

ANTROPO

NÓMADAS

POR NANCY SAV

Tercera
Edición

@ANTROPONOMADAS

5REVU

FEBRERO 2026

Colectiva y Horizontal 01
Promueve el trabajo colaborativo y el intercambio entre voces diversas del ámbito antropológico, artístico y literario.

Interdisciplinaria 02
Integra textos, arte visual y reflexiones desde distintas áreas del conocimiento y la creación.

Latinoamericana e hispanohablante 03
Da espacio a expresiones y perspectivas que nacen del territorio y la lengua compartida.

Orgánica y Sentipensante 04
Funde emoción y pensamiento, cuerpo y palabra, para explorar la experiencia humana desde lo sensible.

Crítica y Resistente 05
Cuestiona las estructuras dominantes y visibiliza formas alternativas de entender la cultura, la comunidad y el saber.

Comunitaria y Viva 06
Busca fortalecer el tejido social a través de la palabra, el arte y la memoria colectiva.

Eco-simbiótica y Regenerativa 07
Promueve miradas y prácticas que fortalecen la cooperación entre personas, territorios y otras formas de vida, imaginando futuros sostenibles basados en vínculos simbióticos y cuidados compartidos.

OTREDAD



PÁGINA 1

SOBRE LA REVISTA

@ANTROPONOMADAS_2025REVD

PÁGINA 2

Antroponómadás emerge como un tejido colectivo donde convergen voces latinoamericanas que crean, cuestionan y celebran lo vivo. Desde una mirada interdisciplinaria y sentipensante, buscamos narrar y regenerar las prácticas que resisten, dialogan y florecen entre cuerpos, territorios y saberes que se entrelazan en comunidad.

Inicio • Apertura del ciclo

- Introducción
- El tiempo que no obedece: ciclos, inicios y la indiferencia del calendario
- Redes rizománticas: afectos que sostienen la vida

♦ I. AFECTOS, RAÍCES Y VÍNCULOS CON LO VIVO

(Resistencias emocionales, cuidado y memorias ancestrales)

○ Rocío May

La codependencia no se come

○ Ari Val

Afectos que nos cruzan, decisiones a flor de piel

○ Melina Canela

Curar con plantas y palabras: memorias herbales de las limpias de mis abuelitas

♦ II. PENSAR EL PRESENTE: INTUICIÓN,

TECNOLOGÍA Y CUERPO

(Resistencias emocionales, cuidado y memorias ancestrales)

○ Ximena Arciga

Intuición en tiempos de IA

♦ III. TERRITORIOS DE MEMORIA Y RESISTENCIA

○ Alba Celeste López

Árbol de guayabas

○ Iván Medel

Narrar para no desaparecer: ritos, historias y la profunda necesidad de ser visto

○ María Fernanda Fuentes

Los propósitos que no cumplí... y me salvaron

♦ IV. RITUALES, UMBRALES Y ESPACIOS DE CUIDADO

(Duelo, bienestar emocional y lo que permanece)

○ Sara Mercado

Rituales personales y bienestar emocional: volver a casa en medio del ruido

○ Ghii

El umbral de la ausencia

○ Erick Rivas

Sobre el perdón y el agradecimiento

Introducción

Esta tercera edición de Antroponómadas nace desde un tiempo fracturado. Un tiempo que no avanza en línea recta ni responde a calendarios impuestos, sino que se despliega entre duelos, resistencias, afectos y la necesidad urgente de sostener la vida en común. Enero y febrero se unen en esta edición no como meses consecutivos, sino como territorios simbólicos donde se condensan las expectativas de inicio y las tensiones vinculares que el sistema deposita sobre nuestros cuerpos y relaciones.

Este proyecto colectivo se construye desde la cotidianidad que habitamos quienes colaboramos en él. Desde nuestras crisis personales y colectivas, desde las pérdidas — humanas y no humanas—, desde los rituales que nos permiten seguir existiendo. Antroponómadas se propone, una vez más, como un espacio seguro, creativo y terapéutico donde nombrar nuestras vulnerabilidades no es una debilidad, sino una práctica política.

En un contexto donde la economía define los vínculos, donde los espacios colectivos se privatizan y donde el tiempo se vuelve mercancía, apostar por la colectividad, los afectos diversos y los ritmos propios es una forma de resistencia. Esta edición invita a lectoras y colaboradores a habitar estas preguntas juntas, juntos y juntas, sin respuestas cerradas, pero con la certeza de que no estamos solas.

El tiempo que no obedece: ciclos, inicios y la indiferencia del calendario

El inicio de año se presenta, dentro del sistema occidental, como un momento obligatorio de renovación, propósito y optimismo. Enero se impone como punto de partida universal, organizando no solo el calendario, sino también la productividad, el trabajo y las emociones. Sin embargo, desde la antropología del tiempo sabemos que esta forma de medir y vivir los ciclos no es natural ni universal, sino una construcción cultural profundamente ligada al capitalismo y al colonialismo.

Diversas culturas hispánicas, latinoamericanas y orientales reconocen que los ciclos vitales no inician en enero, sino hacia marzo, cuando el planeta entra en un proceso de renovación biológica. Insistir en comienzos forzados desconectados de los ritmos naturales implica una forma de violencia simbólica sobre los cuerpos: se nos exige estar bien, disponibles y funcionales incluso cuando atravesamos duelos, crisis emocionales o agotamiento colectivo.



Desde la psicología comunitaria y los enfoques feministas del cuidado, se reconoce que el bienestar no puede pensarse de manera individual ni descontextualizada. La pandemia dejó secuelas emocionales, relacionales y corporales que aún habitamos, al igual que las guerras impulsadas por intereses capitalistas que convierten la vida en recurso explotable. En este contexto, cuestionar el mandato del "nuevo comienzo" se vuelve una práctica de autocuidado y resistencia colectiva.

Este eje invita a repensar el tiempo desde una lógica cíclica, situada y encarnada, donde los procesos no se apuran ni se juzgan, y donde el descanso, el duelo y la pausa también son formas legítimas de existir.

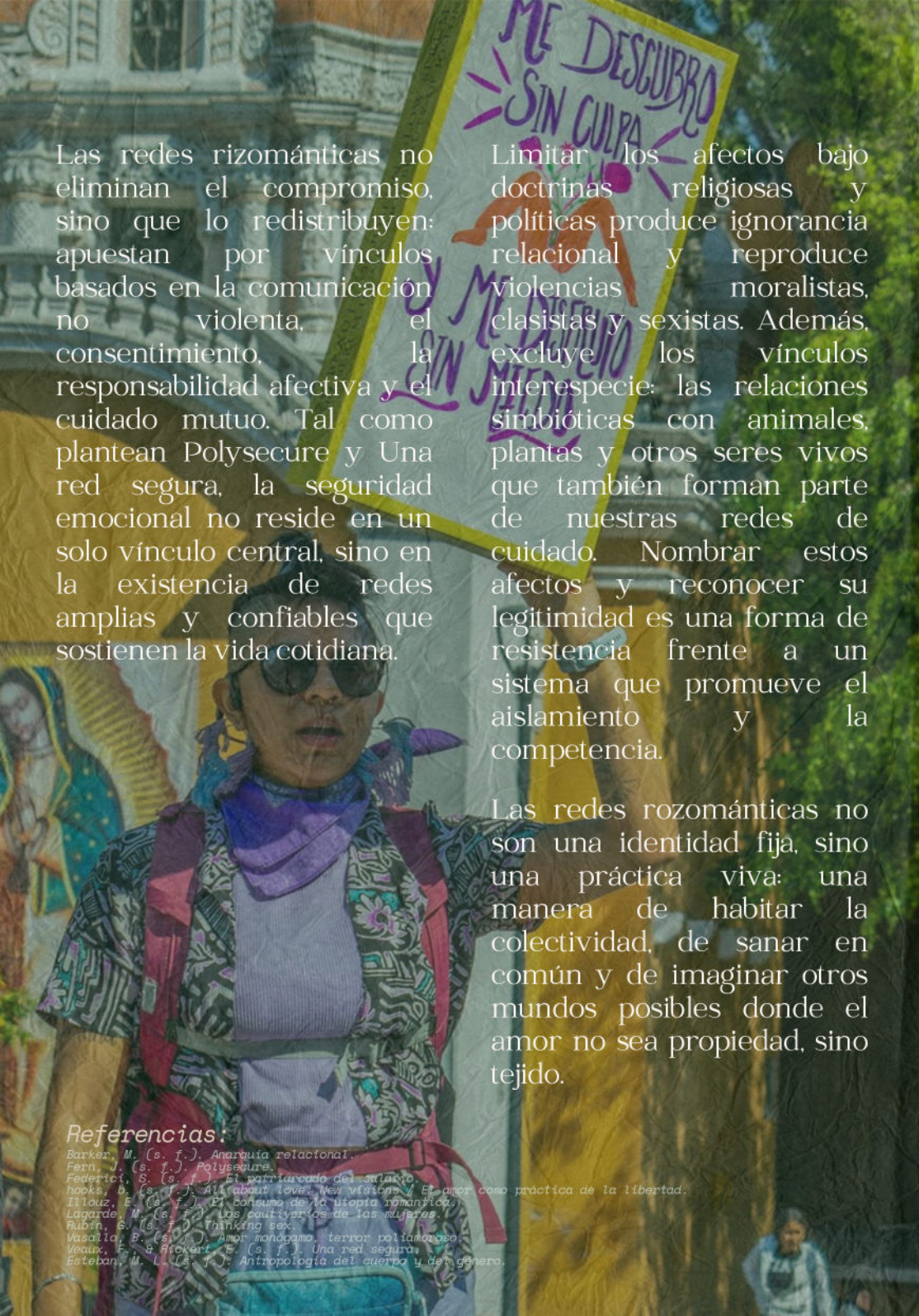


Redes rizománticas: afectos que sostienen la vida

El segundo eje se sitúa en febrero, mes tradicionalmente asociado al "amor y la amistad", pero traducido por el sistema dominante como una celebración del amor romántico, monógamo y heterosexual. Este modelo, sostenido por doctrinas religiosas, políticas y económicas, jerarquiza los vínculos y define cuáles son válidos, visibles y dignos de reconocimiento social.

Desde la antropología sexual y los estudios feministas, entendemos que los afectos no son universales ni estáticos, sino prácticas culturales atravesadas por el poder. Conceptos como "novio", "pareja" o "familia" resultan insuficientes para nombrar la complejidad de las relaciones contemporáneas. Las redes rizománticas emergen como una propuesta que desborda estas categorías, inspiradas en la anarquía relacional, el poliamor ético y los enfoques terapéuticos del apego seguro.





Las redes rizománticas no eliminan el compromiso, sino que lo redistribuyen: apuestan por vínculos basados en la comunicación no violenta, el consentimiento, la responsabilidad afectiva y el cuidado mutuo. Tal como plantean Polysecure y Una red segura, la seguridad emocional no reside en un solo vínculo central, sino en la existencia de redes amplias y confiables que sostienen la vida cotidiana.

Limitar los afectos bajo doctrinas religiosas y políticas produce ignorancia relacional y reproduce violencias moralistas, clasistas y sexistas. Además, excluye los vínculos interespecie: las relaciones simbióticas con animales, plantas y otros seres vivos que también forman parte de nuestras redes de cuidado. Nombrar estos afectos y reconocer su legitimidad es una forma de resistencia frente a un sistema que promueve el aislamiento y la competencia.

Las redes rizománticas no son una identidad fija, sino una práctica viva: una manera de habitar la colectividad, de sanar en común y de imaginar otros mundos posibles donde el amor no sea propiedad, sino tejido.

Referencias:

- Barker, M. (s. f.). *Anarquía relacional*.
Fern, J. (s. f.). *Polysecure*.
Federici, S. (s. f.). *El patriarcado del salario*.
hooks, b. (s. f.). *All about love: New visions / El amor como práctica de la libertad*.
Illouz, E. (s. f.). *El consumo de la utopía romántica*.
Lagarde, M. (s. f.). *Los cautiverios de las mujeres*.
Rubin, G. (s. f.). *Thinking sex*.
Vaccaro, E. (s. f.). *Amor monógamo, terror poliamoroso*.
Vaccaro, E. & Pickett, E. (s. f.). *Una red segura*.
Esteban, M. L. (s. f.). *Antropología del cuerpo y del género*.

Esta edición, más que una serie de textos literarios, nos comparte historias personales que atraviesan todas estas temáticas. Son relatos nacidos desde la experiencia vivida, desde cuerpos y afectos situados, desde memorias que se entrelazan con lo colectivo.

Por esta razón, te invitamos a ritualizar la lectura: a buscar un espacio cercano a la naturaleza o crear uno propio, a preparar un café o un té, a encender un incienso o una vela, y a acercarte a estas páginas con presencia y cuidado. Leer en voz alta, acompañade de tus vínculos, puede convertirse también en una forma de encuentro, de escucha y de sanación compartida.

En esta edición, nuestras y nuestros colaboradores hablan desde la intimidad de sus propias historias. Cada texto es una apertura, una ofrenda y un acto de confianza. Este ritual de lectura merece ser habitado con profundidad, tiempo y respeto, permitiendo que las palabras resuenen, incomoden y acompañen.



AFECTOS, RAÍCES Y VÍNCULOS CON LO VIVO

PÁGINA 11

Esta sección reúne textos que se adentran en los territorios íntimos donde el cuerpo, la memoria y el afecto se entrelazan como archivos vivos. Desde miradas autoetnográficas, poéticas y reflexivas, las autoras exploran formas de sanación que no separan lo emocional de lo corporal ni lo individual de lo colectivo.

Aquí, el cuidado aparece como una práctica relacional: curar no es eliminar el miedo, sino recomponer vínculos rotos entre cuerpo, alma, historia y mundo. Los textos recuperan saberes ancestrales, intuiciones sensibles y experiencias heredadas —como las limpias, los rituales cotidianos y las memorias familiares— para cuestionar las nociones occidentales de salud y bienestar.

