A watercolor landscape painting. The top part shows a sky with soft washes of orange, yellow, and light blue. Below the sky are rolling mountains in shades of green, blue, and grey. In the middle ground, there are several dark green, coniferous trees. In the lower middle ground, a small, dark, scribbled figure of a person is visible, standing on a slope. The bottom part of the painting is dominated by a large, soft wash of light blue and white, suggesting a body of water or a misty valley.

**Autoetnografía: Experiencia sobre la lectura autobiográfica como expresión del autocuidado y re-existencia**

**Trabajo de Grado para Optar por el Título de Licenciado en Educación Comunitaria con énfasis en Derechos Humanos**

**Geraldine Casallas Suárez**

**Universidad Pedagógica Nacional  
Facultad de Educación  
Departamento de Psicopedagogía  
Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en Derechos Humanos  
Bogotá, Colombia 2025**

## Contenido

Introducción	4
Justificación Y Contexto De Experiencia	5
Objetivos	12
Objetivo General	12
Objetivos Específicos	12
Fundamentos Teóricos Y Metodológicos	13
Auto-Etnografía Como Encuentro Metodológico	13
Genealogías Del Cuidado.	14
Interseccionalidad Y El Contexto De Adicción	17
Corporalidad: La Danza De La Habitabilidad De Calle	19
Capa de reflexión 1: YO	22
Capa 2- Encuentro Con La Lectura	28
Primera Lectura: El Alquimista	30
Ampliación De Consciencia Sobre El Abuso Sexual Y Los Arquetipos De Mujer Que Me Habitan:	34
Segunda Lectura: Veronika Decide Morir	36
Capa 3- Ser Mujer Con Heridas De Trauma	40
La re-semantización de la vida y el regreso a Bogotá	43
Capa 4- Encuentro Con La Educación	48
Escrito para no morir bitácora de una militancia	48
Capa- 5 Encuentro con la calle	56
Reflexiones categoriales	66
Práctica	66
5 de febrero, movimiento de consciencia. Autocuidado en contextos violentos	67
Reflexión, Sobre El Autocuidado, Ampliación De Consciencia Y Espiritualidad En Procesos De Rehabilitación	73
12 de febrero. Nuevos encuentros, nuevas búsquedas	75
Reflexión, Nuevas Búsquedas, Conexión Con La Emoción, Cuerpo Y Movimiento	78
Eje De Género. Relaciones Entre Los Hombres Y La Masculinidad:	79
Mi Rol Como Mujer En Este Entorno Predominantemente Masculino	80
Eje De Clase: La Vulnerabilidad Económica Y El Control De Recursos	80
19 de febrero. Re-existencias	82
Reflexión. Corporalidad Y Género: Control Y Resistencia Sobre El Cuerpo Masculino.	85
Reflexión. El Cuerpo Como Medio De Expresión Y Liberación Emocional:	85

<b>Reflexión. Corporalidad y Clase: El cuerpo trabajador y las expectativas de utilidad.</b>	
86	
<b>Reflexión. El Cuerpo Precarizado Y La Fragilidad Económica</b>	86
<b>Reflexión. Autocuidado Y Género: Autocuidado Cómo Vulnerabilidad Masculina</b>	87
<b>Reflexión. Autocuidado Y Clase: Autocuidado En Contextos De Precariedad</b>	87
<b>Reflexión. El Privilegio Del Autocuidado Y Las Desigualdades Sociales</b>	88
<b>10 marzo. Anatomía De Una Madre Ausente.</b>	89
<b>20 De marzo. Conversando Con La Muerte.</b>	90
<b>Reflexión. 1 abril: Revisitando La Dignidad.</b>	92
<b>Reflexión. Corporalidad y la Lucha por la Dignidad</b>	94
<b>Reflexión. Género y la Rehabilitación: Una Lucha Compartida</b>	94
<b>Reflexión: Clase: La Realidad de la Exclusión</b>	95
<b>Conclusiones</b>	97
<b>Sentido Pedagógico de la Autobiografía en Contextos de Rehabilitación</b>	97
<b>A. Identificación y Empatía</b>	97
<b>B. Aprendizaje Experiencial</b>	98
<b>C. Fomento de la Reflexión Crítica</b>	98
<b>D. Promoción de un Espacio de Diálogo y Vulnerabilidad</b>	98
<b>E. Refuerzo de la Dignidad y los Derechos Humanos</b>	99
<b>Un Enfoque Integral De Aprendizaje</b>	99
<b>Cuerpo como Reflejo de la Identidad.</b>	100
<b>Autocuidado como Práctica de Resiliencia.</b>	100
<b>Interconexión entre Cuerpo y Emociones.</b>	100
<b>La Importancia del Entorno.</b>	101
<b>Cuerpo como Espacio de Transformación</b>	101
<b>Auto-etnografía como Herramienta de Reflexión.</b>	101
<b>Autobiografías Como Espacios De Autoconocimiento</b>	102
<b>Transformación a través de la Narrativa</b>	102
<b>Fomento de la Conexión y la Comunidad.</b>	102
<b>Cuerpo y Narrativa como Caminos de Liberación.</b>	103
<b>Recomendaciones Finales</b>	104
<b>Bibliografía</b>	107

## **Introducción**

La propuesta de investigar ha tenido sentido para visibilizar lo in-visibilizado y hablar de aquellos rotos que han podido evocar una sensación de fragilidad y vulnerabilidad, pero también potencial para la sanación y el crecimiento.

En ese sentido, en este escrito retomo mi propia experiencia y a partir de allí conectó con diferentes piezas literarias y autobiográficas y cómo están le han aportado no sólo a mi vida y caminar sino también a todos aquellos que permanecen rotos y aislados.

Por lo anterior, inició con la justificación de este trabajo y contexto de la experiencia, para seguidamente conectar con los objetivos y posteriormente ampliar los aspectos básicos a nivel teórico y metodológico.

Finalmente, a través de la metodología de la auto-etnografía se desarrollan cinco (5) capas que dan cuenta de mi propia experiencia, el retorno sobre sí que me habita, luego se realizan reflexiones categoriales entorno al sujeto de la experiencia (personas en proceso de rehabilitación de la Fundación Casa Vida en Bogotá) y por último, propongo unas conclusiones y recomendaciones al respecto de incorporar la lectura autobiográfica en la intención pedagógica de espacios de trabajo con población en condición de vulnerabilidad.

## Justificación Y Contexto De Experiencia

A lo largo de este escrito, pretendo estudiar mis heridas para comprender mejor mis formas de volver a querer vivir, que subyacen a la experiencia del trauma y las formas en que se pueden reconstruir y restituir las vidas.

Por tanto, este escrito, tiene la intencionalidad en términos de cuidado, conectar con otros seres que resuenan con experiencias similares, gente “dañada” a quienes han sufrido algún tipo de daño emocional, físico o psicológico, seres que no encajan en las cajas de perfección, a la gente que anda sola en compañía de libros, a la gente descuidada, a la gente que comete errores y vuelve a cometerlos, a la gente que no saben quiénes son, a la gente que está buscando y no encuentra, a la gente que sufre de insomnio, a la gente que sufre por cualquier motivo, a la gente que está perdida, a aquellas mujeres que confiaron, a aquellos que sus palabras fueron murmullos a los que fueron ignorados porque son considerados “*lo otro*”.

Al centrarme en las experiencias de las personas que han sufrido traumas y en aquellos que se sienten marginados o incomprendidos, se abre un espacio de diálogo y reflexión crucial en nuestra sociedad. Se muestran elementos clave de la propuesta como una espiral de conciencia, esa capacidad fundamental que cada ser humano posee y en la que se puede desenvolver para conocer y amar otros seres; para conocerse y amarse a sí mismo en esa interrelación vital, capacidad que lo identifica, lo hace capaz de poseerse más y más, distinguirse de los demás y que en ocasiones lo invita a saberse radicalmente superior a la naturaleza no humana. La conciencia en su múltiple desenvolvimiento, reúne lo que podríamos ser, lo que somos y lo que podremos ser para nosotros mismos y para los demás.

Esto permite un retorno sobre sí, una invitación a que cada individuo se convierta en el protagonista de su propio aprendizaje, explorando sus intereses, habilidades y valores más profundos. Este proceso no sólo implica adquirir conocimientos, sino también desarrollar habilidades socioemocionales y construir una identidad personal sólida.

En este sentido, la lectura se sitúa como compañía y sugiere una exploración de cómo puede ser una herramienta de sanación y autoconocimiento, para dar sentido a las experiencias y reconstruir la identidad. Sin embargo, en el marco de este trabajo no me refiero a cualquier lectura, para este caso es a través de las autobiografías que, aunque distintas, comparten un terreno común: la exploración de la experiencia humana. Ambas buscan comprender y dar sentido a la vida, pero lo hacen desde perspectivas diferentes.

La autobiografía se centra en la historia personal de un individuo, en su experiencia subjetiva y en la construcción de su identidad a lo largo del tiempo, es un relato personal y subjetivo que busca construir una narrativa coherente de la propia existencia. También, es una metodología de investigación que utiliza la experiencia personal del investigador como dato para analizar un fenómeno social o cultural, combina elementos de la antropología, la sociología y los estudios culturales y se basa en la idea de que el investigador es tanto sujeto como objeto de estudio.

*La subjetividad como herramienta:* tanto en la autobiografía como en la auto-etnografía, la subjetividad del investigador es un elemento fundamental. El investigador, al igual que el autobiógrafo, aporta su propia perspectiva y experiencia a la investigación. De igual manera le aporta a la construcción de identidades, (identidad individual y colectiva) a través de las experiencias, las relaciones y los contextos culturales.

*El lenguaje como herramienta de análisis:* tanto la autobiografía como la auto-etnografía utilizan el lenguaje como herramienta para dar sentido a la experiencia y construir conocimiento a partir de esta. Aquí es importante precisar que esto conecta con otra categoría, la narrativa como forma de conocimiento, en este sentido, ambas técnicas reconocen el poder de la narrativa para transmitir conocimiento y construir significados a partir de la interrelación de signos, símbolos, y otros aspectos que se anidan en el ámbito social, cultural y comunitario.

Por lo anterior, el presente trabajo investigativo plantea un intento por escribir la justificación del porqué escoger lo que escogí, mostrarles y contarles cómo las experiencias de vida, conectan con las resonancias sociales que se vislumbran en Colombia, como la guerra, las memorias de los nadies, los excluidos, el fenómeno de la habitabilidad de calle, entre otras situaciones.

En este sentido, conecta también con el orden global, y es por eso que la auto-etnografía ve la luz cuando existe una crisis en los XX, cuando los paradigmas modernos que invocaban un conocimiento “verdadero”, un conocimiento positivista, y los investigadores comenzaron a sentirse incómodos por las limitaciones ontológicas, epistemológicas y axiológicas de las Ciencias Sociales (Ellis y Boucher, 2000).

Las investigaciones se volcaron hacia la auto-etnografía buscando una respuesta distinta a la crítica de las ideas canónicas sobre lo que era hacer investigación y cómo la investigación debía estar hecha, se preguntaron por la centralidad de la vida, de la propia experiencia, de las subjetividades y desde un lugar de incomodidad.

La auto-etnografía aparece en mi búsqueda por cómo investigar, qué investigar, cómo escribir y desde donde, abrió una posibilidad amplia y sensible a mis experiencias, a las personas con las que he compartido mi camino, pero aún más importante, dar sentido a una perspectiva íntima sobre cómo yo, en mi ser mujer, vivo y experimento la calle, la relación con lo masculino y la lectura como herramienta, dispositivo didáctico y transformador.

El método auto-etnográfico propone una de las perspectivas que reconocen y dan lugar a la subjetividad, a lo emocional, y a la influencia del investigador en la investigación, en lugar de esconder estas cuestiones o asumir que no existen.

La influencia de mi ser mujer en el descubrimiento implica que mi experiencia trasciende en mi formación como docente ligada con diferentes formas de hablar y expresar, formas que identifican a otros con mi forma de habitar el mundo y deshabitar la academia tradicional y el deber ser.

Por lo anterior, los académicos reconocen diferentes supuestos acerca del mundo: raza (Anzaldúa, 1987; Boylan, 2006; Davis, 2009), género (Blair, Brown y Baxter, 1994; Keller, 1995) sexualidad (Foster, 2008; Glave, 2005), edad (Dossa, 1999; Paulson & Willig, 2008) habilidades (Couser, 1997; Gerber, 1996) clase (Hooks, 2000; Dykins Callahan, 2008) educación (Delpit, 1996; Valenzuela, 1999) religión (Droogsma, 2007; Minkowitz, 1995).

De esta forma, la auto-etnografía se expande más allá de las visiones canónicas de lo blanco, lo masculino, lo heterosexual, la clase media y alta, cristiano-catolico y corporalmente capaz, además de lo limpio.

Así las cosas, desde mi propio retornar y la lectura propuesta "*Mi regreso del infierno*" de Álvaro Rozo, se rompen los paradigmas sobre dónde habitamos y cómo nos habitamos, desde allí también se abrió la posibilidad de conectar con lecturas que puedan emocionarnos, nombrarnos, y que representen lo extraordinario del dispositivo y de la metodología que se propuso.

En este sentido, como método, la etnografía, toma de la biografía, experiencias como la epifanía, que revelan las formas en las que una persona pudo negociar "*situaciones intensas*" y "*efectos que permanecen –remembranzas, recuerdos, imágenes, sentimientos– largo tiempo después de que un incidente crucial supuestamente ha pasado*" (Bochner, 1984: 595). Esto conecta con mi ser mujer, transgresora, adicta. Cabe entonces resaltar, que a nosotros los adictos ese fluctuar entre los recuerdos, nuestra recuperación o rehabilitación, obedece al retorno constante y reflexión sobre nuestro pasado.

No en vano, la literatura de Narcóticos Anónimos (N.A) lo sugiere en uno de los 12 pasos: *Examinando errores pasados*. Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia; la recuperación implica que reflexionemos como parte del proceso, estudiamos nuestras vidas para sacar categorías que permitan a otros encontrar respuestas.

"*El padrino*" es una figura que aparece como mentor en una experiencia vivida que requiere una guía, la ayuda del otro, la lectura, el consejo, la recomendación; como sugiere N.A, no imponemos formas de vivir, pensar o sentir.

Narcóticos Anónimos (NA) es un espacio de comunidad para personas que enfrentan el desafío de la adicción, no sólo a narcóticos, sino a cualquier sustancia o comportamiento que haya causado daño en sus vidas. Lo más especial de NA es que está basado en la ayuda mutua y el apoyo entre iguales, cada miembro ha vivido su propia lucha con la adicción, y esa experiencia compartida crea un ambiente de comprensión que es difícil encontrar en otros espacios.

El programa se estructura alrededor de las "*12 Tradiciones*" y los "*12 Pasos*", guías espirituales, que no sólo abordan el aspecto físico de la adicción, sino también las heridas emocionales y espirituales que muchas veces la acompañan. Cada paso es un proceso de autoconocimiento y sanación: reconocer el problema, buscar ayuda, hacer una revisión personal, reparar daños y ayudar a otros en su camino hacia la recuperación.

Las reuniones de NA son un pilar esencial, son espacios seguros donde las personas pueden hablar abiertamente de su lucha sin ser juzgadas. La primera vez que una persona entra a una reunión, es recibida con la frase: "*Bienvenido a casa*", y ese momento puede ser profundamente significativo. Para muchos, es la primera vez que se sienten comprendidos, que no están solos en su dolor, la sensación de aislamiento que trae la adicción comienza a romperse cuando escuchan las historias de otros que han pasado por lo mismo y que han encontrado una salida.

Una de las dinámicas más poderosas de NA es el sistema de "*patrocinio*" esto hace referencia a que miembro con más tiempo en recuperación se convierte en un mentor para un recién llegado, ayudándole a navegar el proceso, a entender los pasos y a brindar un apoyo cercano, este vínculo es clave porque no sólo enseña sobre la recuperación, sino también sobre el valor de la vulnerabilidad y el cuidado mutuo.

He escuchado historias de personas que han pasado de sentirse completamente perdidas, sin esperanza, a encontrar un propósito en la vida a través de NA. Por ejemplo, en una reunión (las cuales son anónimas), un hombre contó que llevaba años consumiendo y

había perdido todo: su familia, su trabajo, su sentido de identidad. De esta forma, cuando escuchó a otros compartir sus experiencias, sintió por primera vez que tal vez había una salida para él también. Con el tiempo, y con el apoyo de su padrino, comenzó a trabajar los pasos, poco a poco recuperando su vida y, más importante aún, su amor propio.

En NA se habla mucho de espiritualidad, pero no necesariamente en términos religiosos, es una espiritualidad centrada en la conexión con uno mismo, con los demás y con una "*fuera superior*", que cada uno define según sus creencias. Para algunos, esta fuerza es Dios; para otros, es el poder de la comunidad o la naturaleza, lo esencial es la apertura para reconocer que no estamos solos y que podemos encontrar algo más grande que la adicción.

El proceso no es fácil, ni rápido. Las recaídas pueden suceder, pero en NA no se trata de perfección, sino de perseverancia, es una comunidad que sigue abriendo sus brazos sin juzgar cada vez que alguien vuelve después de una recaída y eso es lo que hace a Narcóticos Anónimos tan especial: su capacidad de dar segundas, terceras, o infinitas oportunidades, siempre que haya voluntad de sanar.

Las historias de superación en NA no sólo reflejan la fuerza de cada individuo, sino también el poder de la comunidad, escuchar a alguien decir "*me quedo limpio un día a la vez*" puede parecer simple, pero está cargado de un profundo significado. Cada día es una pequeña victoria, un paso más lejos de la adicción y más cerca de una vida plena.

Sin embargo, creemos firmemente que no podemos solos, por eso el poder superior adquiere relevancia, al igual que las reuniones que se programan, escuchar al otro, práctica cultural- relacional, valores y creencias comunes, y experiencias compartidas. Según Becker (1963): "*los miembros internos de una cultura (insiders) desempeñan un papel fundamental al permitir que los externos (outsiders) comprendan sus normas, creencias y formas de vida desde una perspectiva sociológica*"

Los auto-etnógrafos no sólo deben usar sus herramientas metodológicas o la literatura de investigación para analizar una experiencia, sino que también deben considerar las formas en las que otros experimentan epifanías similares, esas epifanías configuran aprendizajes, ahí radica el corazón de esta tesis.

La autobiografía, como género, y la auto-etnografía, como método, están estrechamente vinculadas. Mientras la autobiografía ofrece una base sólida para explorar experiencias personales, la auto-etnografía permite conectar dichas experiencias con fenómenos sociales más amplios, al combinar ambas herramientas, los investigadores generan estudios que son no sólo significativos y profundamente personales, sino también ricos en valor académico, permitiendo de esta forma, reflexionar sobre sus experiencias personales y situarlas dentro de contextos culturales y sociales más amplios.

Es un método que busca dar voz a la experiencia individual y conectarla con lo colectivo para reflexionar sobre el autocuidado y el co-cuidado.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Explorar desde una perspectiva auto-etnográfica, cómo la lectura puede servir como una práctica de autocuidado y una herramienta pedagógica para promover la comprensión y reflexión sobre los derechos humanos y la inclusión social en contextos de educación comunitaria con personas en proceso de adicción o rehabilitación de la ciudad de Bogotá.

### **Objetivos Específicos**

1. Analizar cómo las experiencias personales y las prácticas de lectura pueden contribuir al desarrollo de una pedagogía crítica, enfocada en visibilizar y cuestionar problemáticas sociales como la exclusión, la habitabilidad de calle y la memoria de las comunidades marginadas.

2. Investigar cómo la lectura auto-etnográfica fortalece la identidad, el reconocimiento y respeto hacia las experiencias de vida de comunidades vulnerables, y promover una actitud proactiva hacia la transformación social y la defensa de los derechos humanos.

3. Examinar cómo las experiencias personales se entrelazan con las historias leídas, con el propósito de determinar su impacto en la práctica del autocuidado.

## Fundamentos Teóricos Y Metodológicos

### Auto-Etnografía Como Encuentro Metodológico

La auto-etnografía, como metodología cualitativa, ofrece una vía de exploración que permite entrelazar la experiencia personal con el análisis de fenómenos socioculturales, brindando una comprensión más profunda de los contextos vividos, a diferencia de otros enfoques de investigación, la auto-etnografía permite a los investigadores posicionarse como sujetos activos dentro del proceso investigativo, situando sus propias experiencias, emociones y reflexiones en el centro del análisis.

Ellis, Adams y Bochner (1995) destacan que esta metodología combina elementos de la autobiografía y la etnografía, posicionando al investigador como un participante activo cuya vida es el objeto de estudio, así entonces, a través de la auto-etnografía, se busca comprender cómo las experiencias individuales están conectadas con dinámicas sociales más amplias, utilizando la reflexión personal como herramienta analítica para abordar temas como el trauma, la identidad y la pertenencia.

Denzin (2014) subraya que: “la auto-etnografía no solo es un método de investigación, sino también un acto de resistencia frente a las formas tradicionales de producción del conocimiento, donde la objetividad científica ha sido sobrevalorada” Al centrarse en narrativas personales, la auto-etnografía permite desafiar la dicotomía entre lo subjetivo y lo académico, proporcionando un espacio donde la emocionalidad y la vulnerabilidad se reconocen como fuentes legítimas de saber, abriendo nuevas posibilidades para generar conocimiento situado, en el que la voz personal del investigador se reconoce como *“una forma legítima de saber”* Este enfoque transforma la experiencia individual en un recurso de conocimiento colectivo, promoviendo el entendimiento empático entre el investigador y la audiencia.

En un contexto educativo, la auto-etnografía también se constituye como una herramienta pedagógica poderosa. Holman Jones (2005) argumenta que esta metodología permite a los docentes y estudiantes generar un diálogo reflexivo sobre sus propias experiencias, al tiempo que abordan cuestiones sociales de relevancia crítica. De igual manera, facilita la creación de una "*Pedagogía de la vulnerabilidad*", donde las historias personales no solo son compartidas, sino que se convierten en vehículos para el análisis crítico de las estructuras que perpetúan las desigualdades y el sufrimiento.

En este sentido, la auto-etnografía tiene el potencial de transformar tanto al investigador como a la audiencia, en un proceso mutuo de aprendizaje y cambio, presentándose como un enfoque que permite explorar fenómenos complejos como el trauma, la identidad y la pertenencia a través de los lentes de las vivencias personales. Este análisis puede arrojar nuevas luces sobre cómo las experiencias individuales de vida se conectan con narrativas colectivas más amplias, especialmente cuando el investigador recurre a un enfoque narrativo para situar sus experiencias dentro de contextos sociales y culturales específicos.

### **Genealogías Del Cuidado.**

El concepto de cuidado, tal como lo define Zemelman (1999), va más allá de atender las necesidades básicas de otros, implicando un compromiso profundo con el bienestar integral de las personas. En el contexto pedagógico, esto se traduce en la creación de entornos seguros y acogedores donde las experiencias de los estudiantes son reconocidas y valoradas.

Según Zémelman (199): "*Cuidar es un acto de resistencia frente a las injusticias del sistema educativo*", una idea particularmente relevante al trabajar con jóvenes en situaciones de vulnerabilidad, desigualdad social, discriminación o violencia, donde los estudiantes pueden haber internalizado narrativas de desvalorización o marginalización.

Ofrecer apoyo emocional y empatía no sólo fomenta el autocuidado en los estudiantes, sino que también desafía las narrativas de desvalorización que han internalizado, brindándoles la oportunidad de redefinir su identidad y reconstruir su confianza en su propio valor.

Botter (2015) menciona que *“Un cambio de paradigma en la educación implica reconfigurar las prácticas tradicionales para priorizar la vida y la dignidad humana”* Esto demanda cuestionar las estructuras jerárquicas y autoritarias que predominan en muchos sistemas educativos. Botter, además, sostiene que *“La educación debe ser un acto de amor”*, subrayando la importancia de la conexión humana como catalizador para la transformación educativa.

En el trabajo con jóvenes que enfrentan adicciones o sufrimientos emocionales, este enfoque resulta esencial para fomentar un modelo educativo que prioriza el respeto y el cuidado mutuo. De esta forma, no sólo se impacta en el bienestar de los estudiantes, sino que también se contribuye a la creación de una comunidad más empática y solidaria.

El autocuidado es una práctica integral que abarca lo físico, emocional y mental, es fundamental para el bienestar personal. Michel Foucault (1980) argumenta que *“El autocuidado no es simplemente una responsabilidad individual, sino una forma de resistencia frente a los sistemas de poder que buscan controlar los cuerpos y las vidas”* Desde esta perspectiva, el autocuidado se convierte en una manera de *“gobernarse a sí mismo”* y de liberarse de las normas impuestas por la sociedad.

