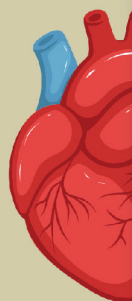




# Sistematización de saberes y sanación



ANEMONE







Nombramos con profundo agradecimiento a quienes hicieron posible este archivo vivo:

La idea y el impulso del afecto:

Nerissa Aguilera Arteaga

La escucha profunda y la facilitación amorosa de los cuerpos:

Marianicer Figueroa

La escritura como territorio y memoria colectiva:

Mary Fernanda Colmenares

El registro, el agendamiento y la piel del tiempo compartido:

María Angela Petrizzo Páez

El diseño que sostiene esta palabra:

Sandra Triana Duarte

  @activistassl

 contacto@activistasxsl.

 <https://activistasxsl>.

ISBN: 978-980-8204-00-1



9 789808 204001



**Mujeres**  
Activistas  
XSL

Venezuela, Mayo de 2026

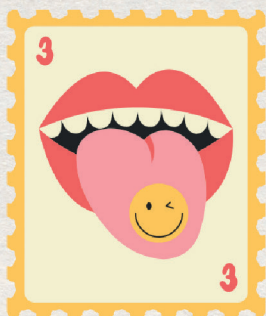




Ellas habitaron el  
círculo, la palabra y  
el cuerpo presente:

Nerissa Aguilera  
María Ángela Petrizzo Páez  
Mary Colmenares  
Mharyha Morales  
Aimee Zambrano Ortiz  
Manuela Yasmin Capó Sisco  
Mairim Gil  
Herkis Duno  
Oliany Rodríguez  
Yalil Garcia  
María Hernández Royett  
María Rodríguez Glod  
Gabriela López

A cada cuerpo que encendió  
su cámara, y compartió su  
respiración, y al Fondo  
de Mujeres del Sur (FMS)  
que permitió que este  
documento fuera posible.



Lo que está ante tus ojos, es un documento fruto de un encuentro profundo de saberes y sentires, una apuesta colectiva diseñada por nuestra organización Mujeres Activistas por el Software Libre bajo la facilitación amorosa de nuestra compañera y amiga Marianicer Figueroa. Esta sistematización es una ofrenda de cuidado nacida del Laboratorio feminista de seguridad y forense digital, un espacio de sanación y aprendizaje que cobró vida los días 15 de noviembre de 2025, 24 de enero y 8 de febrero de 2026.







# Momento 1

## Mi cuerpo es trinchera y es jardín.

En un contexto en el que la labor de las activistas digitales y sociales en Venezuela a menudo parece una carrera contra corriente, detenerse no es un lujo, sino un acto de resistencia política, ya que enfrentarnos a la violencia digital y al desgaste de las luchas sociales implica situar a nuestro cuerpo como el primer territorio que debemos defender. Por ello, crear espacios para conectar con nuestra mente a través de la sencillez de la respiración y el latido es también una forma de resistir y protegernos de la violencia patriarcal. En este espacio, nos convertimos en árbol, en raíz, en suspiro, en gratitud, en momento presente, en escucha sorora, en vínculo necesario.

15 de noviembre de 2025





## El cuerpo: nuestro eterno chismoso y archivo de memoria

Iniciamos nuestro conversatorio a través de la plataforma Google Meet. Cada participante estaba en la tranquilidad de su hogar, en los tiempos administrados por sus familias y con adecuadas conexiones a la plataforma. También en un horario que vamos planificando con las participantes, pues comprendemos que las dinámicas familiares y de cuidados condicionan en ocasiones los encuentros para nuestra formación y bienestar.

Marianicer Figueroa fue nuestra orientadora. Lleva años ejerciendo la psicología y ha desarrollado metodologías conversacionales. Le agradecemos de corazón sus valiosos conocimientos. Al inicio del encuentro, nos recordó que el cuerpo no olvida, que es un archivo vivo que alberga la memoria muscular y emocional de cada impacto y trauma que hemos transitado. Nos contó que la psicología tradicional intenta resolver el dolor solo desde la palabra, pero la memoria emocional reside en los órganos y en la tecnología misma de nuestra estructura somática.

Metodológicamente, este documento sistematiza las voces y reflexiones más profundas de las participantes, integrando los testimonios de Maria Angela Petrizzo Paez, Nerissa Aguilera, Mary Colmenares, Mharyha Morales, Aimee Zambrano Ortiz, Manuela Yasmin Capó Sisco, Mairim Gil, Herkis Duno, Oliany Ro-



dríguez, Yalil García, María Hernández Royett, María Rodríguez Glod y Gabriela López. Para garantizar la transparencia y el cuidado en este círculo de confianza, se solicitó a las asistentes el consentimiento informado para grabar las sesiones a través de la plataforma digital. Este permiso nos permitió disponer de la experiencia para su posterior registro escrito, con el fin de compartir colectivamente las reflexiones sobre nuestro taller y fortalecer nuestra capacidad de autorregulación y resistencia.

Nuestro cuerpo, nos dice Marianicer, es un “eterno chismoso” que nos envía señales constantes sobre nuestra salud energética y mental a través de tensiones o malestares que solemos ignorar. Para las activistas, aprender a escuchar este lenguaje simbólico es vital para no agotar la “batería” de la vida. Se trata entonces de “domesticar al dinosaurio” o más bien comprender y manejar a nuestro sistema nervioso cuando se encuentra en alerta.

En el activismo digital y social, vivimos con la sensación de que un “dinosaurio” está permanentemente a la puerta de nuestra casa. Este dinosaurio es una memoria de acecho y amenazas que están en nuestra amígdala, y es el sistema nervioso simpá-

tico<sup>1</sup>, cortisol<sup>2</sup> y adrenalina<sup>3</sup> ante amenazas que hoy llegan incluso a través de la pantalla en forma de violencia digital.

---

1 Imagina que el sistema nervioso simpático es el “botón de acción” de tu cuerpo. Es la red biológica que se enciende cuando detectas una injusticia, una emergencia o un reto importante, dándote la energía necesaria para responder. En términos sencillos: es el sistema que moviliza tus recursos internos para la lucha o la resistencia. Cuando se activa, acelera tu corazón y libera adrenalina para que tus músculos y tu mente estén listos para actuar frente a una amenaza o un objetivo urgente. Es, en esencia, la chispa biológica de la movilización. Fuente Guyton y Hall: *Tratado de Fisiología Médica*.

2 Para el contexto del activismo y la resistencia, podemos definir el cortisol no sólo como una hormona, sino como la “mensajera de la urgencia”. Es la señal química que tu cuerpo emite para movilizar reservas de energía profunda cuando la lucha por una causa se vuelve sostenida en el tiempo. A diferencia de la adrenalina (que es un chispazo rápido), el cortisol es el recurso que te permite mantener la guardia alta. Actúa liberando azúcar en la sangre para que tu cerebro y tus músculos tengan combustible frente a la presión externa. Sin embargo, en el activismo, donde las amenazas o injusticias suelen ser constantes, el cortisol puede quedarse “encendido” demasiado tiempo, lo que biológicamente prioriza la supervivencia inmediata por encima de procesos vitales para las mujeres, como el ciclo hormonal, la regeneración del sueño o la salud inmunológica: es la herramienta biológica que nos permite resistir, pero cuya acumulación excesiva requiere estrategias de autocuidado y cuidado colectivo para no desgastar nuestra propia fuerza vital.

Fuente: Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107(3), 411–429. [doi.org](https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.3.411)

3 La adrenalina es el “impulsor de respuesta inmediata”. Si el cortisol es el combustible que sostiene la resistencia a largo plazo, la adrenalina es la descarga de energía pura que se activa en el instante preciso en que detectamos una injusticia directa o la necesidad urgente de tomar la palabra en una asamblea. Es la hormona y neurotransmisor que te permite pasar del reposo a la movilización en milisegundos. Biológicamente, es lo que agudiza tus sentidos, acelera el pulso para bombear sangre hacia tus extremidades y expande tus pulmones para que el cerebro reciba el oxígeno necesario para decidir rápido bajo presión. Es, en esencia, la fuerza química que nos permite reaccionar y protegerse en los momentos más críticos de la lucha social.

Fuente Khurana, I. (2023). *Textbook of Medical Physiology* (4.ª ed.). Elsevier Health Sciences.





"Un gesto tan cotidiano como comer sentada con los pies bajo la mesa es una señal simbólica de seguridad que le dice al cuerpo: "estamos a salvo, puedes nutrirte".

Participante del Taller

Para contrarrestar este estado, Marianicer nos enseñó a "engañar al sistema" para activar el nervio vago, ese ramal que nos permite acceder a la relajación y a las hormonas del bienestar.

## Ejercicio para florecer: El Enraizamiento (Grounding)



"Es muy liberador sentirte sostenida... permite de alguna forma liberarte".

Participante del taller.

Como una metáfora de nuestra propia resiliencia, aprendimos que "si no nos enraizamos, no podemos florecer". El enraizamiento consiste en sentir el sostenimiento que nos da la madre tierra, permitiendo que el peso del cuerpo nos devuelva al presente. Integrar el enraizamiento en la vida cotidiana

es una herramienta sencilla pero profunda para recuperar el sentido de sostén y seguridad en un mundo que a menudo nos mantiene en alerta constante, esta práctica permite enviar un mensaje simbólico al inconsciente de que tenemos apoyo en nuestra vida.

Para incorporar el enraizamiento en nuestra rutina diaria, podemos seguir estas recomendaciones que recogimos en nuestra experiencia en el taller:

### 1. La práctica básica de contacto con la tierra

Ten presente el tiempo y el lugar: Solo necesitas dedicar dos o tres minutos al día para realizar esta práctica. Lo ideal es hacerlo descalza sobre la tierra siempre que sea posible. Ten precaución con la temperatura, si decides hacerlo descalza en interiores, es fundamental evitar suelos muy fríos (como granito, cerámica o porcelanato), ya que esto puede ser contraproducente para la energía de los órganos. Mueve tu cuerpo: Mientras estás de pie, permite que el peso del cuerpo se desplace hacia los metatarsos y siente cómo tus pies se “hunden” en la profundidad de la tierra. Puedes realizar un balanceo suave o levantar ligeramente las rodillas para intensificar la sensación de presencia. También puedes acompañar con música.



