



Universidad Pedagógica Nacional de Colombia

Facultad de Educación

Departamento de Psicopedagogía

Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis En Derechos Humanos

La Autobiografía como Práctica de Autocuidado

“Historia de vida”

Presentado por

Leydi Giney Uyaban Luengas

Asesor del Trabajo

Ps. Hermes Villarreal Tique

Docente LECO

2024

Presentación

El trabajo que el lector tiene en sus manos es el resultado de mis reflexiones y memorias, una reconstrucción de fragmentos de mi vida, es una reconstrucción autobiográfica que revela mi experiencia individual y la manera en que he desarrollado mi identidad a lo largo del tiempo.

Espero que al sumergirse en mi relato, puedan captar la esencia de mi experiencia de vida en su totalidad. Este proceso ha sido un verdadero redescubrimiento de aquellos pasajes que permanecían adormecidos en el fondo de mi ser. Aprovecho esta oportunidad para reescribirme y existirme, algo que alguna vez creí imposible.

A lo largo de estas páginas, expreso mis sentimientos y pensamientos de manera más ordenada. Compartiré mis tensiones más profundas, los desafíos que he enfrentado y cómo he asumido la vida con determinación. Cada capítulo es una ventana a mis altibajos, a los momentos de claridad y confusión, así como a las lecciones aprendidas en el camino.

Esta autobiografía no solo es un reflejo de mi vida con trastorno afectivo bipolar, sino también un espacio de conexión y empatía para aquellos que puedan estar lidiando con experiencias similares. Agradezco profundamente la oportunidad de compartir mi historia y confío en que resuene en el corazón de quienes la lean.

Dedicatoria y Agradecimientos

Este trabajo de grado y los logros que lo acompañan los dedico, en primer lugar, a mi familia. A mi madre, Alexandra Luengas; a mi padre, Miller Uyaban; a mis hermanas Jessica Uyaban y Evelin Uyaban; a mi querido sobrino Liam Alejandro Cabrera Uyaban; y a mi abuela, Ana Rosa Sua. Gracias a la vida por haberme dado el regalo de su amor y apoyo incondicional. Ellos han sido mi fortaleza, mi aliento para seguir adelante y crecer cada día, tanto en lo personal como en lo académico. Gracias a su amor y dedicación, he podido avanzar en la realización de mis metas y sueños. Los amo profundamente.

Está dedicado también a la Corporación AITUE, que ha sido un espacio fundamental para mi desarrollo. Como siempre he dicho, para mí es un "parche" que ha sido mi familia, mi escuela y mi lugar de aprendizaje sobre el trabajo comunitario.

Mi gratitud también a Tatiana "Pancra", por su escucha, sus consejos y su apoyo constante en aquellos momentos en los que pensé que no podía seguir adelante, cuando el desánimo me invadía o cuando las dificultades parecían insuperables. A todas las mujeres que han pasado por mi vida, que me han brindado su sororidad, me han escuchado y me han dado su apoyo: les agradezco profundamente. Les quiero con el alma.

Finalmente, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a cada uno de los profesores y a la Universidad Pedagógica Nacional, por brindarme las herramientas y la formación necesarias para culminar este proyecto con éxito.

Tabla de contenido

Presentación	2
Dedicatoria y agradecimientos.....	3
Tabla de contenido	4
Introducción	5
Capítulo I: Reconstruyendo caminos y haciendo memoria.....	8
Capítulo II: Mis sueños, mis motivaciones.....	24
• El autocuidado como pedagogía en la autobiografía.....	34
• El autocuidado y cuidado.....	35
Capítulo III: Hechos, espacios y seres sentidos.....	39
• El TAB como posibilidad de transformar.....	40
• El TAB como resiliencia.....	44
Capítulo IV: Mis referentes.....	46
Capítulo V: Expectativas y/o proyectos.....	51
• ¿Qué herramientas de cuidado han llegado a mi para mejorar mi salud mental?	53
Pensamientos.....	55
Conclusiones.....	57
Recomendaciones para personas cuidadoras... ..	58
Referencias.....	60

Introducción

En este documento autobiográfico, el lector encontrará un relato íntimo sobre mi vida y los diversos tipos de cuidado que he implementado a lo largo de los años desde que fui diagnosticada con Trastorno Bipolar Afectivo (TAB) hace aproximadamente ocho años. Este lienzo que escribo, es parte de mi vida misma, se estructura en cinco capítulos que abordan diferentes facetas de mi experiencia y el camino que he recorrido en el autocuidado.

El lector/a encontrará cinco capítulos de mi vida; el primero “**Haciendo caminos**”, que habla sobre los sucesos más importantes que he atravesado hasta ahora, incluyendo recuerdos relevantes que me han traído hasta aquí, nombrándolo un poco también desde la interseccionalidad.

El segundo capítulo, “**Mis sueños y motivaciones**”, se centra en mis aspiraciones y los anhelos que me han impulsado a lo largo de esta travesía. A pesar de los desafíos que conlleva el TAB, compartiré de qué manera, la enfermedad dejó de ser un problema para convertirse en una posible virtud. En una especie de tabla resorte para lanzarse al futuro inmediato y estará también compuesto por algunas reflexiones, desde, la pedagogía del cuidado dentro de un aprendizaje de autocuidado de sectores populares y los desafíos que entrañan.

En el tercer capítulo, “**Hechos, espacio y seres sentidos**”, exploraré cómo el TAB ha sido una posibilidad de transformación en mi vida. Relato momentos significativos y las conexiones con las personas que me han acompañado en este proceso, destacando la

importancia de los grupos de apoyo y las experiencias compartidas. Durante este tiempo, he enfrentado momentos de crisis y episodios relacionados con la depresión, la manía y la ansiedad, así como períodos de estabilidad. Además, comparto algunas notas de mis diarios, que han sido una herramienta valiosa para documentar lo que significa vivir con esta condición.

El cuarto capítulo, "**Mis referentes: familia, Aitue y compañeras de la vida**", se dedica a las personas clave en mi vida, que han brindado apoyo emocional y herramientas para el autocuidado. Aquí, reflexiono sobre cómo estas relaciones han sido fundamentales en mis momentos de crisis y estabilidad. Las terapias han sido igualmente esenciales para cuidar mi salud mental, y las redes de apoyo social y cultural, junto con el arte, han jugado un papel crucial en mantener mi vida relativamente estable.

Finalmente, en el quinto capítulo, "**Expectativas y proyectos**", compartiré las herramientas de auto cuidado que he descubierto y adoptado para **cultivar** mi salud mental. A pesar de las subidas y bajadas que implica el diagnóstico de TAB, siempre buscando alcanzar la estabilidad y equilibrio en mi vida. Y, los proyectos que tengo en mi vida académica, personal y familiar, a corto, mediano y largo plazo .

A través de estas páginas, espero transmitir que, a pesar de los desafíos, es posible seguir adelante. Mi historia busca inspirar a otros a buscar sus propias formas de autocuidado y resiliencia.

Figura 1.

Diversidad



Nota: Marcha Lgbtq... Tomado de Diana Garnica. 2024, calle 26.

Capítulo I

Reconstruyendo Caminos y Haciendo Memoria

Vengo del cálido vientre de mi madre, acompañado por la mano y la fuerza de mi padre. Crecí en las montañas de la ciudad, algunas cubiertas por el resplandor del verde y sus raíces, marcadas por la explotación minera. Estas montañas están llenas de lucha popular, construidas y pobladas por la unión y la fortaleza de mis ancestros.

Así, me construyo y aprendo de la vida, tanto de los momentos felices como de las tristezas. Aprendo de quienes me rodean; como mujer en constante transformación, me reconozco con altibajos, marchitándome y floreciendo a lo largo de mi camino.

Mi nombre es Leidy Giney Uyaban Luengas. Nací el lunes 23 de enero de 1989 en el hospital de Meissen, ubicado en la localidad de Ciudad Bolívar, en Bogotá. Durante mi infancia, viví en la casa de mis abuelos paternos en el barrio La Acacia, junto a mis padres y mis dos hermanas.

Figura 2.

Mis primeras experiencias con el triciclo



Nota: Salida familiar. Tomado de Alexandra Luengas. 1990. Parque El Tunal.

Figura 3.

Dialogando con Mamá



Nota: En familia. Tomado de Alexandra Luengas, 1992, Casa.

En mi infancia, recuerdo que, junto a las niñas y niños del barrio, jugábamos a yermis, cogidas, remacho y ponchados. Con mi familia, salíamos algunos fines de semana al parque a montar bicicleta, a disfrutar de las atracciones que había en ese entonces. Además, algunos domingos íbamos a la iglesia cristiana, como parte de nuestra tradición familiar.

Cursé primaria y bachillerato en varios colegios, tanto públicos como privados. Mi época favorita eran las navidades, ya que en el barrio se hacían novenas y compartimos momentos especiales. El 24 de diciembre, la familia se reunía y me daban regalos, lo cual me llenaba de alegría. También disfrutaba ir a la biblioteca y armar rompecabezas. Me encantaba jugar al fútbol; éste era un deporte, en el que me destacaba.

Las vacaciones del colegio eran una fuente de emoción, ya que nos íbamos con mi abuela Rosa a la finca. Así como lo muestra la Figura (4), Allí, disfrutaba de deliciosas comidas, del río, la piscina, recogíamos frutas, jugaba y salía a caminar al verde campo.

Figura 4

En el pueblo con mi abuela



Nota: Unas vacaciones. Tomado de Guillermo Triana, 1997, La Palma Cundinamarca.

