

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
INSTITUTO DE ESTUDIOS LATINOAMERICANOS
POSGRADO PROFESIONAL EN DERECHOS HUMANOS Y EDUCACIÓN PARA
LA PAZ

TÍTULO DEL TRABAJO:

LA CICLICIDAD DEL CUERPO-TERRITORIO FEMENINO Y LA
TRANSVERSALIZACIÓN DEL “DERECHO DE SER” PARA LA EMANCIPACIÓN
DE LAS MUJERES: EL CASO DE TRES MUJERES LATINOAMERICANAS DE
COLOMBIA, CHILE Y COSTA RICA

NOMBRE DE LA SUSTENTANTE:
FABIOLA YAJAIRA CARBALLO NÚÑEZ

LUGAR Y FECHA:
8 DE MAYO 2020, HEREDIA.

Trabajo presentado para optar al grado de Magíster en Derechos Humanos y Educación para la Paz. Cumple con los requisitos establecidos por el Sistema de Estudios de Posgrado de la Universidad Nacional. Heredia. Costa Rica.

Trabajo final de graduación presentado para optar al grado de Magíster en Derechos Humanos y Educación para la Paz que cumple con los requisitos por el Sistema de Estudios de la Universidad Nacional de Costa Rica y que fue expuesto ante el Tribunal formado por:

M.Sc. Sharon López Céspedes

Coordinadora de la Maestría

M.Sc. Márcia Silva Pereira

Lectora

Fabiola Yajaira Carballo Núñez

Sustentante

M.Sc. Guiselle Román López

Tutora

Resumen ejecutivo

Esta investigación es el resultado del trabajo final de graduación para obtener la Maestría en Derechos Humanos y Educación para la Paz del Instituto de Estudios Latinoamericanos de la Universidad Nacional de Costa Rica, cuyo objetivo general es: *Indagar cómo la ciclicidad femenina contribuye en la emancipación del cuerpo-territorio en la reivindicación del “derecho de ser” de las mujeres sanadoras.*

El estudio es de carácter exploratorio y decolonial y pretende mostrar cómo a través del cuerpo-experiencia, las mujeres participantes encontraron una manera de re-existir por medio del “derecho de ser” como un espacio emancipatorio para vivirse desde la ciclicidad femenina como método de autoconocimiento y autogestión de su cuerpo-territorio.

Una de las conclusiones muestra la forma en que el cuerpo-territorio de las mujeres y lo feminizado sigue siendo marginado por las prácticas culturales, legitimadas por el patriarcado, los grupos hegemónicos y las instituciones de control social. Asimismo, visibiliza cómo el “derecho a la vida” es un derecho objetivado en función de las dinámicas de poder reflejas en objetivación/ expropiación del cuerpo.

A continuación, se resumen los aspectos principales en cada apartado de la investigación:

Capítulo I: Los antecedentes de la investigación, sirven de antesala para la construcción de la formulación del problema de investigación, la justificación y el objetivo general y específicos.

Capítulo II: Los referentes teórico-conceptuales, permiten ubicar a la persona lectora sobre las teorías necesarias para comprensión del proceso de emancipación del cuerpo femenino en relación con su ciclicidad y el “derecho de ser”.

Capítulo III: La metodología, expone el paradigma, enfoque desde donde se abordó la investigación, así como la herramienta utilizada para la recolección de la información utilizada con las mujeres participantes en la investigación. Finalmente, las consideraciones éticas.

Capítulo IV: Análisis interpretativo de los resultados del proceso de investigación, según las categorías de análisis elaboradas desde la visión del cuerpo-experiencia, de las tres mujeres sanadoras entrevistadas y las teorías vinculadas a la investigación.

Capítulo V: La persona lectora, encontrará las conclusiones y recomendaciones del proceso investigativo.

Capítulo VI: Quien lee hallará el insumo final del proceso investigativo, el cual es un taller diseñado para la emancipación del cuerpo de la mujer desde el “derecho de ser”.

Dedicatoria:

A cada SER que ha salido al encuentro de sí mismo.

*A todas mis ancestras, que me hicieron ser quién soy,
Una buscadora de infinitas posibilidades.*

*A todos mis ancestros, la fuerza y la voluntad,
Para salir al mundo desde mi autenticidad.*

Contenido

Resumen ejecutivo.....	4
Capítulo I. Introducción	9
Antecedentes de la investigación:	9
La mujer y la perspectiva de su cuerpo:	9
Discursos sobre el cuerpo femenino como sujeto político:	11
La mujer cíclica y el arquetipo de hechicera/sanadora:	13
Planteamiento del problema de Investigación:.....	18
Justificación	19
Objetivo general:.....	20
Objetivos específicos:	20
Capítulo II: Marco teórico	21
¡No son brujas, son mujeres sanadoras!: desarrollo histórico- conceptual	21
La ciclicidad femenina desde los pueblos Aymara y Mapuche.	23
Feminismo comunitario y el ecofeminismos: Del cuerpo expropiado al cuerpo cosmosintiente.	26
La corporalización de los derechos humanos: El surgimiento del derecho de ser como una propuesta contrahegemónica.	28
Capítulo III: Marco metodológico.....	30
Delimitación temporal y espacial del objeto de estudio:.....	30
Categorías de análisis del objeto de estudio:.....	30
Descripción de la población:	30
Tipo de investigación:	30
Enfoque Cualitativo:.....	31
Enfoque de Educación para la paz:	31
Epistemología feminista, como enfoque aplicado en la investigación social:.....	32
Técnicas de recolección de información:	32
Análisis documental:.....	32
Historias de vida/ entrevista a profundidad:.....	32
Momentos metodológicos:	33
Cronograma de implementación:.....	34
Consideraciones éticas:.....	34
Personas participantes:.....	34

Capítulo IV: Úteros entretejidos: la vivencia corpórea de ser mujer	36
Ser mujer sanadora en el contexto de América Latina.....	36
Vivencia de la ciclicidad femenina/ ciclo menstrual.	39
Emancipación del cuerpo femenino desde la transversalización del “derecho de ser”.....	44
Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones.....	48
Conclusiones del proceso investigativo:	48
Recomendaciones:	50
Capítulo VI: Proyecto: Taller “Florecimiento del Ser”	51
Percepciones de las mujeres durante el taller de validación:.....	51
Guía metodología para la ejecución del taller: Florecimiento del Ser:	52
Referencias bibliográficas:	66
Apéndices:.....	72
A. Instrumento de Historia de Vida:.....	72
B. Consentimientos informados:	74
C. Transcripciones de las entrevistas:	80
Ximena Noemí Ávila Hernández (Chile)	80
Olga Patricia Agudelo Gómez (Colombia)	86
Vanessa Castro Ledezma (Costa Rica).....	94
D. Instrumentos de evaluación del taller de validación: Florecimiento del Ser... 99	
E. Diagramación del taller: Florecimiento del Ser	110

Tabla de Ilustraciones:

Ilustración 1. Matriz metodológica de implementación	34
Ilustración 2. Relatos de las mujeres sanadoras con respecto a la fase de la menstruación durante su proceso de crianza, el imaginario de las abuelas, madres, tías y hermanas.....	40
Ilustración 3. Relatos encontrados en las narrativas de las mujeres sanadoras con respecto al útero.....	43

Capítulo I. Introducción

Antecedentes de la investigación:

El presente capítulo, es el resultado de la búsqueda bibliográfica realizada como antecedentes del objeto de estudio, el mismo se presenta en tres apartados: la mujer y la perspectiva de su cuerpo, discursos sobre el cuerpo femenino como sujeto político y, por último, la mujer cíclica y el arquetipo de hechicera/sanadora.

La mujer y la perspectiva de su cuerpo:

La autora Elsa Muñiz (2014) en su artículo: ***Pensar el cuerpo de las mujeres: cuerpo, belleza y feminidad***, plantea un análisis discursivo en tres puntos medulares. El primero mujeres perfectas, como un modelo eurocentrista de sumisión creada en la época de los 60 y la tendencia de la modificación corporal/ cirugía plástica como correctiva de aquello que no es perfecto. El feminismo y el mito de la belleza en los 70 donde los colectivos de mujeres se manifestaron en contra de la mujer como objeto y a favor de decidir sobre su cuerpo, la autogestión corporal, muestra una mirada de la época de los 80, la visión postindustrial del cuerpo fue la construcción de la imagen atlética y exitosa, un cuerpo validado por su capacidad física.

Por otra parte, la tesis de postgrado de la Universidad Iberoamericana de México, llamada ***Autoaceptación y sentido de la vida con mujeres con discapacidad*** (2006), realizada por Ángela Salazar Acevedo, aborda la discapacidad motora como un doble factor de exclusión social, por lo que, la autora analiza el papel que juega la autoaceptación para el desarrollo de su propósito de vida. El aporte más significativo de Salazar es la resignificación sobre la vivencia de sus cuerpos con discapacidad dándole más estimación a la persona por el hecho de cómo se autoidentifica y sobre los recursos emocionales con los que cuenta.

En el artículo intitulado, ***Rostros de mujer: análisis de estereotipos femeninos***, de José Aguaded, I. et al. (2011), la intencionalidad fue trabajar los

estereotipos de género en los medios de comunicación, los cuales invisibilizan a la minoría (mujer/ otredad); además de visibilizar la forma en que los medios de comunicación instauran y naturalizan la violencia de género.

La tesis elaborada por Espitia, I (2017): ***Habitándome: Resignificación de la corporalidad en personas con diagnóstico de esclerodermia a través de psicoterapias corporales creativas y grupales.*** La autora relata su propia vivencia con la enfermedad y como profesional en Desarrollo Humano conoce herramientas como la biodanza, teatro, entre otras, con las cuales logró reflexionar la relación disociada que se vive en función con el cuerpo, la relación mente-cuerpo y el vínculo de movimiento-emoción de tres mujeres con el mismo diagnóstico médico. Además, la investigadora realiza una guía metodológica para el abordaje psicoterapéutico y trabajar la resignificación corpórea y realizar una reflexión que le permita a la persona darse cuenta/auto aceptarse/ resignificar la vida.

Según la tesis realizada por Agudelo, M (2015). ***El Cuerpo Femenino como un Fenómeno Social y Cultural,*** la autora busca desde su perspectiva como profesional en las artes publicitarias, dar a conocer el culto al cuerpo y sus implicaciones que provienen desde las civilizaciones egipcias y griegas en donde se amaba anatómicamente al cuerpo como un regalo de los dioses, imagen que se va ajustando según la época. Asimismo, estilos de vida e ideales también se han materializado en el cuerpo. La autora aborda la evolución del cuerpo y como este ha estado mutando según la necesidad de la época, hasta el día de hoy, donde el culto al cuerpo se ha extremado en una búsqueda de cánones de belleza irreales desde la barbie a cuerpos extra tonificados (industria de los esteroides).

De las investigaciones relacionadas acerca de la mujer y la percepción de su cuerpo, se puede dilucidar de qué manera el tema de la autoaceptación del cuerpo es un factor que perturba a todas las mujeres independientemente de la época, también evidencia como los medios de comunicación marcan un peso considerable sobre la imagen femenina, cómo resignificar el cuerpo es la cuestión más relevante,

cómo esta relectura corporal puede hacer que una persona se sienta más plena consigo misma y por ende con su entorno.

Por lo tanto, la investigación se orientó en evidenciar los cambios a nivel de época y la manera en que estos aceptaron la percepción de la imagen de la mujer, lo cual muestra una línea de tiempo para comprender la lucha por el derecho a decidir, sin embargo, no realizan alguna propuesta para crear rupturas en función del apropiamiento del cuerpo femenino.

Discursos sobre el cuerpo femenino como sujeto político:

Según el artículo de Jiménez, C. (2015), *¿Es el cuerpo, lugar de lo político? Reflexiones sobre el movimiento social de piernas cruzadas*, para trabajar la perspectiva del cuerpo de la mujer como un espacio político, menciona la autora que el cuerpo es una representación, una construcción de lo simbólico por lo tanto vive en una constante domesticación o ruptura /resistencia según la estructura de poder dominante, la autora plantea una visión interesante sobre el quiebre de la relación de lo comunitario vs la implementación del individualismo. Por lo cual, la visión instaurada del individualismo convierte al cuerpo por sí mismo en un objeto manipulable: “el cuerpo moderno es un cuerpo dócil, disciplinado, ágil y eficaz para el trabajo... [el cuerpo en relación conmigo y la otredad encuentra lugares comunes de acción política]...desterritorialización de las codificaciones patriarcales” (Jiménez, 2015, p.59), convirtiendo al cuerpo en un sujeto de acción/presión/resistencia política.

Asimismo, autora Rosa Cobo su artículo: *El cuerpo de las mujeres y la sobrecarga de Sexualidad*, analiza la hipersexualización inducida por la forma en cómo el mercado desde los 60 con la revolución de la liberación sexual, ha objetivado de manera directa el cuerpo de la mujer, desde la perspectiva del feminismo radical la venta de idea de libertad sexual para las mujeres siempre tuvo el fantasma patriarcal detrás, “disponibilidad de las mujeres para uso sexual de los

varones”. Por lo que existe una necesidad de escudriñar y dilucidar el impacto que posee el pensamiento como un dispositivo instaurador el discurso heteropatriarcal.

Las autoras María Luisa Femenías y Paula Soza Rossi (2011) en su artículo: ***Poder y violencia sobre el cuerpo de las mujeres***, presentan como idea central las nuevas modelizaciones del patriarcado dentro de un sistema globalizado que enfatiza en subyugar con violencia a aquellas mujeres “autónomas”, por lo que se enfocan en abordar el paradigma informacionista para detectar las trampas sutiles que el mercado ha puesto y que fomenta la sumisión del cuerpo femenino, así como las nuevas formas de explotación laboral dentro de las maquilas y los trabajos *freelance* que dejan desprotegida a la mujer. En síntesis, las conclusiones de las autoras son: en situaciones de conflicto el cuerpo femenino es utilizado como un dispositivo de represión y control. El aporte más significativo es poder dar espacio desde otro saber para superar la prohibición estructural de que algo no sea visto, sino por el contrario, hacerlo visible.

En el libro ***El segundo sexo*** (1949) de Simone de Beauvoir, se aborda la temática de hacer conciencia sobre los condicionamientos que enfrentan las mujeres por su constitución biológica, y en una relación de clases “la burguesía conservadora sigue viendo en la emancipación de la mujer un peligro que amenaza su moral y sus intereses” (Beauvoir, 1949, p.9), su libro se enfoca en la pregunta ¿Qué es una mujer?, ¿Cuáles son sus espacios dentro de la sociedad y la lucha por el trato paritario?. Beauvoir, visibiliza la dualidad/dicotomía del sistema patriarcal, su alternancia refleja en función de rol de la mujer en dos universos aceptables, como dadora de placer o por utilidad (función reproductora) reforzada en imaginarios como los siguientes: cocinera/ramera, madre/escritorcilla, la necesidad de trascender el sexo como una condición biológica, para lograr una distribución más equitativa del poder y la emancipación de los espacios sociales para la mujeres y clases marginadas.

Además, según la tesis de maestría de Anabel Flores denominada: **Detrás de los muros: Soy un alma y un cuerpo. subjetividad y sexualidad de mujeres en el hospital de la salud mental de Tijuana, Baja California. Colegio de la Frontera de Norte. Tijuana, México.** La autora muestra cómo las mujeres viven desde de los mecanismos de control y disciplina impuestos por la sociedad. La investigación responde a la interrogante: ¿Qué significa ser mujer dentro de un contexto psiquiátrico? El aporte más relevante fue la lectura decolonial de los apartados; *tras de loca pobre, la represión del llanto y la manipulación sobre espacios de castigo o placer.* En ellos se busca darle un espacio a la voz de las mujeres internadas desde su vivencia, sus miedos e historias de vida, sus mecanismos de resistencia ante aquellos que ejercen el poder desde el saber médico. Flores, busca resaltar el lado oculto de las dicotómicas generadas dentro en un contexto de dominación, como: reproducción/prostitución, maternidad/seducción, entre otras.

Las investigaciones, nos exponen el cuerpo como un lugar político, un sitio de luchas y resistencias sociales para poder reivindicar a los colectivos minoritarios y que estos trascienden dos fronteras: la biológica y la cultural.

La mujer cíclica y el arquetipo de hechicera/sanadora:

Según la investigación realizada por Pemjean, I. (2008). ***Historia de vida de Rosa Martínez, Mujer Mapuche Sanadora***, la autora narra cómo es el proceso de incorporación de prácticas ancestrales al medio urbano. Por lo tanto, “la figura de la sanadora es...ella que los mapuches urbanos se reúnen para recrear y reinventar sus prácticas rituales y religiosos”, dentro de la investigación se aborda un análisis superficial de algunas legislaciones para incorporar el sistema ancestral mapuche al sistema tradicional de atención médica.

La feminista Silvia Federici en su libro ***Calibán y la bruja (2010)***, menciona en su minuciosa investigación cómo la caza de brujas comienza a darse en el apogeo de la contracción estatal, esta acción táctica se utilizó para separar a las mujeres de su poder y conocimiento sobre el uso de hierbas medicinales, la práctica

de partería, entre otras, resultó amenazante para el sistema capitalista emergente y la muerte paulatina del sistema feudal. Por lo tanto, el hallazgo de este libro se convierte en un insumo vital para comprender históricamente, y desde la perspectiva de una mujer, cómo nace la quema de brujas como una acción de represión sistémica a la sabiduría de las mujeres y cambios en el modo de producción y el trabajo, obteniendo el Estado el control de los “poderes sexuales” y la reproducción.

Miranda Gray en su libro ***Luna Roja (2010)***, narra como el ciclo menstrual desde los tiempos inmemoriales ha sido para las mujeres una fuente de autoconocimiento, y desde la observación de los ciclos de la tierra, pondera la capacidad de ejercer su autonomía reproductiva y de su impulso sexual. La autora trabaja la tesis de que el ciclo menstrual está interconectado a los ciclos de la luna. Al ir cambiando los ciclos lunares, las mujeres van despertando diferentes dones/cualidades a lo largo del ciclo, Gray menciona cuatro energías arquetípicas: la energía de la doncella, la etapa de la autoconfianza, la energía del arquetipo materno vinculado al deseo de compartir, la hechicera vinculado al florecimiento de una sexualidad sin tabúes y creatividad de emprender, mujer sabia relacionado a la integración de la intuición.

Por otro lado, la misma autora menciona en sus libros, que existe una posición social con respecto a la menstruación, y que, por lo tanto, hoy en día se piensa en “la menstruación como una desventaja biológica... rara vez se habla de la regla a menos de que fueran en términos médicos”. (Gray, 2010, p.19). Por lo cual, hay un mensaje social oculto de invisibilizar las energías menstruales. La autora dentro del libro trata de darle un resignificado diferente a la menstruación, su trabajo puede ser refrescante para abordar la investigación

Según Noe Costas en su ensayo ***Diosas, brujas y sabias (2011)***, en el tercer capítulo titulado *Recuperando nuestra historia*, habla acerca del ocultamiento de la esencia femenina, “A lo largo de los siglos la cultura patriarcal ha estado destruyendo la genialidad, el talento y las capacidades de lo femenino” (Costas,

2011, p.111), y que para visibilizar esta esencia en la actualidad las mujeres generamos acciones de desobediencia, reivindicando la conexión de la mujeres con la madre tierra, a través de “forma en ceremonias ritualísticas que muchas veces afectaban la estructura del poder de las sociedades” (Costas, p.114), además la autora cita a Murray, M, en su libro: *The Witch-Cult* (1921) “la persecución de brujas [en la época precristiana] en Europa había sido un ataque de la sociedad patriarcal contra antiguas religiones matriarcales que suponían una amenaza para la cultura dominante”.

Estos rituales paganos están vinculados a las familias de agricultores que honraban los ciclos de la tierra y su relación muerte-vida, estas personas observaban la madre tierra como la deidad de la fertilidad y la creación. Por lo tanto, concuerdo con la autora con respecto a que, en la antigüedad la estructura matrilineal estaba vinculada a los ciclos de la tierra y sus rituales para velar la vida en la tierra como se ha visto en las diversas culturas ancestrales.

En La historia de la medicina: Las Mujeres fueron quemadas por brujas ahora se empieza a rendirles justicia (s.a, s.f). El texto hace referencia a mujeres sanadoras que ejercían la medicina popular y que fueron reprimidas u olvidadas, en la época del medioevo más de un 80% de las mujeres fueron juzgadas por ser brujas y desde la antigua Grecia se encuentran registros sobre la forma en que las mujeres ejercían la asistencia médica en las grandes pestes.

Por lo tanto, la decisión de exterminar a las curanderas/ sanadoras/ brujas fue una estrategia económica desde el medioevo a la entrada de la revolución industrial (desde el siglo XIII al siglo XVIII), las universidades europeas comenzaron a implementar la medicina como carrera, a la cual solo podían entrar personas convenientes/ adineradas. El hallazgo encontrado, muestra cómo la cacería de brujas posee una tónica mimetizada de mercado, donde el conocimiento pasó de ser popular al universo académico, el dominio de la medicina empírica era amenazante para el Estado por eso el exterminio de la mujer sanadora, evidenciando como, la medicina pasó a ser terreno patriarcal y de la hegemonía.

El artículo de la Revista Latinoamericana Sexualidad, Salud y Sociedad, escrito por Karina Felitti (2016) titulado ***El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino***, se retoma el tema cuasi misterioso de la menstruación, es así como el consumismo moderno busca controlar el fluido menstrual a través de “diferentes dispositivos”, las niñas todavía se forman bajo el concepto biomédico, desconectándolas de otros saberes relacionados al ciclo menstrual. La metodología de abordaje de este artículo fue “poner el cuerpo” y ensayar las formas alternativas para asumir el ciclo menstrual hasta compartir sus descubrimientos con otras mujeres. Su mayor descubrimiento está direccionado a descubrir un lenguaje diferente de las mujeres que buscan vivir en conexión con su ciclo menstrual, usando toallas de tela/copa menstrual/diagramas lunares, como un acto emancipatorio para el cuerpo y en armonía con la madre tierra, el “fluido... [menstrual es] muy nutritivo, se puede volver a la Tierra, y es un excelente abono para las plantas” (Felitti,2016, p.191), además de cuidar la salud y el autoconocimiento.

El artículo de Claudia Korol (2016), llamado ***Feminismos populares: Las brujas necesarias en los tiempos de cólera***. La autora habla cómo han crecido los movimientos sociales constituidos por mujeres que se autoidentifican como feministas o no. Habla de la forma en que el feminismo popular “ve a los cuerpos, a la naturaleza y a las comunidades como territorios... conciencia histórica...acuerpa desde la memoria, y cambia –nos cambia– la vida cotidiana” (Korol, 2016, p.142). La autora también habla de los nuevos feminismos vinculados al movimiento diversidad, feministas indígenas, migrantes, entre otras que poseen un corte decolonial. Lo innovador en el abordaje del escrito mencionado, es la sororidad como un factor de cohesión en las luchas y resistencias, “el acompañar, poner el cuerpo, crea vínculos vitales entre compañeras” (Korol, 2016, p.148) y cómo esta energía de colectivo/comunidad genera sentido de pertenencia. Y este a la vez se transforma en un vacío existente, la autora separa entre las mujeres que se identifican como feministas de las que no, acción que considero que lo político de los cuerpos no está circunscrito a una línea de autoidentificación feminista.