## 2. Enraizamiento en momentos de tensión o trabajo, frente al computador o lugares públicos

No es estrictamente necesario estar de pie; puedes enraizarte mientras trabajas o estás en una reunión presionando conscientemente tus pies contra el suelo. Esto ayuda a calmar estados de ansiedad, indicando al sistema nervioso que hay algo sólido que te sostiene.

**Nota:** Esta práctica es fundamental para los riñones, órganos que guardan nuestra esencia vital y donde se asienta el miedo. Enraizarnos descalzas sobre tierra (no fría) ayuda a descargar esa energía de amenaza.

Un consejo práctico para “engañar” al sistema de alerta (simpático) es comer sentada con los pies bajo la mesa. Este acto físico refuerza la sensación de seguridad y permite que el cuerpo se enfoque en nutrirse en lugar de defenderse.

### 3. Estimulación de los riñones y liberación del miedo el punto del riñón:

El enraizamiento es vital para los riñones, los cuales guardan nuestra “batería” o esencia vital y son el asiento de la emoción del miedo. Uso de elementos simbólicos: Para potenciar el efecto, puedes colocar una pequeña piedra o un grano (como un garbanzo) bajo el pie mientras te balanceas; esto ayuda a abrir el meridiano del riñón y a liberar la energía del miedo.

### 4. Integración con otros hábitos de bienestar

Realizar el enraizamiento al levantarse ayuda a que la batería energética inicial se llene para las actividades del día, así cultivamos la higiene del sueño<sup>4</sup>: Complementar el enraizamiento

---

4 Para una mujer activista, la higiene del sueño no es un lujo ni un acto de pasividad, sino la estrategia de restauración política. Si el sistema simpático y el cortisol mantienen tu resistencia en la calle y en las asambleas, la higiene del sueño es el proceso deliberado para desactivar esa alerta y permitir que tu cuerpo repare el desgaste físico y emocional de la lucha. Es el conjunto de prácticas que le avisan a tu sistema nervioso que la amenaza ha pausado y que es seguro bajar la guardia. No se trata solo de “dormir”, sino de crear las condiciones para que tu cerebro procese las vivencias del día, regule tus hormonas y limpie las toxinas acumuladas por el estrés sostenido. Es, en esencia, el mantenimiento preventivo necesario para que la militancia sea sostenible y no termine en agotamiento (burnout).

Fuente: Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. (2015). The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of sleep hygiene practices and identification of specific mechanisms of action. *Sleep Medicine Reviews*, 22, 23–36. doi.org



diario con el hábito de alejar el teléfono una hora antes de dormir asegura que el cuerpo pase del estado de alerta al de restauración, regulando hormonas como la melatonina y la serotonina. El enraizamiento no es solo un ejercicio físico, sino una estrategia somática para bajar de lo complejo de la mente a la sencillez del cuerpo, permitiéndonos “florecer” al reconocer que siempre estamos sostenidas.

## La geografía de las emociones: órganos y sonidos curativos

El hígado y la indignación: Para las activistas, el hígado es el órgano que más sufre, pues procesa la rabia y la indignación constante ante las injusticias. Sus ventanas son los ojos; por eso, el cansancio visual es una señal de un hígado intoxicado:







Entender nuestro mundo emocional requiere dejar de mirar hacia afuera para comenzar a leer la cartografía de nuestro propio cuerpo. En este espacio, partimos de una premisa fundamental: el cuerpo no sabe mentir. Es un archivo vivo que alberga la memoria muscular y emocional de cada impacto, cada lucha y cada trauma que hemos transitado, convirtiéndose en una “gran maleta” que cargamos a diario.

Para las mujeres activistas y defensoras, reconocer esta geografía interna es un paso, súper importante. No se trata solo de entender lo que sentimos de forma racional; se trata de localizar dónde se hospeda cada emoción. La rabia y la indignación que mueve nuestras luchas suele buscar refugio en el hígado, nuestro gran distribuidor de energía. El miedo, por su parte, se asienta en los riñones, el lugar donde guardamos nuestra batería vital o “hálito de vida”. Incluso la ansiedad se manifiesta como esa “cara social del miedo” vinculada a la necesidad de control.

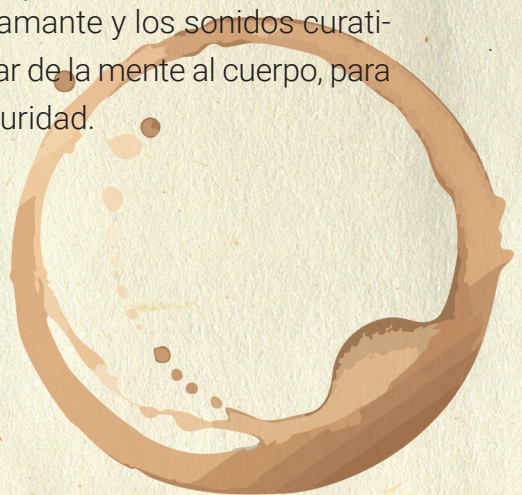
Para dialogar con estos órganos y liberar las cargas acumuladas, recurrimos a la sabiduría de los sonidos curativos de la medicina china. Estos sonidos son llaves simbólicas que nos permiten comunicarnos con el inconsciente que solo entiende de símbolos y vive en un eterno presente para crear nuevos rastros de bienestar. Al unir la respiración de diamante con sonidos específicos para cada órgano, como la “A” sostenida para calmar al corazón o los sonidos que liberan

el fuego del hígado, logramos “engañar” a nuestro sistema de alerta y devolverle a nuestra biología la paz necesaria para seguir nuestros tránsitos.

Para esta ocasión cada una de nosotras llegó con una carga distinta en su “maleta” corporal. A través de la respiración y los sonidos curativos, aprendimos a darle salida a lo que nos pesa:

- **Los Riñones y el Miedo:** María Ángela reconoció cómo la incertidumbre se traduce en ansiedad y control, que son las caras sociales del miedo que agotan nuestra batería originaria.
- **El Corazón y la Paz:** Al terminar con el sonido de la “A” sostenida, Ferneri compartió sentir ese dulce peso del sueño que llega cuando el cuerpo finalmente se entrega al descanso.

Para aplicar la respiración de diamante y los sonidos curativos, es fundamental primero bajar de la mente al cuerpo, para devolvernos a un estado de seguridad.

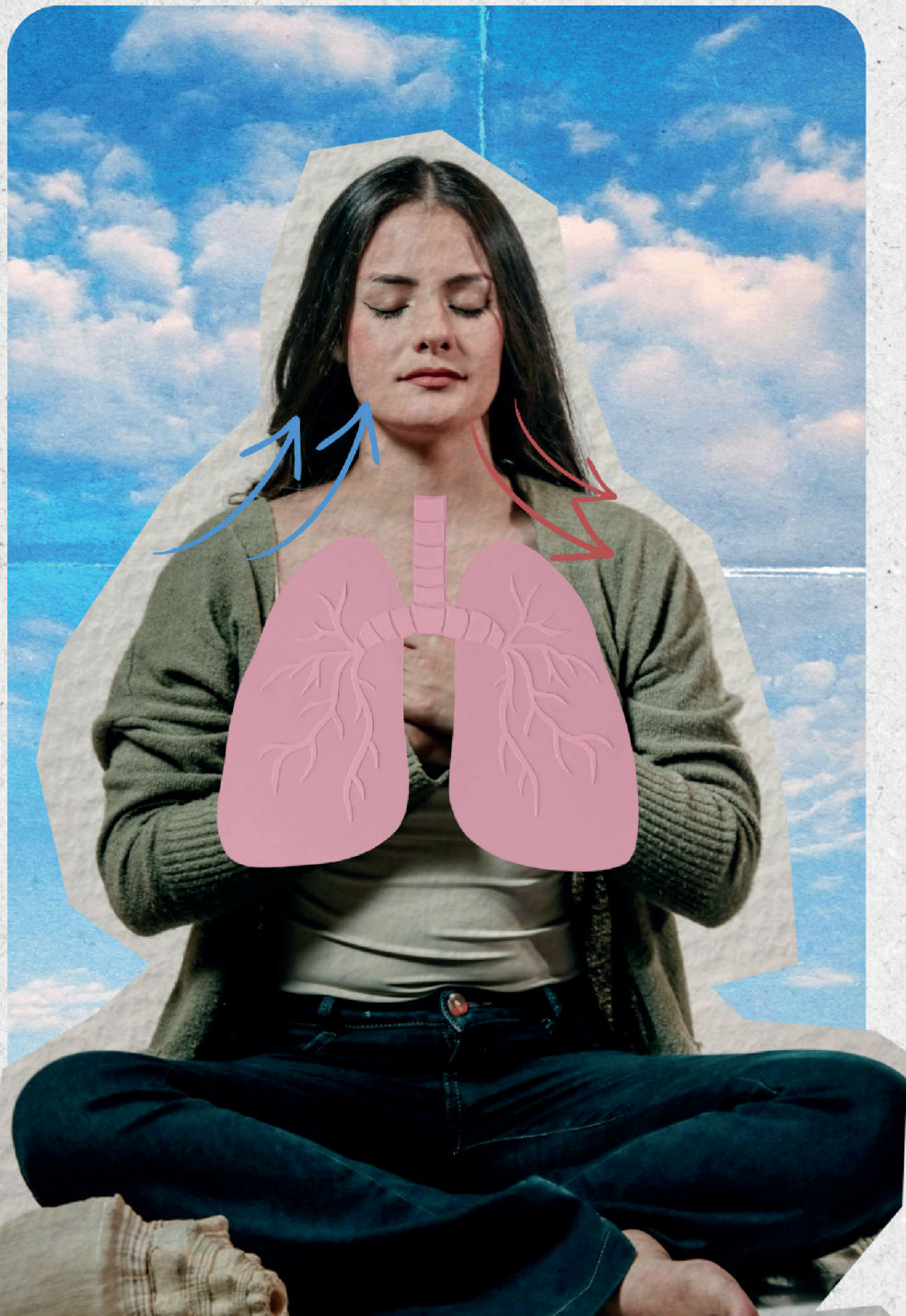




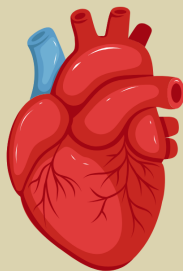
## ¿Qué es la respiración de diamante?