En contextos de rehabilitación, esta práctica está directamente vinculada con el restablecimiento de la agencia personal, lo cual es crucial para superar patrones destructivos. El autocuidado, en este contexto, no solo se refiere a las prácticas individuales de bienestar, sino a la revalorización de las emociones, historias y derechos, dentro de un espacio educativo que los reconoce como sujetos activos de su propio aprendizaje y desarrollo, esta perspectiva es clave para promover una educación más inclusiva y respetuosa, que favorezca la autonomía emocional y el empoderamiento de los estudiantes.

Audre Lorde (1988) también conceptualiza el autocuidado como un acto de supervivencia política, afirmando que "*Cuidarse a sí misma no es auto-indulgencia, es un acto de resistencia*". En particular, para aquellos que han sido afectados por sistemas de opresión o violencia, el autocuidado constituye una manera de reafirmar su derecho a existir plenamente. Dentro del proceso de rehabilitación, el autocuidado no solo promueve el bienestar individual, sino que también desafía las dinámicas de poder que intentan limitar el acceso al bienestar.

Leonardo Boff (2002) enfatiza que el cuidado es esencial para la supervivencia humana y planetaria, subrayando que es una práctica necesaria para reparar el "*tejido roto de la vida*". Según Boff, el cuidado no debe ser visto únicamente como una acción individual, sino como una postura ética que nos recuerda la interdependencia de todos los seres vivos. (Boff, 2002) Este enfoque es fundamental en la rehabilitación, donde el cuidado no solo debe estar orientado hacia la recuperación personal, sino también hacia la reconstrucción de las conexiones comunitarias y afectivas.

Carol Gilligan, en su marco feminista, plantea una ética del cuidado que prioriza las relaciones y la empatía sobre los principios abstractos de justicia. En su obra "*In a Different Voice*" (1982), Gilligan destaca que "*el cuidado no es solo una acción, sino una manera de ser en el mundo*". Esta perspectiva en relación con los procesos de rehabilitación, es esencial, ya que promueve la creación de relaciones afectivas que son cruciales para la recuperación emocional y física.

Ambas visiones, la sistémica de Boff y la relacional de Gilligan, se complementan en el contexto de rehabilitación, ya que abordan el cuidado como un proceso tanto personal como comunitario. La ética del cuidado fomenta relaciones interpersonales que son clave para la sanación, además de enfatizar la responsabilidad compartida en la reconstrucción del bienestar.

## **Interseccionalidad Y El Contexto De Adicción**

Kimberlé Crenshaw (1989) desarrolló el concepto de interseccionalidad para explicar cómo diversas formas de opresión, como el racismo, el sexismo y la pobreza, se entrecruzan y afectan a las personas simultáneamente. Crenshaw señala que estas formas de opresión no pueden ser analizadas de manera aislada, ya que operan de forma conjunta y amplifican las dificultades que enfrentan ciertos grupos. (Crenshaw, 1989) En los contextos de rehabilitación, un enfoque interseccional permite entender cómo las diferentes opresiones pueden influir en la experiencia de la adicción y las barreras hacia la recuperación.

Así bien, Crenshaw introduce este concepto para destacar que la experiencia de opresión de un individuo no puede ser comprendida en términos aislados; es decir, no se puede entender completamente el impacto del racismo, el sexismo o la pobreza si se analizan cada uno por separado, pues interactúan de maneras complejas y a menudo invisibles que agravan las dificultades que enfrentan ciertos grupos sociales, en especial aquellos que se encuentran en la marginalidad. (Crenshaw, 1989)

El enfoque interseccional es vital para la creación de políticas y programas de rehabilitación inclusivos, ya que reconoce que cada persona enfrenta desafíos únicos basados en su posición social. Al tener en cuenta estas intersecciones, se pueden diseñar estrategias más efectivas para abordar las barreras estructurales, como el acceso desigual a los servicios de salud.

En el ámbito de la rehabilitación, la interseccionalidad ofrece una perspectiva crítica y esencial para entender las múltiples capas de opresión que afectan a las personas en proceso de recuperación. En este contexto, la adicción y la rehabilitación no son fenómenos aislados, sino procesos profundamente influenciados por factores sociales, económicos, culturales y políticos que se interrelacionan. Las personas que experimentan adicciones a menudo se enfrentan a barreras adicionales debido a su posición en las presiones sociales,

como el racismo institucional, la pobreza estructural, la violencia de género, o el estigma relacionado con su estado de salud mental. Desde esta óptica, la rehabilitación no puede reducirse sólo a la gestión de la adicción, sino que, debe abordar también las condiciones sociales y estructurales que influyen en las experiencias de las personas en tratamiento.

Desde los feminismos, la visión de género considera las experiencias específicas de mujeres, hombres y personas no binarias, y su relación con la habitabilidad en la calle, los feminismos visibilizan las distintas formas de violencia y opresión que atraviesan los cuerpos de manera diferenciada, impulsando un enfoque de cuidado y rehabilitación que respeta las realidades particulares de cada individuo.

Así mismo para la perspectiva feminista, la interseccionalidad adquiere una relevancia aún mayor, pues permite dar visibilidad a las experiencias de mujeres, hombres y personas no binarias en situación de habitabilidad de calle o en contextos de vulnerabilidad. Por tanto, los feminismos han sido fundamentales en la visualización de las distintas formas de violencia que atraviesan los cuerpos, tanto en el espacio público como privado, que afectan a las personas de manera diferenciada según su género, orientación sexual, clase social, y etnia.

En el caso puntual de las mujeres, las violencias de género y el sexismo estructural influyen profundamente en sus experiencias de vulnerabilidad y adicción, lo que requiere que las políticas y programas de rehabilitación tengan en cuenta las especificidades de las experiencias de género. Por ejemplo, las mujeres que experimentan adicciones a menudo enfrentan una doble carga; por un lado, la discriminación de género que las enmarca en una posición de desventaja estructural en la sociedad, y por otro, el estigma asociado a las adicciones que se ve exacerbado debido a las expectativas sociales de comportamiento moral, por lo cual, la estigmatización de las mujeres que sufren de adicciones puede ser particularmente dura, debido a las normas de género tradicionales que las dictan como cuidadoras o como figuras familiares clave. Este factor entonces, agrava las dificultades que

enfrentan las mujeres en los procesos de rehabilitación, al estar sometidas a múltiples formas de opresión a nivel social y cultural.

### **Corporalidad: La Danza De La Habitabilidad De Calle**

Pilar Cuevas y Patricia Albán (2020) destacan la corporalidad como un aspecto fundamental de la experiencia humana, donde el cuerpo no es sólo un ente biológico, sino también un territorio simbólico. Para la rehabilitación, el cuerpo es un espacio donde se inscribe tanto el trauma como la capacidad de recuperación.

Cuevas y Albán proponen que el cuerpo es un sitio de "re-existencia", donde las personas pueden transformar sus vivencias de dolor en nuevas formas de habitar el mundo, a través de prácticas que conectan mente y cuerpo. (Cuevas & Albán, 2020)

En este contexto, las prácticas que promueven la conciencia corporal, como el arte, la danza, el juego y la lectura, se convierten en herramientas esenciales para la sanación emocional y la recuperación física.

“Nuestro cuerpo, universo sensible que conjuga biología, cultura, psique y espiritualidad, se nutre o se desalimenta en medio de esta realidad; es tocado por el mundo circundante, acariciado por afectos, sensaciones y vínculos, o invadido y atravesado por conflictos, enfermedades, carencias; violencias físicas, verbales, sexuales y simbólicas. Además, al verse expuesto a disciplinas y lógicas escolares, políticas, médicas, religiosas, estéticas y de todo un sistema capitalista que lo convierte en mercancía; el cuerpo, que nos es propio desde la concepción, paradójicamente, pareciera que ya no nos pertenece” (Höhne-Sparborth, Y., Bautista Fajardo, J., & Romero Sánchez, A. 2015, p.35).

El cuerpo, en el proceso de rehabilitación, se convierte en un vehículo para la recuperación del sentido de dignidad y poder personal, las prácticas que promueven la conciencia corporal, como el juego, la lectura y el arte, permiten a los individuos reconectar con su propio cuerpo, fomentando la sanación emocional y física, pues al integrar estas prácticas en la pedagogía de la rehabilitación, se abre un espacio para que los individuos

exploren nuevas formas de existir en el mundo, reforzando su capacidad para transformar el trauma en re-existencia.

Mediante estas prácticas, las personas en rehabilitación pueden experimentar la reconexión consigo mismas, encontrar un sentido de control sobre su cuerpo y rehabilitar la relación con su propio ser, esta reconexión se convierte en un paso fundamental para la transformación del trauma en una nueva forma de habitar el mundo, ya que el cuerpo deja de ser simplemente el soporte de la violencia y se transforma en un territorio de poder y re-existencia. De esta forma, también se reconoce el cuerpo como un espacio de lucha y de empoderamiento, especialmente en contextos de vulnerabilidad.

Así entonces, las políticas de rehabilitación inclusivas y con perspectiva de género consideran estas intersecciones, promoviendo la creación de programas que respeten las vivencias corporales y psicológicas de cada persona y brindando las herramientas suficientes para recuperar la dignidad y agencia.

El proceso de rehabilitación no solo implica la restauración de la salud física, sino una re-significación del cuerpo como un espacio de dignidad y agencia, donde las personas pueden redescubrir su capacidad de cuidarse a sí mismas y de resistir las dinámicas opresivas del entorno.

Por su parte, la habitabilidad en calle expone el cuerpo a condiciones de vulnerabilidad y estigmatización, marcándolo tanto física como simbólicamente. Pilar Cuevas y Patricia Albán (2020) proponen que *“el cuerpo, más allá de un ente biológico, es un territorio de experiencia que refleja las múltiples tensiones entre la biología, la cultura y el entorno”* Así bien, en este contexto de habitabilidad en calle el cuerpo se convierte en un *“territorio simbólico”* donde se inscriben no sólo el trauma y la violencia, sino también la capacidad de recuperación y resistencia, a lo que Cuevas y Albán llamarían *“re-existencia”*.

Este concepto de *"re-existencia"* para Adolfo Albán (2017) se refiere a *"una forma de resistencia y reconfiguración de las identidades y culturas de los pueblos que han sido históricamente oprimidos"* Para Albán, la re-existencia no se limita a una simple oposición al colonialismo, sino que es un acto político profundo que busca alcanzar la dignidad y desestructurar las formas de poder y dominación, tanto materiales como simbólicas. Es un esfuerzo por recuperar y revitalizar las memorias colectivas y los saberes ancestrales, al mismo tiempo que se proponen nuevas formas de vivir y de ser feliz, dentro de una perspectiva decolonial que desafía las narrativas impuestas por la historiografía oficial. (Albán, 2017)

Además, Albán describe la re-existencia como: *"Los mecanismos que las comunidades desarrollan para reinventar sus vidas diariamente, con el fin de desafiar la realidad impuesta por los proyectos hegemónicos que, desde la colonia hasta la actualidad, han inferiorizado, silenciado y visibilizado negativamente a las comunidades afrodescendientes"* (Albán, 2017)

De esta forma, la re-existencia implica un proceso en el cual las personas transforman sus experiencias de dolor y exclusión en nuevas formas de habitar el mundo, resignificando su cuerpo como un espacio de dignidad y poder personal. Para aquellos en situación de habitabilidad en calle, el cuerpo es un recurso esencial de conexión consigo mismos y con los demás, a través de prácticas de autocuidado y conciencia corporal que fomentan la sanación y la reconexión. En estos procesos de rehabilitación, integrar prácticas como el yoga y la meditación permite a las personas retomar el control de su corporalidad, viéndose nuevamente como dignas de cuidado y respeto.

## Capa de reflexión 1: YO

Figura 1. Geraldine a los 5 años.



*Nota. Elaboración familiar.*

Voy a contarles lo que yo recuerdo con el fin de que esta experiencia, nos diga algo. Mi recuerdo de pequeña es comer pasta guisada con tajadas de plátano fritas y arroz en el comedor mientras muevo mis pies que quedan volando en la silla; mi mamá acaba de llegar de trabajar y la veo en la cocina, está brava porque no he hecho ninguna tarea, no era ni complicado hacer bolitas y palitos, pero que iba a saber yo...

Vivíamos con mi abuela y mi abuelo en el segundo piso de la casa en el Cortijo Sur en Usme, en el primer piso vivía mi tía, mi tío y el hijo unos años mayor que yo, en ese entonces mi abuela tenía un local ahí en la casa, mi madre trabajaba en el San Andresito de la 13 con 18, con mi tío, él le gritaba y la maltrataba. Mi madre con apenas 18 años vivía amargada en su juventud por una responsabilidad temprana y la desazón que dejan las palabras.

Recuerdo que siempre había juguetes, muchos dulces, nunca me faltó nada material, era la poteca\* como me llamaban por mi gordura y mi dulzura, era tratada como una muñeca pequeña y consentida, jugaba con un bebé calvo y una cuna rosa que se mecía (me lo había regalado mi mamá).

Pero... cada vez que escribo sobre mi niña pequeña una sensación de desprecio sobre lo tierno y lo inocente me invade.

A mi primo le compraban juguetes más caros, era envidioso, siempre encontraba la manera de hacerme llorar, tenía un muñeco de Carlitos, una caricatura llamado Los Rugrats o Aventuras en pañales, él siempre me buscaba para jugar, yo siempre cedía, a donde me dijeran iba, obediente y tímida, esa era la niña que creo que era, y chillona, tremendamente chillona.

También me gustaba el olor a jabón, me daba ganas de comerlo, recuerdo que una vez lo probé, se sentía jabonoso, no fue divertido, pase largo rato tomando agua.

Recuerdo que después de la cena mi madre me mandaba a colocarme el pijama y a dormir, luego de un largo rato de sus quehaceres, ella se hacía a un lado en la cama y empezaba a llorar, no sé porque pero yo creí que era la culpable, lo hizo por varios años, hasta que conoció a un novio, el novio me regalo una cadena de oro y un cachorrito labrador, era precioso, se le veía muy feliz a ella.

La mente es una colcha de retazos, de momentos fugaces y subjetivos...

Amaba jugar con los animales tuve conejos, gatos, tortugas, cangrejos, pollitos, gallinas, ninguno jamás me duró, siempre me encariñaba y alguna cosa pasaba, lloraba y lloraba, mi mamá dejó de querer los animales porque veía que me afectaba mucho. En cambio, mi abuela paterna, que vivía a cinco casas de la de mi mamá, le encantaba recoger cuanto animal nos encontráramos, yo era feliz por un rato y luego triste.

A mí no me dejaban salir a jugar en la calle, a mis primos si, tenían amigos y jugaban, yo veía desde la ventana como jugaban fútbol, correíta, escondidas; mientras yo jugaba adentro con mis muñecos.

Mi primo me invitaba al primer piso a jugar, y mientras no hubiera más niños él me prestaba sus juguetes, me pedía que me escondiera, me acomodaba y me levantaba la camisa, me bajaba los pantalones y la ropa interior, me tocaba, se hacía encima, me pedía que me moviera, que hiciera silencio, que no dijera nada o si no, no me volvería a prestar los juguetes, ni la primera play que había visto yo.

Yo pensaba en los juguetes, por eso siento rabia cada que hablo por la niña pequeña que fui. Me siento aún culpable, no sé cuántas veces pasó, ni porque nadie se dio cuenta, yo empecé a orinarme en la cama, en mis sueños, soñaba con guerras, muerte y hablaba con serpientes, me sentaba en la sombra de un árbol gigante en medio de la llanura, despertaba y sentía el miedo y el llanto de mis sueños. Mi mamá me regañaba, le daba fastidio, todo de mí, para ella ese proceso de convertirse en mamá tuvo que ser doloroso, igual que a mi convertirme en una mala hija también lo fue.

Como yo pensaba que lo que me pedía mi primo era parte de un juego, invite a mis primas. Mis primas ya mayores, me vieron y me explicaron que no estaba bien, había que decirle a mi mamá y a mi tía, hice una carta con la letra gorda y fea, creo que estaba en tercero, no sé qué pasó, solo escuche que decían que era cosas de niños. Ninguna de mis primas volvió a la casa.

En el colegio mi única amiga era la profesora Elizabeth, tuve una amiguita que tenía piojos, pero después sólo me ignoraba en descanso, era un patio inmenso que yo caminaba sola. Ese primer día que Lizet, mi amiga, me ignoró, llegue a llorar y a contarle a mi abuela y a mi papá que nadie quería ser mi amigo, ni siquiera ella “la niña con piojos”.

Mientras crecía parecía que había un impulso casi innato para vivir, mis juegos favoritos era construir cambuches, consentir animales, acompañar a mi abuela paterna a la empresa de helados donde trabajaba, me sentaba en la cafetería me daba aromática de menta y limonaria, me tibiaba dos huevos, me daba hojas y colores. Ahora, rememorando, el olfato y el gusto se me despierta cuando pruebo esos dos alimentos porque me siento como una niña pequeña sentada en una mesa dibujando y comiendo. A mediodía, después de almuerzo, los trabajadores de la planta de los conos de chocolate, me preparaban uno exclusivamente a mí, me dejaban meter el cono en la caneca de chocolate cuantas veces quisiera.

Dibujar, pintar, crear, construir, investigar fueron mis formas de vivir en soledad; eso hacía. Crecí sin entender realmente lo que había pasado o pasaba, en vacaciones íbamos a Santander con mi mamá y la familia, tantos primos con los que jugar, tanta naturaleza, tanta comida. Fue una buena vida.

A medida que fui creciendo la ternura como que se fue esfumando de mi rostro, jamás tuve una amiga o un amigo en ningún colegio hasta séptimo, mi mamá me veía y me regañaba: No haga mala cara, sonría, siéntese acá, no haga eso, no diga eso, no, no, no, no, no.

En quinto de primaria, estudié en Castilla, estrato 3. Mi papá se había quedado en Usme, tenía un uniforme gris y el saco amarillo pollito, recuerdo que cuando me veía al espejo lloraba, me veía horrible. Aparte de eso, otros me hacían sentir mal, por ejemplo, en ese colegio había una niña llamada Rosario, me bajaba el pantalón delante de todos, se burlaba de mí. Me iba bien académicamente en el colegio, pero me sentaba sola en los descansos a comer, lloraba en el baño porque estaba mal que me vieran llorar, (eso pensaba yo). En ese tiempo tuve la plena conciencia de que mi cuerpo había sido tocado y usado sin que realmente yo entendiera. Una orfandad me acompaña hasta el día de hoy.

La adolescencia lógicamente fue complicada estaba sola, jamás había comparado respuestas, ni preguntado nada a nadie, ni contado un problema personal, ni compartido un chiste, y cuando lo hice, mi mamá se enteró y me dio el primer consejo de la vida -Jamás confié en nadie, ni siquiera en mí-. Ya era muy tarde para eso, pero sus palabras me marcaron el corazón, su consejo me terminó de dejar más sola en el mundo.

En sexto me cambiaron a un colegio cercano, mis notas se fueron al suelo, no entendía nada, me sentía como una estúpida, me daba pena hablar, yo no quería que se me burlaran. Mi papá empezó a hacerme sentir mal por las notas, así que había otra razón para no amarme, que sorpresa.

A mis trece años tenía la plena seguridad de que en definitiva ni en el mundo ni en ella podía confiar, yo creía que había sido un error, que no debía haber nacido, que nadie me quería, que era una tonta por haberme dejado tocar, que estaba dañada, defectuosa, todo en mi estaba mal, de la punta del pie hasta la punta del cabello. Tantos juzgamientos de mi mamá hacia mi persona en lo físico y en lo personal, me hicieron odiarme profundamente. Desde los once años me quise morir y no me moría. No comía, botaba la comida, odiaba mi cuerpo y como me quedaba la ropa, odiaba el espejo, veía al resto y me imaginaba cómo sería ser alguien amado, alguien lindo, alguien apreciado y abrazado.

Amaba a mi mamá tanto que deseaba morirme, reiniciar todo para que ella no hubiera tenido que vivir la vida por la que se quejaba a diario, deseaba devolverle el tiempo, el dinero, quería devolverle todo para no cargar ni la culpa, ni el dolor, ni el desprecio, ni la tristeza que cargaba.

Cuando entré a séptimo conocí mi primer mejor amiga Andrea, bajita de cabello negro, ojitos achinados, de voz fuerte, disciplinada en el colegio, su padrastro la maltrataba y su mamá no decía nada, su mamá la trataba de puta y de perra, tal cual me trataba mi familia, decían que era muy coqueta, yo la verdad ya no sabía cuándo poder sonreír y cuando no, a quien podía hablarle y a quien no, era muy confuso. Mi mejor amiga lloraba y me contaba, yo lloraba con ella, la abrazaba, fue la primera vez que me sentí acompañada, no tan sola. Ella odiaba a Dios tanto como yo quería odiarlo, no veía porque Dios nos mantenía vivas si todo indicaba que no deberíamos estarlo. Las clases de religión, política y ética eran mis favoritas porque yo sabía de la vida, tenía una opinión sobre Dios, sobre la vida.

En esos tiempos, no dejaba que ningún niño me tocara, ni molestara conmigo, había aguantado mientras crecía, la burla, las ofensas, que me bajarán los pantalones, que me hicieran a un lado, el desprecio, la utilidad de mi cuerpo, el desprecio sobre mí misma. Empecé a ser dura, a construir mi coraza, había llegado a la conclusión de que si yo era todas esas cosas feas que decían de mí, yo debía aceptarlas y retomarlas, eso era yo.

Yo, el rechazo constante de mí misma, la disputa por el deber ser, una colcha de retazos, de silencios, ¿que era yo? Yo fui una construcción inconsciente de mi vida, todo camino que recorrí fue por designios de los demás o por una mera casualidad, a medida que fui creciendo mi curiosidad, ha alimentado ese quién soy.

No sé cuántas veces escribí mi historia en cuadernos, diarios, repasaba una y otra vez sobre mi dolor, fueron tiempos muy difíciles en los cuales la desconfianza hacia mí y hacia el mundo configuraron mi forma de ser y estar.

La inseguridad, el deseo de aprobación, la confusión, el rechazo, la soledad, la rabia y la frustración, conozco esas emociones desde muy pequeña.

Parte de no lograr como terminar este ciclo es el efecto adormecedor que siento cuando escribo, el malestar que se apodera de mí cuando pienso en el tacto, la piel tiene memoria y esta memoria duele, porque mis creencias me llevaron a dejarme tocar por diferentes personas, a vender mi cuerpo, a fingir en nombre de mi dolor, deseaba la muerte, vivía ensoñando sobre cómo hacerlo.

Disfrute el dolor, solo el físico, quemarme, cortarme, cortar el cabello tenía un efecto tranquilizador, dejar de comer, vomitar la comida, comer en exceso. Así que, si has llegado aquí sin entender lo que significa alguna de estas emociones en tu vida, será difícil que logres entender del todo, lo mucho que me siento vulnerable al contarlo”

## Capa 2- Encuentro Con La Lectura

**Figura 2. Abuela Eloísa (2020): Orando por su familia antes de fallecer en 2022.**



Nota. Elaboración propia,(2022)

**Figura 3. Esbozo**



Nota. Elaboración propia.

### **Primera Lectura: El Alquimista**

No recuerdo qué edad tenía cuando de curiosa me encontré un libro de Paulo Coelho "El Alquimista" y un CD de los Ángeles del Infierno álbum 1988, recuerdo estar sentada en el suelo, escuchando "Al otro lado del silencio" en la grabadora azul y gris de mi mamá.

Cuando comencé a leer sobre El Alquimista -Santiago-, experimenté una serie de visiones mientras dormía, mientras descansaba con sus ovejas en un pasto andaluz, Santiago decide buscar a alguien para que interprete sus sueños, en su camino conoció a una extraña gitana, cuyas conclusiones al respecto no lo convencieron por completo.

No obstante, luego de conversar con un anciano, este le dio otras claridades, narró que Santiago es alguien muy especial, podría ser el rey de Salme, y que aparentemente era un sabio. En ese momento Santiago tomó la decisión de emprender un viaje al continente africano, en este lugar esperaba encontrar un misterioso tesoro, oculto en las pirámides de Egipto. Sin embargo, en su camino conoció a otra persona. Resulta que en un bar encontró a un hombre al que confió su dinero, pero lastimosamente lo pierde todo, porque resultó ser un ladrón, así que, luego de varios días de incomodidad, finalmente consiguió un dinero para regresar a España y se enfocó en comprar ovejas... Luego de un camino de reflexión, decidió que su propósito era ver realizada su Leyenda Personal, razón por la cual armado de sus propias potencias y valor se embarcó en una caravana que lo llevó hasta Egipto, exactamente a un oasis.

