué bonito

Diana: Ay, huele delicioso

Argelia: Si

Diana: (Risas)

Julieta: Y todas así (oliendo el cojín) Ay, si huele. Justo veníamos bien enojadas pero dije "Ahorita nos vamos a relajar"

Romina: Si ¿no? Como que a esta hora ye tengo sueñito pero como que llevo y revivo

Argelia: Ay si

Diana y Argelia: (Risas)

Diana: Ahora. Si quieren ya le ponemos...

Julieta: Arroz

Diana: Mjjm

Julieta: Huele bien rico, mira, huele este (hacia Argelia)

Argelia: Ay, ya se

Diana: Pues aunque no estés menstruando sirve de aromaterapia no?

Julieta: Ay, si, la verdad si, y de cojinsito para el cuello

Romina: Si, qué rico

Julieta: (Tararea canción de circo)

Romina: Pero es como bien curioso el cómo... o sea, yo me acuerdo cuando empecé a menstruar los primeros años era el manchadero horrible

Julieta y Argelia: Si

Romina: Y ahorita ya tiene como unos 5 años, bueno, no, como 3 desde la copa que ya no mancho

Diana: Como que aprendes a contr... bueno, no a controlar pero entiendes tu ciclo ¿no?

Romina: Mjjm

Diana: Ya sabes qué precauciones tomar

Argelia: También

Romina: Me acuerdo una vez, o sea, yo no estuve, pero una amiga me contó que fue a un viaje de la escuela y como apenas estás empezando se le olvidó que menstruaba

Argelia: Uhhh

Romina: Entonces ya llegó y tuvo que pedir cosas a la miss, y luego la miss le prestó un short blanco

Julieta y Argelia: Ohhh

Romina: Y ahí estuvo la manchadera

Diana: Le voy a poner tantito romero

Romina: Pero son como las cosas que pasan no?

Argelia: Si, siempre, alguna vez te pasa

Romina: Yo me acuerdo que una vez desperté y había como una alberca de sangre en el calzón

Argelia: En el calzón (risas)

Julieta: En el calzón (risas)

Romina: ¿Cuál ha sido su peor manchada?

Julieta: Uuuh

Diana: A mi me ha pasado muchas veces, que yo no entiendo porque, bueno, si entiendo porqué

Julieta: (Hacia Argelia) Echale de esta

Diana: Pero me pasa que ahorita en la edad adulta que me mancho tal cual, o sea, hace unos meses fui a dejar a mi hermana al aeropuerto y llevaba un vestido, pero yo no sabía que ese día iba a empezar, si tengo un calendario y todo pero no es muy exacto

Julieta: Mjjm

Diana: Pero yo antes era que empezaba con una manchita leve y ya me puedo prevenir

Julieta: Ajá

Diana: Pero ahora no, es de que así de la nada un montón, entonces esa vez estaba en la ciudad de México y me iba a regresar en autobús y era como "Ay no, no puede ser" y pues ya ahí tuve que improvisar pero de grande todavía me sigue pasando

Julieta: Si

Romina: Bueno, yo tomé la pastilla anticonceptiva como durante un año y medio entonces me acostumbré a que cada viernes me bajaba

Argelia: Ay si, que te baja el mismo día, o sea, ya sabes

Romina: Si, sí, siempre

Julieta: Súper exacto no?

Romina: Y ahorita ya la dejé de tomar el mes pasado y según yo me iba a bajar hasta la próxima semana pero hoy fue como "Mmm, no"

Argelia: Ay, a mí también me pasaba, yo tuve quistes en los ovarios

Julieta: (Risas)

Romina: Esa es otra historia

Argelia: Entonces una vez hasta pasaron 3 meses y no me bajó y dije "Bueno, mejor" Bueno, no me preocupaba, pero siempre era muy irregular con los quistes, demasiado, a veces me lo esperaba, a veces llegaba de la nada

Julieta: Ay que rico, ¿es menta?