Esta técnica se utiliza para indicarle al cuerpo que no hay una amenaza presente mediante una hiperoxigenación consciente que nos permite oxigenar para la calma.

1. **Postura inicial:** Lo ideal es realizarla tras un ejercicio previo de enraizamiento para estar estabilizada.
2. **Colocación de las manos:** Ubica tus manos sobre el diafragma y el abdomen.
3. **El movimiento:** Realiza una respiración diafragmática profunda, sintiendo cómo tu vientre crece, se contrae y se expande.
4. **La danza del vientre:** No cuentes los tiempos; simplemente conviértete en testigo de la danza entre tus manos y tu abdomen,
5. **El vacío:** Puedes experimentar inhalando, exhalando y quedándote un momento en el vacío, permitiendo que el cuerpo respire cuando lo necesite y no por una exigencia externa.







## Los sonidos curativos: Integrando el lenguaje de los órganos

En el camino hacia el bienestar, exploramos la conexión entre nuestras emociones y los sonidos curativos de la medicina china. A través de la práctica del ritmo de la respiración de diamante, hemos aprendido a escuchar nuestro “emocionómetro” personal, un instrumento que nos permite identificar y liberar las emociones que habitualmente llevamos dentro.

Reflexionando sobre las emociones y los sonidos

- **Tristeza (Pulmones):** Al exhalar, el sonido asociado a los pulmones nos ayuda a liberar la tristeza, conectando nuestra respiración con la piel, la ventana de nuestras emociones.
- **Rabia e Indignación (Hígado):** Para aquellos que luchan por la justicia, el sonido que libera la carga acumulada en el hígado se convierte en un acto de empoderamiento, transformando el “fuego” de la indignación en energía renovadora.
- **Miedo (Riñones):** El sonido que emula la apertura de una lata de refresco se convierte en un símbolo de liberación, ayudándonos a enfrentar y disolver el miedo que se asienta en nuestra vitalidad.

- **Ansiedad o pensamientos tortuosos (Tierra/Bazo):** Este sonido nos ofrece una herramienta para navegar la incertidumbre y soltar el control, brindando un espacio de calma en medio del caos.
- **Corazón (el gran emperador):** Al finalizar nuestra práctica, el sonido “A” sostenido, acompañado por las manos sobre el corazón, nos invita a sellar la experiencia con amor y tranquilidad, induciendo un estado de relajación que nos prepara para un sueño reparador.

## Cierre amoroso del primer día

Al integrar estas herramientas y prácticas, hemos dado un paso hacia el reconocimiento de la respiración y su inmenso potencial. Este primer momento nos ha permitido no sólo conectar con nuestras emociones, sino también con la importancia del cuidado colectivo. A través de la práctica compartida, hemos aprendido que cada sonido tiene su lugar y su propósito, creando un espacio donde la sanación se convierte en un acto de amor hacia nosotras mismas y hacia los demás.

Con amor y gratitud, cerramos este primer día, recordando que cada respiración es una oportunidad para conectar, sanar y crecer juntas recordando integrar algunas las buenas prácticas que nos permiten mejorar nuestros cuidados y experiencia.



- **Primera práctica de higiene del sueño.** Apagar y alejar el teléfono una hora antes de dormir permite que la melatonina y la serotonina regula nuestro ciclo energético y menstrual. Este simple acto de desconexión nos prepara para un descanso reparador, creando un ambiente propicio para la sanación.
- **Movimiento y catarsis:** liberación corporal: El lenguaje del inconsciente se manifiesta a través de nuestro cuerpo. Sacudirlo o balancearse antes de dormir ayuda a liberar tensiones acumuladas y a crear nuevas huellas de bienestar que reemplazan patrones traumáticos. Este movimiento no solo activa nuestra energía, sino que también nos conecta con nuestras emociones de una manera liberadora.
- **Presencia:** Para habitar el cuerpo no es necesario ser expertas; solo necesitamos permitirnos habitar nuestro cuerpo y ser testigos de nuestra propia danza interna. Esta práctica de presencia nos invita a conectar con nuestras sensaciones y emociones, fomentando una mayor conciencia y aceptación de nuestro ser.

Así la despedida cálida nos recuerda que la justicia social es también cuidarnos, en juntera, en manada, entre amigas, entre mujeres, en comunidad, así orientamos la transformación de la indignación en vida plena.

The background of the entire page is a dense, artistic illustration of pink orchids. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. They have a delicate pink color with darker purple or magenta centers. The stems are dark green and slender, with some leaves visible. The background is a mix of green and blue-green washes, giving it a painterly, textured appearance.

# Momento II



24 de Enero de 2026

## El trauma en el cuerpo. El cuerpo echa cuentos...

Un bombardeo no es solo una acción bélica, sino la máxima expresión de la asimetría de poder que muestra la relación entre el capital, la tecnología militar, el control de los recursos y la violencia extrema ejercida contra las disidencias, los cuerpos, las comunidades y los ecosistemas funcionales o molestos para las hegemonías.

Desde una perspectiva feminista, es la manifestación máxima de la violencia patriarcal y el colonialismo.

Nuestro segundo encuentro en estos talleres, tuvo lugar tras un bombardeo en nuestro país: el bombardeo del 3 de enero de 2026, que se llevó a cabo mientras la gente dormía, en la madrugada de un año lleno de contradicciones, en el que las activistas y sus organizaciones reconstruyen permanentemente su sentido.

Hablar del trauma fue fundamental para dar inicio a nuestro taller, pues este evento reciente se ha manifestado de manera profunda y diversa en los cuerpos de las personas. Nuestro taller de autocuidado permitió un espacio vital para conver-



sar, reflexionar, compartir experiencias, llorar, expresarnos y acompañarnos. En consecuencia, esta relatoría es un compromiso activista y solidario con todas y todos quienes han vivido o viven estas experiencias en diferentes lugares y territorios del mundo.

## 1. Impacto del trauma en el cuerpo

Marianicer nos comenta sobre las diferentes manifestaciones inesperadas del trauma: nos dice que el cuerpo humano “echa cuentos” y reacciona ante la violencia de formas que van más allá del razonamiento consciente. Las participantes del taller describieron una alteración severa de sus ritmos biológicos, manifestando la sensación de que es “muy peligroso dormir” o “muy peligroso comer”. Entre las manifestaciones detectadas se incluyen:

- **Alteraciones del apetito:** Ganas de comer que aumentan desproporcionadamente o desaparecen por completo.
- **Impacto en la sexualidad:** Una percepción de que es peligroso sentir deseo o tener orgasmos en tiempos de crisis.
- **Tensiones físicas y tics:** Cuerpos que se levantan contracturados y la reaparición de tics o temblores corporales.

- **Bloqueos cognitivos:** Una reducción temporal de las capacidades ejecutivas donde el cuerpo prioriza la supervivencia sobre la creatividad o el pensamiento complejo.
- **Alteraciones menstruales:** Reportes de desaparición del periodo (amenorrea) por estrés o, por el contrario, sangrados excesivamente abundantes y dolorosos.
- **Aumento de reportes de enuresis y terrores nocturnos:** El impacto del trauma se ha extendido de manera alarmante a la población infantil. Según reportes de psicólogos que trabajan en centros terapéuticos, se ha registrado un incremento significativo de casos de enuresis (niños y niñas que vuelven a hacerse pipí en la cama). Asimismo, se ha observado un aumento en la frecuencia de terrores nocturnos, reflejando cómo el estado de amenaza externa afecta el descanso y el subconsciente de los más pequeños.

Estas manifestaciones corporales ocurren incluso en personas que no vivieron el evento de forma cercana, ya que el trauma vicario y la sensación de desprotección atraviesan el tejido social, a pesar de que el entorno intente a veces desestimar estas secuelas diciendo que el bombardeo “ya pasó”.



## Nos acompañamos en círculo...

Para acompañarnos se dio inicio al círculo de autocuidado, configurado como un acto ritual y simbólico de profunda conexión, diseñado para contrarrestar el aislamiento y la fragmentación impuestos por el clima de violencia.

Marianicer nos invitó a las participantes a «armar un círculo», haciendo un llamamiento explícito para que estuviéramos presentes en cuerpo, mente y espíritu. A pesar de la virtualidad, nos pidió que visualizáramos que estábamos sentadas físicamente unas al lado de otras, y nos insistió en la importancia de mantener las cámaras encendidas para mirarnos detenidamente y reconocernos. Observamos la expresión de nuestros rostros y la posición de nuestros hombros, y compartimos las noticias sobre nuestro dolor y tensión.

El reconocimiento mutuo y la honra son fundamentales para acompañar el trauma. En consecuencia realizamos un ejercicio físico colocando las manos en posición de oración o rezo, bajando la cabeza para “acercar la mente al corazón”. El objetivo era permitir que la mente, que intenta definirlo todo, se conectara con el sentir del cuerpo que se ha sentido amenazado o apaciguado en esos días.

**Comenzamos haciendo reverencia:** Cada participante realizó una pequeña reverencia hacia sus compañeras. Este gesto simbolizó una profunda honra al significado de ser mujeres venezolanas que siguen apostando a la vida, aquí se estableció el reconocimiento político y humano de que “esa otra es absolutamente necesaria para poder seguir”, rompiendo con la lógica de supervivencia individualista.

**Construimos un espacio seguro y un pacto de confidencialidad:** Se estableció la premisa fundamental de que lo tratado en el círculo “se queda en el círculo de mujeres”, garantizando un espacio de confianza, contención y seguridad y desarrollamos un círculo de palabra para escuchar “¿qué cuento traes?”, validando no solo la palabra hablada, sino también los gestos, movimientos o expresiones faciales como formas legítimas de hacerse presente y dejar un vínculo con las demás.

Desde nuestra experiencia la formación de un círculo simbólico, se encuentra diseñada para contrarrestar el aislamiento y reconectar con la vida política y colectiva. Así también unir las emociones con el contexto, nos permitió un espacio cargado de simbolismo. Este ejercicio se estructuró a través de acciones físicas dentro de las cuales nos gustaría mostrarles las más significativas como forma de acompañar a quienes necesiten este ejercicio.





**Paso 1.** Sincronización interna: Se invitó a las participantes a colocar las manos en posición de mudra o rezo y a bajar ligeramente la cabeza. El objetivo era acercar la mente al corazón, permitiendo que la parte racional que intenta definir y decidir todo se encontrara con el sentir del cuerpo que se ha sentido amenazado o apaciguado.



