manada

Ginecología Autogestiva

Volver la mirada a tu salud

• AUTOEXPLORACIÓN •

La otra salud

Con el cuerpo,
hemos aprendido a aguantar.

el silencio

el dolor

Aguantar

los diagnósticos
que no explicaban nada
ni preguntaban nada

Cuerpos que siguieron caminando, aún cuando algo adentro se había ido apagando.

Desde aquí hablamos: desde este cuerpo de mujeres, cuerpxs no binarixs, cuerpos disidentes en Abya Yala, que **ya no aguantamos una salud que nos llegue desde arriba, desde lejos o desde el miedo.**

Hablamos desde el territorio, desde la piel, desde la memoria que el cuerpo guarda, aunque nadie ninguna persona médica lo anote en su historial clínico.

Separar salud de enfermedad nos libera de una trampa vieja: la idea de que una cancela a la otra. Por eso, en la otra salud podemos decir que una persona puede convivir con una afección y, aún así, estar en salud.

Por eso elegimos esta manera otra de crear salud, desde un entendimiento que integre al contexto y al mundo interno de cada persona.

Una salud que es camino hacia la autonomía corporal, tejida en el apoyo mutuo y el gozo.

Una salud que no es una meta por alcanzar, **ni un estado idealizado.**

Una salud que se genera paso a paso,
sin fórmulas mágicas, en comunidad.

En esta otra salud un diagnóstico no equivale a una maldición, sino una vía de conocimiento para atender algo que está afectando al organismo, ni el síntoma es un enemigo por eliminar, sino un mensajero de alguna condición para atender.

Ya habrás notado que no utilizamos la palabra **enfermedad,** sino **afección;** esta elección no es casual ni meramente lingüística.

Hablar de enfermedad suele remitir a una mirada centrada exclusivamente en los síntomas, en aquello que "falla" o debe ser corregido en el cuerpo. En cambio, cuando hablamos de **afección,** abrimos la posibilidad de preguntarnos **¿qué está afectando al cuerpo?,** qué condiciones, vínculos, contextos, ritmos y experiencias están involucrados en ese malestar.

Pensar en términos de afección va más allá del síntoma, e indagar en las causas de lo que el cuerpo expresa. Nos permite comprender la salud como un proceso integral, situado y relacional, y no como un estado ideal al que hay que llegar.

Desde esta perspectiva, el cuerpo no es un objeto defectuoso, sino un territorio sensible que habla, registra y responde a lo que vive.

Escucharlo y entenderlo en contexto es un acto de cuido, y también un gesto político.

La salud no se genera en el aislamiento, sino en cuerpos concretos, en historias singulares y en contextos que atraviesan.

Esta práctica es una invitación a mirar tu experiencia de salud y afección de manera integral, sin culpas ni respuestas correctas.

*Actividad

Vamos a recorrer dos momentos:

1. Tiempo de introspección corporal

2. Tiempo de escritura y reflexión.

Hacéla a tu ritmo para que aparezcan novedades, si algo no aparece, también está bien.

1. Introspección corporal

Tomate unos instantes para respirar y preguntarte, con honestidad y cuidado:

- ¿Cómo me encuentro hoy?
- En este momento de mi vida, ¿me siento saludable?
- ¿Qué significa para mí estar saludable?
- ¿Cómo concibo la salud?

Ahora, llevá estas preguntas al cuerpo.
Observá sin juzgar:
¿qué sensaciones aparecen?, ¿qué imágenes llegan?, ¿qué emociones se mueven?, ¿qué partes del cuerpo se activan o se tensan?

No busques respuestas "lógicas".
Escuchá lo que el cuerpo expresa.

2. Escritura y reflexión

Escritura libre

Abrí tu libreta y escribí todo lo que surgió. No te preocupes por la forma, la ortografía ni el orden. **No es un ejercicio de escritura, es un ejercicio de reflexión corporal.**

Escribí durante al menos **tres minutos seguidos**, sin detenerte demasiado a pensar. Dejá que la memoria y las emociones fluyan. Si aparece algo incómodo, podés anotarlo con palabras sueltas, dibujos o símbolos. No lo ignores, pero tampoco lo fuerces.



Recorrido por la experiencia de la afección

Ahora, identifica las **afecciones más significativas** que hayas experimentado a lo largo de tu vida. Aquellas que aparezcan con claridad, sin tener que buscarlas demasiado.

- Anótalas en una lista.
- Junto a cada una, escribí cómo las atendiste o cómo fueron atendidas.

Luego, elegí la última afección o malestar importante que recuerdes y reflexioná sobre ella a partir de estas preguntas:

- ¿Prioricé mi atención?
- ¿Cómo me atendí?
- ¿A quién acudí?
- ¿Qué tratamiento elegí?
- ¿Por qué ese y no otros?
- ¿Alguien me cuidó?
- ¿Con quién conté?
- ¿Tuve condiciones para atenderme? (económicas, afectivas, logísticas, tiempo, redes de apoyo)
- ¿A qué atribuyo hoy esa afección o malestar?

Salud y contexto

La salud también es contexto. Por eso, te invitamos a mirar qué estaba pasando alrededor tuyo en ese momento:

- ¿Qué ocurría en tu casa?
- ¿Cómo eran tus relaciones?
- ¿Qué ambiente se vivía en el trabajo o en la escuela?
- ¿Cómo estaba tu territorio?

Podés usar este esquema y anotar en cada uno lo que recuerdes.

Si algo no aparece, no pasa nada, no se trata de forzar la memoria.



Cruces y conexiones

Cuando termines, observá lo que escribiste de manera transversal.
Intentá asociar tus **episodios de afección** con la forma en que los gestionaste.

- ¿Pusiste tus necesidades en primer lugar?
- ¿O te resultó más fácil cuidar de otrxs que cuidarte a vos?
- ¿Qué pasaba en tu entorno inmediato en esos momentos?

Tal vez recuerdes, por ejemplo, menstruaciones dolorosas y abundantes mientras el estrés laboral te desbordaba, el cansancio del trabajo doméstico se acumulaba y la alimentación no era la que deseabas.
O tal vez no ocurriera nada especialmente visible en el contexto, y el malestar estuviera más ligado a un proceso fisiológico.

Todas las posibilidades son válidas.

Este ejercicio puede ofrecerte pistas valiosas sobre:

- Cómo percibís tu salud
- Qué entendés por estar saludable
- Cómo vivís la afección
- Y cómo interpretás sus causas

No existen respuestas correctas ni incorrectas.

Tu experiencia es legítima.

Nombrarla es un primer paso para recuperar agencia sobre tu cuerpo, tu salud y tu bienestar.

Tomate un momento para respirar.

Agradecé a tu cuerpo por todo lo que sostiene, incluso en medio de contextos que no siempre cuidan

manada

Ginecología Autogestiva

manadaginecologiaautogestiva

creative commons

Atribución · No Comercial · Compartir Igual

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.