

Universidad Andina Simón Bolívar

Sede Ecuador

Área de Letras y Estudios Culturales

Maestría de Investigación en Estudios de la Cultura

Mención en Género y Cultura

Lxs tocadxs por el Rayo

La herida patriarcal y las estrategias de sanación transfeminista

Diana Elizabeth Castellanos Leal (Gabrielle Esteban)

Tutora: Albeley Beatriz Rodríguez Bencomo

Quito, 2025

Trabajo almacenado en el Repositorio Institucional UASB-DIGITAL con licencia Creative Commons 4.0 Internacional		
	Reconocimiento de créditos de la obra	
	No comercial	
	Sin obras derivadas	
Para usar esta obra, deben respetarse los términos de esta licencia		

Cláusula de cesión de derecho de publicación de tesis

Yo, Diana Elizabeth Castellanos Leal (Gabrielle Esteban), autorx de la tesis intitulada “Lxs tocadxs por el Rayo: La herida patriarcal y las estrategias de sanación transfeminista” mediante el presente documento dejo constancia de que la obra es de mi exclusiva autoría y producción, que la he elaborado para cumplir con uno de los requisitos previos para la obtención del título de Magíster en Estudios de la Cultura en la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador.

1. Cedo a la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, los derechos exclusivos de reproducción, comunicación pública, distribución y divulgación, durante 36 meses a partir de mi graduación, pudiendo por lo tanto la Universidad, utilizar y usar esta obra por cualquier medio conocido o por conocer, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico. Esta autorización incluye la reproducción total o parcial en los formatos virtual, electrónico, digital, óptico, como usos en red local y en internet.
2. Declaro que, en caso de presentarse cualquier reclamación de parte de terceros respecto de los derechos de autor/a de la obra antes referida, yo asumiré toda responsabilidad frente a terceros y a la Universidad.
3. En esta fecha entrego a la Secretaría General, el ejemplar respectivo y sus anexos en formato impreso y digital o electrónico.

29 de enero de 2025

Firma: _____

Resumen

El objetivo de esta tesis es explorar los procesos, herramientas y estrategias de sanación transfeminista que las personas y organizaciones de las disidencias sexuales y de género han desarrollado para su propia sanación física, emocional y espiritual, en el contexto de las heridas provocadas por la violencia patriarcal, las estructuras coloniales y las necropolíticas del Estado.

He adoptado dos metodologías principales: los diálogos y la autoetnografía, las cuales se entrelazan para generar un espacio de reflexión crítica y colectiva sobre las experiencias de sanación transfeminista. Los diálogos se basan en un enfoque de investigación cualitativa que promueve el intercambio de experiencias, saberes y reflexiones, entre personas que se reconocen como colegas. Estos han sido una herramienta clave para comprender las vivencias de Lxs Tocadxs por el Rayo y reconocer en ellas formas válidas de conocimiento.

Por su parte, la autoetnografía ha sido un recurso para integrar mi experiencia personal como investigadorx y como persona perteneciente a las diversidades sexogenéricas dentro del proceso investigativo, reconociendo que la vivencia individual es también una forma legítima de conocimiento. A través de la escritura autorreflexiva, esta metodología me ha permitido posicionarme como observadorx y participante consciente de mis propios procesos de sanación, reflexión y aprendizaje. La autoetnografía ha sido estratégica para vincular lo personal y lo colectivo, y para abordar el impacto del patriarcado, la violencia de género y las estructuras coloniales en nuestras vidas.

Una de las principales conclusiones de este trabajo es que las estrategias de sanación transfeminista pueden ser una respuesta colectiva a la necropolítica, entendida como las políticas del Estado que gestionan la vida y la muerte mediante mecanismos de exclusión, violencia y control. A través de las reflexiones surgidas de los diálogos y la autoetnografía, se evidenció la importancia de la espiritualidad y la creación de *redes de vida*, donde la vulnerabilidad y el cuidado colectivo son fundamentales para la resiliencia de lxs activistas.

Palabras clave: sanación, necropolítica, estrategias de sanación, activismo, artivismo, terapias integrales

A quienes con sus heridas me enseñaron a amar las mías.

Agradecimientos

A mi mami, Elizabeth Leal, quien, con su partida, me mostró la vida y el amor de otra manera.

A Belén Calero, por su amor y compañía durante las largas jornadas de estudio, por ser fanática de mis podcasts académicos, por sus cuidados mientras pasaba por mi depresión y por su enseñanza sobre cómo mi cuerpo tenía toda la sabiduría para sostenerse a sí mismo.

A mis más queridas compañeras de maestría, Liz, Ro, Stef e Issa que hicieron que cada clase fuera una profunda reflexión sobre la vida, la astrología, los feminismos, los transfeminismos, la escritura y la academia, y quiénes con sus sonoras y auténticas risas me hicieron soportable la vida misma.

A mis maestras Cris Burneo, Alicia Ortega y Albeley Rodríguez, que con sus maravillosas clases me reconciliaron con la academia y le dieron tanta fuerza a mi voz y a mi escritura.

A Ángela Mateus, por su amistad incondicional y su rigurosidad a la hora de leerme. No hay nada que hagamos mejor, que reírnos de nuestros propios errores.

A Michi Moragas, lectora implacable de estas páginas, crítica precisa y amiga paciente y amorosa.

A mi hermana, Julieta, que me acompañó en los momentos donde parecía desistir y permitió que mi tristeza se sintiera siempre acogida.

A Amparito, Luisa, Ruth e Ivana, que alimentaron mi cuerpo y mi espíritu para terminar lo imposible.

A Max, Churumbelo y Rosalía, amorosas, placenteras y peludas compañías.

A Ana Lucía, Juanite, Ángela, María José y Sayana, quienes se decidieron a confiar en una tesis que tenía un buen nombre, pero un mar de incertidumbres. Sus conversaciones han sido un lugar amoroso y tranquilo de sanación para mí.

Finalmente, a Sofía Alcrudo, milagro amazónico, cuya mirada, sonrisa y amor iluminan cada uno de mis caminos.

Tabla de contenidos

Introducción.....	13
Capítulo primero La necropolítica como fundamento del Estado	23
1. La mujer del levita: la configuración del Estado	23
2. Necropolítica como política de Estado	27
3. Producir o morir: Políticas de vida, muerte y exclusión en el Estado contemporáneo.....	30
4. Las demandas no resueltas del Estado.....	33
5. Nos cansamos del activismo que reclama	35
Capítulo segundo La herida (en sanación)	45
1. Un cuerpo herido que nos ayudó a sobrevivir	45
2. Diálogos, situando a lxs tocadxs por el Rayo.....	51
3. Cuando el Rayo toca: cuerpos marcados por la herida patriarcal.....	60
4. El Activismo como respuesta vital a la herida	68
5. Estrategias transfeministas y activismos en sanación.....	88
Conclusiones.....	105
Lista de referencias	111

Introducción

El rayo toca y, al tocar, convierte o destruye, y
estas superficies y seres cambian su condición;
se entretejen aquí la potencia destructora y
fecundadora.
(Bugallo 2009, 178)

La vida de ustedes, como la mía, está hecha y sostenida por tránsitos, trasegares, caos, caminos sin salida, recovecos, pequeñas ventanas de escape y puertas, que han abierto un sinfín de posibilidades. Esas rutas escogidas son el resultado de duelos, pérdidas, rupturas, afectos, afectaciones y dolores. También están hechas de amor y ternura.

Vivimos sin interrogarnos esas heridas. No se nos vuelven un problema: las transformamos en datos y las vamos asimilando para continuar sobreviviendo. Por ello, en palabras de Georges Perec (1989, 9), propongo fundar “nuestra propia antropología: la que va a hablar de nosotros, la que va a buscar en nosotros lo que durante tanto tiempo les hemos copiado a los otros”. Por esa razón, hablo de mi experiencia, sabiendo que en mi relato hay también otras experiencias en las que otrxs¹ se encuentran y resuenan.

En este documento, me interesa observar y comprender cómo esas experiencias de dolor, violencia o trauma son resignificadas por personas que se han definido como activistas de las diversidades sexogenéricas. Primero, para reivindicar sus derechos y el ejercicio de su ciudadanía; luego, tomar una vertiente diferente dentro de ese mismo proceso, ya no solo desde la interpelación al Estado, sino desde el desarrollo de herramientas para la *sanación* —física, emocional, energética, sistémica y espiritual. Este desarrollo se da a través de herramientas provenientes de sus experticias, y del involucramiento y formación en procesos no ortodoxos ni disciplinares de cura y sanación, que implican la autoobservación y reflexión en espacios comunitarios y de terapia individual. Estos procesos, de manera crítica, cuestiona directamente al sistema

¹ Como propuesta metodológica y orientación ética, para este trabajo usaré el lenguaje inclusivo, a través de la x en los pronombres y sustantivos, para dar visibilidad y reconocimiento a las personas de las disidencias sexuales, de géneros no normativos o no binarios. Entiendo que esto pueda dificultar la lectura, e incluso se encontrarán contradicciones que afectarán la comprensión del texto académico. Sin embargo, esta propuesta investigativa apuesta por cuestionar y repensar las formas del lenguaje y los formatos académicos que se empeñan en excluir a quiénes no podemos ser descritxs a través del binario, heterosexista y cisnormativo lenguaje académico.

patriarcal, capitalista y deshumanizante que sostiene el actual contexto político, económico y social y, por ende, sus múltiples violencias.

Es en este sentido, la pregunta de investigación que propongo es: ¿cuáles son las motivaciones que llevan a lxs activistas transfeministas a adoptar el rol de sanadorxs? Algunas preguntas secundarias acompañan esta indagación: ¿cómo esta transformación se ha convertido en un tema central de acción dentro del movimiento de mujeres y de las diversidades sexogenéricas? Además, ¿a quiénes se dirige esta práctica de sanación y qué significados se asocian a la noción de “sanar” en este contexto?

Escogí el *diálogo* como la metodología principal para esta investigación. En primer lugar, por su horizontalidad y por la oportunidad que proporciona el ir y venir de información —a veces compartida, a veces opuesta— pero siempre valiosa. Me interesaba tanto compartir como retroalimentar y, en ese sentido, resultó multidireccional. Fueron reflexiones entre el *tú*, el *yo* y el *nosotrxs*. Mientras dialogábamos, éramos conscientes de que nuestras palabras afectaban nuestras prácticas, así como las comunidades con las que compartimos y a las que pertenecemos.

En segundo lugar, consideré que la entrevista, como herramienta extractiva y predatoria de la información, era un contrasentido en el marco de la construcción de mi propia narrativa. La entrevista está enmarcada y ha sido usada como parte de un sistema global de imperialismo y relaciones de poder asimétricas, dónde se sostienen las jerarquías tradicionales entre investigadorx y sujetxs de investigación. Por ello, dialogué con mis colegas, amigxs, compañerxs y maestrxs, no para extraerles información útil para mi investigación, sino para expandir nuestros horizontes de conocimiento, acción y afectos.

Edward Said, citado por Linda Tuhiwai Smith (2016, 20), nos recuerda que

[l]a construcción académica [...] se apoya en una institución corporativa, la cual «introduce afirmaciones sobre el oriente, autorizando percepciones sobre este, describiéndolo, enseñándolo, estableciéndolo, regulándolo» [Este documento] reconoce en la investigación un lugar revelador de lucha en donde, por una parte, se ponen en evidencia los intereses y las maneras de conocer de Occidente, y, por otra parte, los intereses y los modelos de resistencia utilizados por el Otro. En este ejemplo el Otro ha sido recubierto con un nombre, una cara, una identidad particular [...]

Los diálogos, en el contexto de esta investigación, no solo desafían las jerarquías entre investigadorx y sujetxs de investigación, sino que también cuestionan las estructuras tradicionales de poder arraigadas a la producción de conocimiento. Los diálogos tienen como fundamento la *reciprocidad*, para permitir y facilitar una co-construcción del

conocimiento en la que las experiencias y perspectivas de quiénes aportamos nuestras voces sean reconocidas como fuentes válidas y necesarias para el análisis crítico. Sin embargo, el uso de los diálogos no escapa de la dificultad de establecer relaciones completamente equitativas en contextos donde las desigualdades sociales y económicas son marcadas.

Siempre me pregunté y le pregunté a mis invitadxs, de qué manera podía devolverles el tiempo y las reflexiones compartidas. El acuerdo general fue compartir un taller juntxs, para cuidarnos en colectivo, actividad que espero realizar a finales del 2025. Aunque me interesa dismantelar cualquier jerarquía, siempre existió el riesgo de influir las dinámicas del diálogo, reproduciendo desigualdades, silencios u omisiones. El reto ético y político durante el desarrollo de esta investigación es garantizar que las voces de lxs participantes no sean un instrumento para validar mi propia voz, sino que tanto sus voces como la mía se mantengan activas en la narrativa investigativa.

La segunda metodología usada, como una línea narrativa, es la autoetnografía. Esta es mucho más que incluir la subjetividad del investigadorx en el proceso de investigación; se constituye en un acto de resistencia frente a las narrativas hegemónicas que históricamente han excluido ciertas voces y experiencias.

La autoetnografía se erige como una metodología cualitativa que parte de lo individual en la investigación para lograr comprender el contexto espacio-temporal, social, cultural, político y económico donde se vive dicha experiencia (Bénard, 2019). En palabras de Carolyn Ellis, una de sus más importantes pioneras, la autoetnografía es “investigación, escritura, historia y método que conectan lo autobiográfico y personal con lo cultural, social y político” (2004, p. 19). Al asumir el desafío de lo autoetnográfico, estamos usando principios de la autobiografía y de la etnografía, así, la autoetnografía como método es a la vez proceso y producto (Ellis, Adams y Bochner, 2019). Esta perspectiva reta a las formas tradicionales y canónicas de hacer investigación social cualitativa y de representar a los otros/otras, pues la investigación se considera un acto político, socialmente justo y consciente (Adams y Holman Jones, 2008, citados por Ellis, Adams y Bochner, 2019). (Rivas Monje 2022, 109)

Esta metodología permite conectar lo personal con lo colectivo, mostrando cómo nuestras vivencias individuales son parte de un entramado social, cultural y político que atraviesa y define nuestras existencias. Sin embargo, trabajar desde la autoetnografía exige valentía y responsabilidad. Por un lado, implica un constante despojarse de las capas que enmascaran el dolor y las contradicciones, abriendo un espacio para una reflexión honesta que no siempre es cómoda. Por otro, entretejer la narrativa propia con las narrativas de lxs otrxs puede convertirse en un laberinto mental, que a veces se enfoca

más en la emocionalidad y menos en el contexto donde se ramifican estructuras y sistemas más amplios de poder y resistencia.

A pesar de estas tensiones, la autoetnografía es una herramienta metodológica poderosa para no dejar fuera la experiencia, la subjetividad y la narrativa propia. En ellas se pueden resignificar heridas y cicatrices, así como evidenciar las violencias que sostienen las jerarquías sociales y, en el mismo acto, imaginar posibilidades de sanación colectiva.

El enfoque de mi autoetnografía está en el activismo que ejercí, como un camino de sanación, al igual que para las personas con las que dialogué para esta investigación. Como ellxs, yo también quería que el mundo cambiara. Tanta violencia no podía estar bien. Había que hacer algo, lo que fuera... pero, no pude salvar a nadie. Ellxs tampoco.

El activismo político fue un primer encuentro en el que parecía una respuesta a la demanda de reconocimiento, de inclusión y respeto. Pero la política se agotó cuando presencié cómo hablar de derechos sexuales y derechos reproductivos no le devolvía la vida ni el cuerpo a una niña violentada, abusada, encerrada y obligada a ser “mamá”, ni facilitaba que las personas a mi alrededor tuvieran experiencias más amorosas, esperanzadoras o respetuosas en su cotidianidad. El lenguaje de los derechos no sanaba esos cuerpos ni esas vidas.

También me interesa lo autoetnográfico porque quiero focalizar un punto de partida significativo: perder a mi madre y cómo esto volcó mi vida. Cómo este duelo me rasgó el cuerpo, otras veces lacerado por las hormonas, golpes, insultos y exclusiones, *con la potencia de un rayo*, al mismo tiempo doloroso y clarificador. El dolor me llevó a buscar otras formas más coherentes y acogedoras para recuperar una parte de la vida que se me fue en reclamarle al Estado que hiciera lo que estaba llamado a hacer.

Y, como mis compañerxs de diálogo, busqué otras formas, otras voces, otras herramientas médicas en un principio, pero luego amplí mi mirada y encontré técnicas y herramientas terapéuticas, antes llamadas alternativas, ahora reconocidas como *terapias integrales*.² Por medio de ellas, comprendí que sanar era volver a mi cuerpo, escucharlo,

² En el Ecuador, el Ministerio de Salud Pública (MSP) mediante el Acuerdo Ministerial 00037, del 16 de mayo de 2016, se reconoce y clasifica las terapias alternativas en tres grupos: 1. Terapias integrales o completas (terapias naturales, Medicina Andina, Reiki, Naturopatía, Desarrollo Humano, Gestalt y Procesos Creativos), 2. Terapias de manipulación y basadas en el cuerpo (Quiropraxia, Osteopatía, Digitopresión), y 3. Prácticas de Bienestar de la Salud (Reiki, Biomagnetismo, Masaje terapia, Reflexologías, Shiatsu, Yoga, Terapias floreales, Chi Kung, Taichi). Según el Acuerdo Ministerial 00037, de acuerdo con el tipo de terapia alternativa a aplicar, el terapeuta debe haber completado un número mínimo de horas de formación en dicha terapia. En el caso de terapias integrales o completas, o terapias que impliquen manipulación y trabajo corporal, se requiere que el terapeuta presente documentos que

encargarme de él luego de tantos sacrificios. Entender y acuerpar sus resonancias, acoger sus dolores, mirarlo con amor. Prácticas que luego se convirtieron en ritual.

El toque del Rayo³ y su significado para las comunidades preincaicas andinas es complejo, pues podía producir destrucción y dolor, así como fecundar y crear. Ocasionaba la sequía y también podía sanar. “El rayo⁴ representa la mediación” (Bugallo 2009, 182), y por tanto, quién era tocadx, era escogidx como curanderx, intermediando entre el cielo y la tierra. El toque garantizaba la vocación (183); quién sobrevivía al Rayo, se quedaba para sanar.

Esta es una imagen que traigo a colación para reapropiarnos, en primer lugar, de una deidad cooptada y explotada por las instituciones colonizadoras, como la iglesia católica, para subyugar mediante la doctrina y los arcabuces a sociedades y prácticas que no tenían lugar en su matriz blanca, masculina, heterosexual y cristiana.

En segundo lugar, reapropiarnos de la sacralidad que los cuerpos diferentes, otrxs, tenían antes de la colonia. Recuperar y acuerpar la dignidad violentada y negada por la colonialidad.

Quiénes eran *tocadx por el Rayo* podían acceder al conocimiento, eran un puente entre lo de arriba y lo de abajo. Esas marcas, esas heridas, hoy calificadas como defectos físicos, antes de la colonia, eran la marca de quiénes podrían volverse sanadorxs. Las manchas, las cicatrices, la ausencia de una parte del cuerpo, el labio leporino, ser gemelx, eran los rastros de esa luminosidad que el Rayo dejaba en los cuerpos designados para conectar la vida y la muerte.

La evangelización borró este significado poderoso

Muy tempranamente, durante los inicios de la colonización, los españoles trajeron la figura de Santiago Matamoros,⁵ como insignia del cristianismo que logró expulsar la

acrediten al menos 3.200 horas de formación específica en la terapia correspondiente. Para prácticas orientadas al bienestar de la salud, es necesario certificar 200 horas de capacitación especializada. (Agencia de Aseguramiento de la Calidad de los Servicios de Salud y Medicina Prepagada 2022)

³ El Rayo o *Illäpu*, era la segunda deidad en los Andes, que con su toque investía de sacralidad a aquellxs seres escogidxs, personas, animales y objetos, transformándoles en *sanadorxs*.

⁴ Diferencio entre Rayo y rayo, la primera para nombrar la deidad y la segunda para denominar la violencia patriarcal a través del sustantivo rayo.

⁵ Santiago Matamoros es una figura venerada en el santoral católico, particularmente en España. Es conocido como uno de los doce apóstoles de Jesús, identificado como Santiago el Mayor, hermano de Juan, el evangelista, y uno de los discípulos más cercanos a Jesús. Según la leyenda, durante la lucha de los reinos cristianos contra los musulmanes en la península ibérica, Santiago el Mayor, apareció milagrosamente en las batallas como un guerrero que guiaba a los cristianos hacia la victoria. Esta visión lo vinculó con la lucha contra los musulmanes, y se le comenzó a conocer como “Matamoros” (que significa

fe musulmana de la península ibérica. El Rayo se identificó con el estruendo de los arcabuces y el brillo de la espada colonizadora, “[...] su identidad es doble: es rayo y es San Santiago, es ambos a la vez” (182). La figura de Santiago Matamoros es tan compleja como el Rayo; sin embargo, designa la cara más violenta de ambas deidades: la de la ira, razón por la que se les teme y venera a la vez. Durante la colonia, el toque, la huella, la fisura, la cicatriz del Rayo se transformó en la marca patriarcal.

En mi vida de activista, ahora como acompañante terapéuticx,⁶ puedo entender que todxs hemos sido tocadx por el Rayo. Las violencias de género, el abuso físico, sexual, la explotación, la precarización, la humillación, la necropolítica,⁷ la homofobia, la xenofobia y la racialización marcan nuestros cuerpos todos los días.

Sin embargo, como activistas nos enfrentamos y reclamamos a un Estado, al que nuestras vidas no le importan. La desatención sistemática de las autoridades gubernamentales hacia las problemáticas que afectan a las diversidades sexogenéricas y otros grupos vulnerables, la falta de políticas públicas eficaces, la no implementación de medidas de protección adecuadas, la negligencia ante las violencias estructurales y el desprecio por las vidas de quienes desafían las normas de género y sexualidad impuestas por la sociedad son algunas muestras de la indiferencia estatal, que perpetúa la exclusión y la injusticia, contribuyendo a la invisibilización y marginalización de los grupos más vulnerables.

“mata-moros”), reflejando su supuesto papel como protector en la guerra contra los musulmanes. La imagen de Santiago Matamoros tiene sus orígenes en la tradición de la Batalla de Clavijo (siglo IX), una batalla legendaria entre los cristianos y los musulmanes, en la que se decía que Santiago apareció como líder en la lucha. Esta imagen de Santiago como guerrero, con espada en mano y montando un caballo, se consolidó con el paso de los siglos. En el santoral católico, Santiago el Mayor es celebrado el 25 de julio, y su figura sigue siendo un símbolo de fe y de la difusión del cristianismo. Sin embargo, la visión de Santiago Matamoros como símbolo de violencia y lucha religiosa es un tema controvertido, ya que algunos lo asocian con las tensiones de la Reconquista, mientras que otros lo ven como una figura de unidad y esperanza. (Albergues del Camino 2023)

⁶ Acompañante terapéutico es el nombre con que se define a aquellas personas que brindan apoyo y acogimiento a personas que atraviesan por dificultades a nivel físico, mental, emocional y espiritual. “El acompañante terapéutico tiene como objetivo principal promover la autonomía y la independencia del paciente [para que el paciente aprenda] a tomar decisiones informadas, a enfrentar sus miedos y a desarrollar habilidades para vivir de forma más autónoma”. (Albergues del Camino 2023)

⁷ Este concepto será central en el desarrollo de esta investigación. Para ello tomo la definición de Achille Mbembe (2011, 20), que señala las formas de poder y control que se ejercen sobre la vida y la muerte de las personas, especialmente en contextos donde ciertos grupos son despojados de su derecho a la vida y se les reduce a “vida prescindible”. Según Mbembe, la necropolítica es una manifestación extrema del poder soberano, donde el Estado no solo regula las vidas de sus ciudadanos, sino que también decide quiénes pueden vivir y quiénes no, ejerciendo un control sobre las condiciones de muerte, sufrimiento y abandono de las poblaciones marginalizadas. En el capítulo 1 desarrollaré más ampliamente lo propuesto por Mbembe.

Esto ha generado que las organizaciones sociales, los espacios comunitarios y los activismos en diversos campos estén crisis, con enormes cargas de frustración, ira e impotencia, socavando las oportunidades de vida y la esperanza de quiénes luchamos por el reconocimiento de nuestros derechos.

La sanación como camino reivindicativo ha resultado, en mi experiencia, una estrategia de re-localización, re-organización y de re-existencia. Son precisamente estos puntos los que analicé en los diversos diálogos que sostuve con sanadorxs y acompañantes terapéuticxs, con el objetivo de dilucidar cómo el rol lxs activistas transfeministas se transforma hacia la práctica de acompañamiento terapéutico y sanación, explorando las motivaciones, estrategias y significados asociados a esta evolución en el contexto del actual Estado moderno y sus necropolíticas.

El hilo conductor de esta indagación será la *herida patriarcal*, una herida colectiva que nos une y que refleja las experiencias compartidas de exclusión y violencia. En este contexto, exploraré cómo las personas *tocadas por el Rayo* han encontrado en las terapias integrales un camino para sanar estas heridas, abordando tanto el dolor individual como el sufrimiento colectivo.

Esta investigación intenta reconocer y comprender las respuestas diversas y creativas que se han generado en la búsqueda de sanación, en ámbitos poco explorados o recientemente públicos: a nivel emocional, energético y espiritual, para tejer nuevas redes de contención y acción dentro de las comunidades y organizaciones de las diversidades sexogénéricas, entre otras.

Coordenadas y claves de lectura: entre la memoria personal y el contexto colectivo

Escribir y narrar pueden tener un mismo objetivo, pero, sin duda, implican metodologías diferentes. En la escritura no cuento con mi voz para hacer énfasis en las emociones o las serendipias que el momento narrado nos regala. No cuento con mis manos mostrando los paréntesis, los saltos cronológicos y las historias que están inmersas dentro de otras historias. La narración necesita del cuerpo.

La escritura —o, para ser más precisx, mi escritura—, aunque aborda una experiencia primordialmente corporal, se queda corta. Intenta capturar las múltiples conexiones mentales y físicas que emergen de las vivencias de lxs otrxs, de mis colegas y las mías, y que se enredan, trasponen y trastocan con conceptos, lecturas y diálogos

internos y externos a lo largo de un extenso período de mi vida. Sin embargo, como lo define Alicia Ortega (2002, 19), es una *escritura bizca* que “[mira] con un ojo lo que tengo directo frente a mí y con el otro, hacía dentro y hacia atrás”.

Considerando cómo fue escrito este documento —en un momento de crisis emocional y política, con los primeros apagones que vislumbraban tiempos aciagos para el Ecuador, entrecruzado con el fin de mi residencia en Quito, el duelo por el término de una relación amorosa importante y mi traslado a la Amazonía ecuatoriana—, sumado a los momentos en que se desarrollaron los diálogos y la autoetnografía, esta investigación acumula múltiples capas emocionales que pueden generar vértigo.

Por ello, es fundamental marcar algunos hitos autobiográficos claves en mi vida y que han influido directamente en el desarrollo de esta investigación. Estos momentos se interrelacionan con el contexto colectivo de las luchas y procesos de sanación transfeminista, permitiendo al lector comprender cómo mi experiencia personal se entrelaza con las vivencias de otrxs cuerpos tocadx por el Rayo.

2005 – 2007, Bogotá – Inicio mi activismo con Mujeres Al Borde

2006 – 2009, Bogotá – Fundación de Sentimos Diverso y desarrollo de mi activismo LGBTIQ+.

2009, Ecuador – Llegada a Quito

2011 – 2018, Quito – Consolidación de Sentimos Diverso en Ecuador y redireccionamiento en el trabajo sobre diversidades sexogénéricas y el acceso a los derechos sexuales y derechos reproductivos.

2012, Quito – Desarrollo de trabajo fotográfico sobre maternidad adolescente en Adole-Isis.

2015, Ecuador – Realización de la Escuela Audiovisual Al Borde.

2016, Bogotá – Fallecimiento de mi madre.

2016 – 2018, Quito – Formación en Constelaciones Familiares y Rakiram.

2019, Quito – Trabajo en Medicina del Alma como terapeuta integral.

2019, Bogotá y Quito – En procesos simultáneos, se dan protestas multitudinarias, y efervescentes, duramente reprimidas por los gobiernos locales. En Colombia fueron nombradas como “El Estallido social”.

2020 – 2022 – Pandemia por Covid-19

2020 – 2022, Quito – Curso la maestría en Estudios de la Cultura con mención en género y diversidades.

2020 – 2024, Lago Agrio – Trabajo de acompañamiento terapéutico al equipo técnico de la Federación de Mujeres de Sucumbíos, a través de la iniciativa Sentimos Diverso + Medicina del Alma.

2022, Quito - Soy diagnosticadx con Trastorno Depresivo Persistente y medicalizadx.

2023, Quito – Comienzo los diálogos con activistas y sanadorxs de las diversidades sexuales

2022 – 2024, México – Formación en Experiencia Somática

2024, Ecuador – Traslado de residencia a Lago Agrio.

Esta investigación no solo es un ejercicio de memoria personal, sino también un mapa de coordenadas donde lo íntimo y lo colectivo se intersectan. Cada hito autobiográfico aquí registrado funciona como un nudo en una red más amplia: el tejido de resistencias y cuidados que el transfeminismo ha construido en medio de contextos adversos. Al compartir estos fragmentos de vida, busco evidenciar cómo lo político se encarna en lo cotidiano y cómo las historias individuales son, en última instancia, ecos de luchas compartidas.

La escritura, aunque limitada, se convierte en un puente entre el cuerpo que vive y el que recuerda. Queda en manos del lector recorrer estos trazos —entre lo dicho y lo no dicho, entre el dolor y la sanación— para descubrir en ellos no solo mi historia, sino también las resonancias de otros cuerpos que, como el mío, han sido atravesados por el Rayo. Este texto es, en definitiva, una invitación a leer entre líneas: a escuchar los silencios y a reconocer en ellos las huellas de un nosotrxs que persiste.

Sincronicidades e inicios

Entre las montañas inmensas, gélidas y místicas de los Andes —en Bolivia, Perú y el noroeste argentino—, hoy, 25 de julio de 2024, se inician las fiestas en conmemoración del Tata Santiago, figura venerada y temida cuya iconografía y atributos lo vinculan con el Rayo: deidad protectora de la lluvia y el granizo, y, por tanto, de las siembras y las cosechas. El Rayo es una manifestación divina, un puente entre el cielo y

la tierra. Acogiéndome a esa sincronicidad del tiempo y mis búsquedas intelectuales, espirituales y emocionales, pido al gran *Illapa*⁸ que acompañe esta investigación.

Durante la celebración a Santiago, “no hay que quebrar ninguna cosa, porque si no dicen que el rayo te va a partir lo mismo” (Bugallo 2009, 189). Por ello, En honor a este principio ritual, me propongo unir dos campos de estudio y experimentación: 1. Los estudios de la cultura, con las posibilidades que brinda la interdisciplinariedad y la necesidad de comprender los procesos culturales, las interpretaciones, valores y propuestas postpandémicas, que comienzan a regir nuestras sociedades. 2. Las experiencias emocionales y espirituales, las cicatrices y marcas, de seis *tocadxs por el Rayo*.

Nos enfrentamos a tiempos de cambio e incertidumbre. Pero este 25 de julio — fecha que también coincide con el *día fuera del tiempo* en el calendario maya—, el *espejo entonado*⁹ nos recuerda que el poder de lo individual en lo colectivo, y viceversa, nos ilumina y señala el camino.