Esta sección propone volver a escuchar al cuerpo, a las plantas, a las palabras dichas en voz baja, reconociendo que sanar es también recordar, narrar y sostener la vida en comunidad.



La codependencia emocional no se come.

Rocio May Robledo
Coatzacoalcas, Ver.

Yo no soy psicóloga mis queridos lectores, pero algo si sé, la codependencia emocional no es un pan. He dicho. Ustedes, que se preguntarán: "¿Qué tiene que ver un pan con un trastorno mental?". Eso mismo pregunto yo.

Y es que, para mi desagrado, he notado que en redes sociales el término migajera o migajero se ha vuelto tan bizarramente popular. Y, como la insaciable investigadora que soy (busqué en Google), encontré que el termino se refiere a aquella persona que se conforma con los mínimos gestos de afecto o atención por parte de su pareja, o de personas con las que desea establecer una relación.

Pero, contrario a lo que se cree, el término "migajero" no es tan nuevo. Desde el año 2023, el medio BBC menciona que expertos en conducta de España, India y Estados Unidos han venido usando el término "breadcrumbing", que se refiere a alguien que da migajas emocionales; dicho de otra forma, cuando una persona envía señales mínimas de atención para mantener enganchada a la otra parte, pero sin querer llegar a un compromiso real.

En el caso de México, las historias no solo abordan a los "casi algo", sino que también he leído historias de relaciones de noviazgo, donde la codependencia parece ser la reina de la situación. Abundan testimonios de personas que aseguran haber estado dispuestas a tener relaciones con infidelidad incluida, solo para mantener la relación "funcionando" y retener a la persona amada.

Aunque es aquí donde toda la gracia se pierde --al menos para esta autora-- ya que banalizar un tema hasta reducirlo a un simple término o a memes le quita profundidad a un asunto que ata a muchos a sufrir en manos de quienes dicen amarlos. Al final, todo se reduce a una frase popular y graciosa. Y no, no lo es.

Tengo que admitir que las redes sociales me provocan cierto rechazo, porque todo lo que tocan lo banalizan. Pero esto no es banal: la codependencia es una cadena que ata al sufrimiento. Ese sufrimiento se disfraza de amor, usurpa algo sublime y lo corrompe para engañarnos. La codependencia ha tomado rehén al verdadero amor, a quien ya vemos como el nuestro enemigo.

Por ello, hemos de ir hasta el fondo del tema de la codependencia emocional y plantear posibles soluciones.

La codependencia emocional se puede definir como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera inadecuada con otras personas.

Es decir, la persona que la padece intenta compensar sus necesidades emocionales a través sus relaciones de pareja.

De tal manera que, aunque la sociedad valore el amor intenso y apasionado, la problemática está en lo que no se dice: el desequilibrio de la relación. No es raro observar que, en las relaciones de codependencia, uno dé y aporte más.

Estas relaciones se basan en la sumisión, la idealización y el miedo al rechazo y al abandono, por lo que la persona y la relación que mantiene con ella se vuelven lo más importante, dejando de lado el resto de sus facetas.

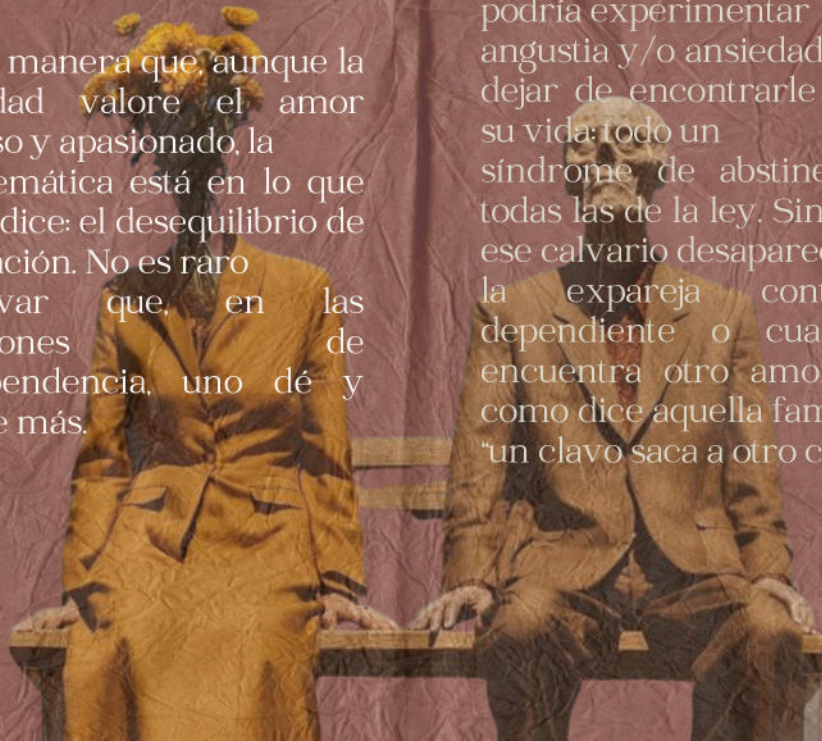
Para este punto, queda claro que la codependencia puede hacer que la persona que la padece aguante humillaciones, malos tratos, nulo interés por parte de su pareja, etc.

En consecuencia, si la relación llegara a terminar, la persona podría experimentar angustia y/o ansiedad, e incluso dejar de encontrarle sentido a su vida: todo un síndrome de abstinencia con todas las de la ley. Sin embargo, ese calvario desaparece cuando la expareja contacta al dependiente o cuando éste encuentra otro amor, porque, como dice aquella famosa frase: "un clavo saca a otro clavo".

Sin embargo, como no me gusta solo decir lo obvio, en este momento les compartiré algo que me cambió la forma de ver las cosas (y espero que a ustedes también), pues al ser las personas que tienden a este patrón suelen a tener tres perfiles predilectos como potencial pareja, aunque aclaro que cada caso es individual y no se puede tomar como una ley:

1. Personas narcisistas: individuos que sienten un amor desmedido por sí mismos. Normalmente presentan un egoísmo extremo y desvinculación afectiva hacia los demás

2. Personas posesivas: individuos que desean la exclusividad de su pareja de manera enfermiza, ocupando un papel casi tiránico y encontrando placer en sentirse superiores a su pareja, sobre la cual pueden descargar su rabia y hostilidad.



3. Personas problemáticas: individuos que podrían definirse como "complicados" o autodestructivos. Un ejemplo de ello sería una persona con adicción a sustancias.

Así que sí, tu amigo/a, pariente o conocido codependiente no solo se relaciona con cada personaje "solo porque sí", o porque carece de autoestima (que eso también es un síntoma de la codependencia), sino porque hay todo un sistema mental detrás de esto: uno al que aún no le encuentro el hilo ni el meme para entender mejor por qué esto es así.

Por el contrario, como no todo es oscuridad, también les he venido a mostrar soluciones, porque, efectivamente, resolver es mi pasión.

Pero antes que nada, debes saber que, para obtener cualquier resultado satisfactorio, es necesario acudir a un especialista (psicólogo), pues no hay nadie mejor para diagnosticar y tratar los casos de codependencia.

Los pasos que mostraré a continuación pueden ayudarte a orientarte, pero nunca sustituirán la terapia ni la ayuda profesional.

Para comenzar, tenemos que poner sobre la mesa un concepto: el enemigo del codependiente no son sus parejas, sino algo más profundo: la necesidad afectiva.

Así que, si has llegado hasta aquí y te has identificado con el corazón en la mano alguna de las señales antes descritas, no caigas en pánico: ya sabes que adoleces de ello, así que es un avance.

El siguiente paso es intentar visualizar a la necesidad afectiva como una persona independiente de ti. Piensa en ella como en la persona que más odies, y, de esta manera podrás tomar cierta distancia de tan doloroso mal.

Aquí está la clave de todo: tener actitud para enfrentar el problema. Tomar un papel activo te ayudará a superarlo, y además, te permitirá dar el siguiente paso: mantener contacto cero con la persona que estoy casi segura entra en la descripción de "tóxica".



La cuestión es entender que no tienes que agradarle a todo el mundo, y eso está bien. Hay personas a las que no vale la pena caerles bien. No debes buscar tu valor en nadie, sino en ti mismo: ese es el eje central de la situación.

El siguiente paso es aprender el arte de ser selectivo: es decir, entender que tenemos el derecho a filtrar a quienes entran en nuestro corazón. Algo complejo, lo sé, porque nadie nos enseña cómo conectar adecuadamente con los demás, solo a ser amables a costa de nosotros mismos.

Hay una gran verdad en todo esto: si alguien te pone condiciones para "amarte" y estar contigo, deja de ser amor y pasa a ser chantaje. Claro que no se trata de aplaudirle todo a tu pareja, pero siempre hay que entender que los comentarios para mejorar son positivos cuando buscan que tu ser amado crezca, y siempre en un contexto positivo y saludable.

En contraste, también debe haber cabida en tu mente la posibilidad de que la relación termine, especialmente en casos como infidelidades, conflictos continuos, malos tratos o una relación inexistente. Hay momentos en lo que los que es mejor dejar ir.

Y finalmente, si has sorteado todos los obstáculos, debes de saber que viene la parte más larga, en la que la paciencia es fundamental: la rehabilitación. Por lo tanto, si no sabes qué hacer o temes una recaída en tan desgastante situación, la solución es afinar la mira.

Evita, como el gato al agua, relaciones con personas narcisistas, problemáticas o posesivas. En general, todos deberíamos hacer lo mismo.

Entiende tu individualidad: no acoses con llamadas y mucho menos, renuncies a tu vida o te sometas a chantajes para demostrar cariño.

Acelerarte en conocer a alguien, exigir comprobaciones de cariño y la voracidad amorosa son los enemigos a vencer si se quiere amar sanamente. No te pierdas a ti mismo mientras amas a alguien más.

La verdadera y saludable forma de vincularte se llama "deseo afectivo", ya que la intención de relacionarse con los demás, incluida una pareja, debe ser un deseo, no una urgencia, necesidad o desesperación.

Por lo tanto, después de haber entendido a conciencia toda esta información, recuerdo con tristeza que yo fui alguna vez así: no hace mucho, aunque a veces siento que ha pasado una vida.

Espero que, como si se tratara de un secreto guardado en una botella de cristal en medio del mar, esta información llegue a quien lo necesite. Tal vez sea mi manera de decirle a todo aquel que lo requiera que no está solo.

Si desean conocer más sobre la codependencia, esta columna se inspira en el libro La superación de la dependencia emocional, del autor Jorge Castelló Blasco, donde podrán encontrar información más amplia y detallada sobre todos los pasos mencionados en este texto para mejorar las relaciones con los demás y con nosotros mismos.