Recuerdo que, en el colegio, cuando estaba en octavo grado, la coordinadora hizo que fuera a donde el psicólogo porque era callada y tímida. Asistí al psicólogo en contadas ocasiones, ya que sentía miedo y estaba influenciada por el estigma que rodea estas consultas. Siempre escuchaba que solo "los locos" iban a esas citas, y la idea de ver a un psiquiatra me parecía aún más intimidante. No confiaba en ellos, por eso, no quería ir. En ese momento, no veía la necesidad de hablar con personas desconocidas; me preguntaba cómo podía contarle mis cosas a alguien desconocido para mí. No creía que pudieran solucionar mis problemas, mis situaciones personales, por eso, evitaba los encuentros con el psicólogo.

Al cambiar de barrio, cursaba noveno grado, comencé mis estudios en el colegio público La Belleza, Los Libertadores, en San Cristóbal. Este año fue crucial en mi vida; conocí a grandes amigos y me interesé por actividades culturales, como los carnavales, donde participábamos con disfraces y bailes. También formamos un equipo de fútbol femenino, y estudiábamos juntas en casa de amigas, lo que fortaleció nuestro compañerismo.

Este periodo fue muy significativo para mí, pude experimentar la solidaridad y el compañerismo del grupo del que hacía parte. Formamos lazos estrechos de afectos, conocí personas valiosas que me enseñaron a ver el mundo desde una perspectiva comunitaria, valorar lo organizativo y lo cultural en sus múltiples expresiones. En este contexto comencé a involucrarme en procesos comunitarios, iniciando un camino lleno de experiencias, viajes y momentos inolvidables que recorriendo.

Al finalizar la secundaria, regrese a Ciudad Bolívar. Allí, con un nuevo grupo de amigas viví experiencias en la que colectivamente, exploraba y conformaba vínculos afectivos. A pesar de disfrutar de este nuevo entorno, extrañaba a mis antiguos compañeros, mantuve algún contacto con mis antiguos amigos, con el tiempo las reuniones cada vez fueron menos.

Desde mi propia experiencia, durante la infancia y la adolescencia, he llegado a comprender que las vivencias del colegio, compartir con amigos fueron fundamentales en mi aprendizaje y para crecer como persona; este proceso lo entendí luego, cuando tuve alguna información sobre el tema de un psicólogo y pedagogo suizo llamado Jean Piaget (1896-1980), reconocido como uno de los principales teóricos en el campo del desarrollo infantil. Se sabe que su trabajo se centró en comprender cómo los niños resuelven conflictos cognitivos, que a su vez, construyen su conocimiento; cómo evoluciona cognitivamente a lo largo de distintas etapas del desarrollo. Desde esta perspectiva psicológica, Piaget plantea que el aprendizaje es un proceso activo, dinámico en el que los niños, mediante la interacción con su entorno desarrollan sus habilidades cognitivas.

De la misma manera, entendí que me formaba a través de las interacciones sociales y colectivas con el medio ambiental, que no sólo me facilitaron la adquisición de conocimientos, sino que también me enseñaron a valorar el trabajo en equipo y la solidaridad. A través de estas experiencias, también identifiqué el aprendizaje como un proceso colaborativo, donde la interacción con otros juega un papel esencial en la construcción de significados de y para la vida.

Al finalizar el colegio, continué con la formación en varios programas técnicos. Aspiré a la universidad, a pesar de que me presenté en varias ocasiones a la universidad, no lograba ingresar; esto, me frustraba, me llenaba de profunda tristeza. Por otra parte, como toda mujer joven, en mi caso, durante un tiempo, llevé una vida llena de fiestas y consumo de alcohol, disfrutando salir a bailar y socializar de esa manera. Sin embargo, este estilo de vida me perjudicó gravemente y a mi familia. Con el tiempo, reflexioné sobre mis elecciones y decidí cambiar mi forma de vivir, optando por compartir momentos de manera más consciente. Así, aquella etapa de mi vida quedó atrás.

Siendo joven, hace siete años, fui diagnosticada en la clínica retornar con un Trastorno Bipolar Afectivo (TAB), el cual tiene antecedentes genéticos, ya que mi abuela materna tuvo la misma discapacidad. Me detectaron TAB debido a que entré en depresión por una serie de abusos y violencias de forma directa e indirecta, en situaciones personales, familiares y sociales.

En esos tiempos, estaba viviendo sola, en arriendo. Buscaba mejores comodidades y condiciones, así como la oportunidad de cumplir sueños y retos que tenía en ese momento.

Quería experimentar nuevas cosas y comenzar una nueva vida, alejándome de los recuerdos de abusos en mi infancia y de algunos conflictos familiares

Comencé a hacer muchos planes, a salir para compartir con mis amigos. Participé en espacios de organización comunitaria, lo cual ocurrió hace aproximadamente 15 años. Nos reunimos para caminar, pintar y llevar a cabo diversos talleres de pintura, teatro y otras actividades. Estas prácticas nos ayudaban a reconocernos como sujetos y sujetas comunitarios, a crear lazos familiares. Así, logré formar una nueva familia y aprender de mis ancestros; aprender de personas diferentes conocimientos sobre la convivencia barrial, de los conflictos locales, las dinámicas sociales de la gente. Nos articulábamos con otros grupos y organizaciones, participando en encuentros de diálogo, marchas, paros y espacios de educación, arte y cultura, todo con el objetivo de nuevos conocimientos, acercarme a nuevas experiencias en esos espacios, y de paso, crecer tanto a nivel personal como colectivo.

De un momento a otro, llegó la crisis, no entendía lo que me estaba pasando; entonces decidí alejarme, encerrarme en mi cuarto, donde pasaba tiempo llorando, reflexionando y sintiendo culpa por lo que había vivido, cosas de las que nunca había podido hablar con mi familia. En esos momentos de tristeza, de profunda soledad interna pensaba que nada valía la pena, ni siquiera de vivir, estaba sola, lo que me llevó a pasar noches sin dormir y a cuestionar mi deseo de vivir. En ese entonces, no reconocía que estaba enfrentando una depresión ni que necesitaba tratamiento.

Algunas amigas me visitaban y escuchaban, cuidaban de mí, trataban de darme alivio, colocaban música para mí, pero estaba susceptible, tan sensible que todo me dolía. No dormía ni comía, solo lloraba, sumida en una profunda melancolía. Nunca imaginé que esta situación

llevaría a un diagnóstico de malestar mental y marcaría mi vida de manera significativa. Mi familia aún ignoraba lo que estaba pasando en mi interior, pues, ni yo sabía.

Con el tiempo, se empezó a afectar mi estómago, causándome fuertes dolores. Fue entonces cuando hablé con mi familia, fue ahí, que se enteraron de lo que estaba pasando conmigo, entonces se decidió que debíamos ir al médico general, pensando que tenía algún problema estomacal. Sin embargo, resultó que era un problema mental; ahí empecé a somatizar, la perturbación mental.

Mi madre (que ya había pasado por situaciones similares con mi abuela), detectó que este diagnóstico era muy parecido. Me llevaron a una clínica psiquiátrica, donde estuve interna por primera vez. Esto me dolió bastante, muy profundo, todo era muy extraño, ya que al haber compartido con mi abuela, mi deseo era que nunca estar en una situación y lugar así, y ahora la vida me había puesto ahí mismo. Estuve aproximadamente cinco días, esa fue la primera vez; quería entender lo que me sucedía, buscaba un aliento, me decía a mí misma, estoy aquí para estabilizar mi salud psicoemocional, sin embargo, no comprendía por qué tenía que estar encerrada y con un fuerte dolor emocional. Tan fuerte y doloroso.

Sin embargo, estando allí, me daba cuenta de que no era la única persona con problemas de salud mental. Muchos jóvenes y adultos estaban en el mismo lugar conmigo pasando por diferentes angustias y dolores, algunos estaban solos, que hacía más difícil de manejar tal situación porque era extremadamente complicada.

Durante el tiempo que estuve interna en la clínica Retornar, viví experiencias que me resultaban difíciles de entender. Por ejemplo, tomaba medicamentos que me dejaban en un

estado de somnolencia y desesperación, es como si el cuarto fuese inmenso, lúgubre y frío. A veces, me despertaba sin poder dormir, a pesar de los medicamentos, lo que me provocaba ataques de desesperación y mucha angustia. Me despertaba para ir al baño, bajaba de la camilla y me caía al suelo. Muchas noches fueron así; solo quería que amaneciera. La llegada de la noche fue siempre tensa, complicada, pasaba muy lenta, como si el tiempo se detuviera por momentos. Compartía la habitación con entre dos y cuatro internas, esto a veces era incómodo, ya que me preocupaba hacer ruido al entrar y salir, pues, me levantaba cada cinco minutos para ir al baño.

La angustia se entiende como una emoción complicada y desagradable, acompañada de síntomas físicos que paralizan al individuo y restringen su capacidad de respuesta y acción. Su aparición depende de la interacción de diversos factores biológicos, psicológicos y sociales (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003)

En mis crisis, también experimenté estados de manía, a veces me tenían que amarrar a la camilla porque estaba muy alterada y me volvía agresiva con las personas a mi alrededor, incluyendo a mi familia, era la única que podía visitarme. Cuando me amarraban, gritaba de desesperación, y la reacción del personal era inyectarme para que quedara dormida.

Normalmente permanecía interna por un tiempo en la clínica cada año, o cada dos años. Estaba allí durante 4 a 5 días, a veces hasta 2 semanas, la salida dependía de la valoración médica, si estaba en condiciones, se hablaba con mis familiares para la salida. Al recibir de alta, continuaba en casa con los medicamentos y los cuidados necesarios.

