



Red de Salud de las
Mujeres Latinoamericanas
y del Caribe RSMLAC



Reconociéndonos en nuestras propias experiencias

Documento práctico
Módulo 3



Índice

Primera técnica de autocuidado: reconocer nuestras diversas emociones	4
Segunda técnica de autocuidado: desapego	5
Tercer técnica de autocuidado: sanamos cantando	6

© Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe -RSMLAC, 2021

La reproducción total y parcial de este documento está permitida siempre y cuando se cite a la fuente.

Como citar y reproducir este documento:

Picco I. (12 de julio de 2021). Reconociéndonos en nuestras propias experiencias. Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe. <https://www.reddesalud.org/es/autocuidado-feminista>

Autora: Irina Picco

Coordinadora Curso “No estás sola, estamos en red”: Clara Elena Cardona Tamayo

Comité Editorial: Sandra Castañeda Martínez, Eliana Riaño Vivas, Juliana Gómez Nieto

Edición y corrección de textos y estilo: Juliana Gómez Nieto

Diseño y diagramación: Valeria Palacios Rodríguez

Primera técnica de autocuidado: reconocer nuestras diversas emociones

La respiración

La respiración es una función biológica vital en la cual inhalamos oxígeno y exhalamos dióxido de carbono, eliminando los desechos a través del intercambio gaseoso, que se lleva a cabo en los alvéolos pulmonares; pero esta no es esta su única función.

Al exhalar no solo estamos eliminando dióxido de carbono, sino también desechos emocionales como angustia, ansiedad o preocupaciones. Por eso es importante conocer nuestra respiración a través de ejercicios conscientes, ya que nos va a ayudar a aliviar cada proceso de sanación.

Empezaremos por reconocer el estrés, ¿cómo hacerlo? A través de una emoción que va a surgir como consecuencia de una determinada situación que nos provoca estrés.

¿Qué es una emoción?

Una emoción es una respuesta ante un estímulo externo que nos saca de nuestro estado habitual y el cual nos implica un movimiento. No son buenas o malas, positivas o negativas, simplemente son...existen y tienen diferentes funciones:

Función adaptativa: son biológicamente indispensables para reaccionar de forma adaptativa ante los estímulos del entorno.

Función comunicativa: comunican, a través de un llamado de atención, que debemos realizar una modificación.

Anclan situaciones: agradables o desagradables, con el fin de repetirlas o evitarlas en un futuro.

Las cinco emociones básicas universales son:

-  miedo
-  asco
-  alegría
-  tristeza
-  rabia

Existen también las que llamamos emociones secundarias, que son las emociones asociadas a relaciones interpersonales. Son las socialmente aceptadas, las que intentan esconder un sufrimiento basado en creencias o tabúes.

Cuando una de estas emociones aparece, es porque estamos respondiendo a un determinado estímulo. Ahora nuestro trabajo es ver de qué manera respondemos a esa emoción.

Es importante tener claridad en que cada una de nosotras está hecha de experiencias, creencias familiares, conceptos culturales, diferentes aprendizajes que nos llevan hoy a estar en el lugar en el que nos encontramos, por lo tanto, no todas vamos a reaccionar de la misma manera ante una misma situación.

Una vez que reconocemos la emoción, identificamos el estrés del momento, ya es hora de liberar nuestra mente.

Ejercicio

Realizaremos cuatro tipos de respiraciones:

- 1) inhalamos y exhalamos por la nariz de manera constante, por aproximadamente treinta segundos.
- 2) inhalamos por la nariz y exhalamos por la boca de manera constante, por aproximadamente treinta segundos.
- 3) inhalamos por la boca y exhalamos por la nariz de manera constante, por aproximadamente treinta segundos.
- 4) inhalamos y exhalamos por la boca de manera constante, por aproximadamente treinta segundos.

Nos tomamos unos minutos en silencio, manteniendo los ojos cerrados, y nos permitimos sentir todo lo que aparezca. Hacemos un registro de ello.

Una vez realizadas estas respiraciones, ya estamos listas para continuar. Ahora, por no menos de un minuto vamos a combinarlas, liberando así nuestra cabeza permitiendo que nuevos pensamientos entren aportando claridad.

Finalizado este ejercicio, nos sentamos a observar con los ojos cerrados nuestra mente y de nuevo nos permitimos sentir todo lo que nos pasa.

Es importante no olvidar dejar un registro escrito, puede ser un dibujo, una palabra o una oración. Lo que nos surja lo registramos para que si este estrés vuelve a aparecer podemos ver en nuestro registro si hubo modificaciones o no en nuestro hacer y sentir.

Notas importantes:

Si cada una de nosotras actúa de acuerdo a sus experiencias y creencias, no todas vamos a tener una misma reacción a una determinada situación. Por lo que no deberíamos juzgar el hacer o no de una u otra. El ojo del observador.

Las emociones son lo que son, no puedes aumentarlas ni disminuirlas. No las rechaces, reconócelas y descubre su real causa.

Las emociones son las que nos permiten conocernos en profundidad, las que nos permiten ver y sentir qué queremos y qué no.

Segunda técnica de autocuidado: desapego

Si cada emoción que sentimos nos saca de nuestro estado habitual, indicándonos que debemos realizar algún movimiento, ¿hacia dónde debo moverme? Hacia donde yo sienta que es el lugar correcto, aunque muchas veces ese sentir no vaya de la mano con lo que creo que debo hacer.

De acá se desprende una de las grandes preguntas que debemos hacernos para poder encontrar la paz que anhelamos:

¿Somos coherentes con nosotras mismas?

¿O pensamos una cosa, hacemos otra totalmente diferente y actuamos en total desarmonía con nosotras mismas? ¿Cómo podemos sentirnos íntegras si no somos plenamente como queremos ser?