Las autoras Ehrenreich y English (2006) en su libro: ***Brujas, parteras y enfermeras: Una historia de sanadoras***. Abordan la habilidad de curar, sanar como una característica innata de las mujeres y cuya sabiduría pasó de una generación a otra mediante la palabra como legado ancestral, su labor era respetado y reconocido en sus comunidades, médicas sin títulos, mujeres sabias. Mencionan las escritoras, como la medicina pasó a ser territorio de hombres, producto de la lucha de clases y dominación del poder “el monopolio político y económico de la medicina” (Ehrenreich y English, 2006, p.5), eliminando las prácticas ancestrales/ artesanas de la curación por prácticas profesionales, “la caza de brujas coincide con periodos de gran agitación social, que conmovieron los cimientos del feudalismo: insurrecciones campesinas de masas, conspiraciones populares, nacimiento del capitalismo” (Ehrenreich y English, 2006, p.9)

La organización: Agua y Vida: Mujeres, Derechos y Ambiente AC de Chiapas-México, en la sistematización de las relatorías del conversatorio: ***Hechiceras, Brujas, Chamanas y Sanadoras: Las Mujeres y sus Caminos de Sanación (2015)***, abordan la temática en el marco del proyecto: Conectándonos con nuestras raíces, la medicina tradicional es un tópico medular en la permacultura en función de la relación: personas/naturaleza/consumo consciente “las mujeres...impulsoras de técnicas no hegemónicas y no patriarcales de sanación” (Agua y Vida, 2015, p.7). El factor de innovación dentro de la propuesta del seminario es una invitación a que las personas ejerzan una praxis integral y holística del ser en relación con el medio ambiente, una propuesta contra hegemónica a la medicina industrial desde un saber Nawal, “[la mujer sanadora significa volver]... devolver su propia vida, reconectarla con su historia, con su cuerpo, con su alma”. Angélica Schenerock (citada en Agua y Vida, 2015, p.12)

Según Alicia Poderti en su libro ***Brujas Andinas: La Inquisición en Argentina (2005)***, en el capítulo IV: Brujería y etnicidad y el capítulo V: Violencia y nuevo lenguaje, habla sobre el proceso de castración de la espiritual indígena post

conquista, habla de una triple estigmatización de la mujer por india, por bruja, el uso de hierbas tradicionales como la coca y la ruda, eran mal vistos con los evangelizadores católicos, algunas hierbas eran preparadas “maleficios en materia de amor o intereses encontrados” (Poderti, 2005, p. 47), por lo tanto, la mujer, indígena y bruja, era una mezcla que incitaban el comportamiento libidinoso.

Estas investigaciones, logran llevar a la luz la triple exclusión que viven las mujeres indígenas: “mujer/india/bruja”, asimismo eran despojadas de los mecanismos de justicia de la época, el ser “bruja” legitimaría el ser objeto de actos de violencia directa, reprimiéndoles el uso del conocimiento de las cualidades curativas de las plantas y además de castigar el impulso sexual de las mujeres, estas eran razones del discurso principal para condenar a las mujeres por crímenes sexuales. Sin embargo, las investigaciones mencionan, la sexualidad femenina, “como motivo de castigo”, pero no como un portal de sanación para la mujer.

Planteamiento del problema de Investigación:

Con base en la literatura revisada, se vislumbra que el cuerpo-territorio de las mujeres ha sido estudiado desde distintos posicionamientos: como un lugar político, desde los feminismos de la diferencia, desde el mercado y el marketing, entre otros, todos ellos llegan a un punto común, la invisibilización de la mujer y la represión sobre su cuerpo, esta expropiación corpórea, ha provocado que las mujeres pierdan la autonomía sobre su cuerpo y su autorregulación.

Aunado a lo anterior, hay una frase que dice así: “las mujeres somos la mitad de cada pueblo” (Paredes, 2014, p. 47) y el sentido de mencionarla es para visibilizar, que las mujeres existimos, pero estamos en función de otros y para otros, este despojo del cuerpo- territorio, es una estrategia del sistema patriarcal-capitalista y androcéntrico para ubicar a las mujeres en la zona del no ser.

Por lo que, en contra propuesta de esta “invisibilización”, el abordaje de la emancipación del cuerpo y el reencuentro con su ciclicidad femenina, son temas que en conjunto son escasamente trabajados desde la academia, pero a su vez

necesarios para trabajar en el ámbito de la Educación para la Paz y Derechos Humanos materializados desde un lugar concreto; en reconocimiento de otros saberes, que permitan resignificar el cuerpo de la mujer y lo feminizado desde el “derecho de ser”, como una propuesta contrahegemónica.

Por lo tanto, esta investigación busca dar respuesta a la siguiente interrogante:

¿Cómo la ciclicidad femenina contribuye en la emancipación del cuerpo-territorio de las mujeres en su reivindicación del “derecho de ser”?

Justificación

Durante siglos el cuerpo de las mujeres ha sido objetivado y como resultado de ello las mujeres han perdido la noción de sí mismas, donde el cuerpo se convirtió en un territorio en disputa constante en contra de las visiones heteropatriarcales/ hegemónicas, que colocan a la mujer y lo feminizado en un “no lugar” / “no existencia”.

Sin embargo, desde la visión crítica de los Derechos Humanos y la Educación para la Paz, a través del “derecho de ser”, se quiebra con la lógica mencionada anteriormente, la importancia de esta investigación no se basa únicamente en abordar un tema desde las epistemologías feministas y el ecofeminismo como un lugar otro, sino que permita a las mujeres traspasar los bordes/ fronteras impuestos desde la instrumentalización del poder/ control social sobre su cuerpo-territorio.

Es una investigación que muestra el proceso de emancipación, co-construida desde el cuerpo de las mujeres, sus sentires, sus rupturas y saberes, desde y a través el “derecho de ser”, el cual es una manifestación de expresión auténtica de cada ser/persona a través del cuerpo-experiencia.

Por lo que, esta investigación también pretende desde la Educación para la Paz, mostrar el camino de resignificación del cuerpo/vida y develar las opresiones históricas y estructurales de lo que es ser mujer y cómo reconectar con la autonomía y la autogestión del cuerpo en el ejercicio del “derecho de ser” por medio de la

vivencia de la ciclicidad femenina y su rol de mujeres sanadoras del tejido social y de sus historias. Además, la investigación pretende mostrar el cuerpo-experiencia desde tres espacios: el primero, enfocando en generar rupturas con la violencia cultural hacia la mujer y lo feminizado, el segundo, a través del reconocimiento de su ciclicidad para la autonomía y la autogestión de su cuerpo y, el tercero, la transversalización del “derecho de ser” para la emancipación del cuerpo-territorio.

Asimismo, la investigación busca brindar un insumo aplicable (taller) que incentive al pensamiento crítico de las mujeres participantes y les coadyuve en el proceso de emancipación de su cuerpo a través del reconocimiento de su ciclicidad desde el “derecho de ser”, contribuyendo a la cultura de paz.

Objetivo general:

Indagar cómo la ciclicidad femenina contribuye en la emancipación del cuerpo-territorio en la reivindicación del “derecho de ser” de las mujeres sanadoras.

Objetivos específicos:

- Explorar la ciclicidad femenina desde la óptica de tres sanadoras↓ para la reivindicación de su “derecho de ser”
- Reconocer los procesos de emancipación de su cuerpo-territorio y los recursos que emplearon tres mujeres sanadoras, para ejercer su “derecho de ser”.
- Diseñar una propuesta de taller para el ejercicio del “derecho de ser”, desde los saberes sobre la ciclicidad femenina de tres mujeres sanadoras.

Capítulo II: Marco teórico

“Cuanto más la humanidad quiso desvincularse de la naturaleza, más dependiente se descubrió”. Ana Mariel Weinstock

En este capítulo, quién escribe, pretende ubicar a la persona lectora en las teorías que dieron origen al pensamiento crítico y decolonial necesario para la emancipación del cuerpo femenino en relación con su ciclicidad, es vital resaltar que, las teorías aquí mencionadas son un punto de apoyo y no son la única verdad con la cual se puede abordar esta temática, sin embargo, se consideran las más apropiadas y atinentes. A continuación, describo el mapeo epistémico y teórico en función de las intenciones de la investigación.

¡No son brujas, son mujeres sanadoras!: desarrollo histórico- conceptual

Desde tiempos inmemoriales las primeras mujeres de la tierra gestionaban la vida, a través de la observación dominaron el conocimiento de los ciclos de la luna, ciclos de la cosecha y el ciclar de sus cuerpos, entretejiendo la relación tierra-cuerpo. Con el tiempo aprendieron la forma en que las hierbas y las plantas, ayudaban a sanar los males del cuerpo “enfermedades”, es así como, las mujeres desde la antigüedad ejercían sus conocimientos herbales a favor de la comunidad.

Por lo tanto, las mujeres sanadoras eran las médicas sin título, capaces de curar a las personas con el uso de brebajes a base de hierbas así como de poseer saberes ginecológicos, reconocidas como: parteras, razón por la cual, “las mujeres sanadoras eran las médicas del pueblo, su ciencia formaba parte de la subcultura popular” (Ehrenreich y English, 2006, p.6). Sin embargo, con la caída del sistema feudal y el surgimiento del sistema capitalista moderno, las curanderas del pueblo pasaron a ser mal llamadas brujas o hechiceras, como menciona Schenerock “de cierta forma...las siento como palabras de poder, que evocan un poder muy antiguo de ciertas mujeres, mujeres que provocaban miedo, rechazo, sospecha”. (Agua y Vida, 2015, p.12).

La época es conocida como la “cacería de brujas” la cual inició en el siglo XIV hasta el siglo XVII, donde se dio la persecución y “eliminación de las brujas ...

[fue validada con el fin de crear]...una nueva profesión médica masculina, bajo la protección y patrocinio de las clases dominantes” (Ehrenreich y English, 2006, p.7).

Las brujas eran vistas como una amenaza, en diferentes esferas, dentro del ámbito social se les castigaba por curar o por provocar males en la salud, en la parte política, por ser un colectivo de mujeres organizado, el cual era visualizado como una cofradía de mujeres malditas/endemoniadas y por último desde la óptica de la iglesia eran culpables de seducir a los hombres, “a los ojos de la Iglesia, todo el poder de las brujas procedía en última instancia de la sexualidad” (Ehrenreich y English, 2006, p.12).

La caza de brujas condenó la sexualidad femenina como la fuente de todo mal, pero también fue el principal vehículo para llevar a cabo una amplia reestructuración de la vida sexual que, ajustada a la nueva disciplina capitalista del trabajo, criminalizaba cualquier actividad sexual que amenazara la procreación, la transmisión de la propiedad dentro de la familia o restara tiempo y energías al trabajo. (Federici, 2010, p. 267)

Términos como bruja, hechicera, entre otros, fueron utilizados para descalificar a la mujer que ha estado vinculada con prácticas de la medicina popular, pero al mismo tiempo, la caza de brujas fue tomada por las clases dominantes para expropiar las tierras que pertenecían al campesinado de la época, razón por la cual, la persecución hacia las mujeres llamadas “brujas” tiene un trasfondo de acumulación de capitales. Asimismo “la caza de brujas fue, por lo tanto, una guerra contra las mujeres; fue un intento coordinado de degradarlas, demonizarlas y destruir su poder social” (Federici, 2010, p. 255).

Es debido a lo dicho anteriormente, que se justifican y dan razón a descalificativos como: endemoniadas/ poseídas/ malignas neuróticas/ psicóticas/ brujas/ hechiceras, estos son términos que se siguen utilizando hoy en día, como formas de control y/o descalificación de las mujeres. Sin embargo, las mujeres sanadoras/ mujeres medicina del siglo XXI, se consideran capaces de conectar a

las personas para sanarse a sí mismas a través de la integración armoniosa entre su espíritu, su mente y su cuerpo.

Es así como, una mujer sanadora, se concibe como aquella mujer que opta por tomar la espiritualidad como una propuesta de sanación, “un ser humano plenamente espontáneo, creativo, libre, que coincide con su ser” (Robles, 2006.p.41), por lo cual, “la espiritualidad verdadera es un fin en sí misma, nunca un medio: realización plena y total; creatividad y libertad. No conoce la enajenación ni el sometimiento” (Robles, 2006.p.43).

Desde la visión de las mujeres sanadoras entrevistadas, el reconectarse consigo mismas desde un punto de vista integral, les permite encontrar un espacio para sentirse plenas, rompiendo con el miedo infundido desde la cacería de brujas hasta la actualidad, por el simple hecho de reconocer y compartir su sabiduría ancestral vinculada a las prácticas y creencias de la medicina de pueblo. Todo ello permite visibilizar las diversas maneras por medio de las que el patriarcado y las clases dominantes han despojado por siglos a las mujeres de su derecho de vivirse como mujeres completas, mente- cuerpo y espíritu a la vez, con el fin de objetivar y /o castigar el cuerpo de las mujeres; la cacería de brujas es solo un ejemplo de ello.

Sin embargo, la memoria histórica que entretejen las mujeres a través del cuerpo-territorio, se basa en la sanación colectiva, ya que para las mujeres sanadoras entrevistadas la sanación es vista como un tejido, es un compendio de experiencias y sentires. Por lo que, las mujeres se autoidentifican como fuente y parte de la vida, “[su] ...útero es un centro de creación... de dicha, vitalidad y poder. Es el centro de energía vital y sabiduría primigenia. Allí está concentrada la memoria ancestral de nuestro linaje” (Moreyra, s.f, p. 22).

La ciclicidad femenina desde los pueblos Aymara y Mapuche.

La prácticas y creencias en torno a la ciclicidad femenina son una construcción social, por lo cual, cada pueblo impregna sus particularidades e interpretaciones de lo que es, y el significado que tiene para su comunidad, por lo tanto, “el análisis de la transmisión de significados y prácticas del ciclo menstrual es

el proceso de socialización que recae en la familia de origen” (Vásquez y Carrasco, 2017, p. 102). Tal como se menciona en la cita, en los pueblos originarios, los conocimientos eran pasados de generación en generación a través de la oralidad, por ende, la información sobre la ciclicidad femenina era transmitida de mujer a mujer de un mismo linaje y su contenido de valor a la vez dio a luz rituales para honrar el conocimiento heredado.

En el caso de las mujeres mapuches, ella creen en la correlación que hay entre el ciclo de la luna y el ciclo menstrual de las mujeres “la posición femenina del universo, se asoma y desborda por el vientre de la mujer” (Mora, 2006, p.12), para la cosmovisión¹ del pueblo mapuche, la mujer es el portal, donde confluye el cielo y la tierra, mujer es vista como el ser capaz de: “manejar la voluntad de la vida” (Mora, 2006, p.13).

Küyentum la acción de la luna, el proceso cíclico y persistente de la luna... se basó en la observación de que, los dos cielos tenían 28 días de duración, pasando ambas, la luna y la mujer... [por lo tanto] la llegada de la primera menstruación constituía un gran día de júbilo y celebración para toda la comunidad (Mora,2006, pp.59-60).

En la celebración de la primera menstruación se utiliza un elemento metal de plata, como recordatorio de la conexión del ciclo lunar y el ciclo menstrual de las mujeres, ya que, para las personas Mapuches, la plata representa: la leche: el alma de todo lo que posee vida, lo femenino, la luna.

De igual manera, entre la gente mapuche, existen cuatro conceptualizaciones arquetípicas para nombrar y describir lo femenino: Domo/Mujer: lo femenino, “instrumento o medio por el cual se accede al más” (Mora, 2006, p.20), Kure/ esposa: la que canaliza la energía “la que...hace pura y fecunda la energía de la vida” (Mora, 2006, p.21), Fütapura/doncella: es la mujer joven que

¹ Forma de interpretar el mundo, “el término cosmovisión para referirse al conjunto de creencias, valores y sistemas de conocimiento que articulan la vida social de los grupos [específicos]” (Programa Universitario México Nación Multicultural, s.f)

puede elegir a cuál núcleo masculino le dará sus células para gestar la vida “darle cuerpo al espíritu/ proporcionarle tierra al cielo”. (Mora, 2006, p.24), Kimwentrulan/la mujer virgen: “cuando el varón no ha destruido en ella el conocimiento ni su capacidad para saber o intuir” (Mora,2006, p.25), por lo que la virginidad no está asociada con la penetración coital, sino más al respeto del conocimiento que la mujer trae de sus ancestras. Según los arquetipos de las mujeres indígenas mapuches, se puede reconocer la capacidad creativa de la esencia femenina, como algo intangible.

[E]...poder superior de la naturaleza... ella es... la prolongación fecunda del vientre de la tierra y la aliada mágica de todo orden natural... es la poseedora del secreto de la llave de la vida, sino que también su mente es un verdadero útero para concebir y plasmar el mundo sutil de lo invisible. (Mora,2006, pp.27-28).

En el caso del pueblo Aymara, la ciclicidad femenina y la sangre menstrual tienen un valor simbólico de importancia, “la sangre para dicha población debe traspasar a la tierra o Pachamama...contribuyendo a la fertilidad de la comunidad... [por lo que, es]... vital para la reproducción del grupo social” (Vásquez y Carrasco, 2017, p. 103). Asimismo, el pueblo Aymara, cree de igual forma que las mujeres ciclan con el ciclar de la luna.

[La]... relación simbólica de etapas del ciclo menstrual y ciclo lunar en donde la ovulación corresponde a la fase de la luna nueva, la premenstruación al cuarto creciente, la menstruación a la luna llena y la preovulación al cuarto menguante. Otro ejemplo es la fuerza y vitalidad que adquiere (Vásquez y Carrasco, 2017, p. 103).

En ambos pueblos Aymaras y Mapuches, la celebración de la menarquía ², como un ritual de transición de niña a mujer fértil, lo “relacionan los acontecimientos físicos con el alma y la naturaleza” (Vásquez y Carrasco, 2017, p. 104), también,

² Primera menstruación.

cabe mencionar que existen rituales de paso, cuando las mujeres dejan de menstruar y pasan a formar del grupo de personas sabias o mayores del pueblo.

Feminismo comunitario y el ecofeminismos: Del cuerpo expropiado al cuerpo cosmosintiente.

Desde el posicionamiento político, del cuerpo como territorio o cuerpo-territorio como el de las mujeres indígenas de la franja del Abya Yala³, se ha realizado un trabajo profundo y reflexivo para hilar la historia y sus vivencias desde una epistemología autóctona, crítica y emergente, desde la pluralidad cultural de las cosmovisiones de los diversos pueblos originarios de América latina, desde el feminismo comunitario se reconoce como: acuerpar o acuerpamiento el cual es “la acción personal y colectiva de nuestros cuerpos indignados ante las injusticias que viven otros cuerpos... el acuerpamiento...rompe las fronteras...provee cercanía...para recuperar la alegría sin perder la indignación”. (Cabnal, 2015)

Es así como el feminismo comunitario desde su posición crítica ha deconstruido y reconstruido según sus sentires como una práctica contra hegemónica y antipatriarcal, la generación de comunidad/ colectividad es esencial para: “recuperar el cuerpo para promover una vida digna desde un lugar concreto...la recuperación cósmica corporal de las ancestras...para relacionarse con otras y otros” (Cabnal, 2010, p.22).

Por lo tanto, el feminismo comunitario propone dos desconstrucciones, la primera, está relacionada con visibilizar el cuerpo como el primer territorio expropiado desde dos lugares de poder: el patriarcado originario y el patriarcado occidental, la segunda, el cuerpo es cosmosintiente “que puede sentir, escuchar y ver sobre los cuerpos y sobre la tierra” (Cabnal, 2015). Por lo cual, desde el punto de vista del feminismo comunitario, es importante emancipar y liberar el cuerpo de los estigmas y de la carga histórica estructural de la cosmovisión heteronormativa, por lo tanto, Cabnal (2010) menciona:

³ Abya Yala, es el nombre que los pueblos originarios usan para referirse al continente de América y significa, “la sangre que corre libre”.

Asumo la recuperación de mi cuerpo expropiado para generarle vida, alegría, vitalidad, placeres y construcción de saberes liberadores para la toma de decisiones... porque no concibo este cuerpo de mujer, sin un espacio en la tierra que dignifique mi existencia y promueva mi vida en plenitud (p.23).

Sumando a la cita anterior, otro aspecto de la cosmovisión de las mujeres indígenas de Abya Yala, es su relación paritaria entre mujeres y hombres como actores que protegen y cuidan la tierra, para que en ella germine la vida: “la tierra no pertenece a los seres humanos, sino que son los humanos los que pertenecen a la tierra”. (Weinstock, 2014, p.651). Por lo tanto, el feminismo comunitario respeta y vive de manera armónica con la naturaleza, la madre tierra es la encargada de generar vida y el pueblo cuida lo que de ella recibe, es en sí un flujo constante entre el dar y recibir.

También, está la perspectiva del ecofeminismo, el cual tiene como principal teoría lo siguiente:

La conexión entre la dominación de las mujeres y la dominación de la naturaleza no humana. Uno de los aspectos más relevantes del ecofeminismo es la revisión crítica del proceso de desarrollo de...desacralización de la naturaleza y el deterioro del medio ambiente. (Fernández, 2010).

Su lucha va en sentido de romper con los patrones culturales, tal como menciona Batliwala (1988), “la habilidad de... sostener... creencias valores y actitudes [en un entorno determinado y trasciende la escala de lo público y lo privado]”, por lo tanto, quebrar con la lógica de las creencias culturales capitalistas y patriarcales son necesarias para dejar de justificar “la explotación tanto de la naturaleza como de la mujer” (Santana, s.f, p.43). Por lo cual, el ecofeminismo busca y enfatiza la necesidad de que las personas desarrollen un “compromiso con la vida y con el futuro planetario... compartido por todos, por hombres y mujeres de manera igualitaria” (Santana, s.f, p.44).

La corporalización de los derechos humanos: El surgimiento del derecho de ser como una propuesta contrahegemónica.

“Contextualizar los derechos como prácticas sociales concretas nos facilitará ir contra la homogenización, invisibilización” (Herrera, s.f, p.65).

Cuando se habla de derechos humanos, de primera entrada nos incita a pensar en pluralidades de personas y de contextos, además “los derechos humanos constituyen la afirmación de la lucha del ser humano por ver cumplimentados sus deseos y necesidades en los contextos vitales en que está situado” (Herrera, s.f, p.14). Por lo que, cuando hablamos de derechos humanos, estamos hablando más allá de lo “jurídicamente normado”.

