

manada
Ginecología Autogestiva



volver
a la
manada

Cerrá los ojos un momento y visualizá
detrás tuyo a tu manada.

No estás solo, sos parte de una **red viva
que atraviesa generaciones y fronteras:**
amigues, familiares, referentes humanos y
no humanos, que de muchas formas
te sostuvieron, enseñaron y
marcaron tu camino.

Su historia te atraviesa, te forma y te da
herramientas para andar en el presente.

Volver a la manada no es mirar atrás
con nostalgia ni juicio, es **observar con
atención** lo que circuló hasta vos:
las estrategias de cuido que te son
legado, los silencios impuestos, las
prácticas que hoy días querés continuar y
las que querés transformar.

No importa si es tu familia sanguínea o
tus redes de afecto o tus comunidades
de sentido: **vos podés reconocer
quiénes son parte de tu legado
transgeneracional.**

**Hoy te invitamos a explorar ese
entramado,** a reconocerlo.
Tu cuerpo, tus memorias y tu historia son
herramientas para **reconocer patrones,
ampliar posibilidades y decidir
con libertad.**

Antes de empezar

Este ejercicio se inspira en la idea de un árbol genealógico, aunque no tiene por qué adoptar esa forma. Podés representarlo como un árbol, una red, un mapa, un río, un tejido o cualquier imagen que te permita entenderte como parte de un entramado.

Algunas **preguntas generadoras** (no hace falta responderlas todas):

- ¿Cuál ha sido el historial de afecciones o desequilibrios de salud en las personas cercanas a mí, consanguíneas o elegides?
- ¿Qué estrategias utilizaron para construir, sostener o recuperar su salud?
- ¿Qué saberes circularon en mi manada? ¿Cuáles no?
- ¿Qué se nombraba y qué se callaba?

Te invitamos a **no elaborar juicios de valor** sobre tu manada ni sus prácticas.

El objetivo no es evaluar, sino **identificar pistas**: modos de cuidar, resistir, sobrevivir y adaptarse.

Si descubris que no sabés mucho —o casi nada— sobre la historia de las mujeres y disidencias de tu linaje, detenete y preguntate:

¿Cómo me siento al no tener esta información?

Si podés y querés indagar, adelante.

Si no estás en condiciones de hacerlo, también está bien cerrar el ejercicio.

Incluso el vacío, el silencio o la ausencia de datos son **información valiosa para vos.**

*Actividad

1. Preparar el cuerpo y la atención

Antes de empezar a escribir o dibujar, regalate un momento para aquietar la mente:

- Sentate en una posición cómoda.
- Fijá la mirada en un punto y llevá la atención a la respiración
- Observá el aire entrar con la inhalación y salir con cada exhalación
- Quedate ahí unos minutos
- Si aparecen pensamientos, **observalos y déjalos pasar**

Cuando te sientas más tranqui, movete suavemente, reacomodá el cuerpo y disponete a comenzar.

2. Dibujar la manada

En la libreta que destinaste para el taller, dibujá **tu árbol genealógico (o la forma que elijas)** e incluí seres con los que te has tejido a lo largo de tu vida, o quizás ni les conociste pero son importantes para vos.

Tenés total libertad para decidir quiénes forman parte de tu manada.

Elegí a quienes sean más significativos para vos.
Puede ayudarte:

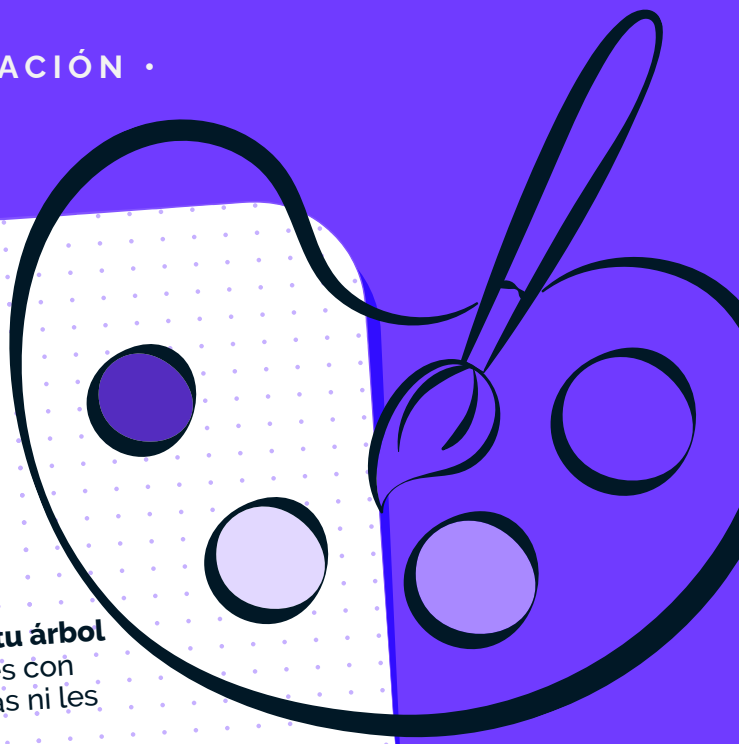
- Hacer primero una lista de nombres
- Revisar tus anotaciones previas
- Sumar fotos, símbolos o colores para darles presencia

Para cada uno, anotá lo que sepas acerca de:

- Las afecciones o malestares más relevantes que hayan experimentado (si los sabés).
- El cómo los atendieron
- En qué momento de su vida ocurrió
- Qué contexto les rodeaba (familia, trabajo, comunidad, época histórica)

Podés preguntarte también:

- ¿Les he visto atravesar una afección? ¿Cuál?
- ¿Cómo se cuidaron? ¿Pidieron ayuda? ¿La recibieron?
- ¿Qué recursos tenían disponibles?
- ¿Cómo viví yo ese proceso si les acompañé?
- ¿En qué aspectos me espejeo con sus experiencias?



3. Volver a vos

Cuando termines, vuelve a sentarte cómodamente y regresá a la respiración hasta **sentirte en calma, presente y de vuelta en el ahora.**

Luego, ponete de pie. Sacudite. Mové el cuerpo. Bailá si lo sentís. Soltá cualquier emoción que haya quedado alojada.
Vuelve al cuerpo.

Cierre integrador

Mirando tu árbol, tu red o la forma que elegiste, observá los nombres, los gestos, los silencios y los aprendizajes.
Sentí cómo cada cuerpo de tu manada te atraviesa y cómo eso puede ser **herramienta para tus decisiones, tus cuidados y tus resistencias**.

Este ejercicio no es un cierre pasivo: es un **mapa político-transgeneracional**.
Te permite ver de dónde venís, qué estrategias se mantienen y qué querés transformar.
Podés compartirlo con tu manada, amigos, comunidades de sentido o redes de afecto, porque **la memoria y el cuidado se multiplican cuando se reconocen en red**.

Tu historia no empieza ni termina aquí: estás en un proceso activo de **reconocer, decidir y actuar**, y tu manada (la sanguínea, la elegida, la comunitaria) te acompaña en esa construcción.
Cada gesto de cuidado, cada memoria que honrás, cada práctica que elegís sostener es un **acto de resistencia y transformación colectiva**.

manada

Ginecología Autogestiva



[manadaginecologiaautogestiva](https://www.manadaginecologiaautogestiva.com)



Se permite la reproducción siempre y cuando se cite la fuente como corresponde. Se distribuye bajo la licencia de Creative Commons.
Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.