Durante el trayecto a Egipto, conoció a una chica llamada Fátima, de quien se enamoró perdidamente, de repente, cuando decidió postrarse a descansar, recibió una señal en la forma del "idioma del mundo", encontró dos gavilanes, y advirtió al jefe, quien decidió premiarlo y le dio 50 monedas de oro. En este trayecto, también conoció a otro alquimista quien se comprometió a ayudarlo a realizar su Leyenda Personal.

Santiago rememoró que Fátima le había dicho que toda mujer del desierto debe esperar a su hombre hasta que vuelva. Así que, Santiago partió hacia el desierto con el alquimista, viajando por el desierto durante semanas, unos hombres los detienen y los acusan de ser espías, el alquimista les explicó que el motivo de su viaje era encontrar la Piedra Filosofal, y que el muchacho que le acompañaba, también era un alquimista que para este caso podría transformarse en viento. Después de entregarle su oro, el general del campamento accede a dejarle tres días para que se transforme en viento, al tercer día el general y sus hombres se acercaron al muchacho, que se encontraba en una montaña, y para su sorpresa, el muchacho comienza a hablar con el desierto mediante el idioma del mundo; el muchacho comprende todo, se sumerge en el Alma del Mundo y ve que es parte del Alma de Dios, y esta última es su propia alma y que puede, por lo tanto, realizar milagros, por eso se convierte en viento. Después de ver esto y ampliar su consciencia, el general lo deja marchar junto a su maestro.

El muchacho camina tres horas por el desierto hasta que finalmente llega a las pirámides de Egipto, su sueño. Una vez allí empieza a cavar en busca de su tesoro, de repente, se acercan a él unos asaltantes y le dan una paliza, el muchacho tendido en el suelo, les cuenta su sueño y todo lo que había pasado, uno de los asaltantes, antes de irse, le cuenta que él también había tenido un sueño repetido, en el que se encontraba en una iglesia abandonada de España y encontraba un tesoro, pero que él no era lo suficientemente tonto como para cruzar el desierto por un sueño repetido. Ahora el muchacho había encontrado su tesoro.

Con el último pedazo de oro que el alquimista le había dejado, vuelve a España, al lugar donde una vez había tenido ese sueño, comienza a cavar y encuentra el tesoro seguidamente piensa que debía darle una décima parte a la gitana como lo había prometido y después podría volver con su amada, Fátima.

A manera de síntesis y conectando con el Alquimista no sólo encierra una bella historia llena de preguntas, sino que cada una sirve de pretexto para ahondar sobre la ética de la vida y sus contradicciones. La narrativa es ligera y de rápida comprensión, mostrando a personajes que permiten explorar la condición humana y sus conflictos. El tesoro más importante no está relacionado al mundo superficial y los bienes mundanos, sino que se basa en el crecimiento personal.

Recuerdo que yo no entendía porque Santiago no desistió de su viaje, que quería encontrar, qué era lo tan importante que buscaba. Claro está que cuando lo leí, no entendía la trascendencia de sus preguntas, al inicio siempre pensé que Fátima había sido la clave de su aventura, su aventura no hubiera podido ser la misma sin ella, pero en si al final, al leerlo, sólo me había quedado la sensación del ímpetu de su voluntad,

En ese momento para mí era el relato de una historia de amor, en definitiva, leemos, desde donde sentimos... aunque ahora... relejendo mi impresión es sobre uno de los ladrones con su sueño, le cuenta que él también había tenido un sueño repetido, en el que se encontraba en una iglesia abandonada de España y encontraba un tesoro, pero que él no era lo suficientemente tonto como para cruzar el desierto por un sueño repetido. Ahora me siento yo, esa tonta, quien guarda la esperanza de encontrar ese tesoro, quien busca reencontrarse, quien atraviesa en el día a día el desierto de la vida y de su alma.

Cuando leí el libro, entraba a descubrir que alguien me gustaba, mayor que yo, siempre jugó conmigo, era un primo, siempre lo veía, quería que me quisiera, yo quería que me amara, lo que sea, que eso significaba, él me escribía cartas, yo me sentía muy atraída por él, yo creía que lo conocía, yo creía que él era alguien roto igual que yo, porque su papá bebía mucho, siempre lo trataba duro y yo lo veía con mucha ternura. Era solo un niño tierno. Durante toda esta época, me refugie en la idea del amor hacia él, escribía cartas, poemas de amor, dibujos tiernos, yo quería que el amor me abrazara, me tomara entre sus manos y no me soltara, deseaba creer que no era una mala persona y merecía sentirme amada.

El Alquimista de Paulo Coelho, es una obra muy conocida que explora temas como la búsqueda personal, el destino y la realización de los sueños. La historia de Santiago, el joven pastor que se embarca en una aventura para encontrar su "leyenda personal", puede resonar profundamente con la experiencia de un adolescente que ha sufrido trauma. El trauma lo defino yo como una herida profunda, un eco de experiencias dolorosas que han dejado una marca en mi interior y que, a veces, aparece de forma inesperada, es como una sombra que se manifiesta en momentos de vulnerabilidad, recordando situaciones en las que me sentí rechazada, humillada o incomprendida. Lleva consigo un peso emocional que, aunque intente aliviar, a menudo se traduce en recuerdos persistentes y en sentimientos difíciles de procesar; reflejando su búsqueda de sentido y sanación, no sólo como una marca del pasado, sino como un aprendizaje transformador que puede canalizar en actos de empatía y autocompasión.

En la narrativa de Coelho, Santiago es guiado por una serie de encuentros y desafíos que lo llevan a descubrir no sólo el mundo exterior, sino también su propio interior. Esta búsqueda es análoga a la travesía de un adolescente que enfrenta las cicatrices del trauma. A menudo, los jóvenes que han experimentado dolor emocional sienten que están perdidos en un desierto de confusión y desesperanza, como Santiago, pueden preguntarse si sus sueños son alcanzables o si están condenados a vagar por la vida sin rumbo. Sin embargo, "cuando realmente deseas algo, el universo entero conspira para ayudarte a conseguirlo" (Coelho, 1988, p 56). Esta afirmación puede ser un faro de esperanza para aquellos que han sido heridos, sugiriendo que la búsqueda de su propia "leyenda personal" es, de hecho, una invitación a sanar.

Además, el viaje de Santiago incluye momentos de autodescubrimiento que reflejan la lucha interna de un adolescente traumatizado, cada obstáculo en su camino no sólo pone a prueba su determinación, sino que también lo empuja a confrontar sus miedos y anhelos. La resiliencia que se encuentra en su viaje puede servir de inspiración para los jóvenes que enfrentan sus propias batallas, al igual que Santiago, deben aprender que el proceso de

búsqueda no es lineal, y que las lecciones más valiosas a menudo provienen de los momentos más oscuros. En este sentido, El Alquimista se convierte en un relato que trasciende su contexto y se convierte en un espejo para aquellos que, como Santiago, están en la búsqueda de su propia identidad y propósito, convirtiendo su dolor en una fuente de fuerza y transformación.

Este viaje no sólo implica la búsqueda de un sueño, sino también el reconocimiento de que el dolor puede ser una parte integral de la vida, y que, al igual que Santiago, los adolescentes pueden encontrar en su sufrimiento la chispa que los impulse hacia adelante, hacia la sanación y el crecimiento personal. Así, el Alquimista se convierte en una metáfora de esperanza y renovación, ofreciendo a los jóvenes la posibilidad de reescribir su propia historia, transformando las cicatrices del pasado en peldaños hacia un futuro lleno de posibilidades.

Yo hice un viaje que nunca supe cuando emprendí, porque nunca decidí caminarlo. El desconocimiento sobre las personas que hemos sido víctimas de abuso, me lleva a preguntarme, si saben sobre el tema, o si me entienden lo que significó en mi vida haber pasado por esa experiencia, no quiero justificarme, más bien quisiera despertar simpatía, darles algún tipo de conocimiento por si algún día se topa con alguien como yo, lanzar juicios es fácil, cuando no eres tú quien los recibe, no justifico ni el consumo, ni el abuso a mi cuerpo, ni las mentiras, ni los robos, ni nada de lo que incluyo mi historia, no culpo a mi madre, ni a mi padre, creo que esta es mi forma de hacer justicia para mí, en mi aventura.

### **Ampliación De Consciencia Sobre El Abuso Sexual Y Los Arquetipos De Mujer Que Me Habitan:**

Castillo en 1999 exploró las consecuencias que a corto y a largo plazo produce el abuso sexual infantil en niños y adolescentes de ambos sexos. La información recaudada para la investigación fue de manera directa, 13 de víctimas adultas de 18 a 65 años de edad que en su infancia fueron víctimas del abuso sexual, 100 víctimas niñas, niños y

adolescentes y 9 psicólogos expertos en el tema que han atendido a víctimas al menos durante dos años. El procedimiento que se realizó fue implementar entrevistas de datos sociodemográficos, verificación de síntomas y revisión de expedientes de cada uno de los casos atendidos. Sin embargo, a continuación, se describen los aspectos más importantes encontrados en esta investigación: 1. Los síntomas más frecuentes a corto plazo fueron, miedo, ansiedad, vergüenza y culpa. 2. Otros síntomas que alcanzan porcentajes altos son baja autoestima y depresión. 3. A largo plazo las víctimas adultas reportan con gran porcentaje síntomas como incapacidad para defender sus derechos, desconfianza, desagrado por reuniones interpersonales y vergüenza. 4. Dificultades en las relaciones sociales, ideas o intentos suicidas y poco o excesivo apetito. 5. También se encuentran otros síntomas como casos de crisis de llanto y recuerdos recurrentes, falta de concentración y somatización, consumo de alcohol o drogas, daño físico en genitales, embarazo no deseado, enfermedades de transmisión sexual y conductas sexualizadas.

Respecto al abuso sexual y sus consecuencias, leo y releo, me da náuseas ser una cifra, una teoría, una categoría, todas esas noches de llanto resumidas en la “depresión”, todas esas veces que me atraganté con comida y luego sentí culpa, o las veces que bote la comida y sentí desprecio por mi imagen, o las veces que mis “conductas sexualizadas” me llevaron a dejarme tocar para complacer a otra gente o las veces que me fui de lugares por miedo, las veces que me baje del Transmilenio por ataques de pánico. La culpa invadiendo mi cuerpo como lo hace ahora cuando recuerdo y siento que al contarles me estoy victimizando, porque dentro de mí hay una esperanza y un miedo porque anhelo que me crean, me ayuden a deshacer esta culpa que hace parte de mí, que creció conmigo y me lleva a romperme mientras escribo, porque muy por dentro sigo siendo esa niña desesperada por pertenecer y sentirme amada.

A veces, siento que esa niña sigue ahí, escondida y vulnerable, buscando conexión y aceptación, es una parte de mí que se aferra a esos momentos en los que me sentí sola o

rechazada, como si revivir esos recuerdos la mantuviera segura, aunque dolida. Esa parte de mí es como el arquetipo de la Víctima de Jung, esa faceta que todos llevamos dentro y que aparece cuando nos enfrentamos a experiencias donde sentimos que algo se nos arrebató o que perdemos nuestro propio valor a través de ella, cargo con los ecos de esas heridas, de la sensación de ser in-visible o insuficiente.

Pero, también me doy cuenta de que la Víctima no tiene por qué quedarse en ese rol. Es parte de mi historia, sí, pero no es toda mi historia. Entender esto ha sido parte de mi proceso de sanar y de descubrir el arquetipo de la Guerrera en mí, a veces siento que ambas, la Víctima y la Guerrera, coexisten y dialogan en mi vida. La Víctima me recuerda mis heridas, mientras que la Guerrera me da la valentía para enfrentarlas, para mirarlas con compasión y entender que no tengo que negarlas ni esconderlas. Ser una Guerrera no significa ignorar el dolor; significa acogerlo y darle un lugar, cuidarme y abrazar a esa niña herida para que se sienta segura, pero esta vez en mis propios brazos.

Así, empiezo a convertirme en alguien que sabe mirar hacia adentro sin miedo, que puede sostener a la Víctima con amor, y al mismo tiempo, encontrar en esa misma herida la fuerza para caminar adelante, es un acto de redención y de auto-aceptación, un paso hacia mi propia paz. En este viaje, descubrí que también tengo el poder de transformar mi historia, de convertir ese dolor en una fuente de fortaleza y de empatía hacia mí misma y hacia los demás

Ser una Guerrera, entonces, es más que una resistencia; es la posibilidad de reescribirme y de saber que tengo la capacidad de cuidar de mi vulnerabilidad, de sostenerme y, a través de ello, ayudar a otros a encontrar también su camino.

### **Segunda Lectura: Veronika Decide Morir**

Eso me lleva al segundo libro que leí, "Veronika Decide Morir", sólo el título me dio curiosidad, yo era esa que se quería morir, yo era quien no deseaba vivir. Ella despertó mi

curiosidad sexual por las mujeres, yo me sentía objeto dañado, así que a las mujeres yo no las contemplaba a pesar de que había solo mujeres en la familia, ellas eran permanentemente las que se encargaban de todo. Igual esas son cosas que pienso ahora, antes mi lectura sobre el libro era un interés por Edward en el psiquiátrico, su negación por la vida, Edward la había salvado, se habían encontrado dos personas dañadas, así que esa historia sólo reforzó mi obsesión por mi primo y digo obsesión porque en realidad yo no pensaba en nada más que en él, yo me vestía para él, y odiaba a mi mamá que vivía recriminando que yo siempre buscaba la atención de él, todos lo notaban, yo iba detrás de él, de su aprobación. Recuerdo que una vez me ortigue las manos, porque él preguntó si yo era capaz, obvio que por él era capaz, que dolor tan más placentero, me causa risa y vergüenza.

Este amor, o más bien esta obsesión, era mi refugio y mi razón de ser. En ese momento, centrarme en él me daba una especie de propósito, un anhelo que me hacía sentir viva, aunque también perdida. Él se convirtió en mi escape, en alguien que, al igual que Edward, parecía estar tan herido como yo, alguien en quien proyectar mis deseos de ser comprendida y amada, afuera, en el mundo real, esta obsesión llenaba un vacío y me daba la ilusión de qué si él me veía, si él realmente me aceptaba, entonces mi existencia tendría sentido.

Me daba cuenta de que estaba atrapada en un ciclo, buscando su mirada, su atención, creyendo que, al ganarme su amor, yo misma podía encontrar una validación que no conseguía en ningún otro lugar, era como si él fuese el espejo que yo necesitaba para decirme que yo también tenía valor, que merecía ser vista y cada vez que él respondía, aunque fuera con un pequeño gesto, sentía que me acercaba a ese reconocimiento.

Este amor se convirtió en una forma de protección, una fantasía que me permitía escapar de la soledad, de la falta de pertenencia y de las heridas que cargaba, si lograba su atención, pensaba que podría llenarme de algo que en el fondo sabía que me faltaba. En el

fondo, era un intento desesperado de calmar mi ansiedad y mi inseguridad, de creer que el amor de alguien más podría rescatarme de mis propios sentimientos de insuficiencia y vergüenza. En realidad, este amor no era solo sobre él; era sobre mí, sobre lo que necesitaba para mantenerme a flote, era una forma de sobrevivir y de encontrar algo de paz en medio del dolor y de la confusión que sentía dentro.

Todo acabó cuando un poco más grande me besó y luego me enteré que tenía novia, (bueno ahí no acabó), con su segunda novia, después de un tiempo dejé de pensarlo y buscarlo, me había dado cuenta que nunca sintió amor como había dicho. Mi objetivo de aprobación cambió, porque ya no me interesaba más nada, quería fumar y cualquier oportunidad de robo era mía, la relación con mi mamá, bueno lo que quedaba, se terminó de dañar, cuando me dijo que, si yo no la perdonaba, ella ya se había perdonado. Yo siempre anhele sentir su amor, todavía lloro recordando a la niña, racionalizando, era mucho más fácil buscar la aprobación masculina que la de mi mamá, me rompe aún.

En la aproximación a la lectura, Silvia, una de las protagonistas dice “Debo racionalizar por esa niña que era y perdonarla porque tenía cuatro años cuando esto pasó. Espero que ningún adulto me culpe por esto, pero independientemente de ello, sí siento la carga. Me siento vulnerable al odiarme porque el peso que siento es la carga de mi propio juicio sobre mí misma.” (Bénard Calva, 2019, p. 131)

Al final, tuve que irme del apartamento por mi culpa, la ex suegra que es mi tía, cuidaba a mi hermana Sofía, cuando ella nació, sentí celos, me preguntaba si mi mamá fue así conmigo, yo era mala con Sofía; mi tía vivía diciendo que era una bastarda, alguien más a quien no le agradaba, pero como me valía mierda todo o eso le hacía creer a la gente que me quería herir, yo fumaba, robaba, insultaba, me creía la más mierda y más mala, al final del día yo lloraba con la almohada pidiéndole a Dios que por favor no me doliera más, en la clase debatía sobre la no existencia de Dios, y al final el único que podía escuchar mi llanto ahogado era él.

Al final me fui a vivir con mi papá. Viviendo con mi papá, supe lo que sentía por los hombres, sentía desprecio y a la vez anhelaba que me amaran. No es realmente un mal hombre, solo él se veía confundido, es un hombre trabajador, estaba como muy ocupado en las apariencias, no lo sé. Sólo que verlo y conocerlo más de cerca y ver como trataba a la mujer me hacía sentir que lo odiaba. (No valoro a quien no ama a las mujeres), así que me daba rabia que él le hablara duro, levantara la voz, se encargará de responsabilidades que ella no tenía porque, eso y que llevara a casa hombres borrachos me creaba inseguridad, me sentía vulnerable y expuesta, perdía mi lugar seguro.

### Capa 3- Ser Mujer Con Heridas De Trauma

**Figura 4. La mujer rota**



Nota. Elaboración propia.

Para este capítulo voy hablar de mi ser mujer. Pero para eso debo contarles que mi primera experiencia sexual consensuada fue a los 15 años con Juli. Recuerdo que en la primera cita a cine fuimos a Salitre Plaza a ver los Pitufos, él me daba piquitos, todo cariñoso y tierno conmigo, estando en el taxi de camino yo le insistía que me tocara los senos, la vagina, recuerdo que estaba muy mojada, había tenido otros encuentros con otros hombres, siempre supuse que mi valor estaba en mi cuerpo que era lógico que me tocaran, yo había querido decirle a Juli que yo estaba dañada y usada, pero sentía miedo a su rechazo. Él me veía como nadie me había visto, me añadía una cualidad de tierna y dulce.

Yo me sentía una mujer desagradable pero atractiva, deseable, consumible, siempre lo había odiado por eso me había rapado la cabeza, apenas mi mamá me dejó cortarme el cabello, corrí a dejarlo bien corto porque lo femenino conmigo no iba, yo no quería ser mujer, sentía rechazo por lo femenino.

Al empezar a salir con Julián, volví a sentirme en lo femenino culturalmente establecido. Desde el inicio Juli fue un hombre atento y yo una mujer celosa, vivía con un miedo irracional a que él me dejara, yo sentía que él me daba valor. Recuerdo que, en un ataque de celos, estando en la casa, lo había llamado por el celular, yo no sé cuántas veces, él ya no me quería contestar, él tenía una amiga y estaba con ella, yo revisaba las redes sociales, gritaba, lloraba, no comía y le decía en el buzón de mensajes que me quería morir, que lo odiaba. Esa noche no dormí.

Al día siguiente él llegó al apartamento y yo intenté explicar lo que sentía y porque lo sentía. Decidí contarle sobre el abuso cuando pequeña, él sólo se enojó y dijo que era una manipuladora, por mi parte, sólo lloraba mientras el intentaba salir del conjunto, yo no lo quería dejar. Esa fue la primera vez que le pegué, él reaccionó haciéndome a un lado, duramos tres años de idas y venidas, yo siempre era la víctima de la crisis.

Un hombre generalmente cuando sabe sobre el abuso en infancia, me mira y me desprecia, se le ve la lástima, como cuando se rompe una muñeca, me ven tan fuerte que cuando les cuento es como si me vieran sin máscara, cada vez que me permito estar con alguien, quiero que me vean tal cual soy, aprendí a ver mis heridas y verlas con amor, aprendí que quien no me ve con amor puede seguir su camino; sé que, si quería manipularlo, que su reacción tenía mucho que ver con la relación que llevábamos. En las siguientes personas recayó mi aprendizaje de cómo tratar, de cómo ser sincera. Aprender a mentir, a dejar ir, fue complejo.

El último año él ya estaba en la universidad, yo aún seguía en el último año en 11vo grado, yo le había ayudado a buscar plan de estudios, universidades, yo jamás había pensado ni siquiera haber logrado llegar a los 17 años viva, pensar en hacer una carrera jamás lo había contemplado, si soy sincera conmigo y con quien me lee, yo pensé que, si alguien me amaba, yo ya tenía la tarea segura sobre mi sentido de vida.

Ese año en una pelea por celos, volví y terminé la relación, conocí a otra persona en una iglesia a la que empezaba a asistir mi mamá con el esposo porque pasaban por una crisis económica y matrimonial. En ese lugar, esa iglesia, yo conocí a este chico y era un poeta, yo amaba la poesía y la atención que él me prestaba, tuvimos un par de conversaciones calientes, llevaba un mes sin que Juli me hablara y me ignorara.

En un momento se dio que el chico fuera al apartamento a ver películas, yo creí que tenía la situación controlada y cuando él entró, entendí que yo no tenía ninguna situación controlada que yo no sabía decir que no y que había sido víctima de mi propio invento. Él en un momento me quitó la camisa, yo estaba incomoda, me bajó el pantalón, yo me puse en cuatro, como diciendo hágalo rápido y váyase. Cuando me penetró, el asco se apoderó de mí, lo quite, volví y me vestí, le pedí que se fuera, lo acompañe hasta un punto y me solté a llorar, la culpa, la vergüenza, el asco, la confusión, porque era así, era tan dura, ¿no podía yo acaso ser normal, como mi mejor amiga que disfrutaba del sexo con quien fuera? normal sí, disfrutar de lo femenino. A mí me tocaban así sea el brazo y me daba náuseas, me daba pánico, se me acercaban y había dos caminos ira o parálisis, normal sí, que había podido explorar el sexo desde otro lugar, en mi caso, me tocaba mentir cuando preguntaban y estar con diferentes personas ni pensarlo, solo borracha y drogada.

A las semanas volví con Juli. En su cumpleaños 22 cuando la tía y la prima lo invitaron a salir a comer, en mi egoísmo, en mi niña herida intentando tener una relación, lo grite, lo insulte y le dije por mensaje de texto que había estado con otra persona y que yo no había querido, que no me gustó, hasta en la noche me contestó y me dijo que se lo dijera en la cara, eso hice, salí y se lo dije. Le dije que llevaba todo este tiempo rogándole que me dejara porque yo no me sentía capacitada para seguir, yo no tenía paz andaba en la zozobra de otra mujer. Yo sentía que lo amaba y que a la vez me quedaba sin oxígeno. Él me terminó y empezó a buscarme por sexo.

Yo le rogué hasta que desperté un día en Medellín en un viaje que yo no quería hacer con mi papá, mis hermanos y la esposa, tuve una discusión por una bobada con mi papá, me golpeó con la chapa de su cinturón, me daba cachetadas, yo no me quite en

ningún momento, quería que acabara conmigo y mi dolor, quería sangre, tenía rabia, al final esa noche la pasé en vela llorando pensando nuevamente en quitarme la vida en el poco valor que había en mí, sin Juli, sin mi mamá, sin mi papá, dañada, rota, usada.

Al día siguiente llamé a mi mamá para que le dijera a mi papá que yo quería devolverse para Bogotá, mi mamá solo respondió: ¡ay... Geraldine! ¿qué hizo? yo me reí y solo contesté, gracias por el apoyo como siempre... y me fui a llorar.