Diana: Es hierbabuena

Julieta: Ay que rico

Diana: Si quieres córtale, no porque sigan en planta no la pueden cortar

Julieta: Si

Romina: Las plantas solo vienen de decoración

Julieta: Solo es para que las conozcan

Romina: Ay, también estaría interesante una sesión de métodos anticonceptivos

Julieta: No manches, sí, yo nunca quise usarlos porque decían que me iba a quedar infértil y nunca lo hice

Diana: Ay, si es cierto, esta tiene un caracolito

Argelia: ¿Qué es eso?

Diana: Esto es hierbabuena y esto es albahaca

Julieta: Si

Romina: Ay, a mí la verdad me fue muy bien con la píldora, o sea los demás es como "Ay, ¿La tomaste?" pero a mí me encantó

Argelia: ¿En serio?

Diana: Yo nunca he tomado nada hormonal

Julieta: Yo tampoco

Argelia: Ay, yo ya probé de todo y nada me queda, ya pasé por parche, pastilla, dispositivo de brazo

Diana: No inventes, ¿en serio?

Argelia: Y eso porque después de tener a Santiago, obvio mi mamá a los diez días de tenerlo me dijo "No te vas a Puebla sin algo" y yo, "Bueno, lo entiendo"

Julieta: Esta huele mucho

Diana: Si, si la cortas huele más, mira esta, esta relaja

Romina: Yo estoy aquí en el romero como "Ay"

Julieta: Si, si ya vi que te encantó el romero

Diana: Fue tu favorito

Romina: ¿Y a ustedes les da pena tener relaciones sexuales cuando están menstruando? ¿O depende la situación?

Diana: Pues a mí no me representaría ningún problema, pero nunca me ha tocado la situación

Julieta: Tu periodo

Diana: Ajá, pero no me molestaría, es hasta como un lubricante

Julieta: Ajá, si de hecho

Argelia: De hecho, se siente mejor, pero, a mí no me da pena, pero la idea de si mancho tengo que estar lavando cosas, mejor no, me abstengo, porque me da mucha flojera ponerme a lavar

Diana: ¿A ti Romina?

Romina: Ehh, pues no se, creo que en realidad si me da pena pero cuando estaba de intercambio una vez fui a una fiesta

Todas: (Risas)

Romina: Y pues vi a un chiquillo no? Y pues jajaja el coqueteo no? ¿Y pues qué onda? ¿Pues a dónde?

Todas: (Risas)

Romina: Y le dije “Ay, es que estoy menstruando” y me dijo “Ponemos una toalla y ya” y yo “Bueno”

Diana: Iniciativa, eso es bueno

Romina: Pero ya no quise porque tenía que levantarme temprano al día siguiente, y luego lo vi y me dijo “Todavía necesitamos la toalla o no?” y le dije que ya no

Diana: (Risa)

Romina: Y luego con un chico que ese como que, no anduvimos pero si era una relación más personal, una vez dije “Ay, pero es que todavía sigo menstruando” y me dijo “Pues a veces es así”

Julieta y Diana: (Risas)

Julieta: Órale, pues a mí tampoco me incomoda, y cuando lo hacíamos así mi ex y yo decía que le gustaba más porque lubricaba más chido y yo “Bueno” y se manchaba mi novio así que yo qué

Argelia: No, pues si

Romina: Si, luego es interesante ver tu sangre en esa persona

Diana: O recurrir al autoerotismo

Romina: Yo no, porque cuando estoy en mis días y traigo la copa me da un poco de flojera masturbarme

Julieta: (Risas) “Me da flojera”

Romina: Es que como te la tienes que sacar, no, no se

Diana: Pero también solo puedes estimularte el clítoris y ya con eso

Romina: Pero lo que yo he visto es que la menstruación se mezcla con otros flujos, y si la sangre entra en contacto con ese otro flujo no menstrual, ya huele feo

Diana: No lo he analizado. Creo que lo que más me gustó fue la canela y la hierbabuena



Julieta: Si, huele chido, las dos, la hierbabuena también (Tararea canción de circo)

Romina: Ay, a mí no me gustó la Albahaca

Diana: Es que esa está más fuerte incluso que el romero

Romina: Si, está más fuerte

Diana: Creo que está infinito, le pongo y le pongo y no se llena

Todas: Si (risas)

Julieta: Tu arma de defensa, ¡Toma!