Durante ese tiempo, conocí a Jo, una amiga de Dinamarca, en una exposición de arte. Durante su estancia en Colombia, desarrollamos una bonita amistad, compartiendo charlas y explorando lugares, mientras ella se interesaba por nuestra historia y cultura.

Después de su regreso a Dinamarca, Jo me invitó a participar en un workshop sobre los incendios en la Amazonía, el trabajo audiovisual que realizamos incluía fotografías y narraciones que explicaban el contexto de la situación. Así, viajé a Europa por primera vez. Allí conocí a artistas de diferentes países y aprendí sobre la cultura finlandesa, a pesar de las barreras del idioma.

Figura 5.

Sea Views project: We meet at the Seaside



Nota: Sea Views project, Jo Kjaergaard & Leydi Giney Uyaban, 2019, Dalsbruk harbour area

Figura 6.

Sea Views project: We meet at the Seaside



Nota: Sea Views project, Jo Kjaergaard & Leydi Giney Uyaban, 2019, Dalsbruk harbour area

Figura 7.

Visitando Lugares Históricos



Nota: Monumento. Tomado de, Jo Kjaergaard, 2019, Parque Sibelius - Helsinki.

Figura 8.

Lugar histórico



Nota: Estatua del Oso, Tomado de, Jo Kjaergaard, 2019, Madrid - España.

Al regresar a Colombia, continué con cursos virtuales y haciendo proyectos comunitarios; durante la pandemia, ayudé a entregar donaciones a familias necesitadas. Finalmente, decidí, nuevamente, presentarme a la convocatoria de profesionalización en educación comunitaria en la Universidad Pedagógica. Estuve muy ansiosa por conocer los resultados; la ansiedad, Según Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) “se refiere a un estado de inquietud y agitación que surge ante la anticipación de un peligro” (p. 18). Se manifiesta a través de síntomas mentales y físicos, generando una sensación de inminente catástrofe. Esto provoca reacciones de sobresalto, impulsando al individuo a buscar soluciones a la amenaza percibida.

Sin embargo, con el apoyo de mis compañeros y familiares me motivaba. La felicidad me invadió al recibir la noticia de que había sido aceptada; estaba lista para comenzar esta nueva etapa en la universidad, que considero mi segunda casa.

La experiencia me trajo el recuerdo sobre una salida, que realicé fuera de Bogotá, cuando llegamos al lugar, una finca muy hermosa, escuché el término "Meba", relacionado con un proceso ecosostenible. Este lugar, natural y hermoso, promueve un estilo de vida respetuoso con el medio ambiente; es un contexto agradable y apacible que contribuye a mejorar la salud.

El concepto "Meba" me impactó, hubo una conexión y resonaba con mi deseo de ser una "mujer nueva". De esto hace 7 años atrás, me hizo comprender que, cada 7 años vividos experimentamos cambios significativos en nuestra vida. Coincidió con lo me estaba sucediendo, para mí fue "cambiar de piel". Comencé a reconocer mi cuerpo como el primer territorio de cuidado y la idea de ser una mujer nueva se volvió más clara para mí.

Figura 9.

Caminata cerros orientales



Nota: Guayra Arias, 2018, Páramo cruz verde

A lo largo de mi vida, he dado pasos firmes, forjada por experiencias, sueños y vivencias. El apoyo de mi familia y mi comunidad ha sido fundamental en este proceso. Al

mirar el mar, el atardecer y el rocío de la arena, siento que son parte de mí. En esos momentos, me acomodo y escribo en un diario, llenando páginas con mis reflexiones. Busco estabilidad mientras reflexiono sobre mis dilemas y miedos. A pesar de enfrentar altibajos como una montaña rusa, disfruto de la alegría de ver mis sueños hacerse realidad. Me sumerjo en el ámbito académico y navego entre las dificultades y oportunidades, con el objetivo de convertirme en profesional.

Me identifico con el aire, el vaivén de las olas, las montañas, el calor del sol y el brillo de la luna. Desde el momento de mi nacimiento, he ido descubriendo el amor, los colores, los animales, los sonidos, los paisajes, las vocales, los números y las letras. A través de estos elementos, he aprendido a componer versos y escritos. Así, he encontrado un brillo en mi vida: es la esencia misma de la existencia.

Estas experiencias, me trajeron nuevas comprensiones de vida, a entender los diferentes tratos hacía mí; por mi situación o condición de salud. Por ser mujer, por ser como soy. A lo largo de mi vida, he vivido diversas formas de discriminación y violencias en diferentes espacios y con distintas personas que me han permitido hacer de mí, lo que ahora soy. Aprendí, en medio de muchas adversidades, que el camino de y para mi vida, soy quien lo construye, que no puede ser otro u otra que me diga qué hacer o cómo ser. Que no puedo dejar entrar a cualquier persona a mi vida para que diga como ser.

En relación con los espacios, está la familia, el primer contexto de convivencia; después, la calle, espacios que influyen de manera significativa en la construcción del sujeto social. Sin embargo, dentro de estos contextos, experimente el rechazo y la marginalización debido a mi forma de ser, pero que nadie entiende ni tiene claro lo que soy, sin embargo,

hacen juicios negativos, sacan conclusiones y cierran espacios. No quiero ser prejuiciosa, puedo ser muy subjetiva, pero, aún me cierran espacios.

He sido objeto de discriminación hasta por el apellido que llevo: **Uyaban**. Sumado al apellido, mis silencios, mi color, tal vez, mi voz y mi caminar. Aunque para muchos el o los apellidos son objeto de orgullo, de “clase” parte de nuestra identidad y herencia, en mi caso por ser mujer, negra o con raíces afro, de pocos recursos, soy objeto de chiste y estigmatización. Es como sí el existir, como muchas mujeres negras, indígenas, campesinas, lesbianas, transgénero, etc., carecieran de los derechos a vivir libre y en paz. Mi apellido, es un símbolo de mi familia, mis raíces indígenas y mi historia, es valioso, y ha sido ridiculizado por algunos, generando en mí una sensación de no encajar, como de no ser común. Sin embargo, me reafirmo en tener una identidad controversial, es decir, o tal vez, no tan hegemónica.

Además, mis gustos personales y mi forma de pensar me han colocado en una posición de vulnerabilidad frente a las críticas ajenas. Siempre he sido una persona que cuestiona desde creencias impuestas, incluso por mi familia; no me conforma con lo establecido, siempre estoy buscando indagar qué hay más allá, de la muerte, de la vida, es decir, de lo que creemos conocer.

He padecido muchos dolores, sufrido heridas internas, entre las más dolorosas ha sido la discriminación asociada a mi diagnóstico de trastorno bipolar afectivo. No me quiero revictimizar, sin embargo, he sentido la invalidez y descredito, desvalorizada mi palabra, simplemente porque vivo con una condición que afecta mi estado de ánimo y mi manera de percibir el mundo. He sido etiquetada como "loca", palabra que minimiza mi experiencia, mi sufrimiento y todo lo que implica vivir con una enfermedad mental, el estigma. En algunas

ocasiones, en lugar de ser escuchada, he sido vista desde el lugar de la estigmatización que aísla el sujeto.

Esta vivencia constante de discriminación y violencias me han enseñado mucho sobre las barreras invisibles que existen en nuestra sociedad y sobre lo difícil que es ser vista con empatía y respeto cuando no encaja en el molde de lo "normal". No obstante, también me ha dado fuerzas para seguir adelante, para defender mi identidad y mi derecho a ser escuchada, más allá de los prejuicios sobre mí. Cada una de estas experiencias me ha impulsado a construir mi propio autoconcepto y elevar mi estima, a encontrar personas que me comprendan, a seguir luchando por un mundo en el que las diferencias no se conviertan en motivos de rechazo, sino en oportunidades para enriquecer nuestras vidas.

Escribiendo estas experiencias descubro las violencias sobre las mujeres, la discriminación múltiples superposiciones de prejuicios sociales que se recogen desde la perspectiva de la interseccionalidad. El concepto encaja bien, desde esta mirada analítica, pues, según la categoría se elimina simbólicamente a la otra persona, por ejemplo, por ser negra, además, por carecer de título profesional; tampoco es adinerada, también porque tiene diagnóstico TAB, y quién sabe qué otras cosas.

Sin embargo, dependía solo de mí, aceptar o asimilar todos esos adjetivos como si fueran reales. No cuestiono la existencia del TAB, claro que no, es real, hace parte mí; pero la realidad presente, depende de mí misma. Así que, decidí que, si el TAB constituye una condición que me sume a los más agudos extremos de afectación negativa; o más bien, puedo hacerle, una extensión de mi vida, tan útil como un brazo, mis piernas o mis ojos. Ahora entiendo, que la salud -enfermedad son parte de la vida misma; que la vida es más que vivir. Que la enfermedad deviene de la sociedad y la cultura, y que podemos elegir; y entonces,

decidí elegir simplemente ser, y no dejar que, por mis raíces indígenas, por mi cultura me patologicen.

Al comenzar este primer capítulo, "Haciendo caminos", reflexioné sobre los eventos que me han formado. Esta narrativa no puede separarse de mis experiencias como mujer con raíces indígenas. La interseccionalidad revela que mi vida está marcada no solo por el TAB, sino también por las múltiples capas de discriminación y resistencia que enfrento. La historia de mis antepasados, la herencia cultural y las luchas que han enfrentado las mujeres ancestras de mi familia y en mi comunidad son pilares que sustentan mi fortaleza interna, psicológica y espiritual.