Cuando nos posicionamos en el porqué de los derechos humanos, no es solo el acceso a bienes o servicios, se busca la dignidad humana, por lo tanto:

[Para que] la vida sea digna de ser vivida... [este ser político, demanda lo material o lo impalpable]...en la lucha por abrir procesos de dignidad debe tener el suficiente poder individual como colectivo... [mediante] un sistema de garantías políticas, sociales, económicas y jurídicas que les permitan disfrutar sus luchas (Herrera, s.f. p. 26-29).

Lo mencionado en los párrafos anteriores, permite a quien escribe, sustentar que la dignidad, pasa por el reconocimiento de que somos “seres humanos corporales, con necesidades y expectativas concretas e insatisfechas” (Herrera, s.f. p.66). Por lo tanto, hay que situarse desde la corporalidad, cómo vive esta experiencia en cada persona, como se vivencia en el colectivo. Asimismo, “lo corporal, dado que está sometido a los contextos y nos une a los otros, hace que necesitemos la comunidad para poder satisfacer nuestras exigencias” (Herrera, s.f. p. 71). Igualmente el sistema capitalista ha hecho que la razón/ mental/ científico predomine sobre lo espiritual; relegando la integralidad del ser humano: mente, cuerpo y espíritu, por lo que, la espiritualidad es el componente que conecta a las personas con el sentido de humanidad/colectividad.

En el caso de las mujeres y su ciclicidad femenina, se ha visto de qué manera su cuerpo ha sido lastrado de cargas sociales desde el patriarcado, desde los grupos hegemónicos y desde el capitalismo, provocando una expropiación de este, por lo que el “derecho de ser” surge como un espacio y una propuesta contrahegemónica, antipatriarcal y anticapitalista, para recuperar el cuerpo como un espacio político, “la creación de condiciones para el desarrollo de las potencialidades humanas”. (Herrera, s.f. p. 70). Por esta razón el derecho de ser coadyuva a las mujeres/personas a recobrar la dignidad humana a través de la experiencia de vivirse desde su autenticidad, y la capacidad de autogestionar el cuerpo.

Asimismo, el “derecho de ser” está vinculado a la reivindicación de la dignidad de las mujeres, a través el reconocimiento de sus prácticas ancestrales, como lo son el uso de hierbas, la rueda o diagrama lunar, la ofrenda de la sangre menstrual, entre otras. Además, “la vida no puede ser objeto de apropiación privada. No se delimita por contornos fijos, sino que está en continuo movimiento”. (Herrera, s.f., p.202).

Lo mencionado anteriormente, permite vincular el “derecho de ser” como un aspecto que brinda a las mujeres dignidad humana, la posibilidad de corporeizar sus necesidades intangibles, que son las que tienen que ver con la vivencia espiritual y la sabiduría colectiva heredada de mujer a mujer.

Por lo tanto, hay tres conceptos vinculados al desarrollo de la noción del derecho de ser, el primero es, el cuerpo-objeto, que es la visión capitalista de la cosificación de la mujer, el segundo, el cuerpo-experiencia, es la corporalización de la experiencia, de lo simbólico cultural, vinculado a los mandatos, creencias y cargas sociales de lo que es ser mujer. La sangre menstrual y la ciclicidad femenina y lo feminizado, fue integrado en las mujeres, a través del miedo, el rechazo y la invisibilización, el tercero, es el cuerpo-libre, es la emancipación de las mujeres, a través de la expresión de su autenticidad, apropiarse de lo que está ocurriendo en mi cuerpo y tener autonomía total sobre el mismo.

Capítulo III: Marco metodológico

El marco metodológico procura evidenciarle a quien lee, cómo se esbozó el proceso de abstracción y generación de información, así como enmarcar a quien lee, cuáles fueron las técnicas elegidas para resolver el problema investigativo, por lo cual, pretende “aproximarse al objeto, recogerlo, procesarlo y analizarlo... [por lo tanto]...es una forma de proceder, el camino a seguir la huella, rastro” (Ramírez, 2011, p.101).

Delimitación temporal y espacial del objeto de estudio:

- Temporal: II semestre del 2019 y I trimestre 2020
- Espacial: América Latina (Chile, Colombia, Costa Rica).

Categorías de análisis del objeto de estudio:

- Ser mujer sanadora en el contexto de América Latina
- Vivencia de la ciclicidad femenina/ ciclo menstrual
- Emancipación del cuerpo femenino desde la transversalización el derecho de ser

Descripción de la población:

Para el desarrollo de la investigación y en congruencia con el objeto de estudio, se trabajó con tres mujeres que se autoidentificaron como sanadoras de América Latina. Las tres son representantes de Chile, Colombia y Costa Rica, respectivamente.

Tipo de investigación:

Desde la profundidad de abordaje del objeto de estudio; el mismo es pensado en dos vías, desde la parte **exploratoria**, por ser un tema innovador, “se realiza para obtener un primer conocimiento de una situación para luego realizar una [segunda relectura]... más profunda” (Barrantes, 2001, p. 64). Asimismo, es **descriptiva**, ya que se trata de narrar un fenómeno a través de un acercamiento

visual o vivencial, por lo tanto, “no busca verificar hipótesis, sino describir el fenómeno a partir de un modelo teórico previo” (Ramírez, 2011, p.43)

Enfoque Cualitativo:

La palabra enfoque, evoca al verbo ver, por lo tanto, es el lente con el cual se plantea darle respuesta al problema que dio origen a esta investigación. Por lo cual, se toma el paradigma naturalista “se centra en el estudio de los significados de las acciones humanas y de la vida social... [desde la fenomenología], interacciones simbólicas” (Barrantes, 2001, p. 60). Desde la observación del fenómeno, el enfoque cualitativo: “se centra en el descubrimiento del conocimiento” (Barrantes, 2001, p. 65).

Como menciona Ruiz en Abarca, Alpízar, Rojas y Sibaja, (2013)

La comprensión subjetiva, así como de las percepciones de y a propósito de la gente, de los símbolos y de los objetos ...captar el significado particular que a cada hecho atribuye a su propio protagonista y de comprender estos elementos como piezas de un conjunto sistemático (p.11).

Enfoque de Educación para la paz:

Se toma el enfoque de Educación para la paz, como un recurso para analizar de manera crítica la realidad, con el fin de situarnos ante un conflicto desde un abordaje no violento. Por lo tanto, la “pedagogía para la paz consiste en plantear alternativas para el desarrollo de nuevas formas educativas...en donde la violencia y sus diversas manifestaciones se analicen a profundidad para ser transformadas” (Palevi, 2014, p.259)

Es importante recalcar que las necesidades de las personas son también ontológicas:

[La paz se aprende, cuando el ser humano busca una forma de vivir pacíficamente, a través de acciones que lo emancipen, por lo cual]...Empieza por un estado de profunda tranquilidad interior, una tranquilidad que podemos aprender a alimentar y a percibir en nuestra relación con nosotros mismos,

en la relación con los demás y en la relación con la vida, sean cuales sean las circunstancias (D'Amsembourg y Van Reybrouck, 2017, pp.33-34).

Epistemología feminista, como enfoque aplicado en la investigación social:

Para abordar una realidad concreta, en este caso el cuerpo- territorio de las mujeres hay que reconocer, cuál es el lugar de enunciación, el sitio y la posición que tenemos dentro de un contexto determinado. Por lo que, desde la óptica de las “epistemológicas feministas la neutralidad y la objetividad son falacias” (Biligia, 2014, p. 24), hablamos de voces y vivencias situadas en los márgenes, para la ruptura con prácticas y visiones heteropatriarcales/ hegemónicas; razón por la cual las mujeres son tanto objeto de estudio como a la vez sujetas de conocimiento. En este sentido esta investigación es bidireccional, co-construida desde el cuerpo de las mujeres, sus sentires, sus rupturas y saberes, abrazadas por la propuesta teórica de los femeninos comunitarios y el ecofeminismos.

Técnicas de recolección de información:

Las técnicas de recolección de información que se emplearon son las siguientes:

Análisis documental:

Con respecto a este recurso, Ramírez (2011), dice que “El investigador deberá manejar técnicas de procesamiento y apropiación de información” (p.43), a través de libros, revistas, tesis e informes vinculantes al problema de investigación, razón por la cual, la persona que investiga pretende utilizar esta técnica como un recurso que facilite la creación de nuevo conocimiento. Además, por su característica, es también una “**investigación combinada**, trabaja con la parte de la investigación de campo y con parte de la investigación” (Ramírez, 2011, p.43).

Historias de vida/ entrevista a profundidad:

La historia de vida/entrevista a profundidad “consiste en un diálogo entre el entrevistador y el entrevistado” (Ramírez, 2011, p.104), asimismo, se plantea que la batería de preguntas sea aplicada, en el mismo orden a las mujeres entrevistadas

La historia de vida en esencia es una entrevista a profundidad (ver Apéndice A), cuyo fin es conocer cómo las mujeres entrevistadas han llegado a convertirse o autoidentificarse como mujeres sanadoras, cuáles fueron los recursos que emplean para emancipar su cuerpo y cómo es su vivencia con el ciclo menstrual. Además, según (Jara, 2012):

[Las] dimensiones objetivas y subjetivas de la realidad histórico social... [están relacionadas por:]...condiciones del contexto...situaciones particulares...por otro lado las experiencias están constituidas por acciones, es decir, por cosas que hacemos o dejamos de hacer... [también]... en toda experiencia están presentes las percepciones, sensaciones y emociones e interpretaciones de cada persona (p.60).

Momentos metodológicos:

La investigación consta de dos etapas: Una, el análisis de las entrevistas y los referentes teórico-conceptuales para alcanzar describir cómo la ciclicidad femenina fomenta la reivindicación de su “derecho de ser”, así como a través de las narrativas de la mujeres, ir encontrando los procesos de emancipación de su cuerpo-territorio y los recursos que emplearon para ejercer su “derecho de ser, al obtener esa información, se procedió a discernir cuál de las categorías de análisis era la óptima para desarrollar su estudio. La segunda etapa, es el desarrollo de una propuesta de taller para el ejercicio del “derecho de ser”, desde los saberes sobre la ciclicidad femenina de las mujeres entrevistadas.

Se expone a continuación el cronograma de actividades del proceso.

Cronograma de implementación:

Ilustración 1. Matriz metodológica de implementación

Cronograma de implementación según etapas metodológicas							
	Objetivo a cumplir	Técnica a implementar	Año 2019		Año 2020		
			Nov	Dic	Ene	Feb	Mar
E t a p a 1	Describir como la ciclicidad femenina desde la mirada de tres mujeres que se autoidentifican como sanadoras para la reivindicación de su "derecho de ser".	Análisis documental y historia de vida		x			
	Identificar los procesos de emancipación de su cuerpo-territorio y los recursos emplearon para ejercer su "derecho de ser".	historia de vida			x	x	
E t a p a 2	Diseñar una propuesta de taller para el ejercicio del "derecho de ser", desde los saberes sobre la ciclicidad femenina de las mujeres entrevistadas	Sistematización de experiencias				x	x

Nota: Elaboración propia, 2020.

Consideraciones éticas:

Las tres mujeres entrevistadas, brindaron el consentimiento informado (ver Apéndice B) para usar sus nombres reales, así como el uso de las grabaciones y el uso de su imagen, así como las técnicas que brindaron para la construcción del taller: florecimiento del ser. Aclaro que los consentimientos informados se firmaron antes de modificar el nombre de la investigación.

Asimismo, quien lee encontrará la evaluación de la validación del taller: Florecimiento del ser (ver Apéndice D) y las transcripciones de los audios de las entrevistas y los consentimientos informados.

Personas participantes:

Para el desarrollo de la investigación, se contactó a mujeres que se autoidentificaran como sanadoras y que fueran representantes de países latinoamericanos, se logró una representatividad de los países de Colombia, Chile y Costa Rica. El criterio que se tomó fue en un primer lugar que estuvieran

dispuestas a narrar su proceso de emancipación y en un segundo lugar que, trabajaran o apoyaran a otras mujeres en su proceso de emancipación.

Las siguientes son las mujeres sanadoras participantes en la investigación:

- **Ximena Nohemí, Chile:** creadora de la Escuela Cántaro Sagrado, donde impulsa el desarrollo de la mujer desde la resignificación y reconciliación con sus memorias uterinas a través de su sanación.
- **Vanessa Castro, Costa Rica:** ella es maestra de Moon Mothers®, facilitadora de enseñanzas de la Divinidad Femenina para mujeres y hombres e instructora de caminatas sobre fuego.
- **Olga Agudelo, Colombia:** mujer que, desde la educación popular, ha trabajado en Brasil y Colombia procesos de emancipación basados en teología de la liberación en comunidades vulnerables, desde las técnicas de autocuidado y las terapias alternativas.

Capítulo IV: Úteros entretejidos: la vivencia corpórea de ser mujer

En este capítulo se expone la visión según el cuerpo-experiencia de las tres mujeres sanadoras participantes de la investigación, desde un análisis guiado por las categorías de análisis previamente elaboradas.

Ser mujer sanadora en el contexto de América Latina.

“Recuperemos la idea de que nuestro útero tiene un poder creativo inmenso que nos otorga nuestra salud también. (Ximena Nohemí)

Se invita a quien lee, a conocer cómo la cosmovisión de las mujeres sanadoras entrevistadas y la relación que generan desde el cuerpo-experiencia, es clave para emanciparse a través del reconocer y apropiarse de su cuerpo-territorio. Sus voces y vivencias están situadas en los márgenes, y se reivindican a través del “derecho de ser”, resignificando lo mal llamado “bruja”, “hechicera”, “chamana” “curandera” por el título de “mujer sanadora/ mujer medicina”.

Asimismo, a las mujeres entrevistadas se les ubica, como mujeres sanadoras/ mujeres medicina dentro de Abya Yala, todas ellas reconocen que su conocimiento fue heredado de mujer a mujer, ese reconocimiento de las enseñanzas ancestrales se manifiesta una vez que todas ellas hablan sobre cómo sus abuelas les inculcaron la importancia de cuidar la tierra, de sus frutos, de la información que cada planta guarda, ese don de sanar siempre ha sido parte ellas... ¡Quién ha recibido de manos de una mujer un té de hierbas para sanar sus dolores, tanto del cuerpo como del alma!.

A continuación, se citan, varias narrativas que entrelazan y muestran la relación de cuerpo-naturaleza-vida:

“Para mí una planta es parte de mi ser, el agua es parte de mi ser, las flores, mi esencia está atravesada por la naturaleza, por este cosmos... entonces todo lo que está viviendo la tierra me provoca grandes dolores del alma”
(Olga Agudelo, comunicación personal, 18 abril 2019)

Desde el territorio Mapuche, la mujer es vista como la energía que da vida, no solo la vida física (un o una bebé) y sino también, por su capacidad de mantener

la vida (naturaleza), para las tribus ancestrales las mujeres no se conciben fuera del ecosistema, sino que son parte de él, por eso su conexión tan fuerte con la tierra. Desde el ecofeminismo y desde las sabiduría originaria, ubican la sanación como un camino cósmico-político, la mujer es un cuerpo-cosmosintiente, no hay separación entre la naturaleza-cuerpo, cuerpo es un territorio, por lo tanto, es una partícula materializada del cosmos. Como lo podemos ver en el siguiente texto:

Mi camino de aprendizaje de lo femenino inició de la madre naturaleza...con ella aprendí la persistencia... me lo enseñó uno de mis insectos favoritos, las arañas...una araña si uno le destruye la tela la vuelve hacer, si uno se la destruye cinco veces, cinco veces la construye de nuevo... las hormigas están comunicándose entre sí y como colaboran para que toda la comunidad coma, como aporta cada una de ellas, sus habilidades para el beneficio de todos. (Vanessa Castro, comunicación personal, 18 mayo 2019)

Sin embargo, la autoidentificación como mujer sanadora/ mujer medicina dentro del contexto latinoamericano actual, se vive desde una dualidad entre: el orgullo por ser herederas de un conocimiento ancestral y como desde el miedo, a que se les castigue o estigmaticen, miedo que viene inculcado desde siglos atrás desde la cacería de brujas, el miedo a ser castigadas o mal vistas es una secuela de la censura histórica que las mujeres han vivido. Lo mencionado anteriormente se refleja dentro de la narrativa de las mujeres sanadoras entrevistadas:

- **Discurso castigador/ castrativo/ culpabilizador:**

La cita que se expone más abajo muestra la secuela del periodo de la cacería de brujas y cómo la medicina pasó a ser ejercida y ciertamente masculinizada, creando una mercantilización del saber, “con la persecución de la curandera de pueblo, se expropió a las mujeres de un patrimonio de saber empírico, en relación con las hierbas y los remedios curativos” (Federici, 2010, p. 278).

“Cuando una mujer es sanadora, siempre viene con la palabra bruja... cuando...aliviaba a alguien me decían: esta es bruja, o hacía remedios con

ramitas, o hacía masajes o hacía gestos, me decían bruja, bruja”. (Olga Agudelo, comunicación personal, 18 abril 2019).

Esta narrativa deja claro que la sujeción sobre las prácticas ancestrales responde a la coyuntura histórica enmarcada en la revolución científica, eliminando la visión de la mujer salvaje, como se menciona a Merchant (1980) en el libro, *El Caliban y la Bruja*, “fue modelado a partir de la interrogación a las brujas bajo tortura, de donde surge una representación de la naturaleza como una mujer a conquistar, descubrir y violar” (Federici, 2010, p. 279).

- **Discurso reivindicador/ emancipador**

Desde la narrativa de las mujeres entrevistadas se puede identificar el espacio de apropiamiento y de resignificación de la herencia ancestral “es sumamente importante que las mujeres en estos tiempos y en América Latina retomemos la fuerza inmensa de las mujeres de nuestra tierra” (Ximena Ávila, comunicación personal, 16 abril 2019).

El desarrollo integral de las mujeres, se encuentra en la unidad del cuerpo/mente/espíritu, y a la vez es el puente para educar para la paz, ya que la paz se aprende, y se ejerce desde el cuerpo-territorio, desde el autoconocimiento, de sentirse también como parte de un tejido cósmico, “de ser” y la forma en que desde el “derecho de ser” cada persona se conecta e identifica con la otredad desde la horizontalidad del poder. Cada mujer entrevistada cuando ejerce “su derecho de ser” mujer sanadora/medicina inicia una sanación cósmica en el tejido de la vida. Se puede ubicar en la cuerpo-experiencia de las mujeres, de la siguiente manera:

Una mujer sanadora es aquella mujer que cree en su poder...es la mujer que... crea y sana, a partir de los conocimientos que ha adquirido de otras mujeres de raíz campesina, indígenas, afrodescendientes, cuando usted es mujer sanadora...es porque hay una potencia o una espiritualidad ...para abrazar el dolor del otro, la enfermedad, y a partir de eso ella se sana con el

otro, la sanación es un tejido. (Olga Agudelo, comunicación personal, 18 abril 2019).

Lo que estas frases buscan evidenciar, es el cómo la conexión con la madre naturaleza y el acceso a sus recursos es parte de la emancipación y recuperación de los cuerpos de las mujeres, desde el abordaje del feminismo comunitario “recuperar el cuerpo para promover una vida digna desde un lugar concreto” (Cabnal, 2010, p.22).

Vivencia de la ciclicidad femenina/ ciclo menstrual.

“Celebremos nuestra sangre, en la memoria de la luna, con cantos y danzas, recuperemos el ritmo de las ollas, para encender el fuego dormido”.

(fragmento del poema: Hermana de las Estrellas de Pachi Franco)

Desde un punto de vista médico, el ciclo menstrual dura usualmente 28 ó 32 días dependiendo de la mujer y consta de cuatro fases: preovulación (maduración del óvulo), ovulatoria (la liberación el óvulo), seguido de la premenstrual (el óvulo se transforma en el cuerpo lúteo) y menstrual (el cuerpo lúteo desprende lentamente durante cuatro a cinco días) lo que conocemos como los días de sangrado. Los días de sangrado siguen siendo un tabú en Latinoamérica y otras partes del orbe, vinculado en ocasiones con las palabras de: vergüenza o castigo, también encierra un contexto religioso y una carga simbólica muy amplia:

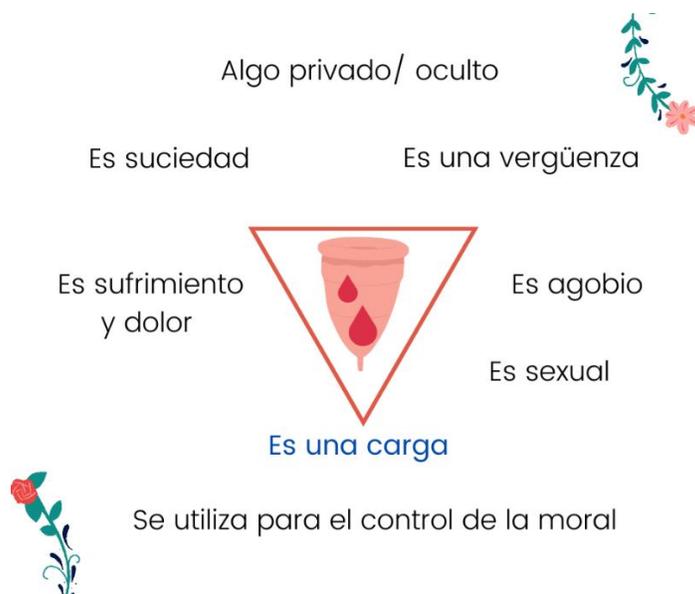
Desde, parirás con dolor, hasta cada mes tendrás tu castigo...muchas mujeres han sido preparadas negativamente para la experiencia, que bien podría convertirse en una celebración... la fuerza educativa y la moral ha cristalizado sobre ella una serie de complejos y conflictos que agobian y ahogan a la mujer (Grecco, 2001, p.58).

Por otro lado, la lógica del mercado, que ha comercializado la imagen de la menstruación como algo que debe ser ocultado, que es incómodo o problemático, también, han tomado la ciclicidad femenina y al útero, y lo ha reducido a un medio para “tener hijos”, e inclusive se ha utilizado para infundir terror y represión en

sociedad, bajo una tónica discursiva moralista y un mensaje oculto sobre instrumentalización del cuerpo de la mujer, en función de las lógicas del mercado.

La enajenación del cuerpo de la mujer muestra también cómo la ciclicidad femenina, ha generado en las mismas mujeres rechazo por los días de sangrados y los diferentes cambios hormonales y emocionales que viven a lo largo del mes, según sea la fase del ciclo que estén transitando, como resultado algunas mujeres sienten que la sangre menstrual y sus fluidos vaginales son algo sucio, esto provoca que ellas mismas de manera consiente o no, vivan despreciando u odiando su cuerpo o partes de él. A continuación, ilustración muestra la narrativa encontrada en las mujeres entrevistadas, con respecto a su proceso socio educativo de la vivencia del ciclo menstrual y los días de sangrado.

Ilustración 2. *Relatos de las mujeres sanadoras con respecto a la fase de la menstruación durante su proceso de crianza, el imaginario de las abuelas, madres, tías y hermanas.*



Nota: Elaboración propia con base en las entrevistas realizadas a tres mujeres sanadoras de Costa Rica, Colombia y Chile, 2019.