En este portal cósmico, la estrella Sirio se alinea con el Sol, un movimiento que invita a integrar la humanidad y la divinidad que somos. Esta sincronía surge como respuesta a una era marcada por el abandono estatal, los conflictos armados internos, las guerras internacionales, la explotación desmedida de los recursos naturales y la sobreexplotación del cuerpo humano, con sus recovecos de salud y energía.

Que la luminosidad de este encuentro celeste guíe estas páginas para unir el plano de arriba con el plano de abajo. Y en esa fusión, encontrar la semilla de otro mundo posible.

⁸ Durante el desarrollo de la presente investigación se encontrará que los registros históricos y bibliográficos usan distintos nombres para el Rayo, que dependiendo del vocablo puede ser *Tunupa*, proveniente del aymara o *Curi Caccha* (resplandor de oro), *Libiac* o *Illapa* (el Rayo), *Illapü* (energía de la más alta jerarquía), que tienen su origen en el quechua y *quilpidor*, proveniente de la lengua kunza. En el documento uso estos nombres para diferenciar a la deidad, de Santiago, quién representa la transculturización de la figura divina, durante la colonia.

⁹ El espejo entonado es uno de los 20 sellos pertenecientes al Tzolkin, o *la cuenta ordenada de los días* con la que los Mayas marcaron los días de siembra y cosecha. Este calendario está regido por el Sol y la Luna: cada 13 lunas de 28 días completamos una vuelta al sol en, aproximadamente 364 días. Para lxs Mayas el día 365 es un día fuera del tiempo que coincide con el 25 de Julio, cuando realmente comienza un nuevo año para ellxs.

Capítulo primero

La necropolítica como fundamento del Estado

1. La mujer del levita: la configuración del Estado



Figura 1. Epifanio Garay y Caicedo, *La Mujer del Levita de los Montes de Efraím*.
Fuente: La Cámara del Arte (2024)

La vida que no merece duelo

La Mujer del Levita de los Montes de Efraím es una de las obras pictóricas más importantes y controversiales del siglo XIX en Colombia. Su autor, Epifanio Garay y Caicedo, representa el relato bíblico inscrito en el libro de Jueces del Antiguo Testamento, el cual se enmarca en el periodo en que lxs israelitas todavía no tenían un rey y vivían separadxs en doce tribus. Sobre los capítulos 19, 20 y 21, Jean-Jacques Rousseau también escribe un poema en prosa, titulado *El levita de Efraím*, el cual parafrasea esta tragedia bíblica.

Ambas obras narran la historia de un hombre de la tribu de Leví que vivía con una mujer de Belén de Judá, en un lugar apartado de las montañas de Efraím. El poema de

Rousseau describe cómo la concubina del levita, tras una discusión, decidió regresar a la casa de su padre en Belén, donde permaneció durante cuatro meses. Finalmente, el levita —acompañado de un sirviente y dos burros— fue a buscarla con la intención de convencerla de volver con él. Al llegar, el padre de la mujer lo recibió con alegría y lo invitó a quedarse en su hogar.

Resumiré los 103 versículos de la Biblia, parafraseando, como Rousseau, la historia detrás del cuadro. El acto central es el capítulo 19, que relata cómo el levita, luego de ser recibido, se queda cinco días más con la familia de su concubina. Al emprender el regreso lo hacen ya tarde en la noche, y deben pernoctar en la ciudad de Guibeá. Allí, un anciano proveniente de Efraín que habitaba esa ciudad los recibe en su casa.

Mientras los viajeros se lavaban los pies, el anciano cuidaba de los burros. Después de eso, cenaron. Estaban pasando un rato agradable cuando, de pronto, algunos hombres de la ciudad —descritos como *hijos de Belial*,¹⁰ — rodearon la casa y empezaron a golpear violentamente la puerta. Le gritaron al dueño:

—¡Que salga el hombre que está de visita en tu casa, para que nos *aprovechemos*¹¹ de él! —. Entonces, el dueño de la casa salió y les dijo:

—¡Amigos míos, por favor no hagan eso, es una terrible maldad! El hombre está de visita en mi casa. Miren, les traeré a su mujer y también a mi hija, que todavía no ha tenido relaciones sexuales con nadie. Hagan con ellas lo que quieran, humíllenlas, pero no cometan tal *maldad* con este hombre.

Como los hombres seguían insistiendo, el levita tomó a su mujer y la echó a la calle. Entonces ellos la violaron y la maltrataron toda la noche. Estaba amaneciendo cuando la mujer volvió a la casa del anciano, donde estaba su esposo. Cayó de bruces delante de la puerta, y así se quedó hasta que se hizo de día. Cuando su esposo se levantó para continuar el viaje, encontró a su mujer tirada en el suelo, con las manos extendidas hacia la puerta. Le dijo:

—Vamos, levántate, tenemos que irnos.

Pero ella no respondió. Entonces, el hombre la puso sobre el burro y se fue a su casa. Al llegar, tomó un cuchillo, cortó a su mujer en 12 pedazos, y los mandó a todas las tribus de Israel. Todos los que veían esto, decían:

¹⁰ Término usado en la Biblia para referirse a figuras de gran maldad.

¹¹ La Biblia usa diversos eufemismos para hablar del coito, como *conocer*, *aprovechar*; formas que se han usado para referirse a las relaciones sexuales entre parejas, como un acercamiento íntimo y personal. Sin embargo, se refiere también al abuso y la violencia sexual, como es el contexto de esta narración.

—¡Nunca hemos visto algo así! ¡Nunca desde que nuestro pueblo salió de Egipto, ha ocurrido algo parecido! Tenemos que hacer algo, pero pensémoslo bien, antes de actuar.

Es en esta última frase donde se concentra la tragedia, el terror y la estupefacción consecuencia del acto atroz. Para Rousseau, este momento señala el tránsito del pueblo de Israel desde un conjunto de comunidades acéfalas hacia la conformación de una fuerza con intención política, que daría origen al Reino de Israel. En la Biblia, se ubica esta historia en el tiempo de los jueces o libertadores: un Israel desorganizado, sin instituciones ni norma jurídica.

Este episodio será el punto de partida para convocar una asamblea y reunir a 400.000 soldados armados, quienes castigan a la tribu de Benjamín —a la que pertenecían los agresores— casi hasta su desaparición. Lo evidente aquí es que el objetivo era el castigo por el insulto hacia el hombre, salvaguardar su honra, y no sancionar la infamia, brutalidad, violación y asesinato cometidos contra la mujer, de quien ni siquiera se deja constancia de su nombre en el relato bíblico, como prueba de que el cuerpo femenino no es reconocido como sujeto político ni jurídico. Como lo plantea Rita Segato (2016, 19), el patriarcado funda su poder en la apropiación y silenciamiento de los cuerpos feminizados, estableciendo la violencia sexual como lenguaje de poder y dominio.

El cuadro de Epifanio Garay representa con fuerza la tensión entre lxs dos personajes de la historia, romantizando e higienizando el hecho bíblico, restándole brutalidad y embelleciendo la violencia ejercida sobre el cuerpo femenino. La expresión del levita, según Garay, no muestra horror ante la violencia, sino éxtasis, exaltación, deleite. Sus gestos configuran un modelo estatal donde el hombre y su masculinidad exaltada están por encima del cuerpo muerto, cosificado y sometido, de la concubina.

Rousseau, al parafrasear el relato del libro de Jueces, pone énfasis en la reacción de los hombres y no en la violencia contra la mujer. La afrenta que mueve la acción colectiva es la deshonra hacia el levita —el uso de su propiedad— no el ultraje a la concubina. Esta lógica responde a un modelo de *dueñidad*, donde el cuerpo de las mujeres no es reconocido como sujeto de derechos, sino como territorio de apropiación masculina (Segato 2016, 98) La violencia no es solo un acto, sino un mensaje: reafirma el dominio del varón sobre lo que considera suyo.

Rousseau encuentra en esta historia el modelo del Estado ideal: hecho por y para los hombres, legitimado en la exclusión de lx otrx —en este caso, la homosexualidad, representada en los *hijos de Belial*— y sustentado en normas jurídicas que aseguran la

honra masculina a través de la violencia sexual y física contra las mujeres. Es un Estado donde la vida de las mujeres no tiene valor, una imagen originaria del Estado occidental contemporáneo.

Ambas obras son creadas en momentos históricos muy concretos. Epifanio Garay gana la Exposición Nacional en 1899, muestra que era parte de las celebraciones de fin de siglo y proponían una exaltación al Estado Nación. La exposición se inauguró el 20 de julio, día de la independencia colombiana, lo cual es relevante, en tanto que, como lo resalta Ana María Lozano (2023, 252), se intentaba asociar los “rituales nacionalistas con las manifestaciones artísticas”. La obra fue declarada ganadora el 28 de septiembre; 19 días después iniciaría la Guerra de los Mil Días.

Este conflicto perfiló la actual República de Colombia. La guerra cerró la disputa entre modelos de gobierno federal y centralista, consolidando la Constitución de 1886, de corte conservador, que perduró hasta 1991. Se fortaleció la iglesia católica, el ejército, se limitaron libertades individuales, y se frenaron avances jurídicos liberales. Que Garay ganara con esta obra no solo fue escandaloso por el rumor de que la modelo estaba muerta realmente o por la desnudez, sino porque simbolizaba, entre líneas, el tipo de Estado que se estaba instaurando: violento, brutal y excluyente.

Rousseau, por su parte, redacta entre 1772 y 1775 *Rousseau juez de Jean-Jacques. Diálogos*, textos cortos y tensos, opuestos a su obra más liberal, en los que como él mismo narra, escribe sin continuidad, bajo mucha tensión. En ellos aparece *El levita de Efraín*, escrito hacia 1762 y publicado póstumamente. Rousseau se encuentra entonces atravesado por una paranoia persecutoria que se filtra en estos textos. Su desconfianza hacia las instituciones, la sociedad y hasta sus antiguos aliados filosóficos, revela un pensamiento que ya no se construye sobre la promesa de lo común, sino sobre la sospecha. Esta obra contrasta con sus escritos previos, como *El Contrato Social*, *El Emilio o de la Educación*. Este viraje paranoico no es anecdótico, sino sintomático del fundamento emocional del Estado moderno: la necesidad de un enemigo, real o simbólico, que justifique su vigilancia, castigo y violencia.

En este sentido, Rousseau no solo describe una forma de poder, sino que la encarna: su miedo a ser traicionado, su idea de que el otro representa una amenaza para el orden, y su angustia por mantener intacta su figura pública, anticipan la lógica de sospecha que estructura al Estado moderno. Un Estado que, como más tarde desarrollará Michel Foucault, necesita del enemigo interno para legitimar su función disciplinaria. *El*

levita de Efraín, leído desde esta perspectiva, no es solo una alegoría de fundación estatal, sino una confesión sobre los mecanismos afectivos que sostienen el poder.

Como señala Luis Antonio Velasco (2014, 84), Rousseau perfiló al Estado moderno: “formó gran parte de lo que somos actualmente, p.e., nuestros ideales más elevados con los que nos concebimos a nosotros mismos, tales como el de la libertad, el de la igualdad, el de la sociedad política, el del individuo o el de su satisfacción, etc.”; sin embargo, en sus obras póstumas parece mostrar el lado B de su pensamiento. Para Velasco, Rousseau se afirma en su obra. Yo propongo que, al contrario, sus textos tardíos revelan el verdadero sustrato: un Estado que excluye a las mujeres, justifica la venganza en nombre de la justicia, y construye la guerra como herramienta fundacional.

La venganza, el honor masculino, la guerra, el exterminio de lo diferente: estos son los elementos que conglomeran y dan sentido político a un grupo humano. Como rescata Velasco (2014, 101), Rousseau habla “más a los ojos que a los oídos”, y así revela el poder ya instaurado. Son estas ideas las que fundamentan el imperio político de las doce tribus de Israel, y que los Estados modernos han heredado hasta hoy.

2. Necropolítica como política de Estado

La tragedia del *Levita de Efraín* no solo ilustra la brutalidad de la violencia ejercida sobre el cuerpo femenino, sino que también revela las estructuras de poder que perpetúan la deshumanización y la cosificación. En este contexto, el ensayo de Achille Mbembe, *Necropolítica*, desarrolla el concepto de soberanía, ofreciendo un marco para comprender los elementos constitutivos del Estado. Para Mbembe (2011, 19), el poder estatal reside en la capacidad de decidir quién merece vivir y quién puede ser sacrificado o, en términos de Judith Butler (2006, 16), qué vidas valen la pena llorar y cuáles no.

La muerte como forma de gobierno

Mbembe argumenta que, en las sociedades contemporáneas, el poder no se manifiesta únicamente en el derecho a matar, sino en la capacidad de exponer a ciertos grupos a la muerte mediante políticas que los deshumanizan y marginan. Al igual que en el relato bíblico, donde la indignación se centra en el insulto al levita y no en la brutalidad sufrida por la mujer, en la actualidad, el Estado justifica su violencia y control sobre las vidas de aquellxs que considera *desechables*. Este proceso se despliega a través de políticas que afectan a las comunidades vulnerables, racializándolas, segregándolas y

despojándolas de su humanidad. Así, la necropolítica se convierte en una herramienta de gobernanza, control y muerte.

El cuerpo alienado: de la plantación al presente

Para el historiador y filósofo camerunés, si “el sujeto de la modernidad marxista es fundamentalmente un sujeto que intenta demostrar su soberanía mediante la lucha a muerte [...] el terror y el asesinato se convierten en medios para llevar a cabo el *telos* de la Historia que ya se conoce” (Mbembe 2011, 31). El sistema de plantaciones y la esclavitud crearon condiciones definitorias de la deshumanización que sostuvo la colonialidad como régimen político, a través de la *pérdida*: “pérdida de un ‘hogar’, pérdida de los derechos sobre su cuerpo y pérdida de su estatus político” (31).

La alienación a la que Mbembe se refiere corresponde a una experiencia histórica y corporal específica: el sistema de plantación en el régimen esclavista,¹² que durante el auge de las colonias europeas encontró su máxima expresión en el *apartheid*. Esa alienación no es solo un vestigio del pasado, sino una estructura que se reactualiza en el presente: se encarna en los cuerpos que son excluidos de los sistemas de salud, condenados a trabajos precarios, perseguidos por sistemas judiciales punitivos y desprotegidos por las instituciones del Estado. La experiencia de pérdida —de derechos, de lugar, de dignidad— sigue marcando la vida de aquellxs a quienes el poder considera sacrificables.

Marginalización avanzada y castigo social

Relocalizando estos conceptos, traigo a colación los estudios de Loïc Wacquant, reconocido por sus investigaciones sobre desigualdad urbana, guetización y desarrollo. Él denuncia el uso del castigo, a través de las cárceles, como herramienta de control y estigmatización de poblaciones precarizadas. Es lo que denomina *marginalización*

¹² El modelo colonial de economía extractivista se consolidó a través del sistema de plantaciones, a partir del siglo XVI. La producción se centró en el cultivo a gran escala de azúcar, café, tabaco y algodón. Para ello, era necesario tener mano de obra en condiciones de esclavitud, en condiciones brutales y deshumanizantes. Mbembe usa esta figura, por las marcas que social y culturalmente se mantienen, tales como las jerarquías en base a la raza, el origen social y las desigualdades estructurales que persisten aún hoy en día. Las personas que eran llevadas a las plantaciones se consideraban propiedad privada y sin derecho alguno. La relación entre las plantaciones y la colonialidad es clave para entender las dinámicas de alienación, opresión, racialización y explotación que se establecieron durante este periodo.

avanzada. Wacquant explica cómo, a ambos lados del Atlántico, se ejerce una clausura excluyente con una base racial (negrxs y migrantes no blancxs), sostenida por estructuras y políticas estatales, amplificadas por las diferencias de clase.

¿Cuáles son los elementos de esta marginalidad avanzada? El trabajo asalariado precarizado, el crecimiento económico polarizado, la estigmatización territorial, la alienación espacial, la disolución del *lugar*, la fragmentación del mercado laboral y, en consecuencia, de los vínculos sociales (Wacquant 2007, 283). El sociólogo francés advierte que “las raíces estructurales de la incertidumbre económica y de la precariedad social se han ramificado y extendido tanto en la superficie como en lo profundo” (272).

Desde esta óptica, la marginalización avanzada es el resultado de una estructura económica que sostiene las exhaustivas jerarquías sociales, la división de roles y de clases, en dónde se entiende que el capital económico es directamente proporcional al capital cultural, social y político. La acumulación de capital, desde su origen, busca apropiarse no solo de bienes materiales, sino también de los patrimonios simbólicos y comunitarios. Para ello necesita expoliar y enajenar a quienes son considerados inferiores o prescindibles.

Colonialidad y jerarquías del presente

Por su parte, Aníbal Quijano (2007, 93) utiliza el concepto de *colonialidad* para señalar cómo ésta “[s]e funda en la imposición de una clasificación racial/étnica de la población del mundo como piedra angular de dicho patrón de poder, y opera en cada uno de los planos, ámbitos y dimensiones, materiales y subjetivas, de la existencia cotidiana y a escala social”. La colonialidad describe estructuras de poder que, heredadas del régimen colonial, se perpetúan en nuestras sociedades contemporáneas a través del control de los cuerpos, del género, del placer, de la reproducción y de la economía de los sujetos dominados.

Wacquant y Quijano, desde perspectivas distintas pero complementarias, evidencian cómo las políticas económicas y sociales actuales —dirigidas hacia grupos como negrxs, no blancxs, inmigrantes, jóvenes, desempleadxs, mujeres, personas LGBTIQ+— no solo amplían la desigualdad, sino que profundizan la exclusión. La soberanía, es decir, el poder de decidir quién vive y quién muere, encuentra aquí su traducción concreta: el exterminio de lo diferente se convierte en política pública.

La necropolítica, entonces, no es una excepción dentro del Estado moderno, sino su expresión más fiel. Se materializa no solo en la violencia directa, sino en la omisión estructural, en el abandono deliberado, en la maquinaria burocrática que decide qué cuerpos deben esperar, resistir, morir en la fila, en el margen, en la sombra.

3. Producir o morir: Políticas de vida, muerte y exclusión en el Estado contemporáneo

La muerte que el sistema no registra

No quisiera hablar de Elizabeth sin ella presente. Pero ya no está. Voy a hablar del dolor compartido de haber nacido mujeres, de ser colombianxs, de ser adultxs, y en este sistema, ser obsoletxs. Pero ya no está su voz. Solo me queda el llanto, la indignación y su memoria. Me interesa nombrar a Elizabeth para que no se pierda entre las estadísticas —que a nadie le importan— ni entre la indiferencia gubernamental, que ha hecho de la necropolítica su principal fuente de poder e ingresos.

Elizabeth estuvo bajo una depresión monumental, que no le permitió levantar cabeza desde que fue diagnosticada con una enfermedad profesional: artrosis en el hombro izquierdo, que luego afectó también su otro hombro y las rodillas. Cumplía casi 12 horas de trabajo diario, repitiendo exactamente el mismo movimiento. Era una mujer simple, auxiliar contable, divorciada, madre soltera con dos hijas, atrapada en la eterna rutina del obrero. Con el tiempo fue despedida de su trabajo, y desde entonces, nunca fue la misma. Fue desechada del sistema por las cargas económicas que su enfermedad representaba, que ni la empresa ni el Estado quisieron asumir, violando el código laboral colombiano. En el sistema productivo, ya no tenía cabida. Su vida dejó de ser valiosa. Elizabeth podía ser eliminada.

La promesa de que el trabajo dignifica al hombre jamás sería cumplida para Elizabeth. No producir algo se convirtió en el huevo de la serpiente, que poco a poco le fue consumiendo. La depresión se convirtió en una forma de vida, que amilanaba cualquier intento de emancipación, porque si no produces ¿cómo se puede ser, estar, saber, sentir y pensar? (Walsh 2017, 21) ¿cómo puedes ser persona si no produces capital? En términos de Katherine Walsh, este *sistema de guerra – muerte* ha desarrollado formas cada vez más sutiles de exclusión y eliminación, que se perfeccionan ante la mirada estupefacta y muchas veces inerme de toda la sociedad. Porque si algo ha bien logrado

este sistema es colmarnos de indiferencia, de respuestas pusilánimes, de una individualización que bien se parece a una infantilización premeditada.

El trabajo ya no dignifica: la trampa del rendimiento

La promesa de que el trabajo dignifica al ser humano jamás sería cumplida para Elizabeth. No producir algo se convirtió en el huevo de la serpiente que, poco a poco, fue devorándola. La depresión se volvió una forma de vida que amilanaba cualquier intento de emancipación. Porque si no produces, ¿cómo se puede ser, estar, saber, sentir y pensar? (Walsh 2017, 21). ¿Cómo puedes ser persona si no produces capital?

En términos de Katherine Walsh, este sistema de guerra—muerte ha desarrollado formas cada vez más sutiles de exclusión y eliminación, que se perfeccionan ante la mirada estupefacta —y muchas veces inerme— de toda la sociedad. Porque si algo ha logrado con eficacia este sistema, es colmarnos de indiferencia, de respuestas pusilánimes, de una individualización que se asemeja a una infantilización premeditada.

Morir por capitalismo

Elizabeth murió ante la mirada atónita de su familia, ante la ineficacia de un sistema de salud que solo cuenta muertxs, ante una sociedad que no termina de comprender que hay una enfermedad crónica que nos está matando de a poco. No hay ingenuidad en los actos del Estado ni en su sistema de producción a muerte. No solo nos elimina: nos despoja incluso de nuestra humanidad. Si algo queda por quitar, también lo arranca.

¿Qué síntomas tuvo Elizabeth durante sus años de agonía? Artrosis, presión alta, depresión, cáncer de ovario y pulmón: diagnósticos médicos. Pero si me preguntan a mí, ella murió de tristeza, de soledad, de desesperación, de abandono estatal, de incompreensión familiar, de rechazo. Y, sobre todo, murió de capitalismo.

El acto de burlar al sistema

Elizabeth era mi madre. Y le veía como su hijx, desde una distancia crítica y vehemente. Durante los primeros años de duelo, el sufrimiento no me permitía comprender su figura sino desde un lugar problemático: el de víctima absoluta. Yo

también negaba los pequeños gestos de insubordinación, rebeldía y resistencia que mi mami construyó para sí misma.

Lo primero que encontré fue su cédula de identificación falsificada. Me mordí los labios socarronamente, pensando que le tenía miedo a la vejez. Con el tiempo, y en medio de los trámites legales —pensión por invalidez, devolución de aportes, reclamos ante la EPS— entendí que esa cédula era su herramienta para burlar al sistema. Para su empresa de salud, sus registros laborales y sus préstamos bancarios, mi madre tenía 38 años, no 52. Eso la hacía útil, contratable, productiva.

Una vida descartada por los indicadores

Un análisis del Observatorio Nacional de Salud del Instituto Nacional de Salud (INS) concluyó que, entre 1979 y 2021, el 50% de todas las muertes en Colombia fueron evitables mediante políticas públicas. De estas, el 39% (aproximadamente el 19,7% del total de muertes) fueron atribuibles a fallas en el sistema de salud. A esto se suma que, aunque no existen estadísticas claras sobre el desempleo en personas adultas mayores, es evidente la baja empleabilidad en ese grupo por considerarlos menos productivos. No hay políticas públicas que faciliten su reintegración laboral ni que valoren sus experticias. Es como si desaparecieran para el sistema.

De pacientes a clientes: la salud como mercancía

Aunque mi mami nunca dejó de asistir a sus citas médicas y pidió, una y otra vez, revisión para los síntomas que la aquejaban, el sistema de salud —privado, costoso, cruel— no respondía con atención integral. No hubo evaluación psicológica, acompañamiento social, derivación a especialistas ni continuidad en los tratamientos. Solo desgaste.

Lo que encontró fue un modelo donde ser paciente con necesidades médicas complejas significaba convertirse en una carga económica. En lugar de protección, fue objeto de expulsión. Porque las políticas de salud, en Colombia y en buena parte del mundo, no ven pacientes: ven clientes. El acceso a la salud dejó de ser un derecho. Es una mercancía. Y como toda mercancía, se compra, se vende... o se desecha.

Morir con dignidad: una elección política

Mi madre comprendió esto con dolor y resistió. Se negó al maltrato, al silencio, a la súplica. Me costó entender que incluso su muerte fue un acto de sostener su dignidad. Decir “no puedo más”, “no quiero seguir viviendo esta situación”, “mi lucha es hasta acá”, fue su manera de elegir. Para mí, que estaba atrapadx en la lógica del sacrificio y el heroísmo, fue muy difícil aceptarlo. Pero si la vida es más que esas polaridades — bien/mal, culpa/dolor, víctima/victimario— entonces su elección me mostraba otra forma de vivir y morir. Más honesta. Más libre.

Entonces, si mi madre no era solo una víctima, si no era la figura que yo necesitaba para convertirme en héroe frustradx, ¿cómo podía habitar otro lugar? ¿Qué otras formas de resistencia hay?

4. Las demandas no resueltas del Estado

Muertes evitables, cuerpos desechables

La historia de Elizabeth —como la de los casi 15 millones de víctimas por COVID-19 en el mundo (BBC 2022), o la de más de 108 millones de personas desplazadas forzosamente (Amnistía Internacional 2024) por guerras, crisis climáticas y la falta de oportunidades— es una muestra contundente de cómo la necropolítica se manifiesta en la vida cotidiana. Si miramos lo local, más de mil personas han muerto recientemente en Ecuador por no acceder a procedimientos de diálisis (Primicias 2024), debido a la crisis energética y la nula inversión en el sistema de salud.

La negligencia gubernamental frente al respeto de los derechos humanos, el punitivismo rampante que privilegia el castigo por encima de la reinserción, y la migración forzada por razones sociales, económicas, políticas, culturales o ambientales, ilustran cómo el Estado decide, con cada omisión, quién vive y quién muere. Las instituciones no solo fallan: activamente deshumanizan.

Estas realidades —que van desde la muerte por abandono estatal hasta el desplazamiento forzado y la exclusión sanitaria— no ocurren en el vacío ni por error técnico. Son expresiones de una forma de poder profundamente arraigada, donde el Estado administra la vida y la muerte a través de una lógica moralizante que decide qué cuerpos importan y cuáles pueden ser desechados. No se trata solo de omisión: se trata de decisiones políticas que se presentan como verdades morales, encubriendo su crueldad bajo el lenguaje de la legalidad, la fe, el orden o la normalidad.

Es precisamente en esta dimensión simbólica y estructural donde el análisis de Rita Segato se vuelve indispensable.

Políticas de muerte con rostro moral

Rita Segato (2016, 15), en la introducción a *La guerra contra las mujeres*, advierte sobre “[el] retorno al discurso moral como puntal de [las] políticas antidemocráticas”. Este viraje moralizante afecta especialmente a mujeres y personas de las diversidades sexogenéricas, sobre quienes se ensañan estrategias de exclusión, dominación y control. Estas no son fallas del sistema: son parte de su diseño original, actualizadas bajo nuevos lenguajes.

Estas políticas reproducen el modelo de señorío o dueñidad, en donde el patriarcado —entendido como una relación de género basada en la desigualdad— opera como la forma de poder político más arcaica y persistente de la humanidad (Segato 2016, 18). En este modelo, el Estado ya no garantiza el bienestar común, sino que se convierte en el custodio de privilegios masculinos, el reproductor de castigo, violencia y jerarquía.

La dueñidad no es solo la posesión simbólica de los cuerpos femeninos o feminizados; es una arquitectura política del mundo. Es la idea de que alguien —el varón, el Estado, el patrón, el legislador— tiene derecho sobre otrxs: sobre sus cuerpos, sus decisiones, su territorio, su deseo. Es un régimen que no necesita declarar su violencia para ejercerla, porque ya está inscrita en la forma de mirar, de hablar, de legislar y de castigar.

Es ahí donde se condensa la lógica patriarcal del Estado: no en la protección del bien común, sino en la protección del dominio. De ahí que los crímenes sexuales no sean reconocidos por su brutalidad, sino por el agravio que representan al *dueño* de ese cuerpo. Y por eso, también, la sanción simbólica o jurídica rara vez repara a la víctima; lo que protege es la estructura del sistema.

Un Estado que conserva la forma, pero no la función

El Estado moderno, definido como “soberano, delimitado territorialmente por fronteras, con una población y un aparato burocrático que representa los intereses de los ciudadanos y se encarga de proveerlos de bienes y servicios básicos para su subsistencia como nación” (Calderón 2021), ha desfigurado sus funciones originales. Hoy, ese aparato sostiene formas e instituciones que perpetúan el poder colonial mediante normas

jurídicas, políticas poblacionales y la soberanía como arma de control. No protege: vigila, disciplina, excluye, abandona.

La historia de la mujer del levita no es solo una leyenda fundacional. Es una imagen originaria y persistente del Estado. Un Estado que sigue velando por la honra de los hombres, utilizando la impunidad, la guerra y la violencia como herramientas de castigo sobre cuerpos vulnerabilizados, fragmentados, explotados y desechados. Este Estado no ha evolucionado: ha perfeccionado sus técnicas de dominación, acumulación, muerte y control.

Frente a esta maquinaria de muerte y abandono, muchas activistas comenzamos a mirar hacia dentro. No porque renunciáramos a la lucha, sino porque comprendimos que sostenerla sin sostenernos era una forma de desaparecer. Es ahí donde comienza a gestarse una nueva conciencia: aquella que no solo cuestiona al Estado, sino que se pregunta cómo queremos vivir, cuidar y resistirnos. Es en este umbral de cansancio y lucidez donde emergen las voces de *lxs tocadxs por el Rayo*.

5. Nos cansamos del activismo que reclama

El agotamiento del reclamo

A este Estado —que desatiende, omite y castiga— han llegado durante décadas nuestras luchas colectivas, nuestros reclamos por justicia y reconocimiento. Sin embargo, es un Estado, en el que el concepto del *noqanchis* o el *nosotrxs* inclusivo, no es posible. Hay una tensión constante entre el deseo de pertenecer y la certeza de que este modelo nos niega. Desde este desencanto compartido, y desde una conciencia cada vez más clara del agotamiento que implica resistir sin contención, emergen nuevas formas de mirar el activismo. Nuevas preguntas. Nuevos caminos. Y entre ellos, la figura de *lxs tocadxs por el Rayo*: cuerpos marcados por la violencia, pero también por la capacidad de abrir caminos de sanación.

Los diálogos que entablé con Ana Lucía Ramírez, María José Jiménez, Ángela Robles, Juanite de la Mar y Sayana Palomeque giraron en torno a sus experiencias personales frente al activismo político. Coincidimos en una certeza compartida: el reclamo hacia el Estado se ha agotado. Por un lado, porque sus respuestas son ineficaces o inexistentes, pero, sobre todo, por el profundo desgaste que implica insistir —una y otra vez, desde múltiples frentes— en que cumpla su rol de garante de vida digna y bien-estar

para las personas más vulnerables y excluidas, golpeadas por las múltiples formas de violencia de género.

Por otro lado, una mirada crítica y honesta nos llevó a coincidir en cómo el rol del activista había sido socavado, precarizado, vulnerabilizado, hasta la saciedad, carcomiendo las bases organizativas y afectivas. Durante la pandemia nos encontramos con una realidad ignorada: nadie se hace cargo de lxs defensorxs de derechos humanos. Nadie cuida de lxs cuidadorxs. Nadie se hace cargo de nuestras vidas ni de nuestros futuros.