Es fundamental destacar cómo el apoyo emocional y cultural que he recibido de mis seres queridos se inscribe en una narrativa más amplia de resistencia y empoderamiento. La interseccionalidad nos invita a ver cómo estas relaciones se construyen en un contexto de lucha por la dignidad y el reconocimiento. La terapia y el arte, como formas de autocuidado, son expresiones de esa resistencia, herramientas que no solo me ayudan a gestionar mi salud mental, sino que también me llevan a luchar por estas desigualdades y formas de discriminación.

La interseccionalidad ofrece un marco para visualizar objetivos de manera holística. Los proyectos académicos y personales que tengo son impulsados por un deseo de contribuir a la transformación social. El autocuidado que practico no es un fin en sí mismo, sino una estrategia que transgrede estas dinámicas de discrepancia en nuestras realidades.

Lo escrito anterior se relaciona un poco, bajo algunas experiencias propias y algunos conceptos de lo que menciona Viveros¹ (2016), pues el concepto de interseccionalidad ha sido clave para superar la visión simplificada de las desigualdades socio raciales, que anteriormente se entendían como la simple acumulación de diversas formas de discriminación hacia las mujeres. Este enfoque ha sido crucial para cuestionar la noción de una "Mujer" universal y homogénea, permitiendo una visión más compleja de cómo las mujeres, particularmente las racializadas y de clase baja, viven las opresiones. En lugar de considerar los factores de género, raza y clase como elementos aislados, la interseccionalidad pone énfasis en cómo estos se combinan y se entrelazan en contextos históricos y específicos de dominación, produciendo experiencias únicas de marginalización y exclusión.

Capítulo II

Mis sueños, mis motivaciones

He leído varias autoras, pero una que realmente me marcó es Gioconda Belli. Su libro *El país bajo mi piel* me impactó profundamente, ya que narra su vida desde la niñez hasta la adultez, incluyendo temas de exilio, amor, desamor, familia y revolución. Tuve la oportunidad de conocerla en una charla en la Universidad Distrital hace aproximadamente 11 años, en marzo, conmemorando el Día de la Mujer.

¹ Mara Viveros Vigoya, nacida en Cali, el 6 de febrero de 1956. Es profesora en el Departamento de Sociología de la Universidad Nacional de Colombia. A lo largo de su carrera, ha trabajado intensamente en temas relacionados con las intersecciones entre género, raza y clase social, con un enfoque particular en las mujeres racializadas y los pueblos indígenas. Su investigación ha sido clave para enriquecer el feminismo latinoamericano, especialmente a través del análisis de las dinámicas de poder y opresión que afectan a las mujeres en contextos de exclusión social y violencia histórica.

Este trabajo autobiográfico refleja mi identidad como mujer que se ha enamorado de otras mujeres y que ha participado en encuentros y trabajos con mujeres. Es un aspecto que considero importante resaltar. Recuerdo y recomiendo un poema de Belli² que siempre me motiva, y me alegra saber que ella sigue viva y creando.

«Estoy viva como fruta madura...»

Estoy viva
 como fruta madura
 dueña ya de inviernos y veranos,
 abuela de los pájaros,
 tejedora del viento navegante.
 No se ha educado aún mi corazón
 y, niña, tiemblo en los atardeceres, me deslumbran el verde, las marimbas
 y el ruido de la lluvia.
 hermanándose con mi húmedo vientre,
 cuando todo es más suave y luminoso.
 Crezco y no aprendo a crecer,
 no me desilusiono,
 ni me vuelvo mujer envuelta en velos,
 descreída de todo, lamentando su suerte.

² **Gioconda Belli.** Poeta, novelista, y revolucionaria, una de las más reconocidas escritoras.

No. Con cada día, se me nacen los ojos del asombro,
de la tierra parida,
el canto de los pueblos,
los brazos del obrero construyendo,
la mujer vendedora con su ramo de hijos,
los chavalos alegres marchando hacia el colegio.

Si.

Es verdad que a ratos estoy triste
y salgo a los caminos,
suelta como mi pelo,
y lloro por las cosas más dulces y más tiernas
y atesoro recuerdos
brotando entre mis huesos
y soy una infinita espiral que se retuerce
entre lunas y soles,
avanzando en los días,
desenrollando el tiempo
con miedo o desparpajo,
desenvainando estrellas
para subir más alto, más arriba,
dándole caza al aire,
gozándome en el ser que me sustenta,

en la eterna marea de flujos y reflujos
que mueve el universo
y que impulsa los giros redondos de la tierra.
Soy la mujer que piensa.
Algún día
mis ojos
encenderán luciérnagas.

Figura 10.

Mural con Mujeres por la Paz



Nota: Pintando, Tomado de Diana Garnica, 2012, Centro de Bogotá

Reflexionar sobre mi vida y plasmar mis experiencias en palabras, descubro un profundo sentido de mí misma y de mi trayectoria. Este proceso me motiva y permite reconocer y validar mis logros, así como aprender de los desafíos que he enfrentado. Escribir mi historia, se convierte en una forma de sanar mi heridas psicoemocionales, ya que me brinda la oportunidad de procesar y liberar sentimientos reprimidos.

A través de la memoria, se crean espacios para compartir experiencias y sentimientos en el trabajo comunitario con mujeres, así como en encuentros significativos, tal como se ilustra en la figura 11 y 13.

En mi trayectoria, he aprendido que, soy una mujer que se integran con el TAB, no lo rechaza. Es decir, aceptar lo que soy sin reparos, aprendo que es otra posibilidad para vivir diferente, más consciente de mí misma quizá; me lleva a explorar en mi interioridad para tener un conocimiento profundo de lo que soy, sobre todo, a superar la relación salud-enfermedad, en el sentido, de sacar provecho de los que soy, para no quedarme en debilidades, o lo que es lo mismo, hacer de la debilidad fortaleza psicoemocional y corporal-espiritual, puesto que, aunque este trastorno, puede ser visto como una "enfermedad", también puede verse como virtud que ofrece valiosas lecciones sobre el cuidado personal. Esta experiencia me ha enseñado a utilizar el TAB como una herramienta para trascender y mejorar mi bienestar.

Figura 11.*Parche tejido*

Nota: Primeros Encuentros de Tejido. Tomado de Lorena Sorza, 2017, Parque Nacional.

Me motiva la posibilidad de que algunas personas, especialmente familiares de quienes enfrentan dificultades en salud mental, puedan leer mis palabras. Muchos no cuentan con las habilidades necesarias para escribir o carecen de las bases para llevar una vida saludable y esperanzadora. A veces, han delegado en otros el manejo de sus vidas. He aprendido a ver mi enfermedad como una virtud y una oportunidad para transformar lo que somos y tenemos en un arte, expresándolo a través de la escritura, la pintura, el tejido, la biodanza y otras formas.

Tener prácticas de autocuidado documentadas en un relato personal y colectivo puede servir como un recordatorio constante, una receta diaria y una fuente de motivación para mantenerme comprometida con mi bienestar mental, emocional y mis proyectos futuros.

En estos 35 años, he recorrido muchos senderos en el trabajo comunitario y familiar, así como en encuentros con otras mujeres. Ellos son un motivo fundamental para escribir, ya

que han sido quienes me han escuchado, querido y apoyado, compartiendo comida, abrazos, palabras y amor.

Figura 12.

Tejidos ojos de Dios



Nota: Primeras mándalas tejidas. Tomado de Leydi Uyaban, 2017, Casa.

Figura 13.

Parchemos la calle



Nota: Encuentros de mujeres. Tomado de Diana Pérez, 2019, Chorro de Quevedo.

El trabajo en procesos organizativos comunitarios es una de mis grandes motivaciones. Relatar las vivencias de este camino es fundamental para mí, ya que las experiencias en la organización comunitaria han sido muy significativas en mi vida. Recorrer los barrios, especialmente en San Cristóbal y Ciudad Bolívar, me ha permitido conocer la realidad de personas como obreros, trabajadoras, amas de casa, cuidadoras, estudiantes, abuelos, niños y artistas de teatro, danza, música y pintura.

Aunque sus experiencias de vida son diversas, sus esfuerzos y luchas son similares. Todos compartimos el día a día en las periferias de la capital, lidiando con las dinámicas del transporte, el pago de servicios y arriendos, y el trabajo diario. Muchos también se esfuerzan por estudiar y lograr sus metas con dedicación y ganas. Estas personas, junto con los colectivos y líderes sociales que he conocido, son una gran fuente de inspiración para mí y me motivan a relatar parte de mi propia vida.

Figura 14.

Taller cartografía y memoria, con niños y niñas de san Cristóbal sur



Nota: Culminación taller, Tomado de Tomás Bolívar, 2019, Salón comunal de Buenos Aires

Figura 15.*Jornada de estencil**Nota: Logo de Aitue. Tomado de Marleni Trujillo, 2018, Barrio , Buenos Aires***Figura 16.***Espacio de lectura y juego niñas y niños**Nota: Leyendo un Cuento. Tomado de Becsy Mariño, 2019, Salón comunal Buenos Aires*

Ahora, vuelvo a recoger a Meba, la "mujer nueva" en la que me he convertido, me inspira porque estoy en un proceso de cambio constante. Cada día, mes y año, me transformo y no soy la misma persona. Mi experiencia en la universidad ha sido fundamental en este viaje de autodescubrimiento.