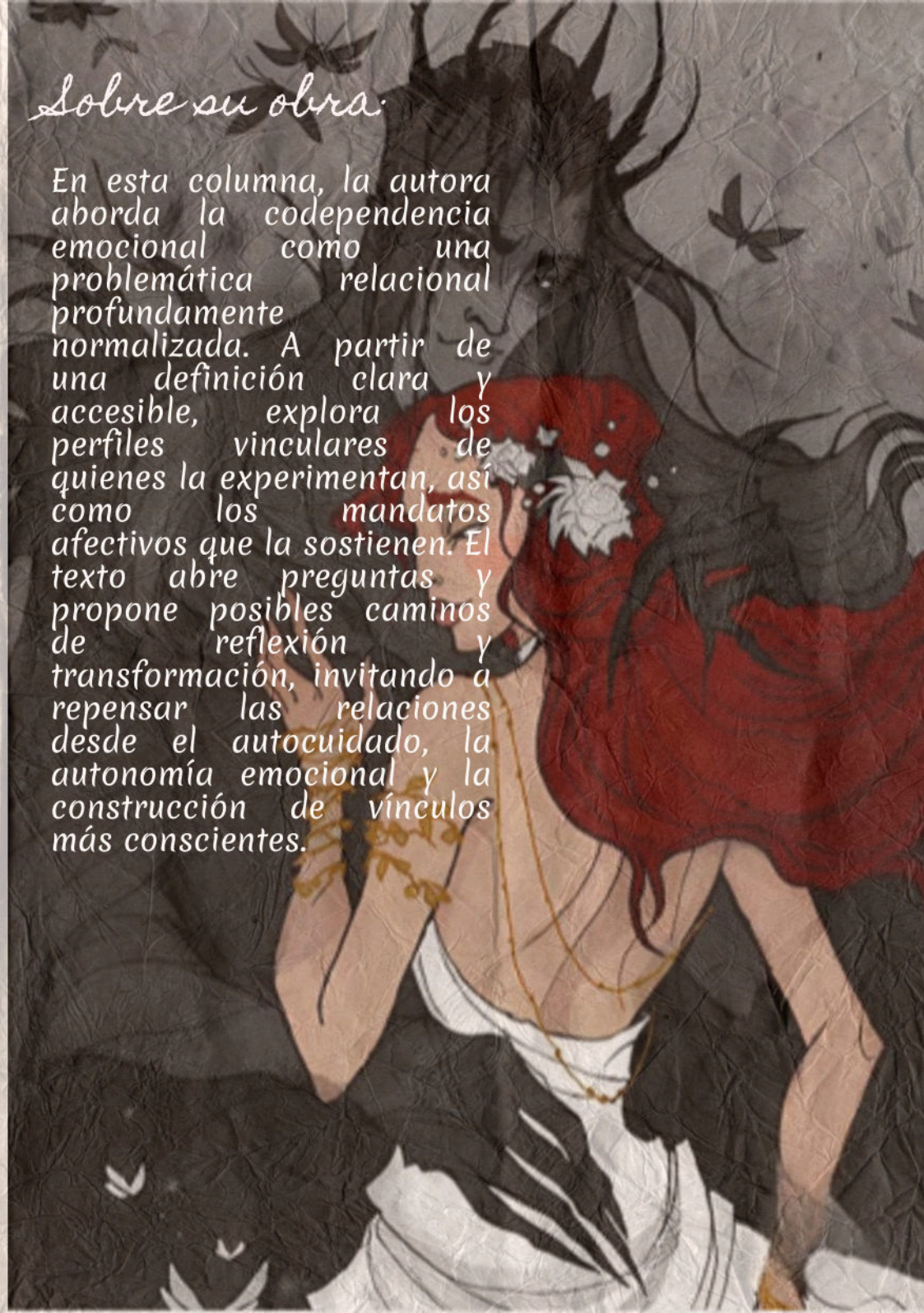
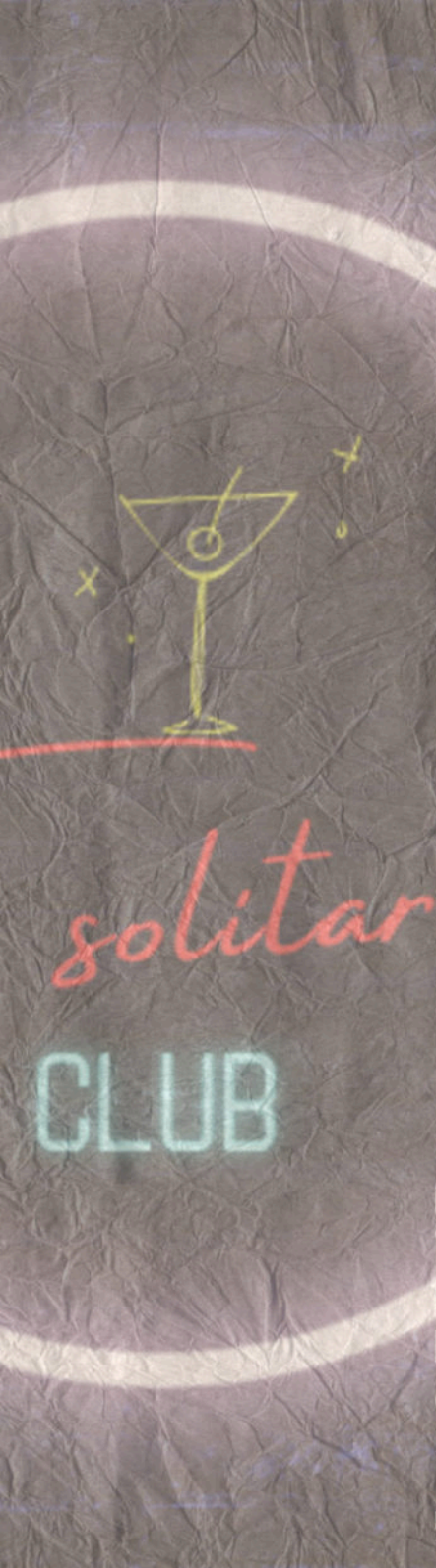
Alias: srita Malinche

Rocío May Robledo

Licenciada en Ciencias de la Comunicación, actualmente se encuentra en un proceso de búsqueda laboral. Su interés por publicar en Antroponómaditas nace de una afinidad profunda con la visión crítica, sensible y colectiva de la revista. Su escritura se sitúa en el cruce entre la reflexión personal y el análisis social, con el deseo de aportar textos que dialoguen con las problemáticas contemporáneas desde una mirada honesta y comprometida.

Sobre su obra:

En esta columna, la autora aborda la codependencia emocional como una problemática relacional profundamente normalizada. A partir de una definición clara y accesible, explora los perfiles vinculares de quienes la experimentan, así como los mandatos afectivos que la sostienen. El texto abre preguntas y propone posibles caminos de reflexión y transformación, invitando a repensar las relaciones desde el autocuidado, la autonomía emocional y la construcción de vínculos más conscientes.





Afectos que nos cruzan, decisiones a flor de piel

Ari val
Morelia, Mich.

El inicio de año siempre llega cargado de emociones. Por todo lo que decidimos dejar atrás y por esas promesas que nos hacemos a nosotros mismos con cada nuevo comienzo: "este es mi año", "haré todo aquello que me he prometido durante años", "esta vez no lo dejaré a la mitad del camino". Cada enero trae consigo esa revolución interna, aunque no siempre llega con claridad.

Para mí, el cierre del 2025 fue catastrófico. Los planes que tenía con mi familia para despedir el año se deshicieron, obligándonos a regresar a un cierre más "común". Sin embargo, visto desde un lugar más amable, ese giro nos devolvió a lo esencial: al significado real de las festividades, a compartir con quienes estuvieron en los momentos más complicados y en los más felices. Desde la sencillez, ese cierre me recordó lo más importante que tengo hoy: salud y familia.

Con el inicio del año llegaron también las propuestas. Quizá pedí demasiado al universo: quizá no tenía claridad sobre lo que quería y, sobre todo, sobre lo que realmente necesitaba. Cuando las oportunidades comenzaron a aparecer, lo hicieron de forma contrastante: buenas oportunidades, pero lejos de la familia: o familia cerca, pero sin caminos claros.

Tomar decisiones apresuradas y sin piso firme fue, durante mucho tiempo, casi una especialidad mía. Pero desde que soy mamá, decidir se volvió un ejercicio completamente distinto: implica logística, cálculo de riesgos y un esfuerzo constante por minimizarlos. A veces se siente como si ya no decidiera solo por mí. Hace tres años me convertí en mamá y, sinceramente, todos los días son una pequeña revolución. Quizá lo más difícil ha sido mantener la cordura en medio de todo.

Una vez que te conviertes en mamá, el desapego se vuelve casi imposible.

Durante años trabajé el desapego como filosofía de vida: mudarme, vivir en otros países, habitar nuevos espacios, viajar ligero, comenzar de cero sin mirar atrás. Hoy esa idea se siente casi ilógica. Y, al mirarlo con honestidad, entiendo cómo me veía la gente entonces.

La pregunta inevitable es: ¿Qué y cómo quiero vivir este año?

Responderla no ha sido sencillo. Desde crear un vision board hasta reconocer que todo lo que proyecto son deseos profundos del corazón, deseos que conviven con la incertidumbre,

con la promesa de un año nuevo y con la memoria de todo lo que me ha traído hasta aquí.

Y mientras dibujo los deseos de mi corazón en este nuevo año, abrazo la incertidumbre y todo lo vivido que me ha traído hasta este instante.





Ari Val

Araceli encuentra en la expresión artística una forma honesta de comunicar lo que siente.

Su escritura nace desde la autenticidad y la vulnerabilidad, y se vincula con esta revista como un espacio que le permite compartir su voz sin máscaras, reconociendo la potencia política y emocional de narrarse a sí misma.

Sobre su obra:

El texto propone una mirada íntima y sensible sobre los afectos, la maternidad y las decisiones que atraviesan los inicios de ciclo. Desde la experiencia personal, la autora reflexiona sobre los cambios, las dudas y las elecciones que emergen al comenzar un nuevo año, poniendo en diálogo lo emocional con lo cotidiano y lo colectivo.



"Curar con plantas y palabras: memorias herbales de las limpias de mis abuelitas"

Melina Canela

Ciudad de México y Oaxaca, San Agustín Etla

A mis abuelitas curanderas

(En especial a mi bisabuela Lucía quien nos curaba de espanto)

En la cosmovisión mixteca, curar de espanto no significa "tratar un miedo" en el sentido psicológico occidental, sino recomponer una ruptura profunda entre la persona, su cuerpo, su alma y su fuerza vital. El espanto ocurre cuando algo como un susto fuerte, una caída, una pérdida, un conflicto, un encuentro con una fuerza no humana desequilibra el ser, haciendo que una parte de la persona se retraiga, se desoriente o no este.

¿Qué es el espanto?

El espanto es un padecimiento que no está solo dentro del individuo, sino en la relación con: los otros, los muertos, los cerros, los montes, el agua, la naturaleza, etc. Se puede presentar en el cuerpo como: cansancio persistente, falta de apetito, insomnio o sueños agitados, tristeza sin causa aparente, sobresaltos, pérdida de ánimo.

Las limpias tradicionales de la mixteca pueden entenderse como prácticas terapéuticas bioculturales que regulan la fuerza vital y el equilibrio cuerpo-alma-espacio, su lógica de eficacia se interpreta en una cosmovisión relacional donde la energía no es individual, ni abstracta, sino corporal y colectiva.

Esta autoetnografía parte de experiencias de las limpias que recibí durante la infancia en manos de mis abuelitas curanderas y sus hierbas. Más que recordar un ritual, este relato recupera una forma de cuidado corporal y espiritual que modeló mi manera de ser en mi cuerpo.

La limpia no ocurría a solas. Mi cuerpo era tocado por las manos de mis abuelitas, por las plantas del monte y por palabras antiguas que no siempre comprendía, pero que sentía como protección.

La limpia de mi bisabuelita Lucía era distinta a cualquier otra, ella era ciega, sus ojos, cubiertos por una nube blanca, no miraban el mundo visible, pero conocían profundamente los cuerpos. Su cabello, largo y completamente blanco, lo llevaba siempre trenzado, como si en esa trenza se guardara el tiempo, la memoria y el conocimiento de las plantitas sagradas.

Cuando nos limpiaba, sus manos buscaban las plantas antes que a nosotros.

Tomaba manojos de albahaca, romero, pirúl y ruda, plantas que no solo se tocan, sino que se reconocen, se respetan y se cuidan. Antes de comenzar, daba un trago de aguardiente y lo mantenía en la boca.

Con ese líquido fuerte y ardiente nos recorría el cuerpo entero, de la cabeza a los pies, como si el alcohol y sus labios se entrelazaran en nuestro cuerpo, desde una mirada espiritual el cuerpo siente lo que el alma calla. El alma se expresa a través del cuerpo el cansancio, el susto, el mal aire, la tristeza o el desequilibrio no ocurren solo "en el espíritu" ni solo "en el cuerpo": ocurren en la relación entre ambos.

Cuando algo duele, se pierde o desordena, no es porque una parte esté fallando,

sino porque la relación entre cuerpo-alma-mundo se ha desestabilizado.

después de recorrer sus manos con los manojos de hierbas y sus labios con el aguardiente, al terminar escupía el aguardiente: el mal no debía quedarse dentro de nadie.

Después venía otro barrido con las plantas sagradas. Sus manos avanzaban

despacio, sin ver, pero sabiendo exactamente dónde detenerse. Comenzaba por

la cabeza y bajaba lentamente hasta los pies, siguiendo un orden que el cuerpo entendía sin necesidad de palabras. Ese mismo manojito de hierbas lo amarraba

luego a nuestro cuerpo, en los brazos como protección, como recordatorio de que

no estábamos solos que teníamos quien nos cuidara, la familia, las madres, las

abuelas, nuestros ancestros y que aun después estar con nosotros físicamente,

seguimos sosteniéndonos con sus cuidados.

Mientras tanto, ella oraba y cantaba. No eran rezos aprendidos en libros, sino

melodías antiguas que parecían salir del alma y no de la boca. El canto envolvía el espacio, y el tiempo se hacía más lento. Al terminar, nos cobijaban a mi hermano y a mí nos dejaban dormir. El descanso era profundo, tibio, seguro.

Yo disfrutaba mucho las limpias. Mi cuerpo lo sabía. Dormía tranquila, mis sueños eran bonitos y al despertar algo en mí estaba en su lugar. Hoy entiendo que no solo era descanso, era cuidado, protección, amor. Era el cuerpo siendo escuchado y atendido.

Ololiuhqui

Agradezco a mis abuelitas Juanita y Carolina por haberme protegido siempre con sus manos, sus recetas y con las plantas medicinales. Fui criada y curada en ese saber dónde la sanación no se separa del afecto, donde las plantas son parientes y las manos cuidan. Mi cuerpo guarda esa memoria: la de haber sido sostenida, limpiada y acompañada por mujeres que sabían curar con las plantas, conectadas con su naturaleza, sintiendo todo, esto es un recordatorio que tus ancestros te cuidan y te protegerán siempre con sus enseñanzas.



Salvia



Romero



Pinol



Artemisa

la madre de
todas las plantas
Ayenjo
Hierba
maestva
Estafiate
Datura



A close-up, slightly blurred portrait of Melina Canela, a woman with long dark hair and a gentle smile, looking towards the camera.