Los niveles de afectación física, mental y emocional no hicieron sino evidenciar lo que ya venía gestándose: fatiga por compasión, trauma vicario, depresión, ansiedad, ataques de pánico, crisis personales y profesionales, falta de motivación y la sensación de pérdida, no son sino algunos rasgos del *shock* que representó la experiencia de la pandemia por Covid-19. Sin embargo, estos son síntomas de una afectación mayor: el agotamiento y el cansancio que ha producido asumir las responsabilidades del Estado, en hombros de las organizaciones sociales y comunitarias, así como de activistas, de manera individual, a costo de sus propios cuerpos y vidas.

La trampa del sacrificio y el compromiso

El síndrome del salvador —patrón de comportamiento en el que la persona no sólo ayuda por compasión sino por compulsión—, exponiendo su vida personal, laboral, económica y emocional a situaciones de riesgo o a expensas de sus propias necesidades, es, paradójicamente, lo que se espera y fomenta dentro del activismo. La expectativa de que el activismo se consolide desde el sacrificio y que esto sea visto como parte del *deber ser* del activista, es el eje central de esta labor, aunque sea de manera encubierta y silenciada. Y así, el deber ser del activista se convierte en una trampa: cuanto más se da, menos queda de sí.

Sumado al agotamiento colectivo, esta lógica revela una profunda crisis dentro del activismo, donde la lucha por la justicia y la igualdad se ha vuelto insostenible. La constante exigencia hacia un Estado que no responde a las necesidades de sus ciudadanxs ha llevado a lxs activistas a una encrucijada: seguir reclamando en un sistema que perpetúa la exclusión o buscar nuevas formas de resistencia que prioricen su bienestar.

La falta de reconocimiento y apoyo institucional no solo afecta la capacidad de acción de los movimientos sociales, sino que también erosiona el sentido de comunidad

y pertenencia que es fundamental para cualquier lucha colectiva. Por eso, es urgente reflexionar sobre cómo el activismo puede ser no solo un espacio de denuncia, sino también de sanación y cuidado.

La pandemia actuó como un catalizador que expuso y exacerbó las tensiones existentes en el activismo. Con el aumento de problemas de salud mental y emocional entre lxs defensorxs de derechos humanos, se hace evidente que las estructuras organizacionales necesitan ser reimaginadas. Es imperativo que las organizaciones sociales y comunitarias reconozcan la importancia del cuidado colectivo, creando espacios seguros donde se priorice la salud integral, el descanso, el vínculo y la seguridad de sus participantes.

Al hacerlo, no solo se busca mitigar el impacto del agotamiento, sino también fomentar una cultura de cuidado y sanación que permita a lxs activistas continuar su labor sin sacrificar su bien-estar personal. *Lxs tocadxs por el Rayo*, son una muestra de ese cambio de visión y enfoque sobre el activismo: la sanación como un camino de *re-existencia* más allá del Estado. Solo así podremos sostener nuestras luchas sin que ellas nos desgarren.

Lxs tocadxs por el Rayo encarnan precisamente esa transición: una forma de militancia que no solo interpela al Estado, sino que también cuida los cuerpos desde donde se habla, se lucha y se transforma. Esta transición hacia el cuidado, la espiritualidad y la sanación es una reformulación del activismo.

Transformar nuestras heridas en herramientas; nuestras memorias en metodologías; el trauma en movimiento, encuentro y placer: estos son caminos posibles no solo para resistir, sino para nuestras vidas sean dignas y acogidas. Así comienza otro camino, el de las estrategias de sanación transfeminista.

6. Las heridas colectivas y las estrategias de sanación transfeminista

Colonialidad, sexualidad y exclusión

Esa búsqueda de sostén y sentido en medio del agotamiento nos llevó a otras formas de encuentro. A mirar nuestras heridas no solo como cicatrices del daño, sino como umbrales hacia otras posibilidades. Desde ahí emergen las estrategias de sanación transfeminista, como una respuesta a la necesidad de restaurar aquello que el activismo político, por sí solo, ya no podía contener.

Para Aníbal Quijano (2007, 94), América Latina fue el lugar donde se sembró y floreció el capitalismo. “Se hace mundial, eurocentrado y la colonialidad y la modernidad se instalan, hasta hoy, como los ejes constitutivos de este específico patrón de poder”. Fue durante la colonia donde se usaron conceptos como sodomía y travestismo para justificar la conquista, la violencia, la muerte y la expoliación, mediante el empleo de una supuesta *ley natural* que diferenciaba lo perfecto de lo imperfecto. Así, lo blanco, masculino, europeo, católico y heterosexual (Horswell 2013, 121) se estableció como el paradigma en el Nuevo Mundo, excluyendo, eliminando y manchando todo lo que no se ajustaba a esas categorías. Situación que, aunque el Estado haya cambiado de forma, sigue imperando.

*Desde la herida propia: activismo, cuerpo y experiencia Trans**

Es en este contexto donde sitúo mi conocimiento y mi experiencia. Mi interés en delimitar al Estado moderno y sus políticas de vida y muerte está atravesado por mi trayectoria como activista de las diversidades sexogenéricas y por mi experiencia de vida Trans*. Desde ahí he explorado múltiples capas de exclusión y resistencia que emergen en contextos marcados por el colonialismo.

El activismo social, político y cultural —tal como lo conocí— intenta responder a los vacíos que deja el Estado, creando otras posibilidades de vida digna. Quienes nos definimos como activistas hemos sido *heridxs* por la estructura patriarcal que sostiene al Estado. Este, en respuesta, valida las instituciones, estrategias y políticas que nos han excluido, precarizado, violentado y asesinado.

El Rayo como marca sagrada

Silvia Rivera Cusicanqui, a través de su propuesta de lo *ch'ixi*¹³ y de su metodología en torno a la sociología de la imagen, me habló de *lsx tocadxs por el Rayo* como una forma ancestral de designar a quienes, en los territorios andinos,¹⁴ llevaban una

¹³ Palabra *aymara* que denomina la mancha del negro sobre el blanco. Lo manchado, que de alguna manera podría acercarse a la noción de mestizaje, pero que abarca también las posibilidades de lo no binario, la contradicción y lo abigarrado u heterogeneidad de nuestras sociedades.

¹⁴ Como bien afirma Diego Falconí, lo “andino” es difícil de definir en términos territoriales, gracias al imaginario incaico que se concretó durante la colonia, fijándolo en los territorios colonizados por éstxs (sur de Colombia, Ecuador, Perú, Bolivia, noroeste de Argentina y Chile), países que bordean la Cordillera de los Andes. Sin embargo, actualmente esos territorios se han redefinido alrededor de las nuevas dinámicas sociopolíticas de la región y se ha determinado que estos territorios “no se limitan a las montañas,

herida o diferencia visible en el cuerpo: un defecto físico, una mancha, una diferencia evidente.

El Rayo o Illapa, segunda deidad andina, al tocar a una persona, animal u objeto, lo investía de sacralidad, transformándole en sanadorx. Lxs gemelxs, quienes nacían de pies, lxs abortadxs, quienes nacían durante una tormenta, eran marcadx para ocupar un lugar de conexión entre lo terrenal y lo espiritual.

Sexualidades otras, cuerpos sagrados

Quienes mostraban una sexualidad otra también eran tocadx por el Rayo. Lejos de ser marginadx, eran reconocidxs como videntes, mágicxs, sanadorxs. Eran consideradx chamanes. Las personas con prácticas homoeróticas y travestidas, estaban asociadas a un mundo espiritual y ritual (Gutiérrez Usillos 2017, 272). Eran investidxs de una dignidad y un poder divino, configurándose como puentes sagrados entre el mundo de arriba y el mundo de abajo.

Fue el proceso de colonización —a través de la violencia simbólica y religiosa— el que transformó esta marca de dignidad en una marca de abyección. La imagen de Illapa fue cooptada por la iglesia, tomando a la deidad para sumarla a su santoral: así el Rayo pasó a relacionarse con la imagen de Santiago Matamoros y el sonido de los arcabuces, similares a los sonidos de trueno, dejaron de señalar a lxs sanadorxs, para herir y eliminar a todxs lxs que se consideraran diferentes y defectuosxs.

Entonces, la *marca* cambió: de señalar a lxs intermediarixs entre lo terrenal y lo espiritual, a ser considerada *nefanda*. El cuerpo antes sagrado, pasó a ser monstruoso, castigable, eliminable; las sexualidades otras pasaron de ser señales de poder espiritual a signos de monstruosidad. Deshumanizadx se convirtieron en la representación del pecado. Su divinidad se perdió y, excluídxs, pasaron a ser “sujetos oprimidos, subalternos, no hegemónicos” (Castañeda 2010, 222).

La herida patriarcal como marca de conexión

La marca colonial que cargamos quienes habitamos cuerpos no normativos es la continuidad de esa herida patriarcal que desacraliza, excluye, deshecha. Pero es también

sino a la interacción entre cordillera, costa y selva [...] como un sistema pluricultural, polisémico y diverso” (2016, 18), filiado a lo que hoy se conoce como Comunidad Andina (Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú).

una marca que conecta a quiénes nos ubicamos y definimos como parte de las diversidades sexogenéricas,¹⁵ con quiénes fueron sanadorxs antes que nosotrxs.

La marca colonial hacia esos cuerpos es la *herida patriarcal* que continúa desacralizando, excluyendo, envileciendo y desechando a aquellxs que resultan defectuosos para el sistema político, económico, social, cultural y espiritual. Sin embargo, es la herida patriarcal la que nos conecta, con quiénes antes fueron sanadorxs.

Como lo describe Horswell (2013, 127),

El uso público del cuerpo, fuera del contexto de los vestigios de las religiosidad medieval cristiana, fue visto por los españoles como una abyecta actividad afeminada y por eso, idólatra o pecaminosa. El cuerpo andino, un sitio de memoria cultural, se subyugó a un discurso masculinizado, letrado e incorporado dentro de las sancionadas prácticas españolas y cristianas, como las celebraciones del Corpus Cristi. Desde la perspectiva española, la reproducción ritual cultural a través del cuerpo era una resistencia indígena peligrosa, y las huellas de esta ritualidad sagrada fueron vistas como contra discursos herejes, que algunas veces enfrentaron los femenino o andrógono en contra de lo masculino.

El Estado moderno sigue arrastrando consigo las lógicas excluyentes, explotadoras y depredadoras, en las que se mantiene la visión de peligrosidad, que marcan con huellas indelebles y tangibles, nuestros cuerpos y subjetividades. La pandemia del VIH-SIDA, la violencia policial, el hambre, el abandono familiar y estatal, las cicatrices de las intervenciones estéticas caseras y quirúrgicas, la desescolarización forzada, las violaciones y el abuso sexual, los abusos físicos, los feminicidios, desapariciones y secuestros, la impunidad jurídica como sanción social, las mutilaciones quirúrgicas sin acceso pleno al cuidado... todas ellas son políticas de muerte aplicadas sobre nuestras vidas.

La desacralización de los cuerpos y sexualidades otras es quizás el resultado más visible, determinando también un lugar que no cabe en el *nosotrxs*¹⁶ social, acto que condenó a lxs tocadxs por el Rayo y continua la condena a las disidencias sexuales y de género a estar “en el fondo de todos los tachos” (Wayar 2018, 14).

La sanación transfeminista como práctica política

¹⁵ Identidades que desbordan las identidades LGBTI (lesbianas, gays, bisexuales, transgénero e intersex).

¹⁶ Me apropio de la distinción gramatical que el quechua hace del *nosotros incluyente*, *noqanchis*, en dónde hace parte el oyente, del *nosotros excluyente*, *noqayku*, en dónde el oyente no hace parte.

Es en este contexto que emergen nuevas estrategias —que llamaré de *sanación transfeminista*—, como una respuesta desde el activismo de las diversidades sexuales y de género. Estrategias que, lejos de seguir reclamando respuestas a un Estado ausente, desplazan su mirada hacia el cuidado, la sanación y la espiritualidad, como conceptos que remarcan el interés —la necesidad y el deseo— de recuperar la dignidad, la autonomía, el placer y la conciencia del ser, como una forma responsable y radical de hacerse cargo de su propio bien-estar.¹⁷

Lxs tocadxs por el Rayo es el nombre que elegí para nombrar a personas que, como yo, fueron activistas políticxs en pro de los derechos de las personas de las diversidades sexogénéricas y que, luego de un proceso de reflexión y recompreensión, optaron por implementar acciones enfocadas en la sanación de las heridas patriarcales.

Sus estrategias, así como las mías, conectan con espacios y temáticas, quizás vedadas, pero que, en el actual contexto, resultan vitales para reconfigurar, la resistencia hacia el Estado y sus necropolíticas y para reconsiderar las formas en el que las comunidades y organizaciones sociales se sostienen.

Estas estrategias de sanación transfeminista son el resultado de experiencias de vida dolorosas. Experiencias corporales de pérdida y despojo, violencia sexual, psicológica y económica, migración y precarización. Sin embargo, han sido pensadas, creadas y ejecutadas por personas con procesos de autoobservación, reflexión, y formación crítica y cualificada que han implementado de manera comunitaria y en la atención terapéutica individual. Las estrategias de sanación transfeminista responden a la deshumanización, el despojo material y corporal, del que han sido objetivo nuestros cuerpos.

El dolor como vínculo y poder colectivo

Me interesa destacar que, al hablar de sanación, me refiero a procesos que reconocen el dolor compartido y que construyen nuevas narrativas para desafiar las normas hegemónicas. Sara Ahmed, en *La política cultural de las emociones*, enfatiza que

¹⁷ Hago una diferencia entre el concepto de bienestar, como un estado integral de equilibrio que engloba diferentes aspectos de nuestra vida: físico, emocional, mental y social y de *bien-estar*, con el cual me refiero *cómo estamos bien en el momento presente*, dependiendo del entorno y las circunstancias actuales. Mientras el bienestar suele percibirse como un objetivo de largo plazo, algo más estable y duradero, el bien-estar nos lleva a vivir el aquí y el ahora con mayor consciencia. Ambos conceptos se entrelazan: alcanzar un bienestar profundo requiere cultivar un bien-estar presente, tomando decisiones que no solo nutran el cuerpo y la mente, sino también nuestra capacidad de conectar con el momento.

el dolor físico y emocional modela las relaciones entre cuerpos, individuos y comunidades, ya que define los límites del cuerpo y la identidad. Actúa como un poderoso dispositivo vincular: “[e]l dolor puede actuar como una forma de conectividad social cuando es compartido o comprendido colectivamente” (Ahmed 2015, 53).

Esto implica que el dolor no tiene un significado exclusivamente individual ni es singular; por el contrario, adquiere sentidos y significados sociales que son constantemente reinterpretados y negociados en función del contexto histórico y cultural. En este tenor, Ahmed (64), nos advierte que “el poder se ejerce no solo mediante la capacidad de infligir dolor, sino en quién tiene derecho a expresarlo y ser escuchado”. Esta afirmación resalta la dimensión política del dolor, donde las jerarquías sociales – especialmente aquellas articuladas por el patriarcado– determinan qué experiencias son legitimadas y qué cuerpos tienen acceso al consuelo o atención.

El poder patriarcal, en particular, regula quién puede expresar su dolor, cómo debe hacerlo y en qué condiciones será atendidx o consoladidx. Este control no solo deshumaniza a quienes quedan fuera del espacio de reconocimiento, sino que también perpetúa las desigualdades estructurales que silencian los dolores de ciertos cuerpos racializados, feminizados o disidentes.

Reconocer nuestros dolores y sus significados compartidos nos ofrece claves esenciales sobre las estrategias que hemos desarrollado para enfrentar nuestras heridas. Este reconocimiento invita a reflexionar sobre los mecanismos que hemos utilizado para sostenerlas y reivindicarlas, y cómo dichas heridas han servido como catalizadores para la acción colectiva y la transformación social. Las cicatrices no solo dan testimonio del sufrimiento, sino también de la resistencia y la capacidad de reconstruirnos. Así, la sanación trasciende el ámbito de lo individual y se convierte en una praxis colectiva y política que desafía las estructuras de poder opresivas al proponer nuevas formas de relacionarnos con nuestro propio dolor y el de lxs demás.

Resignificar las heridas como resistencia

En este sentido, la conexión entre las heridas patriarcales colectivas y las estrategias de sanación transfeminista se manifiesta en la reivindicación del cuerpo como un espacio sagrado. Al igual que los cuerpos *tocadxs por el Rayo* en las culturas andinas, que eran consideradxs portadorxs de una divinidad especial, las personas de las diversidades sexogenéricas están reimaginando sus cuerpos como lugares de resistencia

y poder. Esta reconceptualización permite, no solo sanar las heridas del pasado, sino también, empoderar a las comunidades para reclamar su lugar en el mundo. La sanación transfeminista propone un retorno a lo sagrado, donde cada cuerpo es celebrado en su diversidad y complejidad.

Las estrategias de sanación transfeminista invitan a una reflexión profunda sobre la interseccionalidad en el proceso de sanación. Reconociendo que las experiencias de opresión son múltiples y diversas, estas estrategias buscan integrar diferentes perspectivas y vivencias en un marco inclusivo. Esto no solo fortalece el tejido comunitario, sino que también permite abordar las heridas desde una mirada integral. Así, el camino hacia la sanación se convierte en una práctica política que desafía las estructuras de poder existentes y abre espacios para nuevas formas de vida digna y auténtica.

Capítulo segundo

La herida (en sanación)

No hay cicatriz, por brutal que parezca, que no encierre belleza. Una historia puntual se cuenta en ella, algún dolor. Pero también su fin. Las cicatrices, pues, son las costuras de la memoria, un remate imperfecto que nos sana dañándonos. La forma que el tiempo encuentra de que nunca olvidemos las heridas.
(Las cicatrices. Piedad Bonnett.)

Para los que tienen la valentía de mirar la herida de frente, la bala se convierte en una llave maestra que abre una puerta hacia un mundo que nunca antes habían visto. Caen todos los velos, la matriz se descompone. Pero algunos de los que llevan una bala en el pecho deciden vivir como si no la llevaran dentro. Hay quien ha muerto por llevar la bala.
(La bala. Paul B. Preciado)

1. Un cuerpo herido que nos ayudó a sobrevivir

La herida como umbral de transformación

Cada cicatriz narra un relato específico, un dolor que, aunque marcado en el cuerpo, también señala una posibilidad: si existe la herida, si aún duele, también existe la ocasión de sanar. Así, las cicatrices se convierten en las costuras de la memoria, recordándonos que el tiempo encuentra formas de enseñarnos a no olvidar nuestras heridas. Como afirma Piedad Bonnett, estas marcas son remates imperfectos que nos sanan al mismo tiempo que nos recuerdan el daño sufrido.

Para quienes tienen la valentía de enfrentar la herida, la bala se transforma en una llave maestra que abre puertas hacia realidades inexploradas. En este proceso, caen los velos y las estructuras previas se descomponen. Paul B. Preciado sugiere que mirar de frente la herida es un acto de valentía que puede conducir a una transformación profunda. Sanar no es un fin, es un camino, es un estado de búsqueda constante. Sanar es un instinto y una necesidad básica de cada ser.

La herida, tanto física como emocional, se convierte en un símbolo de resistencia y transformación. Existe una tensión constitutiva entre el sufrimiento y la sanación,

fundamental para comprender cómo las experiencias traumáticas pueden, paradójicamente, dar paso a nuevas formas de ser y de relacionarse.

En este sentido, la narración, se presenta como una herramienta poderosa para dar voz a lo inenarrable, transformando el dolor silenciado en historias que encuentran significado y propósito. Contar nuestra experiencia permite no solo confrontar el dolor, sino también resignificarlo, creando un tejido narrativo en el que el sufrimiento dialoga con la posibilidad de la sanación.

A través del proceso narrativo, las personas no solo reflejan el impacto de su sufrimiento, sino que se crean espacios y rituales para acoger, contener y duelar.¹⁸ Así se construye una comprensión profunda de los acontecimientos que nos marcaron, tanto en lo individual como en lo colectivo. Narrar cómo sobrevivimos se convierte, entonces, en un acto de resistencia que amplifica nuestra dignidad y nos conecta con el poder transformador de las historias compartidas.

Testimoniar desde la herida: escritura, cuerpo y memoria

Es en este espacio que acojo mi propia historia. *El Rayo* me tocó a muy temprana edad: tenía apenas cinco años. Juan José Millás (1998, 32), afirmó que “la escritura abre y cauteriza al mismo tiempo las heridas”. Mi escritura tiene que ver con el intento de narrar lo oprobioso, lo indignante, lo doloroso y lo traumático, para darle cuerpo a las historias tantas veces contadas —pero también tantas veces ignoradas— sobre una violencia que lo habita todo.

Mi relato no está aislado; se entretajan con muchas otras experiencias de violencia patriarcal. Historias que se entrelazan en el dolor, pero también en el deseo de sanación. Cada historia es un camino escogido, para cauterizar las heridas compartidas.

La experiencia del Rayo sobre mi cuerpo ilustra cómo el trauma puede quedar atrapado en el sistema nervioso. En mi caso, el olvido fue una estrategia de supervivencia. Como señala Peter Levine (2018, 33), desde la psicotraumatología, “[l]a memoria, cuando se reduce a su función más esencial, se ocupa de asegurar un futuro que elige *selectivamente* del pasado y construye sobre aquello que resultó eficaz, sin repetir las respuestas que resultaron perjudiciales o dañinas”.

¹⁸ Duelo en español es un sustantivo, que proveniente del latín significa *lucha entre dos o más personas*. En el trabajo de acompañamiento terapéutico se ha hecho corriente el uso de la palabra *duelar*, transformando el sustantivo en verbo, para hablar de manera activa sobre el hecho de que la persona pueda realizar el proceso de asentar a la realidad, a la pérdida, principalmente.

Las experiencias traumáticas quedan congeladas en el sistema nervioso y atrapadas en el cuerpo, manifestándose con dolores físicos, o bien, con lagunas o fragmentos desordenados de lo vivido, a los que el sistema nervioso autónomo impide el acceso consciente. Dando lugar a que se construyan narrativas desorientadas e incoherentes. El cerebro humano tiene la capacidad de filtrar recuerdos, privilegiando aquellos útiles para sobrevivir. Por ello, las memorias asociadas al terror, el pánico, el shock, la pérdida o la muerte suelen ser relegadas, ocultas hasta que el sistema nervioso se encuentre en condiciones de regularlas y procesarlas con seguridad.

El cuerpo colectivo como territorio de inscripciones

Desde la perspectiva de Suely Rolnik y Félix Guattari (2006, 324) en *Micropolítica. Cartografías del deseo*, el cuerpo es entendido como un territorio de experiencia, continuamente atravesado por las fuerzas sociales y culturales. En sus palabras, “el cuerpo arcaico, por ejemplo, nunca es un cuerpo desnudo, siempre es el subconjunto de un cuerpo social, atravesado por las marcas del *socius*, por los tatuajes, por las iniciaciones, etc. Ese cuerpo no comporta órganos individuados: él mismo es atravesado por las almas, por los espíritus que pertenecen al conjunto de los agenciamientos colectivos”.

El cuerpo no es solo una entidad biológica: es un archivo vivo donde se inscriben las experiencias colectivas, donde lo social y lo espiritual se entrelazan en una densa red de significados. El cuerpo se convierte en un campo donde las huellas de las vivencias, dolorosas y desconcertantes, quedan atrapadas y, actúa como guardián de esas memorias fragmentadas, de las que solo se puede acceder a través de un proceso de regulación emocional y sanación profunda.

He aquí el reto y la paradoja de esta escritura: ser testigx de mi mismx, narrando experiencias traumáticas, reconociendo que no es posible escindir el cuerpo individual del cuerpo colectivo.

La herida que no grita: memorias del cuerpo silenciado

En ese sentido, Verónica Gago (2006, 15) señala en la introducción de *La potencia feminista. O el deseo de cambiarlo todo*, que el cuerpo “[...] ensambla experiencias, expectativas, recursos, trayectorias y memorias”. Pensar el cuerpo desde el pensamiento feminista implica comprenderlo como un pensamiento situado: un pensamiento en

proceso, parcial, que funciona como una especie de entrada, a una experiencia singularizada, pero no por ello, desligada del todo (15).

A veces parece un sueño lejano, estar en esa habitación, muy temprano, buscando a mi abuela. Recuerdo la ubicación de la cama y de la mesa de noche, al lado de la puerta. La luz es tenue, las cortinas están cerradas y hay olor a alcohol trasnochado. Entro. Sólo veo al esposo de mi abuela. Él me dice algo. Giro para salir por la puerta y él me toma por el codo izquierdo, me hala hacia él y me siento atrapada. Durante treinta y seis años no logro recordar el tirón, solo la imagen de su mano extendiéndose hacia mí. No recuerdo más, pero sé que sucedió después: ocho años sin poder gritar.

El toque del Rayo no siempre ocasiona la muerte. A veces es la forma en que la vida se sostienen a sí misma. La herida, mientras duele, nos recuerda que seguimos vivxs. Sin embargo, va produciendo síntomas, dolores, laceraciones, llagas, marcas que generan cuerpos vulnerables, apaciguadxs, disociadxs, invisibles. Son síntomas físicos y emocionales que, a menudo, son difíciles de nombrar y procesar. Abordar la herida —propia y colectiva— tiene su origen en un síntoma social que, en singular (el Yo) como en plural (el Nosotrxs), exige resarcimiento, reparación, sanación. El síntoma no es sólo enfermedad o *un problema a resolver: es una señal. Es también una forma de memoria.*

El trauma como síntoma político

El síntoma, no es sólo enfermedad o un problema a resolver. Lacan (2009, 115) afirmaba que “[e]l síntoma instituye el orden en que se revela nuestra política [...] Implica por otra parte que todo lo que se articule por este orden sea pasible de interpretación”. Esta afirmación permite comprender que el síntoma —entendido no solo como manifestación individual, sino como inscripción colectiva— revela la organización política del dolor. En este sentido, el trauma no es un acontecimiento aislado, sino una huella estructural que marca los cuerpos atravesados por violencias sistémicas como la colonialidad y el patriarcado.

Los cuerpos que en la actualidad han sido tocados con saña por el Rayo develan los discursos del horror que sostienen la colonialidad como un proyecto vigente y dominante. La herida —abrumadora, paralizante e impotente— es nombrada como *trauma*: una respuesta frente a un hecho devastador que, en palabras de Bessel A. van der Kolk, “no hay absolutamente nada que puedas hacer para alterar el resultado de los acontecimientos, el sistema en su totalidad se colapsa” (Levine 2018, 15).

Uno de los mecanismos más desarrollados por el cerebro humano para su supervivencia es, precisamente, el olvido. Este olvido —como el trauma que lo origina— puede transmitirse de generación en generación. Sin embargo, que el cerebro olvide no quiere decir que el cuerpo lo haga. Por eso, su forma de hablar del trauma, de la *sensación sentida* de vivir en constante peligro de muerte, es a través de repeticiones: emociones, conductas o reacciones que develan movimientos inconclusos que quedaron atrapados en la imposibilidad de la reacción, para la propia supervivencia. Es decir, el cuerpo guarda la memoria de aquellas respuestas defensivas —huida, lucha o congelamiento— que no se pudieron completar.

Esta repetición, en términos somáticos, revela que el trauma no se almacena únicamente como recuerdo, sino como una experiencia que quedó suspendida en el cuerpo, esperando resolución. Así, el cuerpo se convierte en archivo viviente del pasado no integrado.

El lenguaje del cuerpo: trauma, repetición y movimiento

Las reacciones flagrantes, violentas, defensivas, así como la respiración imperceptible, la tensión muscular, el cierre de esfínteres, las conductas inexplicables —donde la furia, la ira o la indignación actúan como canales de escape— son manifestaciones del congelamiento traumático vivido durante años, o incluso heredado por generaciones. Propuestas terapéuticas como Experiencia Somática,¹⁹ buscan precisamente “lidar con la parálisis física, la agitación y la impotencia, y encontrar alguna forma de actuar corporalmente para recuperar el control de la propia vida” (2018, 16). Desde esta perspectiva, se reconoce que solo cuando el cuerpo logra movilizar la energía atrapada y reestablecer la autorregulación, puede iniciarse una verdadera reparación del trauma.

Llama la atención que, precisamente, el *movimiento* sea una respuesta al trauma. Ante el trauma colonial, estatal y patriarcal, la respuesta es el movimiento social como acto reflejo y restaurador. El concepto de movimiento contrasta con la propuesta de

¹⁹ Desarrollada por el doctor Peter Levine, como un modelo terapéutico centrado en el cuerpo que ayuda a sanar el trauma. Con más de 45 años de aplicación clínica exitosa, el método ES® “es el resultado de estudios multidisciplinarios en fisiología del estrés, psicología, etología, biología, neurociencias, biofísica médica y prácticas indígenas de curación”.

La metodología de trabajo de ES® “desarrolla un acercamiento que permite evaluar en dónde se encuentra “atascada” la persona dentro de las respuestas comunes al trauma: pelear, huir o congelarse. De esta manera puede ofrecer herramientas clínicas para poder resolver estados de estancamiento fisiológico, proporcionando así habilidades muy efectivas” a los terapeutas “que las emplean”.

Verónica Gago sobre el *paro feminista*, que visibiliza y desafía las múltiples formas de explotación y violencia que afectan a las que las mujeres y los cuerpos feminizados. El paro no es solo una estrategia económica, sino una forma de resistencia que moviliza cuerpos en las calles, irrumpe en los lenguajes dominantes y exige de autodefensa. Es, en sí mismo, un acto de desobediencia ante el sistema patriarcal y capitalista: “El paro es un modo de bloquear la continuidad de la producción del capital, entendido como relación social. El paro es también una desobediencia a la continua expropiación de nuestras energías vitales, expoliadas en rutinas agotadoras.” (Gago 2019, 24)

Los movimientos feministas no solo abordan las violencias de género, sino que también enfrentan las estructuras de opresión más amplias que afectan a las mujeres y cuerpos feminizados. La movilización feminista genera una resonancia que transforma el cuerpo femenino en un cuerpo colectivo, lo que permite una respuesta activa al trauma a través de la desobediencia y la organización. Este enfoque resuena con la idea de que el movimiento social es una respuesta al trauma: una acción colectiva una acción colectiva que restituye sentido donde antes hubo silencio o desconexión.

Parar se convierte en un medio para sanar tanto a nivel individual como social. Parar se convierte en una estrategia política y somática: parar el extractivismo, la producción intensiva, las formas opresivas, las imposiciones jerárquicas, las exclusiones y la violencia. Parar, para poder avanzar.

La violencia y la explotación sistemática vividas por las mujeres y disidencias sexogenéricas, tanto a nivel personal como colectivo, producen un contexto de resistencia. Este movimiento social busca transformar la experiencia de victimización en acción colectiva, cuestionando y subvirtiendo las estructuras que perpetúan esa violencia. El paro feminista, en ese sentido, se convierte en un mecanismo que no solo visibiliza las formas de explotación, sino que también actúa como un proceso de sanación y reconstrucción colectiva frente al trauma sufrido por nuestras comunidades.

Mi formación terapéutica, particularmente en Experiencia Somática, me llevó a tratar de comprender cómo quienes ejercemos el activismo desde las diversidades sexogenéricas hemos enfrentado la herida íntima e individual cuando esta se manifiesta también como trauma a nivel social y colectivo. Mi búsqueda se centró en identificar cuáles fueron esos *movimientos intuitivos*, esos impulsos vitales que nos permitieron salir del congelamiento y de la inercia, para reconocer y enfrentar el trauma.