Aquí pasaron dos cosas, la primera, una señora se me acercó, me abrazó y me dijo que Dios me amaba, que perdonara a mis papás, yo me deje consolar, pero ahí me di cuenta que apenas mi corazón estaba empezando a sacar todo el verdadero dolor. Reconocer que estaba sola emocionalmente, me impulsó a tomar todas las malas decisiones que tomé en mi vida, pero también la decisión de estudiar y ayudar a gente como yo, mucho tiempo después claro está, porque lo primero fue rabia, la pregunta de: yo por qué merecía ser tratada así, porque es la pregunta más frustrante, porque no hay respuesta. Todo fue un mal suceder

### **La re-semantización de la vida y el regreso a Bogotá**

Al volver a Bogotá mi papá empezó a beber más, a ser más violento con la esposa, yo me deprimí, y si nunca había hecho nada en el colegio con menos ganas tanto así que al final volví a la casa de mi mamá con el trato de que yo organizaba y me iba para donde mi abuela, así fue. También perdí el año, validé 11 y conocí la marihuana, el perico y algo llamado Feminismos.

El encuentro con las drogas, fue un escape y una forma de permanecer, explorar las sensaciones, sentirme en control, eso fue, el control, nunca lo había sentido tanto como en consumo, aunque no lo tenía, pero sentía la potestad de escoger con que me lastimaba. Además, me brindaba la sensación de ser yo, de poder ser agresiva; eso me fascinaba, siempre entraba al baño para verme a los ojos, salía y yo sólo le pedía a Dios que no me

permitiera cometer un error. Al final estaba tan intoxicada que nada me importaba, ni mi vida, ni la de los demás.

Conocí los feminismos por dos profes del colegio egresadas de la Distrital, cuando les conté mi abuso, mi forma de relacionarse con el mundo, me mostraron a Frida Kahlo, mi primer disfraz después de casi 6 años. Empecé a leer sobre Diego y sus pinturas, su historia de dolor y como la pinto, me atreví a pintar en óleo, por la otra profe de artes y porque mi mamá tuvo una vez el gesto más lindo mientras estaba embarazada de Sofía mi hermana, de pedirme que la ayudara a pintar unas cerámicas de unos patos morados. El primer cuadro que pinté, fue pintarme a mí como me veía yo, crucificada cargando una culpa y un secreto, sin rostro, el segundo que pinté, fue el ojo del reptil en un río de sangre.

Mi experiencia con el arte tiene una relación profunda con la re-existencia, que para mí no es solo una forma de resistir, sino de recrear y reconfigurar mi identidad a través de la expresión. Cuando pinté mi primer cuadro, representándome como una figura crucificada, cargando culpa y secretos, me di cuenta de que estaba usando el arte para enfrentar y resistir el dolor que me había marcado. El ojo del reptil en un río de sangre, mi segundo cuadro, también refleja esa lucha interna, una forma de desafiar lo que se había impuesto sobre mí, como un acto de re-existencia.

El arte puede ser una herramienta de sanación y de desafío contra las narrativas que intentan definir quién soy.

Empecé a entenderme con Frida Kahlo; esta noción abusiva del amor romántico, de esta categoría del deber ser mujer que, por mi historia, mis rebeldías propias, el nunca poder encajar en nada, me llevaba a comprender, pero, fue con el profesor de matemáticas del colegio, donde la literatura se abrió a mis ojos y empecé a leer, entender, a formar una explicación. Ahí es donde empezó mi confusión y también mi gusto por la lectura.

Pasando por una librería encontré un libro de "La Mujer Rota" de Simone de Beauvoir, escritora francesa, fue una filósofa, profesora, activista feminista, autora de novelas, ensayos, biografías y monografías sobre temas políticos, sociales y filosóficos; cuando ella escribe el libro y lo publica en 1967, es una serie de narraciones; una obra que

explora la vida de varias mujeres cuyas experiencias y emociones se ven marcadas por las expectativas sociales y la búsqueda de identidad. En el relato, Beauvoir aborda la ruptura de la identidad femenina a través de las vivencias de sus protagonistas, quienes enfrentan la desilusión, la soledad y la lucha por encontrar su lugar en un mundo que a menudo las reduce a meras definiciones sociales.

Una de las narraciones más impactantes del libro es la historia de una mujer que, tras la separación de su pareja, se siente despojada de su identidad y valor, ella reflexiona: "Se siente como una hoja que cae, ya sin esperanza de volver a florecer."(Beauvoir, 1967, p. 67) Esta metáfora encapsula la experiencia de la pérdida y la fragilidad de la autoestima femenina.

A través de sus personajes, Beauvoir plantea una crítica profunda sobre cómo las mujeres han sido históricamente condicionadas a buscar su valía en las relaciones amorosas, dejando de lado su propio sentido de identidad.

Otro pasaje significativo se centra en el dilema de la maternidad y el sacrificio, donde una mujer se pregunta: "¿Por qué debo darlo todo si el amor no me lo devuelve?" Esta interrogante resuena con la angustia de muchas mujeres que, al intentar cumplir con los deberes que la sociedad les impone, se sienten vacías y traicionadas por las expectativas que no logran satisfacer.

En mi relato personal, la búsqueda de amor y la lucha por la identidad se entrelazan con el dolor del trauma y la confusión sobre el rol como mujer. La experiencia del primer encuentro sexual con Juli, donde el deseo y el miedo se cruzan, refleja la lucha que Beauvoir describe: un intento desesperado de encontrar valor en el amor de otro mientras luchas por reconciliar tu propia vida.

El reconocimiento de que me sentía "dañada y usada" evoca las reflexiones de Beauvoir sobre la despersonalización de las mujeres en relaciones que, lejos de ser

sanadoras, se convierten en fuentes de sufrimiento. La relación con Juli, marcada por celos y manipulación emocional, se asemeja a las experiencias que la autora narra, donde el amor se convierte en una carga, y la búsqueda de ternura se convierte en un anhelo doloroso. Como menciono en mi relato: "Él me veía como nadie me había visto", pero también te enfrentas a la realidad de que este reconocimiento es insuficiente para sanar las heridas que llevas dentro.

La influencia de Frida Kahlo en mi proceso de autodescubrimiento puede verse como una manifestación de ese "derecho a la ternura" que Luis Restrepo aboga en sus escritos. Al reconocer el dolor y la vulnerabilidad de las mujeres, Restrepo propone que el amor y la ternura no son signos de debilidad, sino de fortaleza y autenticidad, la expresión de mi sufrimiento a través de la pintura y la lectura de obras como "La mujer rota" de Beauvoir se convierte en un acto de reclamación de mi derecho a sentir y expresar tus emociones. Cuando hablo de mi experiencia con el poeta y la confusión que surge de esa relación, el eco de las palabras resuena: ¡Cállate! Hemos sido felices, apasionadamente felices: decías que no vivías más que para nuestro amor. (Beauvoir, 1967, p. 27)

Mi experiencia de asco y culpa al sentir que no podía decir que No, refleja la lucha interna de muchas mujeres por encontrar su voz en medio de la presión por ser deseadas y aceptadas. El tejido de mi historia, junto con las narrativas de Beauvoir y la perspectiva de Restrepo, revela un panorama conmovedor sobre la complejidad de ser mujer al enfrentar el dolor y la desilusión, surge la necesidad de reivindicar no solo el derecho al amor, sino también el derecho a la ternura y la vulnerabilidad.

Así, al igual que las mujeres en "La mujer rota", me encuentro en un viaje de autodescubrimiento y sanación, donde la lucha por la identidad y el derecho a sentir se convierten en caminos hacia la libertad, a medida que te adentras en la comprensión de mi propio dolor y de la historia que llevo, me abro a la posibilidad de reconstruir mi identidad en mis propios términos, encontrando fuerza en la vulnerabilidad y abrazando mi derecho a ser

vista, amada y, sobre todo, a ser yo misma, amar mi curiosidad, mi forma rápida de hablar, de colocar límites, de saber hasta dónde puedo llegar, qué tanto puedo ayudar, mi derecho a existir porque se me negó vivir, se me negó la fuerza y la capacidad de expresar mi llanto, mis no, se me obligó a demostrar algo para pertenecer y hoy que me doy el lujo de mirarme con amor, de contarles, una especie de orgullo propio me abraza porque no creí que fuera posible.

En esta etapa de mi vida reconocirme como una mujer rota, fue odiar el espejo, al final del día... estás pensando en reproches diarios de lo que eres y no eres. Descubrirme sin valor, el rechazo propio me volvió una mezcla de agresividad, desconfianza y timidez, mi autoestima por esos días fue una apariencia, era ego y soberbia, mi percepción del amor era sobre la necesidad de cualquier compañía. Hubo un tiempo que esa deconstrucción del amor romántico me dejó aislada, de crearme merecedora del amor o cualquier gesto de cariño, por ello pasé por encima de varias personas que quisieron amarme, yo sólo me hice a un lado, fui sarcástica y burlona, como si yo tuviera mucha experiencia en el amor, pero en realidad reconozco más el desprecio. Lamento en verdad todas las veces que herí a las personas que nada tenían que ver con mi dolor, mi rabia y mi miedo.

Odiaba la vida y me odiaba a mí misma, se me arruga el corazón decirlo, por eso, quien me lee, me ha preguntado por mis emociones, hay cosas que en verdad no quisiera volver a sentir, la rabia y el desprecio, el asco; mi forma de pensar sobre mí, ha evolucionado con el tiempo, he establecido y priorizado amar cosas en mí, ver lo bueno y aceptar mis errores como parte de mi capacidad de aprendizaje.

## Capa 4- Encuentro Con La Educación

### Escrito para no morir bitácora de una militancia

**Figura 5. Pintura Geraldine Casallas-Floreciendo**



Nota. Elaboración propia. (2020)

Al enterarme de que había perdido el año escolar, ni mi mamá, ni mi papá se sorprendieron. La sorprendida fui yo, porque no dijeron nada. Tantos regaños, tantos juzgamientos, tantos cuestionamientos a mi persona, por cómo me vestía, por cómo miraba, por todo. Creo que fui más obstinada; fui más allá porque no había horizonte, no había hacia dónde ir. En ese proceso, la lectura fue mi amiga, mi consejera, mi curiosidad.

El profe de matemáticas en el Instituto Tecnisistemas, el primer profesor al que le entendí, egresado de la Universidad Pedagógica Nacional, me recomendó el libro de “Pedagogía del Oprimido” de Freire. Miren, a este punto, yo pensaba que lo que ocurría conmigo era falta de educación. El amor que yo creía que se me había negado tenía origen en las generaciones más antiguas. Mi familia cobró otro lugar porque pude entender de dónde venían.

Mi familia tiene el nombre del río Suárez, la cuenca hidrográfica que recorre Boyacá y Santander; las que de sus aguas son de especial preferencia para rafting, un deporte extremo, también es el mismo río donde, en el 2000, en la época del paramilitarismo en

Colombia, asesinaron a Carlos Ardila Beltrán a manos de paramilitares del Bloque Central Bolívar en el municipio de Barbosa, Santander. En la historia del río, solo se ha podido rescatar un solo cuerpo.

También de apellido Forero, Páez, Ulloa, todos de origen español. Mi tatarabuela Paulina, la mamá de mi bisabuelo Epimenio Forero, vivió en la vereda Alto Guamito, inscrita en el municipio de Puente Nacional, Santander, en la frontera con Boyacá, zona del café, la yuca, la lima, el limón amarillo, la guayaba, el vijao, la leche, la caña. En el caso de mi tatarabuela, fue quien le dio un lugar a mi bisabuela Eloisa, quien quedó huérfana a la edad de 13 años. se trabajaba en molinos, cocinando para los trabajadores de los cañales, los cogedores de café.

Mi bisabuela y bisabuelo tuvieron 16 hijos. Se dice que no había televisor, que la vida era dura, siempre de trabajo. Mi bisabuela Eloisa me contó que, después de que se acabó el cultivo de caña por la zona, secaban bijao, l cortaban, lo lavaban, lo secaban, volvían y lo lavaban, le daban varias vueltas hasta que estuviera totalmente seco. A ella le daban 5 pesos por eso. Me contó que así fue como aprendió a sumar y restar. En el pueblo, a veces querían robarle, se cultivaba para comer.

Mi bisabuelo, que era mayor que mi bisabuela, no pude preguntar nunca por su vida, sus sueños, su historia; siempre estuvo al lado de mi bisabuela, eran esos tiempos de un machismo arraigado en lo cotidiano: se le servía a todo el mundo y al final, todas las cocineras, en la cocina o donde se pudiera, comían, era el deber de la mujer atender a los hombres. Esa era la ley que permitió que al menos cinco generaciones pudieran alimentarse y existir en el tiempo. Yo soy la prueba de ello.

Mi bisabuela contaba que mi abuelo llegaba guarapeado a pegarle y quitarle los pesos. Tuvo a todos sus hijos apretando un palo para pujar, tal como las mujeres de la época, incluyendo a mi tatarabuela, le habían enseñado, solo dos de sus hijos, los gemelos varones, murieron; las gemelas nacieron después, es decir, mi tía y mi abuela Silvia Forero.

Mi abuela tuvo cuatro hijos con mi abuelo segundo Ulloa; el resto solo tuvo dos o tres. El mayor es mi tío Ilver, luego fue mi tía Emilsen, mi tía Mireya y la última, mi mamá Cecilia. Por el lado de mi abuelo segundo, tuvo 7 hermanos; tres de ellos fueron asesinados junto con mi tatarabuelo a manos de un muchacho en la vereda que habían acogido en la finca, mi tatarabuela quedó viva, pero en silla de ruedas, muy enferma, hasta que murió. Uno de mis tíos fue el primero en ir a las tierras de Bogotá, lo siguió mi tío Ilver; llegaron a Usme.

Mi abuelo segundo vendió la finca de sus papás para tener la casa en el barrio El Cortijo, Usme, tierras frías al sur de Bogotá., de dos pisos, al frente tuvieron una panadería; luego la vendieron para comprar un local en el San Andresito de la 13 con 18. Mi tío Ilver empezó recogiendo cajas; aquellas épocas donde se solidifica el contrabando de licor y cigarrillos, el centro ya se había configurado como la zona comercial de Bogotá.

Lo cuento porque comprendo que mi familia había pasado por procesos y etapas, veníamos del campo, del cuidado de las mujeres, del machismo, sin educación formal, había tiempo para trabajar y cocinar. La mayoría en la familia somos mujeres las cinco generaciones que existen.

Preguntar por mi mamá, por su vida, por cómo había asumido haber quedado embarazada a los 14 años, la edad en donde mi tatarabuela, mi bisabuela y mi abuela también habían quedado embarazadas, me hizo entender el valor de haberlo hecho. En su época, ninguna fue sencilla, porque el machismo lo vivimos más nosotras, sin acceso a los sueños, nuestro deber era parir y cuidar, qué difícil debe ser para ella, mientras las demás se graduaron, ella tenía una bebé. Para rematar, mi papá le fue infiel, amargando su corazón joven. Tanto nos puede forjar el corazón la vida.

Recuerdo que leí varias veces el libro de María Eugenia Vásquez, "Escrito para No Morir: Bitácora de una militancia" la experiencia de otra mujer en un ámbito de la vida que desconocía. Primero fue Frida, la que me enseñó que el dolor se pintaba; y ahora María

Eugenia me decía que, a través de los estudios, las ideas nobles, el lugar de la injusticia, la mujer fuerte, ahí ya quise (tengo algo que decir a qué aparte de ser solitaria la mayoría del tiempo). Me di cuenta que la TV, la internet, el celular y la música hicieron parte de mi adolescencia; la forma de entrar a otros mundos sin moverme, pero también ayudando a aislarse aún más.

“Escrito para no morir: Bitácora de una militancia” de María Eugenia Vásquez es un texto significativo que narra las vivencias de la autora como militante política en un contexto de violencia y conflicto en Colombia, a través de sus páginas, Vásquez comparte reflexiones sobre la resistencia, la lucha social y el papel de las mujeres en la militancia, destacando tanto los desafíos enfrentados como la importancia de la solidaridad y la comunidad.

El libro es una especie de testimonio en el que la autora no sólo documenta su experiencia, sino que también ofrece una crítica de las estructuras de poder y de la opresión que sufren las comunidades, especialmente las mujeres. La escritura se convierte en una herramienta de memoria, resistencia y re-existencia, un medio para hacer frente al dolor y la injusticia, y para reivindicar la historia de aquellos que han sido marginados o silenciados. La obra invita a la reflexión sobre la identidad, la memoria y la lucha por un mundo más justo, lo que puede resonar con tus propias exploraciones sobre el trauma, la autoetnografía y el feminismo si tienes algún aspecto específico del libro que te gustaría discutir o relacionar con tu propio trabajo.

En mi viaje por la vida, la lectura ha sido mi refugio y mi luz en la oscuridad. Como bien expresa María Eugenia Vásquez en "Escrito para No Morir: Bitácora de una militancia", "la lucha de las mujeres por sus derechos es un canto a la vida". Esta afirmación resuena profundamente en mi experiencia, donde cada desafío enfrentado me ha acercado a una comprensión más amplia de mi historia familiar y de mi propio lugar en el mundo.

Al enterarme de que había perdido el año escolar, la apatía de mis padres me dejó perpleja. Me cuestioné: "¿Dónde estaba el amor en esta indiferencia?", recordando las palabras de María Eugenia, quien dice que "el amor es la fuerza que nos impulsa a resistir, a no dejar que la adversidad nos defina". (Vásquez, 2001, 137) La falta de amor, representada por la indiferencia, puede ser vista como una forma de opresión que deshumaniza y limita la capacidad de las personas para establecer conexiones significativas, sin embargo, el amor es un concepto complejo. Fatema Mernissi nos recuerda que la búsqueda de un amor auténtico es una lucha en sí misma en un mundo que a menudo promueve la indiferencia y el desapego, encontrar y nutrir relaciones amorosas puede ser un acto revolucionario.

En mi búsqueda de amor y aprobación, entendí que la ausencia de horizontes claros, en mi vida, me llevó a la obstinación, reflejando las luchas que ella describe. Como ella, yo también encontré consuelo en la lectura; "los libros son las alas que nos permiten volar más allá de nuestras circunstancias"(Vásquez, pág. 59).

El libro de Freire, que me recomendó mi profesor de matemáticas, se convirtió en un pilar en mi educación, comprender que "la educación es un acto de amor" me permitió reinterpretar mi propia historia, descubriendo que el amor que anhelaba no era simplemente una carencia, sino un legado de generaciones de mujeres en mi familia que habían enfrentado adversidades, como mi bisabuela Eloísa.

El legado de dolor y resistencia se convierte en un hilo conductor, así como María Eugenia relata el sufrimiento de las mujeres en su entorno, yo también llevo el peso de mis antepasados: la historia de mi familia está marcada por el machismo y la lucha por sobrevivir, lo que me lleva a reflexionar sobre cómo "las luchas de nuestras madres son las que nos han dado voz". Mi tatarabuela, mi bisabuela y mi abuela, todas ellas vivieron en un mundo donde sus sueños fueron sacrificados en el altar del deber, un tema que Vásquez destaca cuando dice que "la resistencia es un acto de valentía".(Vásquez, pág.94)

Esa valentía también se traduce en mis propias decisiones, como mi primer intento de fumar a escondidas, un acto de rebeldía que, en mi juventud, parecía la única forma de tomar control. En este sentido, puedo entender el mensaje de María Eugenia sobre "el poder de decidir sobre nuestras propias vidas". Sin embargo, esas decisiones a menudo vienen cargadas de consecuencias; cuando mi madre me pidió que me fuera, el dolor de su indiferencia se convirtió en una herida abierta, tal como ella menciona que "el desgarró de la traición deja cicatrices que a veces son invisibles".

A través de "Escrito para No Morir", comprendo que la búsqueda de identidad y amor no es un camino fácil, sino un viaje lleno de contradicciones. "La soledad puede ser un refugio, pero también un lugar de desesperanza"(Vásquez, pág.54), escribe María Eugenia. En mis momentos más solitarios, entre la búsqueda de un padre que parecía ser sólo un recuerdo distante, encontré en la literatura un vínculo con otras mujeres que también habían luchado y sobrevivido.

Así como la autora nos invita a cuestionar y a desafiar el sistema, yo también me he encontrado en la necesidad de explorar mi historia, de dar voz a aquellas que han permanecido en el silencio, en esta travesía, me he dado cuenta de que el dolor y el amor son dos caras de la misma moneda; "el amor, aunque a menudo parezca ausente, es el hilo que conecta nuestras historias".

Por último, al igual que María Eugenia, he aprendido que "la militancia no sólo se encuentra en las calles, sino en cada decisión que tomamos para vivir con dignidad y amor". Así, mi historia y la de mi familia se entrelazan en un viaje que busca no sólo entender el pasado, sino también forjar un futuro en el que la ternura y la resistencia coexistan. Aprender de las mujeres me hizo querer aprender de las mujeres de mi familia, eso ha hecho parte de mis intereses, mis búsquedas, mis encuentros y mis desencuentros.

La primera vez que fumé, estábamos en Santander, en la finca, y algún primo botó un cigarrillo al suelo. Estaba pequeña; hice como que no me veían y lo probé. A los 15

empecé a fumar; fumaba green, luego Mustang, en la universidad, fumé piel roja y, actualmente, fumo LyM y tabacos que le robaba del negocio de mi mamá. Ella siempre me descubre; leía mis diarios. Una de esas veces, me dijo que ya estaba cansada, que me fuera, lo que más me dolió y afectó fue haber escuchado un perdón. No le pregunté por qué. Fue la primera vez que le dije enfrente, llorando, claro está, que no quería vivir, su respuesta fue más traumática porque dijo: "¿Usted cree que yo no lo he pensado?". Más afectada que yo, incluso, así terminé viviendo con mi papá. Solo duré 7 meses; descubrí que el papá de fin de semana, que siempre respondió económicamente, era un borracho que peleaba con la novia de turno por perro todo el tiempo.

A los meses, validé 11avo grado en el Tecnisistemas. El primo de una prima se pegó el primer bareto completo que probé. Recuerdo que a mi prima le dio la pálida. Casualidades de la vida, allí me encontré con la chica que me hacía bullying en quinto grado. No había olvidado su rostro; ¿cómo lo iba a hacer? tuve el valor de preguntarle por qué me hacía eso. ella respondió que estaba confundida y que yo le gustaba. Resulta que es lesbiana. ¡Sí que reímos juntas esos seis meses!

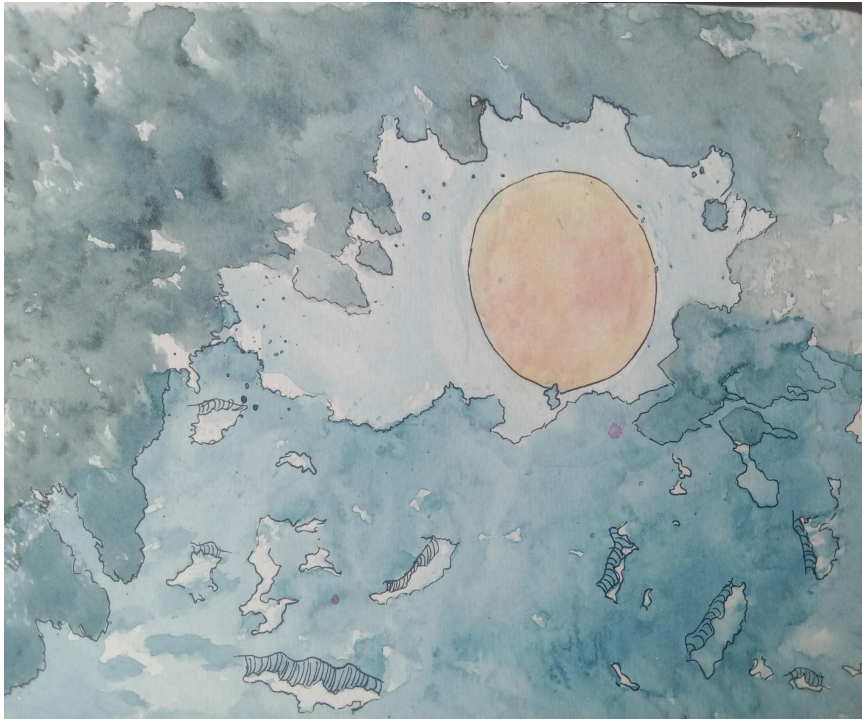
Me gradué de bachillerato y me preparé para la Universidad, porque mi mamá no podía creer que yo pasara los tres filtros para ingresar a la carrera de Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en Derechos Humanos. Yo tampoco lo creía; por eso leí todo lo que consideré necesario para las pruebas. Incluso había estado en una fundación en Aguas Claras, San Cristóbal Sur, con niños. Solo jugaba con ellos, pero eso me hizo afianzarme más en mi deseo de ser profesora, había una niña de cinco años que era brusca con sus compañeros; la profesora no hallaba cómo prohibirle cosas y no lograba nada. En la visita a la casa de los padres, entendí todo: no eran solo las condiciones de la casa, la niña todavía no le tomaba importancia a su situación económica, pero sus padres sí. Su madre consumía y ejercía la prostitución; su padre era un ladrón y su hermano mayor era consumidor.