Melina Canela

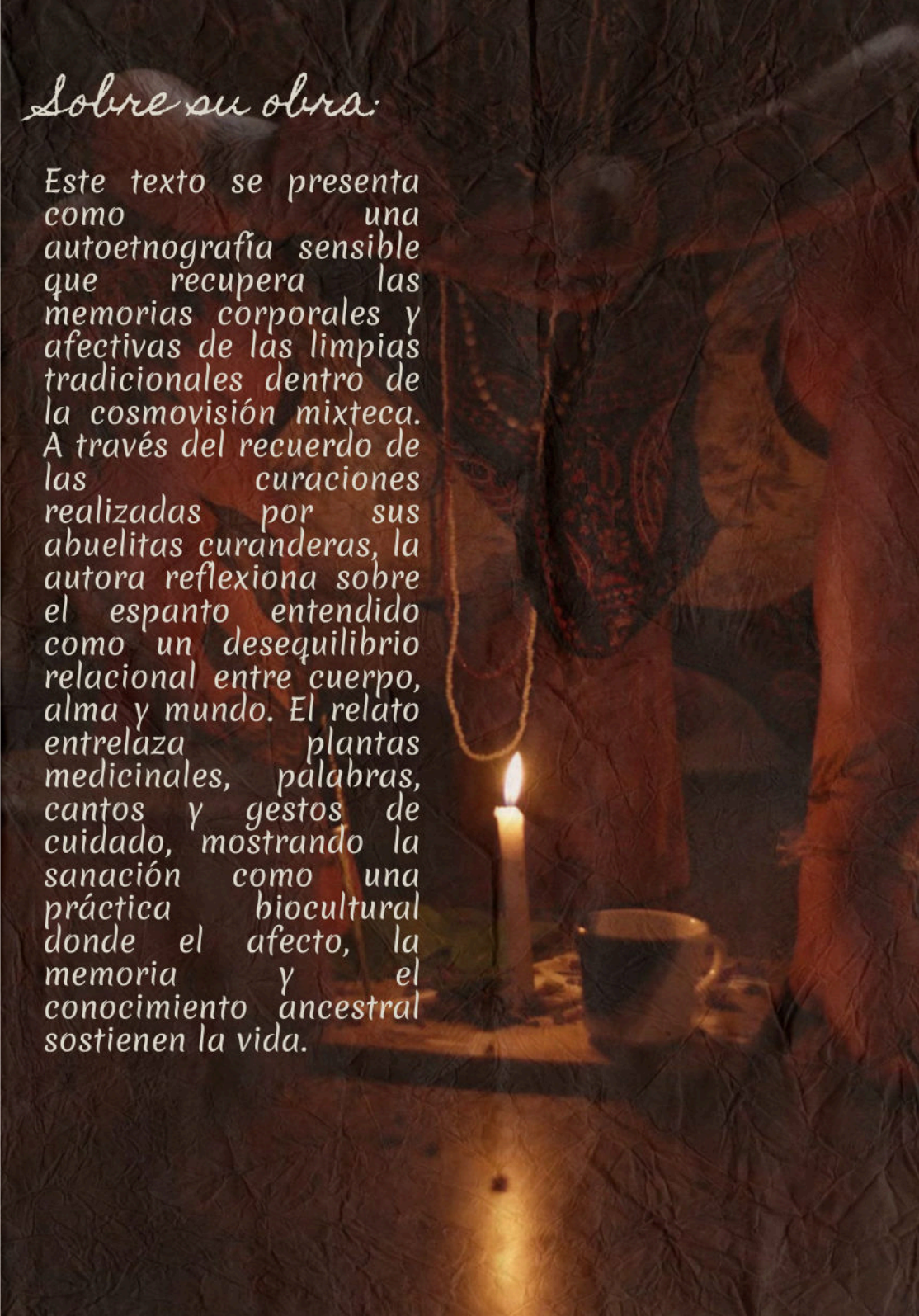
Es antropóloga física y artista visual.

Su trabajo se sitúa en el cruce entre la investigación antropológica y las prácticas artísticas, con un especial interés en la relación entre el cuerpo, la naturaleza y los sistemas de conocimiento tradicionales.

De manera paralela, su práctica artística — centrada en la cerámica, la fotografía y lo audiovisual— funciona como una extensión metodológica de su investigación, explorando el cuerpo, la memoria y el territorio como archivos vivos.

Sobre su obra:

Este texto se presenta como una autoetnografía sensible que recupera las memorias corporales y afectivas de las limpias tradicionales dentro de la cosmovisión mixteca. A través del recuerdo de las curaciones realizadas por sus abuelitas curanderas, la autora reflexiona sobre el espanto entendido como un desequilibrio relacional entre cuerpo, alma y mundo. El relato entrelaza plantas medicinales, palabras, cantos y gestos de cuidado, mostrando la sanación como una práctica biocultural donde el afecto, la memoria y el conocimiento ancestral sostienen la vida.

A dimly lit scene depicting a traditional Mixtec cleansing ritual. A person is lying down, partially covered by a patterned cloth. A lit candle provides the primary light source, casting a warm glow. A small cup sits on a surface nearby. The background features a wall with intricate traditional patterns.

◆
PENSAR EL
PRESENTE:
INTUICIÓN,
TECNOLOGÍA Y
CUERPO
◆

PÁGINA 37

Esta sección reflexiona sobre la relación entre la Inteligencia Artificial y la intuición como forma de conocimiento encarnado. A partir del texto se propone mirar la tecnología sin miedo, reconociendo aquello que nos diferencia: la capacidad sensible, afectiva y corporal de percibir, decidir y crear sentido. La intuición aparece así como un territorio humano irreductible, donde el cuerpo y la experiencia siguen siendo guía.



A hand with several rings and a bracelet holds a pendulum with a multi-colored bead chain and a triangular stone. Below, a lit candle sits on a dark surface with various crystals and stones. The background is a textured, light-colored wall.

Intuición en tiempos de IA

Xime Arciga
Morelia, Mich.

Inteligencia Artificial.

Una de las tecnologías que están teniendo más fuerza en esta época.

¿Realmente es una amenaza o así es como decidimos verla?

Que, si bien es algo innovador y sorprendente,

avanzando y creciendo con gran rapidez,

hay algo que jamás podrá igualar: la intuición.

Esa voz interna, corazonada o chispazo que como humanos nos caracteriza.

Más allá de toda la capacidad que pueda tener,

la IA seguirá siendo una tecnología más.

Desconectada de esa capacidad intuitiva y llamados del corazón.

Y eso es lo que siempre nos diferenciará.

De lo que como humanos podemos percibir y sentir,

más allá de lo visible y tangible.

Eso es algo que la IA no podrá simular o igualar.

Confianto en ese don de la intuición, podemos tener la certeza de lo que nos hace humanos, y a lo que dejar de tener miedo.



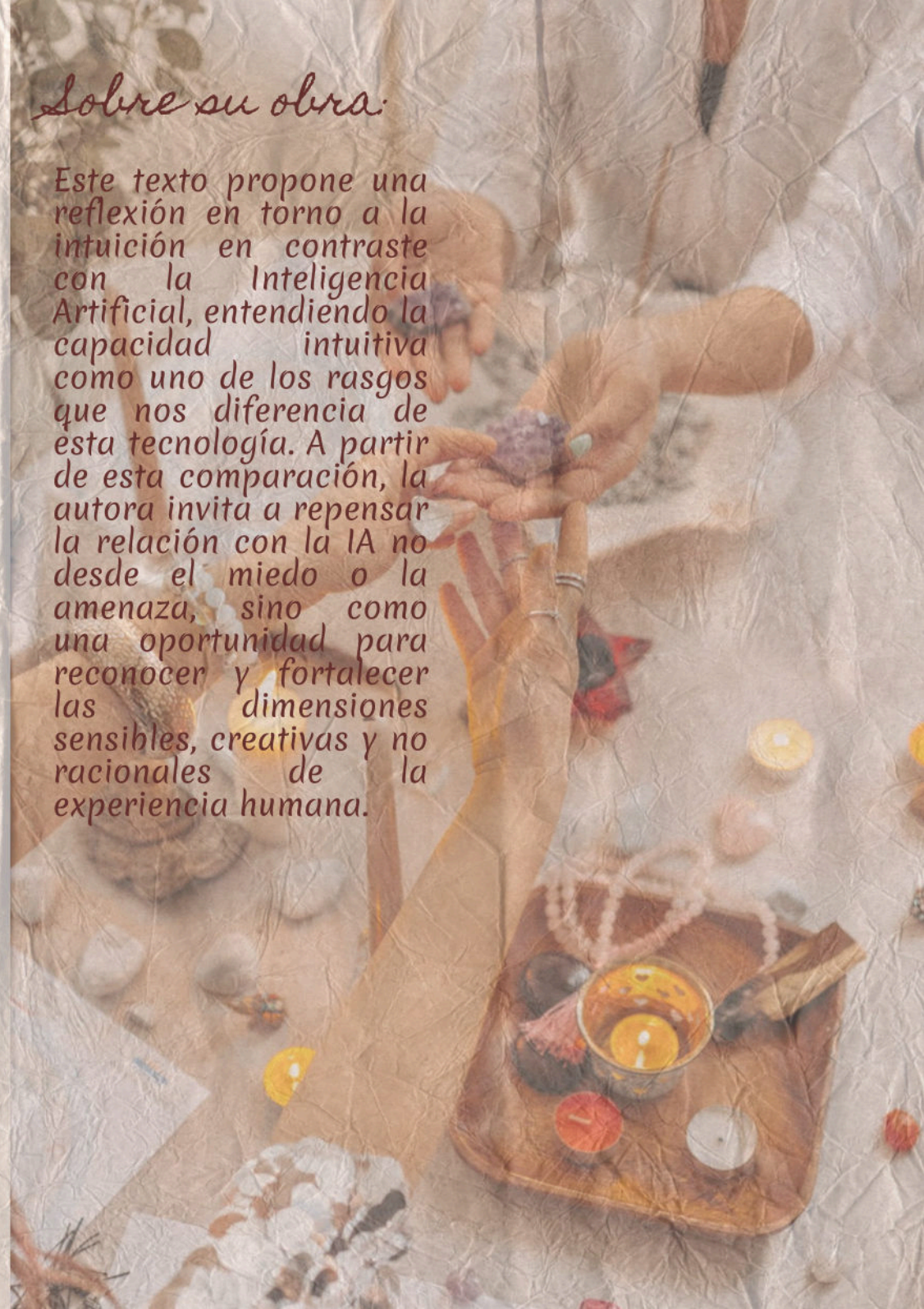


Xime Arciga

Se encuentra en constante desarrollo dentro de prácticas como el Tarot, las canalizaciones angelicales y el Sound Healing, entendidas como formas de arte y acompañamiento energético. Estos espacios, junto con la escritura, funcionan para ella como territorios de liberación, transmutación y sanación. Su trabajo parte de la idea de que todo está interconectado y forma parte de lo humano, reconociendo cada dimensión como un aspecto que nos expande como seres vivos y sensibles.

Sobre su obra:

Este texto propone una reflexión en torno a la intuición en contraste con la Inteligencia Artificial, entendiendo la capacidad intuitiva como uno de los rasgos que nos diferencia de esta tecnología. A partir de esta comparación, la autora invita a repensar la relación con la IA no desde el miedo o la amenaza, sino como una oportunidad para reconocer y fortalecer las dimensiones sensibles, creativas y no racionales de la experiencia humana.





TERRITORIOS DE MEMORIA Y RESISTENCIA

PÁGINA 43

Esta sección reúne relatos donde el proyecto de vida se encuentra con la vida real. Metas claras, estabilidad soñada, planes que parecían firmes — casa, estudios, boda, crecimiento — se ven atravesados por enfermedades, pausas y giros inesperados. Aquí la memoria no es nostalgia, sino conciencia: recordar quiénes somos cuando el calendario exige resultados y el cuerpo pide detenerse.

Los textos que habitan este territorio nos hablan de recalcular sin culpa, de resignificar lo que entendemos por fracaso y de resistir a la narrativa del "ya lo logró" como única medida de valor. La pausa se vuelve acto político; el cuidado propio, una forma de resistencia. En medio de expectativas sociales, estas voces recuperan algo más profundo: la dignidad de sostenerse, de elegirse y de construir sentido incluso cuando el plan cambia.

En estos territorios, la memoria es brújula y la vulnerabilidad, fuerza.



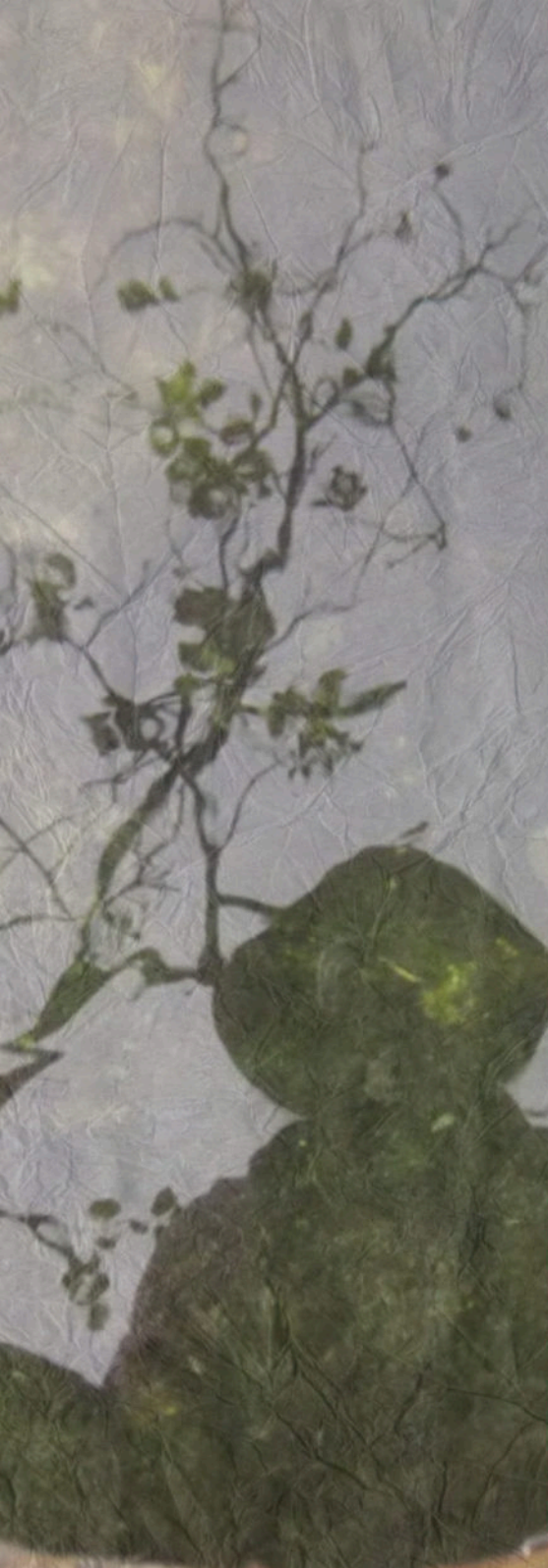
Árbol de guayabas

Alba Celeste López Huerta
Morelia, Mich.