2. Diálogos, situando a lxs tocadxs por el Rayo

Narrativas compartidas para resignificar la herida

Entiendo el diálogo, como un compartir de saberes. La entrevista, por definición, es “una conversación que se propone con un fin determinado distinto al simple hecho de conversar” (Díaz-Bravo et al. 2013, 162). Sin embargo, el concepto mismo de entrevista carga con un peso histórico: fue la figura utilizada para nombrar el encuentro entre el fraile dominico Vicente de Valverde y Atahualpa, en dónde, actuando como emisario *entrevistó* al inca, para someterlo al imperio de la ley bíblica y a la soberanía del rey español. Fue la entrevista, un recurso para extraer información con el objetivo de someter al gobernante indígena, imponer una verdad, e instaurar un régimen de dominación política, social, económica y religiosa, a través de la violencia.

Desde esta perspectiva, mi interés, por tanto, era procurar un espacio radicalmente distinto: uno donde la palabra no fuera usada para imponer, sino para abrir, tejer y sanar. Mi interés fue crear condiciones de confianza, conversación y presencia, a través de puntos comunes, preguntas generales y luego, discusiones específicas con cada persona, de manera singular, de acuerdo con lo que fuera apareciendo.

Los diálogos que establecí con *lxs tocadxs por el Rayo* son historias que tienen puntos de encuentro con mi propia historia. En primer lugar, nos une una trayectoria común en el activismo social, el *artivismo*,²⁰ los afectos y el trabajo compartido. En segundo lugar, compartimos el deseo de romper con un modelo centrado en el sacrificio —una herencia judeocristiana profundamente arraigada en nuestras prácticas comunitarias y sociales— que ha habitado nuestras formas de habitar el compromiso colectivo. Sacrificarnos por el bien de los demás, es una creencia con profundo arraigo en el campo religioso y de la construcción del Estado nación. Quién se sacrifica, es probado y puede acercarse a la divinidad. Regalo envenenado, que posibilita el estatus de héroe,

²⁰ El Artivismo (arte + activismo) “se define como una hibridación entre el arte y el activismo. Arte reivindicativo y de resistencia. Visibilidad, durabilidad y riesgo son los rasgos específicos de una intervención que conlleva un claro mensaje sociopolítico. El arte se convierte en un medio de comunicación enfocado al cambio y a la transformación, un lenguaje que se desplaza desde la creación artística académica o museística hacia los espacios sociales convirtiéndose en una herramienta educativa.” (Art Madrid 2020). Las organizaciones de las diversidades sexogénéricas reivindican su uso, para ubicar sus trabajos, experiencias, metodologías, como un lenguaje en sí mismo, en el que el cuerpo es central y que facilita visibilizar los discursos, reflexiones y críticas con los que se tensiona el campo de lo político y de la reivindicación de derechos. Durante los diálogos con *lxs tocadxs por el Rayo*, el artivismo, fue definido por Ana Lucía Ramírez, como una experiencia, puesto que “cruza el cuerpo y cruza las emociones, y te cambia”.

para quiénes por nuestras opciones sexuales o de género, hemos sido denostadxs del ámbito espiritual.

En tercer lugar, estas historias representan búsquedas del valor y dignidad propias. Son experiencias que intentan rehacer las narrativas que culturalmente se han construido sobre la normalidad de los cuerpos, las sexualidades, los géneros, los deseos, la cotidianidad, sobre la vida y el amor. En contextos donde nuestras vidas, nuestras experiencias y nuestros afectos no encajan, al ser leídos como *errores* o *desviaciones*. Quiénes dialogaron conmigo no se han resignado a la exclusión, ni han sido víctimas inocuas de la violencia: de su toque y de su marca, más bien, han tomado para tejerse una vida a su medida.

Para situar mi experiencia, me inspiro en Carolina Gonzaga González y su ensayo *Hackear el cuerpo como acto político de reapropiación*. En este texto, Gonzaga ofrece una mirada crítica a los discursos y diagnósticos médicos, cuestionando la construcción social del cuerpo de las mujeres. A través de una autoetnografía honesta y amorosa, narra su proceso de *hackeo corporal*,²¹ que le permitió transitar desde la vulnerabilidad de exponerse al conocimiento médico —donde los cuerpos son compartimentados y objetualizados— hacia una reapropiación profunda de su corporeidad.

Gonzaga rechaza la visión del cuerpo como una máquina meramente funcional, donde la enfermedad es reducida a una simple disfunción mecánica. Al desafiar esta narrativa, evidencia cómo la medicina convencional tiende a despojar a los cuerpos de su subjetividad y conexión espiritual, exigiendo respuestas lógicas y sistemáticas a estímulos externos. En su proceso de reapropiación, revalora el cuerpo como un territorio de resistencia y autodescubrimiento, mostrando que la salud no se limita a lo físico, sino que incluye lo emocional, espiritual y relacional.

La salud mental como síntoma colectivo: pandemia y trauma

La salud mental ocupa un lugar preponderante en la cultura occidental, que históricamente ha priorizado la mente sobre el cuerpo y el alma. En este contexto, el

²¹ Para la autora, el hackeo corporal proviene de “la idea de conocer en detalle un sistema y usar herramientas que ayuden a identificar las fallas para repararlas” y esto pasa por reconocer que el cuerpo es moldeado por las creencias derivadas del binarismo hombre-mujer, los tabúes y construcciones sociales sobre la sexualidad y la desigualdad de clase y raza, en el acceso a los servicios médicos y de salud. Por lo tanto, lo que se busca es que el conocimiento sobre el cuerpo, pueda ser un eje para comprender cómo este puede autosanarse (Gonzaga González 2022, 177).

dominio sobre la razón y el control emocional es altamente valorado, mientras que perder la razón se considera un tabú profundamente estigmatizado. Esta perspectiva se refleja en el hecho de que ninguna otra disfunción orgánica genera inhabilidades jurídicas, pero un descontrol mental puede despojarnos de nuestra ciudadanía activa y competencias legales. La figura de la interdicción,²² por ejemplo, evidencia cómo el ejercicio pleno de la ciudadanía está condicionado por el estado mental.

Tras la cuarentena por COVID-19, emergió con fuerza una *pandemia silenciosa* de salud mental, desnudando la fragilidad de un sistema que, durante décadas, había exaltado el control racional y material como signo de éxito y funcionalidad. La depresión, en tanto síntoma colectivo, evidenció que había dimensiones del bien-estar que las herramientas médicas, psicológicas y psiquiátricas no podían gestionar, ni reparar del todo. Esta crisis obligó a repensar la relación entre mente, cuerpo y alma como un entramado complejo, necesario para sostener la vida. Como lo señala la OMS, “[e]n los últimos años se ha aumentado el número de diagnóstico de los trastornos mentales: una de cada ocho personas en el mundo tiene algún trastorno mental. La pandemia de COVID-19 ha supuesto una crisis mundial en salud mental, aumentando los casos de depresión y ansiedad, los trastornos más comunes, en un 25 por ciento” (García Espada 2024).

Antes de la pandemia por Covid-19, el mundo ya estaba marcado por la desigualdad estructural, el autoritarismo y la discriminación sistemática. La injusticia social, la misoginia, el odio hacia las diversidades sexuales y de género, el racismo y la xenofobia coexistían con señales cada vez más alarmantes del colapso ecológico. La llegada del virus no trajo una crisis nueva, sino que amplificó y reveló las ya existentes. Jean-Luc Nancy, en su último libro, *Un virus demasiado humano*, describió la pandemia como un *espejo de aumento* que agudizó las fallas y los problemas ya existentes:

[e]l virus revela por sí mismo un mundo que desde hace largo tiempo ya experimenta el desconcierto de una mutación profunda [...] La pandemia de la Covid-19 no es más que el síntoma de una enfermedad más grave, que alcanza a la humanidad en su respiración esencial, en su capacidad de hablar y de pensar más allá de la información y el cálculo (2020, 9-10).

²² La interdicción, a nivel jurídico, es un proceso legal que se aplica a aquellas personas que, debido a alteraciones en sus capacidades mentales o intelectuales o donde no hay claridad de la “voluntad consciente” de la persona, ésta ya no puede tomar decisiones de manera independiente. Esto significa que su habilidad para gobernarse o expresar su voluntad de forma libre e inequívoca se ve gravemente afectada. Por tanto, la persona no tiene la capacidad de manejar su vida de manera autónoma, por lo que se le declara incapaz de actuar sin la intervención de un tercerx.

La crisis sanitaria global no hizo más que intensificar y visibilizar las heridas ya abiertas por el abandono sistémico y las fallas estructurales de los Estados. Expuso crudamente que habitamos un mundo en crisis, con una necesidad inmensa de cambio y *re-evolución*. Durante la pandemia, el distanciamiento físico profundizó el aislamiento emocional y social. A medida que la vida cotidiana migraba hacia lo virtual, aumentaba también la dependencia de la tecnología para sostener el trabajo, la educación y las interacciones humanas. Este escenario agudizó el estrés, la ansiedad y una depresión colectiva latente. La proliferación de contenido en plataformas como *Instagram* demostró esta tensión: desde consejos de salud mental hasta recursos terapéuticos, muchos buscaban llenar el vacío en el apoyo emocional que las estructuras estatales no estaban dispuestas o capacitadas para ofrecer.

Sin embargo, es precisamente en este punto donde la paradoja se manifiesta con fuerza. En septiembre de 2022 soy diagnosticadx con *Trastorno Depresivo Persistente*. A pesar de haber estado en acompañamiento terapéutico constante, los síntomas eran ineludibles: parálisis emocional y física, sensación de vacío existencial, pesadillas, desconexión emocional individual y social, enojo, irritabilidad e irascibilidad, hipervigilancia, hipertonicidad y tensión muscular, dolor físico constante, estado de alerta, desconfianza, paranoia y disociación. A ello se sumaban otros síntomas reconocidos medicamente, como agitación, irritabilidad e ira, aislamiento, fatiga, falta de energía, sentimientos de desesperanza, impotencia, inutilidad, culpabilidad, aumento o pérdida de peso, pensamientos de suicidio, problemas de concentración, insomnio o exceso de sueño y vagotonía (Johns Creek 2023).

No era la primera vez que atravesaba una experiencia depresiva, y en mi historia familiar existían antecedentes significativos, como el de Elizabeth. Ella nunca fue diagnosticada formalmente, pero vivió síntomas muy similares a raíz de su despedida del trabajo, situación de la que no pudo recuperarse y que desencadenó otras afectaciones, y finalmente, su muerte. Por supuesto, los factores que pueden desencadenar la depresión tienen múltiples causas: la pérdida de pareja, empleo, vínculos afectivos (hijxs, amigxs, mascotas); la constante sensación de tener que mantenerse en estado de alerta y supervivencia ante problemas económicos, inseguridad, amenazas, despojo material y simbólico; además de las experiencia de abuso, violencia sexual, violencia física y psicológica, enfermedades crónicas, abuso de sustancias y, quizás uno de los factores más invisibilizados, el postparto (Junta de Castilla y León - Consejería de Sanidad 2024).

Mi madre cumplía con varios de los factores mencionados, que, para el año de su muerte, en 2016, aún eran desatendidos dentro del sistema de salud colombiano. Solo adquirieron visibilidad a gran escala con la implosión de los casos de salud mental durante el periodo postpandemia. Cuando afirmo que Elizabeth murió de capitalismo, no lo digo de forma ingenua, mucho menos poética. Es una constatación de cómo las estructuras económicas, sociales y políticas están profundamente entrelazadas con los factores desencadenantes de la depresión. Sostener la incertidumbre —alimentada por la desigualdad económica, la desintegración de los vínculos comunitarios y el estrés laboral impuesto por la lógica de la producción material por encima del sentido, la creatividad y el bien-estar individual y colectivo— han generado un agotamiento sistémico, desesperanza y malestar.

La depresión se vio siempre como una enfermedad de carácter estrictamente individual, atribuida a un desequilibrio propio de los humores del cuerpo, o a una supuesta debilidad de carácter, o al abatimiento moral o espiritual. Además, fue históricamente asociada con lo femenino, como una patología marcada por el estigma de la sensibilidad y la fragilidad. Sin embargo, la pandemia del Covid-19 trastocó esa percepción, permitiendo considerar, por primera vez, su origen en una falla estructural a escala social y comunitaria. La depresión no solo muestra el impacto del aislamiento y la incertidumbre global, sino que revela una profunda crisis existencial: la pérdida de motivación, de energía vital, de fuerza y sentido. Somos una sociedad que produce capital, pero no crea vida.

Durante el 2022 inicié un acompañamiento psiquiátrico que medicalizó mi rutina: *Escitalopram, Neuryl, Clonazepam, vitamina B-12, ácido valproico, Sumatriptan...* principalmente inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) cuyos efectos secundarios se describen en diversas fuentes: pérdida del deseo sexual, náuseas, diarrea, cefaleas fuertes y persistentes, pérdida de peso y aumento de peso, olvidos, emociones apagadas, formación de hematomas, niebla mental y desconexión física y social (Coryell 2023). El tratamiento altamente costoso y con una duración que podía estar entre los 2 años o de por vida. Su función: ayudar a que el cerebro pueda reconectarse neuralmente, facilitar la sinapsis, corregir el desequilibrio químico cerebral y aumentar la disponibilidad de serotonina, lo cual alivia en gran medida los síntomas como el desinterés, la motivación, la fatiga o la tristeza persistente.

Sin embargo, el tratamiento farmacéutico tiene sus límites, ya que se enfoca únicamente en uno de los niveles de la depresión: el fisiológico. Por ello, quiénes han

sido usuarixs de la atención psiquiátrica, al finalizar el tratamiento y la intervención química, pueden recaer. Esta no toca ni profundiza en los síntomas y su origen a nivel emocional, no considera la intervención en trauma, y por supuesto, no puede cambiar el contexto social y económico del paciente. Con esta comprensión, inicié mi búsqueda de acompañamientos que ofrecieran miradas más amplias sobre la depresión.

Mi elección estuvo mediada por el seguimiento previo en redes sociales, que ya había hecho a *lxs tocadxs por el Rayo*. Participé en diversos talleres, sobre el trabajo con la *sombra*,²³ el proceso SAT (*Seekers After Truth*)²⁴ e inicié la formación en Experiencia Somática. Todas estas herramientas de trabajo directo con el cuerpo, que involucraban movimiento consciente, descargas energéticas, reordenamiento y estabilización del sistema nervioso. También tomé terapias integrales como terapia neural, osteopatía, biovibración, readecuación y mejoramiento de la postura corporal, talleres de respiración y por supuesto, Rakiram y Constelaciones Familiares.

En el proceso fui siendo muy consciente de que mi búsqueda era desesperada, porque mi herida no era una sola:

La depresión también puede ser la consecuencia de una confrontación paralizante con nuestro lado oscuro, un equivalente contemporáneo de la noche oscura del alma de la que hablan los místicos. Pero la necesidad interna de descender al mundo subterráneo puede ser postergada por multitud de causas, como una jornada laboral muy larga, las distracciones o los antidepresivos que sofocan nuestra desesperación. En cualquiera de estos casos el verdadero objetivo de la melancolía escapa de nuestra comprensión.

Encontrar a la sombra nos obliga a ralentizar el paso de nuestra vida, escuchar las evidencias que nos proporciona el cuerpo y concedernos el tiempo necesario para poder estar solos y digerir los crípticos mensajes procedentes del mundo subterráneo. (Zweig y Abrams 2021, 20)

Esta cita resonó profundamente en mí. Para comprender mi parálisis emocional, el congelamiento motriz que me impedía tomar acción, el dolor y agotamiento físico, el

²³ Concepto que proviene del trabajo realizado por Sigmund Freud y Carl Jung. Este último, afirmó que la *sombra personal* es un desarrollo que se inicia en la infancia y que en contraste a los rasgos positivos de la personalidad que desarrollamos, idealmente, rasgos que son reforzados positivamente en el ámbito social, como el de ser *buen ciudadanx*, buena persona, generosa, amable, se encuentran aspectos del ego, que son intensamente reprimidos y sancionados, como el egoísmo, la grosería, la libidinosidad, etc. Jung definió la sombra personal como “lo que una persona no desea ser” (Zweig y Abrams 2021). Sin embargo, el trabajo con la sombra implica descubrir que incluso estos aspectos, no son rasgos negativos en sí y que observarles y trabajarles puede afectar de manera provechosa.

²⁴ “El Programa SAT se imparte en un formato de módulos, uno por año, que constituyen, en su conjunto, un proceso progresivo de revisión, reconciliación e integración de nuestros «tres cerebros», el instintivo, el afectivo y el cognitivo. Y tiene como propósito cultivar y desarrollar una actitud más auténtica y amorosa hacia uno mismo, hacia el otro y hacia el mundo” (Programa SAT Ecuador 2022).

enojo e hipervigilancia, quiero compartir una de mis anotaciones dentro de mi diario personal, puesto que me parece crucial para comprender el concepto de sanación:

Hoy la doctora Jara me preguntó algo que me desconcertó. Me preguntó si estoy enojadx con Dios. Yo automáticamente respondí: no creo. Pero ella insistió en un punto que todavía me da vueltas en la cabeza: mi pérdida de fe, como origen de mi tristeza. (Castellanos Leal y Esteban 2024a)

Durante varias semanas, esta pregunta me acompañó como un eco persistente. En conversaciones con mis seres más cercanos, lo conectamos con una idea poderosa: *Dios* es, social e individualmente, una figura de máxima autoridad. Enojarse con esa figura omnipotente era una manera de enojarse con las formas y estructuras del mundo en el que vivimos, pues esta vida y cómo la vivimos, proviene de la *mente divina*.

El enojo es una fuerza, una energía que nos permite movernos de lugar, poner límites, avanzar hacia lo deseado. Enojarse con esa figura omnipotente era una forma para comenzar a hacer diferente, o de manera contraria, todo aquello que nos indisponen o nos parece injusto. Por ello, enojarse con Dios es oponerse a un sistema de creencias y a unas estructuras de poder. Yo no solo estaba enojadx con Dios, sino con mi padre, lo masculino, el poder, la violencia proveniente de este, con todo eso que en nuestro contexto representa el concepto de Dios.

No voy a minimizar mi dolor y las reflexiones que semejante relación tuvieron en mi cotidianidad. Quizás no puedo validarlas en términos académicos, pero fueron valiosas para poder trascender mi malestar de lo meramente individual. Comprender ese enojo me permitió entender mi decisión de hacerme activista, de luchar por una causa, de accionar para *hacer justicia*. Explicaba también mi deseo profundo de transformación y mi indisponibilidad para aceptar una realidad que percibía intolerablemente injusta. Era como vivir en un *duelo constante*, y una de las acepciones de esta palabra es, precisamente, combate o enfrentamiento. Mi depresión era, en ese sentido, una forma de expresar mi guerra interna: el rechazo radical a aceptar un mundo regido por estructuras que perpetúan el sufrimiento.

Fue en este escenario de colapso y reconstrucción donde redescubrí mi propia práctica terapéutica. Busqué aprender todo lo que fuera posible de aquellas terapias, que iban teniendo un efecto real y concreto dentro de mi propio proceso. Sentía la necesidad de brindar estas herramientas a otros, porque al mismo tiempo que yo me encontraba tratando de sanar, a mi consulta llegaban más personas con sintomatologías o diagnósticos similares. Así que también tomé cursos, profundicé mis conocimientos y experimenté con

astrología, tarot, laboratorios de escritura creativa y sanadora. Busqué bibliografía, asistí a talleres y me dejé atravesar por cuanto recurso sentía que podía ayudarme a sostener la vida.

Del activismo al acompañamiento

Desde el año 2018 me dedicaba a las constelaciones familiares,²⁵ y a finales del 2019 había abierto un consultorio para terapia individual. En medio del contexto postpandémico y de la copiosa información que comenzó a producirse y difundirse en redes sociales, encontré un campo, que no me atrevía a mirar del todo: el de la sanación como eje central de mi activismo. Yo mismx, tímidamente, me había abierto a redireccionar mi labor como activista y, de repente, me encontraba con que diversxs compañerxs, colegas y conocidxs, se habían volcado igualmente, hacia el acompañamiento terapéutico. Fue en ese momento, cuando *re-conocí* el trabajo de personas como Ángela Robles, Juanite de la Mar, Sayana Palomeque, María José Jiménez y Ana Lucía Ramírez, quienes lograron integrar en sus prácticas de sanación personal y colectiva un profundo compromiso con el activismo y la justicia social.

Aunque participé en diversos espacios y procesos, dirigí mi interés hacia quienes, desde su práctica, reflexionaban críticamente sobre *el lugar de la víctima*,²⁶ una posición en la que, desde el activismo, solíamos sumergirnos. Este concepto es clavel en esta discusión. Como mencioné anteriormente, el activismo social, político y cultural, responde a los vacíos dejados por el Estado, para crear condiciones de vida digna a través de los actos de resistencia, confrontación y cuestionamiento de las políticas erigidas por sus instituciones y elementos.

Desde esta perspectiva, el sacrificio por lxs otrxs no sólo ha sido parte del trabajo activista, sino también una expectativa proyectada por aquellxs a quiénes se defiende o

²⁵ Las constelaciones familiares son una herramienta terapéutica de trabajo sistémico, desarrolladas por Bert Hellinger. Se centran en la comprensión de las dinámicas familiares y en cómo estas influyen en el comportamiento y las relaciones de los individuos. Las constelaciones familiares se basan en la premisa de que los patrones y conflictos no resueltos dentro de una familia pueden transmitirse de generación en generación, afectando a los miembros actuales de manera inconsciente.

²⁶ El concepto de víctima tiene diversas vertientes. La víctima jurídica es aquella que ha sido perjudicada a través de un delito, un daño o el menoscabo de sus derechos. En la psicología está relacionado con el despojo del poder personal resultado de circunstancias externas, traumáticas, violentas e injustas. La víctima, por ende, genera sentimientos de pasividad y desprotección. A la luz de las constelaciones familiares, la víctima se entiende como un lugar, en el que una persona quiere ante todo conservar su inocencia, no asumir ninguna responsabilidad, es decir, quiere asumir un lugar o posición infantil. A su vez, asume que todxs, excepto él, son culpables y por tanto perpetradorxs. Esta visión ha sido altamente discutida y criticada, pues se confunde con los conceptos provenientes del campo jurídico y psicológico, sin embargo, no son conceptos asimilables. Este documento no tiene como objetivo debatir sobre estas definiciones, así que no me extenderé alrededor de este tema.

protege. Históricamente, la figura de la víctima se ha vinculado con lo sagrado: en muchas culturas, se ofrecía a los dioses la vida de alguien inocente como forma de aplacar su ira o ganar sus favores. Paradójicamente, ambas figuras, pareciendo opuestas, tienen el mismo objetivo: el sacrificio como medio para detener la violencia y el castigo de quién detenta el poder.

Activismo y sacrificio: herencia de la víctima

A lo anterior se suma otro elemento significativo. En el siglo XIX, se produjo un desplazamiento de lo sagrado hacia la noción de *patria*, lo que transformó el significado de la víctima: ahora, quien moría en la guerra era resignificado como héroe, precisamente por su sacrificio (Hartog 2012, 12). Esta resignificación consolidó la figura del mártir como alguien digno de admiración y emulación. En este tránsito simbólico, el sacrificio dejó de estar ligado exclusivamente al ámbito religioso y pasó a formar parte de los imaginarios nacionales y políticos, reforzando el ideal de entregar la vida por un bien común supuestamente superior. Esta lógica se replica en el activismo, donde el síndrome del salvador no solo actúa como compulsión personal, sino también como una forma de validar el sacrificio ante la inacción o negligencia del Estado. Mientras el Estado actúa como perpetrador, el/la/lx activista se convierte en bienhechor y héroe.

Quisiera agregar un último elemento que amplía esta reflexión. François Hartog (2012, 13), al igual que Caroline Eliacheff, y Daniel Soulez Larivière —en diferentes obras que coinciden en el título *El tiempo de las víctimas*— se acercan a la visión más contemporánea de la víctima:

pero están las otras, las víctimas innombrables, a las que compadecemos, las que han padecido, que no han podido más que padecer, que no han hecho sino padecer. En pocas palabras, hasta este momento activa y positiva, la noción de víctima se carga de una connotación pasiva y, hasta cierto punto, negativa.

La crisis del activismo también arrastra consigo una ides profundamente enraizada del sufrimiento y el sacrificio, que le acerca inevitablemente a la figura de la víctima. Aunque esta relación puede parecer evidente, no siempre se ha problematizado con suficiente profundidad, el hecho de que la mayoría de lxs activistas también han sido víctimas del Estado, o como lo demarca esta investigación, han sido heridas por la violencia patriarcal. En este sentido, es el sufrimiento, o el padecimiento, en términos de Hartog, lo que nos conecta con las víctimas, las otras, a las que defendemos.

Por ello, mi interés se centró no sólo a aquellas historias que se entrelazaban con mi experiencia, por compartir unas reivindicaciones políticas, sino a aquellas en las que expresaban en sus discursos un punto de giro, reconociendo el padecimiento, el sufrimiento, pero también la necesidad de salir de ese lugar doloroso. Me enfoqué en aquellas personas para quiénes el tiempo de las víctimas había acabado.

También dirigí mi atención mi mirada en quiénes tienen una mirada crítica sobre la cooptación de la ancestralidad —sus rituales, principios y filosofías— utilizada para encubrir prácticas propias del capitalismo, el patriarcado, el binarismo y la heteronorma. Asimismo, me interesaron quiénes, desde una postura reflexiva, han cuestionado aquellas prácticas ancestrales que sostienen discursos y estructuras de poder misóginas o homo-les-bi-transfóbicas. Las personas con quienes dialogué no son practicantes de la onda *New Age* blanca, occidental y elitista, sino que enraízan su actuar en posturas políticas profundas, que siguen contravirtiendo a un sistema económico, político, social y espiritual, que atrapa todos los discursos y los capitaliza.

Escogí sus experiencias de vida porque, al igual que la historia de Elizabeth, no quería contabilizarlas dentro un cúmulo de datos, ni subsumirlas bajo mi propio recorrido personal. Al igual que mis invitadxs, hemos querido darle voz a esa herida que nos permitió comprender cómo era este mundo y sus sistemas de poder. Pero también, darle voz a lo más simple y sencillo y, a la vez, sustancial: contar cómo esa herida patriarcal —esa marca física, emocional, psíquica o espiritual—, al comenzar a sanar, ha transformado nuestros pequeños mundos personales.

3. Cuando el Rayo toca: cuerpos marcados por la herida patriarcal

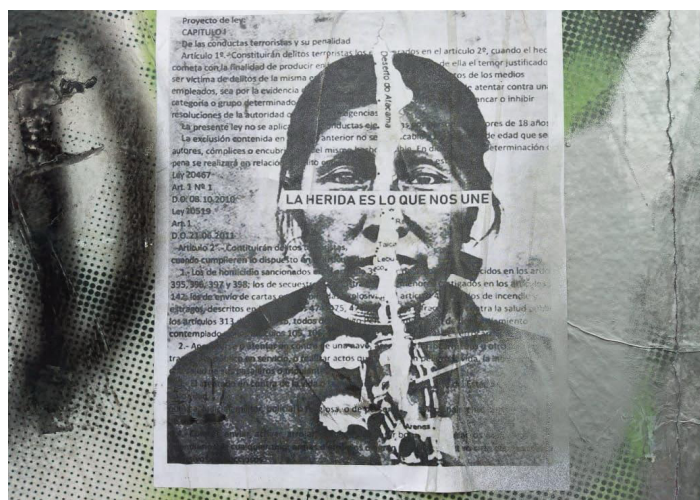


Figura 2. *La herida es lo que nos une*, 2019.

Fuente: Museo Histórico Digital de Chile

La herida física es la manifestación más directa del daño en el cuerpo. Puede ser resultado de una lesión, una enfermedad o un trauma, y suele hacerse visible a través de cortes, fracturas o quemaduras. Ante este daño, el organismo tiene una respuesta inmediata, que busca restaurar el equilibrio entre todos los sistemas del cuerpo necesarios para sobrevivir y funcionar de forma adecuada, a través de procesos como la inflamación, la regeneración celular y la cicatrización. Sin embargo, el cuerpo no solo experimenta el daño directo, sino también sus consecuencias a largo plazo, como el dolor crónico, las limitaciones funcionales o las secuelas físicas permanentes. A nivel neurofisiológico, el dolor activa circuitos en el sistema nervioso que afectan no solo la percepción física, sino también la emocional, profundizando la conexión entre cuerpo y mente.

El componente simbólico de la herida es igualmente importante, ya que las experiencias de daño físico o emocional no solo afectan al cuerpo, sino que son interpretadas a través del filtro cultural, personal y social. Las heridas físicas a menudo se cargan de significados que van más allá del daño tangible. En la figura 2 vemos como un corte o una cicatriz, por ejemplo, puede simbolizar resistencia, superación o, por el contrario, vulnerabilidad o fracaso. En ciertas culturas, la herida representa el castigo, la iniciación o el paso de un estado vital a otro. Desde la psicología, la herida simbólica se puede entender como un trauma emocional o psicológico que, aunque invisible, deja una marca profunda en el ser, afectando su sentido de identidad, su sentido de pertenencia y su capacidad de vincularse con los demás. Estas heridas simbólicas incluyen, por ejemplo, las diversas experiencias de violencia, como abuso, abandono o rechazo, que pueden tener efectos duraderos sobre la autoestima y la relación con los demás.

Socialmente, las heridas adquieren una dimensión que está profundamente entrelazada con el entorno cultural y las normas que lo regulan. Las heridas físicas, por ejemplo, pueden ser interpretadas con estigmatización o compasión, dependiendo de los marcos culturales que las rodean. En algunas culturas, las cicatrices o marcas del cuerpo tienen un valor positivo, como símbolos de lucha o sabiduría, mientras que en otras pueden ser motivo de exclusión o discriminación. A nivel colectivo, las heridas sociales son aquellas que surgen de estructuras de poder, injusticia o violencia, como consecuencia de la guerra, la pobreza o la exclusión sistemática. Estas heridas sociales son compartidas por grupos enteros y son a menudo invisibles, pero crean una división que perpetúa la marginalización de ciertos sectores de la sociedad. La violencia simbólica también juega un papel aquí, pues las culturas que favorecen ciertos valores, géneros, orientaciones

sexuales o razas, pueden lacerar socialmente a quienes no se ajustan a esos modelos hegemónicos.

A nivel espiritual, la herida puede tener un significado profundamente transformador y revelador, que va más allá del sufrimiento o el daño físico, emocional o social. La herida espiritual se manifiesta como un sentimiento de desconexión profunda, de no ser *completx* o *suficiente*. A menudo esta sensación está vinculada a experiencias como el sufrimiento existencial, la pérdida de propósito o sentido de la vida, la falta de pertenencia o el abandono del *propio yo*. Esta herida, a diferencia de las demás, no necesariamente es física o visible, pero sí se experimenta de manera interna como una sensación de vacío, desequilibrio o aislamiento.

Durante los diálogos, además de comprender las distintas experiencias de vida, con relación a cómo escogieron pensar y resignificar sus heridas provenientes de la violencia estructural y sistémica, me interesaba profundamente escuchar las formas en que cada unx de *lxs tocadxs por el Rayo* narraba su historia. Mientras conversábamos, la narración daba cuenta de la trayectoria de sus reflexiones, de los momentos álgidos y complejos que vivieron, y principalmente, del estado actual de sus vidas y de sus heridas en sanación. Quisiera pensar que, como para mí, mis interlocutorxs pudieron, mediante su propia narración, concienciarse sobre los instantes sanadores que compartíamos en nuestras historias y que el hecho de hablar de ello alimentaba ese proceso.