Todas: (Risas)

Diana: Cuidado en el espacio público también

Julieta: ¿Ya ven? Dos pájaros de un tiro

Diana: De hecho también se pueden hacer con calcetines

Argelia: Mmm

Julieta: Como en el capítulo de ¡Carly donde agarran un calcetín, le echan una barra de mantequilla y con eso

Diana: (Risas)

Romina: Aparte “¿No lo vieron en ¡Carly?”

Todas: (Risas)

Julieta: Ay, me encantaba ¡Carly, era bien padre

Diana: Si, a mi también

Argelia: (Hacia Julieta) Huélela

Julieta: Si, la canela y la hierbabuena fueron mis favoritas

Argelia: ¿Me das tantita hierbabuena?

Julieta: No, es mía. No es cierto, es de todas

Argelia: Gracias, ay, perdón

Diana: Aguas, aguas

Romina: Wow

Julieta: Ay, huele bien delicioso

Argelia: Ay, yo quiero tomarle foto a esto

Diana: Adelante. De todas formas si quieren pasamos las fotos al grupo para que todas las tengan. Es una explosión de olor

Julieta y Argelia: Si

Diana: Aquí todavía hay más garbanzos

Argelia: Todas bien concentradas

Romina, Diana y Julieta: Si (risas)

Julieta: ¿Hierbabuena es lo mismo que menta?

Romina y Argelia: No

Julieta: ¿Esto es hierbabuena?

Diana: Si

Romina: No, esta es menta

Diana: Según yo esto es hierbabuena, o no sé, así me la vendieron

Argelia: A ver

Julieta: Huele a menta no?

Romina: Si

Diana: ¿En serio?

Romina: Si, por que yo me acuerdo cuando compraba en el súper y era esta

Julieta: Ajá, entonces ya no sé si es hierbabuena o menta lo mismo

Romina: Ay, ya me voy a sentar la verdad

Julieta: Si, porque todas estamos viendo “¿qué agarro, qué agarro?”

Romina: (Oliendo su cojín) Ay, no. Ya me enamoré

Julieta y Argelia: (Risas)

Julieta: Huele bien delicioso

Romina: ¿La puedo tener siempre en mi cama?

Diana: Pues yo digo que si

Romina: ¿Podrás poner romero debajo de tu colchón? Bueno, no abajo, ¿entre la sábana y el cubre colchón?

Diana: Pues yo digo que si, porque yo había escuchado que cuando no puedes dormir pongas hojas de lechuga debajo de tu almohada y que la lechuga te ayuda a dormir

Julieta: ¿En serio? ¿Lechuga?

Romina: Ay Diana, si sobra romero ¿me puedo llevar un poquito para mí?

Diana: Si, si, si

Romina: Siento que siempre me estoy llevando algo, la otra vez fueron las ilustraciones, como para mi casa

Todas: (Risas)

Diana: Vas a hacer toda tu casa en base a estas sesiones. Risas

Argelia: (Estornuda)

Diana: Salud Argelia, a ver si no eres alérgica a algo de aquí

Argelia: No

Julieta: Ay, este me encantó

Romina: Ay, ya no huelo el romero, no!

Julieta: No, pues ya lo oliste mucho

Romina: Ay, ya otra vez

Julieta: Aquí está, aquí está

Argelia: Regresó

Romina: ¿Ustedes decoran su cuarto?