In memoriam de Audelia Ortiz Sapia

Floreceste cada primavera.
En otoño se te caen las hojas,
en invierno duermes profundo,
hasta las entrañas de la tierra.
Alimentas el amor de todos quienes
vimos tus ojos,
de quienes te percibimos tan fuerte, tan
activa, tan poderosa,
de todos a quienes sostienes aún
en esta danza de ciclos, hojas y
estaciones.
Te llevas mi otoño, mi invierno y mi
verano,
te quedas en el tiempo para siempre.
Tu color se vuelve naranjita
y te duermes como hoja seca que
enseñó a vivir.
Tu invierno se riega en mi vida:
no he conocido mujer más fuerte que
tú.
Haces del invierno un castillo
donde te esperará la eternidad de tus
flores.
Te acuestas a dormir en el árbol de
guayabas
y sus guayabas dejan de brotar.
Pero regresarán el año próximo,
como la primavera, como el otoño,
como el invierno,
como tú en el viento.





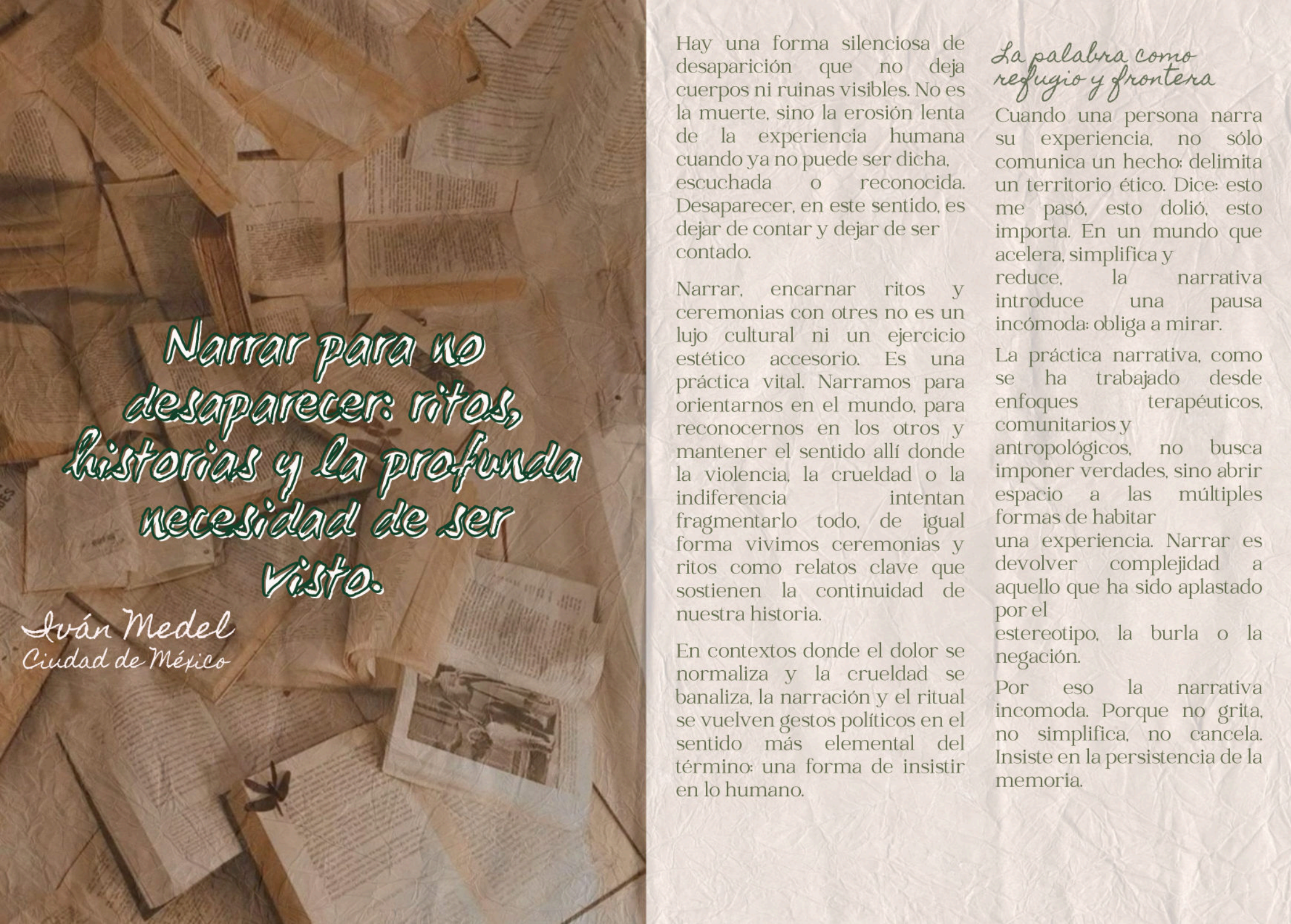
Alba Celeste López Huerta

Es maestra de francés y de metodología de la investigación. Escribe en sus tiempos libres, encontrando en la escritura un espacio personal de expresión. Disfruta viajar, experiencia que alimenta su mirada y su vínculo con distintas culturas y territorios.

Sobre su obra:

Este poema es un homenaje escrito en memoria de su abuelita. A través de una escritura sensible y contenida, la autora evoca la ausencia, el recuerdo y el lazo afectivo que permanece más allá del tiempo, convirtiendo la palabra en un gesto de amor y memoria.





Narrar para no desaparecer: ritos, historias y la profunda necesidad de ser visto.

*Jván Medel
Ciudad de México*

Hay una forma silenciosa de desaparición que no deja cuerpos ni ruinas visibles. No es la muerte, sino la erosión lenta de la experiencia humana cuando ya no puede ser dicha, escuchada o reconocida. Desaparecer, en este sentido, es dejar de contar y dejar de ser contado.

Narrar, encarnar ritos y ceremonias con otros no es un lujo cultural ni un ejercicio estético accesorio. Es una práctica vital. Narramos para orientarnos en el mundo, para reconocernos en los otros y mantener el sentido allí donde la violencia, la crueldad o la indiferencia intentan fragmentarlo todo, de igual forma vivimos ceremonias y ritos como relatos clave que sostienen la continuidad de nuestra historia.

En contextos donde el dolor se normaliza y la crueldad se banaliza, la narración y el ritual se vuelven gestos políticos en el sentido más elemental del término: una forma de insistir en lo humano.

La palabra como refugio y frontera

Cuando una persona narra su experiencia, no sólo comunica un hecho: delimita un territorio ético. Dice: esto me pasó, esto dolió, esto importa. En un mundo que acelera, simplifica y reduce, la narrativa introduce una pausa incómoda: obliga a mirar.

La práctica narrativa, como se ha trabajado desde enfoques terapéuticos, comunitarios y antropológicos, no busca imponer verdades, sino abrir espacio a las múltiples formas de habitar una experiencia. Narrar es devolver complejidad a aquello que ha sido aplastado por el estereotipo, la burla o la negación.

Por eso la narrativa es incómoda. Porque no grita, no simplifica, no cancela. Insiste en la persistencia de la memoria.

Crueldad normalizada y silenciamiento

Rita Segato ha señalado cómo vivimos inmersos en una pedagogía de la crueldad: un aprendizaje social que nos enseña a no sentir, a endurecer la mirada, a aceptar el sufrimiento ajeno como daño colateral o exageración. En ese contexto, narrar se vuelve un acto de fricción.

No es casual que la crueldad avance cuando las historias se reducen a cifras, memes o reacciones. La risa frente al dolor no siempre es sadismo: muchas veces es anestesia. La negación no siempre es ignorancia: con frecuencia es defensa.

Aquí la narrativa cumple otra función: humanizar lo que ha sido convertido en objeto, en símbolo vacío o en chiste.

La banalidad del mal y la renuncia a pensar

Hannah Arendt hablaba de la banalidad del mal no como una monstruosidad excepcional, sino como la suspensión del pensamiento ético. No pensar, en este sentido, no es falta de inteligencia, sino renunciar a contemplar al otro como otro.

Narrar es una forma de resistir esa renuncia. Quien narra se detiene, ordena, elige palabras, asume responsabilidad por lo que dice. Quien escucha — cuando escucha de verdad — también se transforma. La narrativa exige presencia.

Por eso el problema no es la diferencia de opiniones, sino la imposibilidad de escuchar relatos que desafíen los propios prejuicios. Allí donde la escucha muere, la crueldad se vuelve cotidiana.

Narrar en comunidad: un ritual para sostener el nosotros

A nivel comunitario, narrar es una forma de tejido. Las comunidades no se sostienen sólo por normas o instituciones, sino por relatos compartidos: historias de dolor, de resistencia, de cuidado, de pérdida y de dignidad.

Cuando estos relatos son silenciados, las comunidades se fragmentan. Cuando se ridiculizan, se deshumanizan. Y cuando se olvidan, se repiten las violencias.

Narrar en comunidad no implica consenso. Implica reconocimiento. Implica decir: tu historia existe, incluso cuando incómoda, incluso cuando no encaja, implica satisfacer una necesidad profundamente humana la necesidad de ser visto por un otro.

Hablar para no ser hablado

Existe una parábola que atraviesa muchas tradiciones, es una de mis favoritas, suelo contarla en los talleres y acompañamientos: la del hombre que quería cambiar el mundo. Habla, insiste, señala injusticias, y nadie le escucha. Con el tiempo comprende que quizá no logrará transformar el mundo, y aún así decide no callar...

Existe una parábola que atraviesa muchas tradiciones, es una de mis favoritas, suelo contarla en los talleres y acompañamientos: la del hombre que quería cambiar el mundo. Habla, insiste, señala injusticias, y nadie le escucha. Con el tiempo comprende que quizá no logrará transformar el mundo, y aún así decide no callar...

Cuenta la historia de un hombre que se instaló en una plaza para clamar contra la injusticia, la guerra y la codicia. Al principio, la gente se detenía a escucharlo, después solo unos pocos le veían, después quizá uno que otro curioso, pero con el paso de los años, los transeúntes simplemente lo ignoraban o se burlaban de él.

Un día, alguien que lo veía allí cada tarde le preguntó:

— ¿Por qué sigues gritando? ¿No te das cuenta de que nadie te escucha? ¿No ves que no has logrado cambiar a nadie?

El hombre respondió:

— Al principio, gritaba porque quería cambiar el mundo. Después pensé que me conformaría con cambiar a unos pocos. Al final había pensado que con uno o dos sería suficiente. Ahora sigo gritando para que el mundo no me cambie a mí.

Esa parábola condensa el sentido profundo de narrar. No siempre narramos para ganar. A veces narramos para no desaparecer, para no endurecernos, para no volvernos aquello que criticamos.

Hablar, escribir, contar, es un ritual, aun en el vacío aparente, es una forma de cuidado del propio límite ético.

Persistir en lo humano

Narrar no garantiza justicia. No asegura reparación. No detiene por sí sola la violencia. Y al mismo tiempo es una de las pocas prácticas que mantienen abierta la posibilidad de lo humano en contextos que empujan hacia la indiferencia.

Narramos para que el dolor no sea borrado.

Narramos para que la crueldad no se vuelva normal.

Narramos para recordar que la empatía no es ingenuidad, sino resistencia.

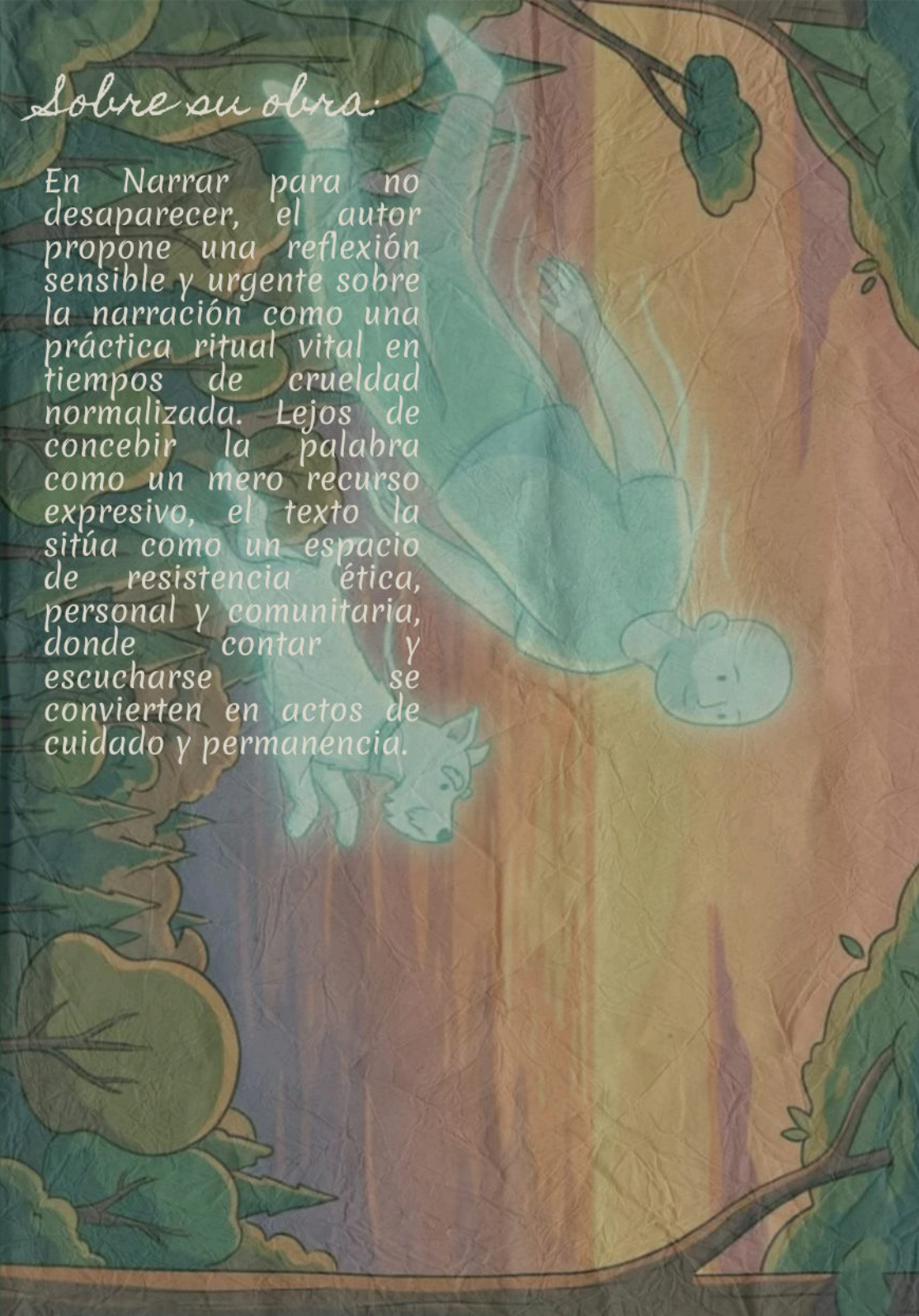
Mientras haya alguien que cuente, alguien que escuche, y alguien que se deje afectar, no todo estará perdido.