Audre Lorde (2003, 21), reflexionando sobre el silencio y el miedo, cita a su hija en una frase contundente: “nunca se llega a ser por completo una persona cuando se guarda silencio, porque en tu fuero interno siempre hay una parte de ti que quiere hacerse oír y, cuando te empeñas en no prestarle atención, se va acalorando más y más, se va enfureciendo, y si no le das salida, llegará un momento en que se rebelará y te pegará un puñetazo en la boca desde dentro”. Este llamado evidencia cómo el silencio puede convertirse en una herida en sí misma. El silencio fue en gran medida el origen del trauma colectivo y poder enunciar, decir, hacer tangibles nuestras heridas, fue una manera de salir de ese congelamiento, tan afín al sistema, a la colonialidad internalizada, que resultaba mágico escucharnos. Compartimos un espacio biográfico íntimo, ya no secreto, delicado, en el que entramos acompañándonos.

Hablo también de salir del silencio, porque incluso para mí fue difícil enunciar me como acompañante y reconocer que algo había cambiado en mi relación con el activismo social, que durante tanto tiempo fue mi lugar de pertenencia, voz y estatus. Había una parte de mí que se resistía a dejar atrás ese lugar identitario. Demoré dos años en pedirle

a cada unx de lxs participantes en los diálogos, un espacio para compartir, para que fueran parte de esta investigación. Y solo lo pude hacer, luego de tener un sueño, impactante y poderoso en su significado para mí.

Entré a la reunión. Abrí la puerta del salón, muy grande, todo pintado de blanco. En ella estaban muchas personas, muchas conocidxs míxs. Pero sólo pude reconocer a Rosa Posa²⁷ y Ana Lucía. Era una reunión de activistas, amigxs, un encuentro gigante. Yo intentaba avanzar hacia ellas y Rosa que me veía desde el fondo del salón, venía hacia mí, muy decidida. Me dijo: ¿Tú que haces aquí? Tu ya no tienes nada que hacer acá. Ve y haces tus cosas a dónde ahora perteneces. (Castellanos Leal y Esteban 2024a)

Al despertar comprendí que era una forma simbólica de permiso. No se trataba de que Rosa tuviera autoridad sobre mí —nuestra relación siempre fue cercana, horizontal y de mutuo respeto como colegas—, pero sí era una figura referencial para mí, alguien cuyo reconocimiento valoraba profundamente por su historia y su aporte al movimiento. Lo que sentí es que podía iniciar un tránsito: ejercer mi activismo desde otro lugar, más libre y coherente con el momento vital que atravesaba. Esto me permitió acercarme a todas las personas que me interesaba invitar a dialogar. Tuve diversos encuentros, conversaciones, información y reflexiones compartidas. Dialogué con once personas en total.

Los diálogos que sostuve con *lxs tocadxs por el Rayo* se estructuraron en cinco momentos. En primer lugar, conversábamos sobre sus orígenes: antecedentes familiares, de dónde provenía la curiosidad por la búsqueda de sanación. La segunda parte se enfocaba en la experiencia profesional y la derivación en la formación en alguna de las terapias integrales que mencioné. El tercer momento giró en torno a comprender cuáles eran las heridas que estaban en sanación. Aquí, el énfasis no estuvo en detallar el hecho traumático o violento, sino que estaba dirigido a la resignificación que *lxs tocadxs por el Rayo* habían hecho sobre este. La conversación compartía y contenía esos momentos luctuosos, dolorosos y difíciles de enunciar, sin embargo, mis invitadxs ya han hecho su proceso individual de sanación, lo que facilitó compartir las reflexiones que ese proceso les dio. De aquí también se derivaron cuáles fueron sus prácticas de sanación y cuales desarrollan en este momento.

Finalmente, los dos momentos restantes se refirieron al impacto que tuvo su giro profesional, tanto a nivel individual como colectivo: cómo ven su activismo en la

²⁷ Rosa Posa es una activista lesbiana, nacionalizada paraguaya, de origen español. Es cofundadora de Aireana, *Akãhatã* y del *Encuentro Venir Al Sur*, espacios referenciales para el activismo latinoamericano LGBTIQ+.

actualidad y qué perspectivas de futuro tiene el activismo de las diversidades sexogenéricas con un enfoque en el cuidado y la sanación.

El primer encuentro fue con *Ángela Robles*, activista bogotana, egresada de la carrera de Artes Visuales y con una maestría en Estudios Culturales. Su trayectoria profesional ha estado marcada por el interés en la representación visual y su potencia política. Su activismo se ha desplegado en colectivos como *Las Lobas Furiosas* y *La Ruda*. Durante el confinamiento por la pandemia, impulsó diversos laboratorios creativos y terapéuticos, entre ellos *La perla en la sombra*, el *Exploratorio de Tarot para aprendices de brujas* y su espacio de acompañamiento individual denominado *Cartografías psíquicas*. Su práctica de acompañamiento emergió durante el estallido social²⁸ de 2019, como respuesta a la necesidad urgente de generar espacios de contención, descanso y seguridad para quienes participaban en las movilizaciones y enfrentaban la violencia estatal. En el momento de nuestra conversación, Ángela tiene 29 años.

El segundo encuentro fue con Sayana Palomeque, a quien conocí en su rol de fotógrafa y comunicadora en la Asamblea Nacional del Ecuador, en el contexto del trabajo de *Sentimos Diverso* relacionado con la denuncia y seguimiento del caso AAMPETRA, tras la publicación del especial editorial *La Herida Oculta*.²⁹ Sin embargo,

²⁸ En Colombia, se denomina estallido social, al paro nacional iniciado el 21 de noviembre de 2019, y que se mantuvo durante dos años, a pesar de la pandemia, poniendo en jaque al gobierno de Iván Duque. El paro se retomó el 28 de abril de 2021, el cual “se prolongó al menos por dos meses en el que se expresaron y se fueron sumando actores y demandas diversas a lo largo y ancho del territorio nacional, tuvo como detonante el rechazo a proyectos y políticas del Gobierno encabezado por el presidente Duque, del partido Centro Democrático y los partidos de la coalición gobernante: las reformas tributarias y a la salud, al régimen de contratación laboral y pensional. De otra parte, con demandas sobre: una renta básica, equivalente a 1 Salario mínimo mensual, la matrícula cero para el ingreso a universidades, la revisión de los TLCs y el cumplimiento de acuerdos (suscritos con estudiantes universitarios, grupos de productores del campo, indígenas y comunidades campesinas y camioneros), y respecto a los Acuerdos de Paz, su pleno cumplimiento y la no fumigación de cultivos ilícitos; la eliminación del ESMAD (Escuadrón Móvil Antidisturbios) entre otros. Si bien el Paro en un primer momento enfrentó a organizaciones sociales de carácter nacional, con el Gobierno Duque y sus políticas, amplió su alcance y abrió espacio a la expresión de conflictividades diversas con la presencia de actores más locales y la inclusión de demandas tanto al gobierno nacional como a gobiernos territoriales, como en el caso específico de Cali y el Valle del Cauca” (Álvarez-Rodríguez 2021, 2).

²⁹ El caso AAMPETRA es un hito significativo en la lucha contra la violencia sexual en Ecuador, especialmente en el ámbito educativo. Este caso comenzó a tomar relevancia en 2010, cuando se denunció un patrón sistemático de abuso y violencia sexual contra estudiantes del Colegio Academia Aeronáutica Mayor Pedro Traversari (AAMPETRA), un instituto de formación técnica en el país. El caso involucró a 43 estudiantes, quienes fueron víctimas de agresiones sexuales dentro de este establecimiento educativo. La denuncia de estos abusos se convirtió en un punto de partida crucial para visibilizar la magnitud de la violencia sexual en el sistema educativo ecuatoriano. A través del valiente testimonio de las víctimas y el apoyo de diversas organizaciones de derechos humanos, se logró que este caso se hiciera conocido a nivel nacional e internacional. Lo más impactante de este caso fue su efecto desencadenante: en 2017, a raíz de la denuncia inicial, se destaparon alrededor de 3.000 casos de abuso sexual en el sistema educativo, lo que

nuestro reencuentro se dio a través de sus publicaciones en redes sociales, especialmente en Instagram, donde actualmente se desempeña como astróloga y tarotista. Sayana nació en Cuenca, Ecuador. Ha militado en diversos colectivos políticos y espacios vinculados a las diversidades sexogenéricas, así como en múltiples vertientes ideológicas. Desde su infancia ha estado conectada con corrientes espirituales como el Camino Rojo,³⁰ lo que ha nutrido una búsqueda constante de propósito vital y una reflexión crítica sobre las estructuras sociales, económicas y culturales que sostienen la heteronorma y las violencias hacia los cuerpos disidentes.

Ella ha entendido que su activismo tiene que ver con su trabajo interno, con el cuidarse y nutrirse de lo necesario para poder compartir, pero también para resistir al patriarcado internalizado, que rechaza el cuerpo, sus deseos y expresiones, y sus procesos orgánicos, maltratándolo y sobre exigiéndole. Su activismo es rebelde y crítico, resistiendo al patriarcado que nos hace sobreidentificarnos con la lucha y nos hace quedarnos en el dolor y el victimismo, como si fueran un trofeo.

Sayana se entrenó como *terapeuta vivencial*, metodología proveniente del trabajo directo con farmacodependientes, el cual ella califica como una terapia de shock, para quebrar las excusas internas que sostienen la adicción. Sin embargo, su recorrido la llevo a explorar con herramientas de autoconocimiento con la astrología, especialmente la astrología que trabaja con la sombra, la energía de Lilith y con su conocimiento sobre política. Su trabajo en redes sociales constantemente relaciona los acontecimientos históricos, sociales, económicos y políticos con los eventos astrológicos y reflexiona sobre lo que a nivel espiritual puede significar, así como crea recomendaciones para conjugar espiritualidad y cotidianidad. Su lenguaje es reflexivo, pero también confrontativo. No se permite la ambigüedad ni dulcifica los mensajes y procura siempre convocar a la *acción consciente*.

evidenció la extensión y la gravedad del problema dentro de las instituciones educativas del país (Álvarez-Rodríguez 2021).

³⁰ Camino Rojo es un movimiento espiritual que se ha expandido en México, Ecuador, Perú, Brasil, entre otros países de América Latina y Europa. Este movimiento se basa en la recuperación y práctica de rituales nativos y paganos, como la Danza del Sol, la Búsqueda de Visión, el Temascal y la Ceremonia de Media Luna. Lxs seguidorxs del Camino Rojo, muchxs de ellxs jóvenes, participan en estos rituales que incluyen el uso de plantas sagradas como el peyote y la ayahuasca con fines medicinales y religiosos y se organiza en redes y colectivos que se identifican como una *familia espiritual*. Aunque se inició en la década de los noventa, actualmente, el movimiento se caracteriza por su neochamanismo y su conexión con la espiritualidad New Age (Arriaga Ornelas y Marcial Jiménez 2017).

Esto es muy llamativo, porque no está en busca de satisfacer el algoritmo de *Instagram*, por el contrario, dentro de la redundancia de informativa y el *clickbait*,³¹ Sayana se aparta de la espiritualidad *New Age*, al integrar la espiritualidad con un enfoque político profundamente arraigado en la realidad social y las luchas transfeministas. En lugar de seguir las tendencias superficiales de la espiritualidad comercializada, crea contenido que invita a la reflexión y la acción, fusionando creatividad y filosofía de manera innovadora. Su propuesta no es una espiritualidad escapista, sino una que desafía las estructuras opresivas, impulsando el pensamiento crítico y la transformación social a través de una conexión auténtica con lo espiritual. Al abordar los temas desde un enfoque que mezcla lo personal con lo político, Sayana fomenta una práctica que no solo se limita a la introspección, sino que se convierte en una herramienta de cambio en la consciencia colectiva.

En el tercer diálogo conversé con *Juanite del Mar* (Juan José Franco), un abogadx joven, no binarix, quién era parte del equipo de distribución de la *Escuela Audiovisual Al Borde*. Nos conocimos en 2016, compartiendo diversos espacios de activismo. A los pocos años, él es diagnosticadx con VIH y, como parte de su proceso de sanación creó el documental *De gris a positivo*, galardonado en diversos festivales. Juanite fundó el colectivo *Subversión Marica* en Manizales, y su experiencia como activista lx llevó a espacios más regionales como *Jóvenes Positivos J+LAC*,³² en donde integró la Mesa Directiva, definiéndole, así como un arHIVista. Juanite tiene 31 años.

El cuarto encuentro fue con *María José Jiménez*, con quién compartimos en el espacio de formación en Constelaciones Familiares, dirigida por Quilago Formaciones,³³ espacio del cual soy socix fundadorx y docente. Ella nació en Quito y es psicóloga clínica. Durante algunos años militó en organizaciones sociales como la Fundación Equidad y la Marcha de las Putas. Sin embargo, la desilusión que vivió en el activismo le llevó a buscar otras formas de redireccionar su energía y su fuerza, a través de buscar otras prácticas de

³¹ Neologismo inglés usado para describir a los contenidos en internet que apuntan a generar ingresos publicitarios o el tráfico numeroso a sitios web, a través de anuncios llamativos o escandalosos, pero fraudulentos.

³² “En 2010, Red de Jóvenes y Adolescentes VIH Positivos de América Latina y el Caribe Hispano J+LAC surgió de la consulta global a jóvenes de la Red Mundial de Personas Viviendo con VIH, GNP+. Desde entonces, han participado en acciones regionales y eventos internacionales, consolidando redes nacionales en 16 países”. Su misión es impulsar el movimiento de jóvenes con VIH y empoderarles para asumir roles de liderazgo (Jovenes Positivos 2022).

³³ Quilago Formaciones es un espacio terapéutico enfocado en la formación de personas interesadas en conocer el Rakiram y las Constelaciones Familiares, fundado en 2022, por Luiza H.S. Kliemann, Juan Carlos León, Belén Calero y por mí.

acompañamiento, a través del trabajo con hongos medicinales y las constelaciones familiares de manera individual y a grupal.

El último diálogo fue con *Ana Lucía Ramírez*. Ella es cineasta comunitaria, magíster en estudios de Género y Cultura, pedagoga, gestora cultural e investigadora social, nacida en Popayán, Colombia. Se reconoce como una activista pansexual. Su trabajo se ha centrado en los artivismos, la narración autobiográfica, el cine comunitario transfeminista, las pedagogías de sanación y cuidados transfeministas, el placer y la justicia erótica. Ana es cofundadora de *Mujeres Al Bordo*³⁴, espacio en el que la conocí en el año 2005. Desde entonces hemos compartido espacios de activismo y afecto. Desde entonces hemos compartido múltiples espacios de activismo y afecto. A partir de la creación de la Escuela Audiovisual Al Bordo, he seguido de cerca su labor en toda Latinoamérica y, en 2015, desarrollamos esta experiencia en Ecuador. Fue precisamente en ese proceso donde ubico el inicio de mi propio camino de sanación, al crear el docuficción *El Encuentro*.

La palabra como medicina colectiva

Los diálogos iniciaban con un breve recuento sobre la temática de esta tesis, en especial la analogía que trazo entre el toque del Rayo y la herida patriarcal. Como surgió en varias de las reflexiones compartidas, estas heridas no podían leerse ni comprenderse de manera individual. Por el contrario, las experiencias que cada unx relataba —donde se ubicaba el origen de su resistencia— constituían un reflejo directo de una herida patriarcal colectiva.

Gloria Anzaldúa, al analizar la migración en Estados Unidos y las políticas para atacar a lxs migrantes en sus diversidades, utilizó una analogía poderosa en torno a la sombra:

Lo que yo veo es que la verdadera batalla de este país es con su sombra: su racismo, su propensión a la violencia, su consumismo rapaz, el rechazo de su responsabilidad hacia las comunidades mundiales y hacia el medio ambiente, y su trato injusto hacia los inconformes y aquellos privados de derechos civiles, en particular la gente de color (93).

³⁴ “Es un equipo activista y transfeminista, de disidentes de las normas del género y la sexualidad, que hacemos de nuestro deseo nuestra revolución. Activamos cambios desde la experiencia artística en colectivo, capaz de recuperar nuestra voz, imágenes y narrativas propias, para hacer visible y posible el mundo libre y justo que soñamos. También desde la educación popular expresada en los poderosos y bellos espacios de la micropolítica: el cuerpo, las emociones, la memoria personal, el amor, el placer, lo cotidiano; Y de los procesos de autocuidado y cuidado entre activistas, la alegría, la sanación y la vida digna para lxs activistas, fortalece nuestros movimientos y hace sostenibles nuestras luchas colectivas.” (Ramírez Mateus 2022)

Abre los ojos, Norteamérica, abre los ojos, mira tú sombra y escucha tu alma (94) (Joysmith 2006, 334).

Al hablar de la sombra, en ningún momento quiero equipararla a la concepción moral de la maldad, ni intentar mantener el discurso de lo monstruoso o la bestialidad, para salvaguardar a la humanidad de sus propias creaciones. La sombra, que es una figura etérea, sin delimitación clara y de contornos grises, es una forma con la cual puede tocarse el claroscuro de nuestras conductas. Esta propuesta también busca alejarnos de la dicotomía entre buenxs y malxs, o entre víctimas y perpetradorxs. Anzaldúa apela sí a observar y señalar de cuáles conductas somos responsables. En este sentido, no hay una naturaleza esencial, no hay conductas incontrolables, pero sí políticas, y como vimos al inicio, necropolíticas de las cuales el Estado debe hacerse cargo, reconocer y transformar.

La corrupción política, el terrorismo de actores armados, la injusticia, la especulación financiera, el tráfico de armas, las guerras, el genocidio, el asesinato o la discriminación como bases para sostener la soberanía estatal son algunas acciones que impactan de forma directa en la vida cotidiana, y que constituyen el origen de nuestras heridas particulares. Por ello, es importante acotar que, aunque conversé con personas de Perú y Estados Unidos, di prioridad a los contextos de Colombia —mi país de origen— y Ecuador —mi país de residencia. Ambos territorios atravesados por el narcotráfico, la violencia estatal, diversas crisis económicas, que han configurado escenarios donde las necropolíticas se aplican con fuerza para erradicar lo diferente y todo aquello que, desde la lógica estatal, es considerado *subordinado*.

Ahora bien, esos avances jurídicos fueron mínimos frente a la posibilidad real de una ciudadanía plena para las personas de las diversidades sexogenéricas. Lo legal no transforma, por sí solo, el entramado social. Una reforma no garantiza el fin de la discriminación ni desmonta la homo-les-bi-transfobia. A lo sumo, establece marcos punitivos que permiten sancionar ciertas conductas, pero no erradica las estructuras simbólicas ni culturales que las sostienen. La ley puede castigar, pero no siempre repara; puede reconocer, pero no siempre restituye.

4. El Activismo como respuesta vital a la herida

El activismo es una decisión. Frente a la violencia, la carencia, la acción u omisión del Estado, personas de manera individual o grupal se organizan para reclamar y defender aquellos derechos que están siendo infringidos o negados. El activismo social nace

precisamente de la constatación de que existen problemas y necesidades en ciertos sectores de la población que no están siendo abordados de manera efectiva por las instituciones o grupos en posiciones de poder. Es en este sentido, que el activismo es una decisión consciente de responder ante la injusticia social, interpelando y cuestionando las estructuras que sostienen el poder y, sin duda, busca un cambio dentro de esas estructuras y normas que perpetúan las desigualdades.

El artivismo, por su parte, integra el arte a la acción colectiva y a la búsqueda de transformación social. Como menciona Ana Lucía Ramírez en nuestro diálogo, el artivismo no es una simple herramienta, sino una experiencia, un proceso donde el arte se convierte en lenguaje sensible y político. A través de expresiones visuales, escénicas, sonoras o literarias, el artivismo permite reconfigurar los discursos del activismo, muchas veces reactivos o militantes, abriendo caminos más emocionales, creativos y conectivos para visibilizar las demandas, propuestas y heridas colectivas.

El arte, en este sentido, no solo comunica, sino que conmueve, moviliza y resignifica. El artivismo permite imaginar mundos posibles, ofrecer representaciones dignas de nuestras existencias y crear narrativas donde la justicia también se sienta y se encarna. Es una vía potente para la sensibilización y la acción, que desborda el lenguaje institucional o técnico del activismo tradicional, y que amplifica los ecos de nuestras voces, desde lo afectivo y lo simbólico.

Escuela Audiovisual Al Borde: narrar para sanar

Por ello, quiero abordar el trabajo realizado en la *Escuela Audiovisual Al Borde*, la cual refleja los procesos creativos, reflexivos y, sobre todo, transformadores. Aunque sus efectos fueron en gran medida inesperados, marcaron un antes y un después para quienes participamos. A finales de 2015, luego de varios meses de preparación, logramos desarrollar la quinta edición de esta escuela en Ecuador. Participaron diversas organizaciones sociales del país, como *Causana – Acción Lésbico Transfeminista*,³⁵ *Mujer & Mujer y Sentimos Diverso*,³⁶ bajo la coordinación de Mujeres Al Borde. La

³⁵ “Somos una colectiva lésbica feminista que busca desde el desarrollo humano integral propiciar la movilización comunitaria y generar acciones de incidencia política para la promoción y exigencia de los derechos humanos de las identidades disidentes y cuestionadoras de la norma heterosexual, patriarcal y capitalista” (Causana 2016).

³⁶ “Es un colectivo feminista que se moviliza para crear y desarrollar proyectos y acciones que empoderen a mujeres, adolescentes, jóvenes, y personas con orientaciones sexuales e identidades de género diversas para la exigibilidad de los derechos humanos, sexuales y reproductivos. Buscamos construir un mundo más justo, incluyente y libre de violencias” (Castellanos Leal y Esteban 2015).

Escuela convocó a activistas lesbianas, bisexuales, trans, intersexuales, pansexuales y disidentes del Sur geográfico y político de América Latina. Durante casi dos meses, el equipo de Mujeres Al Bordo compartió saberes teóricos y herramientas prácticas de creación audiovisual, en un intercambio profundo y afectivo.

La metodología de la Escuela tenía una ruta definida: debíamos aprender a contar nuestras historias de manera cinematográfica. Ana Lucía Ramírez propuso un ejercicio para abrir el proceso que, en mi opinión, fue el núcleo desde donde emergieron los documentales realizados:³⁷ nos invitó a narrar una cicatriz. Entre llantos y risas, tocamos eventos muy profundos, guardados con recelo, pero con la necesidad de aliviar el peso del recuerdo. Poder narrar el dolor y juntxs darnos cuenta de que la cicatriz es un testigo silencioso del evento, pero un mensajero poderoso a su vez: *si hay cicatriz es porque algo ha sido sanado*.

Los cuatro documentales abordaron el dolor, la soledad, el rechazo y la discriminación, pero también el deseo de lucha que nos hizo activistas. Estas producciones fueron presentadas en diversos festivales de cine dirigidos a comunidades LGBTIQ+ de diversos países en Latinoamérica, Estados Unidos y Europa, validando nuestras historias a través de nuestras propias voces. El activismo, aunque frecuentemente se relata desde una perspectiva colectiva, también se nutre de historias individuales que movilizan, conmueven y dan sentido a la acción compartida.



Figura 3. Fotograma docuficción *El Encuentro*, 2016.

Fuente: Al Bordo Producciones

³⁷ Los documentales producto de este proceso fueron *Ellas las que me habitan* (de Aritza Ríos), *Impuesto de salida* (de Jorge Medranda), *El Encuentro* (de mi autoría) y *Mi voz lesbiana* (de Jessica Agila).

El Encuentro,³⁸ docuficción de 11 minutos que desarrollé en este espacio creativo, fue mi primer paso en poder narrar la violencia sexual a la cual sobreviví. En él utilicé herramientas narrativas como la animación, que me permitieron contar mi historia desde diferentes perspectivas: la de la niña, la del adultx trans*, y la integración de esas dos experiencias, separadas durante años por el dolor. El Encuentro fue mi forma de asumir la responsabilidad sobre mi historia, de volver a ella y reparar lo que ni mis padres, ni la sociedad, ni el Estado pudieron —o quisieron— hacer por mí.

Sin embargo, aunque El Encuentro marcó un momento crucial de reparación en mi adultez, su raíz profunda se encuentra en una experiencia colectiva anterior, cuando comenzábamos a tejer redes de afecto y disidencia en la juventud.

Sentimos Diverso: el origen afectivo de una búsqueda



Figura 4. Fotograma docuficción El Encuentro, 2016.
Fuente: Al Borde Producciones

³⁸ Documental autobiográfico / 11 min. 30 sg / HDV / Ecuador / 2016 / AL BORDE Producciones / Dir. Gabrielle Esteban (Diana Castellanos). “Diana nació en el año chino del perro de agua y Gabrielle en el año del tigre de metal. Diana es de Colombia y Gabrielle de Ecuador. A Diana le dijeron que era una ‘mujer’ y Gabrielle se construyó trans. Diana y Gabrielle son dos personas distintas, que enfrentado cada una los prejuicios sociales, la violencia de género y sus propios miedos, descubren que, para ser feliz, ningún camino es obvio”. Realizado en la V Escuela Audiovisual Al Borde.

Las figuras 3 y 4, representan la escena del rescate de mi niña, de una profunda oscuridad, haciendo alusión a un proceso previo, dentro de Sentimos Diverso. Esta organización la creamos con la idea de sostener un espacio juvenil, en el año 2006, para acoger y brindar un *lugar seguro* a jóvenes de las diversidades sexogenéricas, diferente a la rumba o la calle, en dónde pudieran conocer a otrxs jóvenes como ellxs. Queríamos desafiar las etiquetas y explorar la amplitud del deseo, el género y los cuerpos, por lo que nos definíamos como *bicuriosxs*, *lesboflexibles*, *heteroconfundidxs*, entre otras maneras de nombrar nuestras experiencias amorosas. Empezamos con los Canelazos Literarios, un espacio donde compartíamos nuestras emociones³⁹ y reflexiones a través de la literatura, escribiendo en colectivo sobre lo que sucedía en la ciudad.

Sentimos Diverso es quizás la manifestación más significativa de cómo respondí a mis propias heridas: no solo por la violencia sexual vivida en la infancia, sino también por el rechazo derivado de mi identidad sexual y de género. La exclusión por parte de mi familia de origen fue un dolor profundo que buscaba sanar. Así, la organización nació con la intención de ser una familia extendida para aquellxs jóvenes que experimentaban el mismo tipo de rechazo, ofreciéndoles un lugar donde sentirse aceptadx y acompañadx.

La organización atravesó diversos cambios de enfoque y metodologías de trabajo, siempre respondiendo a los intereses de quienes formábamos parte de ella. Creíamos, sin duda alguna, en que había una parte del mundo que teníamos que intervenir, arreglar, cambiar y transformar. Por ello, nos enfocábamos en el trabajo con jóvenes, en quiénes reconocíamos nuestra propia vulnerabilidad, carencia, falta de oportunidades. Era evidente el olvido estatal, en un país inmerso en un conflicto interno de más de cincuenta años, donde solo había dinero para la guerra.

Paradójicamente, al trasladarme al Ecuador, y al traer la organización, nuestro enfoque cambió. Seguíamos siendo personas de las diversidades sexogenéricas, pero comenzamos a trabajar con mujeres adolescentes sobrevivientes de violencia sexual. A diferencia del grupo en Colombia, la organización en Ecuador estuvo conformada principalmente por mujeres: pedagogas, sociólogas, antropólogas visuales y periodistas.

Iniciamos en el campo de los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos, y nuestras metodologías y ejes de trabajo se enfocaron en la educación y comunicación.

³⁹ Uno de los proyectos más importantes desarrollado en la ciudad de Bogotá, fue precisamente *De cuento en cuento, me narro diverso*, durante el año 2007. Para conocer más sobre este proyecto, visitar el link <https://www.youtube.com/watch?v=bQGNDZuBM2E&t=39s>

Fue aquí en dónde las heridas relacionadas con las violencias basadas en el género se hicieron evidentes. Nos reconocimos en las historias de las adolescentes.

Cuando el activismo ya no alcanza

Adole-Isis, casa de acogida para adolescentes sobrevivientes de violencia sexual, que pasaban por el embarazo, generalmente producto del incesto nos permitió desarrollar un proyecto fotográfico con las usuarias de este espacio. Al conocer las historias de cada una de ellas, comenzamos a diseñar estrategias centradas no tanto en el conocimiento de sus derechos sexuales y reproductivos —los cuales ya habían sido vulnerados— sino en brindarles otras herramientas. En lo personal, como sobreviviente de violencia sexual, mi intuición fue que lo verdaderamente urgente era que recuperaran la autonomía sobre sus cuerpos, que confiaran en su propia fuerza y comprendieran que, a pesar de la violencia ejercida sobre ellas, podían protegerse. Por ello, les ofrecimos clases de *Ninjutsu*.

Esta fue mi primera fractura con el activismo, al enfrentar la impotencia. No podía salvar a esas niñas y adolescentes. El discurso de los derechos se agotó ante la claridad de que no bastaba para recuperar sus vidas, como también lo evidenció la investigación realizada por Ángela Mateus, compañera de la organización.⁴⁰

Pero, si no era a través del activismo, ¿qué otra cosa podía hacer? Puede parecer extraño, pero era una preocupación incesante para mí. Sentía dentro de mí una responsabilidad ineludible, quizás imaginaria, pero profundamente arraigada. Era mi propia herida pidiendo ser sanada. En ese momento, no supe cómo hacerlo.

No haber podido salvar a las niñas de Adole-Isis fue un golpe devastador. Me enfrenté a la impotencia: ver a esas adolescentes sobrevivientes intentando rehacer sus vidas con fragmentos rotos. Esa misma sensación la viví con mi madre, a quien tampoco pude rescatar del dolor que la habitaba.

En ambas experiencias, me vi reflejadx: intentando proteger a otrxs como me hubiera gustado ser protegidx. Fue entonces cuando comencé a comprender que mi impulso por salvar a otrxs tenía raíces más profundas: Lo no sanado —a nivel sistémico, emocional, relacional, social— lo cargamos como un deber ser, y lo repetimos, *ad nauseam*. A través de lxs otrxs pretendemos salvarnos a nosotrxs mismxs o salvar a

⁴⁰ *Ficcionando la realidad: significados de la maternidad y auto-representación fotográfica de madres adolescentes*, tesis de maestría para Antropología Visual y Documental Antropológico. Se puede visitar en el siguiente enlace <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/handle/10469/6189>

nuestrxs seres queridxs. Deseamos rescatar a ese niñx que injustamente experimentó violencia, exclusión, humillación o abandono.

Esa frustración se convirtió en una clave para reconocer en mí el síndrome del salvador. Entenderlo fue el primer paso para sanar, no desde la omnipotencia del activismo, sino desde la humildad de acompañar sin cargar con el destino del otrx.

Comprendí entonces que muchas de nosotrxs cargábamos ese mismo impulso de salvar, de resistir con el cuerpo y la palabra. No era sólo una historia personal: era un entramado colectivo. Mis heridas eran parte de una herida mayor. Por eso, decidí abrir el espacio a otras voces, a las memorias de quienes también han transitado el dolor y el deseo de transformación. Los siguientes diálogos nacen desde esa necesidad de colectivizar la experiencia, de romper el silencio que nos aísla y construir una narrativa compartida.