Diana: El mío está muy chiquito pero si me gusta echarle ganitas, ponerle velas

Julieta: Yo como que lo organizo de cierta manera, pero así como tal decorar, no, si lo quiero decorar pero no

Argelia: Yo cuando tenía mi cuarto para mi sola si me gustaba decorarlo

Romina: Porque hoy justamente estaba pensando que ya le tengo que poner algo más a mi cuarto y las plantas llegaron y dije “Eso voy a hacer el fin, comprar plantas y ponerlas”

Diana: Yo las únicas que tengo son suculentas o cactus, porque las que son así, caducifolias, de que las hojas se mueren no puedo, soy muy mala y más con las que tienen flores

Julieta: Ay si

Diana: Las suculentas ahí están y no se secan, o sea, si se les llegan a secar algunas partes pero tardan mucho, son las únicas que sobreviven

Julieta: Yo tenía un girasol mini y se murió, fue tan triste

Diana: Yo también

Julieta: Me encantan los girasoles pero ocupan demasiado cuidado. ¿Qué tanto deberíamos dejarle? ¿Cómo esto o más? (Señalando el cojin de semillas)

Diana: Yo creo que así. Pues aquí están las agujas por si quieren empezar

Romina: La albahaca no fue muy popular

Argelia: Es muy fuerte ¿no?

Diana: Para los téis creo que si es muy calmante pero tiene un olor muy fuerte, igual la ruda

Argelia: Ay si. La albahaca para la pizza me gusta

Romina: Ay deliciosa. Ajá, como que la albahaca es más pa' comer no?

Argelia: (Risas)

Romina: Wow, nunca pensé que me encantaría tanto el romero, ay, es que, wow. ¡Ay!

Diana: ¿Qué? Oh, tiene una fuga. Le puedes pasar con la aguja

Julieta: Bien paniqueada "Oh Dios"

Argelia: ¿Las agujas Diana?

Diana: Aquí están

Romina: Me pasas los garbanzos Diana, porfis. Bueno entonces les aviso si si organizo una fiesta para hacer más de estos

Julieta: Si

Diana: Pues tu una vez nos habías dicho que tenías un libro de manualidades feministas no?

Romina: Si

Argelia: Ay, que padre

Julieta: ¿En serio? Oh, yo quiero

Romina: Mjjm

Julieta: ¿Y cómo vas con tu programa de radio?

Romina: Ay, ¡bien!

Diana: A mí me dio mucha risa cuando los chavos estaban aparentando voces de fresas

Romina: (Risas)

Julieta: (Hacia Argelia) ¿Con qué lo cortaste? Ah, ya, ya

Diana: Ahí habían tijeras

Julieta: No, ya, no está tan duro, pensé que estaba más fuerte

Romina: Pero tuvimos un problema porque no se puso la música, porque siempre tiene música

Diana: ¿Qué hora es?

Julieta: No me quiero ir, Señor Stark

Romina: Yo pues creo que hoy no llego a mi clase

Julieta: Bien relax

Romina: Ya lo decidí

Diana: Creo que ni si quiera ocupaba tanto la aguja, creo que le voy a terminar haciendo así como si fuera un dulce

Julieta: (Risas)

(Afuera del salón se escucha: “¿Por qué, chingadamadre?”)

Todas: (Risas)

Diana: Necesita entrar a esta sesión

Romina: Si, aparte todas calladitas

Diana: ¿Todo bien en casa? (Risa) El mío ya quedó

Romina: Me pasan las tijeras porfi? El mío tuvo que pasar por cirugía

Diana: Por cierto, para las transcripciones les voy a cambiar los nombres. Así que díganme alguno que les lata

Julieta: Yo voy a ser Argelia y Argelia va a ser Romina

Todas: (Risas)

Romina: Ay, justo estaba pensando que Romina es un nombre que me queda

Diana: Por el romero también

Romina: Wow, no! Wow wow

Diana: ¿Tu Julieta?

Julieta: Ay, no lo sé, estoy pensando

Diana: ¿Tu, Argelia? Tu alter ego cuál sería?