*Narrar, al final, no es solo contar lo que pasó.
Es decidir quién no queremos dejar de ser.*

A stylized illustration on the left page of a book. It depicts a bald man with a gentle expression, wearing a simple tunic, standing in a forest. Beside him is a white dog with a black collar, looking up at him. The background is a warm, textured wash of orange and yellow, suggesting a sunset or sunrise. The overall style is soft and painterly.

Iván Medel

Es comunicólogo social desprofesionalizado, facilitador de procesos grupales y acompañante en desarrollo humano desde el bienestar. Su práctica integra Prácticas Narrativas, Comunicación No Violenta y organización con enfoque interseccional, partiendo de la convicción de que la ternura y el cuidado son también actos políticos capaces de transformar los vínculos colectivos.

A stylized illustration on the right page of a book, mirroring the style of the left page. It depicts a bald man lying on his back in a forest, looking up. A white dog with a black collar is lying down next to him. The background is a warm, textured wash of orange and yellow, suggesting a sunset or sunrise. The overall style is soft and painterly.

Sobre su obra:

En *Narrar para no desaparecer*, el autor propone una reflexión sensible y urgente sobre la narración como una práctica ritual vital en tiempos de crueldad normalizada. Lejos de concebir la palabra como un mero recurso expresivo, el texto la sitúa como un espacio de resistencia ética, personal y comunitaria, donde contar y escucharse se convierten en actos de cuidado y permanencia.



Los propósitos que no cumplí... y me salvaron

Psic. María Fernanda Fuentes
Morelia, Mich.

*Tres... dos... uno... ¡Feliz
Año Nuevo!*

Este año fue distinto. Por primera vez no hice propósitos al aire ni deseos vagos. Esta vez eran metas claras, grandes, bien pensadas: cambiarme de casa empezando el año, comenzar un doctorado, planear una boda, dar pasos que socialmente se ven como estabilidad, como crecimiento, como "ya lo logró". Por primera vez sentía que tenía un rumbo, y eso me daba tranquilidad.

Enero pasó rápido. Y, casi sin avisar, empezaron a aparecer cosas que no estaban en el plan: una enfermedad, gastos inesperados, ajustes que me obligaron a frenar. No me enojé. No pregunté "¿por qué a mí?". Solo entendí que había que recalculer.

Después llegó febrero. Y con él, las preguntas.

Mensajes. Conversaciones. Comentarios:

"¿Cómo vas con lo de la casa?"

"¿Ya viste lo del doctorado?"

"¿Y la boda?"

Eran los mismos sueños que había compartido con ilusión en Año Nuevo. Ahora regresaban convertidos en expectativas.

Una mañana cualquiera, en mi cuarto, mientras me cambiaba, apareció un pensamiento sin avisar:

"Para mi cumpleaños voy a estar llena de fracasos".

Me quedé quieta.

Lo extraño no fue pensarlo. Lo extraño fue que no dolió. Esperaba culpa, vergüenza, reproches. Pero no llegaron. En su lugar apareció algo distinto: conciencia.

Era apenas febrero. El año apenas comenzaba. Nada estaba decidido. Aun así, yo ya estaba aprendiendo a mirarlo diferente.

Podía exigirme cumplir todo: mudarme ya, comenzar el doctorado, organizar una boda perfecta, demostrar que sí se puede con todo.

Pero también sabía que eso sería abandonarme.

Fue entonces cuando entendí que no cumplir esas metas no era caer, sino sostenerme. Protegerme. Dejar de exigirme más de lo que podía dar. No vivir en automático. No correr detrás de expectativas de mí que no estaban considerando mi historia ni mis tiempos.

También me di cuenta de algo importante: al planear, olvidé tomar en cuenta la vida. Porque no todo depende de la voluntad. Hay pausas. Hay procesos. Hay silencios que no se pueden acelerar.

Y en medio de todo eso, algo quedó claro: sí, quiero una casa, un doctorado y una boda. Pero primero estoy yo.

No cumplí todo lo que planeé.

Pero me cuidé.

Me detuve sin culpa.

Me quedé conmigo cuando más lo necesitaba.

Descubrí que sanar no siempre se ve bonito. Que crecer no siempre es lineal. Que avanzar, muchas veces, implica detenerse.

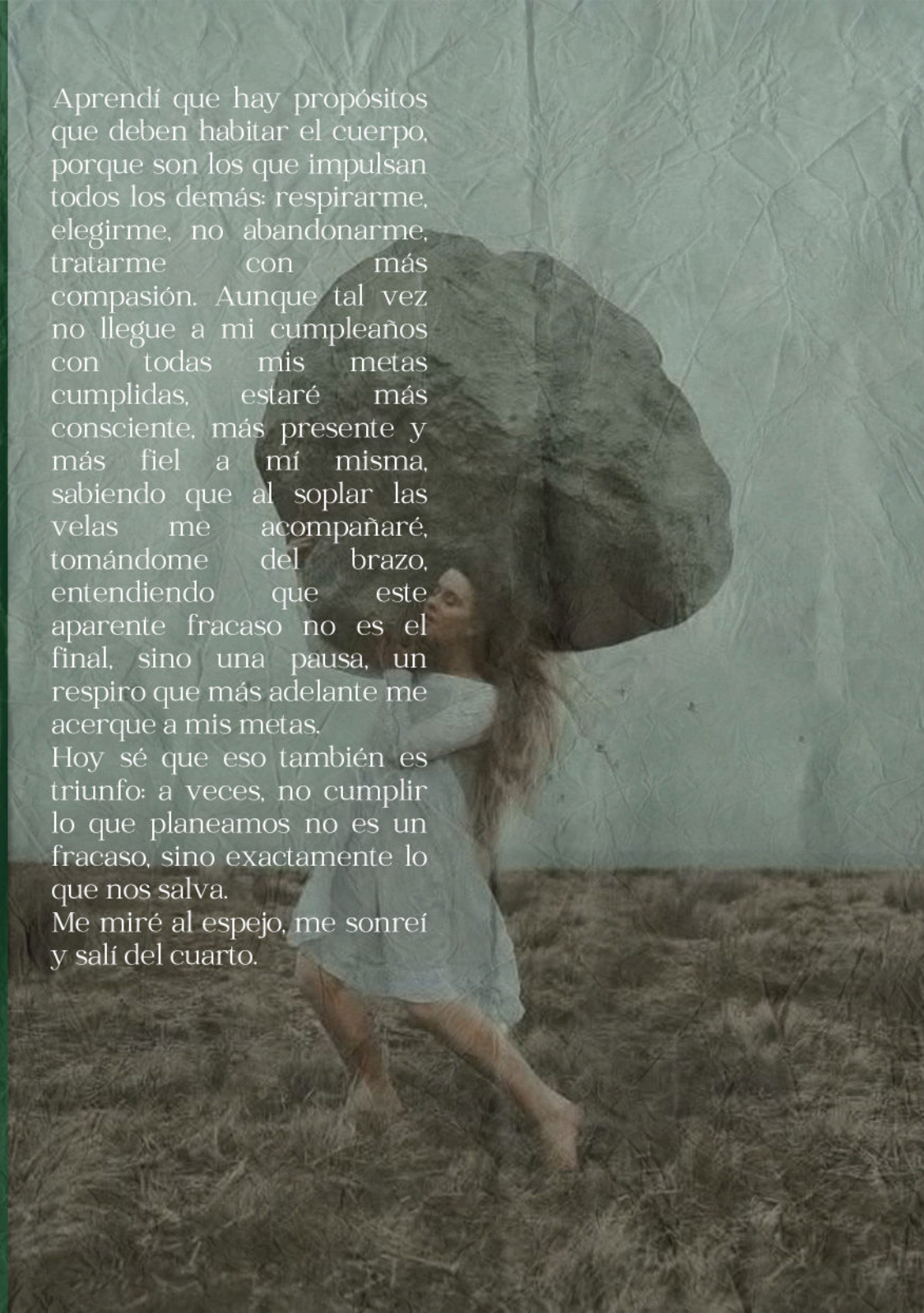
Sé que al contarlo quizá algunos no lo entiendan. Tal vez juzguen. Tal vez piensen que me rendí. Pero yo lo tengo claro. Y eso basta.



Aprendí que hay propósitos que deben habitar el cuerpo, porque son los que impulsan todos los demás: respirarme, elegirme, no abandonarme, tratarme con más compasión. Aunque tal vez no llegue a mi cumpleaños con todas mis metas cumplidas, estaré más consciente, más presente y más fiel a mí misma, sabiendo que al soplar las velas me acompañaré, tomándome del brazo, entendiendo que este aparente fracaso no es el final, sino una pausa, un respiro que más adelante me acerque a mis metas.

Hoy sé que eso también es triunfo: a veces, no cumplir lo que planeamos no es un fracaso, sino exactamente lo que nos salva.

Me miré al espejo, me sonreí y salí del cuarto.





Psic. María Fernanda Fuentes

Cuenta con formación en Psicología y una maestría en Psicoterapia Humanista. Se dedica al acompañamiento terapéutico de jóvenes y adultos en procesos de autoconocimiento, gestión emocional y toma de decisiones conscientes, tanto en sesiones presenciales como en línea. Su práctica pone especial atención en los vínculos, el trabajo, los estudios y el crecimiento personal, creando espacios cálidos donde el cuidado, la presencia y la reflexión se vuelven herramientas de transformación.

Sobre su obra:

Este texto es una reflexión honesta sobre los inicios de año, las expectativas sociales y la presión de cumplir metas que simbolizan éxito y estabilidad. A través de una experiencia personal marcada por pausas inesperadas, la autora cuestiona la idea del progreso lineal y propone el autocuidado como una forma profunda de triunfo. Lejos de la narrativa del fracaso, el texto reivindica la detención consciente, la compasión hacia una misma y la capacidad de sostenerse en medio de la incertidumbre, recordándonos que a veces no cumplir lo planeado es precisamente lo que nos salva.





RITUALES, UMBRALES Y ESPACIOS DE CUIDADO

PÁGINA 63

Esta sección habita ese instante delicado en el que algo se suelta. El momento en que dejar de esquivar, pedir perdón o reconocer la propia imperfección transforma el cuerpo; el aire regresa, la defensa baja, el peso cambia de lugar. Aquí el cuidado no es consigna, sino práctica encarnada.

Los textos reunidos en este apartado exploran el perdón, el duelo, los cierres y los comienzos como verdaderos rituales contemporáneos. Ritual no entendido como acto solemne distante, sino como gesto íntimo que reorganiza el sentido; asumir responsabilidad sin castigarse, aprender sin reprocharse, reconocer que el merecimiento no se pierde con el error.

Estos escritos cruzan umbrales —entre la culpa y la compasión, entre la pérdida y la presencia, entre irse y quedarse— y nos recuerdan que crear espacios de cuidado es también un acto político. En un mundo que premia la dureza, elegir la ternura con una misma y con otros se vuelve resistencia.



Rituales personales y bienestar emocional: Volver a casa en medio del ruido.

Psic. Sara Mercado
Psicoterapia Gestalt y Transgeneracional
Morelia, Mich.

*Vivimos en una época
que nos invita
constantemente a mirar
hacia afuera.*

A adaptarnos, a seguir tendencias, a incorporar prácticas que prometen bienestar, claridad o transformación. Hoy parece que todos meditan, todos hacen inmersiones en hielo, todos practican cierto tipo de ejercicio, todos buscan la misma respuesta a través de los mismos métodos. Pero pocas veces nos detenemos a hacer una pregunta mucho más íntima y honesta:

*¿Esto realmente me
hace sentido a mí?*

En un mundo que generaliza, homogeneiza y acelera, el contacto con nuestra esencia suele diluirse. Vamos incorporando hábitos por inercia, por pertenencia o por miedo a quedarnos fuera, sin preguntarnos si esas prácticas dialogan con nuestra historia, nuestro cuerpo, nuestro ritmo interno o nuestras necesidades emocionales reales.

Aquí es donde los rituales personales cobran un valor profundo.

Hablar de ritual no implica necesariamente lo esotérico, lo místico o lo simbólico en un sentido religioso — aunque para algunas personas también pueda serlo—.

Un ritual personal es, ante todo, una experiencia consciente. Un acto de presencia que nos invita a habitar el aquí y ahora.

Desde la mirada Gestalt, lo importante no es la forma externa del ritual, sino la experiencia que se genera en el contacto: con el cuerpo, con la emoción, con el pensamiento y con el entorno. Un ritual tiene sentido cuando se vuelve una experiencia viva.