**Paso 2 .** La mirada como espejo: Se propuso un reconocimiento visual detenido. Al mirar a las compañeras, no solo buscaba ver “noticias de la otra”, sino encontrar “noticias de mí misma” reflejadas en la tensión de sus hombros o en la expresión de sus rostros.

**Paso 3.** La reverencia: Cada mujer realizó una pequeña reverencia hacia las demás. Este acto simbolizó una profunda honra a la valentía de ser mujeres venezolanas que siguen apostando a la vida a pesar del contexto bélico.

**Paso 4.** El reconocimiento de la necesidad mutua: El ejercicio culminó con la validación de que la mujer que se tiene al lado (aunque sea virtualmente) es “absolutamente necesaria para poder seguir”, rompiendo con el aislamiento que impone el terror.





## Compartir el trauma



"Me siento como cuando el agresor puede  
llegar a agredirte en cualquier otro  
momento... nos violaron y nos abusaron  
y lo van a volver a hacer en cualquier  
momento."

Participante del taller

El impacto de la guerra se inscribe en la memoria personal y colectiva. Las participantes de nuestro taller relataron experiencias marcadas por la vulnerabilidad extrema y el quiebre de la seguridad cotidiana dentro de los que nos gustaría significar algunas coincidencias dentro de los relatos compartidos.

## Cuadro: El cuerpo como territorio del trauma

| Dimensión                | Manifestaciones Físicas y Psíquicas                                                                       | Impacto en el las participantes                                               | Explicación biológica (Marianicer Figueroa)                                                                          |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Salud Menstrual</b>   | Amenorrea (ausencia), menorragia (sangrado "a chorro"), coágulos inusuales y dolor pélvico.               | 62.5% (5/8). Casos de retrasos por estrés y sangrados de hasta 13 días.       | 62.5% (5/8). Casos de retrasos por estrés y sangrados de hasta 13 días.                                              |
| <b>Sueño y Alerta</b>    | Insomnio severo, vigilia exacta a las 2:00 a.m., sudores fríos y pánico ante ruidos de motores o aviones. | 75% (6/8). Sensación de que "es peligroso dormir".                            | La amígdala se activa en 200ms ante la oscuridad o ruidos, inundando el cuerpo de cortisol y adrenalina.             |
| <b>Estado Cognitivo</b>  | Bloqueo intelectual, incapacidad de leer, escribir o generar ideas ("congelamiento creativo").            | 2 participantes con parálisis total. Sensación de "mente en blanco".          | Reducción temporal de capacidades ejecutivas; la zona prefrontal se apaga para ahorrar energía de defensa.           |
| <b>Esfera Emocional</b>  | Culpa por la ausencia, rabia defensiva, desesperanza profunda y llanto espontáneo.                        | 100% (8/8). Sentimientos de "vulnerabilidad extrema" y "violación simbólica". | Respuestas primitivas de lucha, huida o sumisión ante un "agresor" que no tiene defensa.                             |
| <b>Sistema Somático</b>  | Dolores de espalda "destrozada", caída de cabello, inflamación de manos y tensión mandibular.             | Reportes de contracturas graves y reaparición de tics o "sismos" corporales.  | El sistema nervioso simpático está sobreexcitado; el nervio vago está "desempleado" y no puede relajar los músculos. |
| <b>Sistema Digestivo</b> | Sensación de comida "como una bomba", náuseas, hambre compulsiva o pérdida total de apetito.              | 3 participantes. El estómago se siente como el centro del miedo.              | El intestino (segundo cerebro) genera el 70% de la serotonina; bajo trauma, decide qué nutrir y qué expulsar.        |

Este es un mapeo político y biológico de cómo la violencia patriarcal se inscribe en la dimensión del cuerpo-territorio de las mujeres. A través del taller, encontramos que el bombardeo del 3 de enero en nuestro país, se nos activó una “tecnología primitiva” de supervivencia que ha “secuestrado” la vida cotidiana de las participantes.

A continuación, se explica la sistematización de estos hallazgos dividida por sus dimensiones fundamentales:

### 1. El eje hormonal y la salud menstrual son prioridad de supervivencia



"Mi menstruación me duró 13 días. Sí, a chorro, a chorro horrible... me sentía débil."

Participante del taller

La sistematización muestra que el 62.5% de las participantes sufrió alteraciones menstruales drásticas.

- **Explicación:** Desde la neurociencia y la ginecología integrativa, esto se explica porque el cuerpo, ante una amenaza



extrema, prioriza la supervivencia sobre la reproducción. El eje hipófisis-ovarios-suprarrenales se desequilibra, provocando desde la desaparición del periodo (amenorrea) por el miedo, hasta sangrados hemorrágicos (menorragia) de 13 días como respuesta al estrés sostenido. El útero aparece como un órgano “demasiado responsivo” conectado directamente al corazón por un microcanal emocional.

## 2. Dimensión neurológica: El secuestro de la amígdala



- **Explicación:** La facilitadora explica que la amígdala cerebral actúa como un detector de amenazas que se activa en apenas 200 milisegundos. Ante el ruido de aviones o cohetes, el cuerpo inunda el sistema de cortisol y adrenalina, lo que hace que el cerebro perciba que “es peligroso dormir” o “es peligroso comer”.

- **El nervio vago “desempleado”:** Un hallazgo es la parálisis del sistema parasimpático. La incapacidad física de las participantes para tragar saliva tres veces seguidas es la prueba biológica de que el cuerpo ha olvidado cómo entrar en estado de reposo, manteniendo el sistema nervioso en un “modo lucha o huida” permanente.

### 3. El Bloqueo cognitivo y creativo (Congelamiento)



"A las 2 de la mañana... mi papá comenta que nos están atacando, nos están bombardeando. Bueno, yo me quedé sin respiración... nos imaginamos todos que íbamos a morir acá."

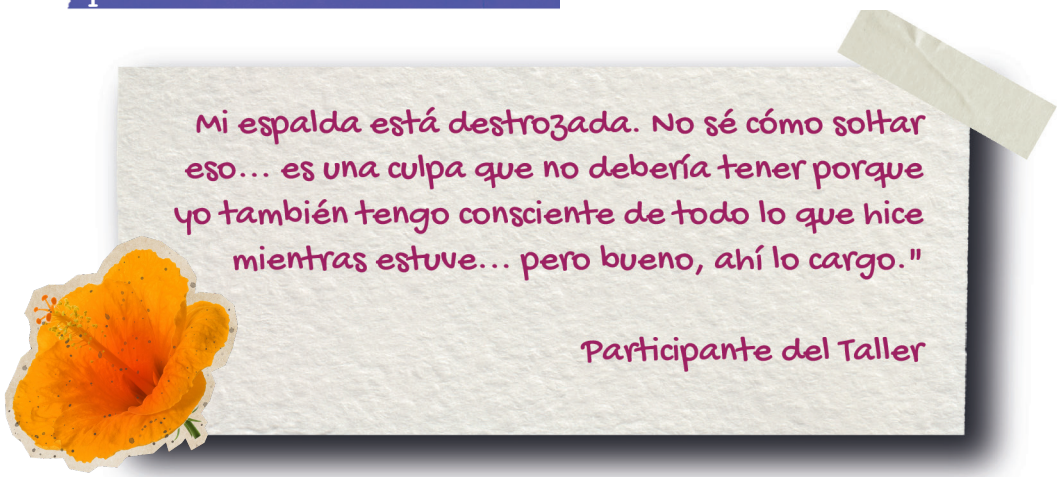
Participante del taller

La sistematización identifica una reducción de las capacidades ejecutivas, manifestada como incapacidad para escribir, leer o generar ideas.

- **Explicación:** Esto se define como “congelamiento”, una de las respuestas primitivas ante el trauma junto con la lucha y la huida. El cerebro ahorra energía apagando la zona prefrontal (encargada del análisis y la creación) para

concentrar todos los recursos en la defensa básica. No es “flojera”, es una respuesta de protección cerebral ante una amenaza que se siente total.

#### 4. Dimensión somática: El cuerpo que echa cuentos



Mi espalda está destrozada. No sé cómo soltar eso... es una culpa que no debería tener porque yo también tengo consciente de todo lo que hice mientras estuve... pero bueno, ahí lo cargo."

Participante del Taller

El trauma se manifiesta físicamente en la espalda “destrozada”, la caída del cabello y la inflamación de las manos.

- **Explicación:** La culpa (por no haber estado presente) y la rabia (por la impunidad) se alojan en meridianos específicos. Por ejemplo, el dolor de espalda reportado se vincula a la carga de responsabilidades organizativas y al peso moral del bombardeo. Las manos, que recogen



y entregan energía, se inflaman como una respuesta de defensa inconsciente durante el sueño.

## 5. Dimensión social: el trauma vicario y la distopía

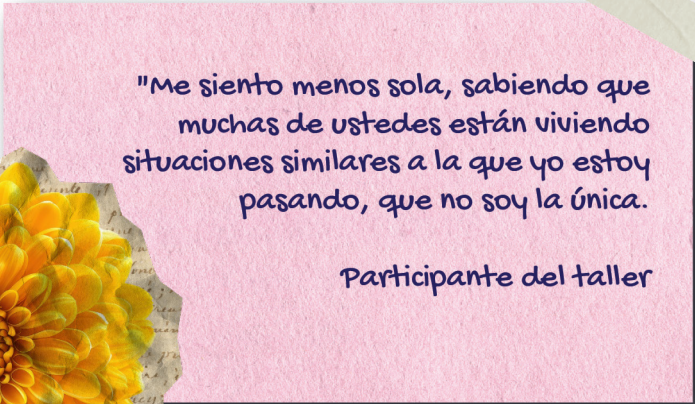


La sistematización resalta una sensación de soledad y desesperanza al enfrentar una realidad donde otros celebran el ataque.

- Explicación: Se define como trauma vicario, donde el dolor se entretreje entre las historias de las que estuvieron cerca y las que lo vivieron a distancia. La sensación de ser "abusadas por un agresor sin defensor" genera un bajón emocional que identificamos como una "herida doble": el ataque físico y la incompreensión social.