Ahora es momento de intentar identificar qué es lo que no nos permite ser o actuar ante una determinada situación de la manera que realmente quisiéramos.

Aprendimos a identificar una emoción y su causa, ahora es el momento de movernos. Pero para poder hacerlo, la pregunta que sigue es:

¿Qué es lo que deseo que ocurra?

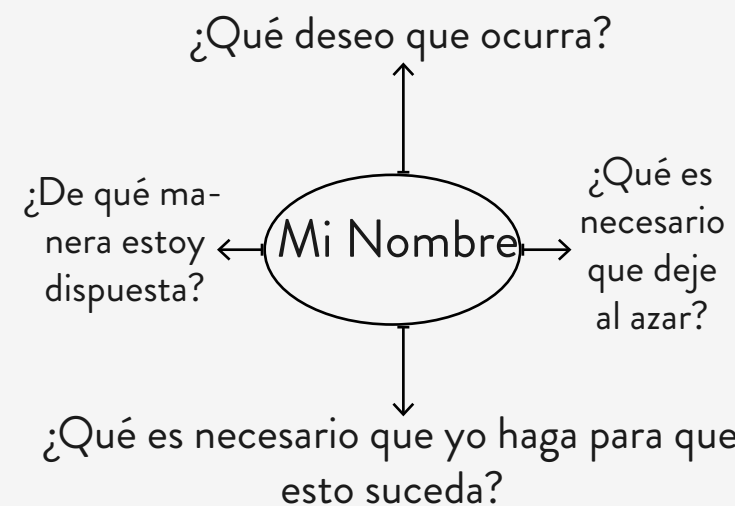
Para poder responder esta pregunta haremos un ejercicio que consta de dos partes:

Gráfico

Vamos a pensar algo que queremos modificar, de acuerdo a la emoción identificada.

En el centro colocamos nuestro nombre, nos permitirá todo el tiempo que dure el ejercicio vernos presentes en el aquí y el ahora.

Luego responderemos cada una de las preguntas que rodean el círculo, con calma y con honestidad.



Una vez completo, lo miramos y leemos, conectándonos con todo lo que allí escribimos.

Para poder intentar modificar una creencia, siempre va a existir algo que debamos soltar o dejar ir. Algo a lo que tengamos que desapegarnos.

Consideramos apego al estado emocional de dependencia a una cosa, situación o persona. Tiene dos funciones básicas: una función de protección para asegurar la supervivencia y otra para adquirir seguridad.

Entonces el desapego sería poder desprender de esta dependencia a algo o alguien, mi necesidad para ser feliz.

Desapegarnos de eso que nos impide movernos.

La segunda parte de este ejercicio consta de resolver una serie de preguntas que nos van a ayudar a intentar resolver esta situación:

- 1) ¿A qué creo o siento que estoy apegada?
- 2) Esto a lo que estoy apegada, ¿qué me impide hacer?
- 3) ¿Cuáles son mis creencias sobre esto a lo que estoy apegada?
- 4) ¿Cómo sería mi vida si no existiera este apego?
- 5) ¿Qué me impide soltarlo?
- 6) ¿Qué tengo que hacer para soltarlo?

Con estas respuestas vuelvo a mirar el gráfico con la seguridad de que cualquier movimiento que haga –así sienta que es mínimo– es la mejor manera que tengo de responder a esta situación.

Para eso es importante que sepamos que no existen buenas o malas maneras de actuar, de responder. Solo existe la mejor manera posible, que es de la manera que actuamos.

Tercer técnica de autocuidado: sanamos cantando

Llegó la hora de integrar todo lo que hasta acá venimos trabajando, con un canto medicinal que tiene que ser:

Audible: que pueda escucharlo, que el sonido que salga de mi boca llegue a mis oídos.

Transmisor: que pueda transmitir todo lo que en ese momento necesito sacar de mí.

Comenzaremos con un canto en el que este nuestro nombre, donde podamos poner en palabras y con algún ritmo lo que somos, quiénes somos y lo más importante, cómo nos vemos.

Y para finalizar haremos juntas el siguiente canto:

Son la luna y las estrellas
las que me vieron nacer
como bruja, como hechicera
en cuerpo de mujer.
Me mataron, me quemaron
pero he vuelto a nacer,
como bruja, como hechicera
en cuerpo de mujer...
yo te pido Pachamama
quiero volver a nacer,
como bruja, como hechicera
en cuerpo de mujer.
Son los ríos y las montañas
los que me vieron nacer.
Como diosa, como guardiana
en cuerpo de mujer.
Me violaron, me encerraron,
pero he vuelto a nacer.
Yo te pido Pachamama
quiero volver a nacer...
Como diosa, como guardiana

en cuerpo de mujer.
Me persiguieron, me callaron
pero he vuelto a nacer.
Como partera y curandera en cuerpo de
mujer.
Yo te pido Pachamama,
quiero volver a nacer
como partera y curandera
en cuerpo de mujer.

Una vez trabajado de manera individual, desde todas nuestras diversidades, donde cada una desde el espacio que habita trae algo que necesita hacer consciente viene un trabajo en conjunto.

Más de una vez, podemos sentir, al escuchar a una compañera que hacíamos un juicio sobre ella, y no está mal.

Lo importante es que podamos reconocer que estamos haciendo un juicio, para poder repensar y reobservar la situación pero con otros ojos.

Sintiendo que todas somos necesarias e inigualables. Somos diversas, y cuando nos juntamos, somos más fuertes.



Red de Salud de las
Mujeres Latinoamericanas
y del Caribe, RSMLAC

www.reddesalud.org