Durante muchos años, me enfrenté a la frustración de no poder ingresar a la universidad pública, me presente cinco veces: una en la Universidad Distrital, otra en la Universidad Nacional y tres en la Universidad Pedagógica. En mi último intento, logré ser admitida, a pesar de los desafíos, cuando me dieron los resultados mientras viajaba, no podía creerlo. La alegría de ser aceptada fue indescriptible; estudiar en una universidad pública siempre fue mi sueño.

Mi relato, sencillo y humilde, puede ser una fuente de esperanza y resiliencia para quienes lo lean, mostrando que no están solos en sus luchas. Reconocerme, afirmarme en lo que soy, abrirme a nuevas experiencias y a la vez, ser vulnerable, me fortalece en mis relaciones personales, creando lazos más profundos y auténticos con quienes me rodean.

Además, mi autobiografía representa una forma de dejar una enseñanza. Documentar mi vida y experiencias permite que, algunas personas, conozcan mi historia y aprendan de ella, preservando mi memoria y contribuyendo al entendimiento de mi contexto histórico y cultural. Este acto de autocuidado no solo beneficia mi crecimiento personal, sino que también es un regalo para otros, ofreciendo una ventana a un mundo diferente con lecciones de vida para aprender en este sendero.

“Nadie se salva en soledad, nadie salva a nadie, nos salvamos en comunidad”

Paulo Freire.

El Autocuidado como pedagogía en la Autobiografía

Las familias y las personas que acompañan a alguien diagnosticado con un trastorno afectivo bipolar (TAB) en sectores populares pueden beneficiarse de las reflexiones pedagógicas que les pueden ayudar a comprender y manejar la complejidad de un trastorno o alteración mental, así como crear estrategias de autoayuda necesarias. Expongo algunas reflexiones que me ha dejado la condición que me asiste, aprendizaje que comparto para quienes, tengan la necesidad de acompañamiento un ser querido con TAB:

Dentro de mi aprendizaje, el trastorno afectivo bipolar es una condición mental caracterizada por episodios de alteración del estado de ánimo que van desde la manía (o hipomanía) hasta la depresión. La oscilación entre estos estados emocionales pueden ser muy intensa y afectar la vida cotidiana. Es crucial que las familias y personas cercanas comprendan que:

El TAB no es un "estado de ánimo" que controlamos: No se trata de que en un episodio este "enojada" o "perezosa" por elección. Son cambios químicos y biológicos que funcionan en mi cerebro y que afectan mi comportamiento y mis emociones.

El TAB puede experimentar cambios en mi energía, mis pensamientos, y en mi capacidad para tomar decisiones. Mi comportamiento puede parecer incomprensible o impredecible, pero esto forma parte del diagnóstico. El tratamiento es fundamental: El manejo del TAB suele incluir medicamentos y terapias. Debemos ser conscientes, junto con nuestras familias, de la importancia de un tratamiento adecuado y de la necesidad del acompañamiento en su proceso de salud.

El auto cuidado y cuidado

La estabilidad emocional en el entorno familiar de una persona diagnosticada con TAB, es necesaria, se deben procurar entornos de convivencia saludables que favorezcan la estabilidad emocional, en este sentido, lo pedagógico del cuidado sugiere las siguientes consideraciones:

- La estabilidad armónica en el hogar es importante tenerla en cuenta porque la persona con TAB suele reaccionar de manera más sensible a los cambios y tensiones en los entornos. La comprensión, paciencia y estabilidad puede ayudar a reducir el riesgo de desencadenar episodios.
- Apoyo emocional. Es una de las herramientas más poderosas. La escucha activa, sin juzgarme ni minimizarme en lo que experimento, puede ofrecer un espacio de seguridad para mí sin el temor al rechazo.
- Establecer límites claros y respetuosos: una persona con el TAB necesita apoyo y comprensión, también es importante que las familias establezcan límites para mantener un ambiente saludable. Esto no significa ser estrictos, sino equilibrados en el apoyo que nos ofrecen y en cómo manejan las situaciones difíciles.

La comunicación familiar tiene un gran impacto en el bienestar de este diagnóstico.

Las familias deben crear un ambiente en el que me siento seguro para compartir pensamientos y emociones sin ser criticados.

- Fomentar una comunicación abierta y sin miedo: pueden sentir vergüenza o miedo a ser juzgados por nuestros episodios.

- Validar los sentimientos: Aunque los episodios puedan parecer irracionales o extremos, es importante validar sentimientos. El apoyo no se trata de dar soluciones inmediatas, sino de acompañar en la experiencia emocional sin minimizarla.
- El autocuidado no es egoísmo: A menudo, quienes cuidan de un ser querido con una enfermedad mental se sienten culpables por dedicar tiempo para sí mismos. Sin embargo, es crucial que las personas que acompañan a alguien con TAB también busquen apoyo, descansen y tomen tiempo para su propio bienestar emocional y físico.
- Buscar ayuda externa: No hay que temer a pedir apoyo profesional, ya sea para la persona diagnosticada o para los propios cuidadores. El acompañamiento de terapeutas, grupos de apoyo y profesionales de salud mental puede ser invaluable para lidiar con las demandas emocionales de cuidar a alguien con TAB.
- Romper el estigma y educarse colectivamente, en sectores populares, el estigma relacionado con los trastornos mentales es a menudo más pronunciado. Las familias pueden jugar un papel fundamental en la ruptura de este estigma al:
- Educarse sobre el trastorno: La educación es un antídoto poderoso contra el miedo y el prejuicio. Al comprender mejor el trastorno afectivo bipolar, las familias pueden ayudar a desmitificarlo dentro de la comunidad.
- Compartir experiencias y conocimientos: Compartir lo aprendido con amigos y otros miembros de la comunidad puede ayudar a reducir la discriminación y mejorar el entendimiento colectivo sobre el trastorno.
- Promover la inclusión social: Las personas con trastorno afectivo bipolar, al igual que cualesquiera otras personas, tenemos derecho a vivir una vida plena y participar

activamente en la comunidad. Fomentar la inclusión y el respeto hacia nosotros es esencial para nuestro bienestar.

La importancia de la paciencia y la flexibilidad

- Aceptar los momentos difíciles: Los episodios de manía o depresión pueden ser desafiantes. Es importante cultivar la paciencia y recordar que estos episodios son parte de la enfermedad, no de la personalidad de la persona.
- Adaptarse a las necesidades cambiantes: A medida que se atraviesan diferentes etapas del trastorno, sus necesidades emocionales, sociales y de salud pueden cambiar. Las familias deben estar dispuestas a adaptarse y ajustar su apoyo según las circunstancias.

Finalmente, es esencial que las familias no enfrenten solas la experiencia del trastorno afectivo bipolar. Buscar y construir una red de apoyo es fundamental. Esto puede incluir:

- Buscar apoyo en grupos de familiares y cuidadores: El apoyo de otras personas que atraviesan experiencias similares puede ser de gran ayuda. Compartir vivencias y consejos puede aliviar el estrés y fortalecer la capacidad de los cuidadores para acompañar a sus seres queridos.
- Involucrarse en la red de servicios de salud mental: Las instituciones y organizaciones comunitarias pueden proporcionar información, recursos y servicios adicionales que apoyen tanto a la persona con TAB como a su familia.

Biografía: Joan Tronto, nacida en Estados Unidos el 29 de junio de 1952. Es una influyente académica en el campo de las ciencias políticas, actualmente profesora en la Universidad de Minnesota. Es conocida por su trabajo innovador sobre la teoría del cuidado, en la que explora cómo las prácticas de cuidado, tanto en lo personal como en lo colectivo,

son esenciales para la justicia social y el bienestar humano. A través de su investigación, Tronto ha destacado la importancia de reconocer y valorar las actividades de cuidado, que suelen ser invisibilizadas en las estructuras sociales y políticas. Su enfoque contribuye a una comprensión más amplia de las relaciones de poder, la equidad y la vulnerabilidad dentro de las sociedades contemporáneas.

Teniendo en cuenta lo anterior y como menciona Tronto (2020), el acto de "cuidar" es comprendido como una actividad fundamental que engloba todas las acciones que realizamos para preservar, mantener y restaurar el mundo que nos rodea, con el objetivo de vivir de la mejor manera posible. Este "mundo" no solo se refiere a nuestros cuerpos y nuestra identidad personal, sino también a nuestro entorno natural, elementos que buscamos interconectar en una red compleja que sostiene y posibilita la vida.

La vulnerabilidad y fragilidad son características inherentes a la condición humana. Aunque algunas personas pueden experimentar estas condiciones de manera más acentuada que otras, todos atravesamos momentos de vulnerabilidad, especialmente en etapas como la infancia, la vejez o durante periodos de enfermedad. Dado que nuestra existencia es frágil, siempre estamos expuestos a cambios en nuestras circunstancias materiales, lo que nos lleva a depender, en ciertos momentos, del cuidado y apoyo de los demás.

Capítulo III

Hechos, espacios y seres sentidos.

He participado en trabajos de base y articulación, con colectivos, y organizaciones de educación popular y mujeres víctimas del conflicto armado, como la Corporación Aitue y otras como Loma Sur, Pepaso, Corandicol, Creciendo Unidos, Circonciencia, Los del Zuque y La Olla Artística, entre muchas más en San Cristóbal. Estos procesos se enfocan en diversas áreas, como el arte, la política, la cultura, la ecología, la comunicación alternativa, la educación popular y la memoria.