Desde las narrativas de las mujeres entrevistadas, dentro del ciclo femenino la fase menstrual (los días de sangrado), aún hoy en el siglo XXI, continúa siendo tabú y posee una connotación negativa, por lo tanto, las narrativas están vinculadas a algo

que se debe vivir en el silencio, vemos que los días de sangrado están vinculados a la imagen del pecado y por eso debe ser llevado con dolor y sufrimiento (esta imagen evoca a la imagen de Eva siendo expulsada del paraíso, visto de otra manera se podría vincular a la imagen de la mujer que es desterrada de su cuerpo-territorio). Además, está relacionado con la sexualidad-genitalidad, espacio que sigue siendo privado y debe estar resguardado “por lo que las restricciones sexuales de la mujer son la salvaguarda de la moral social” (Calvo, 1993, p.151).

Aunado a lo señalado en los dos párrafos anteriores, se presentan las siguientes frases detectadas a lo largo de las entrevistas realizadas:

“Los días de sangrado de la menstruación casi te quitaban la dignidad... tenía que ser algo que nadie percibiera ni que se dieran cuenta, de lo contrario eras alguien sucia o asquerosa, incluso”. (Ximena Ávila, comunicación personal, 16 de abril 2019).

Cuando llegué a la universidad, donde se supone que es un espacio de superación y crecimiento, para mí era increíble que fuera un tema tabú, entonces dejé que un día se me pasara la menstruación y recuerdo que un compañero me molestó y me dijo: anda con punto rojo, otros me decían: póngase esto. (Vanessa Castro, comunicación personal, 18 mayo 2019)

“La mamá estaba pendiente cuando menstruábamos o no, porque cuando no menstruaba se preocupada, por si no les viene la menstruación, por un sistema de la moral, una muchacha joven embarazada” (Olga Agudelo, comunicación personal, 18 abril 2019).

Asimismo, la moralidad es un agente castigador, que legitima de una u otra forma desde la práctica discursiva todos los niveles y formas de castigo/violencia que los cuerpos-territorios de las mujeres son receptáculos, por lo tanto, “el castigo... era concebido como un recurso estabilizador que volvía las cosas a su cauce” (Fonseca, 2015, p. 93).

Estas restricciones morales sobre la castidad/virginidad, que están en lo imaginarios sociales, como eco de un discurso patriarcal que buscan supeditar la

valía de las mujeres en función del resguardo de su pureza, cuya connotación es la mujer virgen/ devota: “la virginidad viene a ser algo así como un sello de fábrica que da confiabilidad al producto” (Calvo, 1993, p.147).

También, durante la revolución sexual que inicio desde la década del sesenta hasta la del ochenta, la industria farmacéutica sacó al mercado los anticonceptivos orales, dándole a la mujer la capacidad de elegir cuándo reproducirse o no, y como secuela el cuerpo-territorio fue de nuevo objetivado en función de la lógica mercado “farmacéuticas”, y a la vez engañando a la mujer con una falsa promesa de emancipación de cuerpo, a través de la anticoncepción, “neoliberalismo sexual – una sexualidad entendida como producto de consumo y que fomenta la desigualdad y el uso del cuerpo del otro” (Alvares, A, 2015, p.38), y su naturaleza cíclica condicionada al consumo mensual de la píldora:

“hay mucha desinformación del ciclo menstrual, del porque lo tenemos las mujeres, muchas mujeres creen que el ciclo es lo mismo que la toma de anticonceptivos, las mujeres que no menstrúan por el consumo de anticonceptivos les cuesta mucho ver su ciclicidad”. (Vanessa Castro, comunicación personal, 18 mayo 2019).

Desde la perspectiva de las mujeres sanadoras, se logra identificar la necesidad de educar a las mujeres sobre la ciclicidad femenina como un camino emancipatorio del cuerpo-territorio: “luego empoderarla a través del reconocimiento y valoración del sangrado menstrual y así liberarla de los falsos prejuicios sociales y de mandatos familiares” (Moreyra, s.f, p.18). Asimismo, muestra como la ciclicidad es una herramienta para la autogestión de su cuerpo-territorio, por lo tanto, si las mujeres/personas logran comprender la ciclicidad femenina, tendremos una sociedad más equilibrada, se estaría trabajando en educar para la paz, ya que la paz es un estado individual que luego se permea al colectivo.

Además, también es relevante mencionar que el “derecho de ser” nos devuelve la capacidad de resignificar la vida, porque no existe espacio para la culpa, el miedo y el control, por lo que el “derecho de ser” es un espacio otro, contrahegemónico, a la vez es una forma novedosa de leer los derechos humanos,

desde lo ontológico/ intangible, para romper así con la instrumentalización del cuerpo-objeto la ciclicidad femenina, así como las palabras: útero y menstruación, que representa un órgano y una fase que están saturados de creencias y mandatos vinculados a la castración del placer-gozo, como lo menciona Ximena en la comunicación personal (2019) “tener la libertad de ser auténticamente tú misma...tener la posibilidad de menstruar sin miedo, de no sentirte sucia...de poder hablar de sexualidad”. A continuación, la tabla muestra la narrativa encontrada en las mujeres entrevistadas después de su proceso emancipatorio.

Ilustración 3. *Relatos encontrados en las narrativas de las mujeres sanadoras con respecto al útero,*



Nota: Elaboración propia con base en las entrevistas realizadas a tres mujeres sanadoras de Costa Rica, Colombia y Chile, 2019.

Los párrafos anteriores, evocan la necesidad de vivirse desde el “derecho de ser”, para salir del no lugar, donde la lógica del mercado, el patriarcado ha llevado al cuerpo de las mujeres, esta expropiación corpórea, requiere ser emancipada de esos viejos mandatos y creencias sociales que no son más que un dispositivo de control social, que históricamente ha funcionado para despojar a las mujeres se su

poder personal, su creatividad y de su autonomía. Como lo muestra la ilustración 3, para llegar a ver el útero como un centro de poder personas de las mujeres, se necesita una educación diferente, y es donde estas mujeres iniciaron su curva emancipatoria, a través de cuestionar los mandatos y creencias sociales y repensarse diferente.

Emancipación del cuerpo femenino desde la transversalización del “derecho de ser”.

Para las mujeres el cuerpo puede ser tanto una fuente de identidad como una prisión (Silvia Federici)

El ejercicio del “derecho de ser” es contra hegemónico, antipatriarcal, es meramente reivindicativo/ emancipador ya que los dispositivos de control social buscan un único objetivo: la cosificación de los cuerpos; el “derecho de ser” es transversal al derecho a la vida. Porque busca enfocar la mirada hacia la persona/ser, a su experiencia corporizada de vida, como dicen las ecofeministas “hay que poner el cuerpo” además el cuerpo es el espacio donde el “derecho de ser” se materializa.

Razón por la cual, desde los saberes y sentires de las mujeres entrevistadas hay un punto común: la necesidad de realizar un cambio en la forma y manera de vivirse en la vida, cada mujer experimentó una curva de aprendizaje vinculada íntimamente con la vivencia de sus pasiones, el “derecho de ser” en fusión de la expresión auténtica de sí mismas, así como el reto de romper con las interseccionalidades/ fronteras de la etnia, cultura, vocación, mecanismos legitimadores de la violencia.

Asimismo, las mujeres entrevistadas reconocen que, “la comunidad es el punto de partida y el punto de llegada para su transformación.” (Paredes, 2014, p.85), ellas mencionan que efectivamente el compartir conocimientos con otras mujeres, ha generado una red que les permite acompañarse al encuentro consigo mismas, por lo que la emancipación es un tejido comunitario también.

Uno aprende a liberarse mentalmente, liberarse corporalmente y liberarse especialmente... empoderar la palabra a cuestionar, ayudar a otras mujeres a que se entiendan a sí mismas. Mi experiencia en Brasil con la teología y las mujeres siempre fue ayudarlas a hacer rupturas desde esa religión que las oprimía” (Olga Agudelo, comunicación personal, 18 abril 2019).

Aunado al texto anterior, la emancipación, si bien es una elección personal, genera un movimiento orgánico en el tejido social generando conexiones desde un poder otro horizontal/paritario/equitativo, que nos conecta o reconecta con el sentido de responsabilidad colectiva:

La comunidad está constituida por mujeres y hombres como dos mitades imprescindibles, complementarias, no jerárquicas, recíprocas y autónomas una de la otra...la negación de una de las partes es cercenar la mitad del potencial de la comunidad, sociedad o humanidad (Paredes, 2014, p.87).

Esta consciencia matríztica rompe con las violencias y disparidades de poder que el patriarcado y el sistema de mercado impone: inequidad, discriminación, jerarquías, dominaciones, seguidamente las mujeres sanadoras expresan sobre el “derecho de ser”, como:

Entonces para mí el derecho de ser es poder conectar con la libertad de la autenticidad, en el sentido de saber reconocer que es lo que viniste a crear a la vida, en este momento, reconocer cuál es tu don, que es lo que viniste a entregar al mundo” (Ximena Ávila, comunicación personal, 16 de abril 2019)

“Mi compromiso y mi esencia es multiplicar lo que yo sé, para que otras personas aprendan a despertar ese don sanador”. (Olga Agudelo, comunicación personal, 18 abril 2019).

“Mi llamado era continuar aprendiendo técnicas energéticas, aprender de las enseñanzas ancestrales” (Vanessa Castro, comunicación personal, 18 mayo 2019).

Caso contrario, cuando se vive “desde el no ser”, cada una de las mujeres entrevistadas comentó cómo a través del cuerpo-objeto se las conectó con un vacío de: “algo hace falta”, producto de la objetivación del cuerpo, ellas narraban una

sensación de muerte, falta de pasión, un secarse por dentro, el camino de retornar a habitarse fue a través de un diálogo honesto consigo mismas.

Por lo cual, el camino emancipatorio elegido por cada una de las mujeres entrevistadas muestra una ruptura contrahegemónica y antipatriarcal, que en el caso de Olga fue por medio de la renuncia a ser mujer consagrada (monja), en el caso de Ximena, fue por medio del emprendimiento y la creación de su Escuela Cántaro Sagrado y Vanessa, mediante los aprendizajes y las técnicas de sanación que les brindaron sus viajes a otras culturas. Asimismo, el camino de la emancipación del cuerpo-territorio está íntimamente vinculado al cuerpo-experiencia. Situación que deja patente, cómo la lógica del mercado y el sistema hegemónico han generado cuerpos-objetos, carentes de pasión por vivir.

A continuación, se muestra dos formas de experiencia posible, para vivir el cuerpo- territorio, la primera como, cuerpo- objeto: su lógica está en función de fragmentar e invisibilizar a las mujeres y lo feminizado, la segunda como, cuerpo-experiencia: permite que las personas/ seres pueden habitar y resignificar el cuerpo desde una visión integral que reconoce la una suma de experiencias corpóreas en tres niveles cuerpo-mente-espíritu.

- **Cuerpo- objeto:**

Cuerpo- objeto, un cuerpo normado, expropiado, una experiencia de vida violenta de invisibilización (objetivación de la vida, del cuerpo de las mujeres y lo feminizado, las palabras vinculadas a esta experiencia son: Infertilidad, muerte, escasez, cosificación, ausencia, sequía.

- **Cuerpo- experiencia:**

Derecho de ser/ experiencia de un cuerpo libre que vive sus pasiones, que se enraíza en su cuerpo-territorio, hace que lo llena de vida (lo dignifica), las palabras vinculadas a esta experiencia son: Autenticidad, vida, tierra, ecosistema, sacralidad, creatividad, emancipación.

Aunando a las dos vivencias corpóreas anteriores, los testimonios de las personas entrevistadas hablan de la importancia del “derecho de ser”: quién soy,

desde mi autenticidad, mostrando la importancia de la resignificación del cuerpo-experiencia “para darse vida”.

A continuación, se exponen algunas frases abstraídas de las entrevistas:

Si no nos damos permiso en esta vida de transitar nuestras pasiones nos secamos en vida, como un árbol que le falta el agua, el abono y la tierra fértil, así también, nuestras pasiones actúan como abono y si no nos damos permisos de transitarlas por miedo o por el statu quo, o el qué dirán nuestras familias o la sociedad, estamos permitiendo desgarradoramente que nuestra alma se seque. (Ximena Ávila, comunicación personal, 16 de abril 2019)

Desde los derechos humanos, hay una necesidad manifiesta de poder crear “condiciones para el desarrollo de las potencialidades humanas”. (Herrera, s.f. p. 70), por lo que, Flores (s.f) menciona “lo corporal, dado que está sometido a los contextos y nos une a los otros, hace que necesitemos la comunidad para poder satisfacer nuestras exigencias” (p. 71). Por lo tanto, la dignidad es un factor transcendental para vivir una vida plena, en el caso de las mujeres sanadoras, se manifiesta a través de la corporalización de sus necesidades y deseos, que les permite buscar, emanciparse de los dispositivos y creencias de control social, para simplemente resignificar lo que son “mujeres sanadoras/medicina”, este ejercicio de su autenticidad es el “derecho de ser”.

Por lo tanto, “el derecho de ser “como una propuesta que nace para romper con la lógica del capitalista moderna de convertir a las personas/mujeres en cuerpos-objetos, por lo tanto, desde la posición crítica de los derechos humanos, reconoce que la dignidad no existiría sin las experiencias corporizadas, por lo tanto es necesario recuperar el cuerpo/territorio ya que es el espacio donde la vida y la dignidad se hacen tangibles, se transforman en voz, que se hace cuerpo, que se hace vida.

Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones

Entretejer historias es la forma y manera en que, quien escribe, encontró para reavivar las voces y memorias ocultas, olvidadas, violadas y subyugadas, de las mujeres de Abya Yala, a través del “derecho de ser” como un medio necesario para los procesos emancipatorios, ya que solo través del cuerpo-experiencia “yo existo”, podemos posicionar las voces invisibilizadas/ voces ausentes y disolver las fronteras del derecho positivado en materia de libertad e igualdad, la vida y la seguridad personal y la libre expresión.

Conclusiones del proceso investigativo:

Como investigadora, el “derecho de ser” es un intento que busca dar lugar a las mujeres, desde un espacio de autenticidad, donde pueden ser quiénes son: sujetas completas, sujetas de derecho, y visibilizar la otra mitad la historia no contada retomo la frase de Julieta Paredes (2014, p.47) “somos la mitad de un todo”, asimismo, el feminismo comunitario y la visión de las mujeres entrevistadas, que ven la sanación como la una construcción colectiva un tejido “si sanas tú, sano yo”. Por lo que, el “derecho de ser” contribuye a una cultura de paz, ya que el mismo permitió a quien escribe, hablar desde la complementariedad, la horizontalidad, por lo tanto, posicionarse desde el “derecho de ser” puede ser un punto de vista refrescante, para ubicar los elementos/aspectos intangibles/ontológicos de los derechos humanos.

El “derecho de ser” como un factor desafiante e innovador, su transversalización en la historia de vida de las mujeres entrevistadas muestra que es posible respetar una ecología de saberes decoloniales y anti patriarcales, basados en la observación y vivencia de la ciclicidad femenina desde la sabiduría atávica: como un portal que despierta la creatividad humana a través de la expresión de la autenticidad, en este caso concreto; mujeres que se reconocen como parte de un ecosistema, administradoras de la tierra y promotoras de paz.

Esta investigación ha permitido, visibilizar la ciclicidad femenina, por lo tanto, cuando las mujeres comprenden su cualidad cíclica, comprenden que la relación muerte-vida está presente en la naturaleza, reconocen que la fertilidad de la madre

tierra es infinita; por lo tanto, al ser la mujer quién se identifica con esta cualidad de crear, cuidar y generar vida (entendida más allá su capacidad de parir), es ella quién se mira y entiende como parte del ecosistema, y tiene la comprensión que su movimiento es en espiral, como el ciclo de la cosecha, el ciclo de la vida y de las estaciones. Además, demuestra, que para la lógica del sistema extractivista constituye una amenaza, ya que son las mujeres en los territorios las que sostienen la seguridad alimentaria, el uso de medicina natural, entre otras cosas. Concluyo, resaltando el papel de la mujer como promotora de paz, gracias a su sentido de colectividad, de la memoria que se une de útero a útero (sororidad) en el pleno reconocimiento de su ser, su cuerpo- experiencia, espacio donde se inicia la curva emancipatoria de cada persona.

Por lo tanto, el “derecho del ser” permitió mostrar la naturalización del discurso como mecanismo de represión para las mujeres a través de la culpa, la vergüenza, y visibilizar que la ciclicidad femenina sigue siendo un tabú hoy en día. Esta investigación buscó darle un espacio de reconocimiento a la ciclicidad de la mujer desde la epistemología de las emergencias, para poder reconocerla, resignificarla y apropiarse de ella.

La gestación del “derecho de ser”, nació para romper con discursos legitimadores de la lógica del mercado capitalista, el patriarcado y el lenguaje del mundo heteronormado, que dibuja fronteras estructurales y simbólicas. Sin embargo, al ir construyendo la investigación, resultó ser un eje transversal y reivindicativo para resignificar la lectura sobre el cuerpo. Asimismo, también sirve para evidenciar lo intangible de los derechos humanos, ya que la modernidad, los grupos hegemónicos y el patriarcado han objetivado el derecho a la vida, libertad e igualdad, la vida y la seguridad personal y la libre expresión, lo que cargó la experiencia humana con una serie interseccionalidades como fronteras de control, por lo que el “derecho de ser” es un posicionamiento antihegemónico y antipatriarcal, que dignifica a cada persona desde su esencia misma.

Recomendaciones:

Desde mi visión como investigadora, sugiero que otras personas que sientan el llamado a desarrollar a profundidad el “derecho de ser” como un enfoque y un territorio fértil para educar para la paz, lo hagan, ya que la paz empieza desde el reconocimiento de nuestra historia, tomar el cuerpo-territorio, por lo que, los derechos humanos, no son humanos si no se conciben técnicas que ubiquen los sentires a través del cuerpo.

También, es saludable dejar en claro, para quién lee, que esta es una investigación exploratoria, por esta razón recomiendo, y les invité a profundizar en los temas aquí propuestos, ahondar más en el significado de las mujeres sanadoras en la actualidad, en reposicionar la ciclicidad femenina y, por qué no, a utilizar el “derecho de ser” como un enfoque investigativo entre otras temáticas alineadas el tema. Espero que la semilla de la curiosidad se haya plantado en usted, con éxito.

Asimismo, recomiendo que quien sienta el llamado, ejecute o utilice las técnicas desarrolladas en el taller: Florecimiento del SER, ya que este taller es inspirado en coadyuvar a las mujeres/ personas, a soltar creencias y mandatos limitantes “que no nos dejan ser”, y este taller presentado, plantea tres etapas metodológicas: *reconociéndome*: verificar a través del cuerpo- experiencia, *sintiéndome*: ciclicidad femenina, *encontrándome*: emancipación del SER, todo con el fin de generar en las personas participantes el pensamiento crítico necesario para apalancar su proceso para la emancipación del cuerpo femenino estimulando una cultura de paz.

Capítulo VI: Proyecto: Taller “Florecimiento del Ser”

“[El]...diálogo de saberes, del pensar nuestras prácticas, del caminar la palabra, de los cuerpos puestos en el juego de la acción emancipatoria”. Claudia Korol

El taller que se presenta a continuación (ver Apéndice E) se creó desde los saberes y aportes de las tres mujeres sanadoras entrevistadas, son un obsequio de ellas y de quien escribe, para aprender sobre la ciclicidad femenina como un espacio emancipatorio de los cuerpos de las mujeres; se estructuró en tres espacios: el primero, reconociéndome: verificar a través del cuerpo- experiencia. El segundo, sintiéndome: ciclicidad femenina y el tercero, encontrándome: emancipación del SER, cada espacio fue diseñado para tejer una red de sentires y experiencias que le permita a cada mujer participante autoexplorar en que área su vida requiere realizar rupturas e iniciar su proceso de emancipación en su “derecho de ser”.

Percepciones de las mujeres durante el taller de validación:

Este taller pasó por un proceso de validación donde participaron cinco mujeres, a las cuales se les pasó un instrumento de evaluación de la actividad con el cual se valoró la calidad de los contenidos, la elección del lugar de ejecución, conocimientos adquiridos y recomendaciones, las cuales ya están incluidas dentro de la estructura de la metodología del taller.

Quién lee podrá encontrar las evaluaciones en los apéndices de este documento investigativo.

A las mujeres participantes, luego de la realización del taller se les preguntó, sobre sus aprendizajes, sentires y estas fueron algunas de las respuestas:

- “Saber en qué y cómo conectarme conmigo misma, conocerse y saber quién soy y aceptarme como soy”.
- “Al conectarme con este conocimiento, ayuda a conectarme y alinearme con mi ser y poder llevar mi vida de forma más consciente”.
- “El taller me ha dado pautas y al mismo tiempo ha abierto inquietudes sobre ¿Qué es ser una mujer plena? y orienta sobre los pensamientos limitantes que vivimos en la sociedad”.

Guía metodología para la ejecución del taller: Florecimiento del Ser:

Preludio:

Despierta ... que el derecho a la vida necesita dejar de estar objetivado.

Despierta... ¡Que la otredad te está llamando!

A reconocer en ti el pulso de la vida, “recuperar el cuerpo para promover la vida en dignidad desde un lugar concreto” (Cabnal, 2010, p.22), porque un cuerpo que no lo sientes tuyo, es un cuerpo-objeto de la modernidad y de sus delirios de poder/control.

Por lo tanto, la vida como derecho humano objetivado, necesita emanciparse, y por eso nace el "Derecho de SER" como una propuesta otra, que reivindica a la persona y le permite generar rupturas y habitar su cuerpo, en el caso de las mujeres a reencontrarse con él, con su ciclar y con la sabiduría ancestral.

Contextualización:

Este taller nace de los resultados del trabajo final de graduación denominado: *“La ciclicidad del cuerpo-territorio femenino y la transversalización del “derecho de ser” para la emancipación de las mujeres: El caso de tres mujeres latinoamericanas de Colombia, Chile y Costa Rica”* de la Maestría en Derechos Humanos y Educación para la Paz del Instituto de Estudios Latinoamericanos de la Universidad Nacional de Costa Rica, como una propuesta contrahegemónica, que busca emancipar el cuerpo, desde la historia de cada mujer/ persona, generando una acción que permite repensarse en función de sí misma, para así habitar su cuerpo desde un lugar lleno de experiencias (cuerpo-experiencia) y no desde el peso de la modernidad que en él implanta (cuerpo-objeto).