Entendí que, a pesar de que ella no comprendía ni siquiera la mitad de lo que pasaba, sí era consciente de la infelicidad que la rodeaba, por supuesto, me vi reflejada en ella. También había sido voluntaria en el antiguo Zoonosis, donde bañaba, paseaba y participaba en las jornadas de adopción. Eso me daba un perfil comunitario; eso pensaba yo. Como nunca había pertenecido a nada, la estructura del plan de estudios me maravillaba, aunque no alcanzaba a dimensionar su impacto.

Cuando recibí el correo de que había pasado, me sentí feliz y orgullosa. Nadie esperaba nada de mí, ni siquiera yo, sentí tanto miedo porque pensé que, si Dios me había permitido vivir aun sabiendo que parecía un error, eso me daba un propósito: Ayudar.

## Capa- 5 Encuentro con la calle

**Figura 6. Mi regreso del infierno**



Nota. Elaboración propia.

Entré a la universidad en 2014-2. Confundida por todo, creo yo. Este mundo no es fácil de comprender. Siempre quise entender y cambiar todas las injusticias y toda la tristeza que me comí; alimenté a un monstruo que ahora llaman depresión. La universidad me abrió una especie de mundo nuevo sobre el amor, la familia y la sociedad, siempre quise pertenecer, pero me sentí corta.

En una situación de una violación en la universidad, decidí exponer mi punto de vista, aún no sabía cómo explicar que el debate no eran las chanzas, ni el comercio de los estudiantes de la universidad, sino que era un debate sobre la forma y la estructura de la sociedad, la comunidad estudiantil y académica. Si el enfoque de género no es una clase por pura ósmosis, no se va a empezar a comprender; eso creía yo.

En la carrera, lo que más me había llamado la atención eran las prácticas desde el primer semestre. La primera fue en Cazucá, barrio La Cecilia, en una escuela de fútbol

enfocada en los Derechos Humanos, la habían creado en la práctica de la tesis de la carrera de trabajo social de la Universidad Nacional, disfruté tremendamente jugando con ellos y tomé unas fotos preciosas de los juegos en la colina. Me maravilló porque había una niña que quería jugar al fútbol. Al final, solo fue un semestre; ellos terminaron su práctica.

Mi segunda práctica fue en Villa Gloria, Ciudad Bolívar, en una biblioteca comunitaria, casa de familia y taller de alfarería. Ahí hicimos, o bueno, intentamos poner en práctica la cartografía, tenía dos amigas, Luisa y Aleja. Llegaban niñas de 6 a 11 años y niños de 11 a 18 años. A los niños les gustaba molestar; había uno en especial, Winni, de 11 años, que llegaba "trabado" o "peganteado". Le gustaba robar, a eso se dedicaba su hermano. Iban a "parchar" a la L. Como me gustaba abrazarlo, darle de comer y preguntarle qué quería, para que se le bajara la "monchis". Ninguna de mis compañeras estaba de acuerdo; querían sacarlo, ellas se retiraron de la práctica. Yo quise seguir. Al final, hice un grupo con las niñas; hablábamos sobre la sexualidad, la menstruación, los novios, la cultura de la belleza, les enseñé a hacer huichol o "ojo de Dios" hicimos una fiesta, un lugar de encuentro entre los cuerpos y el espíritu.

En mi tercer semestre académico, me retiré porque me sentía muy confundida. Winni llegó un día y me pidió salir a hablar con él; habían matado a su hermano. Todo se me cayó al piso porque yo les estaba dando ánimo, consejos, alternativas. ¿Cómo pudo haber sucedido eso? ¿Saben qué vi en su rostro? Sus ojos estaban vidriosos, claros; su mirada se veía cansada, veía inocencia porque me preguntaba: "¿Por qué? ¿Y ahora qué hago?". Solo pude abrazarlo y preguntarle qué quería hacer. Solo respondió: "No sé". Me dijo que tenía rabia, pero que no iba a hacer nada porque no podía; solo había enterrado a su hermano. Ahora le tocaba ver por su hermana. Lo abracé con más fuerza y le dije que nunca la dejara sola porque ella lo iba a necesitar. No lo volví a ver; se perdió.

Yo empecé a consumir con más fuerza. Mi prima y yo vivíamos en Usme; habíamos vuelto, perico, pepas, marihuana y alcohol son la receta cultural para el dolor. Luego, ella se

fue para Ecuador. Yo probé el pistolo, bazuco mezclado con cigarrillo, estaba viviendo con un muchacho que había conocido en Villa Gloria, vivíamos con su mamá y trabajamos vendiendo cigarrillos y jugo de naranja, fumábamos bareta y echamos perico con el hermano y la familia en Paraíso. Una vez casi nos matamos en el carro; otra vez casi lo matan, en fin, con ellos siempre había un problema.

En una de esas veces, me iba a botar de un tercer piso, pero los chicos se dieron cuenta y me detuvieron; todo se me salió de control, otra vez no quería vivir; no sabía cómo hacerlo. Yo dejé al muchacho porque me molestaba que me dijera que con el bazuco no. Trabajé un mes en Usme y ahí conocí a Brayan, un barrista de Millonarios, qué locura con él; casi lo mato. Cuando me di cuenta, estaba en la calle. No le hablaba a nadie; sólo hablaba cuando quería consumir, me dejaba tocar, besar o tener sexo a cambio de algo. Me sentía muy cómoda. Era muy extraño. Me encantaba caminar de noche; no tenía miedo. Siempre sabía por dónde meterme y a quién hablarle.

Los hombres que se acercaban querían casarse, querían ayudarme; era muy extraño. Había muchas historias. Todo el que me veía me decía que me fuera para mi casa. Hace unos meses, había llamado a mi papá diciendo que yo era una "bazuquera", prostituta y drogadicta. Tanto silencio puede albergar una persona. Tuve muchas alucinaciones con niños, o sueños, ideas con niños; su dolor, su tristeza, pensaba en los hombres que veía entre la suciedad como niños, confundidos, con dolor, rabia y silencio. Eso siento, eso ví.

Las desigualdades económicas y sociales se traducen al último peldaño de la escala social de productos, el habitante de calle es relegado a la basura, sin solución aparente, porque todas las políticas sobre las drogas apuntan a eso, solo a la droga, y al consumidor le quitaron su historia propia, sus motivaciones. Vi el dolor a los ojos y sentí su faceta social y económica, que casi te obliga a ser fuerte, a nacer aparentando, corriendo y compitiendo.

Pensaba yo en mi niñez que los adultos todo lo tenían organizado y seguro, que todo lo hacían con conocimiento, que ahora veo como prepotencia. Todo el mundo estaba

improvisando, inmerso en una realidad compartida, todos niños heridos; unos más grandes que otros, otros supurando a simple vista, me sentí obligada a preguntarme qué quería hacer, cómo quería vivir, quién quería ser, si tenía algún sueño por lo que valiera la pena vivir. ¿Vivir sin drogarme? Recurrí a recuperar las memorias, reconocer que pasó con mis ancestros.

Mi abuela paterna, María Nohemy Molina Casallas, es de Maripi, Boyacá. De allí es mi bisabuela Claudina. Mi abuela sólo habla de su mamá, una mujer trabajadora que se cultivaba para comer la caña, era un asentamiento indígena ubicado cerca del río Minero. Creo que por eso tengo rasgos tan marcados en mis ojos, cabello y piel, al igual que mi bisabuela y mi abuela. Mi bisabuela tuvo cinco hijos; dos de ellos fallecieron de cáncer, mi tía Aurora amaba las artesanías y las verduras, de carácter duro, y mi tío Luis perteneció al ejército y fue abogado fumaba casi todo el tiempo; lo recuerdo por sus trajes, su corbata y su forma de hablar entre Boyacense y cachaco. El día que murió, logré verlo por última vez. Su cuerpo estaba casi totalmente flaco, sus ojos cuencudos con la mirada en otro lado, su cuerpo yacía en la cama y mi abuela oró un momento, todos estaban asustados, menos mi abuela, a quien le temblaban un poco los labios. Mi papá me dijo que la llevara a otro lado; fuimos a una panadería. Le empecé a preguntar si no le dolía. Ella me dijo que sí, pero que estaba en manos de Dios. Jamás he conocido a alguien que tenga la fe tan fuerte e íntima como la que veo en ella.

Ella me contó que a sus 35 años la desahuciaron de cáncer, el doctor sólo le dijo que arreglara sus cosas porque se moriría en un mes, mi abuela pensó en sus hijos pequeños, mi papá y mi tío, que aún eran pequeños. Alguien la llevó a una iglesia, La Universal, allí, ella cuenta que se curó, se dedicó a trabajar en una fábrica de helados y allí se pensiona. Ella me llevaba allí. Mi abuela ha sido la que más me ha cuidado, aparte de mi abuela Silvia, las aromáticas, las plantas, los animales, la ternura y el amor; ella me los dio. Ella se tomó el tiempo de cuidarme y sentí su amor, complaciendo mis caprichos de niña pequeña, su expresión de cariño en cada preparación del alimento, llevarme a cualquier

lugar a donde ella fuera... sin importar nada.

Por eso estaba en Usme viviendo con ella, en la casa del cortijo Usme donde se conocieron mi papá y mi mamá. Mi abuela compró un lote en invasión por 5 pesos, tenía a sus dos hijos; fue mamá soltera la mayor parte del tiempo, por no decir que completamente, se enamoró de un policía. Mi abuela me contó que los vio subirse a un bus con una señora y unos niños de la mano, ella cogió a sus hijos y los llevó donde había comprado su pedacito, que no era más que una casa en piedra en medio de la trocha, que compartía con otras dos familias.

Ahí, donde mi abuela construyó todo, donde yo construí cambuches y jugué con los animales, me encontraba en el patio llorando, porque las drogas y la tristeza me estaban ganando. Llegué ahí porque la única persona que me dio la mano fue mi abuela, con su fe intacta. En el síndrome de abstinencia, encerrada por voluntad propia, pero obligada desde el fondo de mis entrañas, me sentaba fumando un cigarrillo, intentando responderme: ¿qué quería hacer? ¿cómo quería vivir? ¿quién quería ser? Si tenía algún sueño por lo que valiera la pena vivir, ¿vivir sin drogarme? En esos tiempos, todo se vino encima; todo lo que viví y los detalles adquirieron una relevancia muy profunda, pedí ayuda y parecía que nadie sabía nada; no habían recetas ni formas. Tampoco era tanto tiempo, pero fue lo necesario como para sentir que tocaba empezar de nuevo.

¿Tienes algún sueño? me pregunté. Sí, quiero ser profesora, contesté. ¿Por qué? Si tan sólo pudiera contarles que existimos, que no vamos a desaparecer, que las contradicciones sociales, económicas, culturales, espirituales y emocionales se hacen más radicales en la cotidianidad si no se hablan; lo aprendí por mi abuso, por las drogas y por el dolor de las mujeres de mi familia, me dediqué nuevamente a leer, pintar cerámica, como lo había hecho alguna vez con mi mamá, y pintar en óleo, como me lo enseñó la profesora Maribel. El dolor se pinta; se aprende de él porque siempre tiene algo que decir de nosotros mismos.

Al tiempo, volví a la Universidad. Era un reto para mí; nuevamente tenía que coger un ritmo. Dios no cabe en su academia; el ser humano es reducido a la clase, al género o a la raza, pero ¿qué nos mueve subjetivamente?

Uno de los libros en esta experiencia de la abstinencia fue "Mi regreso del infierno" de Álvaro Rozo. Lo compré para mi cumpleaños, la experiencia de Álvaro Rozo me hizo vivir en San Cristóbal Sur, por las cruces, me hizo vivir su niñez, su dolor, sus mentiras, su familia, su adicción y las conclusiones que, a sus 65 años de vida, llegó haciendo un proceso de escritura con una psicóloga de un programa para adultos mayores. Ahí pude extasiarme casi completamente por su vida. Al final de su libro, concluye que nunca es demasiado tarde; le agradece a Dios por permitirle disfrutar de sus hijas, disfrutar de su ternura y amor como un hombre.

"Mi regreso del infierno" es un conmovedor testimonio de Álvaro Rozo, quien narra su doloroso viaje a través de la adicción y su lucha por encontrar la redención, desde el comienzo, el autor se enfrenta a su propia fragilidad y a la sensación de abandono. "La droga fue mi amante, mi amiga y mi verdugo", establece una conexión emocional profunda con aquellos que se encuentran en un abismo similar. En este contexto, la búsqueda de Dios emerge como un hilo conductor a lo largo de su relato, a medida que avanza su historia, Rozo se enfrenta a la soledad que lo rodea, un tema recurrente en su experiencia: "La soledad me rodeaba como una sombra, y la desesperanza se adueñó de mi ser", esta sensación de vacío resuena con mis propios momentos de introspección, especialmente en aquellos días en que el dolor parecía insuperable. Sin embargo, a pesar de la desesperación, el autor encuentra en Dios un rayo de esperanza: "Fue en mi encuentro con Él donde comencé a vislumbrar una luz en la oscuridad". (Rozo, 2015, pág. 65)

La relación de Rozo con Dios se convierte en un pilar fundamental en su proceso de sanación. "Cuando comprendí que Dios no me había abandonado, empecé a renacer" (Rozo, pag 47), escribe, enfatizando cómo la fe puede ser un refugio en los momentos de

crisis, esto me recuerda mi propia búsqueda de consuelo en Dios, incluso cuando renegaba de su existencia. En mi proceso de reflexión, he aprendido que la fe puede ofrecer una perspectiva renovada, brindando un sentido de propósito a las experiencias más dolorosas.

Rozo también subraya el poder de la comunidad y el apoyo espiritual en su viaje hacia la recuperación: “Encontré en la rehabilitación un espacio donde Dios estaba presente, en cada historia compartida y cada lágrima derramada” (Rozo, pág. 99). Este sentimiento de pertenencia a una comunidad solidaria refleja mis propias interacciones con otros en busca de sanación. La idea de que, a pesar de nuestras luchas individuales, podemos encontrar consuelo y fortaleza en la conexión con los demás y con lo divino es un aspecto central de mi viaje. El libro culmina con un mensaje esperanzador sobre la redención: “Nunca es demasiado tarde para renacer, y Dios siempre está dispuesto a abrazarnos de nuevo” (Rozo, pág. 185). Esta afirmación resuena profundamente en mí, recordándome que, incluso en mis momentos más oscuros, hay un camino hacia la luz, a lo largo de mis propias reflexiones, me he cuestionado quién quiero ser y qué sueño vale la pena vivir, un viaje que, como Rozo sugiere, se enriquece al incluir a Dios en el proceso de búsqueda de respuestas.

Cuando realicé el reintegro a la Universidad, hice una práctica con niños de Mochuelo Bajo, hicimos talleres en la Casa Cultural de Chapinero sobre medio ambiente; realizamos unas cartografías preciosas en acetatos, fue divertido. Ahí pasé de sólo recreadora, con algunos temas, a entender las reflexiones más complejas sobre las prácticas. Luego, en Sierra Morena, Ciudad Bolívar, tuve la fortuna de trabajar con unas bellas compañeras, mis únicas compañeras en la Universidad, con niños de gobierno escolar, tuve toda la libertad de creación. Los niños tienen una manera única de ver la vida; hablamos sobre el movimiento estudiantil, que por ese entonces empezaba a cobrar fuerza en la universidad. Los niños sólo pensaban en la desigualdad de condiciones con el ESMAD y los estudiantes prestaban mucha atención porque ningún “adulto” les había hablado así. (Mi profesor en octavo me dijo que era irreverente; a mí me gustaba). Cuando me

preguntaron sobre qué iba a hacer como práctica de tesis, pensé que quería trabajar con jóvenes consumidores; tal vez mi experiencia podría brindar algo.

El primer espacio al que pensé fue IDIPRON La Rioja, había hecho una planeación, pero en la primera visita me arrepentí: estaban en una cárcel. Ahí, esa variable lo cambiaba todo; me dio miedo. ¿Cómo iba a meter el “carreto” de la Universidad con lo que había experimentado a través del libro, del arte y de las preguntas? No para abstenerse de consumir, sino para evaluar las heridas, las decisiones y las posibilidades, no sabía si tocar la nueva política pública de habitantes de calle. Empecé a dudar de mí misma, de todo. Tanto miedo... Estar tanto tiempo sola te hace evaluarte. Ahí ya no tenía amigos ni amigas, ni a nadie, me había quedado sola; nada había cambiado mucho por el hecho de que yo quisiera vivir, era un triunfo casi roto, porque nadie veía, ni siquiera yo, todo lo que había vivido. Volvió a quedar sin valor a mis ojos.

Una vez más, estaba en una esquina viéndolo todo. ¿Cómo voy a continuar? Me había quedado sin trabajo; me mudé de Usme y me fui a donde mi papá. Duré un poco más de seis meses durmiendo en el sofá, deprimida, no sabía ni cómo hablar para pedir un trabajo; tenía tanto miedo que me quedaba sin voz.

Conocí en el barrio Jorge Eliecer Gaitán a un ladrón que me presentó un tapicero del sector, 24 años mayor que yo, lo escuché y él me escuchó. Su historia me dio alientos para volver a buscar ayuda.

Me enamoré de un hombre mayor que había perdido una niña que tenía hidrocefalia y a causa de eso había caído en el bazuco, había terminado en el Amazonas perdido con el culo quemado por la suciedad, como me dice el, tiene otros tres hijos varones preciosos menores que yo, me contó toda su historia de inicio a fin y le conté mi vida de inicio a fin, me encantaba su ternura y su fortaleza espiritual, su capacidad de verse en el presente con amor, sin dejarse sentir mal por sus errores. Tuve dos embarazos con él, los cuales perdí, en serio si pensé que era posible tener una familia. Tuvimos una relación compleja por los

celos, por el manejo del dinero, por nuestras adicciones, por las familias, sin embargo, agradezco su amor y su escucha, por haberme dado un hogar y haberme enseñado a coser en maquina plana, a tapizar, a verme con más amor, a entender que nuestros errores definen algunas cosas sobre nosotros mismos, pero no de manera completa, somos más que eso.

Al final después de haber perdido el último bebe, ya no vivimos juntos, ya no quedaba mucho por hacer, un día me dijo que él se iba a Chile porque el hijo estaba caído en las drogas, con el corazón sin querer soltarlo, le dije que se fuera, su deber era primero con sus hijos y nosotros ya no íbamos para ningún lado, jamás me interpondría entre el bienestar de su familia. Aunque si soy sincera conmigo quise que se quedara, pero nunca se lo dije ni cuando se iba, ni cuando llegó, ni cuando con todas las fuerzas de mi ser quise que él estuviera en los momentos en donde mi depresión por los bebés aumentaba. Pase varios meses con hemorragias, síntomas de embarazo, sin poder disfrutar del juego con los niños, lo cual me fascina como profe. Sencillamente solo me queda agradecer el aprendizaje y desear con mucha ternura que su hijo pueda de salir donde está, y si algún día Dios permite volver a vernos, pueda escuchar sus aventuras y sus aprendizajes.

Fui a Narcóticos Anónimos por primera vez y, allí sentada, expuse mi cansancio. Escuché cosas sobre mi consumo que yo jamás había dicho, pero que esos hombres y mujeres, doblando mi edad. Conocí a Wilson, un hombre de 53 años, con la ansiedad a flor de piel, gracioso, hilarante, un tanto cínico y sarcástico, su vida se configuró en la olla del San Ber; siendo muy joven, militaba en alguna organización. Uno podía deleitarse horas y horas con sus cuentos en la calle: de plata, de amor, de comida, de rabia, con él nos sentábamos a hablar sobre cuál sería la mejor forma de sacar a los muchachos de la calle. ¡Qué preguntas tan profundas!

Me presentó a su mamita, una señora inteligente, creyente en Dios y la reencarnación, que cocinaba delicioso, tenía problemas del corazón. Sentadas tomando

tinto en la terraza, ahí en el barrio San Javier, con un atardecer precioso y un frío de locos, me dijo que se iba a morir, que sabía que Wilson no estaba preparado y que tenía miedo por él, yo le dije que no tuviera miedo, que él tendría que entender al final el ciclo de la vida en la tierra. Ella me dio trabajo unos días muy duros y me dejó reflexiones e historias con una tranquilidad por haber vivido.

Reflexionar sobre cómo la educación ha sido un refugio o desafío en mi vida está profundamente ligado al camino que he recorrido, lleno de momentos de sanación, reconstrucción y confrontación interna. En mi caso, la educación se convierte en un refugio porque me permite explorar mis experiencias desde un lugar seguro, conectándolas con conocimientos más amplios, con teorías y autores que, como yo, han buscado sentido en medio del dolor y la vulnerabilidad. También es un desafío, porque en cada aprendizaje y en cada lectura se revelan capas de mi historia y heridas que, aunque forman parte de mi esencia, me enfrentan a la necesidad de aceptar y perdonar esos fragmentos de mi pasado. Esa doble función de la educación –como refugio y como desafío– es la esencia de mi proceso; en cada aprendizaje, logro un paso más hacia la reconciliación conmigo misma, integrando mis experiencias de vida en una narrativa que no sólo me sana, sino que además se convierte en un espacio de empatía y transformación para otros. Para mí, estudiar y enseñar son actos de resistencia y de amor propio.”

## Reflexiones categoriales

### Práctica

Wilson me presentó a Ferney, líder de la Fundación Casa Vida, ubicada en Altamira, San Cristóbal Sur, a 20 minutos de donde vivía Wilson y a 30 minutos del barrio San Ber. Conocía las rutas y me las mostró todas, por el alimentador, entre barrios. Me presentó a los muchachos que conocía en la calle y me contó historias de los lugares, robos y mujeres, frío y artimañas, me contó que Ferney era un ladrón profesional, manipulador, mentiroso, siempre tirando a ganar. Un gringo fue quien lo rescató; lo llevó a la iglesia, se casó con una mujer que es pastora e iniciaron la fundación. Llevaba un año cuando llegué; había 16 hombres, la mayoría jóvenes que no pasaban de los 30, y los demás de 40, 50 y 60. Los líderes de pasillo eran los muchachos que ya habían culminado los ocho meses que duraba el proceso. Ferney me pareció un hombre atravesado e impulsivo, con mirada oscura y voz fuerte. La primera recomendación que les hice a los muchachos fue el respeto hacia mí. El líder que estaba en ese momento no preguntó mucho.

Luego entró la pandemia y ya no pude volver a subir, los tuvieron confinados; ellos vivieron la confinación de la confinación porque no tenían prioridad para salir. Durante ese tiempo los tuve en mente mientras yo trabajaba y aprendí a coser en máquina plana y a tapizar muebles. El tapicero que me habían presentado se convirtió en mi amor, en mi pareja; me sentí muy vinculada a él, me dio muchos aprendizajes de vida que agradeceré toda mi vida. Junto a él, planteé tener una familia, una bebe preciosa con gatos. Soñar no cuesta nada dice la película.

Al volver a la fundación, los líderes que estaban la primera vez habían recaído o se habían escapado, uno de ellos recién llegaba con una herida en el abdomen; le habían tenido que quitar una parte del intestino, lo cual lo había incapacitado, él participó en dos sesiones de lectura. La planeación la desarrollé por capítulos y preguntas, ejercicios

iniciales de juego, teatro y movimiento. Unos pocos minutos; cuando llegué con el libro, pensaron que yo les iba a leer la Biblia o un texto parecido, ya que el cronograma giraba desde las 6 a. m. con canciones cristianas, aseo y luego el desayuno, el devocional a las 10 a. m., almuerzo, lectura del libro de Narcóticos Anónimos individual, lectura de proyecto de vida, merienda, hora libre, comida y hora de dormir a las 7 p. m. Para estos muchachos, tanto como para mí, era inconcebible tener un horario, y menos a las 7 terminar el día, cuando llega la noche, para muchos empieza el día. Por eso eran los ejercicios de risa, palabras y movimiento. Su horario era rígido; nada de lo que les dijera podía hacerlos siquiera prestarme atención, hasta que el libro captó su atención. Quien les hablaba era un hombre como ellos.

El primer día de lectura, tres personas me pidieron el libro para leerlo, a lo cual me negué, porque era una lectura colectiva, para enriquecer el colectivo y discutir, también, en la primera sesión, había dos muchachos muy molestos. Yo salía de ahí con dolor de cabeza, con ganas de gritar, llorar y agradecer por mi libertad. Me di cuenta de que en Colombia no hay ningún tipo de orden en estas instituciones, en su mayoría cristianas, que adoptan modelos no profesionales para trabajar con consumidores. El intento por ayudar muchas veces termina vulnerando su humanidad.