Las organizaciones trabajan en la defensa de los cerros orientales, realizan investigaciones comunitarias y establecen jardines que mejoran las condiciones de vida. Además, brindan apoyo para salir del consumo, fomentar la educación y desarrollar proyectos que benefician a familias, niños, niñas y jóvenes. Estos espacios de encuentro promueven la socialización y facilitan dinámicas autónomas de formación, así como la participación en convocatorias de proyectos institucionales.

Junto con varios colectivos, organizamos el Foro Popular del Sur Oriente en el colegio Manuelita Sáenz, donde se discutieron temas como cultura, medio ambiente, transporte, y juventudes. Este encuentro reunió a personas de la localidad y áreas cercanas, quienes compartieron sus conocimientos sobre las problemáticas locales.

Además, realizamos "callejón con salidas" que llevaron arte, cultura y música a espacios considerados "peligrosos". Estas actividades transformaron estos lugares, promoviendo nuevas formas de convivencia y disfrute. Se pintaron murales, se presentaron

obras de teatro y se realizaron presentaciones musicales, con el fin de crear un sentido renovado de comunidad y vida.

De esta manera me ha inspirado, saber que la vida es todo posibilidades, sin límites, ni fronteras, que estas son taras que nosotras mismas las colocamos, que sufrimos nuestra propia imaginación negativa, que nada está concluido, y que todo siempre está por hacerse.

Figura 17.

Callejón con Salidas



Nota: Actividad con organizaciones. Tomado de Cuyai Arias, 2018, San Cristóbal Sur.

El TAB como posibilidad para transformar

El Trastorno Afectivo Bipolar (TAB) marcó un antes y un después en mi vida. Aunque fue una experiencia intensa, también me brindó la oportunidad de aprender y desarrollar nuevas perspectivas. De alguna manera, este acontecimiento se transformó en una virtud que enriqueció mi vida.

Hace 7 años, tras finalizar un contrato en IDARTES, viajé a Cali para asistir al encuentro de mujeres ELLA en 2017, donde vendí gorras y participé en charlas. Después, mochileé con una compañera que conocí en el viaje, explorando lugares como Buenaventura y celebrando la Navidad.

Regresamos a Cali para el Año Nuevo, luego viajamos al eje cafetero y continuamos hacia Medellín, Cartagena y Santa Marta, vendiendo gorras y productos ecológicos. Celebré mi cumpleaños en la playa de Barú con amigas, pero tras el regreso a Santa Marta y algunas diferencias, decidimos separarnos en Taganga.

Ella se fue a palomino y yo a Minca. Cuando estaba allí me sentí sola, triste, y comencé a sentir pánico y ansiedad. Estuve allá unos días, luego me enteré por redes que una amiga de Bogotá estaría cerca y me ví con ella en Taganga, allí compartimos pero ya estaba en crisis.

Llamé a mi familia, en esos días tuve delirios de persecución, sentía que me iban a matar y creía que era la presidenta de Colombia, tenía muchas visiones irreales y tenía miedo de la personas, en especial de los hombres. Estaba alterada y mi amiga hablo con mi familia, ellos le pidieron que por favor cuidara de mi mientras mi hermana quien salió ese día en la mañana, llegaba.

Mi amiga se estaba bañando en el lugar donde estábamos y yo agarré mis cosas y me fui. En este momento yo pensaba ir en busca de mi hermana al terminal pero ella llegaba al aeropuerto. En el camino, fui a la iglesia católica a confesarme, salí y tome un transporte, mientras venían a mí pensamientos diferentes.

Recuerdo que veía los rostros de personas que ya no están en esta tierra y me decían cosas de mi vida. Siento que viví una “película” de 9 horas, donde aun no entiendo si realmente fueron visiones o fue algo especial que viví

Llegué al terminal y tomé un bus para Barranquilla, sin embargo, me baje al camino ya que veía que algunos amigos montando en bici detrás mío. Resulté en un barrio algo peligroso llamado “La Paz”, allí hablé con algunas personas, dejé mi maleta donde pensaba que vivía el papá de una amiga, que ya había fallecido. En ese lugar dejé mis pertenencias.

Empecé a caminar y pase por muchos lugares donde me preguntaban el nombre y yo no sabía responder. Camine por la playa con alucinaciones de estar llegando a Hollywood, porque veía un letrero en el fondo del mar, y luego, por una luz llegue a golpear a un hotel, allí me preguntaron un número de teléfono varias veces hasta que recordé el de mi padre, les llamaron y ellos estaban felices, ya que llevaba 12 horas perdida.

En medio de la situación logré hablar con algunos de ellos por teléfono, pero no estaba consciente de lo que decía. Mi hermana ya me estaba buscando en Santa Marta junto a la policía y llegaron al hotel donde estaba, cuando la ví, la reconocí y le dije “mamá”. Ella me llevó a una clínica pero no me atendieron porque me habían desafiado de la EPS, luego, me llevaron a Bogotá.

Al llegar a casa, mi familia estaba feliz aunque yo no comprendía lo que estaba sucediendo y me llevaron a la clínica San Blas, donde estuve un mes internada con el fin de estabilizarme, me administraban bastantes medicinas, me amarraban, me sentía triste, desesperada aburrida, angustiada y desalentada. Despertaba muy temprano y salía a ver el

amanecer cerca de la puerta de entrada, allí habían unas rejas y lograba ver algo de la calle y pensaba que era el mar.

En terapia nos ponían actividades con pintura, leer, tejer, hablar y diferentes actividades lúdicas. Recuerdo que los psiquiatras decían que haber regresado bien después de lo que sucedió era “un milagro”, y que podía haber quedado como un paciente demente, pero gracias a las terapias y medicamentos yo fui recuperándome de esa crisis tan fuerte.

En el hospital, solo podía recibir visitas de mi familia, ya que, por razones emocionales y por decisión de ellos, era lo más adecuado. Cuando estoy hospitalizada y llega el momento de las visitas, me llena de alegría. Para mí, es uno de los momentos más esperados, y recibir a mis seres queridos me brinda un gran ánimo.

Después de salir del hospital, aún bajo el efecto de la medicación, comencé mi recuperación en casa. En los años anteriores, había aprendido a hacer mándalas tejidos, también conocidos como ojos de Dios. Empecé a tejer con algunas lanas que tenía, utilizando esta actividad como una forma de distracción y cuidado personal. Tejer me permitió canalizar mis sentimientos y plasmar buenas intenciones para mi recuperación.

Continué asistiendo a terapia, con citas mensuales en las que hablaba con mi psicólogo y psiquiatra. Mi tratamiento incluye medicamentos como carbonato de litio, risperidona, clonazepam y quetiapina. Admito que mantener un régimen de medicación no ha sido fácil; a menudo, solo tomo mis medicamentos cuando siento que se avecina una crisis o alteraciones en mi sueño.

Años más tarde, me uní a un grupo de mujeres tejedoras en el Chorro de Quevedo, en el centro de Bogotá. Nos transportábamos en bicicleta y nuestra intención era transformar un espacio público, a menudo asociado con violencia e inseguridad, en un lugar de cuidado y aprendizaje a través del tejido. Aprendimos a tejer en crochet mientras compartíamos nuestras experiencias, sentimientos y algo de comer, lo que se convirtió en una forma de sanación para mí, dada mi situación de salud mental.

Nos reuníamos una vez a la semana, generalmente los miércoles, y esos días eran muy gratificantes. Hablábamos sobre nuestras tristezas, problemas, triunfos y alegrías. Esta rutina continuó hasta que llegó la pandemia, que impidió nuestros encuentros. A través del tejido, creamos un espacio seguro, resignificando lugares de miedo en entornos de apoyo y conexión.

Comencé a montar bicicleta como parte de mis prácticas de cuidado, utilizándola como ejercicio y una forma de cuidar mi salud. Aunque no salía todos los días, intentaba hacerlo con regularidad. Durante las sesiones de terapia, mi psicóloga enfatizaba la importancia de establecer rutinas, y la bicicleta se convirtió en una actividad que me ayudaba a mejorar mi estado de ánimo y encontrar estabilidad. Sin embargo, tras un robo, dejé de montar por un tiempo, lo que me desanimó y me sumió en la tristeza, recordando las muchas dificultades que había enfrentado en los últimos años.

TAB como resiliencia

En este relato, he compartido aspectos de mi vida y ahora quiero reflexionar sobre cómo percibo mi diagnóstico de trastorno afectivo bipolar (TAB) como una virtud y una herramienta de aprendizaje.

Creatividad y Productividad: Como persona diagnosticada con TAB, experimentó episodios de manía o hipomanía que potencian mi creatividad y productividad. Durante estos períodos, siento una fuerte motivación para llevar a cabo proyectos creativos, como pintar, hacer ejercicio, tejer en crochet para vender, así como escribir y leer.

Empatía y Comprensión: Vivir con un trastorno mental me ha permitido desarrollar una mayor empatía y comprensión hacia los demás. Reconozco que todos enfrentamos desafíos en la vida, lo que me ha hecho más comprensiva con las personas que tienen diagnósticos o discapacidades.

Resiliencia y Fortaleza: Manejar los altibajos de las crisis del trastorno bipolar ha requerido de una gran resiliencia y fortaleza. Estas habilidades me han permitido afrontar circunstancias difíciles en diversas áreas de mi vida, transformando mis experiencias en oportunidades de crecimiento.

Autoconocimiento y Crecimiento Personal: Comprender y manejar mi trastorno me ha permitido establecer y gestionar mis propios límites, así como identificar mis desencadenantes y necesidades. Este proceso no solo me ayuda a cuidar de mi bienestar, sino que también me conduce a un crecimiento personal significativo.