El autocuidado es entonces una estrategia de resistencia política. ¿Cómo podemos encontrarnos, validarnos y sostenernos? Y, en especial, ¿cómo podemos sistematizar estos dolores para que las organizaciones de mujeres entiendan que sus síntomas son reales, como respuestas biológicas a un entorno hostil? Ahora nos preguntamos: ¿qué podemos hacer? ¿Qué podemos implementar? ¿Cómo podemos desarrollar elementos de autocuidado para manejar la situación estando en estados de vulnerabilidad? A continuación, las describimos.

## Frente al trauma la validación



"Me siento menos sola, sabiendo que muchas de ustedes están viviendo situaciones similares a la que yo estoy pasando, que no soy la única.

Participante del taller



Validación de la culpa en el cuerpo: la validación surge no sólo como un proceso psicológico, sino como un acto político de resistencia y sanación colectiva. Validar implica reconocer que las respuestas del cuerpo como el miedo, la indignación, el pánico o las ganas de llorar son completamente válidas y legítimas ante situaciones tan retadoras y violentas y es esta práctica la que respalda las actividades que hemos venido desarrollando hasta ahora, es la validación la que nos permite romper con el aislamiento, sentirnos acompañadas, encontrarnos en el espejo de las otras y de los otros. La validación es el primer paso para romper el silencio.

Marianicer compara el proceso como un álbum de barajitas donde escucharnos permite vernos en reflejo, es también el principio de la otredad y alteridad o empatía que permite acompañar con respeto, la validación actúa también como forma de resistencia política frente a las narrativas que intentan desestimar el trauma pues no cuestiona el derecho legítimo a sentir dolor, frustración, rabia, indignación. también enfatiza que el trauma es real y que sus manifestaciones físicas importan.

Un paso para la validación es la verbalización, poner el dolor en palabras y "ponerlo en la mesa" es fundamental. En nuestro taller comprendimos que desde el punto de vista psicológico la verbalización es sanadora ya que permite que el cuerpo sepa que lo estás "poniendo afuera" porque lo estás validando. Incluso si no hay palabras, los gestos y movi-



mientos son bienvenidos como formas válidas de hacerse presente. La validación en definitiva nos permite superar el estado de “congelamiento” o bloqueo a uno de contención y seguridad, donde el cuerpo en dimensión de territorio se niega a ser disciplinado por el trauma, el terror de un bombardeo y reclama su derecho a la paz, a la soberanía de su propio sentir.

## La sonrisa interior...

Una herramienta sugerida nos dice Marianicer, es la sonrisa interior, una técnica de Chikung<sup>5</sup> (o Qi Gong) con fines médico-terapéuticos que consiste en recuperar memorias de bienestar para generar una cascada de energía sanadora hacia el cuerpo. Se utiliza formalmente en protocolos de recuperación hospitalaria y ha mostrado resultados efectivos para manejar ataques de ansiedad, ya que permite al sistema nervioso salir del estado de alerta y recuperar el equilibrio.

El ejercicio se desarrolla a través de los siguientes pasos fundamentales según la práctica realizada en el taller:

---

<sup>5</sup> El Chikung es mucho más que una gimnasia suave; es una práctica de cultivo de la energía vital (Qi) que integra movimiento, respiración y conciencia mental. Aunque hoy se asocia con el bienestar y la relajación, su historia está profundamente ligada a la identidad nacional, la resistencia cultural y el control en China. Fuente: Palmer, David A. (2007). *Qigong Fever: Body, Science, and Utopia in China*. Editorial: Columbia University Press.



- La caja de recursos: Se invita a cerrar los ojos e imaginar una caja que debe llenar con todo aquello que le devuelva la esperanza y el gozo: imágenes de la sonrisa de los hijos, olores agradables, recuerdos de logros, abrazos recibidos o incluso la sensación de los mejores orgasmos.
- Nutrir el “tercer ojo”: Una vez llena, esta caja se traslada simbólicamente a la frente o “tercer ojo”, un centro energético que la neurociencia vincula con una sabiduría que no depende exclusivamente de la razón o la corteza prefrontal. Allí, estos recuerdos actúan como una “gran batería” de reserva emocional.
- La cascada sanadora: Se visualiza que este centro se abre como una inmensa cascada (comparada con el Salto Ángel) que baña con energía de altísima vibración y amor compasivo las zonas del cuerpo donde se siente dolor, culpa, rabia, indignación o donde se dispara la ansiedad.
- El acto de sonreír: Mientras se realiza esta visualización y se dirige la energía hacia el órgano o zona que necesita sanar, la persona debe sonreír físicamente, lo cual da nombre a la técnica y ayuda al cuerpo a conectarse inmediatamente con los recursos emocionales de bienestar.

Esta herramienta es especialmente valiosa en contextos de trauma porque permite “engañar” a la amígdala cerebral, enviándole señales de seguridad y recordando al organismo de qué está hecho, incluso cuando el entorno externo se percibe como una amenaza constante.





## Técnica de libertad emocional...

Otra herramienta que conocimos en el taller fue el Tapping<sup>6</sup>, También conocido como EFT (Técnica de Libertad Emocional), es una herramienta de digitopuntura emocional basada en los principios de la medicina tradicional china que utiliza el cuerpo como un vehículo para la sanación. Se describe como una forma de “acupuntura emocional” sin agujas, donde se estimulan puntos específicos de los meridianos energéticos mediante golpecitos rítmicos para regular el sistema nervioso.

---

6 El Tapping o Técnica de Liberación Emocional (EFT) es una herramienta de regulación psicocorpórea que combina la estimulación de puntos de acupresión con la verbalización de malestares psicológicos para reducir el cortisol y desactivar la respuesta de estrés en la amígdala cerebral. Desde una filosofía de resistencia, el Tapping trasciende el ámbito clínico para convertirse en un acto de soberanía política; inspirándose en el pensamiento de autoras como Audre Lorde, se postula que el autocuidado y la regulación del sistema nervioso en cuerpos históricamente oprimidos (mujeres, disidencias y clases trabajadoras) no es un lujo, sino una estrategia de preservación necesaria para sostener la lucha social. Esta práctica desafía la dependencia de sistemas farmacológicos costosos y la patologización de las respuestas emocionales ante la opresión, proponiendo que la sanación del trauma individual y colectivo es un requisito indispensable para la autonomía y la resistencia frente a las violencias sistémicas. Fuente: Lorde, A. (1988). *A Burst of Light: Essays*. Firebrand Books. Ortner, N. (2013). *The Tapping Solution: A Revolutionary System for Stress-Free Living*. Hay House, Inc.

" después de comenzar el ejercicio comencé a  
bostezar como loca",

Participante del taller



## 1. Mecanismo biológico: desactivar la alerta

La función principal del tapping es enviar señales sensoriales periféricas a la amígdala cerebral, que actúa como el “detector de amenazas” del cuerpo. En contextos de trauma o estrés crónico, la amígdala se activa, inundando el sistema de cortisol y adrenalina. El tapping le informa a la amígdala que los estresores percibidos no representan un peligro inminente en ese momento, logrando una desactivación de la respuesta de alerta y reduciendo los niveles de cortisol documentados en exámenes de laboratorio.

## 2. El punto karate

El proceso inicia en el punto karate (ubicado en el lateral de la mano, meridiano del intestino delgado). Este punto es fundamental porque:”

- **Decide lo que se queda:** El intestino delgado se considera un “órgano decisor” que elige qué nutre al cuerpo y qué debe salir; el tapping en este punto ayuda al cuerpo a elegir lo que le beneficia. Marianicer nos comenta sobre la producción de serotonina y menciona que el 70% de la serotonina se genera en el intestino, no en el cerebro superior, lo que refuerza la importancia de estimular este meridiano para regular el estado de ánimo
- **Desbloquea la resistencia:** Sirve para validar el estado actual (“no estoy bien”) y abrir la puerta al cambio.
- **La frase de configuración:** “Mientras se golpea este punto, se repite una frase que genera una disonancia cognitiva: “A pesar de que [siento este miedo/culpa/rabia], yo me valoro y me acepto total y profundamente”. Esta contradicción permite que el cuerpo (el “segundo cerebro”) procese la emoción de forma segura. La regla de la frase: Debe ser precisa, corta y en primera persona. Si la frase es muy larga o compleja, el cerebro activa la zona prefrontal para analizarla, lo cual bloquea el efecto regulador que se busca en las capas más primitivas del cerebro.



| Punto                                         | Órgano / Meridiano                 | Función y Sensación                                                                | Frases Sugeridas (Validación y Liberación)                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Punto Karate (Lateral de la mano)</b>      | Intestino Delgado (Órgano decisor) | Desbloquea la resistencia al cambio y decide qué nutre al cuerpo y qué debe salir. | "A pesar de que siento esta culpa por no haber estado presente, yo me valoro y me acepto total y profundamente". / "A pesar de que tengo bloqueada mi actividad creativa, yo me reconozco como una persona capaz". |
| <b>Coronilla (Punto de las 100 reuniones)</b> | Vaso Gobernador                    | Reduce el ruido mental, pensamientos tortuosos y obsesivos.                        | "Tengo mucha indignación", "Suelto este ruido mental", "Libero esta pensadera".                                                                                                                                    |
| <b>Inicio de la Ceja</b>                      | Vejiga                             | Funciona como órgano excretor para eliminar la toxicidad emocional.                | "Suelto esta rabia", "Libero mi indignación", "Me permito estar en paz".                                                                                                                                           |
| <b>Lado del Ojo</b>                           | Vesícula Biliar (Hígado)           | Mitiga la rabia, la ira y la irritabilidad acumulada.                              | "Suelto esta rabia", "Libero mi indignación", "Me permito estar en paz".                                                                                                                                           |
| <b>Debajo del Ojo</b>                         | Estómago                           | Estabiliza la ansiedad y genera un efecto de grounding (enraizamiento).            | "Estoy aquí y ahora", "Suelto la ansiedad por el futuro", "Me siento a salvo en el presente".                                                                                                                      |
| <b>Debajo de la Nariz</b>                     | Vaso Gobernador                    | Restaura la confianza en la vida y las sensaciones de seguridad básica.            | "Recupero mi seguridad", "Confío en el camino", "Estoy protegida".                                                                                                                                                 |

## Mujeres Activistas por el Software Libre

---

|                                          |                          |                                                                             |                                                                                                         |
|------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Debajo de la Boca<br/>(Barbilla)</b>  | Vaso<br>Concepción       | Ayuda a integrar la experiencia vivida y a recuperar la autoridad personal. | "Integro lo que viví", "Recupero mi autoridad", "Acepto mi historia con amor".                          |
| <b>Clavícula<br/>(Punto resucitador)</b> | Riñón<br>(Esencia vital) | Reduce el miedo profundo y el estado de alerta extrema.                     | "Suelto el terror", "Liberó el estado de alerta", "Recupero mi energía vital".                          |
| <b>Bajo las Costillas</b>                | Bazo-<br>Páncreas        | Trabaja con la "pensadera loca" y la necesidad compulsiva de control.       | "Suelto la necesidad de control", "Confío en el flujo de la vida", "Liberó mis pensamientos obsesivos". |



El tapping se presenta como una técnica de primeros auxilios psicológicos que las personas pueden aplicar de forma autónoma y silenciosa en cualquier lugar. Su práctica es sostenida (se recomiendan rondas durante 21 días) y presenta diversas variantes y aplicaciones diseñadas para responder a diferentes niveles de intensidad del trauma y contextos de uso.