Introducción:

Durante el desarrollo del taller cada participante iniciará un proceso de encuentros y desencuentros de creencias/mandatos sociales el cual busca orientar a que quien participa pueda identificar en su cuerpo todo el peso/objetivación que en él

depositan, también reconocer que hay saberes ancestrales que coadyuvan a las mujeres a conectar con el cuerpo y su sentir, ya que el cuerpo femenino al igual que la naturaleza posee ciclos, de los cuales se puede aprender, para aumentar aún más con la conciencia corpórea. Los insumos que se han desarrollado son un obsequio que cada mujer sanadora entrevistada en la investigación ofreció para la cocreación de este taller, fue estructurado en tres espacios:

1. **Reconociéndome:** verificar a través del cuerpo- experiencia
2. **Sintiéndome:** Ciclicidad femenina
3. **Encontrándome:** Emancipación del SER

Cada uno de estos espacios llevan un espacio de reflexión/ introspección personal y colectiva con otras mujeres para tejer una red de sentires y experiencias que le permita a cada mujer autoexplorar en que área de su vida requiere realizar rupturas.

Justificación:

Durante, siglos el cuerpo de las mujeres ha sido tomado por las diversas instituciones del control social, castrando su expresión auténtica, incluyendo sus cualidades: creativas, sanadoras y vulnerables, por lo que expresar lo femenino ha sido marginalizado, ridiculizado o simplemente ignorado por la modernidad. Por lo que, la violencia hacia las mujeres/ lo femenino se convierte en una expresión sintomática de una crisis civilizatoria, y muestra una necesidad de repensar una sociedad diferente, más consciente de sí misma a través de sus necesidades básicas y ontológicas.

Desde esa realidad descrita, las mujeres requieren buscar su camino a la emancipación de su cuerpo, para resignificar su historia personal, generar autonomía y autenticidad. A través de la reconexión con su cuerpo, su sentir, dejando de lado la maleta de interseccionalidades que le atraviesa. Por lo que, la intención de este taller es incentivar a que las mujeres/personas, puedan dignificar la vida. Ya que no podemos generar una cultura de paz sin mirar y reconocer a la otredad como iguales, el “derecho de ser” como eje transversal permite ir tras esa búsqueda de su autenticidad.

A quién está dirigido el taller

Este taller está pensado para trabajar con mujeres después de su menarquía (primera menstruación) sin embargo no es excluyente para trabajar con cualquier persona que desee deconstruir los discursos legitimadores del patriarcado para fragmentar la integralidad de las mujeres: cuerpo- mente-espíritu.

Sobre su aplicación: Queda a criterio de quien desee aplicarlo, puede ejecutarlo tal cual está establecida esta guía o realizar un taller por cada etapa o simplemente tomar alguno de los recursos como punto de referencia, sin embargo, se le incita a respetar la autoría de cada técnica que cada mujer sanadora dio para la cocreación de este insumo.

Factores para tomar en cuenta según la pluralidad de los grupos: En razón de que este taller se puede aplicar en contextos diversos, desde un grupo de mujeres artesanas, pescadoras, privadas de libertad, y/o mujeres indígenas, hasta en una clase dentro de un aula; se recomienda a quien o quienes vayan a dirigir el taller o técnicas, que se sitúen dentro del contexto inmerso con total respeto, ya que no es lo mismo hablar de ciclicidad femenina con mujeres que tengan conocimientos previos como es el caso de la población de mujeres indígenas. Con ellas se pueden omitir actividades y dedicarse más al desarrollo de narrativas autóctonas, como por ejemplo: analizar con ellas cómo es su ciclo y el ciclar de madre tierra a través de sus propios cuentos u historias, a través de su arte, dejen que ellas sean quienes hablen de su propias prácticas y conocimientos.

Lo anterior puede darse con mujeres pescadoras, al vincular sus prácticas, como el hecho del mar pendiendo de la luna, y como la luna está relacionada con el cuerpo, con mujeres artesanas en el hecho de cómo el arte puede ser un medio para representar y hablar de la ciclicidad femenina, también en qué forma la artesanía puede ser un medio de denuncia de las creencias y mandatos sociales sobre el cuerpo de las mujeres, entre otros. Con mujeres privadas de libertad, usar un el libro de los cambios puede ser una opción atractiva como medio de reconocer sus emociones y procesos corporales, con el cuento “Hilera de los Cantaros” también pueden hacer un trabajo de introspección amplio. En fin las técnicas no

deben ser rígidas, más bien deben ser desde la corporalización de la persona, dónde está situada, cuál es su realidad, y trabajar con eso. Esta guía es eso, un mapa, pero el mapa no es el territorio, las técnicas deben ser estudiadas para cada contexto y realidad; como sugerencia, es bueno llevar también dinámicas rompe hielos y otras técnicas adicionales (no desarrolladas en esta guía) y que serían de gran aporte, para generar confianza entre las mujeres o personas participantes. Así mismo tomar en cuenta las edades, para pensar en una adaptación, ya que no es lo mismo trabajar con adolescentes, que demandan actividades más lúdicas, que un público adulto o personas con algún tipo de discapacidad.

Cantidad de participantes: se recomienda 15 mujeres como máximo.

Tiempo óptimo de ejecución: este dependerá de la dinámica del grupo, se recomienda disponer de 4 horas aproximadamente.

Condiciones del lugar: que el lugar sea amplio, fresco, luminoso y deseable con zonas verdes.

Antecedentes que precedieron a la investigación/ creación del taller:

Es conveniente que, para la ejecución de esta guía metodológica de taller, quién o quiénes asuman el rol de facilitadores del proceso, repasen o conozcan algunas teorías y conceptos para la aplicación exitosa de la misma.

Su enfoque: Educar para la paz:

Por lo tanto, para efectuar estas rupturas de pensamiento y lograr cambios en la forma de pensar y actuar ante la vida, es necesario reconocer las necesidades ontológicas de las personas con el fin de generar una revolución cultural pacífica, que nazca del bienestar de cada persona y por ende la sociedad en general.

La cultura de paz es una tarea educativa que pasa por educar en y para el conflicto, en desenmascarar la violencia cultural y el patriarcado, en educar para la disidencia, el inconformismo...en responsabilizarnos..., en promover una ética global y en buscar un consenso fundamental sobre convicciones humanas integradoras, entre otras cosas. (Fisas, 2011. p.3)

Para ello es vinculante el conocer los cuatro ejes del aprendizaje relacionados con el proceso de educación para la paz, con el fin de generar un pensamiento crítico aplicado a la incubación de nuevos conocimientos:

Figura 1: Ejes para la Educación para la Paz



Nota: Elaboración propia, 2020

Como lo muestra la Figura 1: “aprender a SER” es un acto consecuente de los tres aprendizajes anteriores, por lo cual, encontrar la paz, es trascender el conflicto a través de una desobediencia responsable (autonomía de pensamiento y sentimientos) como el componente autocrítico que nos da la experiencia corporizada para realizar rupturas culturales, políticas y de creencias de poder y control social.

Conceptos teóricos vinculantes:

- **Ciclicidad femenina:** El cuerpo femenino vive cuatro fases durante el ciclo menstrual (menstruación, preovulación, ovulación y premenstruación) con una duración promedio de 28 a 35 días aproximadamente.
- **Derecho de ser:** Es una ruptura con la conceptualización intelectual de los derechos humanos, va desde la conciencia corporizada de quién soy, cómo me vivo en este “cuerpo-experiencia”. En síntesis, el “derecho de ser”: es vivir desde la autenticidad, desde sus pasiones y la autogestión de su cuerpo. En

oposición a un “cuerpo-objeto”, es decir una persona que no se siente libre de ser quién es, en esencia está muerta en vida, perdiendo su poder, y viviendo de diversos condicionamientos de un sistema social castrativo.

- **Emancipación:** son acciones que permite a quien las ejecuta, lograr autonomía: en el caso de este taller se enfoca en el empoderamiento, que otorga la autogestión que permite tomar la vida, dejando los mecanismos de control “inyecciones de miedo”.
- **Cuerpo expropiado:** la posición del cuerpo como un territorio político o cuerpo- territorio busca en esencia: “recuperar el cuerpo para promover una vida digna desde un lugar concreto...la recuperación... corporal...para relacionarse con otras y otros” (Cabnal, 2010, p.22). Razón por la cual, este taller busca empoderar a las mujeres, a través de la disolución creencias/ mandatos de control social, que no le permiten habitar el cuerpo.

Objetivos metodológicos del taller:

General:

Desarrollar un espacio de educación popular que incentive el pensamiento crítico para la emancipación del cuerpo femenino estimulando una cultura de paz.

Específicos:

- Que cada participante pueda relacionar los mandatos/ creencias en relación con su feminidad
- Que la persona que participa conozca herramientas que le ayuden a resignificar su cuerpo- experiencia para emanciparse a sí misma.
- Que la persona participante aprenda sobre su naturaleza cíclica

Desarrollo del taller:

Etapa 1: Encontrándome: verificar a través del cuerpo- experiencia

Tema para tratar: La herida ancestral, mandatos arraigados

Objetivo metodológico: Que cada participante pueda relacionar como afectan los mandatos/ creencias en relación con su feminidad

Materiales: impresión del cuento para cada participante, lapiceros, hojas, blancas, papelógrafo, marcadores, cinta adhesiva.

Tiempo de ejecución: 45 minutos- 1 hora

Ejecución de la actividad: Se divide la población participante en tres grupos (5 personas máximo), se lee cuento y se responde las preguntas (30 minutos), después se pasa a un espacio de plenaria (30 minutos)

Hilera de cántaros

Ximena Nohemí (2018) *Relatos del Cántaro*, pp. 66-68

Cada día, la tribu de mujeres caminaba en la fila a través del desierto, hasta la gran fuente, para ir en busca de agua. Con sus manos bajo el sol, cada una apoyaba sobre su cabeza un cántaro de barro para transportar este elemento que permitía la continuación de la vida a través de las generaciones.

Las mujeres de manos más arrugadas. Llevaban cántaros llenos de historias y recónditos pedazos de vida adheridos a sus paredes ya quebradizas. Ellas eran las encargadas de recoger el agua desde la fuente, verificar su contenido e irla traspasando a las más jóvenes de cántaros en cántaros, hasta que ésta llegaba a la aldea para hidratar a hombres, mujeres, niños y niñas.

Así fue, como el rito del agua llegó a ser en la tribu algo tan importante como la siembra de alimentos, ya que únicamente con su realización era posible la continuación y el traspaso la información de un cántaro a otro. Sin él nada podía existir.

Es por ello por lo que, con el tiempo, este movimiento del agua se transformó en un ritual sagrado que daba a luz a la vida, por lo que cada una de las mujeres que participaba en él, debía estar muy atenta y totalmente entregada al proceso con la finalidad de que nada se infiltrará en las aguas, ni éstas se derramará en el camino. Cualquier veneno que desde el río ingresara a uno de los cántaros se traspasaría de generación en generación, y así los hijos de los hijos y las hijas de las hijas beberían de este tóxico, enfermando o incluso muriendo.

Cuando una mujer de la tribu ya había hecho suficiente y sentía su cuerpo ya cansado, dejaba de ser parte del rito del agua y así también su útero entraba en una nueva etapa de descanso, pasividad y plenitud. Ahora su hija, la siguiente en la fila, era quién recogía el agua de la fuente para iniciar su traspaso cántaro a cántaro, generación tras generación, y quién guiaría a la tribu de mujeres a través del desierto de ida y vuelta entre la fuente y la aldea. Así mismo, si una mujer un día sentía que su alma no estaba en el rito podía elegir no ser parte de él.

Si a lo largo del tiempo las mujeres permanecían unidas confiando la una en la otra, y las más jóvenes respetaban el lugar de las más viejas, el rito del traspaso de la vida se realizaba armoniosamente. Por el contrario, si alguna creía estar sola o incluso se sentía superior al resto, podía perderse de la fila y fallecer, ya que por sí sola sería difícil seguir la ruta.

El rito del traspasó del agua era el traspasó de la vida, por lo que cada una de las integrantes debía tener claro que todo lo que ellas introdujesen en el cántaro sería bebido por toda la aldea. Por lo tanto, ameritaba toda su concentración y conexión a esa fuente divina.

A continuación, responder las siguientes interrogantes:

1. ¿Qué (creencias/ mandatos sociales) han calado en ti, que han influido en la forma en que te percibes como mujer en la sociedad actual?
2. Qué información has recibido de tus ancestras, sobre:

¿Qué es ser mujer?	¿Qué es la menstruación?	¿Para qué sirve el útero?
--------------------	--------------------------	---------------------------

3. De la información encontrada en las dos preguntas anteriores: ¿Qué consideras que hay que resignificar en sus historias de vida con el fin de sentirse dueña de su propio cuerpo, o que información es necesaria erradicar porque genera pensamientos que limitan a la mujer y su crecimiento personal?

Etapa II: Sintiéndome: Ciclicidad Femenina

Tema: La luna en mí, la luna en cielo: reencuentro con la ancestralidad

Objetivo metodológico: Que la persona participante aprenda sobre su naturaleza cíclica

Materiales: impresión del material y el diagrama, lápiz de escribir para tomar notas.

Tiempo de explicación del material: 45 minutos

Ejecución de la actividad: Retomar lo que cada participante aportó sobre que es la menstruación y se les invita a compartir su historia personal del primer sagrado (menarquía). Posterior a eso, explicar la tabla de resumen y cómo usar el diagrama lunar, si el grupo se tiene confianza pueden utilizar las redes sociales para que se acompañen mutuamente en el registro de información en el diagrama lunar.

La luna en mí, la luna en cielo: reencuentro con la ancestralidad

El portal de la expresión de la ciclicidad femenina está vinculado en una parte al reconocimiento de la sabiduría que portaban nuestras ancestras en la observancia de mirar los ciclos de la tierra, de su cuerpo y del cielo, todo ese conocimiento habita en nosotras, simplemente está dormido de cierta manera en alguna parte de nuestro cerebro

inconsciente, por lo tanto, la ciclicidad de la luna también está conectada a nuestros ciclos hormonales conocidos como fases:

ASPECTOS	FASES DE CICLO MENSTRUAL			
	MENSTRUACIÓN (del día 1 al 6)	PRE-OVULACIÓN (del día 7 al 13)	OVULACIÓN (del día 14 al 20)	PRE- MENTRUACIÓN (del día 21 al 28)
Momento oportuno para:	La introspección (muerte -vida de nuevos pensamientos)	Aprovechar la claridad de pensamiento de (madurez) una idea	Comunicar lo que se requiere (dar vida/ materializar una idea)	Encontrar el medio y fin para ejecutar la idea o solucionar un problema (integración)
Acciones vitales	Soltar	Discernir	Comunicar	Voluntad
Arquetipo	Chamana/ anciana bruja	Doncella/ virgen	Madre	Hechicera/ seductora
Flujo energético	Energía en su punto más bajo, hay necesidad de descanso	La energía está en el punto más alto/ impulso de sexualidad a través del coqueteo, "salir y pasarla bien"	Energía focalizada/ productiva, impulso sexual orientado a desarrollar aún más el preludio.	Energía necesita ser quemada: expresa a través de la fuerza física. Impulso sexual en su punto máximo, aprovechar seducción y prácticas sexuales más creativas
Estado mental	Reflexión /introspección	Confianza en sí misma, dinamismo	Actos están en función del dar y compartir	Hiperactividad mental, identificación problemas y sus soluciones, voluntad

Nota: Elaboración propia 2020, basados en el libro: *Las cuatro fases de la luna roja*

Del cuadro anterior podemos rescatar que cada fase enseña cuatro acciones vitales para el desarrollo personal (desapegarse, discernir, comunicar, desarrollar) como lo muestra el cuadro anterior: muerte-vida=soltar, claridad de pensamiento=madurar/ discernir, materializar-dar vida= comunicación, medio y fin= desarrollo/ voluntad.

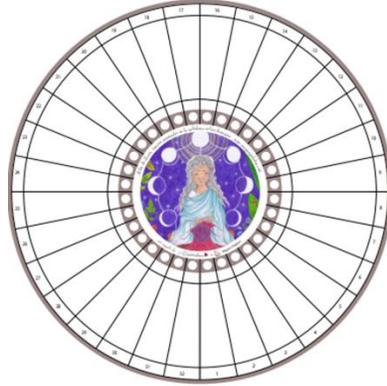
Para que cada mujer genere el autoconocimiento necesario se le sugiere, llevar un diagrama lunar, una tabla o cuadernillo de registro, ya que todas las mujeres menstruamos en fases lunares diferentes, la idea es, identificar en qué fase estaba la luna cuando inicio el día 1 (menstruación) y así como las tres fases del ciclo menstrual restantes, eso te permitirá tener un plano de conciencia más ampliado de ti misma, de cómo danza con la luna a lo interno (fase menstrual) y a lo externo (fase lunar). Por lo que, cada luna se conecta con un elemento de la tierra y un arquetipo. Como lo muestra a continuación:

- Luna menguante: está vinculada al arquetipo de la mujer hechicera, la mujer salvaje y relacionado al elemento fuego/ punto cardinal: oeste.
- Luna nueva: está vinculada al arquetipo de la mujer anciana y sabia, al silencio, relacionada al elemento agua/ punto cardinal: norte.
- Luna en cuarto creciente: está vinculada al arquetipo de la doncella, al proceso de renovación de la energía vital, relacionada con el elemento aire/ punto cardinal este.
- Luna llena: está vinculada al arquetipo de la madre, la nutrición y la abundancia, relacionado al elemento tierra/ punto cardinal sur.

Sabiendo lo anterior, explico cómo utilizar el diagrama lunar.

El diagrama lunar es un registro mensual del ciclo menstrual y las fases lunares, por lo que se recomienda aplicarlo 3 meses consecutivos para que puedas discernir información que le ayude a tener más conciencia sobre usted misma, reconocer de qué manera fluye su energía, sus pensamientos para autogestionarse y emancipar su cuerpo de ruido externo. A continuación, guíese de adentro hacia afuera para que pueda iniciar su registro de una forma satisfactoria:

Inicia en el número 1 que es el día de sagrado, en la luna la rellenas con la fase lunar que está en el cielo, en el siguiente espacio anota la fecha de registro ejemplo: 4 feb. 2020, en el espacio más amplio puedes anotar: estado mental, físico, emocional, espiritual, también puedes registrar el control de flujo vaginal, energía sexual.



Para descargar el diagrama puede ir al portal web de Mágica Palabra, de Raquel Bórquez:

https://81e5a256-709a-4827-bba6-1aa4a7d44ded.filesusr.com/ugd/48f75b_f8bf1992e0f342ef895bd6124de3ca88.pdf

Etapa III: Encontrándome: Emancipación del SER

Tema: Rituales de autocuidado para la emancipación de la mujer:

Objetivo metodológico: Que la persona que participa conozca herramientas que le ayuden a resignificar su cuerpo- experiencia para emanciparse a sí misma.

Materiales:

Para el cuaderno de los cambios: Hojas blancas y de colores, tijeras gomas, postales/ calcomanías, sacabocados, lana y un espejo.

Tiempo de explicación de la herramienta: 30 minutos

Ejecución de la actividad: Elaborar un cuaderno de notas con los materiales facilitados y luego explicar cómo se utiliza. Recuerde abrir espacio para dudas y respuestas

Cuaderno de los cambios

Cada día al levantarte mírate al espejo y reconoce a la mujer que ves, reconoce que es diferente a la que viste ayer y que sus necesidades son cambiantes.

Hazlo cada día durante un ciclo menstrual, iniciando el día 1.

En el irás anotando:

1. Al levantarse y al mirarte al espejo: ¿Cómo te ves?: Ejemplo: “hoy me veo bonita”, “hoy me veo hecha un desastre”

Cuando termine el día y antes de dormir

2. Una frase pensamiento que te identifique en ese día. Ejemplo: hoy he estado dispersa, ¡quiero dulce!, “quiero hacer deporte, quiero bailar”
3. ¿Cómo me sentí hoy? Ejemplo: “Me sentí muy emocional”, “hoy sentí que podía hacer todo lo que me propusiera”
4. Por último: vuelve a mirar al espejo y anota cuatro frases positivas y te las vas a decir mirándose a los ojos. Ejemplo: “me amo y me acepto”, “soy capaz de tomar buenas elecciones”, “soy abundante”, “se nutrirme”.

Al finalizar el mes, puedes auto- evaluarlo y decidir si continuas con el cuaderno o no.

Materiales:

Ritual impreso y lápiz de escribir.

Tiempo de explicación de la herramienta: 30 minutos

Ejecución de la actividad: Explicar cómo elaborar un baño del florecimiento, para que cada participante, cuando lo sienta necesario, pueda aplicar esta técnica de autocuido.

Baño del florecimiento

Este baño aromático, hazlo al terminar el día y antes de dormir, permítete reconocer que hay otras formas de mirarnos que nos empoderan, como territorios libres, en los que rescatamos el origen propio de nuestra esencia y nuestra autonomía.

1. Busque en su casa los ingredientes que más le llaman la atención: plantas medicinales o flores, canela, sal marina, clavo de olor.
2. Ponga en una olla los ingredientes seleccionados, agregue agua y póngalos a hervir, permita que el agua entibie, conéctese con los aromas, háblele al agua de

sus sentimientos, pídele que la recarguen de energía, exprésele su gratitud, porque, está pronta a recorrer su cuerpo llenando sus poros de esencias sanadoras

3. Luego, tome consciencia de su cuerpo, del aquí y del ahora, siéntalo, recórralo, sienta sus formas, lo duro, lo suave, las partes que duelen, sus cicatrices si, las hay, las parte que ha rechazado; las partes que la hacen sentir orgullosa.

4. Luego, cruce las muñecas de sus manos y deles movimiento, como si fueran dos alas de mariposas, [visualice como ese aleteo se lleva lo que te ha atado, lo que necesitas dejar ir: pensamientos, sensaciones y emociones] que impiden su crecimiento personal

5. Seguidamente, ponga sus manos en su corazón, y [visualice] que se cubre de amor, respire e imprégnese de fuerza y alegría.

6. Báñese suavemente, deje que el agua recorra su cuerpo como una cascada corre con libertad, de aceptación y sanación.

7. Por último, ponga sus manos en el útero, [siente] su energía; el poder que habita en él, y pídele permiso para escuchar las memorias que habitan en su útero (deje que la emoción fluya naturalmente) agradece por todas las memorias que lo habitan: desamores, violencias, abusos, maltratos, infidelidades de las que fueron objeto tus ancestras y escuche también las tuyas sin resistencia. Acoja todo, intégrele como esa gran ruta de aprendizajes que viene de su linaje materno, en los que abundan las habilidades revestidas de fuerza, coraje, sororidad, capacidad de amar y de re-existir desde la creatividad y la sabiduría.

Cierre del taller:

Cierre el taller con una canción simbólica a la temática deje que el grupo participante sea quién la escoja, pónganla de fondo, las personas facilitadoras pueden tomar unos minutos para la retroalimentación de sentires y aprendizajes, y tomar nota acerca de cómo mejorarían la experiencia del taller.