### **5 de febrero, movimiento de consciencia. Autocuidado en contextos violentos**

Ingresé ilegalmente en la estación de Avenida Chile con un periódico y una mochila. Al interior, caléndula, menta y manzanilla, y unas hojas de la entrevista. Tome un L25 que pasa, está vacío; son las 6:00 a.m. Voy leyendo el periódico hasta el portal 20 de julio, me voy a un costado de la estación hacia los alimentadores 13-8 Altamira. Me detengo en las huellas, mirando hacia el oriente; pasa el alimentador, no corre el torniquete, paso por debajo como otras dos personas. Empieza a subir y se detiene tres veces; hay buen tráfico; todos salen a trabajar: colectivos, SITP y alimentadores; todos bajan de un lado a otro.

Me bajo y hay un chacero venezolano. Venden M1; compro uno, paso la calle hacia la panadería Lizeth y empiezo a bajar, recorrí seis cuadras, pasé por dos parques y en la esquina hay una recicladora, llegó a la esquina, subo y encuentro la casa, sólo tiene un aviso del trabajo de familias, reuniones que ya no son realizables por la pandemia; llegué a las 7 a.m, revisé el muro enfrente que tiene una casa de día para habitantes de calle, aunque no vi ni un ingreso ni salida recuerdo el muro porque tenía un mural con un habitante de calle recibiendo una mano, no desde abajo, lo pintaron de gris y ahora hay un hombre sin cabello de traje gris dando la mano. Golpeo en la puerta y adentro se escucha una voz fuerte dando instrucciones para mi llegada. Entonces, un muchacho se asoma en la ventana y me dice que espere un momento, sale Andrés, uno de los residentes en proceso de rehabilitación que coordina a los muchachos, con tapabocas, alcohol, un medidor de temperatura y una planilla. Realiza el protocolo y me pide datos.

Ingreso y muchos de ellos me ven por primera vez, sus miradas son de sorpresa y desconfianza, ellos ingresan a terminar de hacer labores de limpieza asignadas, mientras yo termino el ingreso. Saludo a Néstor Morales, coordinador de Casa Vida, graduado de su proceso de rehabilitación hace unos pocos meses; me recibe y los saludo, me adelanto desde la última vez que estuve; revisar qué ha cambiado. Sólo hay un cambio mayoritariamente entre los muchachos, excepto por uno, me comentan del escape de uno de los residentes que, con su saber sobre la pintura, aprovechó un descuido y se fue o de otro que, con el dinero de un muchacho de bloque (como llaman a quien es llevado por un familiar y no por voluntad propia). Me cuentan de la graduación me acuerdo de la zozobra de muchos por salir. Le cuento de mi experiencia a Andrés y me quedo hablando con él; tiene esa misma sensación, entonces, todo gira en torno a qué hará después de salir, aunque no quiere completar el proceso de ocho meses, ya que es amigo del director, Ferney, para poder salir a trabajar.

Mientras esto transcurre, uno de los muchachos me sirvió el desayuno: caldo con papa criolla y un poquito de zanahoria rallada, en la cocina están los rancheros, como les

llaman a los muchachos que cocinan; Luis y Jhon llevan dos meses en el programa, luego, nos dan agua de panela con pan. Mientras desayuno con los coordinadores, en el patio los muchachos ya colocaron las mesas y las sillas; desayunaron en silencio, con susurros por mi llegada, pocos me miran a los ojos, dada la indicación de respeto y cero insinuaciones.

Luego de ello, volvieron y entraron a sus labores de limpieza para entrar a mi presentación y la presentación de todos; tuve una introducción larga alrededor de mi presencia, por mi testimonio, como lo llaman ellos, alrededor de mi adicción y mi recuperación. Luego, cada uno se presentó: todos dieron su nombre y algo más; la salida de la cárcel, la entrada por bloque, el consumo desde los cuatro años y las gracias a Dios por otra oportunidad: Catorce muchachos, de 16 a 50 años, es hice la lectura de un texto de Joanna de Angelis, *Amor-terapia*, y cerramos la presentación.

Pasamos a la actividad con Luis, un hombre con voz dura, tics ansiosos, comentarios y miradas evasivas que guio la actividad por un rato sin interés, pero con preguntas sobre los textos. -Los textos son bíblicos- Luego, un versículo en el tablero, colocado por Gilberto, sobre la sabiduría y sus cualidades, hacemos unas cuantas preguntas y hacemos una pausa activa, cambiando de lugar. Después de ello, seguimos con otras participaciones, incluyendo la mía, para luego realizar otra pausa activa, ya de pie, con un balón pequeño: no dejarse hacer "quiquita"; me sucede, y la penitencia es hacer cupidos. Yo me río y preguntó. Mencionan a Gilberto porque para jugar micro es bueno, pero para un espacio tan reducido no es fácil, nos sentamos y se le pide a Gilberto que realice los cupidos; hace un cupido, se levanta de la silla, sube un pie y saca una flecha detrás de la espalda y manda un beso. Todo el mundo ríe; está rojo por la acción, ahora yo debo hacerlo y hago dos cupidos. Solo escucho risitas coquetas y miradas. Me siento y pienso.

Estamos esperando a un pastor para realizar el devocional. Llegaba a las 10, son las 11 a.m., así que se alarga la actividad, el coordinador está ansioso. Llega Ferney con salchichas de manguera para el almuerzo, me saluda y aclara que el pastor está casi por llegar, los chicos preparan las sillas mirando hacia el TV. Sergio, el chico que ya había visto antes, coloca una Biblia en todas las sillas. Me quedo hablando con Leider y Julio; Julio se queda pensando y de vez en cuando voltea y se burla de que Leider habla mucho. Leider me cuenta que lo despertaron otros muchachos amarrados mientras lo sacaban del cuarto, vio a su mamá que le decía que todo iba a estar bien. Dice que se asustó y gritó, pensando que lo secuestraban por si alguna liebre aparecía. Todo lo explicó su madre, no dio más detalles, entonces, siguió relatando: Se fue a hacer un trabajo, pero no tenía grasa. Entonces le dijo al cliente que esperara, se encontró con un amigo que necesitaba un trabajo y le daba grasa junto con 20 mil; con esa grasa pudo hacer un trabajo de 400.000. Se compró un tarro de pegante industrial de 12 mil, luego se ensalzó y se compró un bareto y se fue a caminar. Se terminó gastando el dinero. Llegó a la casa y tuvo una pelea con el hermano y la mamá; dice que se fue de grosero con la mamá, pero que siempre ha vivido con ella que es quien lo cuida, que nunca ha tenido hijos, que cuando se vaya su madre, él se va con ella. Entonces, me pregunto si, por tener cuarenta años, cree que no hay nada más que hacer; entonces, se acuerda que hubo una muchacha de nombre Yensy, estuvieron dos años; ella no sabía que él consumía marihuana, pero un día llegó ella y él le estaba dando una sobredosis. Él prometió no volver a consumir para que ella estuviera a su lado. Así lo hizo, pero un día ella se molestó y le dijo que él no había hecho nada entonces, él decidió salir y fumarse un bareto y luego le dijo que, si lo quería así, estaba bien, y si no, que suerte, ella se fue y consiguió un policía como marido; tuvieron dos hijos. El hombre la maltrataba y un día ella lo llamó, le dijo que siempre había sido el amor de su vida y se despedía, tomó el arma de dotación y se disparó en el estómago. Dice que le da miedo volver a sentir.

Luis, el rancharo, y "David" se ríen y le dicen que tan "malo". Yo replico y les digo que él habla de sus sentimientos porque es un ser humano, y no decirlo es de cebollitas. Sigo hablando con Leider y le preguntó si se va a saltar otra vez una de las experiencias más lindas, que es la de amar, por miedo. Él se quedó pensando.

Ferney ingresó nuevamente; los chicos fueron llamados para sentarse e iniciar con canciones cristianas. El pastor realizó los protocolos de bioseguridad, se veía como todo un pastor altivo, se llama Jerry, tan blanco que ya es rojo, de ojos azules; se presenta sin título y pide ser llamado sin título. No habla de sus experiencias en la adicción, ora y canta como todos. Helmer canta fuerte cada canción: ahí se "Aquí estás", Way Maker, y "No hay un lugar más alto". Se me eriza la piel; conozco las canciones, así que canto igualmente, mi dolor de cabeza comienza ahí. Me sentí incómoda hasta que, dentro de mí, recordé el carácter de mi visita y mi profundo respeto hacia la espiritualidad y al lugar donde me encuentro, lo que mermó un poco.

Al escuchar su explicación del génesis, el pecado original, no nacemos con espíritu. Quedaba atenta a las participaciones de todos, participan activamente, y en verdad el pastor logra explicar, pasa su compañero, me logro dispersar de la explicación y la oración, se despiden, mientras Ferney les hace el recorrido. Trajeron buñuelos, nos preparamos todos para el almuerzo, almorzamos hablé con Andrés un buen rato de porque llegó ahí, de cómo su hermano lo sacó y su mamá ya no lo va a recibir cuando salga no tiene a donde ir, pero le parece lógico, quiere ir a Estados Unidos, su hija la cuida su madre junto con el padrastro, luce preocupado. Yo sólo preguntaba.

Al rato llegó el líder, se había ido hasta la 76 y pasado mi universidad en bici, se devolvió, fue un buen trayecto, era su día de descanso, está retomando ya lleva dos meses de coordinador, me habló de sus tres hijos los más grandes no quieren saber de él, el pequeño es con quien lleva más relación, hablamos de las posibilidades y de que realiza un curso de pedagogía, va a hacer una tarea, los muchachos duermen la siesta hasta las 3.

Yo me voy un momento para comprar la panela porque ya las plantas están en el fogón; se levantan vuelven y arreglan el espacio, les pido que traigan un lápiz, hagan una fila antes de entrar y digan una palabra en voz alta y empiecen a caminar, dicen algunas palabras, paz espíritu, verde, disminuyen la voz conforme pasan, lo hacen en círculos, les doy indicación de no hacerlo ocupar cada espacio una técnica de calentamiento en el teatro. Luego doy instrucciones de velocidad 1, 2, y 3 posteriormente, arriba y abajo luego vocales, miradas, estrechar la mano, y el cofre; abrazos y en los abrazos es decir sus manos en el pecho mientras caminaban en velocidad 1, por el amor y el cuidado hacia los demás, y luego la del autocuidado quedaron atónitos algunos. Santiago respondió que parte del autocuidado es mantener cierta limpieza y estilo a la hora de vestir, no me miró a los ojos. Finalmente, sólo puntualice en la importancia de tratarnos a nosotros mismos con el mismo cuidado con el que tratamos a nuestros seres queridos, nos sentamos, les conté de la universidad de la línea, inicie haciendo preguntas de la crianza, que juegos, que juguetes, que formas hacían parte de nosotros discutieron un rato sobre si el hombre es violento por naturaleza, no llegamos a una conclusión real pero no importó porque sólo era un preámbulo, les dije que nada sabía y que quería saber.

Les pase las hojas con un formato de entrevista nombre, edad, que los caracteriza, como llego a Casa Vida, desde cuando está en Casa vida, edad inicial de consumo, que es la espiritualidad, la masculinidad, que es ser hombre, en la otra cara, un dibújate a ti mismo y abajo, diga un sueño, que necesita para lograrlo. Lo desarrollaron y entregaron mientras servía las onces el té con ponqué, me agradecieron por sacarlos de la rutina, preguntaron por el té se levantaron del círculo antes, hubo ansiedad por el ejercicio, pero todos participaron de él. Luis tuvo una reacción que no entendí, pero que dejé pasar porque no era el momento. Estaba cansada y me sentía atrapada, me alisté y dejé un formato para el director, me despedí y me fui. al salir ellos se despidieron y con ello, despidieron y anhelaron la libertad. Tomé un alimentador, llegué a casa y lloré. No por mí, dentro de mí,

me sentía aliviada por volver y hacer lo que creo que debo hacer. Sentí su proceso, sus dolores, su angustia, su fe.

### **Reflexión, Sobre El Autocuidado, Ampliación De Consciencia Y Espiritualidad En Procesos De Rehabilitación**

Mi relato es profundamente conmovedor, lleno de detalles que capturan el dolor, la esperanza y la cotidianidad de las personas en proceso de rehabilitación. La narrativa refleja una inmersión no solo física, sino también emocional y espiritual en los momentos que viviste con los residentes de Casa Vida.

En Narcóticos Anónimos, y también en lugares como Casa Vida, la estructura y el enfoque comunitario son fundamentales. El ambiente es uno en el que cada detalle importa: desde las miradas de desconfianza hasta las risas durante los juegos y los rituales religiosos que sirven de ancla para muchos de los presentes, en cada interacción, hay un sentido de humanidad que, aunque frágil, se sostiene en la fe y en los pequeños actos de resistencia contra la desesperanza.

La descripción de los residentes, con sus diferentes historias de lucha y resistencia, resalta el abismo que la adicción crea en las vidas de las personas y cómo las herramientas espirituales y las dinámicas colectivas juegan un papel central en su recuperación, por ejemplo, el relato de Leider, que muestra no solo las cicatrices físicas del consumo, sino también las emocionales, nos recuerda que detrás de cada adicción hay un ser humano con un pasado y una historia por contar. Su miedo al amor refleja un temor más grande: el de sentir, el de conectar de nuevo con la vida después de tanto tiempo de dolor.

Lo que narro del pastor, de las dinámicas religiosas, y de las canciones que tanto impactaron, también resalta la importancia de la espiritualidad en el proceso de sanación. Aunque puede generar incomodidad en algunos, para otros es un refugio, una forma de

reconstruir una identidad y un sentido de pertenencia. La espiritualidad en estos espacios no es algo lejano, sino visceral, algo que se vive y se siente en comunidad.

Por otro lado, el uso de técnicas teatrales y dinámicas físicas, como los ejercicios de calentamiento y la reflexión sobre el autocuidado, muestra cómo las herramientas corporales pueden ayudar a las personas a reconectar con su cuerpo, una parte de ellos que muchas veces ha sido olvidada o dañada durante la adicción. Las respuestas de los participantes reflejan cómo el autocuidado es un concepto complejo para ellos, y tu intervención les ofreció un espacio para repensar su relación consigo mismos.

Mi experiencia personal, los ejercicios creativos que introdujiste y las entrevistas que realizaste proporcionaron a los residentes una oportunidad para reflexionar sobre su identidad y su futuro, algo que a menudo se pierde en el caos de la adicción. El ejercicio de dibujarse a sí mismos y soñar con un futuro diferente es un acto profundamente transformador, aunque algunos puedan haber mostrado ansiedad, el enfoque respetuoso y empático les dio el espacio para participar y expresar sus emociones, algo que en contextos de rehabilitación es esencial para el proceso de sanación.

Finalmente, mi llanto al regresar a casa es testimonio de la conexión emocional que estableciste con ellos. Llorar no solo por ellos, sino también por el alivio que sientes al realizar lo que consideras tu misión, revela cómo este tipo de trabajo, tan personal y significativo, puede transformarse tanto como transforma a aquellos a quienes ayudas.

La experiencia que narro refleja no sólo el poder de la comunidad en la recuperación, sino también la importancia de la empatía, el respeto y la espiritualidad como herramientas de sanación, además de intentar hacer un ejercicio por hacer partícipe al adicto en su propia recuperación.

## **12 de febrero. Nuevos encuentros, nuevas búsquedas**

La jornada inició un poco más tarde de lo acostumbrado, a eso de las 11 am, pues tuve que ir a recoger el computador con el que escribo estas palabras, en la mañana sucedió que mi excompañero tenía rabia por no sentir que avanza en la vida, entonces esa mañana decidió no creerme e iniciar, una especie de sabotaje para que no fuera, o no lo sé. Finalmente, me alteré y me fui.

En el trayecto, iba pensando en los sueños de los muchachos que habían colocado en la hoja y pensaba en que no podía dejar que ese día se me nublan los pensamientos, ni la energía, ni la intención con la que quería ir al espacio, por lo que recogí el computador y solo pensaba en decirles que era posible, poder hacer aun cuando la gente alrededor estuviera en otro cuento.

Finalmente, llegué a la mitad del devocional, en donde se relataba que no se nace con espíritu, solo a través del cambio y la búsqueda de Dios se logra tener espíritu, pero entonces estuve atenta, la forma particular que tiene el pastor de explicar, es bastante didáctica, logra que los muchachos entiendan y pregunten lo que no.

Ese día, desayuné junto con Néstor, hablé un rato, hubo periodos incómodos, porque los hombres no están acostumbrados a tener solo amigas, siempre el interés está por en medio, sin embargo, actúe cautelosa, y amable, los muchachos se preguntaban por mi hora de llegar, terminaron, se fue el pastor. Néstor se preparaba para hacer círculo terapéutico a tres compañeros, pero solo a uno fuertemente, quise hacer una lectura porque sé que en las fundaciones se utiliza esta práctica para "corregir" conductas. (consiste en cuaderno, Andrés anotó con varias sugerencias de varios cuáles serían las ayudas).

Poner en círculo a todos, las manos en las piernas, el coordinador Néstor decide empezar a hablar de su experiencia, de su cambio en relación con su comportamiento y a lo que se supone, pues llevan un proceso, debe ser el ejemplo para los que apenas empiezan. Inicia con Johan, el cual se pone de pie para escuchar, cada uno de sus compañeros realiza

una crítica, las cuales son anotadas por Sergio, intolerante, impulsivo, regresionista y demás, en ese momento no entendía, pero entonces Néstor y los demás compañeros iban aclarando la situación mientras Carlos con quien había sucedido el altercado miraba y se enojaba, se burlaba; ya terminadas las críticas seguían las ayudas que se habían escrito anteriormente en el cuaderno como sugerencia, pedagogía de la industriosisidad, rincón de introspección, escalenia, ayuda en los quehaceres de la casa. Más una intervención de Johan que solo apunto a decir que se sentía impotencia, las ganas de llorar no les permitieron seguir hablando, pasó saliva, aceptó y se sentó. Luego seguía Carlos, quien se notaba aún más incómodo y de pronto va a reaccionar mal pensé, pero él solo escucho, regresionista, provocador, que apuntaban a que había cambiado de actitud y el ejemplo se esperaba más de él, pues, ya había coordinado y llevaba varios meses en proceso, en consolidación según la tabla de semanas. Las ayudas fueron más "severas", trabajos en la casa, rincón de introspección sin privilegio de tienda, y desclasado, es decir despojarlo de sus cosas y ropa, para que ande en pantaloneta y chancas una semana; luego le pregunté a Néstor que significaba, no supo explicarse en su totalidad solo sabe que es una práctica que utilizan mucho en las fundaciones de este tipo, luego solo apuntó que era la necesidad de mostrar que se puede volver a cómo llegaron "sin nada", aceptó y se sentó.

Finalmente, Néstor le recordó a David que tenía una ayuda que no había utilizado que era el ejercicio, entonces entre todos contamos de a 20 ángeles. Los muchachos se alistaron para hacer quehaceres y almorzar, puré de papas criollas con caldo de criollas y un poco de zanahoria, ensalada y salchicha.

Después de eso, los chicos se fueron a tomar la siesta, mientras aquellos que tenían tareas de lectura y tiempo de introspección, junto con David, que necesitaba hacer ejercicio como parte de su apoyo, se quedaron. Decidí prestar atención a Luis y Andrés, quienes mostraban una ansiedad inusual. En un momento, le comenté a Andrés que parecía que su mente ya estaba afuera, tratando de encontrar soluciones.

Al iniciar la sesión de ejercicio, pedí a todos que me acompañaran; muchos se sintieron incómodos al principio, pero Santiago lanzó la palabra "intención", lo cual ayudó a romper el hielo. Realicé el ejercicio inicial sobre el espacio y las velocidades, e incluí animales en la dinámica, mayoría se rio de las actuaciones de los demás, y en ocasiones lograron perder el miedo.

Luego llevé a cabo el ejercicio del cofre, donde Luis sacó sentimientos de enojo, rabia e ira, pero se detuvo ahí, lo que sorprendió a todos. Volvió a callar, visiblemente afectado por las lágrimas. Les agradecí por participar y continué con las actividades, organizando a los chicos en dos líneas para realizar algunas acciones, como lavar, jugar billar y peinarse. Todos se reían y se miraban entre sí, compartiendo un momento de complicidad. Finalmente, los puse en parejas y les pedí que se hicieran reír con muecas. Después, organicé un juego de "Mezú", y disfrutaron mucho de la actividad.

Algunos tenían actitud otros se quedaban temerosos, ha sido progresivo el movimiento de sus cuerpos, me he concentrado en despertar sus cuerpos con movimientos repentinos, divertidos, espontáneos. Siento que trabajo en la autoconfianza, en el dejar ser, en la confianza del espacio, en los compañeros y en mí, no soy la menor entre todos, pero si una de las más jóvenes, lo cual requiere que mi trabajo no sea solo dirigir si no ser igual deliberadamente. Volvimos otra vez a retomar la caminata por el espacio les pedí que llevaran sus brazos a su pecho como un abrazo, se dijeran gracias; estaban ansiosos por seguir leyendo el libro, entonces hicimos un círculo y quedamos en la página 36, les pregunte y se acordaban de los detalles, hicimos la lectura y pregunte algunas cosas, como había sido la infancia de Álvaro, se me acabó el tiempo porque tuve un lapso largo de teatro vi la necesidad ya que sus cuerpos junto con el mío requerían movimiento. Les quité un poco del descanso, continuaron con las onces, me despedí, me abrió Nestor sentí un poco incómoda la situación me dio 10.000 para los transportes.

## **Reflexión, Nuevas Búsquedas, Conexión Con La Emoción, Cuerpo Y**

### **Movimiento**

La jornada que se describe refleja un proceso lleno de emociones, tensión y transformación. Desde el inicio del día, con el conflicto de mi ex-compañero, hasta la interacción con los muchachos, todo parece entrelazado en un ciclo de retos y resiliencia. Mantener mi enfoque en los sueños y las esperanzas de los residentes de Casa Vida a pesar de las dificultades personales demuestra mi fuerte sentido de propósito y determinación.

La práctica de los "*Círculos Terapéuticos*" que menciono parece ser una herramienta compleja para confrontar actitudes y promover la auto-reflexión, pero también puede tener sus propios desafíos, como el potencial de causar angustia emocional en los participantes. Es interesante cómo los procesos de "crítica" y "ayudas" buscan tanto corregir comportamientos como recordarles a los muchachos que pueden regresar al punto de partida sin sus posesiones materiales; esto parece subrayar la fragilidad del progreso en el proceso de rehabilitación, al tiempo que refuerza la idea de que todo puede ser reconstruido desde cero.

Mi enfoque de movimiento y teatro parece proporcionarles una liberación emocional y corporal que contrasta con la rigidez de otras dinámicas que viven; despertar sus cuerpos, ayudarles a reencontrarse con sus emociones y enseñarles a reír y confiar en el espacio que habitan, incluso si solo es por momentos, sugiere un trabajo transformador que les brinda alivio y una oportunidad de ser simplemente humanos, libres de etiquetas o juicios.

Es evidente que intentó equilibrar mi papel como facilitadora y compañera, creando un espacio de confianza, mientras me mantengo presente en el proceso colectivo. Lo que menciono sobre la importancia del movimiento espontáneo y el trabajo en la autoconfianza destaca la necesidad de que estos hombres, que han pasado por tantas experiencias duras,

reconecten con sus cuerpos y emociones de manera genuina y parece que, aunque algunos muestran resistencia, hay progresos que logran trascender el miedo y la ansiedad iniciales.

### **Eje De Género. Relaciones Entre Los Hombres Y La Masculinidad:**

La mayoría de los participantes son hombres que están en un proceso de cambio personal, lo que implica una confrontación con su identidad masculina, los "círculos terapéuticos" donde se les critica y se les dan "ayudas" para corregir su comportamiento, parecen funcionar bajo una lógica de control y disciplina, elementos que tradicionalmente se asocian con una masculinidad hegemónica, donde se valora la fortaleza y el autocontrol, el hecho de que los hombres tengan que escuchar críticas públicas y someterse a medidas correctivas como el "*desclasamiento*" (que parece despojarlos de dignidad y control) podría ser interpretado como una reafirmación de su vulnerabilidad se les recuerda que pueden "*volver a como llegaron*", sin posesiones ni privilegios, un proceso que simboliza la pérdida de estatus, esto podría ser interpretado como una metáfora de lo que significa "ser hombre" bajo el sistema de rehabilitación: empezar desde cero para demostrar que se puede reconstruir una masculinidad "*mejorada*".