### Nombre de novela telenovela la mujer desterrada

Existen formas alternativas de aplicar los estímulos cuando la técnica estándar del Tapping resulta difícil de ejecutar:

- **Técnica de la película o telenovela:** Se utiliza cuando el dolor o el trauma es tan grande que la persona no puede elaborar una frase de configuración precisa. Consiste en darle un nombre ficticio y dramático a la situación (ejemplo. “La mujer desterrada” o “La mujer abandonada”) y realizar el tapping sobre ese título para exteriorizar el dolor y sacarlo de la vivencia personal inmediata.
- **Aleteo de la mariposa:** Es una variante de “aterrizaje” rápido, especialmente útil para niños con neuro divergencia o adultos en medio de una crisis de pánico. Consiste en cruzar los brazos sobre el pecho y dar golpecitos alternados en las clavículas (punto de riñón), lo que permite al





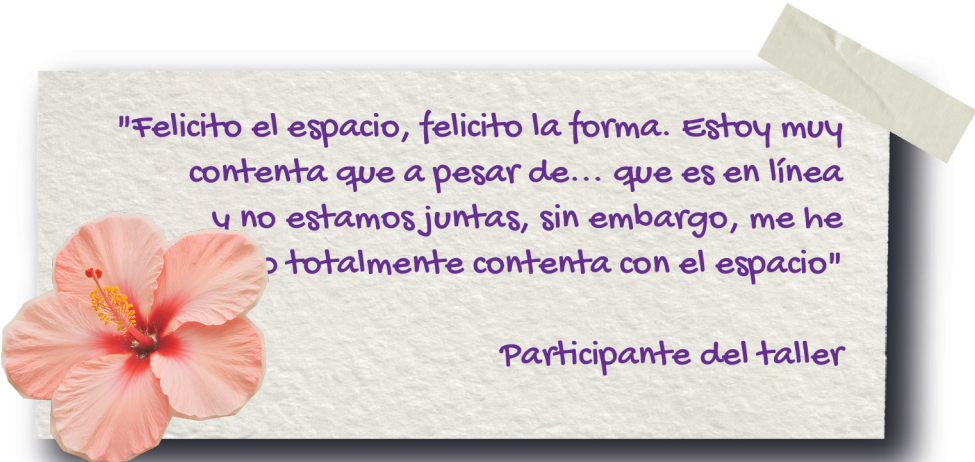
cuerpo sentirse contenido y volver al presente de manera acelerada.

- **Microsistemas (tapping discreto):** Basado en que la mano contiene un mapa de todo el cuerpo (cabeza, cintura, piernas), se puede realizar una presión discreta con la uña en puntos específicos de los dedos cuando no hay condiciones para hacer el tapping completo en público.
- **Trauma secundario o vicario:** Diseñado para activistas que escuchan testimonios dolorosos y sufren una “saturación emocional”. La aplicación busca el desapego saludable mediante frases como: “Aunque esta historia me afecta profundamente, libero toda la carga que no me corresponde llevar”.
- **Gestión de alerta máxima y crisis inmediata:** En momentos donde el cortisol es tan alto que se pierde la claridad cognitiva, el tapping se aplica para recuperar la “calma operativa” y permitir una respuesta consciente ante la amenaza en lugar de una reacción puramente primitiva.
- **Regulación de la salud hormonal y menstrual:** Dado que el útero y el corazón están conectados por un microcanal emocional, el tapping se aplica para equilibrar el eje hipófisis-ovarios-suprarrenales. Se recomienda especialmente masajear el punto en el centro del pecho (mar de sangre)

para reconectar con la zona de creación y estabilizar ciclos alterados por el estrés.

- **Consolidación por 21 Días:** como decíamos anteriormente se propone como una aplicación terapéutica de mediano plazo donde se elige un solo tema y se realiza una práctica breve diaria para reprogramar el sistema nervioso y consolidar el equilibrio frente al trauma acumulado.

Estas variantes permiten que el tapping no sea solo un ejercicio mecánico, sino una estrategia de resistencia que se adapta a si la persona está sola, acompañada, en crisis o en un proceso de sanación profunda.



"Felicitó el espacio, felicito la forma. Estoy muy contenta que a pesar de... que es en línea y no estamos juntas, sin embargo, me he quedado totalmente contenta con el espacio"

Participante del taller

Tras la explicación y práctica principal del tapping, fueron detalladas una serie de herramientas complementarias y recomendaciones finales orientadas a la recuperación de la soberanía corporal y el manejo del trauma:

- **Técnicas de reflexología (Pies):** Se destacó la importancia de los pies como puntos de liberación de tensión.
- **Masaje en el centro del pecho:** Se recomienda masajear el centro del pecho, un punto llamado “mar de sangre” (Rey 17), ubicado un poco más arriba del inicio de los senos. Este punto ayuda a equilibrar las alteraciones menstruales, ya que existe un microcanal que conecta directamente el útero con el corazón, permitiendo que los impactos emocionales se procesen en esa zona de creación.
- **Ritual de cierre y postura de manos:** Nuestro taller finalizó con un ejercicio de presencia donde las participantes colocaron sus manos en forma de triángulo sobre el abdomen bajo (con los índices y el corazón apuntando al útero y los pulgares a la altura del ombligo).
- **Respiración abdominal:** En la postura anterior, se practicó la respiración diafragmática, permitiendo que el aire expandiera el abdomen. Este ejercicio sirve como testigo biológico de que el cuerpo se está dando el permiso de estar en calma y fuera de la zona de amenaza.



- **Alimentación Temprana:** Como estrategia diaria de seguridad, la facilitadora instó a comer dentro de la primera hora tras despertarse. Consumir aunque sea cuatro o cinco bocados le informa al sistema nervioso que “no hay ningún dinosaurio detrás” y que el cuerpo tiene tiempo para nutrirse, lo que reduce el estrés a lo largo del día.
- **Uso de parches para dormir:** Se recomendaron parches naturales (con melatonina, valeriana y 5-HTP) como apoyo para combatir el insomnio persistente reportado por las activistas.

The background of the entire page is a dense, artistic illustration of purple orchids. The flowers are in various stages of bloom, with some showing detailed pink and yellow centers. They are set against a background of vertical green stripes and dark green foliage. The overall style is painterly and vibrant.

# Momento III



8 de Febrero de 2026

## El cuerpo que respira frente al “burnout activista”...

La respiración consciente, conocida ancestralmente como Pranayama<sup>7</sup>, no es simplemente el acto fisiológico de mover aire; es una tecnología de precisión diseñada para regular la energía vital y reconfigurar el sistema nervioso autónomo. En el contexto del activismo, funciona como un “Firewall Biológico”<sup>8</sup> configurable que permite filtrar respuestas automáticas de lucha, huida o parálisis antes de que estas escalen a una crisis de agotamiento o burnout<sup>9</sup>.

---

7 El Pranayama es la práctica yóguica de control y expansión de la energía vital (*prana*) a través de técnicas de respiración consciente. Etimológicamente, proviene del sánscrito *prana* (energía vital) y *ayama* (extensión o regulación). No es solo un ejercicio mecánico de inhalación y exhalación, sino una herramienta para calmar el sistema nervioso, enfocar la mente y recuperar la soberanía sobre el propio cuerpo

8 El concepto de “Firewall Biológico”, se desarrolla como una metáfora de resistencia y defensa del organismo frente a amenazas externas (tanto biológicas como tecnológicas y sociales) Fuente:Kaufman, M. (2016). *The Biological Firewall: Protecting the Integrity of Life in the Digital Age*. Prometheus Books

9 El concepto de Burnout es un estado de agotamiento físico, mental y emocional crónico derivado del compromiso intenso con causas sociales o políticas. Se manifiesta por frustración, culpa al descansar, insomnio y sensación de inutilidad, siendo un “fallo de estrategia energética” y no un fracaso personal. Fuente:Chen, C. W., & Gorski, P. C. (2015). Burnout in social justice and human rights activists: Symptoms, causes and implications. *Journal of Human Rights Practice*, 7(3), 366–390. doi.org

En este momento del taller exploramos que la importancia de la respiración radica en su capacidad para actuar como el panel de control de nuestra biología, permitiéndonos influir directamente en la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la reducción de hormonas del estrés como el cortisol. Este proceso se organiza en cuatro ejes fundamentales que configuran nuestra respuesta nerviosa:

- Puraka (inspiración): es el primer eje del Pranayama y se define técnicamente como el acto de la inspiración. Desde una perspectiva neurobiológica, esta fase activa de manera suave el sistema nervioso simpático, lo que provoca un incremento natural en la frecuencia cardíaca. nos comenta Marianicer que su función biológica es “cargar las baterías” debido a que actúa como un mecanismo de abastecimiento, permitiendo el ingreso de energía y oxígeno necesarios para preparar al organismo para la acción.

En la analogía del “firewall biológico”, la inhalación consciente aumenta la intercepción, que es la capacidad del sistema para detectar señales internas y amenazas antes de que escalen a una crisis. Siendo activistas que experimentan fatiga, agotamiento o presión arterial baja, se recomienda realizar un Puraka largo (por ejemplo, inhalando en 6 tiempos) para inyectar vitalidad al sistema. Por el contrario, si se busca cal-



ma ante la ansiedad, la inhalación debe ser corta para evitar sobreestimar el sistema simpático.