Argelia: Ana (Risas)

Diana: Tu nombre Drag

Julieta: Risas "Tu nombre Drag"

Romina: Y yo luego luego, ya sé que otro nombre

Diana: Ya lo habías pensado

Romina: Si, justo hoy, y luego con lo del romero ya. Hoy tuve una presentación con la directora de mi carrera, y si no la conoces es muy intimidante, teníamos que presentar un peritaje, todos estábamos muy nerviosos, yo también, y les dije a mis compañeras que hiciéramos un Kahoot, ella dijo que nunca lo había jugado, pero al final le gustó mucho a la directora.

Diana: Wow, sí, he escuchado que le tienen mucho miedo, Ema\* también le tiene miedo

Julieta: ¿Y cómo conoces a tantos de Antropología, Diana?

Diana: Porque Romina estuvo en nuestro grupo de Investigación con Ana, y la otra chica también está en el grupo

Julieta: Wow, ¿En serio?

Diana: Oigan, ustedes ya casi se tienen que ir a su clase ¿verdad? Porque entonces no nos va a dar tiempo de hacer nuestro papalote porque ya es hora.

Julieta: Ay, yo solo vine por el papalote

Romina: Por mi puedo quedarme, pero si ellas tienen que irse, porque yo todavía tengo faltas en esa clase

Diana: ¿Quieres que lo terminemos tu y yo?

Romina: Como quieras, o sea, yo me puedo quedar

Diana: Va, mira, todo esto quedó de romero

Romina: Entonces si me voy a llevar un poco. Pero todavía no dicen sus nombres chicas

Argelia: Ah, este...

Diana: (Risas)

Argelia: Mi alter ego siempre ha sido Argelia

Julieta: Karen

Argelia: Ay, no, mi mamá

Romina: ¿Cómo te llamas?

Argelia: Karen Argelia

Romina: Pero te dicen "Lia", qué tierno, por?

Argelia: Pues es que a mi mamá le dicen Arge, y yo creo que lo vieron como diminutivo porque mi mamá también se llama Karen Argelia. No sé por qué no pudieron ponerme otro nombre

Romina: Y si llegas a tener una hija... Argelita

Argelia: Va a ser Karen Argelia tercera

Todas: (Risas)

Julieta: No, va a ser María de todos los Santos, tercera

Argelia: Aparte nunca cabe en ninguna parte

Romina: Mi mamá también es Karen Argelia, y si tuviera una hija tal vez le pondría Argelia, o Karen

Argelia: Por separado me gusta, Karen o Argelia

Julieta: Me acuerdo cuando le dije a mi hermano que te llamas Karen Argelia y no me creía, "No, cómo crees, se llama Lia"

Argelia: Le puedo mandar mi acta

Julieta: Es que siempre te digo Lia, por eso se le hizo raro

Romina: Por un momento pensé que eras Argelia

Argelia: Argelia? Wow

Julieta: Argelia suena bien

Diana: Yo también conozco a una señora que se llama Argelia

Julieta: Ay, yo te iba a decir “pues ponme ese, me gustó ese”

Argelia: No, ya es mio

Diana: Sí? Y a ti Julietaa?

Argelia: Nairobi? Namibia? Un nombre... África, Catarina

Todas: (Risas)

Romina: Caracola

Diana: Lucy

Julieta: Ay, no

Diana: Arenita

Argelia: Estrella, Luna, Tierra

Romina: Ay, creo que quedó un poco aguado el mío

Diana: ¿En serio?

Julieta: Pero está bien porque lo puedes doblar, el mío está muy rígido

Romina: Ay, fracasé

Argelia: Andrea, Ema

Julieta: Almendra dijiste?

Argelia: Ema. Julieta

Julieta: Julieta me gusta

Diana: Julieta Venegas. Ah, pues la otra vez pusiste una canción de ella ¿no?

Julieta: Justo la he estado escuchando mucho. Ay, ya no sé qué estoy haciendo, ayúdame Argelia, no soy buena cosiendo

Romina: Le hubieras hecho como dulce también

Diana: Pero ya terminaste ¿no?