En este espacio, se les desafía a redefinir sus ideas sobre el poder y la autoridad, algo que suele ser difícil en contextos donde la masculinidad tóxica ha sido parte de su pasado. Las emociones como el enojo, la rabia o la impotencia (ejemplificadas en las reacciones de Johan y Carlos) surgen como respuestas a la frustración de no poder mantener esa fachada de control, cuando los hombres son obligados a confrontar sus fallas públicamente, esto puede resultar en un conflicto interno entre la necesidad de demostrar fortaleza y la vulnerabilidad que surge cuando aceptan su lugar en el proceso de rehabilitación.

### **Mi Rol Como Mujer En Este Entorno Predominantemente Masculino**

Mi posición como mujer joven trabajando en un espacio dominado por hombres también es relevante desde el análisis de género, noto que muchos hombres no están acostumbrados a tener amigas sin que el interés romántico o sexual interfiera en la relación, lo que puede generar incomodidad o tensión esto refleja un patrón en el que las interacciones entre hombres y mujeres están marcadas por dinámicas de poder y deseo que podrían dificultar la construcción de relaciones genuinas basadas en la amistad o el respeto mutuo.

El hecho de que tenga que "*actuar cautelosa y amable*" muestra cómo la tensión de género influye en mi comportamiento, ya que me sentí obligada a navegar entre ser vista como profesional y, al mismo tiempo, lidiar con la posibilidad de que se te perciba de manera distinta por ser mujer. Mi capacidad para generar confianza y liderar ejercicios como el teatro, donde los hombres participan en dinámicas corporales y emocionales, también implica que desafío las expectativas tradicionales de género. Mi rol de facilitadora me coloca en una posición de autoridad que no necesariamente encaja con las normas tradicionales de género en un espacio de hombres, lo que puede generar fricciones o malentendidos.

### **Eje De Clase: La Vulnerabilidad Económica Y El Control De Recursos**

Las dinámicas de clase se reflejan en varios aspectos del proceso de rehabilitación, los hombres en Casa Vida no sólo están en un proceso de recuperación emocional y psicológica, sino también de reencuentro con sus identidades sociales, muchas veces marcadas por la marginalización económica. El "*desclasamiento*", como medida punitiva, despoja a los hombres de sus pertenencias, lo que parece estar diseñado para recordarles su fragilidad en términos materiales y su dependencia del sistema de rehabilitación este acto de quitarles sus cosas y dejarlos en "pantaloneta y chanclas" resalta una estrategia de humillación y control que está vinculada a una visión paternalista de la disciplina, común en

entornos donde las personas de clase trabajadora o marginadas son "corregidas" a través de medidas extremas que refuerzan la jerarquía y el poder.

El poder sobre los recursos (ropa, privilegios como ir a la tienda) es una forma de control social que refuerza la desigualdad de clase en este contexto, estos hombres ya están en una posición vulnerable, y al ser despojados de sus pocas posesiones, se les recuerda constantemente que deben "*ganarse*" de nuevo esos pequeños privilegios. Esta dinámica reproduce estructuras de poder que se ven también en sistemas más amplios de control social, como las cárceles o instituciones de asistencia social, donde las personas de clases bajas son constantemente vigiladas y corregidas.

Mi observación sobre los muchachos que "*ya estaban allá afuera rebuscándose las*" muestra cómo las preocupaciones materiales y de supervivencia están siempre presentes para ellos, incluso cuando están en un espacio destinado a su recuperación, el hecho de que algunos de ellos están constantemente pensando en cómo salir adelante una vez que terminen su proceso, habla de la presión económica que enfrentan. Esto contrasta con mi posición, en la que me dedico a observar, facilitar y acompañar su proceso, pero sin la misma urgencia por resolver necesidades básicas inmediatas.

Además, el gesto de que Néstor me dé dinero para los transportes sugiere otra capa de desigualdad económica a pesar de que tengo una posición de autoridad como facilitadora, sigo dependiendo de recursos externos para moverme, lo que podría reflejar que el trabajo que realizo no es remunerado de manera justa o que hay limitaciones económicas en la forma en que me desenvuelvo en este espacio. Al analizar las dinámicas de género y clase, es evidente que el espacio en Casa Vida está cargado de tensiones que afectan no solo a los hombres que participan en el proceso de rehabilitación, sino también a mi como facilitadora. Estas tensiones revelan cómo las estructuras de poder que operan en torno al género y la clase no desaparecen en espacios de cuidado, sino que se transforman y se integran en los métodos de control, corrección y liberación que allí se practican.

El reto, entonces, es cómo navegar estas estructuras mientras sigues promoviendo un espacio de transformación auténtica y sostenida, tanto para los residentes como para mí misma.

### 19 de febrero. Re-existencias

**Figura 7. Espacio de trabajo, 19 de febrero**



*Nota. Elaboración propia*

Llegué a las 10:30 am, estaban en el devocional, saludé, cuando llegué procuré no mirar a nadie, aunque vi miradas de muchachos de la otra sede, junto con algunos que miraban como si tuvieran una nueva noticia, entre y Leider me contó desde la cocina porque estaba esa semana de ranchero, que Luis y Andrés se habían escapado, había dejado la puerta abierta a las 3pm. Mi cara fue de preocupación diciéndole a Gilberto y a Leider que ya los había notado así, que siempre era bueno estar presente de cuerpo mente y espíritu, en el espacio encontrando herramientas para el día a día, estaban haciendo la salsa del almuerzo, friendo los gorditos.

Ferney bajó queso azul, Sergio les explicaba cómo había que prepararlo para que no se sintiera tan salada la comida, luego machucaron los ajos mientras yo revolvía la salsa con los gorditos, les daba de probar y hablábamos, Leider también está algo ansioso me

dijo que había pensado en irse pero que el compromiso con la mamita había sido que él estuviera ahí juicioso por su mamita, que él tenía un lote y había que pagar el poder en un palo, posteriormente, le dije que no se afanara que la vida de alguna manera por ese error le pedía estar ahí, lo necesitaba, entonces me dijo que a sus 40 si no tenía casa, ni nada entonces no había hecho absolutamente nada. A lo cual yo preguntaba, si aún no faltaba por hacer.

Terminamos de hacer y los muchachos empezaron a recoger y preparar el espacio para el almuerzo, yo me salí para que pudieran servir, en seguida, Néstor preguntó por la ensalada y por el jugo, lo cual se les había olvidado, entonces recibieron un regaño y ayudas para recordar los deberes, en un momento le pregunté a Néstor que qué había pasado con Luis y Andrés, si sabían de su estado pero se notó incómodo y dijo no me lo esperaba, yo le dije que ya se sentía, que el ejemplo tenía que venir de los coordinadores pero ninguno de ellos llevaba más de tres meses. Carlos, quien era quien servía el menaje me pidió que los acompañara a almorzar, había estado esperando que ellos hicieran la invitación, no me gustaba almorzar con Néstor.

Me senté, y noté que un nuevo compañero de La Plata, Huila, me miraba con sorpresa, así que decidí presentarme. Otro de los muchachos, Ángel, me comentó que Andrés y Luis se habían ido porque no les había gustado que les pidieran pelar papas, ya que ellos eran los coordinadores. Mi intención al involucrar a todos en las actividades es precisamente reducir esos estatus de poder que algunos intentan imponer, ya que en la casa todos enfrentamos problemas de adicción y nadie está por encima de los demás.

Se pide silencio en la mesa por lo que mientras hablábamos, Néstor salió y pidió silencio, me miró y se sintió la incomodidad de que esta vez no lo acompañara a almorzar. El día 12 de febrero, es decir, al día siguiente me escribió por chat sobre que yo le gustaba, pero entonces yo decidí ser clara y amable para no sentirme incomoda, pero ya en la sesión Néstor actuaba extraño de todas maneras. En fin, ayudé a levantar algunas cosas y terminaron los encargados de hacer lo que se debía hacer, luego escuché un poco a Néstor quien en un momento decidió llamarme como *“una amiga de Wilson”* un amigo, esto me

generó rabia, pero entonces decidí sentir mi vulnerabilidad, me quedé callada, sentí la necesidad de leer ya que Gilberto hacía aseo en la cocina, Leider estaba en el rincón de introspección el resto estaba tomando la siesta, Sergio y Jhon jugaban cartas, ya que tienen más tiempo debido a que eran los nuevos coordinadores, mientras tanto escuchaban en el celular con auriculares tecno hard, sentí miedo por emprender el espacio pero lloré un poco e hice una lectura reconfortante, terminaron la siesta e hicieron fila todos. Luego, expresaron una palabra con intención para el espacio, esta vez caminamos en círculo como rebaño como a veces terminan haciéndolo cuando les pido que caminen en el teatro llamando el cuerpo, la mente y el espíritu dispuesto a jugar, caminar y hacer, hicimos velocidades, animales, jugamos "Mezú", a hacernos reír con muecas, los hice en círculo les explique que las energías si existían, les explique un ejercicio de enraizamiento con base al libro de *Danzando las resurrecciones*, pregunté por la fuerza y vitalidad de las raíces, este consistía en un árbol y reflexionar cuál era la función de la raíz, hable de los pensamientos como raíces limitantes. Seguidamente, "si yo a los 40 no tengo nada ya no hice nada" les expliqué si eso era algo que repetimos iba a ser una realidad en nuestra forma de vivir. Después, iniciamos movimientos en círculos (música de ambiente al exterior) y luego jugar zic y zac un trabajo en equipo, me pase nuevamente de tiempo y terminamos con abrazo, luego pasamos a la lectura... seguimos leyendo.

Aunque esta vez el calentamiento y la entrada fue fuerte, querían leer, así que leí un aparte y puse a leer al nuevo otra parte, posteriormente, hice preguntas, sobre la infancia, sobre el redentor en donde Álvaro pasa por primera vez, entonces muchos se sienten identificados porque dos de ellos Santiago y Julio, quienes se llevan 39 años de diferencia, expresaron que esos lugares no sirven porque son centros donde salen con más mañas, pregunté por el recibimiento a Álvaro en el Redentor, los tratos entre los mismos y las formas de enseñar de estos lugares, no hubo consenso y tampoco quería que lo hubiera en ese momento. Considero que las preguntas son mi fuerte. En un momento entonces Néstor interrumpió, aclarando según él, pero sólo defendía ciertas conductas de los centros como de este tipo, no lo desafíe. Concluí finalmente que las tareas eran dos: una pensar cuáles

eran nuestras raíces, y otra, cuáles debían de ser las formas para que las personas cambien. Me robé el descanso, tomé las onces y me fui.

### **Reflexión. Corporalidad Y Género: Control Y Resistencia Sobre El Cuerpo Masculino.**

En Casa Vida, la corporalidad de los hombres está sometida a procesos de regulación y control, tanto explícitos como implícitos las tareas físicas, como pelar papas, lavar o realizar ejercicios, que deberían funcionar como medios de autocuidado o participación colectiva, son vistas por algunos, como Luis y Andrés, como degradantes, especialmente si provienen de roles de poder (coordinadores). Este rechazo sugiere una relación conflictiva con la corporalidad masculina, donde ciertas actividades físicas son percibidas como femeninas o serviles, por lo que se resisten a ellas.

La noción de masculinidad tradicional en muchos contextos de clase trabajadora establece que los hombres deben evitar tareas consideradas "bajas", vinculando estas acciones al servicio, la subordinación y la pérdida de estatus.

### **Reflexión. El Cuerpo Como Medio De Expresión Y Liberación Emocional:**

Los ejercicios teatrales, que buscan reconectar a los hombres con sus cuerpos a través de actividades físicas como la imitación de animales, el juego de muecas o el abrazo consigo mismos, son una ruptura significativa con los mandatos tradicionales de género. Estas dinámicas desafían la norma masculina de la represión emocional y la falta de conexión con el cuerpo, los invito a moverse, a reírse, a sentirse vulnerables frente a sus compañeros, lo cual es una forma de romper con la rigidez de las masculinidades hegemónicas. Los momentos en que, por ejemplo, uno de ellos libera "enojo, rabia e ira" en un ejercicio y luego se retrae en lágrimas, ilustran la tensión entre lo que se espera de ellos como hombres (resistencia, control) y la realidad de sus cuerpos, que buscan expresar sus emociones reprimidas esto también puede verse como un acto de autocuidado, donde

permitirse sentir y liberar estas emociones acumuladas es esencial para su bienestar emocional y físico.

### **Reflexión. Corporalidad y Clase: El cuerpo trabajador y las expectativas de utilidad.**

En los contextos de clase trabajadora, el cuerpo se ve muchas veces como una herramienta de trabajo, los hombres en Casa Vida, aunque están en un proceso de rehabilitación, continúan percibiendo su cuerpo en términos de productividad y utilidad. Las tareas asignadas dentro de la casa, como cocinar o limpiar, son vistas no como parte de un proceso de autocuidado, sino como castigos o "ayudas" que buscan corregir comportamientos, cuando Luis y Andrés se rebelan contra la idea de pelar papas, lo hacen no sólo por su estatus como coordinadores, sino también porque ven esta tarea como una degradación de su capacidad productiva esto sugiere que el cuerpo se concibe como una máquina que debe estar al servicio de algo más grande, ya sea un trabajo formal o una estructura jerárquica de poder.

El intento de romper estas jerarquías y devolver a los cuerpos de los hombres su capacidad para participar en todas las actividades, sin importar su rol o estatus, es una forma de devolverles autonomía sobre sus cuerpos, en lugar de ver las actividades físicas como castigos o tareas serviles, propones que sean vistas como medios para re-establecer una relación saludable con su propia corporalidad.

### **Reflexión. El Cuerpo Precarizado Y La Fragilidad Económica**

La conversación que tuve con Leider acerca de su ansiedad por no haber logrado "*nada*" si no tiene una casa a los 40 años también refleja cómo los cuerpos de estos hombres están profundamente marcados por la precariedad económica su valor y su identidad están vinculados a su capacidad de generar ingresos, de tener bienes materiales, de "*ser alguien*" en el sentido más capitalista. En este contexto, el autocuidado, entendido

como algo más allá de la subsistencia (por ejemplo, el cuidado emocional, mental y físico), queda relegado. Las actividades, como los ejercicios de teatro o los movimientos en círculo, ofrecen un espacio alternativo para que estos hombres empiecen a reconsiderar sus cuerpos fuera del marco de la utilidad económica, les invito a reconocer el valor de sus cuerpos en términos de cuidado y conexión emocional, lo cual es radical en un contexto donde el autocuidado ha sido históricamente un lujo inaccesible para las clases trabajadoras.

### **Reflexión. Autocuidado Y Género: Autocuidado Cómo Vulnerabilidad**

#### **Masculina**

El autocuidado, especialmente en los hombres, puede ser visto como un signo de debilidad en muchos contextos, particularmente en sociedades donde se espera que los hombres sean fuertes, autosuficientes y emocionalmente reprimidos, las intervenciones, al promover el abrazo consigo mismos y la verbalización de sentimientos, son acciones que desafían directamente estos estereotipos de género.

Los ejercicios que fomentan la auto-reflexión, la escucha activa y el movimiento emocional liberador, buscan que los hombres desarrollen una relación más cercana y amorosa con sus cuerpos, una parte fundamental del autocuidado, sin embargo, este proceso no es fácil, y como menciono algunos de los hombres aún se muestran incómodos o temerosos en estos ejercicios, el hecho de que debas ser "cautelosa y amable" para no generar tensiones adicionales también refleja las barreras internas que estos hombres enfrentan al intentar aceptar el autocuidado como parte de su rehabilitación y crecimiento personal.

### **Reflexión. Autocuidado Y Clase: Autocuidado En Contextos De Precariedad**

El concepto de autocuidado es más difícil de implementar cuando las preocupaciones básicas de la vida (como la comida, el trabajo o la estabilidad económica)

no están aseguradas, para muchos de estos hombres, el autocuidado se limita a lo inmediato: mantener su cuerpo funcionando lo suficiente para sobrevivir y, en el mejor de los casos, evitar una recaída por eso, el esfuerzo por incorporar prácticas de autocuidado emocional y corporal a través del teatro y la reflexión sobre sus raíces limitantes es particularmente significativo, les ofreces una alternativa a la visión utilitarista de sus cuerpos, desafiando la lógica de que sus cuerpos solo valen en función de lo que pueden producir o soportar.

Esta práctica se vuelve aún más relevante, ya que las personas en rehabilitación a menudo están atrapadas en una red de opresiones cruzadas que afectan su identidad y su relación con sus cuerpos; el cuerpo se convierte en un "*territorio de resistencia*", donde no sólo enfrentan el juicio social, sino también una historia de violencia y marginalización que está directamente inscrita en su corporalidad. El cuerpo en desafío se convierte en vehículo de autodescubrimiento y sanación.

### **Reflexión. El Privilegio Del Autocuidado Y Las Desigualdades Sociales**

En la sociedad, el autocuidado es a menudo presentado como algo que todos deberían practicar, pero las posibilidades de hacerlo están profundamente marcadas por la clase social, las personas de clases altas tienen más tiempo, recursos y acceso a actividades de autocuidado, como el ejercicio, la terapia o el descanso, en contraste, los hombres de Casa Vida enfrentan un contexto donde el autocuidado ha sido un lujo inalcanzable. Las intervenciones buscan democratizar el autocuidado, permitiéndoles experimentar momentos de descanso, juego y reflexión, acciones que son esenciales para la salud mental y física, pero que ellos pueden no haber tenido el privilegio de practicar antes.

**Figura 8. Espacio de trabajo-26 de febrero**



*Nota. Elaboración propia.*

**10 marzo. Anatomía De Una Madre Ausente.**

**Figura 9. Fotografía Wilson (2020)**



*Nota. Elaboración propia.*

Visité a Wilson fuera de mi horario de prácticas, la señora María (su mamá) había fallecido y amigos de Wilson decidieron internarlo porque tuvo una recaída, como me había dicho la señora María que iba a ocurrir, le llevé dulces y le di ánimo, le conté sobre la

conversación que había tenido con ella, estaba ansioso, quería irse, le insistí que hiciera lo mejor posible hasta que se presentaran otras opciones.

### **20 De marzo. Conversando Con La Muerte.**

**Figura 10. Fotografía azotea, casa señora María**



Nota. Elaboración propia, 2019.

Días antes muere Gilmer por negligencia de la fundación, la muerte ha sido una presencia constante en mi vida, un susurro en el fondo de mis pensamientos, una opción que aparecía cada vez que sentía que la carga de existir era demasiado pesada. Desde muy joven, la idea de desaparecer, de poner fin a tanto dolor, se convirtió en un refugio mental, una especie de salida para cuando la vida misma parecía cerrarse todas las puertas, más que una amenaza, la muerte era una promesa de paz, algo que me parecía casi tranquilizador. No era que quisiera morir necesariamente, sino que quería que el dolor terminara, que el sentimiento de rechazo, de soledad y de ser insuficiente se disipara de alguna manera. En esos momentos, la muerte simbolizaba un alivio, la posibilidad de renunciar a las expectativas que otros habían puesto sobre mí y a las voces críticas que había adoptado como propias era una forma de dejar de cargar con las decepciones ajenas, con el peso de no ser lo que los demás esperaban, pensaba que si terminaba con todo,

también terminaría esa lucha interna, esa batalla constante entre mi deseo de ser amada y la realidad de sentirme, en muchos sentidos, no deseada o rechazada.

Sin embargo, con el tiempo, fui encontrando otros significados a través del dolor, cada vez que me asomaba a la idea de la muerte, algo en mí también se aferraba a la vida, a la posibilidad de reconstruir, de transformarse, empecé a comprender que la muerte, aunque atrayente, era también una sombra que me enseñaba algo sobre lo que realmente anhelaba: no el fin, sino la paz. Lo que buscaba no era tanto desaparecer, sino encontrar un sentido para quedarme, una razón que me diera fuerza en esos momentos de desesperación.

Mirar a la muerte de cerca me enseñó a valorar esos pequeños instantes de alivio, de belleza, de conexión fue en la proximidad de la muerte que entendí cuánto deseaba vivir de otra manera, cómo ansiaba reconciliarme conmigo misma, aprender a ser suficiente para mí. Así, la muerte se convirtió en una especie de maestra oscura, que me empujaba a cuestionarme qué aspectos de mi vida debían morir, qué versiones de mí misma necesitaba dejar ir para poder renacer de verdad.

La muerte de ese muchacho, que decidió internarse en una olla durante meses, rodeado de dolor y consumo, me dejó una marca profunda, recuerdo verlo, tan joven y herido, con esa herida física que vi casi como un símbolo de su dolor interno, como si su piel también hablará de una vida que dolía demasiado. Intuitivamente supe que esa herida no estaba bien, que algo más profundo le afectaba fue un impulso inmediato, algo en mi interior me decía que esa herida podría estar infectada. Al mencionarlo al líder, esperaba que tomara alguna acción, pero nada ocurrió, nada cambió, esa indiferencia de quienes podían haber intervenido me hirió casi tanto como verlo a él, luchando con su cuerpo y su historia.

Me pregunto si en medio de su lucha, él también sentía que nadie lo veía, que nadie realmente escuchaba sus señales de auxilio a veces pienso que su herida fue una metáfora,

una manifestación física de todas las heridas invisibles que cargaba, de todos los rechazos y los olvidos que lo empujaron a refugiarse en el consumo. En mi intuición, en ese momento, sentí la urgencia de hacer algo, de advertir que había un riesgo más allá de la herida física, pero al ver que no había reacción, experimenté una mezcla de impotencia y frustración que, aún hoy, me pesa.

Su muerte me hizo cuestionarme cuánto realmente valoramos a quienes están en situaciones de vulnerabilidad. ¿Cuántas veces ignoramos sus señales, pensando que no podemos hacer nada o que su destino ya está marcado? Quizá su herida era una puerta para comprenderlo, para acercarnos a su dolor de una forma más compasiva, siento que su historia me impulsó a querer hacer más, a no permitir que el silencio o la indiferencia sigan siendo las respuestas para quienes, como él, sólo buscan algo que calme su dolor.

### **Reflexión. 1 abril: Revisitando La Dignidad.**

Llegué a las 2 de la tarde en la fundación, Néstor me recibió, con la actitud que tanto me incomodaba, porque él se incomodaba, inmediatamente desde el momento en que llegué les pidió una silla en la oficina, ahí supe que iba a decirme algo pues el drama está latente en él. Me senté, saludé, Yorguen me recibió, me pregunto que si había taller, luego Steven me sirvió el almuerzo, y fui escuchando las recomendaciones que me realizó con Néstor. Inicialmente, no entrar a la cocina, no realizar ninguna opinión sobre ningún espacio con los muchachos, no entrar a dos zonas de la casa.

Almorcé, e intenté hacer la entrevista a Néstor sobre el espacio y cómo sé que le encanta hablar sobre él, le di la posibilidad, pero como no me tomaba en serio, decidió que si lo llamaba la novia, pues interrumpió la entrevista, aunque me molestaba, igual accedí, me gustaba reconocerlo, pensé: "*debe de ser importante para él sentirlo*". Después, hablé con Franklin quien tenía una actitud extraña hacia a mí, de prevención, pero no podía hacer nada, él me creyó que yo lo iba a patrocinar con el sueño de cantar y si muy chimba pero

las drogas, la fama y los culitos, no son un proyecto de vida sostenible, así que piensa vivir hasta los 33 años.

El espacio me lo entregó dos muchachos, en filas con entera "disposición", me presenté con los muchachos y les pregunté el nombre, les di un momento de preguntas, preguntaron qué porque no había vuelto, les conté lo de los trabajos, y les explique la dinámica e iniciamos con la fila, hubo intenciones de todo tipo, amor, disposición, paz, fortaleza, etc, todos dispuestos, hicimos los ejercicios, nos reímos, jugamos un rato, vi secretos en la dinámica, pero pues hay nuevos retos, mientras conocen el espacio.

Franklin estuvo indispuesto para las dos actividades, al igual que Steven, no dije nada, sólo intente que la energía estuviera alta, luego la baje con la dinámica del abrazo, estuve pendiente de sus posturas, sus miradas, sus risas y comentarios ante la actividad, fue juego y recocha, luego pasamos a la actividad del libro, los muchachos le hicieron el resumen a los nuevos, muy bien hecho, pendientes de la historia de Alvaro.