Desde una dimensión metafórica y espiritual encontramos que según las enseñanzas de Krishnamacharya<sup>10</sup> citadas en el taller, “cuando inhalas, Dios se acerca a ti”. Representa el momento en que el bienestar, la alegría o la justicia se presentan frente a la persona. Así también se describe como el acto de recibir la vida y el regalo de lo sagrado que entra en nosotros sin resistencia.

La facilitadora asocia el Puraka con una cualidad femenina y magnética. Bajo esta visión, las cosas buenas vienen a la persona “sin lucha y sin esfuerzo” simplemente porque le corresponden por derecho propio. En este concepto de atracción frente a la lucha, se utiliza la analogía del óvulo, que en lugar de buscar activamente, activa un campo magnético para atraer lo que necesita. Inhalar es, por tanto, reconocerse como ese centro de creación que atrae recursos vitales para su bienestar. Puraka no es solo “meter aire”; es el protocolo de recepción consciente que permite al sistema nervioso disponer de la energía necesaria para sostener la misión activista y la vida misma

---

10 Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989) fue un influyente maestro de yoga, erudito y sanador indio, reconocido mundialmente como el “padre del yoga moderno”.

- **Antar kumbhaka (retención con aire):** Este es el segundo eje o movimiento de la tecnología del Pranayama que se define técnicamente como la retención del aire con los pulmones llenos. Esta fase no es solo una pausa, sino un protocolo de precisión diseñado para reconfigurar el estado interno que a diferencia de la inhalación (Puraka) que activa el sistema simpático, la retención con aire activa de forma profunda el sistema nervioso parasimpático. Es un momento en el que el cuerpo “dialoga” con la calma.

Al mantener los pulmones llenos, se genera una configuración donde estos le dejan un espacio mayor al corazón, lo que facilita físicamente la entrada de un estado de equilibrio y tranquilidad y esta expansión sostenida produce una descompresión del diafragma que masajea el plexo solar, estimulando una respuesta de relajación tanto digestiva como emocional. Supone también un entrenamiento del cerebro, debido a que la retención entrena al cerebro para tolerar estados transitorios sin entrar en pánico. Funciona como un “reseteo” que enseña al sistema nervioso que puede estar en pausa de forma segura.

Siguiendo las enseñanzas de Krishnamacharya, si al inhalar “Dios se acerca a ti”, en Antar Kumbhaka “Dios se queda contigo”. Es el momento de la visión y el reconocimiento, donde se sostiene la presencia de lo sagrado o del bienestar dentro de uno mismo.

Representa el gesto simbólico de decir: “esta alegría (o paz, o justicia) la tomo y se queda dentro de mí; la retengo porque es mía”. Es un acto de soberanía personal sobre el propio estado interno. Mientras que en la inhalación la energía viene hacia nosotros, en la retención es el practicante quien se presenta ante esa energía.

Para activistas y profesionales en entornos de alto estrés, Antar Kumbhaka funciona como un filtro de respuestas automáticas. Al retener deliberadamente, se ejerce un control consciente sobre la expansión de la energía vital (Prana), impidiendo que los patrones de lucha-huida-parálisis se ejecuten sin supervisión.

En la práctica, se recomienda acompañar esta retención con la intención de integrar recursos (como calma o claridad) que el sistema necesita para su mantenimiento preventivo y para evitar el sobrecalentamiento emocional.

Representa el momento de la visión y la presencia, estimulando la relajación emocional mediante el masaje del plexo solar.





"Creo que se hace distinto el ejercicio de la respiración cuando uno lo intenciona, ¿no?, con los proyectos, los anhelos, eso sí implica como una novedad, también como una afirmación y lo hace sentir diferente".

Participante del taller

- **Rechaka (Exhalación):** La exhalación consciente, es considerada dentro del taller como la "herramienta estrella para la calma". Si la inhalación carga el sistema, la exhalación funciona como el protocolo de descarga de tensiones y toxinas metabólicas que permite activar de forma inmediata el modo de recuperación del organismo.

La exhalación es el punto de acceso más directo al nervio vago, el principal canal de comunicación del sistema parasimpático. Al exhalar de manera prolongada, el cuerpo libera acetilcolina, un neurotransmisor que actúa como un freno natural para el corazón y reduce las revoluciones del sistema de forma instantánea.

Este proceso disminuye drásticamente los niveles de cortisol y adrenalina, las hormonas responsables del estado de alerta y la ansiedad. Se le denomina un "kill switch" (interruptor de apagado) para el pánico. Cuando una persona siente que "no puede respirar" durante una crisis, las fuentes aclaran que el



problema no es falta de oxígeno, sino un exceso de tensión; exhalar es lo que libera el sistema.

- **Kumbhaka (retención en vacío)** la retención en vacío (después de exhalar), es el cuarto eje del Pranayama y se considera una de las fases más desafiantes y transformadoras de esta tecnología respiratoria, Al sostener el vacío, los niveles de dióxido de carbono aumentan temporalmente. Este ejercicio entrena la plasticidad del reflejo respiratorio, enseñando al sistema a no reaccionar con pánico ante la falta momentánea de aire.

La amígdala suele interpretar la ausencia de aire como una amenaza de muerte inminente, activando una respuesta de estrés agudo. La retención consciente en vacío funciona como un “reinicio del sistema” que le demuestra al cerebro que puede transitar estados de incomodidad profunda sin que esto signifique un peligro real para la vida,. En el estado de vacío, el cerebro busca recursos de manera acelerada, facilitando que ambos hemisferios se conecten en microsegundos para establecer nuevas reacciones de neuroplasticidad. Desde la dimensión psicológica permite el manejo de la incertidumbre: Nos orienta Marianicer que para muchas activistas, esta es la fase más difícil porque el cuerpo siente que “no tiene nada”. Practicarla permite desarrollar la capacidad de permanecer en calma incluso cuando los recursos

externos parecen agotados, lo cual es vital para la sostenibilidad en entornos de alta presión.

Desde la espiritualidad mantener la exhalación representa el acto de entregarse a la divinidad o al flujo de la vida y la rendición sin lucha. A diferencia de la resignación (vista como falta de salida), la rendición en el vacío es un gesto de confianza profunda. Es el momento donde la persona se aparta y permite que el sistema se recalibre por sí mismo, soltando la necesidad compulsiva de control.

En este espacio de “no aire”, el cuerpo se rinde a la vivencia y se prepara para recibir una nueva inhalación (recursos), integrando la experiencia previa de forma completa.

Kumbhaka en vacío es la herramienta de “mantenimiento preventivo” que enseña al cerebro de la activista a no colapsar ante el vacío o la escasez, permitiendo que el sistema nervioso recupere su equilibrio neuroendocrino desde una posición de paz y entrega.

A continuación, se detalla el cuadro con los ejes fundamentales, seguido de las técnicas y ejercicios específicos desarrollados en el taller



**1. Los cuatro ejes del pranayama:** Estos movimientos son la base de cualquier ejercicio respiratorio y activan mecanismos neurobiológicos específicos.

| Eje                | Nombre Sánscrito | Activación Biológica                             | Función y Sensación                                                                     |
|--------------------|------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Inspiración        | Puraka           | Sistema nervioso simpático (activación suave).   | Ingreso de recursos y energía. Es "cargar las baterías" del sistema.                    |
| Retención con aire | Antar Kumbhaka   | Sistema parasimpático profundo.                  | Visión y reconocimiento. Masajea el plexo solar y estimula la relajación emocional.     |
| Exhalación         | Rechaka          | Sistema parasimpático (libera acetilcolina).     | Descarga de tensiones y toxinas. Es la herramienta estrella para activar el modo calma. |
| Retención en vacío | Kumbhaka         | Amígdala y plasticidad del reflejo respiratorio. | Pausa consciente. Enseña al cerebro a tolerar la incomodidad sin entrar en pánico.      |

## 2. Técnicas y ejercicios específicos

| Técnica                        | Objetivo Principal                   | Práctica (Cómo desarrollarla)                                                                                     | Efecto Neurológico                                                                |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bhramari (Abeja)</b>        | Insomnio e hipervigilancia.          | Tapar oídos con pulgares, dedos en la frente. Inhalar y exhalar produciendo un zumbido grave (7-11 ciclos).       | Bloquea el procesamiento lingüístico y detiene el pensamiento rumiante.           |
| <b>Nadi Shodhana (Alterna)</b> | Rumiación mental y bucles obsesivos. | Tapar fosa derecha: inhala izq. (4s). Retén (4s). Tapar izq.: exhala der. (8s). Inhala der., retén, exhala izq..  | Balanceo hemisférico. Sincroniza ambos hemisferios cerebrales en 5-7 minutos.     |
| <b>Sitali (Enfriamiento)</b>   | Rabia intensa y frustración.         | Enrollar la lengua en forma de tubo (o labios en "O"). Inhalar por la boca, cerrar y exhalar por la nariz.        | "Baja la temperatura de la sangre y activa el freno parasimpático vía hipotálamo. |
| <b>Respiración de Fuego</b>    | Descarga de adrenalina por rabia.    | 20-30 exhalaciones forzadas rápidas por la nariz (1-2 por segundo).                                               | Quema el exceso de cortisol y adrenalina acumulado.                               |
| <b>Suspiro Fisiológico</b>     | Resetear quimiorreceptores (pánico). | Inhalar por la nariz, hacer una segunda inhalación corta a mitad de camino y exhalar lento por la boca (3 veces). | Expulsa el $\text{SCO}_2$ acumulado y reduce la sensación de ahogo.               |
| <b>Respiración Cuadrada</b>    | Estrés crónico                       | Inhalar (4s), retener (4s), exhalar (4s), vacío (4s) durante 5 minutos.                                           | Restaura el equilibrio entre los sistemas simpático y parasimpático.              |



## Principios para el éxito de la práctica

1. **La Regla 4-8:** Para alcanzar la calma profunda, la exhalación debe durar siempre el doble que la inhalación.
2. **Consistencia:** Se requieren 21 días de práctica diaria (al menos 10 minutos) para consolidar nuevas vías neurales de resiliencia.
3. **Monitoreo SUDs:** Se recomienda medir el malestar del 0 al 10 antes y después de cada ejercicio para verificar la optimización del “sistema operativo” interno.
4. **Gestión de la rabia:** Para “enfriar” la ira, se utiliza la técnica Sitali, donde se inhala aire frío y se exhala de forma extendida para bajar la temperatura de la sangre y activar el freno parasimpático.
5. **Protocolo anti-insomnio (Bhramari):** En la respiración de la abeja, la exhalación se realiza produciendo un zumbido. Esta vibración sonora bloquea el procesamiento lingüístico de la corteza prefrontal, interrumpiendo los bucles de pensamientos intrusivos.
6. **El suspiro fisiológico:** Es la forma natural del cuerpo de expulsar el CO2 acumulado. Consiste en una doble inhalación seguida de una exhalación muy lenta por la boca para resetear los quimiorreceptores y reducir la sensación de ahogo.