Referencias

- Abad, C. (2011). *La biografía humana y sus leyes: un camino de conocimiento*. Monográficos, N.º 3, pp1-12. Sociedad Antroposófica en Valencia
- Abarca, R; Alpízar; Rojas, C; Sibaja, G;(2013). *Técnicas cualitativas de investigación*. Editorial Universidad de Costa Rica, San José-Costa Rica.
- Aguaded, I. Tello, J. Sánchez, J. (2011). Rostros de mujer: análisis de estereotipos femeninos. *Rev. Reflexiones* 90. Pp. 115-124
- Agudelo Gómez, O. P. (18 de abril de 2019). *Historia de vida*. (F. Carballo Núñez, Entrevistador)
- Agudelo, M. (2015). *El Cuerpo Femenino como un Fenómeno Social y Cultural*. Tesis de grado. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.
- Alvares, A. (2015). *La revolución sexual de los sesenta: una reflexión crítica*. Investigaciones Feministas. Vol. 6 20-38
- Ávila Hernández, X. N. (16 de abril de 2019). *Historia de vida*. (F. Carballo Núñez, Entrevistador)
- Barrantes, R (2006). *Investigación: Un camino al conocimiento*. Editorial Universidad Estatal a Distancia, San José-Costa Rica
- Batliwala, S (1988). El significado del empoderamiento en las mujeres: Nuevos conceptos desde la acción. En León, M. *Poder y empoderamiento de las mujeres*. Pp.187-211. Bogotá, Colombia: TM Editores.
- Beauvoir, S. (1949). *El segundo sexo*.
- Boaventura de Sousa Santos. (2006). *Conocer desde el Sur: Para una cultura política emancipatoria*. Lima – Perú.
- Borja, C; García, P; Hidalgo, R. (2011). *Enfoque basado en derechos humanos: Evaluación e Indicadores*. Red EnDerechos

- Cabnal, L. (2010). Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala. *En feminismos diversos: el feminismo comunitario*. Pp. 11-25. Recuperado de <https://porunavidavivible.files.wordpress.com/2012/09/feminismos-comunitario-lorena-cabnal.pdf>
- Cabnal, L. (2015). *Experiencias de Lorena Cabnal*. Internacionalisme Solidaritat Feminismes. Tomado el 2 de agosto del 2020, desde: <https://suds.cat/es/experiencias/lorena-cabnal-feminista-comunitaria/>
- Calvo, Y. (1993). *La mujer víctima y cómplice*. San José. Editorial Costa Rica
- Castro Ledezma, V. (18 de mayo de 2019). *Historia de vida*. (F. Carballo Núñez, Entrevistador)
- Cobo, R. (2015). *El cuerpo de las mujeres y la sobrecarga de sexualidad*. Revista Investigaciones Feministas Vol. pp. 7-19
- D'Amsembourg, T; Van Reybrouck, D. (2017). *La paz se aprende*. Arpa editores, Barcelona-España.
- Ehrenreich, B., English, D. (2006). *Brujas, parteras y enfermeras: Una historia de sanadoras*. Metcalfe & Davenport. Olmué-Chile.
- En La historia de la medicina: *Las Mujeres fueron quemadas por brujas ahora se empieza a rendirles justicia* (s.f).tomado el 09 de setiembre del 2018, desde http://culturagalega.gal/album/docs/am_20071116103851.pdf
- Espitia, I. (2017). *Habitándome: Resignificación de la corporalidad en personas con diagnóstico de esclerodermia a través de psicoterapias corporales creativas y grupales*, tesis de especialización. Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Bogotá-Colombia.
- Federici, S. (2010). *Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación primitiva*. Editorial Traficantes de Sueños

- Felitti, K. (2016). *El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino. Sexualidad, Salud y Sociedad: Revista Latinoamericana*. pp.175-206.
- Femenías, M. Soza, P. (2011). *Poder y violencia sobre el cuerpo de las mujeres*, Revista Sociologías, Porto Alegre, núm. 21, pp. 42-65
- Fernández, O. (2010). *Cuerpo, espacio y libertad en el ecofeminismo*. Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences. vol. 27, núm. 3
- Fisas, V. (2011). *Escola de Cultura de Pau: Educar para una Cultura de Paz*. Quaderns de Construcción de Pau, núm. 20, Pp. 1-10. Barcelona, España.
- Flores, A. (2016). *Detrás de los muros: Soy un alma y un cuerpo. subjetividad y sexualidad de mujeres en el hospital de la salud mental de Tijuana, Baja California*. Tesis de Maestría. Colegio de la Frontera de Norte. Tijuana, México.
- Fonseca, A. (2015). *Detrás del trono: un viaje filosófico por el pecado, el delito y la culpa*. San José. Editorial ARLEKIN.
- Gargallo, F. (2014). *Feminismos desde Abya Yala. Ideas y proposiciones de las mujeres de 607 pueblos en nuestra América*. Ciudad de México. Editorial Corte y Confección
- Gray, M. (2010). *Luna Roja*. Madrid- España. Editorial Gaia
- Gray, M. (2016). *Las cuatro fases de la luna roja*. Madrid- España. Editorial Gaia
- Gray, M. (2017). *El despertar de la energía femenina: La bendición mundial de útero y el retorno de la auténtica feminidad*. Madrid- España. Editorial Gaia
- Grecco, E. (2001). *Sexo, Amor, y Esencias Florales*. Buenos Aires- Argentina. Ediciones Continente.
- Herrera, F (s.f). *La reinención de los derechos humanos*. Andalucía, España. Editorial Atrapasueños
- Hurtado, S. (2015). *Llena de vida: Respiración ovárica, alquimia femenina*.

- Jara, O. (2012). *La sistematización de experiencias, práctica y teoría para otros mundos posibles*. Centro de Estudios y Publicaciones Alforja, San José-Costa Rica.
- Jiménez, C. (2015). ¿Es el cuerpo, lugar de lo político? Reflexiones sobre el movimiento social de piernas cruzadas. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*. N°18. Argentina. pp. 56-65.
- Korol, C. (2016). Feminismos populares: Las brujas necesarias en los tiempos de cólera. *Revista Nueva Sociedad* No 265, pp.142-152.
- Mendía, I; Luxán, M; Legarreta, M. et al. (2014). Capítulo 1. Avances, dilemas y retos de las epistemologías feministas en la investigación social. En Biglia, B. (Ed.). *Otras formas de (re)conocer. Reflexiones, herramientas y aplicaciones desde la investigación feminista*. Donostia-San Sebastián. Impresión: Lankopi, S.A.
- Mora, Z. (2006). *Magia y secretos de la mujer mapuche: sexualidad y sabiduría ancestral*. Chile. Editorial Uqbar
- Muñiz, E. (2014). Pensar el cuerpo de las mujeres: cuerpo, belleza y feminidad. *Revista Sociedade e Estado* - Volume 29 Número 2. Pp.415-432
- Palevi, A. (2014). Del presente al futuro: de la Educación para la Paz a la Pedagogía para la Paz. *Revista Ra-ximhai*, Volumen 10, N°2, Pp.257-289
- Paredes, J. (2014). *Hilando fino desde el feminismo comunitario*. México. Editorial: Cooperativa El Rebozo
- Pemjean, I. (2008). *Historia de vida de Rosa Martínez, Mujer Mapuche Sanadora. Una lectura desde el género*. Tesis de grado. Universidad de Chile.
- Poderti, A. (2005). *Brujas Andinas: La Inquisición en Argentina*. Sydney, Australia: Cervantes Publishing.

Programa Universitario México Nación Multicultural. (s.f). ¿Qué se entiende por cosmovisión indígena?

http://www.nacionmulticultural.unam.mx/100preguntas/pregunta.php?num_p re=25

Ramírez, J. (2011). *Cómo diseñar una investigación académica*. Montes de María editores, Heredia- Costa Rica.

Relatorías del Conversatorio. (2015). *Hechiceras, Brujas, Chamanas y Sanadoras: Las Mujeres y sus Caminos de Sanación*. Organización Agua y Vida: Mujeres, Derechos y Ambiente AC, Chiapas- México.

Robles, J. (2006). *Hombre y mujer de conocimiento. La propuesta de Juan Matus y Carlos Castañeda*. Editorial Universidad Nacional, Heredia- Costa Rica

Rodríguez, A. (2011). *La dicha sublime: el gozo holístico del placer sagrado*. Costa Rica. Editorial UCR.

Salazar, A. (2006). *Autoaceptación y sentido de la vida con mujeres con discapacidad*. Tesis de maestría. Universidad Iberoamericana, México.

Santana, N. (s.f). *El Ecofeminismo Latinoamericano: Las Mujeres y la Naturaleza como Símbolos*. Universidad de los Andes-Trujillo.

Steiner, R. (1991). *La educación del niño desde el punto de vista de la Antroposofía*. Madrid-España. Editorial Rudolf Steiner, S.A.

Vásquez, M; Carrasco, A (2017). Significados y prácticas culturales de la menstruación en mujeres Aymara del norte de Chile: Un aporte desde el género a los estudios antropológicos de la sangre menstrual. *Revista de Antropología Chilena*, vol.49, núm.1, pp.99-108.

Weinstock, A. (2014). Aportes del feminismo a la lucha socioambiental. *Revista Estudos Feministas*, vol. 22, núm. 2, mayo-agosto, 2014, pp. 647-655. Santa Catarina, Brasil. Universidade Federal de Santa Catarina

Ximena Nohemí (2018). *Relatos del Cántaro*. Cántaro Sagrado, Chile.

Zulma Moreyra (s.f). *Mi sangre cura: Terapia Menstrual.*
https://kupdf.net/download/mi-sangre-cura_59e0be4908bbc50c3be65521_pdf

Sesión 2. La iniciación- ruptura emancipadora- útero mío

Objetivo: Describir el principio emancipatorio.

¿Cómo fue el proceso de desarrollo de su vida, antes de elegir ser mujer sanadora?

¿Qué edad tenías cuando tomo esa elección de vida?

¿Con quién es vivías entonces?

Sesión 3. Mujer medicina- el parto ulterior.

Objetivo: Identificar los recursos que emplean las mujeres sanadoras para la emancipación del cuerpo femenino a través de la vivencia del ciclo menstrual.

¿Cómo fue mi proceso de parto, como rexisto de una manera diferente? (resistir a re existo)

Etapa de integración:

¿Qué de mi sistema tuve que integrar para dame un lugar desde mi esencia/ mi derecho a ser quién soy?

¿Cuáles fueron mis recursos me ayudaron a abrazar el proceso?

Sesión 4. Mi obsequio a otras mujeres- La danza uterina

Objetivo: Generar recursos para el abordaje del ciclo menstrual como expresión de la emancipación femenina y el derecho de ser desde la experiencia de las mujeres sanadoras de América Latina.

¿Cuáles fueron los recursos que más te motivaron a parirte como mujer sanadora?

(Desde su historia hasta el trabajo con otras personas) ¿Que le dejarías como recursos a las personas que desean iniciar su proceso de emancipación?

Apéndice B

Consentimiento informado

Universidad Nacional de Costa Rica
 Instituto de Estudios Latinoamericanos
 Maestría en Derechos Humanos y Educación para la Paz.

Consentimiento informado

El presente consentimiento informado, tiene como intención proporcionarle a usted como persona participante, los datos necesarios para que conozca los detalles de la investigación y de su participación. Su contribución está enmarcada en el Trabajo Final de Graduación (TFG) bajo la modalidad de producción didáctica de la estudiante Fabiola Carballo Núñez, portadora de la cédula de identidad 4-0197-0212, para la obtención del Título de Máster en Derechos Humanos y Educación para la Paz del Instituto de Estudios Latinoamericanos de la Universidad Nacional de Costa Rica. El trabajo a desempeñar se denomina:

"Prácticas Ancestrales para la Emancipación de las Mujeres en relación con su ciclo menstrual dentro del Contexto de las Mujeres Sanadoras en América Latina, I semestre 2019"

Entre sus objetivos, están:

- Indagar el rol de las mujeres sanadoras en América Latina y los recursos que emplea para la emancipación del cuerpo femenino a través de la vivencia de su ciclo menstrual
- Elaborar una guía didáctica para el abordaje del ciclo menstrual como expresión de la emancipación femenina y el derecho de ser desde la experiencia de las mujeres sanadoras de América Latina.

Asimismo, se le indica que se utilizará la técnica de entrevista a profundidad la cual estará siendo aplicada el día y hora concertada entre la participante y la entrevistadora. Es importante mencionar que toda la información que proporcione será tratada de manera confidencial y su uso será, exclusivamente, para alcanzar el logro de los objetivos mencionados.

Por lo tanto, yo (nombre completo)

Ximena Noemí Avila Hernández

cédula FL6800149, autorizo mi participación en la investigación de la estudiante Carballo Núñez, decisión que tomo de manera voluntaria, previo a la garantía de

completa confidencialidad y una pertinente devolución de resultados. Utilizando los datos escogidos por mi persona en el siguiente apartado:

Información consentida para ser utilizada en la investigación (marcar con equis):

1. Cómo desea ser nombrada en la investigación

Opción a:

Desea que se mencione su nombre dentro de la investigación:

Si No

Opción b:

Desea que se utilice algún seudónimo para ser nombrada dentro de la investigación:

Si (), cuál: _____ No

Opción c:

Posee o desea que se le mencione como marca registrada dentro de la investigación:

Si , cuál: Cántaro suprado No

2. Da consentimiento para usar una fotografía suya dentro de la guía didáctica:

Si No

3. En el caso de ser factible, permitiría grabar un video en las entrevistas:

Si No

Firma: Ximena Ayla a los 17 días del mes
de Abeil del año 2019:

Agradeciendo su contribución en la investigación, se despide:

Fabiola Carballo Núñez

Cedula 4-0197-0212

Correo: fabyen@gmail.com

Móvil: 8993-0605

Universidad Nacional de Costa Rica
 Instituto de Estudios Latinoamericanos
 Maestría en Derechos Humanos y Educación para la Paz.

Consentimiento informado

El presente consentimiento informado, tiene como intención proporcionarle a usted como persona participante, los datos necesarios para que conozca los detalles de la investigación y de su participación. Su contribución está enmarcada en el Trabajo Final de Graduación (TFG) bajo la modalidad de producción didáctica de la estudiante Fabiola Carballo Núñez, portadora de la cédula de identidad 4-0197-0212, para la obtención del Título de Máster en Derechos Humanos y Educación para la Paz del Instituto de Estudios Latinoamericanos de la Universidad Nacional de Costa Rica. El trabajo a desempeñar se denomina:

"Prácticas Ancestrales para la Emancipación de las Mujeres en relación con su ciclo menstrual dentro del Contexto de las Mujeres Sanadoras en América Latina, I semestre 2019"

Entre sus objetivos, están:

- Indagar el rol de las mujeres sanadoras en América Latina y los recursos que emplea para la emancipación del cuerpo femenino a través de la vivencia de su ciclo menstrual
- Elaborar una guía didáctica para el abordaje del ciclo menstrual como expresión de la emancipación femenina y el derecho de ser desde la experiencia de las mujeres sanadoras de América Latina.

Asimismo, se le indica que se utilizará la técnica de entrevista a profundidad la cual estará siendo aplicada el día y hora concertada entre la participante y la entrevistadora. Es importante mencionar que toda la información que proporcione será tratada de manera confidencial y su uso será, exclusivamente, para alcanzar el logro de los objetivos mencionados.

Por lo tanto, yo (nombre completo) Vanessa Castro Ledezma

cédula 2-632-568, autorizo mi participación en la investigación de la estudiante Carballo Núñez, decisión que tomo de manera voluntaria, previo a la garantía de completa confidencialidad y una pertinente devolución de resultados. Utilizando los datos escogidos por mi persona en el siguiente apartado:

Información consentida para ser utilizada en la investigación (marcar con equis):

1. Como desea ser nombrada en la investigación

Opción a:
 Desea que se mencione su nombre dentro de la investigación:
 Si () No ()

Opción b:
 Desea que se utilice algún seudónimo para ser nombrada dentro de la investigación:
 Si (), cuál: _____ No ()

Opción c:
 Posee o desea que se le mencione como marca registrada dentro de la investigación:
 Si (), cuál: _____ No ()

2. Da consentimiento para usar una fotografía suya dentro de la guía didáctica:
 Si () No ()

3. En el caso de ser factible, permitiría grabar un video en las entrevistas:
 Si () No ()

Firma: __Vanessa Castro Ledezma ⁹³ *Vanessa* __ a los __20__ días del mes
 de __marzo__ del año 2019:

Agradeciendo su contribución en la investigación, se despide:

Fabiola Carballo Núñez
 Cedula 4-0197-0212
 Correo: fabycn@gmail.com
 Móvil: 8993-0605

Universidad Nacional de Costa Rica
 Instituto de Estudios Latinoamericanos
 Maestría en Derechos Humanos y Educación para la Paz,

Consentimiento informado

El presente consentimiento informado, tiene como intención proporcionarle a usted como persona participante, los datos necesarios para que conozca los detalles de la investigación y de su participación. Su contribución está enmarcada en el Trabajo Final de Graduación (TFG) bajo la modalidad de producción didáctica de la estudiante Fabiola Carballo Núñez, portadora de la cédula de identidad 4-0197-0212, para la obtención del Título de Máster en Derechos Humanos y Educación para la Paz del Instituto de Estudios Latinoamericanos de la Universidad Nacional de Costa Rica. El trabajo a desempeñar se denomina:

"Prácticas Ancestrales para la Emancipación de las Mujeres en relación con su ciclo menstrual dentro del Contexto de las Mujeres Sanadoras en América Latina, I semestre 2019"

Entre sus objetivos, están:

- Indagar el rol de las mujeres sanadoras en América Latina y los recursos que emplea para la emancipación del cuerpo femenino a través de la vivencia de su ciclo menstrual
- Elaborar una guía didáctica para el abordaje del ciclo menstrual como expresión de la emancipación femenina y el derecho de ser desde la experiencia de las mujeres sanadoras de América Latina.

Asimismo, se le indica que se utilizará la técnica de entrevista a profundidad la cual estará siendo aplicada el día y hora concertada entre la participante y la entrevistadora. Es importante mencionar que toda la información que proporcione será tratada de manera confidencial y su uso será, exclusivamente, para alcanzar el logro de los objetivos mencionados.

Por lo tanto, yo (nombre completo) Olga Patricia Apudelo Gómez
 cédula AM 727384 autorizo mi participación en la investigación de la estudiante Carballo Núñez, decisión que tomo de manera voluntaria, previo a la garantía de

completa confidencialidad y una pertinente devolución de resultados. Utilizando los datos escogidos por mi persona en el siguiente apartado:

Información consentida para ser utilizada en la investigación (marcar con equis):

1. Cómo desea ser nombrada en la investigación

Opción a:

Desea que se mencione su nombre dentro de la investigación:

Si No

Opción b:

Desea que se utilice algún seudónimo para ser nombrada dentro de la investigación:

Si , cuál: _____ No

Opción c:

Posee o desea que se le mencione como marca registrada dentro de la investigación:

Si , cuál: _____ No

2. Da consentimiento para usar una fotografía suya dentro de la guía didáctica:

Si No

3. En el caso de ser factible, permitiría grabar un video en las entrevistas:

Si No

Firma: Olga Patricia Agudelo G. a los 28 días del mes
de febrero del año 2018.

Agradeciendo su contribución en la investigación, se despide:

Fabiola Carballo Núñez

Cedula 4-0197-0212

Correo: fabynn@gmail.com

Móvil: 8993-0805

Apéndice C

Transcripciones de las entrevistas

Ximena Noemí Ávila Hernández (Chile)

16 de abril, 2019

Parte 1: Quienes somos-úteros sororarios

1. ¿Quién es Ximena Noemí?

R/ Soy Ximena, resido en Chile, trabajo actualmente como la sanación de memorias uterinas a través de la Escuela Cántaro Sagrado, en ese sentido voy viajando a diferentes lugares y culturas para llevar los diferentes talleres y cursos de sanación, bueno antes de eso estudié psicología. Luego de estudiar psico, sentí que me faltaba algo más, que había dolores muy fuertes que sentía en mi emoción y no sabía de dónde venían, todo esto me llevo a encontrar que hay memorias que se heredan y se cargan, hoy me dedico trabajar ese tipo de memorias, hacer danza y escribir, lo que escribo, yo lo llamo cuentos medicina están muy centrado a la transmisión de memorias uterinas

2. Entonces en los primeros años de vida que decían tus abuela, tías o madre, hermanas si tienes, sobre la experiencia de tener que vivir con un ciclo menstrual o menstruación.

R/ uff que importante pregunta, yo siento que, lo que escuche desde los primeros años de vida fue directamente de mi madre, era que la menstruación era absolutamente un agobio, un castigo para las mujeres por el pecado original, siempre vi sufrir mucho a mi madre por tener su menstruación, la vi sin que ella me lo relatará necesariamente, sino que veía su dolor, desgano, su falta de energía, siempre desde muy pequeña la vi con hemorragia también, ella lo pasaba muy mal, con eso me transmitió a mí como mujer que la menstruación era agobio, era un castigo que teníamos que pasarla mal las mujeres y que nos hacía sufrir los días que sangrábamos. Entonces yo los primeros años de menstruación, lo viví tal como ella, lo viví con dolor, agobio, con sufrimiento, como una carga como algo que no

me gustaba, era súper difícil para mí la forma en que lo vivía era algo vergonzoso y sucio también, el hecho de saber que estaba relacionado a algo sexual, me daba mucha vergüenza saber que lo tenía, eso por parte de mi madre. De mi abuela, por ejemplo, nunca escuché nada al respecto de la menstruación, ella no se refería a ese tema y creo que, de mi madre, fue el modelo más directo que tuve respecto al sangrado, fue un modelo importante para mí en ese sentido, ya que me marcó profundamente, el observarla como ella lo vivía con el agobio que vivía cada día de sangrado como eran días hemorrágicos, se le dificultaba que pudiese llevar una vida normal.

3. ¿Mitos en la adolescencia sobre el ciclo menstrual?

R/ lo que más escuche, era en la época que estaba en el colegio, por ejemplo de amigas especulábamos cómo iba a ser el día que nos llegara la menstruación, prácticamente de cómo lo vivían nuestras madres: era difícil y hablábamos lo mismo, era algo doloroso de llevar, que todo tenía que ser algo muy discreto, que era algo vergonzoso, los niños que eran compañeros de colegio no debían enterarse por ningún motivo, que era súper vergonzoso el estar sangrando, entonces prácticamente era como especular que los días de sangrado de la menstruación casi te quitaban la dignidad como niña o adolescente y tenía que ser algo que nadie percibieran ni que se dieran cuenta, de lo contrario eras alguien sucia o asquerosa incluso.

4. Creencias latinoamericanas sobre: útero, ciclo menstrual, mujer sanadora/ mujer medicina?

R/ respecto al útero, yo siento que lo que está en el conocimiento popular o normalizado, es un órgano más bien para concebir vida, hijos, hijos biológicos y se desconoce absolutamente el valor energético, simbólico y sagrado que tiene, entonces siento que se ha instaurado una visión super reduccionista del útero de la mujer y se ha olvidado todo los aspectos que vienen desde las culturas matrízica desde los inicios de la humanidad y que nos devuelven el poder a las mujeres, cuando se inició el patriarcado el útero se tornó un órgano para concebir hijos biológicos y se perdió la idea de es un órgano para concebir hijos creativos, que

tienen que ver con nuestras creaciones, en ese sentido la mujer, entonces perdió su fuerza y su poder personal y es sumamente importante que las mujeres en estos tiempos y en América Latina retomemos la fuerza inmensa de las mujeres de nuestra tierra y que también recuperemos la idea que nuestro útero tiene un poder creativo inmenso que nos otorga nuestra salud también.