En Gestalt hablamos de darnos cuenta.

Darnos cuenta de lo que sentimos, de lo que necesitamos, de cómo estamos en este momento específico. Los rituales personales facilitan ese darse cuenta porque nos sacan del piloto automático.

Cuando nos detenemos de manera intencional, el cuerpo comienza a hablar.

Aparecen sensaciones, emociones, recuerdos, imágenes internas. No porque las busquemos, sino porque les damos espacio.

Los rituales personales no se imponen ni se copian. Se descubren.

Primero exploramos:

¿Qué me calma?

¿Qué me sostiene?

¿Qué me devuelve al cuerpo?

¿Qué me conecta con lo que soy cuando nadie me observa?

Después conectamos: comenzamos a repetir esos actos con intención. No por disciplina rígida ni por obligación, sino como espacios de encuentro interno.

Y finalmente, nos enraizamos: esos rituales se convierten en anclas. Lugares internos a los que podemos volver cuando el afuera se vuelve caótico.

Desde una perspectiva emocional, este enraizamiento genera seguridad interna.

Algo profundamente necesario en un mundo cambiante e incierto.

Los rituales personales funcionan como herramientas de autorregulación:

nos ayudan a bajar la activación del sistema nervioso, a reconocer emociones, a permitirnos sentir sin tener que resolver inmediatamente.

En estos espacios no hay exigencia, solo presencia. No hay objetivos, solo experiencia.

No hay productividad, solo contacto.

Y es precisamente ahí donde muchas veces aparece la claridad.

Elegir rituales que nos hagan sentido es también un acto de responsabilidad personal.

No todo lo que funciona para otros funcionará para nosotros.

Y está bien.

Desde la Gestalt, respetar nuestra singularidad es fundamental. Cada persona tiene su propio ritmo, su propia historia y su propia manera de entrar en contacto consigo misma.

Reconocer lo que nos hace bien, lo que nos calma o lo que nos conecta con nuestra esencia no siempre es sencillo. A veces, incluso, puede resultar profundamente confuso.

Muchas personas llegan a este punto con una sensación de desconexión interna:

saben que algo no está del todo bien, pero no logran identificar qué necesitan, qué desean o qué les hace sentido. No porque no tengan una esencia, sino porque han pasado demasiado tiempo viviendo desde afuera hacia adentro.

En consulta es muy común escuchar frases como:

“Ya no sé quién soy”

“No sé qué me gusta”

“No sé qué quiero”

Estas expresiones no aparecen de la nada. Suelen ser el resultado de años caminando al ritmo que marcaba el entorno: la familia, la pareja, la escuela, el trabajo, las expectativas sociales. Voces externas que, con el tiempo, se internalizan y se convierten en verdades absolutas sobre el mundo y, muchas veces, sobre uno mismo.

Desde la mirada Gestalt, podríamos decir que se ha perdido el contacto con la experiencia propia. Se vive más desde el deber ser que desde el sentir. Más desde la adaptación que desde la autenticidad.

Es aquí donde un espacio psicoterapéutico puede convertirse en el inicio.

No como un lugar que imponga respuestas, sino como un espacio de pausa contenida y sostenida, donde es posible detenerse sin prisa y comenzar a explorar el mundo interno con acompañamiento. Un espacio donde el ruido externo se atenúa y las voces que antes dominaban pierden fuerza, dando lugar a una escucha más profunda.

La psicoterapia ofrece un encuadre seguro para volver a preguntarnos quiénes somos, qué sentimos y qué necesitamos, sin juicios ni exigencias. Desde la Gestalt, este proceso implica recuperar la capacidad de darnos cuenta, de contactar con lo que emerge en el presente y de responsabilizarnos amorosamente de nuestra experiencia.

En este proceso, los rituales personales pueden comenzar a aparecer de forma orgánica. No como una imposición, sino como extensiones naturales del trabajo interno. Actos sencillos que nacen de una mayor conciencia de sí: saber cuándo detenerse, cuándo descansar, cuándo moverse, cuándo estar en silencio.

La terapia puede ser el primer ritual: el espacio y el tiempo dedicado a uno mismo de manera constante. Un lugar donde empezar a construir una relación más honesta con el propio sentir.

Con el tiempo, estos momentos de contacto se trasladan a la vida cotidiana, ayudando a crear rituales que sostienen, regulan y enraízan. Cuando dejamos de vivir únicamente al ritmo del exterior y comenzamos a escucharnos, algo se reacomoda. La vida empieza a sentirse más habitada, más propia.

La plenitud personal no surge de cumplir expectativas ajenas, sino de construir una experiencia de vida alineada con lo que somos. Y ese camino, aunque no siempre es sencillo, comienza con una pausa, con una pregunta honesta y, muchas veces, con el acompañamiento adecuado.

*Volver a casa no siempre es inmediato.
Pero siempre es posible.*



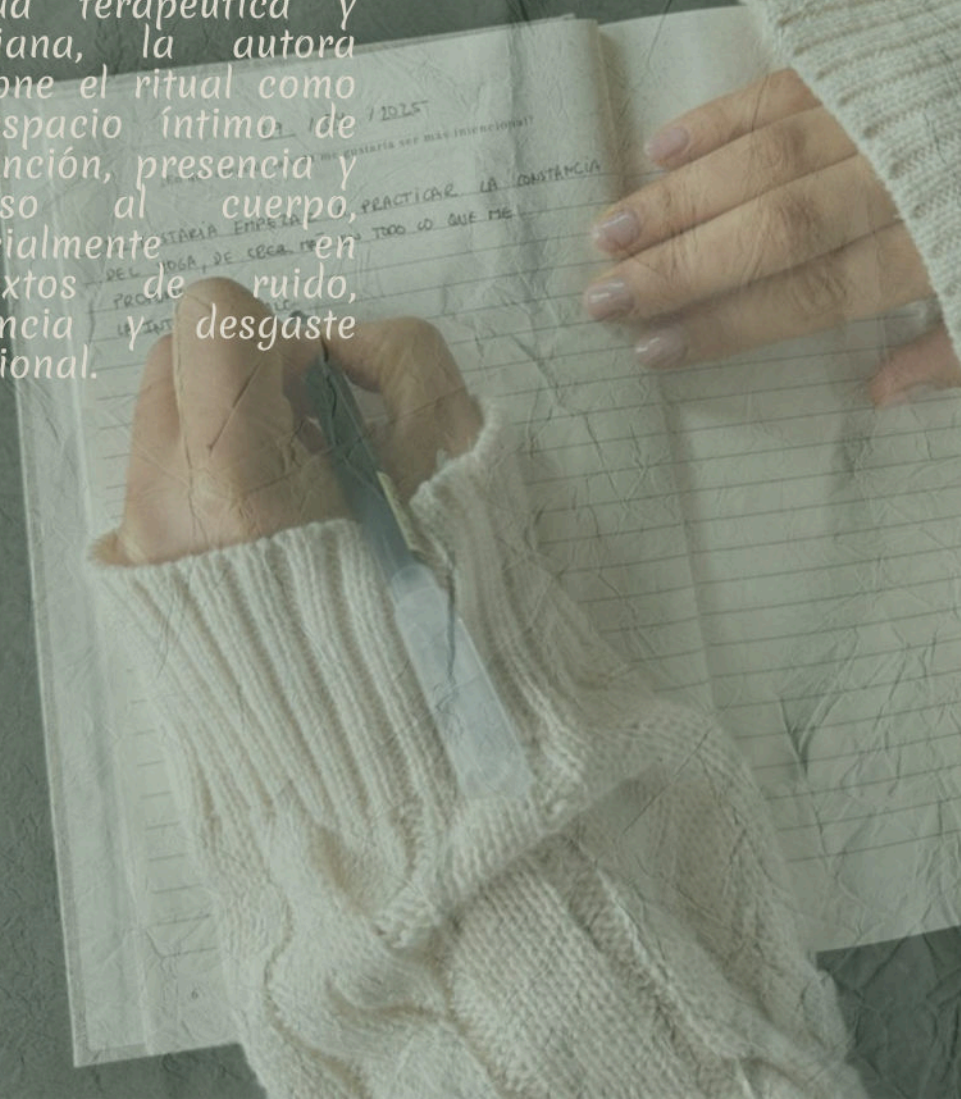


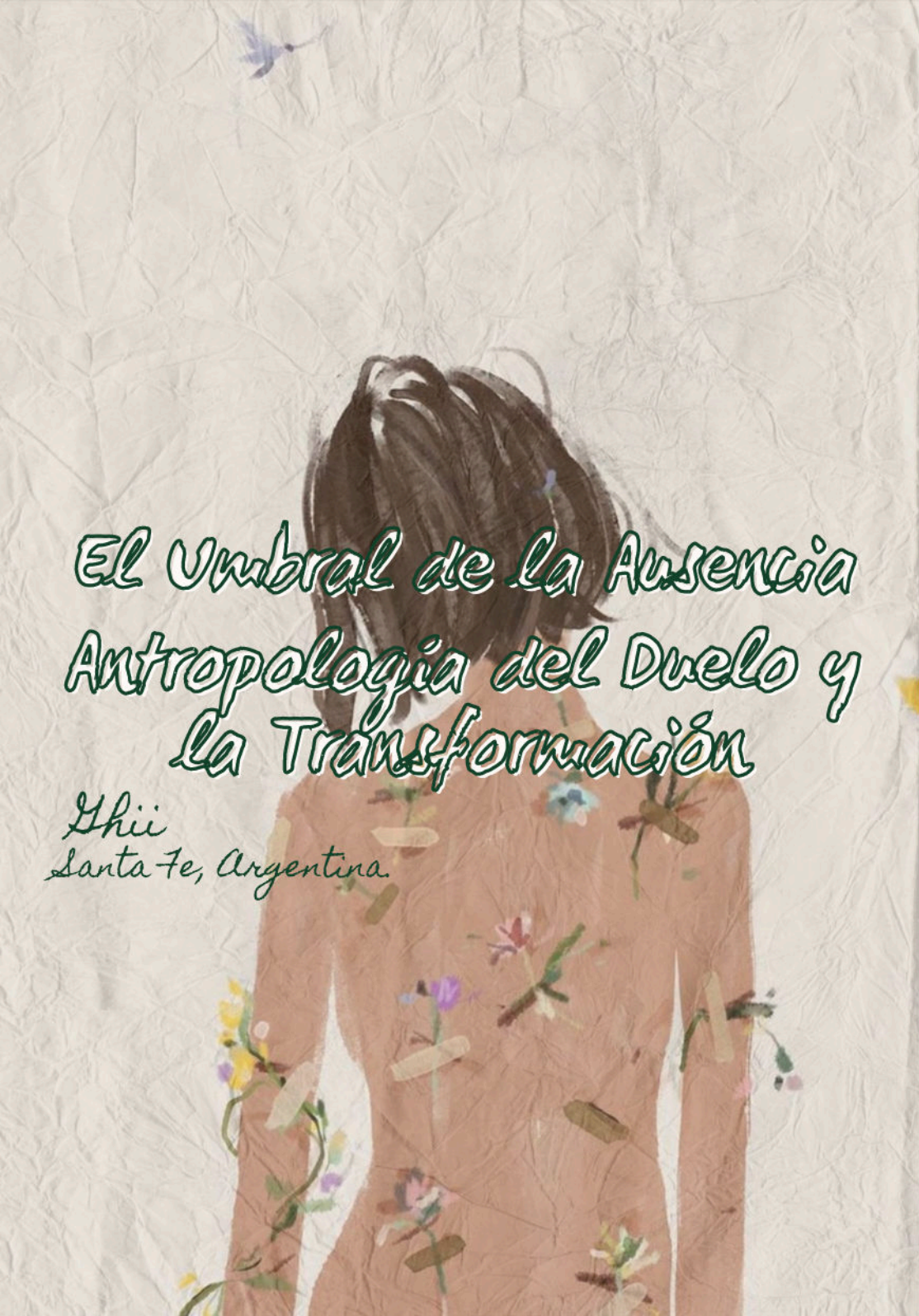
Psic. Sara Mercado

Es psicoterapeuta humanista y trabaja desde un enfoque Gestalt y transgeneracional, acompañando procesos de adolescentes y personas adultas. Su práctica se centra en la creación de espacios terapéuticos cálidos y profundamente humanos, tanto en consulta privada como en clubes de lectura, entendidos como espacios colectivos de cuidado, reflexión y bienestar.

Sobre su obra:

Este texto reflexiona sobre la importancia de crear rituales personales como herramientas de autocuidado y sostén emocional. Desde una mirada terapéutica y cotidiana, la autora propone el ritual como un espacio íntimo de contención, presencia y regreso al cuerpo, especialmente en contextos de ruido, exigencia y desgaste emocional.





El Umbral de la Ausencia Antropología del Duelo y La Transformación

Ghii
Santa Fe, Argentina.

La muerte no es solo el fin de una existencia biológica, sino un fenómeno cultural que exige una respuesta colectiva. Desde la mirada antropológica, el duelo no es un estado pasivo de tristeza, sino un proceso activo de transición que permite a los vivos renegociar su relación con quien ya no está y con su propia identidad.

El Ritual como Tecnología de Transformación

Para el antropólogo Arnold van Gennep, el duelo se entiende mejor a través de los ritos de paso. Estos ritos sacan al individuo de su vida cotidiana y lo sitúan en un "espacio liminal": un umbral donde ya no es quien era, pero aún no ha llegado a ser quien será tras la pérdida.

El ritual cumple funciones críticas:

- Validación Social: El dolor privado se convierte en un hecho público, permitiendo que la comunidad sostenga al doliente.
- Canalización de la Crisis: Proporciona una estructura (rezos, entierros, vigilia) cuando el caos emocional amenaza con desbordar al individuo.
- Reordenamiento del Mundo: Al marcar el destino del difunto, el ritual ayuda a los vivos a "recolocar" al ser querido en la memoria en lugar de la presencia física.