## ¿Sabías que existen referencias de mujeres que resistieron fundamentalmente con prácticas ancestrales de respiración?

En la historia de las luchas anticoloniales, la resistencia no solo se ha manifestado en el campo de batalla, sino también en la preservación de la soberanía corporal y espiritual. Al igual que el movimiento Satyagraha de Gandhi en la India, diversas colectividades de mujeres han utilizado el control del aliento y la sanación ancestral como herramientas políticas de liberación.<sup>11</sup>

### 1. La respiración de combate y la resistencia africana

El concepto de respiración de combate (acuñado originalmente por Frantz Fanon y desarrollado por teóricas feministas decoloniales) describe cómo las mujeres en Argelia y Sudáfrica utilizaron el canto rítmico, los lamentos colectivos y la respiración profunda para mantener la integridad psíquica bajo la asfixia del colonialismo. Esta práctica transformó un acto biológico en un escudo contra la deshumanización.

---

11 Centro de Estudios Afrodiaspóricos (CEAF). Cuerpo, Memoria y Resistencia: Prácticas ancestrales de sanación. Enlace Digital: [clacso.org](http://clacso.org) (Nota: Este enlace es un marcador de posición para repositorios de CLACSO; puedes ajustarlo según el repositorio específico de tu institución).

## 2. Las Machis Mapuche: Aliento y equilibrio (Chile/Argentina)

Las Machis (autoridades espirituales) han resistido siglos de persecución manteniendo rituales donde la respiración y el trance rítmico son fundamentales. Su medicina no sólo cura el cuerpo, sino que restaura el itrofil mongen (la biodiversidad de la vida), posicionando la salud ancestral como un acto de rebeldía frente a la imposición de la ciencia colonial.

## 3. El legado de la Satygraha femenina (India)

Figuras como Kasturba Gandhi y Sarojini Naidu integraron el Pranayama (control de la energía a través de la respiración) en la desobediencia civil. Para ellas, mantener la calma respiratoria durante la represión policial era una demostración de poder espiritual sobre la fuerza bruta imperial.

## 4. Sanadoras Gunadule y la palabra respirada (Panamá/Colombia)

En la Revolución Dule, las mujeres protegieron el conocimiento de los cantos sagrados. Estos cantos requieren una técnica de exhalación específica que, según su cosmovisión, limpia el aire y el espíritu del territorio, expulsando las “enfermedades” traídas por la colonización externa.





Para finalizar el taller, Marianicer nos compartió un “cuaderno de mantenimiento y resiliencia” diseñado por ella misma. Este cuaderno es un sistema de monitoreo psicofisiológico creado específicamente para activistas en ciberseguridad. Su propósito central es proteger el “firewall biológico” (el sistema nervioso), tratándolo como una infraestructura crítica que requiere mantenimiento preventivo para evitar el colapso o burnout.

A continuación, se presenta un cuadro explicativo de los conceptos fundamentales y una guía para construir tu propio cuaderno de seguimiento.

| Concepto                  | Descripción técnica                                         | Función en el autocuidado                                                   |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Firewall Biológico</b> | Metáfora del sistema nervioso como infraestructura crítica. | Protege contra el "ataque DDoS" que representa el burnout emocional.        |
| <b>Escala SUDs</b>        | Unidades Subjetivas de Angustia (0 al 10).                  | Actúa como un monitor de rendimiento para diagnosticar el estado emocional. |
| <b>EFT Tapping</b>        | "Algoritmo de depuración emocional" basado en meridianos.   | Realiza una limpieza de caché eliminando emociones no procesadas.           |
| <b>Pranayamas</b>         | Protocolos de bio-hackeo respiratorio.                      | Funcionan como un reinicio controlado del sistema nervioso autónomo.        |
| <b>Neurodanza</b>         | Protocolo de descarga somática mediante movimiento libre.   | Libera energía de supervivencia "congelada" en los músculos y tejidos.      |
| <b>Kill Switch</b>        | Mecanismo de apagado de emergencia para crisis.             | Detiene amenazas activas de pánico, rabia o saturación inmediata.           |

## 6. ¿De qué se trata esta herramienta?

Abordamos el bienestar no como un lujo, sino como una condición de sostenibilidad para el activismo. Explica que el estrés acumulado se guarda en el cuerpo de forma somática y que, mediante el registro diario, se pueden generar nuevas vías neurales (neuroplasticidad) en un periodo de 21 días. El cuaderno enseña a las usuarias a dejar de “adivinar” cómo se sienten y empezar a optimizar su sistema operativo interno mediante evidencia real capturada en bitácoras.

## 7. Cómo hacer tu propio cuadro de mantenimiento

Para construir tu propio sistema de seguimiento basado en nuestro taller, debes integrar estos cuatro elementos en un diario u hoja de cálculo:

### **Paso 1: Define tu escala de referencia (SUDs)**

Crea una leyenda para calificar tu malestar antes y después de cada práctica:

- 0: Paz total (Sistema en reposo).
- 3-4: Malestar moderado (Alerta leve).
- 7-8: Malestar intenso (Sobrecarga).

- 9-10: Malestar extremo (Colapso inminente).

## Paso 2: Crea tu bitácora diaria de 21 Días

Diseña una tabla simple para registrar tu progreso y generar neuroplasticidad:

| Fecha | SUDs Pre | Técnica Usada        | SUDs Post | Observaciones (Sensaciones/Emociones) |
|-------|----------|----------------------|-----------|---------------------------------------|
| /     | ___/10   | (EFT, Prana o Danza) | ___/10    | (Ej: Calor en hombros, alivio)        |

## Paso 3: Establece tus protocolos de emergencia

### (Kill Switch)

Ten a la mano una lista de acciones rápidas según tu nivel de alerta:

- Nivel 1 (Micro-reset): 3 ciclos de respiración 4:8 (inhalar 4, exhalar 8).
- Nivel 2 (Reset medio): 2 rondas de EFT Tapping + 2 min de respiración alterna.
- Nivel 3 (Reset completo): 10 min de EFT + 5 min de respiración de la abeja + 5 min de danza libre.



#### **Paso 4: Checklist de “limpieza de caché” (EFT)**

Asegúrate de incluir en tu cuaderno el mapa de los 9 puntos de estimulación para que tu técnica sea correcta: Punto karate, coronilla, ceja, lado del ojo, bajo el ojo, bajo la nariz, mentón, clavícula y bajo el brazo.

Al finalizar cada semana, revisa tus registros. Si notas una tendencia descendente en tus niveles de SUDs, significa que tu “firewall biológico” se está fortaleciendo exitosamente.

### **Nos vemos pronto...**

Al cerrar nuestro taller de herramientas de autocuidados para activistas, nos quedamos con la profunda convicción de que proteger los territorios y los sistemas digitales comienza, inevitablemente, por proteger nuestro recurso más valioso: nuestro propio sistema nervioso. A lo largo de este camino compartido, comprendimos que nuestra biología es la infraestructura crítica que sostiene nuestras luchas y que, al igual que un servidor que gestiona miles de datos, nuestro cuerpo requiere un mantenimiento preventivo constante para no colapsar ante el “ataque de denegación de servicio” emocional que a menudo representa el activismo.

Empezamos este viaje volviendo a lo más básico y sagrado: la conexión con la tierra a través del enraizamiento, permitiendo que nuestro peso nos devolviera al presente mientras reconocíamos que el cuerpo es un archivo vivo que alberga la memoria de cada experiencia. En el silencio del encuentro, aprendimos a escuchar las señales que el nervio vago nos envía como un sensor interno de amenazas, comprendiendo que el primer paso para la sanación es validar nuestras emociones y los “archivos temporales” que el estrés deja en nuestra memoria corporal.

Integramos la respiración y los sonidos curativos como verdaderos protocolos de bio-hackeo diseñados para devolver el equilibrio a nuestro sistema operativo interno. Descubrimos que cada exhalación extendida es una instrucción directa para que nuestra biología baje las revoluciones, pasando del modo de alerta máxima a un modo de recuperación consciente que nos permite habitar nuestro cuerpo con mayor soberanía. En el círculo de autocuidado, nuestras miradas se volvieron espejos donde honramos nuestras historias mutuas, rompiendo el aislamiento y entendiendo que el movimiento libre es el lenguaje somático necesario para liberar la energía de supervivencia que queda “congelada” en nuestros tejidos cuando no podemos pelear ni huir.

Aprendimos que el tapping es nuestro algoritmo de depuración emocional, una herramienta para limpiar la caché de

nuestra mente y permitir que el cerebro reprocese las experiencias estresantes sin quedar atrapado en la reactividad. Para que este aprendizaje se transforme en una fortaleza duradera, nos llevamos el cuaderno de mantenimiento como testigo de nuestra propia transformación; un recurso de monitoreo psicofisiológico que nos invita a dejar de adivinar cómo estamos para empezar a optimizar nuestro bienestar mediante la evidencia real de nuestro progreso diario.

Este cierre amoroso y en esta ofrenda para las activistas de nuestro país y el mundo consensuamos el inicio de un compromiso de 21 días para generar nuevas vías neurales que sustenten nuestra resiliencia y capacidad de resistencia. Nos despedimos reafirmando que cuidarnos entre nosotras no es un lujo ni una distracción de nuestra labor, sino la condición política necesaria para la sostenibilidad de nuestra misión, porque nuestro bienestar es el firewall colectivo que protege nuestra capacidad de seguir transformando el mundo. Sigamos respirando y sonriendo..