Habilidades de Gestión del Estrés: Las terapias y estrategias que he utilizado para manejar mi trastorno, como la psicoeducación, la meditación, la respiración y el yoga, me han enseñado a gestionar el estrés y a afrontar los acontecimientos de la vida diaria de manera más efectiva.

Capítulo IV

Mis referentes: familia, Aitue y compañeras de la vida

Mi familia está conformada por mi mamá, papá y dos hermanas menores: Jessica y Evelin. Jessica es la del medio y Evelin es la más joven, quien tuvo a su primer bebé hace aproximadamente un año, convirtiéndome en tía por primera vez. Ellos han sido mi apoyo más cercano y significativo a lo largo de estos años, especialmente desde mi diagnóstico. Es crucial para mí sentir su presencia, ya que me ofrecen compañía, ánimo y cuidado, desde la alimentación hasta la escucha y el abrazo.

En momentos de crisis, ellos han sido mi fortaleza y, a menudo, mi razón para seguir adelante, incluso cuando he pensado en la muerte. Mi madre ha tenido que lidiar con el diagnóstico tanto de mi abuela como del mío. Ella ha sido una cuidadora excepcional, acompañándome al médico y brindándome apoyo en mis momentos más difíciles, como durante ataques de pánico. Su fe en Dios es un pilar en mi vida; siempre está en oración por mí y ha asistido a algunas citas de psicología conmigo.

Al principio, mi padre y hermanas no comprendían bien mi enfermedad, pero gracias a la psicoeducación y a la lectura, han aprendido a ser comprensivos. Mi padre, aunque su trabajo le limita, siempre busca informarse sobre el trastorno bipolar, viendo videos y aprendiendo cómo actuar durante mis episodios. Mis hermanas también me brindan ánimo y apoyo; Evelin, quien estudia psicología, me ayuda con técnicas de respiración y me ofrece consejos útiles en momentos difíciles.

El nacimiento de mi sobrino ha traído una nueva alegría a nuestras vidas. Su ternura, inocencia y sonrisas son un gran aliciente para mí. Jugar con él y leerle me proporciona felicidad y un sentido de propósito. En resumen, mi familia es fundamental en mi proceso de recuperación, y su amor y apoyo me han mantenido fuerte en los momentos más oscuros.

Otro referente, son mis compañeros del colectivo Aitue (Corporación para la investigación y el trabajo comunitario) Figura (18). Aitue significa “la tierra que uno ama en lengua Mapuche”

Figura 18.

Logo Aitue



Nota: Representación Aitue, Cuyai Arias, 2012.

Comencé con el parche hace aproximadamente 15 años y considero que son mi segunda familia. Construir vínculos basados en la amistad y el compañerismo ha sido fundamental para mi sanación y autodescubrimiento. Este espacio me ha permitido explorar mis intereses y definir lo que realmente quería en mi vida académica y profesional.

Ha sido una escuela, donde he encontrado un gran apoyo en términos de cuidado y pertenencia. He recibido formación de diferentes profesionales, y la organización me ha acogido en múltiples áreas: política, social, cultural y artística. Juntos, hemos trabajado con las comunidades, promoviendo actividades de reconocimiento de la memoria histórica, tejido social, talleres, caminatas, ollas comunitarias y eventos artísticos. Estos espacios han sido especialmente importantes en barrios y localidades afectadas por la violencia y el conflicto, donde se reconocen problemas como la violencia intrafamiliar y el abandono de niños, niñas y jóvenes.

Este colectivo ha sido esencial para cuidar de mi salud mental, ya que la amistad y el apoyo son elementos clave en el bienestar. Tener a alguien que escuche y respalde mi formación ha tenido un impacto positivo en mi vida.

Figura 19.

Escuela de formación Aitue



Nota: Encuentro de colectivos. Tomado de Clara Vázquez, 2018, La Mesa Cundinamarca.

También cuento con diversos espacios donde se reúnen mis amigas, especialmente aquellas de los grupos de tejido. Estos encuentros no solo fomentan la creatividad, sino que

también funcionan como grupos de apoyo y escucha. En estos espacios, compartimos nuestras experiencias, abordando temas que van desde relaciones personales y abusos hasta la dinámica familiar y la expresión artística a través de la poesía. Figura 20.

La finalidad de estas reuniones es el aprendizaje colectivo; cada una aporta desde su vivencia, creando un ambiente donde nos sentimos cómodas y seguras. Los grupos de tejido se convierten en espacios de diálogo sincero, donde hablamos desde el sentir, sin juicios ni discriminación. Aquí, la empatía y el acompañamiento son fundamentales, ya que todas somos mujeres, hermanas, hijas y maestras que enfrentamos desafíos similares y necesitamos ser escuchadas.

Figura 20.

Encuentro mujeres Ella



Nota: Grupo Ella. Tomado por Lorena Sorza, Cachipay- Cundinamarca.

El cuidado se manifiesta en la atención que prestamos unas a otras: nos preocupamos por el bienestar de cada una. Estos lazos nos fortalecen como colectividad, creando una red de apoyo esencial en nuestras vidas.

Figura 21.

Celebración 10 años de AITUE, el parche



Nota: Compartiendo. Tomada de Diana Garnica, 2022, Fundación Creciendo Unidos.

Capítulo V

Expectativas y/o proyectos.

En este capítulo, detallaré mis objetivos y expectativas a corto, mediano y largo plazo, abarcando diferentes ámbitos de mi vida

A nivel académico, mi principal meta a corto plazo es graduarme del pregrado que actualmente estoy cursando. A mediano plazo, aspiro a especializarme o cursar una maestría en áreas de interés como género, cuidado, comunidad, educación y psicoeducación. Además, deseo aprender inglés, ya que considero que es una herramienta fundamental para enriquecer mi formación y ampliar mis oportunidades profesionales.

Figura 22.

Profes de la profesionalización



Nota: Grupo de comunitaria. 2023, Tomado por Ronald Calderón, Universidad Pedagógica Nacional.

En el ámbito laboral, mi objetivo inmediato es conseguir un empleo como educadora, ya sea en territorios rurales o en entornos urbanos. Estoy interesada en trabajar en instituciones educativas, fundaciones, corporaciones, colegios o proyectos locales de organización. Esto me permitirá no solo adquirir experiencia práctica, sino también aplicar

los conocimientos teóricos adquiridos durante mi formación universitaria. Planeo complementar esta experiencia con un certificado académico que respalde mis habilidades y conocimientos, lo cual facilitará la obtención de mejores recursos económicos y oportunidades de desarrollo profesional.

A nivel personal y comunitario, mi objetivo es seguir mejorando mi autocuidado, considerándolo una prioridad en mi vida. Esto implica continuar con mis terapias, tanto individuales como grupales, para profundizar en mi proceso de aprendizaje. A través del arte, busco explorar nuevas formas de conocimiento que contribuyan a mi psicoeducación.

Además, quiero seguir trabajando con grupos de mujeres y en organizaciones de mi barrio, apoyándome en las bases académicas que he adquirido. Esta labor me permitirá seguir tejiendo redes de apoyo comunitario y conocer diferentes procesos de colaboración.

Asimismo, tengo el deseo de viajar para explorar otros lugares de Colombia que aún no he tenido la oportunidad de conocer. Espero encontrarme con diversas comunidades y aprender sobre sus procesos y realidades. A largo plazo, me gustaría conocer otros países, sus culturas, gastronomía e historia, ampliando así mi perspectiva y enriqueciendo mi experiencia personal.

Figura 23.*Encuentro mujeres, taller de cuidado**Nota: Preparación aceite medicinal. Tomado de Leydi Uyaban, 2024, Soacha.*

A nivel familiar, deseo compartir más tiempo con mis seres queridos, creando momentos significativos y viajando juntos. Aspiro a adquirir una finca en las afueras de Bogotá, donde podamos descansar, cultivar una huerta y cuidar animales, promoviendo una alimentación saludable. También planeo comprar un vehículo familiar para facilitar nuestro transporte. Agradezco la oportunidad de mantenernos unidos y disfrutar de muchos años más juntos.

¿Qué herramientas de cuidado han llegado a mí para mejorar mi salud mental?

En la Asociación de Bipolares (2006), nos comparten un plan y estilo de vida para personas con TAB: Tratamiento, descanso, alimentación, ejercicio, respiración, aire y sol, sexualidad, trabajo, actividad artística, creatividad, autoayuda y relaciones afectivas.

He participado en encuentros de psicoeducación con psicólogas en mis terapias individuales y he asistido a charlas en la Asociación Colombiana de Bipolares, "Nuestra Meta

es el Equilibrio". En estos espacios, especialistas nos brindan herramientas para vivir con el diagnóstico y alcanzar la estabilidad. Además, tengo la oportunidad de conectarme con otras personas que enfrentan la misma situación, ya sean quienes llevan años en el proceso o aquellos que están comenzando, así como con sus familiares.

Como lo plantean Builes y Bedoya (2013), el cuidado se manifiesta de diversas formas en las relaciones familiares, fluyendo entre la vida de pareja y las dinámicas parentales y fraternas. Este proceso deja huellas memorables y se expresa en dos niveles: la intimidad del sujeto consigo mismo y la interrelación con los demás. A través de este intercambio, tanto el cuidador como la persona cuidada experimentan transformaciones en su identidad, integrando elementos de lo masculino y lo femenino, y permitiendo un enriquecimiento de sus enfoques hacia el cuidado.