Voces que encarnan la herida

El activismo fue un campo de encuentro, desarrollo, búsqueda de respuestas y resistencia política, creativa y afectiva. Pero a él llegamos por el dolor. En primer lugar, como lo relatan Ángela, María José y en mi propia experiencia, por el hecho de ser mujeres, por ser ubicadxs dentro de lo femenino, o como en el caso de Juanite, por su orientación sexual y su expresión estética, al no ser leído como hombre dentro de un sistema que impone la binariedad como estructura mental e identitaria. Nuestra herida se profundiza al nombrarnos por fuera de la norma, al visibilizar nuestra sexualidad, un campo que aún hoy sigue en disputa y que el Estado continúa intentando controlar. Ángela lo expone claramente al hablar del hecho de ser una mujer lesbiana:

Para mí es una herida, es una marca la palabra lesbiana. Esta contiene dos cosas al mismo tiempo: para mí, una posibilidad de sanación a través de haber hecho todo el proceso de nombrarme a mí misma lesbiana y haber hecho un camino en relación no solamente nombrarme desde ahí, si no crear imágenes que me permitieran, de muchas formas distintas, afirmar que esto era lo que me gustaba, que esto era lo que quería y que iba a defenderlo capa y espada. Al mismo tiempo, representó un dolor. Durante mucho tiempo en mi casa no supieron que yo salía con mujeres, de hecho, yo nunca salí del clóset. Yo siempre cuento que a mí me sacaron del clóset a patadas, literalmente [...] Diría que es como uno de los puntos más dolorosos vinculados a la exclusión, a la discriminación, [sentirme] como no entendida, como no reconocida. (Castellanos Leal y Esteban 2024b)

Ángela hace hincapié en la herida de rechazo. Durante su relato inicial traía imágenes sobre cómo, en su entorno familiar, había un trato diferencial con relación a sus

hermanos varones, donde, desde muy temprana edad, se enfatizaba que ciertas conductas eran aceptadas para ello, pero inaceptables para ella. Enfrentar esta realidad, que intuitivamente le hacía comprender que su orientación sexual sería, además, un componente más de ese lugar problemático que es el *ser mujer*. La sensación de no reconocimiento tiene sentido, en tanto la categoría *lesbiana* es un *no lugar*: no está dentro de la jerarquía social. Es un no pertenecer. Como lo afirma Monique Wittig (1992, 35) “[a]sí, una lesbiana debe ser cualquier otra cosa, una no-mujer, un no-hombre, un producto de la sociedad y no de la «naturaleza» porque no hay «naturaleza» en la sociedad”.

María José también hace énfasis en cómo esta herida fue el origen de su ingreso al activismo y se convirtió en la puerta que la llevó a buscar otras formas de sanarse. En una conversación María José y yo, decimos:

María José: [...] darme cuenta de que, en esa búsqueda para encontrar un lugar en el activismo, también era encontrar un lugar para mi propia orientación sexual. *Me doy cuenta de que, durante todo el tiempo de activismo, yo todavía no terminaba de aceptar y de vivir sin culpa... estos esfuerzos hacia afuera, finalmente, me hicieron darme cuenta de que aún había un rechazo o una incomodidad en vivir mi propia homosexualidad [...]* Entonces, empezar a modificar esa relación con mi homosexualidad —que tomó mucho tiempo— también fue producto de mi separación del activismo.

Gabrielle: Eso es bien interesante, esto que hablas de la desilusión con el activismo, que yo creo que todxs hemos tenido en algún momento, y que tiene que ver con esta idea de, a veces, tener la familia que no tuvimos, esta idea de comunidad muy ligada a un lugar, como un lugar seguro, un espacio seguro, un espacio de confianza, un espacio también acogedor, un espacio con otro tipo de afectos, pero al fin y al cabo nos encontramos que más bien las organizaciones tienen otras lógicas. (Castellanos Leal y Esteban 2024e)

Como lo remarcamos en los diálogos, hubo una crítica al activismo muy importante, que se enlaza con lo que Audre Lorde (2003, 118) advertía: “[...] las herramientas del amo nunca dismantelarán la casa del amo”. En este sentido, sanar deja de ser una acción secundaria para convertirse en un eje central de los discursos feministas y de las prácticas organizacionales. Si el malestar, la herida o la violencia patriarcal se mantienen dentro del activismo —especialmente esa violencia que nos niega como personas y que reproducimos a través del sacrificio— no estamos resistiendo al sistema, sino siendo cómplices de él. Mientras nuestras heridas no sean puestas en proceso de sanación, seguimos sosteniendo la casa del amo.

Lilith, la herida de separación y otras genealogías

Sayana, quién desde su infancia estuvo conectada con diferentes espacios espirituales y políticos en Ecuador, expuso dos elementos que quiero resaltar. Cuando habló de su toque del Rayo, no lo ubicó en una dimensión individual, sino que lo exaltó como una herida profunda, transgeneracional y simbólica:

[...] fue también en el que yo me di cuenta cómo la espiritualidad, todo lo que había aprendido, y el activismo, que yo sentía que eran mundos separados, y por eso les mantenía así, por el contrario, tenían una conexión súper importante, porque ese es el momento en el que yo escucho por primera vez el término *herida de separación*, y me doy cuenta de que, claro, [la tradición bíblica] hablaba de la separación, cuando primero fuimos expulsados del paraíso, y como siempre quieres volver a él. Yo empecé a vincular toda la información que estas manes me daban, con todo el conocimiento que ya tenía, y veía y escuchaba [...] y me decía, “no, la herida de separación es cuando Lilith fue expulsada, esa es la primera separación. Bueno, no, no fue expulsada, tuvo que irse [...] le llamo yo *La huida de Lilith del paraíso*”. (Castellanos Leal y Esteban 2024c)

La figura de Lilith resulta profundamente simbólica. Es el arquetipo de la mujer libre, rebelde, salvaje y oscura; antagónica a María como el modelo cristiano de la madre pura, santa, sacrificada. En Lilith se recogen las nociones de una espiritualidad autónoma, que no está basada en estructuras religiosas, sino en experiencias corporales de las mujeres, su intuición y capacidad de conectar con la naturaleza. Una espiritualidad crítica que también cuestiona el abuso y el machismo, incluso dentro de prácticas que se fundamentan en lo *femenino sagrado*, pero que a veces reproducen estructuras binarias o patriarcales encubiertas.

En ese sentido, Lilith representa una espiritualidad crítica e integradora, que articula el femenino sagrado con su sombra, y que se posiciona como una resistencia a la visión colonial de las creencias, prácticas, símbolos y rituales no cristianos. El concepto *sistema moderno-colonial de género* (Lugones 2008), permite comprender cómo las formas coloniales han moldeado las estructuras sociales de la modernidad, instaurando jerarquías raciales y de género que perpetúan la exclusión y la opresión.

Durante la Colonia, el dimorfismo biológico y el heterosexualismo fueron impuestos como formas “naturales” de organización social, borrando estructuras *ginecráticas*⁴¹ y rituales que muchas sociedades indígenas reconocían. Estas

⁴¹ En el contexto del trabajo de María Lugones, *ginecrático* se refiere a formas de organización social y cultural que reconocen y privilegian roles femeninos o centrados en lo femenino en las estructuras sociales, espirituales y políticas. Estas sociedades ginecráticas no operaban bajo las jerarquías patriarcales impuestas durante la colonización, sino que frecuentemente celebraban y daban centralidad a las figuras

configuraciones incluían roles de género fluidos y relaciones no heteronormativas, que fueron sistemáticamente estigmatizadas y eliminadas. La violencia sistémica dirigida a estas prácticas no solo buscó su erradicación, sino que instauró el patriarcado como modelo universal, vaciando de sentido las estructuras sociales originarias y desplazando una espiritualidad vinculada con lo femenino y la naturaleza.

En este contexto, las diversidades sexogenéricas fueron especialmente afectadas, ya que su existencia desafiaba directamente las normativas coloniales. Se instauró así un orden social profundamente excluyente que continúa vigente, reproduciendo jerarquías raciales, sexuales y espirituales. Las sexualidades disidentes fueron marcadas como aberrantes, justificando su persecución, mientras las formas colectivas de existencia fueron reemplazadas por relaciones basadas en la propiedad, el control y la fragmentación identitaria.

Es central resaltar esta dinámica —aunque lejana en el tiempo— ha sido repetitiva en su aplicación y persistente en sus objetivos. Como rescata Lugones, la mayoría de las sociedades indígenas nativas americanas el eje ordenador de la vida era el ámbito de lo espiritual, y este atravesaba todos los aspectos de la cotidianidad. En dichas cosmovisiones, el principio o la fuerza primaria del universo era femenina, y, por tanto, las mujeres y lo femenino eran concebidos como lo sagrado.

Por tanto, “[r]eemplazar esta pluralidad espiritual ginecrática con un ser supremo masculino, como lo hizo el cristianismo, fue crucial para someter a las tribus” (2008, 89) pues, de esta manera, se desplazaba lo femenino como lo sagrado, imponiéndose lo masculino como principio excluyente, destruyéndose las instituciones, filosofías, ritos y cosmogonías indígenas. El despojo se extendió también a los territorios y a los espacios simbólicos y arquetípicos de subsistencia, fracturando los vínculos con los clanes, la tierra y los espíritus protectores. Finalmente, se impuso la familia nuclear como único modelo legítimo de relación, desarraigando a las comunidades de sus estructuras colectivas e identitarias.

Estas formas de despojo espiritual, simbólico y relacional que hemos descrito no se limitan al pasado colonial; hoy continúan bajo nuevas formas de dominación. El vaciamiento de sentido también ocurre cuando nuestras luchas se transforman en consignas funcionales al mercado o a las lógicas institucionales. Por eso, es importante situar las respuestas del activismo dentro del contexto histórico, económico, cultural y

femeninas o a principios asociados con lo femenino, incluyendo prácticas espirituales y rituales que reconocían y valoraban sexualidades y géneros otros.

sistémico en el que emergen. El capitalismo ha demostrado una gran capacidad para absorber, reducir y despolitizar tanto el ideario como los principios de los movimientos sociales, transformando la resistencia en mercancía y segmentando los discursos en agendas políticas divididas.

De esta manera se minimizan las demandas de nuestras comunidades, reduciéndolas a expresiones superficiales: las luchas feministas se presentan como campañas de empoderamiento individual, y los movimientos LGBTIQ+ se limitan al reconocimiento del matrimonio igualitario. Sin embargo, nuestras agendas están atravesadas por la interseccionalidad y enfrentan problemáticas estructurales que no se resuelven con corrección política, *pinkwashing*⁴² o simples políticas públicas. Estas no bastan para enfrentar la precarización, la racialización, las exclusiones ni las muertes de lxs defensorxs de derechos humanos, en particular, ni de nuestras comunidades, en general.

El activismo político, en principio, responde precisamente a estas dinámicas sociales e institucionales de exclusión y despojo. Durante nuestros diálogos, compartí algunas reflexiones críticas sobre la paradoja en la que se encuentra inmerso: intenta ocupar el lugar del Estado para subsanar su ausencia, pero a costa de un agotamiento insostenible. Esta sobrecarga lleva a personas y organizaciones al límite de sus capacidades emocionales, físicas y económicas. Lejos de promover la autonomía o mejorar las condiciones de vida de lxs activistas y sus comunidades, estas dinámicas tienden a reproducir las mismas jerarquías que se intentan combatir. La centralización del poder y de los recursos privilegia a unas pocas voces, mientras silencia e invisibiliza a otras. Además, el proceso de institucionalización de los movimientos sociales suele alejarlos de sus raíces comunitarias y horizontales, diluyendo su capacidad disruptiva y transformadora. En lugar de construir estrategias que cuestionen el sistema en su raíz, el activismo en crisis corre el riesgo de funcionar únicamente dentro de los márgenes que ese mismo sistema permite, perpetuando así el agotamiento estructural y personal.

Este desgaste se hace especialmente evidente en quienes ejercen liderazgos, pues enfrentan no solo las demandas de quienes representan, sino también el impacto del trauma vicario derivado de acompañar historias de violencia, exclusión y sufrimiento. En

⁴² El *pinkwashing* es una estrategia de marketing político, que tiene como objetivo “limpiar” o “blanquear” a grupos políticos, gobiernos o Estados, que crean mensajes favorables para las personas, comunidades, grupos u organizaciones de las diversidades sexogenéricas, pero esto no es expresado con políticas públicas para el reconocimiento de sus derechos o del mejoramiento de su calidad de vida o el ejercicio de su ciudadanía.

muchos casos, el activismo se convierte en una extensión del autocuidado negligente, solitario y cooptado por el capitalismo, donde incluso los tiempos de descanso son reformulados como estrategias para salvaguardar la productividad *in extremis*. Así, se desdibuja la posibilidad de sanar colectivamente, en favor de una respuesta constante al ataque y al abandono estatal. Sin herramientas suficientes para sostener esta presión, muchxs activistas terminan enfrentando serias afectaciones en su salud mental y física, acompañadas de una creciente desconexión con las mismas comunidades que aspiraban proteger.

Coincidimos en esta reflexión con Juanite, quién plantea:

[...] en relación al activismo, entonces, bueno, te identificas con la resistencia, la fuerza, pero después te das cuenta de que, luego de 10 años haciendo activismo, dices: ‘¿por qué no he tenido una relación en este tiempo, si yo quería hacer estas cosas en mi vida?’ O ‘yo quería estudiar cine y nunca lo había hecho, o terminar mi maestría’. También la gente es enferma y esto te pasa. Y dices: ‘¡jueputa!’, ahí sí pues —puede ser cliché, pero es verdad—, ¿cómo voy a ayudar a la gente si estoy mal, si le he entregado mi energía al activismo y he descuidado mi salud, mi sueño, mi tiempo, mi placer?’ (Castellanos Leal y Esteban 2024d)

Al igual que en el sistema patriarcal, donde la noción de cuidado ha sido históricamente vinculada al sacrificio —representado arquetípicamente como una característica de lo femenino—, el activismo ha internalizado estos patrones. En lugar de nutrir y fortalecer a quienes lo practican, muchas veces lxs consume, volviéndolxs herramientas de un sistema capitalista que coopta su energía vital. La sobrecarga emocional y física que experimentan muchas activistas, como señala Juanite, es un claro reflejo de ese desgaste: el activismo como una forma de lucha contra unx mismx. La imposibilidad de equilibrar la vida personal con la labor política refuerza la desconexión con el cuerpo, el placer y los propios deseos, evidenciando que la violencia estructural afecta también a quienes intentan resistirla.

María José de igual manera, lo señala de la siguiente forma:

Gabrielle: ¿qué era ser activista para ti y cómo es ahora tu realidad al ser acompañante en terapia?

María José: Yo creo que vienen, que parten desde un mismo lugar [...] En el momento en el que fui activista, mis recursos eran más salvajes, menos intelectualizados, menos académicos, menos experienciales. Era pura energía joven de lucha y de justicia, que el activismo necesita un montón, y que creo que yo pude darlo en el momento en el que lo tuve [...] Creo que la diferencia central está en el encuadre. La manera en la que vivía el activismo no tuvo nunca un encuadre: se fue dando de manera natural, orgánica, experimental, y me puse en muchas posiciones de riesgo. No me cuidé. No equilibré el dar y el recibir. Hubo mucho desorden en la manera en que fui activista y en los recursos que tenía en ese momento. Y ser acompañante terapéutica tiene cada vez más encuadres,

más límites de autocuidado, más reflexión entre el dar y el recibir. Es un espacio donde no me siento vulnerable. En el activismo sí me sentía muy vulnerable. También muy fuerte, pero muy vulnerable también. (Castellanos Leal y Esteban 2024e)

Este patrón de sacrificio perpetúa la estructura de poder patriarcal, donde la lucha se convierte en un medio para alcanzar una redención personal, perdiendo de vista el objetivo central: la justicia colectiva y el bienestar de todxs lxs implicadxs, incluidxs quienes lideran los procesos de transformación. Esta lógica acentúa la individualización del cuidado y de los límites del bienestar, restringiendo la conexión social y la posibilidad de tejer redes de apoyo sostenibles. Invisibiliza lo comunitario, y así se reproduce la sobreexplotación de sí mismxs, socavando las salidas creativas a ese mismo modelo patriarcal que se intenta transformar.

Sayana, por su parte, apunala la herida del activismo —su sombra— con gran exactitud:

La herida de separación que hoy es importante sanar es la herida de la feminidad, sin importar la identidad de género. Esto es lo que yo quiero hacer, y creo que esto es el verdadero activismo. Porque cuando vi toda la necesidad que había de esa información, al inicio estaba muerta de miedo, pensé que me iban a quemar viva. Y porque esto es algo que nos cuesta reconocer: *el patriarcado está aquí adentro*, sí, aquí está. Estamos todas estas personas que somos activistas, sí, porque no es cualquier lesbiana, no es cualquier persona trans, son activistas, porque era la reunión lésbico-feminista del Ecuador. O sea, son personas que hacen activismo, que están luchando por la igualdad, que están luchando por los derechos. Pero al mismo tiempo, vienen y me dicen: ‘Loca, pero yo no puedo sentir el placer, pero yo tengo este rechazo por mi cuerpo’... Entonces, *el patriarcado les está habitando*. (Castellanos Leal y Esteban 2024c)

Es fundamental reconocer esta herida patriarcal para sanarla, tal como lo expresa Sayana. La resistencia se ve marcada por una lucha interna constante, por un conflicto entre el deseo de transformar el sistema y la negación de la propia vulnerabilidad. Algo que el patriarcado busca mantener en la sombra.

La estructura patriarcal internalizada dentro del activismo se manifiesta en la tendencia a convertir la lucha en un sacrificio constante, una dinámica alimentada por la noción cristiana del salvador, que exige la entrega total y desinteresada del activista en nombre del bien común. Este sacrificio, profundamente arraigado en el sistema patriarcal, no solo desvincula al activista de su propia humanidad, sino que también lo posiciona simbólicamente en un lugar de superioridad frente a aquellxs a quienes busca defender.

Desde esta lógica, el activismo deviene en una forma de redención individual y colectiva, donde se prioriza el bienestar ajeno a costa de la salud, el placer y las necesidades propias. Esta demanda incesante de salvación, que no contempla el

autocuidado ni la reconstrucción personal, perpetúa las mismas estructuras de poder que intenta combatir. Al negar la agencia de las personas que reciben el acompañamiento, se las mantiene en una posición de vulnerabilidad, mientras se refuerza la idea de que su emancipación solo puede lograrse a través de la acción —y el sacrificio— de lxs activistas.

Esta lógica del sacrificio no solo agota al activismo en lo personal, sino que también lo desvía en lo político: al asumir funciones que deberían ser responsabilidad del Estado, no solo suple su ausencia, sino que —sin querer— normaliza esa ausencia, integrándola como parte del paisaje cotidiano. Así, el activismo deja de ser una fuerza disruptiva para convertirse en una especie de parche sistémico, un gestor de lo que el Estado desatiende. En lugar de cuestionar radicalmente las estructuras de poder, se corre el riesgo de reproducirlas bajo otras formas.

En mi experiencia, el activismo implica fuerza, para tomar la propia herida y volverla un cimiento para la lucha, la búsqueda de reivindicación, justicia y reparación. Sin embargo, existe una paradoja fundamental: resistir no ha significado transformar la estructura colonial opresiva. Por el contrario, se ha terminado reproduciendo las mismas jerarquías de poder y se ha reproducido el agotamiento sistémico. Resistir, muchas veces, implica intentar ocupar el lugar del Estado, corregir sus fallas, brindar lo que éste, por su incapacidad u omisión, no puede dar, pues, aunque ocupa diversas esferas de la vida, tiene su propia agenda, en dónde la vida de las personas de las diversidades sexogénéricas no tienen espacio, o, de hecho, no son reconocidas.

El sacrificio sostenido, convertido en principio organizador del activismo, no solo afecta las estructuras colectivas y políticas, sino que erosiona profundamente la salud de quienes habitan estas luchas. Cuando el cuerpo y la mente quedan relegados a un segundo plano en nombre de una causa, la resistencia deja de ser liberadora para volverse una carga. En contextos como América Latina, donde la violencia estructural y la negligencia estatal son parte del cotidiano, este sacrificio se agudiza y pasa factura. Las emociones no procesadas, el dolor acumulado y la falta de espacios seguros para la sanación dan lugar a una crisis silenciosa: la del malestar psíquico en quienes luchan por transformar el mundo.

Cuando luchar enferma: salud emocional en crisis

Diversos informes han develado como la salud mental de lxs defensorxs de los derechos humanos, ha sido afectada por múltiples factores.⁴³ América Latina sigue siendo una de las regiones más peligrosas del mundo para ejercer el activismo político y social, especialmente en campos como la defensa de los derechos de la naturaleza, los derechos sexuales y reproductivos, y los derechos de las diversidades sexogenéricas. Las detenciones, los interrogatorios y las agresiones injustificadas por parte de fuerzas policiales o militares, junto con la sensación de impotencia, la ausencia de planes de inclusión, la falta de presupuesto o de personal especializado para atender la creciente vulnerabilidad de lxs defensorxs, desencadenan episodios de ansiedad, depresión y otras afectaciones emocionales que no solo socavan la vida de lxs activistas, sino también debilitan a sus organizaciones y comunidades.

Sin embargo, es importante acotar cómo el concepto de salud mental ha intentado cooptar diversos campos y niveles de afectación que exceden ampliamente el ámbito psicológico. La violencia ejercida hacia lxs defensorxs y activistas repite el patrón de despojo instaurado durante la Colonia: se persiguen, sancionan, racializan⁴⁴ y estigmatizan los cuerpos ubicados en lo femenino; se invisibilizan y desintegra la dimensión sagrada de los rituales colectivos y las formas ancestrales de relacionamiento; se expropia el cuerpo como territorio propio, se precarizan las formas de subsistencia y se limitan las posibilidades de crear comunidad y organización. Este proceso no solo deshumaniza nuestras identidades, sino que las subordina al modelo blanco, heterosexual, europeo y masculino, anulando el sentido mismo de nuestras existencias.

María José lo hace evidente cuando habla de nuestra necesidad de sanar en comunidad:

creo que deberíamos hacer una constelación multidimensional,⁴⁵ en donde se constela este concepto de comunidad LGBTI y la sanación de la comunidad, o cómo se institucionalizó

⁴³ Algunos de estos informes son la *Encuesta Nacional a Personas Lesbianas, Gais, Bisexuales, Trans e Intersexuales. República Dominicana*. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) <https://www.do.undp.org>. También está *Sintonías corporales: Memoria y resistencia de defensoras, un seguimiento a la Resolución 1325* (Limpal Colombia, 2020), https://www.limpalcolombia.org/es/images/documentos/SINTONIAS_CORPORALES_DIC_19_1.pdf.

⁴⁴ Para María Lugones, la racialización es un proceso histórico que emergió con la colonialidad y que está vinculado a la creación de categorías de género. Durante la colonia, las personas no europeas fueron clasificadas como inferiores a través de un sistema que utilizaba criterios raciales para legitimar su deshumanización y explotación.

⁴⁵ María José habla de una técnica derivada de las constelaciones familiares, que consiste en observar uno o más sistemas o subsistemas a la vez (sistemas familiares, empresariales, organizacionales)

esta lucha social. Porque creo que es el problema: se institucionalizó y se volvió patriarcal. Yo empezaría por ahí, con esa sanación colectiva, profunda, ancestral. Creo que sería importante, y que debería ser un requisito para todx activista —sobre todo para quienes dirigen— tener un proceso personal de autoconocimiento y autocuidado. Igual que en el feminismo. Porque luego te das cuenta de que todas las políticas, proyectos o fondos a los que se aplican, están matizados por la realidad interna de quienes los lideran, por eso no tramitado, que termina contaminando la propuesta, generando fugas. Entonces, lejos de sanar, ya sea en colectivo o individualmente, esto se vuelve como un culto al virus, donde nos seguimos contaminando una y otra vez. Sí creo que debería ser un requisito esencial, antes de dirigir cualquier proceso, tener al menos un camino personal que permita ser consciente de la herida propia y cómo se proyecta hacia fuera. Sé que suena idílico, pero ojalá más personas lo comprendieran. Mientras eso no ocurra, la venta de la idea de la sanación es humo. Es irreal. Está viciada. (Castellanos Leal y Esteban 2024e)

Sanar lo colectivo: más allá de la salud mental

El testimonio de María José pone en evidencia que la salud mental, tal como ha sido entendida desde enfoques institucionales, resulta insuficiente para explicar el agotamiento profundo que vivimos como sujetxs políticxs. Lo que está en juego no es solo el equilibrio psicológico individual, sino una ruptura colectiva, ancestral y espiritual. No se trata únicamente de atender síntomas, sino de reconocer cómo nuestras heridas personales están entrelazadas con historias de despojo, silenciamiento, exclusión y desarraigo. De ahí la urgencia de pensar en sanaciones que rebasen el discurso clínico y que abracen otras formas de sentido, reparación y conexión con lo sagrado.

Este planteamiento nos interpela con fuerza. En realidad, la salud mental se ha vuelto un eufemismo para un problema mucho más profundo y urgente: sostener la vida. Sobrevivir en medio de este contexto nos ha robado —además de la calma y el cuerpo— la posibilidad de conectar con nuestra *dimensión espiritual*, como ese territorio íntimo e intuitivo, donde encontramos sentido y fuerza. Esa dimensión nos ha sido negada por no encajar dentro del modelo heterosexual, masculino y racional. Me refiero a que, en el recorrido histórico que han hecho los movimientos sociales, las organizaciones y nuestras comunidades para recuperar la dignidad, ser reconocidxs como ciudadanxs, y visibilizar nuestras vidas, esta dinámica de despojo ha impedido que podamos vivir con plenitud.

Antes de hablar de sanación, necesitamos nombrar el vacío. La exclusión estructural, histórica y simbólica no solo afecta nuestras condiciones materiales de vida, sino que también erosiona nuestra percepción de pertenencia. No se trata únicamente de

para obtener información sobre cuáles son las problemáticas o desordenes que afectan a las personas que hacen parte del sistema (Instituto de Terapia Sistémica Shalom A.C 2018)

políticas o diagnósticos: el daño más profundo es sentir que no hay un lugar posible para habitar el mundo desde nuestras identidades y memorias. En ese abismo, muchas veces hemos buscado respuestas en el activismo, en la espiritualidad o en la creación colectiva. Pero incluso ahí, emergen con fuerza las marcas de la no pertenencia, que se reactivan cuando lo comunitario reproduce los mismos patrones de exclusión que queríamos transformar.

El toque del Rayo: pertenecer para sobrevivir

Juanite lo plantea, cuando habla de herida más profunda, su toque del Rayo: la sensación de no pertenecer a ningún lugar.

Justo estaba haciendo la reflexión de que llevo siete años desde el diagnóstico. Como que ya he hecho muchas reflexiones y hay cosas que he resignificado. Hace poco alguien me preguntó: “¿y eso qué significa para ti ahora, el diagnóstico?”. Yo le decía que, en verdad, creo que en su momento fue una pérdida. A veces idealizas lo que había antes, aunque lo de antes tampoco era perfecto. Antes del diagnóstico ya tenía cosas por resolver, por eso empecé terapia, pero todo evolucionó hacia otro lado. Y cuando tú hablas de la herida patriarcal, me resuena como algo vinculado a la no pertenencia. [...] A inicios del año pasado fui a ver cómo iba a estar mi año, mirar unas cartitas, y me salió una muy bonita: El Guerrero. La tarotista me dijo que cuando una persona alcanza la iluminación, deja de sentirse parte, como que su verdad no encaja. Que vivir desde el corazón, en autenticidad, es algo que muchas personas no están listas para recibir. Y eso genera rechazo, esa sensación de no pertenecer. Yo he sentido eso muchas veces, en muchos espacios. (Castellanos Leal y Esteban 2024d)

El pertenecer no solo es una necesidad básica de supervivencia, también es una sensación prioritaria profundamente enraizada en lo biológico. Como el reflejo de presión palmar del recién nacido, que se aferra al cuerpo materno buscando fusión, sostén y protección. Esta necesidad innata de acoplamiento se proyecta luego en lo sistémico, lo social, lo político, lo cultural y lo espiritual. Buscamos pertenecer para no morir: “La necesidad de pertenencia, por su parte, es definida por Baumeister y Leary (1995) como una motivación universal para las personas. Esta condición implica la necesidad de tener interacciones afectivamente positivas en un contexto estable” 24/7/25 0:05:00.

Dado que la pertenencia está tan profundamente arraigada en la experiencia humana, la exclusión social no solo genera un vacío emocional, sino que también amenaza la integridad de quienes la padecen. En el marco de contextos marcados por desigualdades sistémicas, la exclusión se convierte en una herramienta que no solo margina a ciertos grupos, sino que también perpetúa estructuras de poder que deshumanizan y precarizan a quienes quedan fuera de las normas impuestas.

Desde la mirada de las constelaciones familiares, toda persona tiene un derecho inalienable: el derecho a pertenecer. Cuando escuché esto por primera vez, no fue solo una frase potente, fue una revelación. En un mundo que nos ha enseñado a sobrevivir desde la exclusión, comprender que tenemos un lugar, sin condiciones, fue profundamente transformador. Ese aprendizaje no solo me sostuvo en momentos de quiebre personal, sino que también se volvió un norte terapéutico en mi vida profesional. Acompañar a personas de las diversidades sexogenéricas —cuyas historias están atravesadas por el rechazo, el exilio simbólico y la ruptura de vínculos— me ha confirmado que la sanación comienza ahí: cuando el cuerpo, la historia y el alma se sienten nuevamente parte de algo. En el enfoque sistémico no se trata de perdonar lo imperdonable, sino de integrar lo que ha sido apartado, y en esa integración restaurar la dignidad que el sistema ha negado.

Si bien la exclusión y la sensación de no pertenencia nos marcan profundamente, hay otra herida que atraviesa con igual fuerza las voces de estxs activistas: la de la injusticia. Es un dolor que no solo se sufre en carne propia, sino que activa una necesidad urgente de transformar el mundo. Esta herida se enciende ante lo intolerable, ante la imposibilidad de vivir el amor, el deseo, la identidad o el propio cuerpo sin miedo ni castigo. Es el impulso que convierte el dolor personal en lucha colectiva.

Heridas de injusticia: cuando amar también es un acto político

Finalmente, una de las heridas presentes en las historias de todxs mi compañerxs de diálogo, fue la sensación de injusticia. Esta es una herida que puede parecer evidente entre quienes hacemos activismo, pues es en principio la motivación ulterior para la lucha, para activarnos, precisamente resistiendo a aquella vulneración, insostenible, indefendible y que necesita resarcimiento. Desde la psicología, esta herida *infantil* proviene de la frialdad, rigidez y el autoritarismo de lxs progenitorxs, de la excesiva exigencia y la invalidación de las opiniones, elecciones o actos del niñx. Esto desemboca en la creación de una personalidad defensiva, perfeccionista, que no tiene derecho a equivocarse y que no tiene límites en su quehacer cotidiano.

Ana Lucía, lo expresa entre líneas, cuando narraba su toque del Rayo:

Ay pues mi gran fracaso amoroso con Ana Isabel... esa fue mi gran herida, mi gran dolor, pero más que nada, creo que la gran herida es darme cuenta de que la sociedad o el mundo en el que vivía, yo no me podía enamorar de una mujer. El mundo donde yo vivía había amores que no eran posibles, y eso a mí me pareció demasiado. Que la felicidad de dos personas no fuera posible y que hubiera un consenso general, en que no podían, era cómo

¿por qué? ¿cuál es el problema? Me pareció algo tan absurdo, inconcebible qué hubiera que ocultar que unx quería a alguien y que a esa persona se le torciera la cara, que esa persona tuviera miedo de que sus papás se iban a morir si sabían, era como una cosa tan exagerada que me parecía charrísimo. No entendía qué pasaba. Fue algo que me descolocó demasiado y porque sentía que era algo muy de mi ámbito personal. Pero me di cuenta de que había toda una estructura que hacía que no fuera posible. Y luego, sentir que por esa causa yo podía ser violentada, humillada, que mi mamá me podía querer manipular, que podía ser irrespetada por la misma persona de la que yo estaba enamorada, —que también me podía humillar, excluir— era demasiado. Entonces, no era solo como “ay terminé una relación y me puse muy triste porque era un gran amor”, sino fue encontrarme con todo y luego darme cuenta de que había detrás de mí como 88000 historias trágicas, y era como ¡no!, ¡no!, ¡no!... Esto no puede seguir pasando y nadie más en el mundo debería pasar por ello. Y yo voy a hacer lo que sea para que no le vuelva a pasar a nadie. (Castellanos Leal y Esteban 2024f)

Ana Lucía siempre me conmueve con esta historia. La escuché cuando le conocí, y unas cuantas veces más, cada vez que lo hacía para contar el por qué se hizo activista. Su relato, como ella misma señala, también lo he escuchado en muchas otras voces: personas que vivieron el desamor, el rechazo y la humillación como consecuencias inherentes a su orientación sexual. La injusticia, entonces, no era solo una experiencia puntual, sino una estructura vital: nacer, crecer y vincularse en un contexto que no permitía el amor, el deseo, la vulnerabilidad ni la libertad. La injusticia era, en sí misma, existir en un sistema que no nos permite *ser*.