5. ¿Qué es para Ximena el Derecho de ser?

R/ para mí, como me resuena en este momento, es ser auténticamente nosotros mismos más allá de las determinaciones de los patrones ancestrales que en el fondo nos llenan y caen sobre nosotros y nos inundan de un conocimiento que no está alineado en este momento con la verdad de nuestra alma, entonces para mí el derecho de ser, es poder conectar con la libertad de la autenticidad, en el sentido de saber reconocer que es lo que viniste a crear a la vida, en este momento, reconocer cuál es tu don, que es lo que viniste a entregar al mundo, y también tener la libertad de ser auténticamente tú misma, por ejemplo como mujer, lo que decía anteriormente, tener la posibilidad de menstruar sin miedo, de no sentirte sucia, o avergonzada, de poder hablar de sexualidad, y en fondo para mí es la libertad de ser auténtico en relación a la verdad de tu alma y en relación a la verdad que tu conectas de tu vida, de tu existencia según el lugar que ocupas dentro de tu rama familiar.

Parte II. La iniciación- ruptura emancipadora- útero mío

1. ¿Cómo fue el desarrollo de tu vida, antes de elegir ser mujer sanadora?

R/ yo siento que en algún momento se presenta este dolor que a muchas nos pasa, en mi caso, en mi historia, yo siento que estaba pasando por estos momentos de oscuridad y si no encontraba, algo que me hiciera vibrar, y si no encontraba la verdad de mi alma, por que en esos momento no sentía la verdad de mi alma, yo sentía que me moría, primero que todo era encontrar mis pasiones, mi verdad, mis sueños, y luego que encontré mis pasiones el camino se fue dando por sí solo, y allí fue más que un quiebre fue una curva, fue algo sumamente progresivo, y es como la frase de una película dice "cada quién camina con su mejor don" y en este sentido

que encontré cosas que me apasionaban en relación a la sanación femenina, empecé a seguir estas señales, la curva me llevó a que me convirtiera en facilitadora de procesos para otras mujeres, entonces fue algo sumamente progresivo, sumamente paulatino, como yo lo experimente, no fue como un quiebre, sino como un giro inesperado porque por ejemplo donde estoy en este momento, jamás me hubiese imaginado que mi vida fuese como es ahora.

2. ¿Qué edad tenía cuando tomó esa elección de camino de vida?

R/ Perfecto, fue el año 2013 tenía 22 años. estaba saliendo de la universidad terminando psicología, yo vivía sola en otra ciudad, era el tiempo en que no encontraba trabajo aún entonces estaba en plan de retornar a la casa de mis padres

3. ¿Con quién vivía entonces?

R/ retorné a la casa de mis padres en ese año 2013 y fue el año en que la crisis empezó a cerrar, como estaba ya decidida a salir de ese dolor que estaba pasando, decido buscar cosas que me ayudaran a salir a flote. Entre las cosas que encontré por ejemplo apareció la formación de Respiración Ovárica y Alquimia Femenina, que fue algo que tomé en marzo del 2013, y desde allí fue algo que volcó mi mundo completamente y se giró completamente hacia a emerger la luz de la vida, como concibo hoy las crisis, es que estamos en una profundidad, como si estuviésemos bajo las tierra en las raíces en un mundo más profundo, siento que el 2013 fue un año que empecé a emerger desde la tierra a la superficie, fue como empecé a ver la luz del sol de nuevo, también empezó a florecer de nuevo mi creatividad, mi pasión, mi alegría, siento que este proceso de respiración ovárica que te comparto tiene absolutamente que ver con este proceso de florecimiento.

Parte III. Mujer medicina- el parto ulterior

1. ¿Cómo fue su proceso de parto, para re-existir de una forma diferente?

R/Como yo lo suelo llamar, es el viaje al inframundo uterino, así fue como lo sentí llamar a ese viaje a nuestras profundidades, nuestras sombras, en ese sentido, la mayoría de los humanos lo transitamos, por mi parte era transitar el dolor que yo había heredado de mi linaje, transitando depresiones, vacíos y pérdidas, de no

saber hacía donde iba la vida, todo eso me impulsó como una flor de loto, a buscar maneras de estar mejor, de poder sentir bien conmigo misma, el momento que transité la crisis más fuerte fue aproximadamente en el 2009 y 2013 aproximadamente que fue el año en que terminó, fue el momento donde sentí más dolor en toda mi existencia, y siento que después de eso se abrió una gran puerta de amor y creatividad, y fue donde cree el Cántaro Sagrado. Los cuentos estos escritos desde el viaje al inframundo que te comparto, viaje hacia nuestros propios dolores.

2. ¿Qué tuvo que integrar Ximena para darse un lugar desde su esencia/ mi derecho de ser?

R/ padre y madre, absolutamente, yo siento como te conté, que mi razón de retornar al origen, de volverme a la casa de mis padres en ese tiempo, era que tenía que aprender a mirarlos con ojos de amor, tomarlos en mi corazón y re ordenar la relación con ellos, para que se volviera más sana para mí, o sea nuestro sistema no es nada si no logramos tomar a nuestros padres, da lo mismo los curso de desarrollo personal que hagamos, da lo mismo si tomamos mil terapias si no somos capaces de tomar a padre y madre, no hay sentido con que te trabajes, no tiene sentido eso.

Parte IV: Mi obsequio a otras mujeres- La danza uterina

1. ¿Cuáles son los recursos que le ayudaron a parirse como mujer sanadora?

R/ la danza del vientre, que practico hasta hoy en día fue uno de los principales detonantes de este florecimiento, o este parirme a mí misma, me parece que fue súper importante en ese tiempo, empezó a reeducar a mi cuerpo, en ese tiempo estaba en la sombra o estado de dolor estaba caminando súper encorvada como que mi cuerpo se había modificado; entonces la danza me reeduco o re aprendí a caminar derecha, a tomar actitud a la vida, a imponerme a la vida con energía, esa es una herramienta importante y clave para mí en este proceso, los círculos de mujeres uff fueron una herramienta tremendamente importante me ayudaron a formar tribu y sentirme parte de y perteneciente a algo, escuchar a otras mujeres

que habían pasado por los mismos dolores, salir de ensimismamiento que te llevaba la crisis y saber que no eres la única, también para generar amistades que hasta hoy día mantengo, los círculos de mujeres fueron súper importantes y como otras herramientas que probé en este tiempo de transformación fueron los temascales que me dejaron reflexiones sobre la vida espiritual, fueron súper transformadores para mí y también las constelaciones familiares, estas cuatro herramienta fueron las que me apoye en este proceso de emerger.

2. ¿Qué le dejarías como recursos a una persona que le pueda ayudar a iniciar su proceso de emancipación?

R/ primero que todo, darnos permiso de vivir de tomar nuestra vida y este permiso implica que tengamos que atravesar el riesgo de los miedos que nos paralizan y que nos impiden mirar con fuerza hacia la vida, entonces es como una invitación a vivir enteramente, a permitirnos encarnar en este cuerpo que recibimos como regalo, nuestros dones, eso que vinimos a entregar al mundo como único porque esta vida es la única posibilidad que tenemos, me gustaría hacer una invitación a cada persona que más allá a cualquier miedo que pueda sentir, se dé cuenta que todos sentimos miedo, que todos sufrimos, que todos dudamos, cuestionamos y en ese sentido más allá de todo lo difícil que podamos sentir es un regalo, darnos permiso de transitar nuestras pasiones en esta vida y siento que ese es el camino, el ir tomando nuestras pasiones y ofrendarlas al mundo porque, esas pasiones son las señales más claras de que por allí va tu camino, mí camino y el camino de cada uno está señalado con faroles y lucecitas, esas lucecitas están representadas por aquello que nos hace vibrar desde emoción, pasión y amor a la vida. Si no nos damos permiso en esta vida de transitar estas pasiones nos secamos en vida, como un árbol que le falta el agua, el abono y la tierra fértil, así también, nuestras pasiones actúan como abono y si no nos damos permisos de transitarlas por miedo o por el statu quo, o el qué dirán nuestras familias o la sociedad, estamos permitiendo desgarradoramente que nuestra alma se seque.

Olga Patricia Agudelo Gómez (Colombia)

18 de abril, 2019

Sesión 1. Quiénes somos – úteros sororarios

1. ¿Quién es Olga Agudelo? / Autobiográfica

R/ Mi nombre es Olga Patricia Agudelo Gómez, soy originaria de Colombia, de una tierra montañosa, de ríos, de muchas aves, pájaros y flores, de una mezcla de la cultura citadina y la campesina, para mí la región de la montaña me ha dado las herramientas y la capacidad de ser una mujer creativa de mucha inspiración, muy apasionada por la tierra y por esa espiritualidad que me alimenta. Actualmente estoy realizando una pasantía en la Ciudad de Candes en una dependencia de la Universidad CEDAC, es un instituto que trabaja apoyando las víctimas del conflicto armado, entonces es un trabajo académico de investigación, de mucho compromiso político y social, de mucha incidencia en la sociedad. Estoy haciendo trabajo con un grupo de mujeres de raíces campesinas, víctimas del conflicto armado, que tienen una soda dentro de la universidad que se llama: Saberes y Sabores de las Abuelas, estoy aprendiendo de estas maneras de ellas cocinar, y sobre todo de las narrativas de estas mujeres, que me han ayudado a entender un poco más la realidad de mi país y a la vez saber cómo esa violencia de desplazamiento ha afectado a sus cuerpos y su subjetividad, su vida como mujeres y también he entendido que se habla de un conflicto armado y que también ellas traen otras violencias que no se originaron desde el conflicto armado, sino que vienen desde sus ancestras, desde lo masculino y lo femenino. Mi pasatiempo, bueno a mí me gusta mucho pintar, me fascina el arte, me gusta leer, escuchar videos de YouTube, estar con personas, ir a los mercados donde se dan diferentes productos naturales, me gusta estar en las raíces más populares.

2. En nuestros primeros años de vida, que decían nuestras ancestras, madre, tías y hermanas sobre la experiencia de tener que vivir con la menstruación.

R/ pues yo me acuerdo que cuando yo tuve la primera menstruación, yo ni sabía, a mí me llegó a los 14 años, ya me llego a una edad más avanzada, yo me acuerdo

que yo fui al colegio y me sentía indispuesta, me sentía rara, empecé a sentir vergüenza, no entendía, después me explicaron, por qué yo no sabía por dónde nacían los niños, yo pensé que nacían por detrás, entonces para mí, la menstruación la viví muy escondida, era ese tipo de vergüenza, era de limpieza y cuidar, entonces en mi tiempo se usaban una pañitos de tela, porque no habían toallas de algodón, una las usaba y las lavaba pero a escondidas de los hermanos, entonces no era motivo de valoración sino de suciedad, de los olores, estar limpio, para mi primera experiencia fue traumática, yo no sabía ni entendía por qué salía tanta sangre, y de los cuidados que hay que tener pues de organizar para que no pasara la sangre por que uno pasaba vergüenzas, yo pase muchas vergüenza, también cuando me hice religiosa y me ponía el vestido blanco, también me pasaron una que otra vergüenza, no fue una situación de valoración, era algo de las mujeres, era una cosa incómoda, era sinónimo de enfermedad, indisposición, incomodidad. Para mi familia era un tema tabú, para mí lo que escuché es que eran días de incomodidad, malestar, cólico y dolores

3. Durante la adolescencia qué mitos y creencias escuchamos en torno al ciclo menstrual.

Para mí es difícil responder, porque es un tema tabú era lo que le dije anteriormente, yo escuchaba que cuando se interrumpía la menstruación entonces la mamá estaba pendiente cuando menstruábamos o no, porque cuando no menstruaba se preocupada, porque si no les viene la menstruación, por un sistema de la moral, una muchacha joven embarazada.

4. Creencias latinoamericanas sobre: (útero, ciclo menstrual, mujer sanadora/ mujer medicina)

R/ Pues lo que he escuchado, es que el útero es la parte más íntima de la mujer, que hay que cuidar, es sobre todo le llaman el espacio para tener hijos. Para mí todo es muy escondido me inicié como Monja a los 25 años. Cuando una mujer es sanadora, siempre viene con la palabra bruja, mágica, cuando es sanadora hablan de la maga blanca, siempre por aquí o cuando estaba en Costa Rica y aliviaba a

alguien me decían esta es bruja, o hacían remedios de con ramitas, o hacia masajes o hacía gestos, me decían bruja, bruja. Para mí ser sanadora, es aprender a cuidar, fue a través de mi mamá, a través de las planticas, los baños con sábana, en frotar calor, para mí el oficio de sanadora fue siempre desde mi mamá y mis abuelas porque cuando uno se enfermaba ellas aplicaban estas técnicas que les enseñaron sus abuelas y qué efectivas eran las técnicas que aplicaban las mamá y abuelas.

Una mujer sanadora es aquella mujer que cree, en su poder, es aquella mujer que tomo conciencia de su capacidad de sanar, de trascender las fronteras de la medicina alopática, es la mujer que a partir de los conocimientos crea y sana, a partir de los conocimientos que adquirido de otras mujeres de la raíz campesina, indígenas, afrodescendientes, cuando usted es Mujer Sanadora es también es porque hay una potencia o una espiritualidad de la chispa divina de la diosa y también es una mujer que tiene unas entrañas de amor y misericordia para abrazar el dolor del otro, la enfermedad, y a partir de eso ella se sana con el otro, la sanación es un tejido, yo cuando le atropo al otro o la otra sanación es porque la otra o el otro me está sanando, es una mujer empoderada y emancipada, alternativa, porque al atraer la sanación está abriendo otro caminos fuera de la medicina alopática fuera del sistema establecido.

5. Derecho de ser

R/ yo aprendí hacer auténtica, haciendo rupturas con la religión , porque en la religión que a mí me enseñaron un Dios mágico, un Dios varón, poderoso, entonces cuando yo fui haciendo rupturas con la religión patriarcal y empecé entender el poder de las Diosas, sobre todo como fui religiosa, empecé a estudiar las Diosas Cananeas, las Diosas de los pueblos Achera, eran muchas diosas fui descubriendo cómo en sus pueblos las mujeres cultivaban esas creencias en esas diosas, y cómo están las luchas entre los dioses masculinos y femeninos, que después ganaron los masculinos, la historia de ellas me dejó una chispita para descubrir ese poder femenino, que sea desbordado en la historia y que se sigue conservando en nuestras abuelas, ancestras. Entonces para mí todas esas mujeres han sido mi

inspiración que me han enseñado a descubrir el valor de las plantas, para mí una planta es parte de mi ser, el agua es parte de mi ser, las flores, mi esencia está atravesada por la naturaleza , por este cosmos, entonces por eso yo me identifico tanto con el cosmos, el ambiente, realmente para mí todo lo que está viviendo en la tierra me provoca grandes dolores del alma cierto, mi compromiso y mi esencia es multiplicar lo que yo sé, para que otras personas aprendan a despertar ese don sanador.

Sesión II. La iniciación- ruptura emancipadora- útero mío

1. ¿Cómo fue el proceso de desarrollo de su vida, antes de elegir ser mujer sanadora?

R/ Creo que la ruptura más importante fue ir cambiando de mentalidad porque por experiencia uno carga sus problemas familiares y traumas, pero cuando uno va entrando en ese camino de la sanación, uno va aprendiendo hacer ese camino interior, es ir entrando desde lo profundo para ir sanando mucha cosa que traemos de nuestras familias, historias, dolores y desajustes, entonces para mí fue una ruptura grande porque me abrió horizontes para aprender a pensar diferente, antes pensaba las cosas más desde el victimismo, desde las prohibiciones y cuando entré en el camino de mujeres sanadoras fue una liberación mental que todavía hay que ir superando y también se cambia el estilo de vida, una tiene una vida más sencilla sin seguir los parámetros de una moda, o siguiendo los parámetros del sistema de consumo, familia, sociedad, religión, también aprender a consumir conscientemente, porque hoy en día queremos tener mucha ropa, zapato, maquillaje, eso no hace ruptura de conciencia, uno aprende a liberarse mentalmente, liberarse corporalmente y liberarse especialmente, y liberarse de las cargas religiosas que antes manejaba mucho mi equilibrio.

Yo desde pequeñita he sido muy inquieta, siempre me han dicho soy muy diferente, que son muy rara, te voy a contar una historia que me reafirmó, porque para mí esta historia es muy marcante, porque cuando yo empecé a entender muchas cosas, lo que nos sucede es por nuestras programaciones y por nuestras creencias, entonces

yo empecé a tomar conciencia de mi actuar, una vez me dio una cistitis en alto grado me fui al hospital porque no podía ni caminar, pasaron tres horas, después me dijeron que tal vez tenía un tumor, que podían quitarme el intestino y que no sé qué, entonces empecé ese camino en el hospital para mí fue un camino de miedo, una tortura psicológica y emocional, empezaron exámenes para ver líquidos, radiografías, estar en una cama y llegar los practicantes con los doctores, paciente de 50 años tiene una masa no sé qué, y cada mañana, tarde y noche, 13 días escuchando eso, a partir de ver esa situación, de ver a los pacientes medicados y gritando. Entonces yo llevé un cuaderno y empecé a revisarme y revisar mi vida lo que me había pasado entonces comencé a escribir, a reconciliarme y a perdonarme yo manejo imanes, me lleve unos imanes me los colocaba en el cuerpo, todo lo que ellos decían yo lo visualizaba de una manera positiva para no creer lo que ellos me estaban programando sobre mi cuerpo, espere una colonoscopia y no salió nada, entonces yo dije ya no tengo nada, me querían dejar más tiempo, pedí que iba a salir del hospital, entonces llegó la junta médica y me hicieron preguntas, y yo me defendí, los doctores dijeron que fue un proceso inflamatorio por la edad, y otro médico que usted le falta un examen y asuma las consecuencias, para esos momentos en el hospital el espacio para entender como es de importante sanarse uno interiormente, porque el sistema médico hospitalario convierten el cuerpo en un receptor de medicamentos, de ensayos, donde el cuerpo no es respetado sino que entra el temor de entrar en esa dinámica de cirugía, pastilla y miedo, allá fui a curarme y entendí como toda la gente que está sentada a mi lado también estaba enfermas por su sufrimientos y sus problemas no resueltos , por eso me he dedicado más a preguntar cuál es su situación, si es la garganta que le está afectando su chakra, si es el útero como es su relación con lo masculino y sus ancestros, estar en el hospital fue la base que fortaleció mi compromiso como mujer sanadora.

¿Qué fue la emoción que estabas trabajando en ese momento y necesitó integrar?
 R/yo enferme de colitis y la cistitis, yo en septiembre empecé mi salida de la congregación, cuando empezó que tenía que ir a firmar, fue allí donde empecé a vivir este proceso inflamatorio, dice una colega que yo viví ese proceso en las

entrañas, es porque 28 años es toda una vida, según la vejiga: es problema de territorio, entonces yo iba dejando un territorio, fue una decisión muy dura para mí, para donde me voy, como inicio mi vida, era dejar un lugar y lanzarse a la incertidumbre

2. ¿Qué edad tenías cuando tomo esa elección de vida?

R/Inicié mi proceso de salida a los 49 a los 51 años que ya firmé mi salida.

3. ¿Con quién es vivías entonces?

Estaba en CR, estaba terminando una especialización de ciencias bíblicas en otra universidad.

Sesión III. Mujer medicina- el parto ulterior.

1. ¿Cómo fue el proceso de parto de Olga, cómo re-existir de una manera diferente?

R/ ese parto fue muy doloroso, como le decía, lanzarme a un mundo de incertidumbre, empezar a ser dueña de mi cuerpo, porque cuando estaba en la congregación tuve un tiempo hábito, me lo quité, transgrediendo. Esa transgresión me costó juicios y rechazos y a la vez admiración de mis compañeras, cuando empecé mi proceso de salida, me decían las personas, usted ya tiene que ser diferente, tiene que maquillarse, dejar de ser monja, entonces para mí eso era un choque, no era lo que los otros quisieran, era lo que yo quisiera, estaba aprendiendo a redescubrir mi cuerpo, porque cuando estaba en la congregación me lo quité, pues también no podía mostrar la rodilla y ni que se me marcara la línea de los interiores, poco a poco estoy haciendo ese redescubrimiento de mi cuerpo, de mi sexualidad, de aceptarme en esta media edad que yo tengo, es como volver a poseerme , es como volver a ser yo, yo siento que este cuerpo es un extraño, pero a la vez me estoy conquistando a mí misma, porque el cuerpo era algo muy abstracto, donde no se preocupaba por sentir, por auto cuidarse, por ser amoroso con uno mismo, porque uno se limita mucho a trabajar y a trabajar porque era la entrega a la humanidad, pero entendí que la primera entrega es el amor a uno mismo mediante el respecto, si ha sido un proceso de parto doloroso y a la vez de

mucha emancipación, reconocimiento, y alegría por esta nueva etapa que está siendo como un renacimiento.

2. ¿Qué de su sistema tuvo que integrar para darse un lugar desde su esencia/ en su derecho a ser quién es?

R/ pues como le dije, yo crecí en un sistema muy patriarcal, donde pues también las mujeres muy oprimidas teniendo hijos, mujeres dedicadas a ese cuidado, entonces yo lo que tuve que integrar es aprender a pensar en mí misma.

3. ¿Cuáles fueron los recursos me ayudaron a abrazar el proceso?

R/ en el proceso de parto, de salir de la congregación, el mayor recurso fue la formación bíblica de la teología feminista, busca rescatar el papel de la mujeres, las transgresiones, busca visibilizarlas, de presentar las acciones emancipadoras desde esas mujeres en la biblia como heroínas, precursoras, transgresoras, ellas me ayudaron en mi ruptura, por ejemplo Eva transgrede y comió el fruto prohibido y se le abrieron los ojos, me enseñaron a Eva desde el pecado, pero yo la entendí a esa mujer como la que transgrede lo prohibido, no es porque está prohibido sino porque está moviendo un sistema que tiene miedo del poder de las mujeres, al reconocer María Magdalena con esa espiritualidad tan grande, el reconocer que la virginidad de María no fue esa virginidad física, sino esa mujer que permitió ofrecer ese cuerpo para engendrar una vida que iba a emancipar y mostrar un Dios diferente, desde la Teología entendía la sacralidad del cuerpo de las mujeres, entendí la cuestión de la menstruación, en la biblia aparece como algo impuro y antes descubrir que esas mujeres con menstruación que estaban prohibidas para salir en público, iban y tocaban a Jesús y se exponían, entonces me han ayudado a exponerme, empoderar la palabra a cuestionar, ayudar a otras mujeres a que se entiendan así mismas, mi experiencia en Brasil, desde la teología fue ayudarlas a hacer rupturas con la religión que las oprimía y cuando les enseñaba ya ellas tenían actitudes diferentes con los maridos, también me llamaban comunista y también fui una amenaza para los y las que no aceptaban mi manera de leer la biblia. Aprender a descubrir lo lindo de la vida, a romper con lo que nos enseñaron que era pecado, lo que era sucio en este caso la menstruación, el cuerpo y la libertad de la mujer

para expresar su sexualidad.