Estábamos en la parte donde asesinan a la banda la pesada, quien seguía después de mi Juan David, de una edad promedio 30 continuó leyendo, su voz se entrecorta, no quiso seguir, pero puso en estado receptivo a los demás compañeros. Seguidamente, los demás leyeron, atentos, me miraban, me analizaban; leímos cada uno y terminamos el primer capítulo, luego hice recomendaciones para que el grupo leyera y entendiéramos, funcionaba, estaban pendientes excepto por los nuevos líderes; Yorguen y Franklin que se ven interpelados constantemente por mí, después respondimos unas preguntas sobre el libro con relación a nuestra vida.

En ese momento, me tomaron del pelo un rato pero yo hice como si nada, normal, me reí, lo disfruté, luego opinaron, se sintieron interpelados y no por mí, sino por la voz de Álvaro, quien sigue teniendo vigencia en la calle, luego dijeron que era similar a las vidas que han tenido muchos, que el man no le importaba nada más que la banda y sólo disfrutaba si había trago y mujeres. Así quedamos, luego preguntaron si se había muerto, querían saber su final, inmediatamente entonces yo sólo les dije que había tres finales, y que íbamos a descubrirlo todos, que apenas íbamos en la mitad de la vida de Álvaro.

Reflexioné acerca de la paciencia que es una virtud, es cierto que les incomodaba mucho mi presencia, que sea mujer y como hablo, y como actuó, la edad que tengo, les daba rabia, pero sabía que era un tema personal el cual no puedo aclarar, hasta que pasara más tiempo, quería pasar más tiempo, acompañarlos más, pero debí ser contundente.

Terminamos, hicieron filas, me agradecieron pensando que era lo que quería escuchar, no me percaté y seguí en lo mío Porque son aduladores profesionales, y lo saben. Hice la oración.

### **Reflexión. Corporalidad y la Lucha por la Dignidad**

Desde el inicio del libro, la corporalidad de Álvaro es un reflejo de su historia de vida. Su cuerpo ha sido el escenario de batallas internas y externas: el sufrimiento físico de las adicciones, las cicatrices emocionales de la violencia y la búsqueda de aceptación en un mundo que lo ha marginado esta corporalidad no sólo habla de su dolor, sino también de su resistencia. En un contexto donde la adicción a menudo se ve como una debilidad, el cuerpo de Álvaro se convierte en un símbolo de lucha y dignidad.

La corporalidad en los tratamientos de rehabilitación está intrínsecamente ligada al concepto de Derechos Humanos, cada persona tiene el derecho a un trato digno, a ser vista no solo como un "caso" o un "número", sino como un ser humano con una historia, una voz y un cuerpo que merece ser cuidado y respetado. Álvaro, al compartir su experiencia, nos recuerda que el proceso de recuperación debe reconocer y validar la corporalidad de cada individuo, abordando no solo su salud física, sino también su bienestar emocional y espiritual.

### **Reflexión. Género y la Rehabilitación: Una Lucha Compartida**

El libro también permite reflexionar sobre cómo el género influye en las dinámicas de rehabilitación en contextos donde la masculinidad hegemónica a menudo rechaza la vulnerabilidad, los hombres como Álvaro enfrentan un doble desafío: no solo deben luchar

contra sus demonios internos, sino también contra las expectativas sociales que les dicen que no deben mostrar debilidad.

Las experiencias de los hombres en los centros de rehabilitación a menudo se ven condicionadas por estas nociones de género, la corporalidad masculina, marcada por la necesidad de ser fuerte y resistente, puede dificultar el acceso a un tratamiento emocionalmente genuino. Álvaro, al abrirse sobre su vida y sus luchas, desafía estas normas, invitando a otros hombres a reconocer su vulnerabilidad y a buscar apoyo sin temor a ser juzgados.

*“La construcción de la masculinidad tradicional en la que se idealizan los conceptos de fuerza, autosuficiencia y autocontrol puede ser un obstáculo significativo para los hombres que necesitan ayuda en la rehabilitación, al asociar la vulnerabilidad y la ayuda con la debilidad.”* (Connell y Messerschmidt, 2005,186)

Sin embargo, el género no solo afecta a los hombres, las mujeres en entornos de rehabilitación también enfrentan su propia carga en muchas ocasiones, sus historias son invisibilizadas o reducidas a estereotipos que las despojan de su humanidad, la recuperación se vuelve un proceso donde el género se convierte en una barrera o en una oportunidad para crear un espacio de sanación compartido.

*“Las mujeres, especialmente aquellas en rehabilitación, necesitan un entorno que cuestione y desmantele las narrativas de género que las limitan, permitiéndoles construir una identidad basada en su verdadero ser y no en las expectativas culturales de pasividad o sacrificio.”* (Gilligan, 1982)

### **Reflexión: Clase: La Realidad de la Exclusión**

El contexto de clase es otro elemento fundamental en la narrativa de Álvaro, las estructuras socioeconómicas en las que se desenvuelven las personas con adicciones afectan drásticamente su acceso a servicios de rehabilitación y apoyo, las realidades de la

clase trabajadora, a menudo marcadas por la falta de recursos y oportunidades, hacen que la lucha por la recuperación sea aún más desafiante.

Rozo describe cómo las personas provenientes de contextos socioeconómicos desfavorecidos enfrentan barreras significativas para acceder a servicios de rehabilitación de calidad esto resalta que la rehabilitación no es sólo una lucha individual, sino que también está determinada por la clase y las oportunidades limitadas de quienes viven en situaciones vulnerables.

*“En las calles, nadie escucha. Pero cuando uno llega a esos lugares de rehabilitación privados, si tienes plata te escuchan, te cuidan, pero si no, te dicen que vuelvas cuando puedas pagar.” (Rozo, Mi regreso del infierno, 129).*

En *Mi regreso del infierno*, Álvaro nos muestra cómo su entorno y sus experiencias han moldeado su vida, la falta de apoyo y recursos se convierte en un ciclo difícil de romper, y la rehabilitación se presenta no sólo como una cuestión individual, sino también como una cuestión de justicia social. Cada persona que atraviesa este proceso merece el derecho a un tratamiento integral que reconozca sus circunstancias y les ofrezca las herramientas necesarias para reconstruir sus vidas.

*“A los pobres nos miran como si fuéramos un problema de seguridad, y no de salud. Nos ven como una amenaza, como si no tuviéramos derecho a ser salvados.” (Rozo, Mi regreso del infierno, pág. 159).*

Rozo señala que quienes viven en condiciones de pobreza a menudo cargan con una doble estigmatización: no sólo por la adicción en sí, sino también por el prejuicio hacia su condición de vida esto los aísla y limita sus oportunidades de recuperación, dado que muchos programas de rehabilitación no consideran las particularidades y desafíos socioeconómicos de las clases populares.

## Conclusiones

**Figura 11. Pintura técnica acuarela: Después de mi primer aborto (2020).**



*Nota. Elaboración propia, 2020*

### **Sentido Pedagógico de la Autobiografía en Contextos de Rehabilitación**

La utilización de la autobiografía de Álvaro Rozo en una fundación en San Cristóbal Sur, tiene un profundo sentido pedagógico que va más allá de la mera narración de experiencias personales, en un entorno donde jóvenes y adultos luchan contra las adicciones y buscan un camino hacia la recuperación, la historia de Álvaro se convierte en un poderoso recurso educativo y terapéutico.

#### **A. Identificación y Empatía**

Una de las primeras funciones pedagógicas de la autobiografía es facilitar la identificación y la empatía al compartir su historia; Álvaro permite que los jóvenes y adultos vean reflejadas sus propias luchas y anhelos esta conexión emocional es fundamental, ya que ayuda a desmitificar las experiencias de adicción y recuperación, mostrando que no están solos en su camino. La identificación con la historia de Álvaro puede inspirar esperanza y motivación, creando un espacio seguro donde los participantes se sientan cómodos para compartir sus propias vivencias.

## **B. Aprendizaje Experiencial**

El relato de Álvaro no sólo cuenta su historia, sino que también ofrece lecciones valiosas sobre la resiliencia, la importancia del autocuidado y el valor de la comunidad en el proceso de rehabilitación a través de su experiencia, los participantes pueden aprender sobre las consecuencias de sus elecciones y la posibilidad de transformación.

Este enfoque de aprendizaje experiencial es fundamental en contextos de rehabilitación donde las enseñanzas se arraigan más profundamente cuando se presentan en un marco de vivencias reales.

## **C. Fomento de la Reflexión Crítica**

La autobiografía de Álvaro también invita a la reflexión crítica sobre las dinámicas de género, clase y la corporalidad en los procesos de rehabilitación al abordar temas complejos como las expectativas sociales de género y las limitaciones impuestas por el contexto socioeconómico, se abre un espacio para que los participantes cuestionen y desafíen estas normas. Este tipo de reflexión es esencial para fomentar un cambio significativo, ya que permite a los jóvenes y adultos desarrollar una conciencia crítica de su entorno y de sí mismos, promoviendo así una comprensión más profunda de sus realidades.

## **D. Promoción de un Espacio de Diálogo y Vulnerabilidad**

La narración autobiográfica crea un entorno propicio para el diálogo y la vulnerabilidad al compartir su historia, Álvaro invita a los demás a hacer lo mismo, fomentando un ambiente donde se pueden expresar emociones, miedos y aspiraciones sin juicio, esta apertura es crucial en el proceso de rehabilitación, donde la comunicación y el apoyo mutuo son fundamentales para el crecimiento personal y colectivo.

## **E. Refuerzo de la Dignidad y los Derechos Humanos**

Incorporar la autobiografía de Álvaro en el proceso pedagógico también refuerza la dignidad de los participantes al validar sus experiencias y emociones, les recuerda que, como seres humanos, tienen derecho a ser escuchados, comprendidos y apoyados en su camino hacia la recuperación. Este enfoque centrado en los derechos humanos es esencial para empoderar a los individuos, ayudándolos a reclamar su voz y su lugar en la sociedad.

### **Un Enfoque Integral De Aprendizaje**

En resumen, el sentido pedagógico de utilizar la autobiografía de Álvaro Rozo en una fundación en San Cristóbal Sur radica en su capacidad para inspirar, educar y transformar a través de la identificación, el aprendizaje experiencial, la reflexión crítica y la promoción del diálogo, la historia de Álvaro se convierte en un recurso valioso que puede guiar a jóvenes y adultos en su proceso de rehabilitación. Este enfoque integral de aprendizaje no solo contribuye a la recuperación individual, sino que también promueve una cultura de empatía, respeto y dignidad en el marco de los derechos humanos.

La exploración de la corporalidad y el autocuidado, en el contexto de las experiencias vividas y las reflexiones de la literatura, revela la complejidad de la relación entre el cuerpo, la mente y el entorno a medida que las personas se embarcan en el viaje de la recuperación y el autoconocimiento, es crucial reconocer el poder transformador de cuidar de uno mismo, no sólo como un acto físico, sino como un acto de amor y respeto hacia la propia existencia.

La auto-etnografía, al ser un método de reflexión y conexión con las propias experiencias, puede ser un recurso valioso para profundizar en estas interrelaciones y fomentar una vida más plena y consciente.

### **Cuerpo como Reflejo de la Identidad.**

A lo largo de las experiencias narradas, se observa que la corporalidad no sólo es un vehículo físico, sino también un espacio de expresión de la identidad y las emociones, la forma en que cada individuo se relaciona con su cuerpo —ya sea a través del cuidado, el descuido o el abuso— refleja sus experiencias internas y su relación con el mundo.

La literatura, como "Amor-terapia" de Joana de Angelis, invita a reconocer la importancia de cuidar el cuerpo como una manifestación del amor propio y el respeto hacia uno mismo.

### **Autocuidado como Práctica de Resiliencia.**

La noción de autocuidado emerge como una herramienta esencial para la resiliencia en el contexto de la rehabilitación y el proceso de recuperación, los relatos de los residentes en la casa de día ilustran que el cuidado del cuerpo va más allá de lo físico; implica también el cuidado emocional y espiritual. Las prácticas de autocuidado, como la atención a la alimentación, la higiene y el ejercicio, se convierten en pasos fundamentales para reconstruir la identidad y fortalecer la autoeficacia.

### **Interconexión entre Cuerpo y Emociones.**

Las experiencias compartidas revelan cómo el cuerpo y las emociones están intrínsecamente conectados. La corporalidad se manifiesta en las emociones de ansiedad, tristeza o alegría, y estas emociones, a su vez, afectan la salud física. La reflexión sobre el autocuidado incluye reconocer y validar las emociones, creando un espacio seguro para expresarlas esto resuena con los principios de la terapia que abogan por un enfoque holístico en el cuidado personal implica explorar y reconocer prácticas que fortalecen la mente y el cuerpo.

### **La Importancia del Entorno.**

Los relatos también destacan cómo el entorno físico y social impacta en la corporalidad y el autocuidado en el contexto de la casa de día, las condiciones del espacio influyen en la motivación de los individuos para cuidar de sí mismos. La creación de un ambiente de respeto y apoyo es fundamental para fomentar hábitos de autocuidado esto se alinea con la idea de que el espacio puede convertirse en un catalizador para el cambio positivo en la vida de las personas.

### **Cuerpo como Espacio de Transformación**

Finalmente, el cuerpo se presenta como un espacio de transformación, la experiencia de salir de la adicción y de un entorno destructivo permite a los individuos reconfigurar su relación con su corporalidad a través de la práctica del autocuidado, se abre un camino hacia la sanación y el autodescubrimiento, donde cada pequeño acto de cuidado se convierte en una afirmación de la vida y la posibilidad de un futuro diferente.

La interrelación entre corporalidad y autocuidado, vista a través de las experiencias narradas y los principios de la literatura, ofrece una perspectiva valiosa para entender el proceso de sanación y transformación personal, este proceso puede ser profundamente enriquecido por el uso de herramientas como la auto-etnografía y las autobiografías.

### **Auto-etnografía como Herramienta de Reflexión.**

La auto-etnografía permite a los individuos explorar sus experiencias personales en un contexto cultural y social más amplio, a través de este enfoque se puede reflexionar sobre cómo la corporalidad y el autocuidado se manifiestan en sus vidas, reconociendo patrones, desafíos y logros. Este método de investigación personal no solo permite una introspección profunda, sino que también ofrece un espacio para situar las experiencias individuales dentro de narrativas colectivas, destacando la importancia de las relaciones interpersonales y el entorno en el desarrollo de la identidad y el cuidado personal.

### **Autobiografías Como Espacios De Autoconocimiento**

Las autobiografías, al centrarse en la vida de un individuo, ofrecen una oportunidad para documentar y analizar cómo la corporalidad y el autocuidado han influido en su trayectoria, al narrar sus historias, las personas pueden identificar momentos clave en los que el cuidado del cuerpo y la mente se convirtieron en actos de resistencia y resiliencia. Esta práctica no sólo ayuda a construir una narrativa coherente de la vida, sino que también permite a los individuos comprender el impacto de sus experiencias pasadas en su presente, fomentando así un sentido de continuidad y propósito

### **Transformación a través de la Narrativa**

Tanto la auto-etnografía como las auto-biografías proporcionan un marco para la transformación personal al compartir y analizar sus relatos, los individuos pueden desafiar las percepciones limitantes sobre sí mismos y su corporalidad, reescribiendo sus historias desde una perspectiva de empoderamiento. Este proceso de narración se convierte en una forma de autocuidado, donde cada palabra y reflexión se convierte en un acto de amor propio, permitiendo que el cuerpo y la mente sanen de manera integral.

### **Fomento de la Conexión y la Comunidad.**

La utilización de estas herramientas no sólo enriquece el proceso individual de autocuidado, sino que también fomenta la conexión con otros al compartir experiencias a través de la auto-etnografía y las autobiografías, se abre un diálogo sobre la corporalidad y el autocuidado que puede resonar en otros, creando una comunidad de apoyo y entendimiento. Este sentido de pertenencia es crucial para el bienestar, ya que cada relato puede validar la experiencia del otro, promoviendo la empatía y la solidaridad.

### **Cuerpo y Narrativa como Caminos de Liberación.**

En última instancia, la combinación de corporalidad, autocuidado, auto-etnografía y autobiografía se manifiesta como un camino de liberación, mediante la reflexión consciente

y la narración, los individuos pueden liberarse de las ataduras del pasado, reconfigurando su relación con el cuerpo y el cuidado personal. Este proceso no solo es transformador a nivel individual, sino que también tiene el potencial de impactar positivamente en sus entornos y comunidades, promoviendo un ciclo de sanación y autocuidado colectivo.

### **Recomendaciones Finales**

- i. **Establecer un Espacio Seguro:** Antes de iniciar cualquier actividad, es fundamental crear un ambiente de confianza y seguridad donde los participantes se sientan cómodos compartiendo sus historias, esto puede lograrse a través de

dinámicas de grupo que fomenten el respeto, la confidencialidad y la empatía. La seguridad emocional es clave para que los individuos se abran y participen plenamente.

ii. **Formación en Autoetnografía y Autobiografía:** Proporcionar formación y recursos sobre auto-etnografía y autobiografía a los facilitadores y participantes esto incluye talleres sobre técnicas de escritura reflexiva, narración de historias y métodos de análisis crítico. Asegurarse de que todos entiendan el propósito y los beneficios de estas metodologías es esencial para su éxito.

iii. **Facilitación del Proceso de Escritura:** Durante el proceso de escritura autobiográfica, ofrecer orientación continua. Proporcionar ejemplos de autobiografías que resaltan cómo las experiencias de vida pueden ser transformadas en narrativas significativas. Fomentar la exploración de emociones y recuerdos a través de ejercicios guiados puede ayudar a los participantes a profundizar en su escritura.

iv. **Integrar Reflexiones Grupales:** Después de la escritura, incluir sesiones de reflexión grupal donde los participantes puedan compartir sus experiencias, leer fragmentos de sus autobiografías y discutir las emociones que surgen. Estas discusiones pueden ayudar a normalizar las experiencias de trauma y crear un sentido de comunidad y apoyo.

v. **Aproximación Holística al Cuidado:** Enfatizar la importancia de la corporalidad y el autocuidado a lo largo del proceso. Incorporar actividades que promuevan el bienestar físico y emocional, como la meditación, el yoga o ejercicios de respiración, puede ayudar a los participantes a conectar sus experiencias escritas con su bienestar general.

vi. **Análisis Crítico de Narrativas:** Facilitar un espacio para que los participantes analicen críticamente sus propias narrativas y las de los demás, esto puede incluir discusiones sobre cómo las experiencias de trauma y adicción se han

entrelazado en sus vidas y cómo la narrativa puede servir como un vehículo para el empoderamiento y la transformación.

vii. **Fomentar la Creatividad:** Permitir que los participantes utilicen diferentes formatos para expresar sus historias. esto puede incluir la creación de obras de arte, música, teatro o poesía, lo que puede complementar la escritura autobiográfica y proporcionar diversas formas de expresión y sanación.

viii. **Evaluar el Impacto y el Progreso:** Implementar métodos de evaluación que midan el impacto de las actividades en el bienestar emocional y psicológico de los participantes. Esto puede incluir encuestas, entrevistas y reflexiones escritas que permitan a los participantes evaluar su propio progreso y crecimiento personal a lo largo del proceso.

ix. **Crear Redes de Apoyo:** Establecer redes de apoyo entre los participantes y con la comunidad más amplia, esto puede incluir el seguimiento posterior al programa para mantener el apoyo emocional y la conexión entre los individuos, lo que es fundamental para su proceso de sanación a largo plazo.

x. **Documentación y Difusión de Resultados:** Documentar el proceso y los resultados de la implementación de la auto-etnografía y las autobiografías. Compartir estos hallazgos a través de publicaciones, talleres o conferencias puede contribuir a la visibilidad de estas metodologías en el ámbito pedagógico y social, inspirando a otros a adoptarlas en sus propios contextos.

Implementar la auto etnografía y las autobiografías como metodologías pedagógicas para trabajar con poblaciones que enfrentan traumas y adicciones puede ser una experiencia transformadora tanto para los facilitadores como para los participantes. Al seguir estas recomendaciones, los proyectos pedagógicos pueden fomentar el autoconocimiento y el autocuidado, promoviendo un camino hacia la sanación y la reconstrucción de identidades.

### **Bibliografía**

1. Anzaldúa, G. (1987). *Borderlands/La Frontera: The New Mestiza*. Aunt Lute Books.
2. Blair, M., Brown, J. M., & Baxter, A. (1994). *Gender, Education, and Training*. Routledge.

3. Bochner, A. P. (1984). Autobiographical inquiry: Writing the self into place. In R. Sherman & R. Webb (Eds.), *Qualitative Research in Education: Focus and Methods* (pp. 595-601). Falmer Press.
4. Botter, A. (2015). *La educación como acto de amor*. Editorial Siglo XXI.
5. Couser, G. T. (1997). *Recovering Bodies: Illness, Disability, and Life Writing*. University of Wisconsin Press.
6. Crenshaw, K. (1991). Mapping the margins: Intersectionality, identity politics, and violence against women of color. *Stanford Law Review*, 43(6), 1241-1299.
7. Davis, A. (2009). *Women, Race, & Class*. Vintage Books.
8. Delpit, L. D. (1996). *Other People's Children: Cultural Conflict in the Classroom*. The New Press.
9. Denzin, N. K. (2014). *Interpretive Autoethnography*. Sage Publications.
10. Droogsma, R. A. (2007). Redefining hijab: American Muslim women's standpoints on veiling. *Journal of Applied Communication Research*, 35(3), 294-319.
11. Dykins Callahan, J. (2008). Class acts: Young women putting a place for class back in the body. *Women's Studies Quarterly*, 36(3-4), 245-263.
12. Ellis, C., & Bochner, A. P. (2000). Autoethnography, personal narrative, reflexivity: Researcher as subject. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (2nd ed., pp. 733-768). Sage.
13. Foster, G. A. (2008). *Performing Queer Masculinities*. Palgrave Macmillan.
14. Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Harvard University Press.
15. Glave, T. (2005). *Words to Our Now: Imagination and Dissent*. University of Minnesota Press.

16. Holman Jones, S. (2005). *Autoethnography: Making the Personal Political*. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The Sage Handbook of Qualitative Research* (3rd ed., pp. 763-791). Sage.
17. Hooks, B. (2000). *Where We Stand: Class Matters*. Routledge.
18. Keller, E. F. (1995). *Reflections on Gender and Science*. Yale University Press.
19. Lorde, A. (1988). *A Burst of Light: Essays*. Firebrand Books.
20. Minkowitz, D. (1995). The color of his eyes. *Out*, November, 26-28.
21. Paulson, L., & Willig, C. (2008). Psychology and gender in the academy. *Journal of Gender Studies*, 17(3), 223-237.
22. Zemelman, H. (1999). *Horizontes de la razón: El pensar y el hacer en la enseñanza universitaria*. Siglo XXI Editores.
23. Ellis, C., Adams, T. E., & Bochner, A. P. (2011). Autoethnography: An overview. *Historical Social Research*, 36(4), 273-290.
24. Höhne-Sparborth, Y., Bautista Fajardo, J., Romero Sánchez, A., Kairós Educativo, Fernando Torres Millán, & Equipo Autocuidado Kaired 2012 – 2014. (2015). *Danzando la resurrección de los cuerpos* (Primera Edición).
25. Coelho, P. (1993). *The Alchemist*. HarperOne.
26. Beauvoir, S. de. (1967). *La mujer rota*. Ediciones Siglo XXI.
27. Vásquez, M. E. (2010). *Escrito para no morir: Bitácora de una militancia*. Editorial Pontificia Universidad Javeriana.
28. Höhne-Sparborth, Y., Bautista Fajardo, J., Romero Sánchez, A., Kairós Educativo, Fernando Torres Millán, & Equipo Autocuidado Kaired 2012 – 2014. (2015). *Danzando la resurrección de los cuerpos* (Primera Edición).
29. **Rozo, Á.** (2020). *Mi regreso del infierno*. Editorial de la Universidad Pedagógica Nacional.

30. **Connell, R.W., & Messerschmidt, J.W. (2005).** Hegemonic masculinity: Rethinking the concept. *Gender & Society*, 19(6), 829-859.
31. **G (1982).** In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Harvard University Press.
32. Bochner, A. P. & Ellis, C. (1995). Telling and living: Narrative co-construction and the practices of interpersonal relationships. En Leeds-Hurwitz, W.
33. Bénard Calva, S. M. (2019). Autoetnografía. Una metodología cualitativa, Aguascalientes, Universidad Autónoma de Aguascalientes.
34. Lorde, A. (1988). *A Burst of Light: And Other Essays*. Ixia Press.
35. Crenshaw, K. (1989). *Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics*. University of Chicago Legal Forum, 140, 139–167.
36. **Hooks, B. (2000).** *Where we stand: Class matters*. Routledge.