Según diversos manuales de psicología, quienes han vivido la injusticia pueden manifestar síntomas o comportamientos que funcionan como mecanismos de defensa frente a ese dolor. Algunos de ellos incluyen:

- No se lleva bien con su sensibilidad.
- Quiere mostrarse viva y dinámica, aunque esté agotada.
- Le resta importancia a las cosas que le molesta, afirmando que se las puede apañar bien sola.
- Es una gran optimista que siempre quiere parecer positiva.
- Se controla para parecer perfecta y corresponder al ideal que se ha fijado.
- Hace lo necesario por controlar su ira por miedo a perder el control.
- En su necesidad de mantener el control, a veces va a mostrar injusta con los demás exagerando un hecho o dándole más importancia de la que tiene.
- No quiere sentir, ya que asocia la sensibilidad a la vulnerabilidad de perder el control y a parecer imperfecta de la cara a los demás.
- Puede parecer frío e insensible, con dificultades para establecer una relación íntima satisfactoria.
- Es muy duro con su cuerpo y sólo ocasionalmente admite estar enfermo.
- Se jacta de no necesitar medicamentos ni médicos.
- No se permite disfrutar de la sensación de que todo va bien o experiencias positivas interna de orgullo y satisfacción.
- Todo debe ser justo, estar justificado y ser justificable.
- Cree que sus conocimientos son más importantes que sus sentimientos.

- Cuando ha llegado a su límite, puede ser muy tajante, sarcástica, testaruda e intransigente (Psicólogos Granada 2020).

Lejos de medicalizar o diagnosticar estos síntomas, que con frecuencia se evidencian en quienes estamos inmersxs en el activismo, me parece más significativo comprender cómo, como resultado de la lucha y la resistencia política, social y cultural, el activismo puede convertirse también en una forma de encubrir o negar el propio sufrimiento y la vulnerabilidad. Este comportamiento suele operar como un mecanismo de defensa, especialmente en contextos donde el activismo se desarrolla bajo condiciones de incertidumbre, inseguridad, violencia política y una sensación persistente de que la lucha no tiene fin.

Lo que poco a poco comienza a revelarse en los espacios de apoyo y cuidado dentro de nuestras comunidades, es que nos cuesta pedir ayuda o mostrarnos frágiles. Con frecuencia, minimizamos el impacto personal de las situaciones difíciles, lo cual perpetúa una desconexión profunda con nuestras propias emociones y necesidades.

Nos esforzamos por mantener una fachada de esperanza y optimismo como una estrategia para sostener la lucha o para no desanimar a lxs demás. Este impulso, aunque comprensible, puede llevarnos a negar las realidades dolorosas y agotadoras del trabajo activista. La lucha por la justicia genera una necesidad constante de validación y de justificar las acciones emprendidas, especialmente cuando estas resultan difíciles de sostener en el plano social o personal. Nos exponemos de forma riesgosa a eventos que afectan nuestra integridad y, aun así, no nos sentimos con el permiso de reconocer el orgullo o la satisfacción por los logros alcanzados, porque siempre hay algo más que hacer, una causa más por defender, una urgencia que no permite pausa.

Además, aunque hemos declarado nuestro cuerpo como el primer territorio que debe ser reconocido, liberado y dignificado, el cuidado —en todos sus niveles— continúa percibiéndose como un lujo innecesario cuando se está ocupadx luchando por una causa mayor. Sostenemos la visión del sacrificio, alimentada por la idealización del reconocimiento social a través de la figura del salvador. La presión constante por *hacer justicia* genera reacciones defensivas y reactivas, especialmente cuando sentimos que nuestros actos son desvalorizados o que la causa que defendemos no recibe la atención que merece. Persistimos en una lucha interna entre alcanzar nuestro propio bien-estar y el de la comunidad, sin advertir que, quizás, la respuesta más urgente ante un contexto

que sigue oprimiéndonos sea hacernos justicia a nosotrxs mismxs: sanar la propia herida, para entonces sí, transformar el sistema que seguimos validando con nuestro sacrificio.

5. Estrategias transfeministas y activismos en sanación

¿Qué es la sanación transfeminista?

La sanación transfeminista es una apuesta colectiva, política y profundamente situada, que surge como respuesta a los efectos de las violencias patriarcales, la cisheteronormatividad y otras formas de opresión estructural sobre los cuerpos, las emociones, las identidades y los vínculos. Más que una categoría teórica, la sanación transfeminista es, sobre todo, una práctica. Mis compañerxs de diálogo, en sus actividades cotidianas y en sus discursos, la sostienen como un horizonte ético y afectivo, una manera de ir abriendo camino con la propuesta que encarna: la de transformar no solo el daño individual, sino también el tejido social. Se trata de un enfoque que reconoce la diversidad de identidades, cuerpos y trayectorias, y que prioriza la autonomía, la autogestión y la colectividad como claves para habitar la sanación desde un lugar digno, situado y reparador.

Nace de las experiencias concretas de quienes hemos habitado cuerpos y existencias que han sido marcadas por la violencia patriarcal, la transfobia, la cisheteronormatividad y múltiples formas de exclusión estructural. No se trata de un modelo terapéutico tradicional, ni de una práctica individualizante, sino de un proceso que reconoce que nuestras heridas no son solo personales, sino ecos de violencias históricas, sociales y simbólicas.

Sobre el concepto de sanación, es fundamental comprender que esta conlleva estar *en proceso*, y que, por tanto, no es un estado estático, sino un movimiento constante que desafía las estructuras medicalizantes. La sanación no implica necesariamente que estemos *enfermxs*, sino que nuestros cuerpos y nuestras relaciones, responden a síntomas socioculturales como el dolor y el trauma, que son el resultado de hechos históricos, exclusiones sistemáticas y violencia estructural. Este proceso de sanación requiere no solo atender las heridas, sino también imaginar y construir formas de bienestar que trasciendan las lógicas capitalistas que nos mantienen desconectadxs de nuestros cuerpos, desmotivadxs y en estados de vulnerabilidad perpetua.

Julio César Payán, médico gineco-obstetra colombiano y filósofo de la terapia neural, propone una definición de salud que desafía la lógica dicotómica que

tradicionalmente la opone a la enfermedad. En lugar de pensar la salud como un estado ideal o un destino final, Payán la concibe como un proceso dinámico y continuo, que dialoga profundamente con las propuestas de las estrategias de sanación transfeministas. Desde esta perspectiva, sanar no es alcanzar un estado óptimo, puro o definitivo, sino habitar el proceso mismo, reconocer los ciclos, las contradicciones, y la posibilidad de transformación constante. La salud, entonces, no es una meta, sino una práctica de aceptación de sí mismx y de conexión con el entorno:

Proceso dialéctico, biológico, social, singular e interdependiente, dado por las relaciones del ser vital con el cosmos, en un proceso de adaptación en una sociedad con sus relaciones culturales, políticas, económicas, de producción, vitales e históricas propias, que finalmente aparece como una sensación de bienestar en la vida, no definida únicamente por normas o modelos prefijados, masivos o estadísticos. Al final podría sintetizarse el concepto de salud como el proceso vital por medio del cual *uno se acepta a sí mismo*. (Grupo de Pensadores de Terapia Neural 2016)

Sanar, desde esta mirada, es también un acto de justicia. Es recuperar la autonomía sobre nuestros cuerpos, nuestras decisiones y nuestras historias. Es aprender a cuidar y a cuidarnos, a dejar de reproducir la lógica del sacrificio, para sostenernos en la ternura, en la escucha, en el placer, en la memoria y en el goce como territorios de resistencia.

La sanación transfeminista se teje en red. No se impone desde afuera ni se limita a una receta universal, sino que se construye desde lo colectivo, desde la autogestión de los vínculos, desde la conexión con la tierra, los ciclos vitales y el cuerpo como territorio sagrado. Es una forma de acompañarnos para atravesar el dolor sin negarlo, de politizar la fragilidad sin romantizarla, y de imaginar estrategias vitales que nos permitan no solo resistir, sino re-existir. Es una praxis crítica y amorosa que se sostiene en la vida compartida, en la desobediencia a los mandatos del dolor como castigo, y en la posibilidad de imaginar, cada día, formas más justas de habitar(nos).

Sanación y activismo: una relación indisoluble

En los relatos que componen este trabajo, la sanación no aparece como un camino paralelo al activismo, sino como una respuesta emergente y necesaria ante sus límites. Para muchxs, el activismo fue el primer lenguaje con el que se pudo nombrar el dolor, denunciar la injusticia y encontrar comunidad. Pero, con el tiempo, también fue el lugar donde se revelaron nuevas formas de desgaste, sacrificio e invisibilización de las propias heridas. En ese tránsito, la sanación transfeminista no se plantea como una alternativa al activismo, sino como su profundización ética. Porque cuidar(se) también es resistir, y

sanar no implica despolitizarse, sino reconocer que el cuerpo activista también es territorio de disputa.

El activismo que no reconoce la vulnerabilidad, el trauma o el cansancio de quienes lo sostienen, termina replicando lógicas patriarcales de exigencia y sacrificio. Por eso, la sanación transfeminista propone volver a enraizar el activismo en el cuidado mutuo, la conexión emocional, la contención espiritual y la sostenibilidad relacional, como condiciones imprescindibles para cualquier proceso de transformación. No se trata de abandonar la lucha, sino de preguntarse desde qué lugar se sostiene, con qué cuerpos, y con qué consecuencias.

Prácticas que encarnan la sanación transfeminista

La sanación transfeminista no se decreta: se teje en la práctica cotidiana, en el hacer con otrxs, en el sostener espacios donde la escucha, la corporalidad, la memoria y la espiritualidad se entrelazan. Las experiencias que compartimos en este capítulo muestran que no hay una única forma de sanar, pero sí un compromiso compartido: el de reapropiarse del cuerpo, del deseo y del vínculo como territorios políticos y afectivos.

Entre las prácticas más significativas se encuentran el uso de herramientas ancestrales como la astrología, el tarot, los círculos de palabra y de herramientas terapéuticas integradoras como las constelaciones familiares, el acompañamiento somático y el artivismo. Estas prácticas, lejos de ser decorativas, actúan como puentes entre el dolor y la posibilidad de sentido, entre el trauma y la reconfiguración del deseo.

Muchas de estas experiencias nacen de una sabiduría encarnada, transmitida por mujeres, personas trans y disidencias que no encontraron respuestas en los marcos clínicos tradicionales, pero sí en el cruce entre memoria, intuición, política y creación. La espiritualidad, aquí, no se presenta como dogma, sino como una dimensión vital para comprender(se) en relación con lo colectivo, con la historia, con la tierra y con lo invisible.

Del arquetipo del sanador herido a la sanación transfeminista

El arquetipo occidental del *sanador* es Quirón, figura mitológica que representa a quienes, a partir de una herida profunda, desarrollan capacidades curativas para lxs demás. En muchos espacios terapéuticos y activistas, Quirón ha sido una metáfora útil para hablar del dolor que se transforma en medicina. Sin embargo, las estrategias de

sanación transfeminista —aunque pueden dialogar con este arquetipo— se distancian de su lógica sacrificial. La herida, en este enfoque, no se convierte en una condena eterna ni en una fuente inagotable de sufrimiento que debe ponerse al servicio del otrx. Por el contrario, el reconocimiento de la herida se convierte en una invitación a hacerse cargo de la propia historia, no desde el lugar de la víctima redentora, sino desde una autonomía radical, que busca la sanación por fuera de los modelos patriarcales y coloniales del cuidado.

El camino transfeminista de sanación propone salir de la idea del sacrificio como vía de redención. No se trata de vivir permanentemente en la herida ni de sublimar el dolor como única vía de transformación. En cambio, se trata de asumir que el sufrimiento deja marcas, pero que también esas marcas pueden guiarnos hacia caminos de libertad, conexión y justicia, si son transitados con conciencia, comunidad y ternura. Como se desprende de los relatos compartidos en nuestros diálogos, sanar no es olvidar ni huir del trauma, sino reapropiarse del cuerpo, del deseo, de la palabra, y de los vínculos, desde lugares que antes nos fueron negados. Desde allí se construye una ética de la reparación que no se basa en el sacrificio, sino en la elección de la vida digna.

Cinco estrategias de sanación transfeminista

Al hablar de estrategia, no me refiero a una planificación racional ni a una técnica instrumental. Estrategia, en este contexto, es una práctica viva, situada, tejida desde la urgencia de cuidar(nos) y transformar(nos) en medio de contextos hostiles. Son formas que hemos ido creando, a veces intuitivamente, otras veces a través de ensayo y error, para encontrar sentido, sostén, alivio, conexión. Estas estrategias no son únicas ni definitivas, pero han sido comunes en nuestras experiencias y constituyen una respuesta activa frente a la exclusión, la violencia y el abandono estructural.

Las nombro estrategias no en el sentido de una táctica militar o disciplinaria, sino como modos de hacer, de habitar, de relacionarnos. Estrategias que nos han ayudado a no perdernos en la desesperanza, que nos permiten re-existir desde lo que se nos negó: la palabra, el cuerpo, el placer, el arte, la espiritualidad, el derecho a sanar.

En esta tesis, he indetificado cinco de estas estrategias transfeministas, que emergen de los relatos y prácticas de *lxs tocadxs por el Rayo*: la búsqueda de sí mismx, el artivismo, el desarrollo de terapias integrales y espiritualidad crítica, la justicia erótica, y la creación de redes colectivas de cuidado. En lo que sigue, exploro cada una de ellas, articulando los fragmentos de los diálogos con reflexiones personales y colectivas. Cada

una, desde su singularidad, ha sido un modo de resistir y reinventar la vida, más allá del dolor.

Estrategia uno: la búsqueda de sí mismxs

Lxs diálogos con mis compañerxs giraron alrededor de nuestras preguntas, escrutinio y crítica de los contextos que habitamos; de reflexiones profundas y sentidas sobre nuestras identidades, para comprender las formas con las que lidiamos con el dolor, la rabia, la impotencia y la injusticia. Todos los relatos coinciden en que el primer paso, nuestro primer acto de resistencia y sanación fue la búsqueda de sí mismxs. Fue un interés genuino en encontrar respuestas comprender el malestar, darle nombre al dolor y encontrar otras voces que resuenen con la propia historia, para no sentirnos solxs ni anómalxs. No se trató de una búsqueda egocéntrica o narcisista, sino de una exploración profunda, dolorosa y valiente de las propias preguntas, heridas, memorias y anhelos.

A través del conocimiento, de la indagación a profundidad, en un contexto en el que hablar de diversidad sexual y de género, tanto como de las diversas formas de violencia patriarcal, eran vedadas, o contaba con escasa información, y más bien, primaban las creencias religiosas, el miedo o el temor al rechazo, la exclusión e incluso la violencia extrema. Buscamos también otras historias, de otrxs iguales a nosotrxs, para no sentirnos únicxs en el mundo.

Así, el conocimiento —ya sea académico, terapéutico, espiritual o ancestral— se vuelve un recurso vital para resignificar nuestras vivencias. Muchas de nuestras trayectorias profesionales lo reflejan: elegimos caminos como la docencia, la psicología, el derecho, el cine, la producción audiovisual o las artes visuales, no solo como formas de realización, sino como lenguajes para representar(nos), cuidar(nos), narrar(nos) y, sobre todo, acompañar a otrxs.

Este movimiento fue muy: ir hacia adentro, mirar el caos, atravesar el duelo y, desde ahí, abrir la posibilidad de otra vida. Esta búsqueda es un proceso que nos permite dejar de vernos únicamente como víctimas y, en cambio, asumir la responsabilidad de transformarnos desde aquello que se nos ha negado: el derecho a sentir, a narrarnos, a cambiar.

La búsqueda de sí mismxs, entonces, no es un punto de partida ni una solución final. Es una estrategia relacional, de ida y vuelta, que habilita otras formas de resistir, cuidar y sostener la vida. En ese andar, aprendemos a reapropiarnos del cuerpo, del deseo,

de la palabra y del vínculo. Desde ahí, desde esa raíz, empiezan a nacer otras formas de hacer justicia, de acompañar sin perderse, de sanar sin esperar permiso.

Estrategia dos: el artivismo como forma de hacer justicia y crear vida

El artivismo aparece como una estrategia de sanación transfeminista profundamente poderosa, no solo por su capacidad expresiva, sino porque transforma el dolor en lenguaje, la vergüenza en relato, y la exclusión en presencia visible. Frente a contextos marcados por la necropolítica, el artivismo no solo denuncia, también imagina, crea, interrumpe, conmueve. Es, en muchos casos, la primera forma en la que nuestras historias dejan de estar encerradas en el cuerpo y se vuelven una forma de justicia simbólica.

Esa justicia no se rige por el castigo, ni se busca en la ley. Es una justicia que opera desde la posibilidad de decir y mostrarnos, de narrarnos desde el deseo y la dignidad.

El artivismo es esa segunda estrategia. Juanite lo expresa con fuerza. Después de ser diagnosticadx con VIH, se sintió enfrentadx a su propia mortalidad y decidió estudiar cine, un sueño de infancia. Experimentando para su clase de documental, en uno de sus ejercicios de clase, realizó un performance donde se forró con látex, como símbolo del peso del diagnóstico, de la vergüenza, frustración y ahogamiento que éste traía a su vida. Luego, en un ritual psicomágico, se despojó de esa piel y fue pintadx de colores. “Al día siguiente yo me sentía diferente, como que al fin podía respirar”, recuerda. Ese acto, grabado en video, circuló por múltiples espacios. Pero su impacto no fue solo artístico, fue profundamente humano: “Lo más bonito no fue que la gente conociera el documental, sino que muchas personas comenzaron a escribirme, diciéndome que les había pasado lo mismo. Que se sintieron acompañadxs”. (Castellanos Leal y Esteban 2024d)

Ana Lucía también lo expresó, cuando volvíamos sobre el impacto que tuvo realizar la Escuela Audiovisual:

Bueno, para mí es como el lugar donde yo descubro, por ejemplo, en la escuela de cine comunitario, como un lugar de sanación es en Ecuador, con tu documental. Yo siento que fue como un acto psico mágico cuando grabamos la escena de cuando recogiste a tu muñeca, la sacabas de ahí... y luego, la última escena, cuando vuelas con la muñeca y comienzas a llorar... y siempre me dan ganas de llorar... y Jessi y Washito estaban grabándote con el micrófono y la cámara y se quedan así... Enn un momento tú les miras, y es como que traspasas ese límite imaginario, que unx pone entre el detrás de cámaras y el delante de cámara, y ellos traspasan esa cuarta pared, y te abrazan, y yo estoy viendo todo: el afecto, el arte, la capacidad de narrarse a sí mismx, pero desde otro punto de vista,

o sea como que eran tantas cosas, que yo quedé así como wuaoooo... Pude entender, por primera vez, que el cine podía sanar... sí, eso para mí fue así, como una revelación total. (Castellanos Leal y Esteban 2024f)

Esos momentos no se inscriben solo en lo personal, sino que abren un campo de conexión que permite que otras personas se vean reflejadas, legitimadas, acompañadas. El artivismo, en ese sentido, hace lo que el activismo muchas veces no puede: conmover. Y en esa conmoción, habilita la justicia. No una justicia codificada en leyes, sino una que restituye el derecho a sentir, a narrarse, a crear mundos posibles donde nuestras vidas tengan valor. Como estrategia transfeminista, el artivismo crea lenguajes nuevos, resignifica el tabú, y transforma la vergüenza en potencia colectiva.

El artivismo es una herramienta indispensable para confrontar y resignificar el papel del Estado. Puede producir formas creativas y novedosas de resistencia, que no solo interpelan las prácticas de exclusión y control estatales, sino que abren espacios para imaginar nuevas formas de organización y transformación social. Es una práctica disruptiva que combina la creatividad con el cuestionamiento político, rompiendo con la apatía social e inspirando formas alternativas de interacción y resistencia colectiva. Frente a un Estado que opera al servicio de las lógicas neoliberales y necropolíticas, el activismo y el artivismo no solo denuncian, sino que también construyen nuevos imaginarios sociales, replanteando la relación entre ciudadanía, poder y bien-estar.

En lugar de renunciar a interpelar al Estado, estas estrategias proponen un doble movimiento: develar su descomposición y, al mismo tiempo, reimaginar formas de relacionarnos (consigo mismxs, con lxs otrxs, con la naturaleza y con otrxs seres), que trasciendan sus límites y sirvan verdaderamente a las necesidades de las comunidades. A través del arte, se inventan modos de comunidad, se desobedecen los mandatos y se tejen vínculos desde la afectividad, el deseo y la vulnerabilidad compartida.

Estrategia tres: las terapias integrales como puente entre la sanación física y emocional y la reconexión con la espiritualidad

La tercera estrategia de sanación transfeminista que emerge con fuerza en los relatos de *lxs tocadx por el Rayo* es el uso y desarrollo de terapias integrales en conexión con una espiritualidad crítica y encarnada. A diferencia de los enfoques medicalizantes que reducen el malestar a síntomas individuales, estas prácticas proponen una comprensión más amplia de la salud: como un proceso vivo, situado, que responde a heridas colectivas y estructurales. Sanar, en este sentido, no es curarse ni normalizarse,

sino reconectar con la propia potencia vital, reapropiarse del cuerpo, la energía, el deseo y el vínculo, y desafiar las formas coloniales y patriarcales de sufrimiento.

Es importante comprender la espiritualidad, más allá de su potencia sanadora, como un elemento clave para advertir nuestra humanidad en todas sus dimensiones, y que nos facilita la interconexión con lxs otrxs y la naturaleza. En un contexto en el que la espiritualidad ha sido históricamente monopolizada por instituciones eclesiásticas, retomarla desde una perspectiva autónoma y crítica constituye un acto político poderoso.

Los diálogos con *lxs tocadxs por el Rayo* muestran cómo la espiritualidad puede ser una herramienta de resistencia creativa y transformación, permitiendo a las personas reconectar con áreas de su vida que han sido negadas por las estructuras coloniales y patriarcales instauradas en la Colonia y perpetuadas por la colonialidad. Recuperar estos espacios espirituales no solo desafía las exclusiones históricas, sino que también permite imaginar y construir nuevas formas de comunidad y sociedad que valoren la diversidad, el respeto mutuo y la conexión profunda con el entorno y las vidas que lo habitan.

El uso y desarrollo de terapias integrales, para el acompañamiento individual y grupal como estrategias de sanación, no fue al azar. Para Ángela, María José, Sayana y para mí, este camino inició con la curiosidad despertada por las prácticas de mujeres de nuestras familias de origen, como la lectura del tabaco, las cartas, las limpias y sahumerios. Estas nos hablaban de otras formas de cuidar y proteger lo intangible: la energía, el alma, las relaciones, la abundancia.

Sayana además relata algo muy significativo sobre cómo evidenció la conexión entre política y espiritualidad:

mi mamá empieza a verse en otro lado, y poco a poco, ella empieza como a tomar distancia de estos espacios [el Camino Rojo], y a acercarse mucho más a los espacios espirituales de mujeres. Ahí es en donde Tatiana Cordero es súper importante, porque Tatiana era una bruja súper poderosa. Aparte de haber sido como la activista que fue, Tatiana era una mujer medicina, super loca y súper poderosa y super fuerte. De hecho, es la primera persona que me regala a mí un tarot en la vida, me lo regala de *wuawua*. Habrá sido los 9 años. Tatiana al ser una mujer tan dura, porque era una chica súper dura, tanto en temas de activistas y bueno sobre los temas lesbofeministas, además en esas épocas, porque yo creo que siempre tuvo claro la intersección entre la espiritualidad y el activismo [...] *porque lo personal es político y lo político es espiritual*. Siempre ha sido así, no podemos separar una cosa de la otra. El nivel de conexión que tiene una persona consigo misma, con el prójimo, con el mundo, es la que marca el cómo se vincula con el mundo espiritual. *Hacemos política desde nuestras creencias, desde la conexión o desconexión personal*. Las grandes revoluciones siempre han tenido una parte filosófica detrás, una búsqueda superior de carácter filosófico o espiritual. (Castellanos Leal y Esteban 2024c)

Esta intersección se revela como un eje fundamental en el proceso de sanación transfeminista. Como señala Sayana, la espiritualidad y el activismo no son esferas separadas, sino que se entrelazan y marcan un camino de reconexión con el *yo divinix*, como representación del anhelo de vivir con autenticidad, libertad y autonomía. Figuras como Tatiana Cordero⁴⁶, que integraron la espiritualidad con el activismo, destacan la relevancia de la medicina tradicional, las prácticas integrales y el poder de las creencias en la política. Su apoyo a la aparición de espacios sanadores para mujeres y personas de las diversidades sexogenéricas en varios países de América Latina es un testimonio de ello.

En este sentido, conecto nuestras prácticas terapéuticas con la necesidad de crear espacios seguros, con metodologías innovadoras, placenteras y críticas, como una forma de salir de entornos patologizantes y violentos con nuestras identidades, corporalidades y prácticas. La experiencia Ángela ilustra esto con sus propuestas metodológicas en *La perla en la sombra* y *El Exploratorio de Tarot para aprendices de brujas*, que combinan las artes visuales, la literatura, el tarot terapéutico, la ginecología natural, el manejo de hierbas medicinales y la reapropiación de la palabra, creando un entorno que fomenta tanto el aprendizaje como la sanación. Los talleres están concebidos como verdaderos laboratorios de exploración, donde el juego, la creatividad y la intuición se convierten en herramientas clave para conectar con lo más profundo del ser.

María José, por su parte complementa su formación en psicología, con elementos que buscan la expansión sensorial y la elevación de consciencia, a través de las microdosis de psilocibina, para el manejo de la depresión y el estrés, facilitando procesos de reordenamiento conductual mediante una reflexión crítica sobre las creencias limitantes. Ha adecuado un espacio en Mindo, a dos horas de Quito, para que la experiencia terapéutica además sea generada en medio de la conexión real y respetuosa de la naturaleza:

desde que tengo este espacio en mi mundo, el compromiso ha sido vincular lo colectivo con la naturaleza. Entonces en un futuro me veo trabajando con grupos, acompañando a grupos y siendo canal de conexión con la naturaleza, como una invitación de volver a lo orgánico, de volver a lo natural. Sobre todo, ahora, que estamos en este momento más apocalíptico, nos falta el agua, no llueve, no hay luz. Creo que lo central va a ser volver a la tierra y respetar a la naturaleza, pero nuevamente desde lo colectivo. Estos años me he demostrado a mí misma que lo individual es importantísimo, pero que si no lo hacemos en red sigue siendo energía que se fuga. Entonces si me si vuelvo a lo colectivo, creo en

⁴⁶ Tatiana Cordero Velázquez (23 de febrero de 1961-13 de abril de 2021) fue una activista ecuatoriana por los derechos de las mujeres y activista LGBTI. Fue cofundadora del Taller de Comunicación Mujer y del Fondo de Acción Urgente.

un futuro con más encuadre y con más autocuidado y con la naturaleza como ancla, ya no con el ser humano como el centro, sino el ser humano como parte de la naturaleza.

La búsqueda de una conexión profunda con la tierra tiene un nivel de importancia dentro de las estrategias de sanación transfeministas. La sanación que se está construyendo desde el transfeminismo, saca del centro a la humanidad como especie, para incluirle dentro de un sistema más grande de interrelacionamientos y codependencias. Rompiendo con la idea de la colonialidad, en el que la naturaleza sólo está al servicio de los hombres, para su explotación y servicio. La naturaleza y los otros animales no humanos son reconocidxs en igualdad de condiciones que a los animales humanxs. Por ello, la sanación se piensa en lo colectivo y de manera integral, para toda la red de vida en el planeta.

En mi caso, las terapias que brindo buscan promover una elevación de la conciencia a través de un enfoque integral que abarca el trabajo energético, emocional, físico y espiritual. Prácticas como Rakiram y las constelaciones familiares, se enfocan en ello, mientras que el trabajo con las sensaciones corporales, como se realiza en la Experiencia Somática, se centra en el reordenamiento del sistema nervioso, ayudando a liberar la energía y los movimientos de ataque, defensa o huida que no pudieron ser completados en eventos cotidianos, de violencia o en los que estuvo en riesgo la vida.

Dentro de las muchas prácticas de acompañamiento, mi aporte, significativo y novedoso, se centra en el trabajo con el trauma. Mi propia experiencia con la depresión me condujo a entender que, además de la violencia sufrida, gran parte del sufrimiento se origina en el *congelamiento* emocional y físico, al no saber cómo gestionar los eventos cotidianos en los que se experimenta violencia, abuso, abandono, rechazo, humillación o injusticia. Estos eventos, si no se gestionan adecuadamente, abrumarán y colapsarán el cuerpo y la psique, perpetuando un ciclo de dolor y desconexión.

La atención que brindo se centra en el trabajo con grupos de activistas, así como con organizaciones de mujeres, que acogen, protegen y cuidan de otras mujeres, sobrevivientes de violencia de género. Este es el caso de la Casa Amiga. Aunque en un principio se trató de construir un espacio de *autocuidado* para quiénes laboraban en la casa como parte del equipo técnico, luego se convirtió en un proyecto de transformación del modelo de atención de la Casa, para dejar de sólo acoger a las mujeres y convertirse en un Espacio Sanador. El objetivo de este proceso ha sido atenuar los numerosos efectos del acompañamiento que causa en los equipos de trabajo, en dónde el trauma vicario o el

desgaste por compasión, generan innumerables síntomas físicos y emocionales, así como efectos en el ámbito social.

Mi propuesta consiste en integrar algunos principios de la mirada sistémica de las constelaciones familiares, específicamente los *órdenes de la ayuda*. Estos órdenes son fundamentales para guiar las relaciones dentro de los sistemas familiares u organizacionales, y buscan restablecer el reconocimiento, el respeto y el orden en cada uno de ellos. Mi enfoque se orienta a que los protocolos de atención no solo incluyan a las personas que reciben el apoyo, sino también a las cuidadoras y los equipos de trabajo.

Esto implica generar estrategias de contención y descarga emocional que faciliten la sostenibilidad del trabajo a largo plazo, evitando que se convierta en un factor de desgaste. De este modo, se busca preservar la calidad de vida de los equipos de ayuda, asegurando que puedan continuar su labor sin comprometer su bien-estar personal o profesional.