El útero virgen no es un útero que nunca ha sido penetrado, sino que habla del útero vivo, el útero que puede limpiar ese tipo de memorias de dolor que están en él, cuando ese útero se vacía, es donde la mujer tiene la capacidad de crear desde el no miedo. Yo le agregaría la territorialidad, la mujer dueña de su territorio porque esa parte hay que rescatarla mucho, el útero virgen es cuando la mujer es dueña de su territorio donde decide quién entra y quién no entra. También hay que reconocer a María Magdalena: es relacionar útero y la palabra "era la mujer que hablaba" ella también se emancipa, es la mujer del útero que habla, a través de su ser como mujer, desde su ser, sacó la fuerza de la palabra para proclamar, revelarse y emanciparse, para abrirle paso a muchas mujeres en el discipulado.

Sesión IV. Mi obsequio a otras mujeres- La danza uterina

1. ¿Qué le dejarías como recursos a las personas que desean iniciar su proceso de emancipación?

R/ las mujeres o personas: tenga la fuerza para primero replantearse su vida, en torno, trabajo de conciencia desde su corporeidad si logramos hacer nuestro espacio como sagrado, de tener la capacidad de colocarse cara a cara consigo mismos para ir quitándose esas corazas que la sociedad nos fue colocando, la coraza del deber, la coraza de los falsos maternizares, las corazas de las mujeres salvadoras del mundo, aprender a decir no, a colocar límites y sobre todo a cuestionar sus creencias familiares, religiosas, culturales y también busqué grupos alternativos, grupos de mujeres sanadoras desde el arte y la formación, hay que buscar otros espacios de arte, deporte, en todo sentido, la mujer tiene que salirse de su espacio, y abrirse a otros espacios, cuando las mujeres nos juntamos empezamos a tejer nuevas narrativas, si nos quedamos en la unicidad, en las obligaciones, en los falsos maternizares no vamos a poder salir de esos círculos, siempre vivir en continuo cuestionamiento, preguntar, "detrás de la oreja hay una pulga", todo hay que cuestionarlo. Las mujeres necesitamos volver a nuestras raíces a la tierra.

Vanessa Castro Ledezma (Costa Rica)

18 de mayo, 2019

Sesión I. Quiénes somos – úteros sororarios

1. ¿Quién es Vanessa? Autobiografía

R/ Me llamo Vanessa, soy maestra de Moon Mothers y me considero facilitadora de enseñanzas de la Divinidad Femenina para mujeres y hombres también soy facilitadora e instructora de caminatas sobre fuego, desde que era niña veía las auras alrededor y pensaba que todos también podrían ver los campos de energía, esto creó en mí una pasión por aprender de las acerca de las enseñanzas de sabiduría ancestral y técnicas de sanción energética, mi camino de aprendizaje de lo femenino inicio de la madre naturaleza en Costa Rica a mis 19 años cuando inicié mis estudios en turismo ecológico.

2. En nuestros primeros años de vida, que decían nuestras ancestras, madre, tías y hermanas sobre la experiencia de tener que vivir con la menstruación.

R/ Bueno, de mi abuela no escuché nada, lo que escuchaba era que, si le dolía, ella le preparaba remedios, nunca escuché nada positivo o negativo de la menstruación, lo que escuché que es usaban trapitos que usaban y luego lavaban, no era un tema que se hablara mucho, no era el protagonista en la vida de las mujeres. Lo que, sí escuche de otras mujeres, fue que era feo, algo horrible.

3. Durante la adolescencia que mitos y creencias escuchamos en torno al ciclo menstrual.

R/ La menstruación si era algo de los que si se hablaba, pero lo que se escucha era sobre las dolencias en las compañeras de cole que les dolía, habían unas que no podían ir, que cuando se iba al baño había que hacerlo con la toalla escondida porque qué vergüenza que lo vieran con las toallas como si uno fuera a cometer algo indebido y no como algo natural, como ir a comprarme algo porque tengo

hambre, como algo que se comparte con la comunidad y hasta se le pregunta a los compañeros, voy para la soda quieren algo, entonces se le veía como algo que había que esconder.

Cuando llegué a la universidad, donde se supone que es un espacio de superación y crecimiento, para mí era increíble que fuera un tema tabú, entonces dejé que un día se me pasara la menstruación y recuerdo que un compañero me molestó y me dijo “anda con punto rojo”, otros me decían: “póngase esto”, fue un experimento divertido.

4. Creencias latinoamericanas sobre: (útero, ciclo menstrual, mujer sanadora/ mujer medicina)

R/ bueno o siento que la información depende mucho del contexto, si lo veo con las mujeres que llegan a mis talleres el útero es visto como un centro energético, un lugar para generar vida: bebés, el hogar del alma femenina, un portal tridimensional entre el espíritu y el ser. También en América Latina he escuchado que se usa mucho el termino de matriz, el cual es muy aceptado.

Ciclo menstrual: yo percibo que hay mucha desinformación del ciclo menstrual, del porque lo tenemos las mujeres, muchas mujeres creen que el ciclo es lo mismo que la toma de anticonceptivos, las mujeres que no menstrúan por el consumo de anticonceptivos les cuesta ver su ciclicidad.

5. Derecho de ser- esencia de lo femenino (reposicionando la energía)

R/ la esencia de cada persona, hombre o mujer es romper con eso que ilógicamente no tiene sentido para uno, es seguir el llamado del corazón.

Sesión II. La iniciación- ruptura emancipadora- útero mío

1. ¿Cómo fue el proceso de desarrollo de su vida, antes de elegir ser mujer sanadora?

Yo inicie este camino desde niña, todo comenzó con ver las energías, lo que me llevó a investigar que las culturas ancestrales conocían lo que yo veía, la niña que estaba buscando cómo explicar esa parte que para ella era natural y para los demás no existía, fue la semilla que inició mi camino. Entonces siento, que la conexión tan fuerte con la naturaleza siempre ha existido, cuando estudiaba turismo ecológico igual fue una parte muy importante en mi desarrollo personal, porque tuve la oportunidad de estar muy cerca de la naturaleza y estar aprendiendo de ella, recuerdo que para mí la carrera fue muy dura porque me costaba mucho pasar las materias, con la excepción de matemática y cálculo era muy buena, todo lo que era la parte de memorizar me costaba mucho, pero cuando ya estaba en las giras mientras estábamos aprendiendo la parte práctica de las teorías, yo andaba en mi mundo de aprender de la naturaleza viendo el sistema energético de algo en el bosque, o comenzaba a ver el ciclo energético del agua, esto es algo que no puede compartir con mis compañeros. También la parte de la universidad la disfruté muchísimo, salí mucho y me ayudó a crecer como mujer, siento que cada fase de la historia de uno, es muy importante para ser quién uno es, cuando estaba en la universidad era la versión más auténtica mía que podía ser en ese momento y cuando ya salí de la universidad y trabajé con el ICT, que era el trabajo de los sueños era también mi parte más auténtica en esos momentos, y así sucesivamente a lo largo de mi vida, siento que todas las experiencias que he tenido las que son lindas y las que no son tan lindas traen grandes enseñanzas, las que no fueron tan lindas es como encontrar oro, porque cuando uno lo cultiva es algo muy rico para la vida, uno se expande, cuando uno encuentra un obstáculo uno lo puede contraer o expandir, y en mi caso en mi caso me he ido expandiendo cada vez más.

2. ¿Qué edad tenía cuando tomó esa elección de vida?

R/ tenía 19 años y vivía en Liberia, yo me fui allá para estudiar, alquilaba un apartamento pequeño en el segundo piso de una casa.

3. ¿Con quién es vivías entonces?

Viví esa etapa sola.

Sesión III. Mujer medicina- el parto ulterior.

1. ¿Cómo fue mi proceso de parto, cómo re-existir de una manera diferente?

R/ Cuando yo renuncié en el ICT, era un trabajo estable con el gobierno y con posibilidades de crecimiento, y renunciar, eso logísticamente no tenía sentido, y a pesar de que mi trabajo me gustaba, mi llamado era continuar aprendiendo técnicas energéticas, aprender de las enseñanzas ancestrales, entonces salí para hacerlo, es también tomar la responsabilidad de los actos, después de renunciar a ese trabajo no estar pensando en que lástima que lo dejé, etc., sino que si lo dejé tomé mi responsabilidad y acepto las consecuencias que esto me traiga, siento que es muy importante aceptar eso, porque siento que uno muchas veces uno no es honesto con uno mismo, lo voy hacer mientras tanto porque tal cosa, cuando uno en realidad por dentro lo que quiere es una situación totalmente diferente, entonces siento que la honestidad con uno mismo es muy importante.

2. ¿Qué de mi sistema tuve que integrar para darme un lugar desde mi esencia/ mi derecho a ser quién soy?

R/ yo siento que es la aceptación de una misma, seguir el llamado del corazón, las corazonadas, cosas que para uno no tengan lógica, para el corazón y el llamado de lo que uno es, sí, lo que lo llena. Los miedos fueron, miedo a ser rechazada, miedo a que dejaré tener a mi familia, miedo a la falta de aceptación de las personas cercanas no aceptaran mi forma de ser, siento que fueron con los principales que me acuerdo, pero sé que hay más.

3. ¿Cuáles fueron mis recursos me ayudaron a abrazar el proceso?

R/ lo que aprendí con la naturaleza, con ella aprendí que la persistencia, si uno cree puede lograrlo, me lo enseñó uno de mis insectos favoritos las arañas desde niña, una araña si uno le destruye la tela la vuelve hacer, si uno se la destruye 5 veces 5

veces la construye de nuevo, o cambia de lugar, caza y vive, busca cumplir su propósito en el ecosistema porque ella de alguna forma sabe es parte de un entorno, de un todo. También la colaboración, como las hormigas, ellas están comunicándose entre sí y cómo colaboran para que toda la comunidad coma, cómo aporta cada una sus habilidades para el beneficio de todos, las plantas, también, en los diferentes ecosistemas entre todas se están ayudando, y entre todas controlando que no haya plagas o sobre población de una planta que pueda ocasionar daños en otra, para mí la naturaleza es una de mis principales maestras.

Sesión IV. Mi obsequio a otras mujeres- La danza uterina

1. ¿Cuáles fueron los recursos que más te motivaron a parirte como mujer sanadora? (Desde su historia hasta el trabajo con otras personas)

Técnicas como el Reiki, la más reciente: Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares conocida por sus siglas en inglés como: EMDR, constelaciones familiares, ayurveda, Body Talk, y más las culturas ancestrales con las estudié de los Guardianes de Sabiduría diferentes países: enseñanzas Toltecas, las enseñanzas de los Druidas de Inglaterra y Guardianes de Sabiduría que no tienen nombre ellos pasan el conocimiento de generación por transmisión oral los encontré en Colombia, Hawái, Tailandia, Indonesia, Japón, son personas que con conversar y compartir sus forma de ver la vida me enseñaron cosas muy importantes, también la amabilidad que donde sea que viajaba era gente amable.

D. Instrumentos de evaluación del taller de validación: Florecimiento del Ser.

Gracias por participar en la **validación del taller: Florecimiento del ser**, el cual fue facilitado por la Estudiante: Fabiola Carballo Núñez, el día 9 de febrero del 2020, en la provincia de Heredia, Lugar: Centro Kinesiosalud, con una duración de tres horas aproximadamente.

Este taller es el producto del trabajo final de graduación de la Maestría en Derechos Humanos y Educación para la Paz, del Instituto de estudios Latinoamericanos de la Universidad Nacional, denominado: *"La ciclicidad del cuerpo-territorio femenino y la emancipación de las mujeres como propuesta del derecho del SER. El caso de tres mujeres sanadoras de Latinoamérica"*

Evaluación de percepción:

1. Datos de la persona participante:

Nombre: *Carmen Rebeca Loaiza Rivel*

Edad: *31*

Correo electrónico: *crloarivel@gmail.com*

2. El taller cumple a cabalidad los objetivos planteados, (marque con equis) en una escala del 1 al 5, donde 1 es malo y 5 excelente.

	1	2	3	4	5
Que cada participante pueda reconocer las creencias/mandatos limitantes sobre que es ser mujer.					X
Que las participantes conozcan herramientas que les ayuden emancipar su cuerpo				X	
Que las personas participantes aprendan sobre su naturaleza cíclica		.			X

3. Considera usted, ¿Qué los temas vistos le sirven como herramientas para conectarse más consigo misma y para su crecimiento personal? Si o no, y de una razón de su respuesta.

Sí, el taller me ha dado pautas y al mismo tiempo ha abicito inquietudes sobre el pensar "Qué es ser mujer plena" y orienta sobre los pensamientos limitantes que vivimos en la sociedad.

4. ¿Qué tema le llamo más la atención? Y por qué:

El primer taller basado en el cuento de los cantares.
El ejercicio grupal me permitió hablar, validar y sentirme escuchada y hasta comprendida sobre la realidad femenina que muchas veces no se habla pero desde las experiencias colectivas todas las mujeres vivimos y podemos cambiarlo.

5. ¿Qué mejoras metodológicas le haría al taller?

La limitante puede ser el tiempo porque se tocan temas muy profundos y son de mucha práctica.

En este espacio, si desea puede dejar algún comentario adicional:

Gracias por explicar el ciclo lunar en mí, Eso fue grandioso.

¡Gracias!

Gracias por participar en la **validación del taller: Florecimiento del ser**, el cual fue facilitado por la Estudiante: Fabiola Carballo Núñez, el día 9 de febrero del 2020, en la provincia de Heredia, Lugar: Centro Kinesiosalud, con una duración de tres horas aproximadamente.

Este taller es el producto del trabajo final de graduación de la Maestría en Derechos Humanos y Educación para la Paz, del Instituto de estudios Latinoamericanos de la Universidad Nacional, denominado: *"La ciclicidad del cuerpo-territorio femenino y la emancipación de las mujeres como propuesta del derecho del SER: El caso de tres mujeres sanadoras de Latinoamérica"*

Evaluación de percepción:

1. Datos de la persona participante:

Nombre: *Carmen Rivel Buena*

Edad: *56*

Correo electrónico: *c.rivel.b@gmail.com*

2. El taller cumple a cabalidad los objetivos planteados, (marque con equis) en una escala del 1 al 5, donde 1 es malo y 5 excelente.

	1	2	3	4	5
Que cada participante pueda reconocer las creencias/mandatos limitantes sobre que es ser mujer.					<i>x</i>
Que las participantes conozcan herramientas que les ayuden emancipar su cuerpo					<i>x</i>
Que las personas participantes aprendan sobre su naturaleza cíclica					<i>x</i>

3. Considera usted, ¿Qué los temas vistos le sirven como herramientas para conectarse más consigo misma y para su crecimiento personal? Si o no, y de una razón de su respuesta.

Si, porque lo hace a una más consciente de su ser como mujer y el lugar que ocupa en la sociedad, y como es vista el género femenino a nivel social

4. ¿Qué tema le llamo más la atención? Y por qué:

Las investigaciones de las autoras de los libros expuestos, porque habla de las mujeres en general no importa la edad, ni el medio donde viven. Todas compartimos los mismos problemas a nivel social y familiar, no nos podemos emancipar si la sociedad, no se emancipa con nosotras.

5. ¿Qué mejoras metodológicas le haría al taller?

mas, apoyo visual.

En este espacio, si desea puede dejar algún comentario adicional:

Me encanto el taller, me ayudo a verme de una forma diferente, como mujer y lo que proyectamos a nivel social.

¡Gracias!

Gracias por participar en la **validación del taller: Florecimiento del ser**, el cual fue facilitado por la Estudiante: Fabiola Carballo Núñez, el día 9 de febrero del 2020, en la provincia de Heredia, Lugar: Centro Kinesiosalud, con una duración de tres horas aproximadamente.

Este taller es el producto del trabajo final de graduación de la Maestría en Derechos Humanos y Educación para la Paz, del Instituto de estudios Latinoamericanos de la Universidad Nacional, denominado: *"La ciclicidad del cuerpo-territorio femenino y la emancipación de las mujeres como propuesta del derecho del SER: El caso de tres mujeres sanadoras de Latinoamérica"*

Evaluación de percepción:

1. Datos de la persona participante:

Nombre: Leonela Miranda Núñez

Edad: 27 años

Correo electrónico: leonela_nunez@hotmail.com

2. El taller cumple a cabalidad los objetivos planteados, (marque con equis) en una escala del 1 al 5, donde 1 es malo y 5 excelente.

	1	2	3	4	5
Que cada participante pueda reconocer las creencias/mandatos limitantes sobre que es ser mujer.					X
Que las participantes conozcan herramientas que les ayuden emancipar su cuerpo					X
Que las personas participantes aprendan sobre su naturaleza cíclica					X

3. Considera usted, ¿Qué los temas vistos le sirven como herramientas para conectarse más consigo misma y para su crecimiento personal? Si o no, y de una razón de su respuesta.

Sí, saber en que y como conectarme con miyo misma, conocerse y saber quien soy y aceptar como soy

4. ¿Qué tema le llamo más la atención? Y por qué:

Etapas de ciclo menstrual, porque da a conocer como me encuentro en cada etapa y me ayudará a conocerme mejor y como me puedo estar sintiendo.

5. ¿Qué mejoras metodológicas le haría al taller?

De momento, me gustó mucho, sería bueno integrar a hombres para que conozcan y aprendan y se involucren de conocernos.

En este espacio, si desea puede dejar algún comentario adicional:

Me encanto toda la esencia del taller, el compartir con otras chicas, expresarnos, conocernos y compartir así como aprender de las etapas del ciclo menstrual como aprender a conocernos y ser nosotras mismas.

¡Gracias!

Gracias por participar en la **validación del taller: Florecimiento del ser**, el cual fue facilitado por la Estudiante: Fabiola Carballo Núñez, el día 9 de febrero del 2020, en la provincia de Heredia, Lugar: Centro Kinesiosalud, con una duración de tres horas aproximadamente.

Este taller es el producto del trabajo final de graduación de la Maestría en Derechos Humanos y Educación para la Paz, del Instituto de estudios Latinoamericanos de la Universidad Nacional, denominado: *"La ciclicidad del cuerpo-territorio femenino y la emancipación de las mujeres como propuesta del derecho del SER: El caso de tres mujeres sanadoras de Latinoamérica"*

Evaluación de percepción:

1. Datos de la persona participante:

Nombre: *Marcela Morales Rodríguez*

Edad: *36 años*

Correo electrónico: *marcecr18@yahoo.com*

2. El taller cumple a cabalidad los objetivos planteados, (marque con equis) en una escala del 1 al 5, donde 1 es malo y 5 excelente.

Que cada participante pueda reconocer las creencias/mandatos limitantes sobre que es ser mujer.	1	2	3	4	5
Que las participantes conozcan herramientas que les ayuden emancipar su cuerpo	1	2	3	4	5
Que las personas participantes aprendan sobre su naturaleza cíclica	1	2	3	4	5

3. Considera usted, ¿Qué los temas vistos le sirven como herramientas para conectarse más consigo misma y para su crecimiento personal? Si o no, y de una razón de su respuesta.

Si, la validación del ciclo me permitió una herramienta muy interesante para conectar, sentir y meditar sobre uno misma y el lugar del taller me resultó optima para este fin. Además, el tener un espacio de autocuidado y compartir siempre es positivo.

4. ¿Qué tema le llamo más la atención? Y por qué:

El inicio del taller con la bendición del útero y los temas conectados con los mandatos encasillados / familiares así como la posibilidad de resignificar esos mandatos me resultó muy interesante e importante para mí misma y para retomarlos desde mi labor profesional.

5. ¿Qué mejoras metodológicas le haría al taller?

Tener un espacio para compartir el tema de mandatos, resignificarlos y convertirlos en un espacio tipo conversatorio pues me parece algo muy importante y por factores de tiempo tal vez la retroalimentación tuvo que ser breve.

En este espacio, si desea puede dejar algún comentario adicional:

Gracias por la invitación Fabi, te deseo muchas bendiciones en este proceso personal / académico y laboral. Definitivamente generar espacios de autocuidado y cuidado es fundamental para crecer y evolucionar como madres y personas en general.

¡Gracias!

Gracias por participar en la **validación del taller: Florecimiento del ser**, el cual fue facilitado por la Estudiante: Fabiola Carballo Núñez, el día 9 de febrero del 2020, en la provincia de Heredia, Lugar: Centro Kinesiosalud, con una duración de tres horas aproximadamente.

Este taller es el producto del trabajo final de graduación de la Maestría en Derechos Humanos y Educación para la Paz, del Instituto de estudios Latinoamericanos de la Universidad Nacional, denominado: "La ciclicidad del cuerpo-territorio femenino y la emancipación de las mujeres como propuesta del derecho del SER: El caso de tres mujeres sanadoras de Latinoamérica"

Evaluación de percepción:

1. Datos de la persona participante:

Nombre: *Maria Gatgens Villalobos*

Edad: *31*

Correo electrónico: *maria.gatgens@gmail.com*

2. El taller cumple a cabalidad los objetivos planteados, (marque con equis) en una escala del 1 al 5, donde 1 es malo y 5 excelente.

Que cada participante pueda reconocer las creencias/mandatos limitantes sobre que es ser mujer.	1	2	3	4	5
					X
Que las participantes conozcan herramientas que les ayuden emancipar su cuerpo	1	2	3	4	5
					X
Que las personas participantes aprendan sobre su naturaleza ciclica	1	2	3	4	5
					X

3. Considera usted, ¿Qué los temas vistos le sirven como herramientas para conectarse más consigo misma y para su crecimiento personal? Si o no, y de una razón de su respuesta.

Sí, ya q' muestran las fases del ciclo tanto interno como energético y como al conectarme con este conocimiento, ayuda a conectarme y alinearme con mi ser y poder llevar mi vida de forma más consciente e individualizada, enfocandome en mis procesos, mi cuerpo y mis emociones

4. ¿Qué tema le llamo más la atención? Y por qué:

Me gustó mucho la explicación de las fases del ciclo y su repercusión energética en nuestros procesos cotidianos.

5. ¿Qué mejoras metodológicas le haría al taller?

Me parece q: todo ha estado muy bien integrado. tal vez integraría un poco de movimiento corporal.

En este espacio, si desea puede dejar algún comentario adicional:

Muy agradecida con este espacio de enraentio femenino, son espacios muy necesarios p: el empoderamiento y la conexión entre mujeres, donde entre todas nos ayudamos con nuestra diferentes experiencias y conocimientos a sanar, aceptarnos y tomar control de nuestro poder personal, nuestro poder de elección.

¡Gracias!

Fotografías del proceso de validación del taller: Florecimiento del Ser:



E. Diagramación del taller: Florecimiento del Ser