Para lograr estabilidad de forma más individual, considero fundamental establecer rutinas diarias, como mantener un horario regular de sueño. Un descanso adecuado es crucial para mí. La alimentación también debe ser saludable y programada; evito alimentos que pueden alterar mi sistema, como bebidas oscuras, café, chocolate, refrescos y energizantes. He empezado a incorporar más pescados, como sardinas y salmón, que benefician mi salud cerebral.

El ejercicio regular, como salir a caminar, es igualmente importante. Mantener un diario personal me resulta terapéutico. Es esencial contar con una red de apoyo y mantener una comunicación abierta con mi familia, evitando el aislamiento y participando en actividades diarias de estudio o trabajo para mantener la estabilidad.

El uso continuo de medicación, así como el seguimiento con profesionales de la salud mental, como psicólogos y psiquiatras. He encontrado valiosos recursos en libros que abordan ejercicios terapéuticos y he aprendido sobre enfoques tanto de la medicina occidental como de la oriental. Además, la conexión con las plantas se ha convertido en una herramienta significativa en mi vida.

Por último, la profesora y escritora *Judith Bautista Fajardo*, sus clases y ejercicios fortalecieron mucho el autocuidado y las herramientas que debía tener para cuidar de mí y llevar una vida más saludable. En su libro *Danzando la resurrección de los cuerpos*, ella nos nombra que el cuerpo nos habla a través de lo que se siente, un ejemplo son las enfermedades y al mismo tiempo saber que el cuerpo tiene la capacidad de sanarse a sí mismo, a través del cuidado y autocuidado y la relación que tenemos con el cuerpo.

También exploramos los centros energéticos y sus lenguajes, que son siete en total. Cada uno de estos centros está vinculado a una parte específica del cuerpo y se asocia con un elemento y un color particular. Además, cada centro tiene la capacidad de promover el autocuidado a través de diversos ejercicios.

Pensamientos:

En un contexto donde nuestro sistema de salud es precario y mal diseñado, se vuelve fundamental generar una red de apoyo solidaria y comunicativa para las personas con diagnósticos de salud mental. Las barreras de acceso a tratamientos y citas son evidentes; muchos de nosotros enfrentamos la frustración de no poder obtener atención adecuada o de

tener que lidiar con cambios constantes de médicos, lo que dificulta el seguimiento de nuestros procesos de recuperación.

Este entorno nos obliga a buscar terapias alternativas, a menudo más efectivas y saludables que las que el sistema de salud proporciona. Sin embargo, estas alternativas no siempre son accesibles para todos, especialmente para las poblaciones más vulnerables y empobrecidas de nuestro país. Aquí es donde una red de apoyo puede marcar la diferencia, brindando un espacio seguro y accesible para compartir experiencias, recursos y estrategias de afrontamiento.

Al crear una red de apoyo, no solo mejoramos la calidad de vida de quienes enfrentan estos desafíos, sino que también fomentamos un enfoque más integral hacia la salud mental. Promover el bienestar emocional es esencial para desarrollar una vida saludable y estable, y desde la salud se encuentra el buen vivir en su totalidad.

En resumen, establecer una red de apoyo para personas con enfermedades mentales es un paso crucial para enfrentar las limitaciones del sistema de salud actual. Al hacerlo, no solo contribuimos a nuestro propio bienestar, sino que también creamos un entorno más inclusivo y comprensivo para todos aquellos que luchan en silencio.

Conclusiones

A través de este trabajo de grado, se ha resaltado la importancia de cuidar nuestra salud mental, reconociendo que está estrechamente relacionada con el bienestar físico, espiritual y con el estilo de vida que llevamos en nuestro día a día. Esta reflexión nos invita a comprender que la salud mental no es un aspecto aislado, sino que es un proceso integral que abarca diversas dimensiones de nuestro ser.

Escribir esta autobiografía ha sido una experiencia gratificante, ya que me ha permitido vivir un proceso de sanación al reconocer la trayectoria que he recorrido a lo largo de mi vida. Reflexionar sobre los pasos dados me ha proporcionado una visión más profunda de mi ser, permitiéndome apreciar la evolución personal y emocional que he experimentado.

Además, resulta fundamental conocer nuestras raíces, nuestra historia y la de nuestros ancestros, ya que este conocimiento nos ayuda a comprender mejor quiénes somos y cómo hemos llegado hasta aquí. Al reconocer nuestro pasado, podemos entender el presente y construir un futuro más sólido.

Este trabajo busca dejar un testimonio escrito que permita que otras personas, y sus familias, se identifiquen con la experiencia de vivir con un trastorno bipolar afectivo. A través de este relato, se espera generar conciencia y aprendizaje sobre los desafíos que conlleva este diagnóstico y sobre el apoyo esencial que tanto la familia como la comunidad pueden brindar para el bienestar de quienes lo enfrentan.

Es importante destacar que la enfermedad mental, en este caso el trastorno bipolar, no debe ser vista como una limitación para llevar una vida plena. Es posible estudiar, realizar las actividades que nos apasionan y avanzar en la vida. La resiliencia es clave para superar los obstáculos y, con el apoyo adecuado, podemos construir una vida saludable y equilibrada.

Finalmente, es esencial transformar la enfermedad en una oportunidad para crecer. A través de este proceso, podemos adquirir herramientas que nos permitan alcanzar una estabilidad emocional y un bienestar integral, mostrando que, a pesar de los retos, siempre es posible encontrar caminos hacia el buen vivir.

Recomendaciones para personas cuidadoras

Dejo aquí, algunas notas sobre prácticas de cuidado y autocuidado, que yo misma he aplicado, para aquellas personas que, de alguna manera, están relacionadas directa e indirectamente con personas con TAB, espero sea de utilidad.

Educación sobre el trastorno: Es esencial que los cuidadores se informen sobre el trastorno bipolar, sus síntomas y fases, para poder reconocer signos tempranos y brindar un mejor apoyo.

Adherencia al tratamiento: Ayudar a la persona a seguir su tratamiento médico y tomar la medicación de manera regular, además de asegurar el seguimiento psiquiátrico adecuado.

Rutina estructurada: Mantener horarios regulares y fomentar hábitos saludables, como ejercicio y autocuidado, contribuye a la estabilidad emocional del paciente.

Apoyo emocional: Escuchar activamente, evitar juicios y mantener una comunicación abierta son fundamentales para el bienestar emocional del paciente.

Establecer límites claros: Definir lo que es aceptable y cuidar del propio bienestar del cuidador para evitar el agotamiento emocional.

Fomentar resiliencia y autonomía: Promover la independencia del paciente y el autocuidado del cuidador, para preservar la autoestima y el bienestar de ambos.

Manejo de crisis: Tener un plan de acción claro en caso de episodios graves y no tomar los comportamientos durante estos episodios de manera personal.

Buscar apoyo: Participar en terapia familiar o grupos de apoyo para compartir experiencias y reducir el estrés emocional.

Ser paciente y flexible: Aceptar los altibajos del trastorno y celebrar los pequeños logros para mantener la motivación y la relación de apoyo mutuo.

Cuidar del propio bienestar del cuidador: Es fundamental que los cuidadores también busquen momentos para descansar y, si es necesario, busquen ayuda profesional para evitar el agotamiento.

Figura 24.

Navidad en familia



Nota: celebración 24 de diciembre. Tomado Antonio Sua, 2023, Casa familiar.

Referencias

- Asociación Americana de Psiquiatría. *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-5), 5a Ed. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2014.
- Builes, M., y Bedoya, M. (2013). *Cuidado y autocuidado en familias con un miembro con diagnóstico de trastorno afectivo bipolar (TAB), pertenecientes al Grupo Psicoeducativo del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Antioquia*. Revista Colombiana de Psiquiatría. 42 (1) 81-96. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/806/80626357003.pdf>
- Höhne- Sparborth, Y., Bautista, J., y Romero A. (2022). *Danzando la resurrección de los cuerpos. Rutas de autocuidado y autosanación energética*. Bogotá. Letras al Horno
- Tronto. J. (2020), *¿Riesgo o Cuidado?* Fundación Medifé. Recuperado de: <https://storage.googleapis.com/storage.googleapis.com/fundacionmedife/Edita/Horizontes-Del-Cuidado/Riesgo-o-cuidado.pdf>
- Kjaergaard, J., & Uyaban, L. (31 agosto - 30 septiembre 2019). Sea Views project: We meet at the Seaside. Koppling Konst. Recuperado de: <https://cargocollective.com/kopplingkonst/Sea-Views-project-We-meet-at-the-Seaside>
- Koppmann, A. (2012). *Sobre el diagnóstico de bipolaridad*. Revista Médica Clínica Las Condes. 23 (5) 543-551 [DOI: 10.1016/S0716-8640\(12\)70348-6](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70348-6)
- Piaget, J. (1970). *The Science of Education and the Psychology of the Child*. New York: Viking Press.

Plan y estilo de vida de la persona con Dx de TAB. (2006). *Trastorno Afectivo Bipolar*.

Asociación Colombiana de Bipolares. Recuperado de: <https://bipolaresco.org/plan-y-estilo-de-vida-de-la-persona/>

Saldarriaga-Zambrano, P., Bravo-Cedeño, G., y Loo-Rivadeneira, M. (2016). *La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía contemporánea*.

Revista Científica. 2, 127 - 137. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5802932.pdf>

Sierra, J., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Revista Mal-estar E Subjetividade. 3 (1) 10-59

<https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>

Viveros, M. (2016). La interseccionalidad: una aproximación situada a la dominación.

Debate Feminista (52), 1 – 17.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0188947816300603>