Julieta: No, todavía me falta

Argelia: Estuvo bien padre

Diana: Gracias, antes de que se vayan, me gustaría que me dijeran cómo se sintieron, qué les pareció, yo se que a lo mejor, la idea del grupo al inicio era que fuéramos personas desconocidas, afortunadamente yo ya las conocía a todas, ya sabía que eran feministas y eso le dio un plus al grupo. Siento que



nos permitió abrirnos a ciertas cosas que tal vez con otras personas no se hubiera podido, entonces yo me quedo muy satisfecha con que hayan sido justo ustedes, con los temas que se eligieron, con las actividades, con su apertura, con su buena onda. Yo me quedo muy contenta

Julieta: Gracias

Argelia: Yo... pues la verdad me gustó mucho. Yo no sabía muy bien que iba a pasar en las sesiones o cómo se iba a dar, pero al final me gustó mucho, todas las actividades, que nos abrimos, que si hubo buena comunicación. Aparte estuvo bien padre, de hecho me hubiera gustado que fueran más

Julieta: Si, como un taller más constante

Argelia: Igual y no cada semana pero cada quince días o cada mes, creo que si es muy valioso tener este tipo de espacios

Julieta: Deberías seguirlo

Diana: Pues podría ser que lo hagamos como una vez al mes de un tema que nos guste y ya entre todas pensamos qué hacer, ir por un cafecito

Argelia y Julieta: Ay si!

Diana: O por unos pulques. Bueno, no se si les gustan los pulques. Risas

Argelia: Nunca lo he probado

Romina: (Sorpresa)

Diana: ¿Qué?

Romina: Nunca los ha probado

Argelia: Podrían llevarme

Julieta: Podríamos leer los libros de Chimamanda

Todas: Ay si

Diana: Ajá, como un café literario

Julieta: Estaría bien padre

Diana: Pues si podríamos retomarlo. Ahí se va a quedar el grupo por si un día quieren proponer algo, obviamente las voy a invitar a la presentación de mi tesis para que se vean plasmadas aquí

Argelia: Qué emoción

Todas: (Risas)

Romina: ¿Cuándo sería tu presentación?

Diana: A principios de diciembre

Romina: Qué emoción, yo 100% voy

Julieta: Yo también

Argelia: Ay, que emoción, yo estoy emocionada

Diana: Muchísimas gracias Argelia, por tu comentario. ¿Tu Julieta, qué opinas?

Julieta: Pues me gustó que eran como temas en los que todas estábamos de acuerdo, teníamos una misma perspectiva desde el punto de vista feminista, la forma en la que lo tratamos es muy similar, eso me gustó, considero que le dio cierta unidad al grupo. Me gustó que no tenías una estructura ya planeada, en la primera sesión fue de “vamos a escoger entre todas los temas” , de acuerdo a lo que nos interesaba o a las necesidades del grupo, eso se me hizo interesante, creo que está muy personalizado como a nivel de intervención del grupo

Diana: Muchas gracias Julieta

Argelia: Muy padre

Diana: ¿Tu Romina?

Romina: Pues yo me la pasé muy bien cada sesión y creo que ya te había dicho que al inicio del día cuando me acordaba era como “Ash” porque los martes y jueves son mis días más ocupados

Julieta: Si, también nosotras

Romina: Ehhm, pero la verdad era que cuando llegaba la hora era como “Si”

Argelia: Si

Romina: Y siempre salía con algo y siempre salía contenta

Julieta: Si, a mí también me llegó a pasar que decía “Ay, mañana tenemos tanto que hacer y tenemos que ir” pero luego llegábamos y era como “Ay si, qué padre que si vinimos”

Argelia: Ay si, valió la pena, siempre

Diana: Ay gracias, muchas gracias, me hacen sonreír. Les regalo una planta para que se acuerden del grupo.