La Transformación del Vínculo

Contrario a las visiones psicológicas antiguas que hablaban de "soltar" o "cerrar ciclos", la antropología contemporánea sugiere que el duelo es una transformación del vínculo. No se trata de olvidar, sino de integrar la ausencia en una nueva narrativa vital. La persona que atraviesa el duelo se transforma: su estatus social cambia (de cónyuge a viudo/a, de hijo a huérfano) y su cosmovisión se expande para incluir la finitud como parte del sentido de la vida.

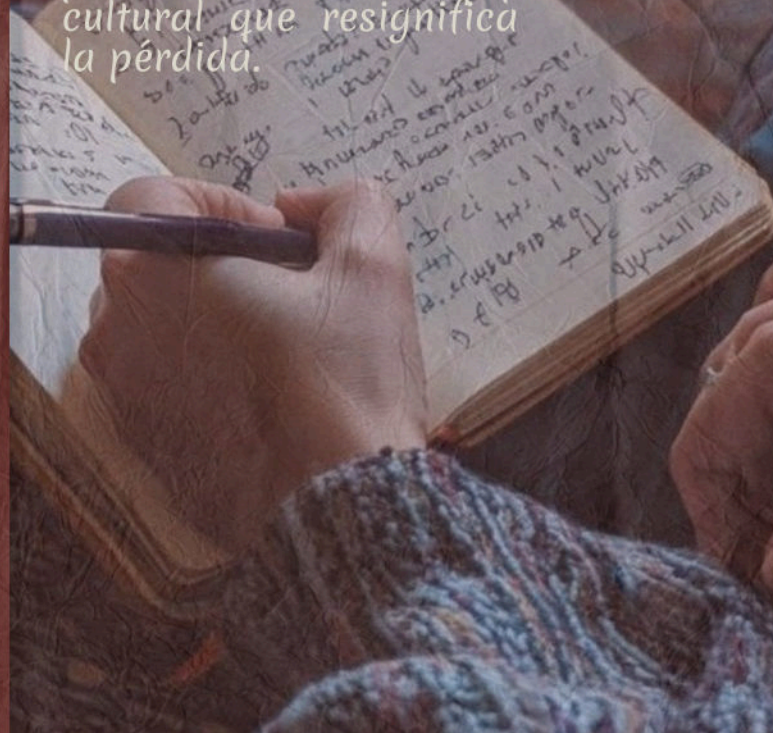
Conclusión

El duelo, visto a través del lente cultural, es el lenguaje que utilizamos para dar sentido al vacío. Es un acto de resistencia frente a la nada, donde la transformación personal se convierte en el último tributo hacia lo perdido. A través del rito y la memoria, la sociedad asegura que, aunque el cuerpo desaparezca, el lazo social permanezca tejido en la historia de los que se quedan.



Sobre su obra:

Este texto aborda el duelo desde una mirada antropológica y sensible, afirmando que la muerte no representa el fin de la existencia biológica, sino una transformación del vínculo. A través de una reflexión íntima, la autora explora las continuidades entre vida, memoria y presencia, proponiendo el duelo como un proceso relacional y cultural que resignifica la pérdida.



Ghii

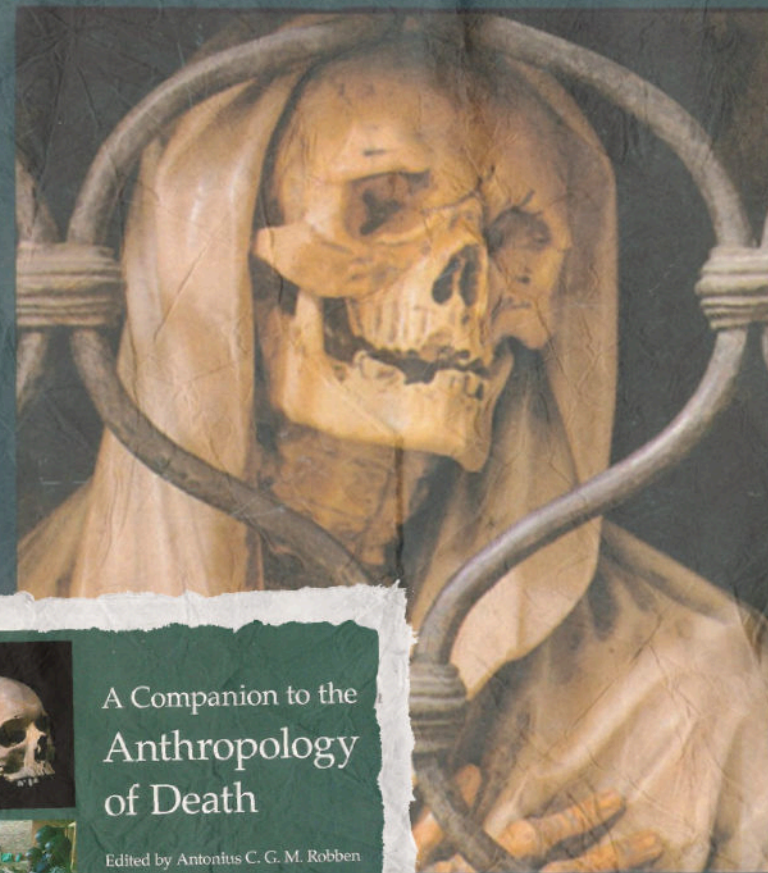
Madre y guía terapéutica, acompaña procesos de crecimiento y bienestar integral desde una comprensión amplia de la salud. Amante de la escritura, la naturaleza y lo espiritual, concibe la palabra como un territorio de sanación y sentido. Su participación en esta revista marca un regreso a la expresión creativa y al arte como vía de transformación, afirmando una voz auténtica y profundamente humana.

documentos

Alfonso M. di Nola

LA MUERTE DERROTADA

Antropología de la muerte
y el duelo



A Companion to the
Anthropology
of Death

Edited by Antonius C. G. M. Robben





Sobre el perdón y el merecimiento

*Dev. Erick Rivas
Guadalajara, Jal.*

Hoy quiero compartir un poco de mi camino en el perdón. Quizá ahí afuera hay a quien le sirva escucharlo.

Durante mucho tiempo me costó pedir perdón. Mucho.

No solo admitir que me equivoco, sino aceptar algo que me pesa más: que puedo lastimar a otros. Y no siempre por maldad, no siempre con intención, pero igual lastimar. Decir "lo siento" se sentía como cruzar una línea. Como aceptar que, a partir de ahí, el otro podía decidir quedarse o irse. Quedarse o irse. Reconocer la posibilidad de perder a alguien de esa manera, me provocaba mucho miedo.

A veces pienso que tiene que ver con cómo aprendemos a entender el mundo. Con crecer bajo la idea —muchas veces implícita— de que hay que ser buenos, correctos, funcionales, no dar problemas. De que hay una forma esperada de ser, y que cumplirla nos vuelve merecedores. Y entonces, con un error, con un detalle que se sale de ese molde, aparece la sensación de que algo se pierde. Como si dejáramos de merecer un lugar, una mirada, una oportunidad.

Hoy soy adulto. Y decir eso me hace sentir responsable. Ya no puedo esconderme en esa imagen ni en la obediencia. Ahora elijo hacerme cargo de mí. De mis actos. De lo que genero en otros, incluso cuando no era lo que quería generar.

Lo difícil es que el juicio más duro casi nunca viene de afuera. Viene de mí. Soy mucho más severo conmigo que con casi cualquiera. Por eso el perdón de otros no siempre alcanza.

Porque aunque me perdonen, algo dentro sigue castigando. Sigue diciendo que debería haber sabido, que debería haber sido distinto.

Y aun así, hay algo que no puedo negar. Cuando finalmente dejo de esquivar, cuando acepto lo que hice y pido perdón de verdad, algo en el cuerpo cambia. Hay una sensación de alivio, de aire, de ligereza. Como si soltar la defensa fuera menos peligroso de lo que pensé. También estoy aprendiendo a perdonarme y a reconocermé imperfecto. No para justificarme, ni para hacer como si no hubiera pasado nada, sino para dejar de usar el castigo como forma de responsabilidad. Porque creo que es posible aprender sin reprocharme en el intento.

Quizá pedir perdón no sea admitir que no merecemos algo. Quizá sea una forma de recuperar humanidad. Y quizá ser adulto tenga que ver con aceptar esto: que a veces puedo perdonar y quedarme, y a veces puedo perdonar e irme. Que elegir irme no me vuelve cruel. Que quedarme no siempre es lo más amoroso. Que incluso después del perdón, merezco estar en paz.

Sobre su obra:

Este texto propone una reflexión honesta sobre el perdón, el merecimiento y la responsabilidad afectiva en la vida adulta. A través de una narración íntima, el autor explora el miedo a equivocarse, a perder vínculos y a dejar de "merecer" amor cuando se falla. El perdón aparece no como una absolución automática, sino como una práctica corporal y ética que transforma, alivia y humaniza. Lejos del castigo y la autoexigencia, el texto invita a pensar el perdón -hacia otros y hacia uno mismo- como una forma de cuidado, de aprendizaje y de paz posible.



Erick Rivas

Ingeniero en sistemas computacionales y, ante todo, un humano curioso. Su mirada se mueve entre la técnica y la sensibilidad, explorando preguntas profundas sobre la responsabilidad, el afecto y la condición humana. Se reconoce ligeramente ajeno a los moldes, con una afinidad por las voces que hablan desde el alma. Encuentra en esta revista un espacio afín a su convicción de que la humanidad, la libertad y el amor a la vida siguen siendo territorios urgentes de reflexión y encuentro.



Recomendaciones de nuestros colaboradores:

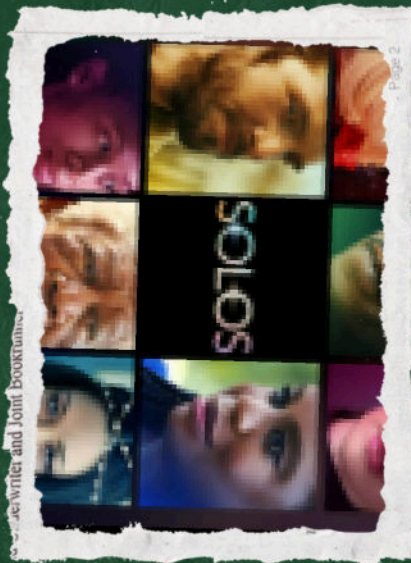
♦ Recomendando primero, viajar porque es de las inspiraciones más bellas, segundo, leer a Guadalupe Dueñas, Gioconda Belli, Luce Irigaray, Nancy Fraser, Rita Segato, etc. Para encontrar aliadas ante el dolor de que el mundo se desliza punzocortante.



♦ Mujeres de ojos grandes, ángeles mastretta.



♦ La serie de SOLOS en prime



♦ TILF es una serie de drama erótico en formato vertical. Protagonizada por Gimena Accardi y el trapero Seven Kayne, lanzada en enero 2026. La trama explora el deseo y la tensión de un romance prohibido entre una docente y un alumno, con episodios cortos realizados para redes sociales.



♦ Libro: Tiempo de Arcángeles. Una sola voz – Tania Karam



♦ El camino chamánico hacia la libertad



◆ CIERRE ◆

Antroponómaditas no es solo una revista: es un tejido vivo. Un proyecto colectivo, horizontal e incluyente que se construye desde nuestras contradicciones, desde nuestras preguntas y desde la certeza de que narrarnos es también una forma de existir políticamente.

Nos posicionamos con claridad: somos un espacio antiguerra, antipunitivista y antiviolencia. No creemos en el castigo como camino, ni en las fronteras que deshumanizan, ni en los discursos que jerarquizan vidas. Creemos en el diálogo, en la justicia restaurativa, en la ternura radical y en la palabra como territorio de resistencia. Este es un espacio seguro para quienes han sido silenciadxs, cuestionadxs o expulsadxs por no encajar en las normas del sistema.

Invitamos a nuevas voces sumarse a este viaje. Queremos escuchar otras miradas, otros territorios, otras formas de sentir y pensar el mundo. Aquí hay lugar para incomodar, para crear, para sanar y para disentir con respeto. Nos mueve la convicción de que lo personal es político y que lo colectivo es la única forma sostenible de futuro.

Revisa nuestra convocatoria en Instagram o en nuestro sitio web — encontrarás los enlaces en la última página de esta edición.

Este proyecto crece, respira y evoluciona con cada colaboración. Ser parte de Antroponómaditas es escribir para el presente, pero también para el archivo vivo que estamos construyendo juntxs.

◆ Para finales de 2026, todas nuestras ediciones se reunirán en un compendio impreso: un libro que resguarde estas voces y las proyecte hacia el porvenir.

Sigamos creando, que la palabra continúe su viaje!



En un mundo que normaliza la guerra, el consumo y el castigo, elegir la memoria, la diversidad y lo colectivo es un acto de resistencia.

Resistimos para ser libres.

Para nombrarnos desde el cuerpo y la otredad.

Para sostener redes que cuidan.

Para imaginar —y practicar— otras formas posibles de existir.

GRACIAS

por llegar hasta aquí!

Suscríbete a
ANTROPONÓMADAS

Explora otras maneras de habitar
el mundo y haz de la palabra un
espacio seguro para nombrar,
sentir y resistir desde la creación.

VISÍTANOS EN LÍNEA

Sumérgete en narrativas frescas
y sentipensantes. Actualizamos
continuamente para que puedas
leer, aprender y sentir junto a
quienes crean con nosotres.

@ANTROPONOMADAS_2025REVD

<https://bidxaagui.com/pages/antroponomadas>