La afirmación de Sayana —lo personal es político y lo político es espiritual— ofrece una clave de lectura fundamental para comprender el enfoque del acompañamiento terapéutico que realizamos. Esta enunciación resignifica el lema feminista de los años 70, *lo personal es político*, llevándolo más allá de la denuncia de la opresión doméstica o íntima, y reconociendo que las vivencias subjetivas están profundamente marcadas por estructuras de poder. Sayana añade un tercer plano: lo espiritual, entendido no como dogma ni religión institucionalizada, sino como el ámbito donde se cultiva el sentido, la conexión con la vida, con lxs otrxs y con algo mayor que nos sostiene.

Desde esta perspectiva, el acompañamiento terapéutico deja de ser una práctica neutral o meramente clínica. Se convierte en un acto político, en tanto permite desarticular los efectos subjetivos del sistema patriarcal, colonial y capitalista sobre los cuerpos, las relaciones y los vínculos. Pero también es un acto espiritual, porque habilita espacios de reparación, de reencuentro con la dignidad y de reconexión con la fuerza vital que nos habita. Es en esta confluencia donde se sitúa la sanación transfeminista que proponemos: una práctica que escucha el dolor sin patologizarlo, que nombra las violencias sin reducir a las personas a ellas, y que apuesta por transformar el sufrimiento en potencia creadora y en tejido de comunidad.

En nuestra experiencia, afirmar que lo político es espiritual es también recordar que cada cuerpo es un territorio sagrado, que cada historia tiene valor, y que sanar no es solo dejar de doler, sino recuperar la capacidad de gozar, de decidir, de vincularnos desde la libertad y no desde el mandato. Este enfoque nos permite acompañar sin colonizar,

escuchar sin diagnosticar, y sostener sin invadir. Así, el acompañamiento terapéutico se convierte en una práctica radical de amor y de justicia.

Estrategia cuatro: la justicia erótica para recuperar el placer negado

La cuarta estrategia de sanación transfeminista es la reivindicación del placer como derecho y herramienta de sanación. Conectar y vivir desde el placer, es la forma más directa de enfrentar y aminorar el trauma individual y colectivo. Para ello, el concepto de justicia erótica emerge como una respuesta integral a las múltiples violencias sexuales y simbólicas que atraviesan los cuerpos contrahegemónicos:

[...] concepto de justicia erótica, que se refiere al derecho fundamental de todas y todos a acceder a una sexualidad placentera, gozosa, basada en la exploración y descubrimiento de nuestros cuerpos. (Bonavitta et al., 2019). Este concepto surge también, con la idea de nombrar las violencias que vivimos los cuerpos contra hegemónicos en espacios íntimos, pero sobre todo para crear acciones que nos permitan recuperar nuestras experiencias a través del placer, en palabras de Karla García, esto representa, “*una denuncia pública, desde todas las posibles y diversas corporalidades, de disfrutar de una sexualidad libre y sana*”. (Miradas Moradas 2023)

La justicia erótica es profundamente transformadora, al reconocer y reivindicar el derecho de los cuerpos disidentes a experimentar la sexualidad de manera libre, placentera y sin culpa. Esta perspectiva desafía las imposiciones históricas de control, a través de las imposiciones patriarcales y coloniales que han regulado históricamente la sexualidad y el deseo, sobre todo en los cuerpos feminizados y disidentes, proponiendo, ante todo, la construcción conjunta de un espacio seguro y acogedor, donde el placer se convierte en una herramienta de sanación profunda.

Es, como se expresa en la Experiencia Somática, salir del estado de supervivencia y activar el sistema nervioso hacia la creación de nuevas conexiones seguras, vínculos vitales y experiencias restaurativas. El placer, entonces, no es un lujo: es una necesidad biológica, política y espiritual.

No se trata solo de visibilizar el daño, sino de generar prácticas que permitan la reapropiación del cuerpo desde la lógica del autocuidado, del deseo, la intimidad y el consentimiento. La justicia erótica no solo ofrece un camino para sanar las violencias sexuales sufridas, sino que también propone una reconfiguración de las prácticas eróticas y sexuales, permitiendo a las personas de las diversidades sexogenéricas romper con las restricciones impuestas por las estructuras de poder y reconstruir una relación más sana y conectada con sus cuerpos.

Es un acto radical de resistencia y transformación, que no solo aborda las heridas individuales, sino que también contribuye a la construcción de redes de apoyo mutuo y solidaridad, esenciales para sostener la sanación colectiva. Esta visión de la sexualidad como una forma de sanación activa y libre es una poderosa herramienta de descolonización de los cuerpos, que invita a cuestionar y reconfigurar las normas sociales y culturales sobre el género, la sexualidad y el deseo.

Ana Lucía y quienes forman parte de *Mujeres Al Borde* reivindican “el placer en nuestros propios términos, la salud de nuestros propios términos, la historia en nuestros propios términos, la pedagogía, el arte y también, la sanación”, afirmación que condensa una ética y una estética de vida que desafía los discursos normativos y biomédicos que han definido qué cuerpos son sanos, qué historias merecen ser contadas, qué pedagogías son válidas y qué formas de sanar son legítimas. Apostar por "nuestros propios términos" implica romper con la dependencia de modelos externos, coloniales o patriarcales, para reconectar con saberes encarnados, ancestrales, situados y afectivos.

Ana Lucía comparte su experiencia en los talleres pansexuales, donde el placer se convierte en una vía de sanación encarnada. Allí confluyen personas que exploran prácticas como la pospornografía, el BDSM o el ser dominatrix, no desde la mirada del tabú, sino como caminos para aprender a poner límites, reconocer el propio cuerpo, decir no, confiar, y reconstruir la biografía sexual. En sus palabras:

Ahora bien, importante es el tema de la justicia erótica. Cuando comienzo a hacerlo de los talleres de los encuentros pansexuales y comienzo a hablar de *justicia erótica*, de cómo sanar las heridas sexuales, las heridas de nuestra biografía sexual, y entonces ahí, ha sido también muy bello, porque llegan personas que hacen otro tipo de procesos, como por ejemplo trabajar con pospornografía, BCDM, ser dominatrix y cómo en esas prácticas tan de la comunidad sexotrans y sexo disidente. En el meollo de todos estos asuntos lo que hay es una búsqueda de sanación ni la más tremenda. De aprender a poner límites, del cuidado, de escuchar el propio cuerpo, de aprender a decir no, de la confianza. Estoy muy sorprendida porque cada vez me encuentro más con eso, pero también creo que es como el nuevo filtro con el que estoy mirando. Entonces digo uff esto es una potencia para la sanación. (Castellanos Leal y Esteban 2024f)

La justicia erótica, entonces, se integra en un proceso de sanación colectiva, que, al abordar las heridas y las biografías sexuales de los cuerpos disidentes, abre el camino hacia la recuperación de la autonomía sobre el propio cuerpo. La sanación de las heridas sexuales revela un proceso profundo de autoconocimiento y respeto, un espacio donde se aprende a poner límites, a cuidar el cuerpo y a escuchar las necesidades y deseos propios. Esta es, sin duda, una poderosa herramienta de sanación que, como señala Ana Lucía, se

ha convertido en un filtro transformador a través del cual se observa el potencial de sanación en las prácticas sexuales disidentes, que buscan reconstruir una relación sana y conectada con el cuerpo.

Mantenernos en sanación es, en sí mismo, un acto de resistencia frente a las estructuras que intentan perpetuar el control a través del miedo, el castigo y la desconexión. Identificar este proceso como parte de una lucha colectiva nos permite imaginar otras formas de sociedad donde el bienestar no sea privilegio, sino un derecho compartido, y donde sanar también signifique gozar.

Estrategia cinco: tejer redes de vida

Más allá de las experiencias individuales, los diálogos evidenciaron que la transformación y el bien-estar solo pueden sostenerse cuando se construyen *redes de vida* que permitan el acompañamiento mutuo y el apoyo constante. Estas redes, tejidas desde el afecto, la solidaridad, el respeto y la creatividad, constituyen un acto de resistencia frente a las estructuras opresivas que buscan fragmentar y deshumanizar a las personas y nuestras comunidades. Tejer estas redes de vida significa crear espacios donde cada persona pueda reconocer sus heridas y procesos sin sentir aislamiento ni juicio. Es un esfuerzo por construir comunidades que valoren el cuidado colectivo y que comprendan la interconexión entre lxs individuos, los colectivos y el entorno.

Estas redes no solo sostienen la sanación emocional y espiritual, sino que también permiten imaginar y construir nuevas formas de organización social, alejadas de la competitividad y el individualismo impuestos por el sistema capitalista. Al acompañarnos mutuamente, se abre la posibilidad de reconfigurar la sociedad desde una perspectiva que priorice el bien-estar colectivo y la justicia social, reafirmando que el verdadero cambio se da a través de la acción consciente en comunidad y para la comunidad.

Además, tejer estas redes de vida será de trascendental importancia para sostener las prácticas y las reflexiones que se están creando en los espacios de cuidado, que no están alineadas a las visiones medicalizantes o que no se rigen por la normatividad y control del cuerpo. Ya existen numerosos espacios de crítica e invalidación de aquellas prácticas no reconocidas por los ministerios de salud de nuestros países, e incluso se están creando tribunales de control dentro de las diferentes asociaciones médicas, para intentar frenar o desterrar prácticas no avaladas por estas asociaciones. Sin duda, hay que establecer mecanismos de seguimientos, cualificación y observación de las terapias

integrales, para dar unos componentes mínimos de ética profesional y de denuncia en caso de abusos. Sin embargo, quiénes hacen parte de estas asociaciones de control, en ningún momento se están cuestionando sobre el por qué cada vez más personas deciden acudir y buscar procesos terapéuticos no medicalizantes, o que se centran sólo en la comprensión del cuerpo de forma mecánica, compartimentada y objetivante.

Crear y sostener redes de vida, significa también crear nuevas respuestas, metodologías, significados, filosofías, prácticas cada vez más cercanas a la necesidad de quiénes buscan iniciar procesos de sanación, así como crear puentes o hibridaciones entre el conocimiento científico y sus estrategias y con el conocimiento y las experiencias, que como *lxs tocadxs por el Rayo* tienen de sus propias intervenciones y acompañamientos.

Sanar como acto colectivo, ético y radical

Las cinco estrategias aquí desarrolladas no son respuestas universales ni fórmulas fijas. Son rastros de una búsqueda viva, encarnada y política, tejida en los cuerpos de quienes han sido marcads por la violencia, pero también atravesads por una fuerza vital que insiste en la ternura, en el arte, en el deseo y en la posibilidad de imaginar otros mundos. Desde la búsqueda interior hasta el tejido de redes de vida, cada una de estas estrategias señala que la sanación transfeminista no se trata simplemente de *superar* el trauma, sino de reapropiarse de la vida, resignificar el dolor y crear nuevas formas de justicia.

Los relatos y diálogos que acompañan este capítulo muestran que sanar es un gesto profundamente político, porque pone en tensión las estructuras que patologizan el malestar, que individualizan el sufrimiento y que medicalizan la diferencia. Sanar, en esta perspectiva, no es cumplir con una norma de funcionalidad ni volver a una "normalidad" opresiva, sino afirmar nuestra existencia desde los márgenes, con nuestras formas propias de goce, de memoria, de espiritualidad y de vínculo. Es elegir el deseo por sobre la obediencia, el arte por sobre la censura, el cuerpo por sobre la abstracción.

La sanación transfeminista se distancia del modelo sacrificial que muchas veces habita en los activismos, donde el dolor se vuelve una forma de legitimación o una condición inevitable. Esta propuesta, en cambio, reivindica el derecho a habitar la fragilidad sin vergüenza, a sostenernos en comunidad sin temor a ser vistxs como débiles, a reencontrarnos con el placer sin culpa. Nos recuerda que sanar también es gozar, reír, llorar acompañads, decir que no, y, sobre todo, recordar que no estamos solxs.

En un contexto donde la violencia estructural se presenta como norma y donde el sufrimiento se perpetúa como castigo, las estrategias de sanación transfeminista actúan como formas de desobediencia radical. Desobediencia a la idea de que nuestros cuerpos deben ajustarse a modelos médicos estandarizados. Desobediencia a la noción de que el dolor es inevitable o que la lucha es incompatible con el bienestar. Desobediencia al mandato de que sólo desde el sacrificio se transforma el mundo.

Este capítulo no busca cerrar un tema, sino abrir horizontes. Los relatos aquí entretejidos no pretenden definir qué es sanar, sino compartir experiencias que nos permitan pensar(nos) desde otros lugares, donde el cuerpo es sagrado, donde la comunidad es refugio, y donde la política se teje también con abrazos, silencios, rituales, placeres y preguntas. Donde la sanación no es un destino, sino un camino compartido, hecho de gestos cotidianos, de palabras que cuidan, y de vínculos que reparan.

Sanar, en clave transfeminista, es insistir en vivir con dignidad, incluso cuando el mundo insiste en negarla. Es resistir, sí, pero también descansar. Es denunciar, pero también imaginar. Es luchar, pero también abrazar. Es, en definitiva, una forma de decir que merecemos una vida habitable. Y que la estamos construyendo juntxs.

Nuestro activismo está llamado a seguir siendo crítico, a seguir acompañando a nuestras comunidades, desde lugares más venturosos y esperanzadores, más madurxs y responsables, sobre todo, con nuestras propias vidas. Nuestro activismo ya no se trata de únicamente resistir a la injusticia, sino de re-existir, a pesar de ella.

Conclusiones

El objetivo de esta tesis fue explorar los procesos, herramientas y estrategias de sanación transfeminista que las personas y organizaciones de las disidencias sexuales y de género han desarrollado para su sanación física, emocional y espiritual, en el contexto de las heridas provocadas por la violencia patriarcal, las estructuras coloniales y las necropolíticas del Estado. Para ello, se adoptaron dos metodologías principales: los diálogos y la autoetnografía, que se entrelazaron para generar un espacio de reflexión crítica y colectiva sobre las experiencias de sanación transfeminista.

Los diálogos, en tanto herramienta cualitativa horizontal y afectiva, permitieron un intercambio auténtico y sostenido entre pares, donde el reconocimiento mutuo y la escucha activa revelaron prácticas, creencias y procesos que constituyen saberes legítimos. A su vez, la autoetnografía me permitió habitar la investigación desde una posición encarnada, donde mis vivencias como persona de las diversidades sexogenéricas se convierten en puente entre lo personal y lo colectivo. Este enfoque permitió nombrar mis propias heridas, y a través de la escritura, transformarlas en reflexión, memoria y sentido compartido.

Como lo muestran las diversas reflexiones compartidas en los diálogos, la resignificación de nuestras heridas provino del ejercicio del activismo, primero político, y luego, con la aplicación de las estrategias de sanación transfeministas propuestas, como otra forma de activismo, desde un lugar más consciente, menos dependiente de las respuestas del Estado y más enfático en la producción de nuevos significados sobre la justicia, la reparación y el bien - estar.

Esto implica una respuesta no solo individual, sino colectiva, en la que la sanación es un proceso compartido y comunitario. La sanación y el cuidado colectivo de lxs activistas no son una simple figura retórica, para hablar de unos procesos aislados, sino es un llamado de emergencia, para pensar, crear, resignificar, revivir y aplicar nuevas formas de sostener la vida y el bien-estar de las personas, en todas sus diversidades. La crisis ambiental, la resaca global postpandémica, la caída de los principios y estructuras de los Estados nos hablan de un cambio inminente en nuestras sociedades, en las que no podemos seguir sobreviviendo a costa de la vida de otrxs. Hay que pensarnos como seres interdependientes. Necesitamos de la ayuda de otrxs, necesitamos también ayudar a otrxs.

La individualización solo ha servido al capitalismo. El verdadero valor está en el *nosotrxs incluyente*. Lo colectivo nos ayuda a actuar diferente, nos teje una red, para

sostenernos, porque en lo colectivo, podemos encontrar el nosotrxs que propende por la vida.

Por ello, hay que seguir buscando dentro de las experiencias comunitarias, aquellas propuestas que buscan cambios en campos que se salen de las ciencias, lo cuantificable o disciplinar, y seguir convalidando el poder de la voz propia y de las historias personales, para dejar de hacer eco de los discursos totalizantes u homogenizantes. Muchas personas, en muchos lugares, en este momento, están haciendo su parte, para tratar de transformar el dolor y el sufrimiento. A esas historias hay que darles repercusión, para seguir encontrando conexiones entre nuestras comunidades. Así como la herida nos une, el amor y la ternura para acoger al otrx, también.

Sobre la metodología y la importancia de validar las experiencias y voces personales

Otro de los objetivos de esta investigación era entretelar mi propia experiencia de sanación con los procesos de *sanación transfeminista* de las personas y organizaciones de las disidencias sexuales y de género. Las metodologías empleadas, como los *diálogos* y la *autoetnografía*, han jugado un papel crucial para proporcionar un espacio para compartir experiencias y crear reflexiones colectivas. Los diálogos, basados en una estructura abierta, horizontal y flexible nos permitieron escucharnos y reconocernos. Nos permitimos autenticidad, así como hacer un primer avance en sistematizar nuestras experiencias, lo que hemos logrado, cómo lo hemos pensado y lo hemos desarrollado. Esta práctica de intercambio fomentó una mayor apertura y confianza, dos elementos importantes para conversar alrededor de temas que también eran dolorosos y, esto también facilitó una comprensión más profunda de los procesos de sanación y resistencia que atravesamos, convirtiéndose en un espacio de aprendizaje y sostén mutuo.

Por otro lado, la autoetnografía ha sido un recurso valioso para integrar mi experiencia personal en la investigación, reconociendo que mis vivencias individuales también constituyen formas válidas de conocimiento. Al escribir sobre mis propios procesos de sanación y reflexión, pude conectar mis experiencias con las de otras personas, estableciendo un puente entre lo personal y lo colectivo. La colonialidad ha validado los relatos masculinos, sobre el descubrimiento y la conquista de bastos territorios, así que validar la observación y los relatos de territorios más pequeños, como

el propio cuerpo y sus experiencias, son formas estratégicas de tomar los espacios vacíos de las grandes narraciones universales.

Como lo están demostrando nuestras prácticas terapéuticas, hay un gran campo de conocimiento que se abre, cuando estamos dispuestxs a volver sobre nuestras historias, para darle una vuelta y encontrar otros significados. Nuestras heridas patriarcales, pueden sanar, cuando las podemos contar.

Es urgente que las humanidades, las ciencias sociales y los estudios de la cultura se planteen metodologías más amplias, cruzadas, híbridas, para trabajar la herida colectiva, histórica, transgeneracional que la violencia patriarcal, abre y supura cada tanto, porque necesitamos elementos que van más allá de la racionalidad hegemónica, para tratarla y sostenerla en sanación.

Desafíos

Finalmente, durante la investigación, surgieron diversas problematizaciones tanto al activismo en el contexto actual, como a las herramientas de sanación desarrolladas desde las terapias integrales. El primer desafío, es seguir mirando y practicando la espiritualidad de manera crítica, ya que las espiritualidades ancestrales también arrastran consigo modelos patriarcales que, aunque ocultos en algunas de sus tradiciones, se mantienen presentes. Ante el auge del interés de las nuevas generaciones por acercarse a estas prácticas, especialmente a través de las redes sociales, es necesario visibilizar aquellos gestos y discursos que siguen reproduciendo el binario masculino/femenino y las exclusiones derivadas de ello. Esto incluye prácticas que recurren a *juicios de valor* como la “verdadera” feminidad o masculinidad, o que confunden la visión o filosofía de las energías espirituales precoloniales con los roles de género actuales. Por tanto, una espiritualidad transformadora debe ser consciente de estas contradicciones y trabajar activamente para resignificar estas prácticas, alejándolas de la heteronormatividad y favoreciendo una visión más incluyente y dinámica.

Como se puede constatar en los diálogos expuestos en esta tesis, hay un interés en la formación y en la producción de conocimiento, por ello es importante también encontrar maneras de sistematizar y reflexionar sobre lo que se está produciendo a nivel terapéutico, para ponerlo en valor y ampliar las posibilidades de que cada vez más personas de nuestras comunidades accedan a estos procesos y a estos acompañamientos, así como se puedan erigir estándares éticos, manuales de buenas prácticas y espacios

consensuados de seguimiento y cualificación en los campos que se están desarrollando a través de las terapias integrales.

El punto anterior contrasta con el segundo desafío, que gira alrededor de la tensión existente entre las prácticas médicas y psicológicas hegemónicas, que tratan de imponer restricciones al ejercicio de terapeutas, que no necesariamente están avalados académicamente, pero que han creado nuevos sistemas de verificación y validación, que poco a poco van encontrando espacio dentro del reconocimiento estatal, como es el caso de Ecuador y el Ministerio de Trabajo y el de Salud, que van creando alianzas con grupos de terapeutas asociados, para determinar los formatos de convalidación de programas de estudio y profesionalización no académica, en las diversas herramientas y terapias integrales.

Esta disputa también muestra la actual arremetida de las instituciones académicas por monopolizar el acceso al conocimiento, así como la aparición de numerosos programas de estudio, en diversos formatos, presenciales o virtuales, extensos o rápidos, costosos o en ganga, tal como facilita las actuales plataformas en redes sociales o la web. Sin embargo, está no es una tensión nueva, más bien es un modelo de reacción ante la implosión o éxito de ciertas terapias y la pelea por conseguir dominar el mercado, que por supuesto genera millonarias ganancias y que seguirá en auge, pues la búsqueda de estas herramientas, es también una forma de resistencia a las prácticas deshumanizantes, fragmentarias y mercantiles con que el sistema de salud ha entendido el concepto de salud y presta el servicio con la lógica de la gestión de la vida o la muerte, según el interés empresarial o estatal.

Los sistemas de salud, ya de por sí precarizados, deberían buscar hacer alianza o incluir programas con este tipo de terapias para trabajar de forma más completa, en pos de ofrecer nuevas formas de curar el cuerpo físico y de mejorar la salud emocional y espiritual de sus usuarixs.

Por último, es urgente incorporar a los planes de estudio terapéuticos el concepto de interseccionalidad, pues al basarse estos estudios en campos como el energético, emocional o el espiritual, no se tiene en cuenta el contexto social de quiénes asisten a sus consultorios, ni se tiene en cuenta las formas de opresión y discriminación, como la homofobia, el racismo, el sexismo, o la distinción de clases sociales, sobre todo, teniendo en cuenta, que son las mujeres las que mayoritariamente buscan este tipo de terapias y siendo ellas las principales afectadas por varios de esas categorías, sus cuerpos están

cruzados por dos o más sistemas de opresión y discriminación. Esto ayudará a que más personas puedan acceder a este tipo de herramientas.

Lista de referencias

- “ACCESS capacita en Normativa para ejercicio de terapias alternativas”. 2022. ACCESS.
<http://www.acess.gob.ec/acess-capacita-en-normativa-para-ejercicio-de-terapias-alternativas/#:~:text=Este%20Acuerdo%20clasifica%20a%20las,de%20Bienestar%20de%20la%20Salud>.
- Albergues del Camino. 2023. “La leyenda de Santiago Matamoros”. La leyenda de Santiago Matamoros. julio 20.
<https://www.alberguesdelcamino.com/2023/07/20/la-leyenda-de-santiago-matamoros/>.
- Álvarez-Rodríguez, Adolfo Adrián. 2021. “El Paro nacional del 2021 en Colombia: estallido social entre dinámicas estructurales y de coyuntura. La relevancia de la acción política y del diálogo en su desarrollo y transformación”. *Prospectiva. Revista de Trabajo Social e intervención social*, no 33: 1–12.
 doi:<https://doi.org/10.25100/prts.v0i33.11864>.
- Arriaga Ornelas, José Luis, y Rodrigo Marcial Jiménez. 2017. “Contingencia y reensamblado social entre los jóvenes seguidores de ‘El Camino Rojo’ en México”. *Revista Pilquen - Sección Ciencias Sociales* 20 (4).
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=347558791004>.
- Art Madrid. 2020. “Artivismo. La reivindicación desde el arte.” febrero 13.
<https://www.art-madrid.com/es/post/artivismo-la-reivindicacion-desde-el-arte>.
- Bugallo, Lucila. 2009. “Quilpidores: Marcas del Rayo en el espacio de la Puna jujeña.” *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales*, no 36: 177–202.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18516802010>.
- Calderón, Daniel Ramiro Pardo. 2021. “Desafíos y contradicciones del ‘Estado moderno’ en el orden mundial liberal”. *Oasis*, no 33: 13–28.
<https://www.redalyc.org/journal/531/53169984003/html/>.
- Castellanos Leal, Diana Elizabeth, y Gabrielle Esteban. 2015. “Lo que sentimos”. *Sentimos Diverso*. <http://www.sentimosdiverso.org/que/>.
- . 2024a. “Diario personal”. Quito.
- . 2024b. Diálogo con Ángela Robles. MP3. Lago Agrio - La Calera.
- . 2024c. Diálogo con Sayana Palomeque. MP3. Lago Agrio - Quito.
- . 2024d. Diálogo con Juanite de la Mar. MP3. Quito - Bogotá.

- . 2024e. Diálogo con María José Jiménez. MP3. Lago Agrio - Mindo.
- . 2024f. Diálogo con Ana Lucía Ramírez. MP3. Quito - Santiago de Chile.
- Causana. 2016. “Quienes Somos”. Causana. agosto 31. <https://www.causana.org/quienes-somos/>.
- Centro Rie. 2024. “¿Qué hace un Acompañante Terapéutico? Roles, Funciones y Beneficios”. Centro Rie. Accedido noviembre 20. <https://www.centrorie.com.ar/que-hace-acompanante-terapeutico>.
- Coryell, William. 2023. “Medicamentos para el tratamiento de la depresión - Trastornos de la salud mental”. Manual MSD versión para público general. <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-del-estado-de-ánimo/medicamentos-para-el-tratamiento-de-la-depresión>.
- Díaz-Bravo, Laura, Uri Torruco-García, Mildred Martínez-Hernández, y Margarita Varela-Ruiz. 2013. “La entrevista, recurso flexible y dinámico”. Investigación en educación médica 2 (7). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Medicina: 162–67. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2007-50572013000300009&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
- Falconí Trávez, Diego. 2016. De las cenizas al texto. Literaturas andinas de las disidencias sexuales en el siglo XX. La Habana: Fondo Editorial Casa de las Américas.
- Gago, Verónica. 2019. La potencia feminista. O el deseo de cambiarlo todo. Mapas 56. Tinta limón y Traficantes de sueños.
- García Espada, Sara. 2024. “La salud mental: una pandemia silenciosa, por Sara García Espada”. Gaceta Médica. febrero 13. <https://gacetamedica.com/mas/anuario/la-salud-mental-una-pandemia-silenciosa-por-sara-garcia-espada/>.
- Gonzaga González, Carolina. 2022. “Hackear el cuerpo como acto político de reapropiación”. En Etnografías afectivas y autoetnografía. “Tejiendo nuestras historias desde el Sur”. Textos del Primer Encuentro Internacional Virtual 2022, 175–87. Publicaciones Autogestivas. 1ra. Edición.
- González, Isabel, y Cristina Arboleda. 2017. “La herida oculta - Especiales Editoriales”. Sentimos Diverso. <http://sentimosdiverso.org/ee/violenciasexual/>.
- Grupo de Pensadores de Terapia Neural. 2016. “Carta Abierta”. Terapia neural. febrero 25. <https://www.terapianeural.com/articulos/14-del-concepto/345-grupo-de-pensadores-de-la-terapia-neural-carta-abierta>.

- Guattari, Félix, y Suely Rolnik. 2006. *Micropolítica: Cartografías del deseo*. 1ra. Edición. Mapas 14. Madrid: Tráficante de Sueños.
- Gutiérrez Usillos, Andrés. 2017. “Transgénero sagrado y chamanismo”. *Trans* Diversidad de identidades y roles de género*.
- Instituto de Terapia Sistémica Shalom A.C. 2018. “Constelaciones Multidimensionales”. Instituto de Terapia Sistémica Shalom A.C. febrero 6. <https://institutoshalom.edu.mx/?p=676>.
- Johns Creek. 2023. “Depresión”. *MedlinePlus enciclopedia médica*. octubre 5. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003213.htm>.
- Jovenes Positives. 2022. “Quiénes somos”. *Jovenes Positives*. <https://jovenespositives.com/quienes-somos/>.
- Joysmith, Claire. 2006. “‘Let us be the healing wound’: escribiendo desde la herida”. *Debate Feminista* 34: 331–44. doi:10.22201/cieg.2594066xe.2006.34.1311.
- Junta de Castilla y León - Consejería de Sanidad. 2024. “Causas y factores de riesgo de la enfermedad”. *Portal de Salud de la Junta de Castilla y León*. Accedido diciembre 28. <https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/guia-depresion/causas-factores-riesgo-enfermedad>.
- Levine, Peter. 2018. *Trauma y memoria. Cerebro y cuerpo en busca del pasado vivo. Una guía práctica para comprender y trabajar la memoria traumática*. 1ra Edición. Barcelona: Editorial Eleftheria.
- Lorde, Audre. 2003. *La hermana. La extranjera. Artículos y conferencias*. Madrid: Horas y horas.
- Lugones, María. 2008. “Colonialidad y género”. *Tabula Rasa. Revista de Humanidades*, no 9 (diciembre): 73–101. <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=39600906>.
- Mbembe, Ahille. 2011. *Necropolítica*. España: Melusina.
- Miradas Moradas. 2023. “Justicia erótica; reconectando con el placer negado – Miradas Moradas”. *Miradas Moradas*. septiembre 23. <https://revistamiradasmoradas.com/justicia-erotica-reconectando-con-el-placer-negado/>.
- Ortega Caicedo, Alicia. 2022. “Estancias”. 1ra. Edición. Severo Editorial. Quito - Ecuador.
- Programa SAT Ecuador. 2022. “SAT ECUADOR”. SAT ECUADOR. <https://programasatecuador.com/>.

- Psicólogos Granada. 2020. “Las 5 heridas de la infancia desde la perspectiva del trauma: Injusticia”. Psicólogos Granada. abril 15. <https://psicologosgranada.com/herida-trauma-injusticia/>.
- Quijano, Aníbal. 2007. “Colonialidad del poder y clasificación social”. En *El giro decolonial: reflexiones para una diversidad epistémica más allá del capitalismo global*, 21a ed., 93–126. Serie Encuentros. Colombia: Siglo del Hombre Editores. <https://editorial.uce.edu.co/editorialuc/index.php/editorialuc/catalog/book/187>.
- Ramírez Mateus, Ana Lucía. 2022. “Somos”. *Mujeres al borde*. <https://mujeresalborde.org/mujeres-al-borde/nosotros/>.
- Rivas Monje, Fabiana. 2022. “Trama y urdimbre, escritura y textil. Políticas en femenino desde una ‘narrativa corpo-emotiva feminista’ situada en el Sur”. En *Etnografías afectivas y autoetnografía. “Tejiendo nuestras historias desde el Sur”*. Textos del Primer Encuentro Internacional Virtual 2022, 1ra. Edición, 102–26. Publicaciones Autogestivas. Oaxaca, México.
- Segato, Rita Laura. 2016. *La guerra contra las mujeres*. Primera edición. Traficantes de sueños.
- Te Rina Smith, Linda Tuhiwai. 2016. *A descolonizar las metodologías. Investigación y pueblos indígenas*. 1ra Edición. Metodologías de la investigación - Pueblos originarios, II. Santiago de Chile: LOM Ediciones.
- Wayar, Marlene. 2018. *Travesti/ Una teoría lo suficientemente buena*. Buenos Aires: Muchas Nueces.
- Wittig, Monique. 1992. *El pensamiento heterosexual y otros ensayos*. Boston: Beacon Press.
- Zweig, Connie, y Jeremiah Abrams. 2021. *Encuentro con la sombra. El poder del lado oscuro de la naturaleza humana*. Vigésimo octava edición. Barcelona.