

Reflexiones autoetnográficas sobre bordado, el dolor y las posibilidades de la sanación colectiva

Autoethnographic reflections on embroidery, suffering, and collective healing practices

DOI: 10.61820/ha.2954-470X.2015

Sandra Ivette González Ruiz

Universidad Nacional Autónoma de México

Naucalpan de Juárez, México

san27gon@gmail.com

ORCID: 0000-0001-5607-8083

Recibido: 19/08/2025

Aceptado: 28/10/2025

Universidad Autónoma de Querétaro
Licencia Creative Commons Attribution - NonComercial ShareAlike 4.0
Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)



Resumen

Este artículo explora el bordado como práctica epistémica, pedagógica, artística y sanadora desde una perspectiva feminista situada en América Latina. A partir de un enfoque autoetnográfico, se aborda el proyecto *Bordar para sanar*, el cual nace en 2019, para pensar al bordado como una herramienta creativa y política para reflexionar sobre el dolor, la depresión crónica; y al mismo tiempo, como una vía para reflexionar las posibilidades del cuidado colectivo y la sanación. Asimismo, se expone el ejercicio pedagógico feminista Las telarañas que nos sostienen, desarrollado en talleres de México y Centroamérica, el cual permite mapear redes tanto de cuidado como de sostén en contextos de vulnerabilidad. A través de una genealogía de experiencias textiles —que abarca desde los *quilts* afrodescendientes, pasando por las arpilleras chilenas, hasta llegar a los pañuelos de las Madres de Plaza de Mayo— se analiza cómo el bordado ha funcionado como lenguaje y soporte, al igual que como vehículo de memoria, resistencia y denuncia frente a la violencia colonial, patriarcal y estatal. El presente artículo sostiene que el bordado no solo sana en lo individual, sino que también constituye una metodología feminista, así como una práctica artística capaz de producir conocimiento, generando vínculos afectivos, a la vez que habilita procesos de resistencia y transgresión.

Palabras clave: bordado, autoetnografía feminista, pedagogías textiles

Abstract

This article examines embroidery as an epistemic, pedagogical, artistic, and healing practice from a feminist perspective situated in Latin America. Using an autoethnographic approach, it discusses the project Bordar para sanar (Embroidering to Heal), launched in 2019, which understands embroidery as a creative and political tool for reflecting on pain and chronic depression, while also opening up a space to consider the possibilities of collective care and healing. It also presents the feminist pedagogical exercise Las telarañas que nos sostienen (The Webs That Sustain Us), developed through workshops in Mexico and Central America, which enables participants to map networks of care and support in contexts of vulnerability. Through a genealogy of textile experiences—from Afro-descendant quilts and Chilean arpilleras to the headscarves of the Mothers of Plaza de Mayo—the article analyzes how embroidery has functioned as both language and material support,

as well as a vehicle for memory, resistance, and denunciation in the face of colonial, patriarchal, and state violence. It argues that embroidery not only supports individual healing but also constitutes a feminist methodology and an artistic practice capable of producing knowledge, fostering affective bonds while enabling processes of resistance and transgression.

Keywords: *embroidery, feminist autoethnography, textile pedagogies*

Introducción

Con el propósito de estudiar el bordado como práctica artística y herramienta histórica, me propongo introducir el presente trabajo mediante una suerte de estampas autobiográficas y autoetnográficas. Para ello, tendré en cuenta que el bordado se ha visto como una vía de sostén y cuidado de vidas, particularmente de mujeres situadas en el sur global. De tal manera que las estampas funcionan como un mapa que sigue los pasos recorridos para llegar al análisis de cómo repensar, a la luz de las pedagogías feministas y el bordado, las condiciones de la vida social de las mujeres latinoamericanas.

Estampa 1. La crisis

En 2019 comencé un proyecto de bordado titulado *Bordar para sanar*, con el objetivo de representar los procesos de sanación de la depresión crónica. En adición, fue importante reconocer que la depresión es una condición que se ancla también a las dinámicas que estructuran las sociedades capitalistas, patriarcales y coloniales. A su vez, fue necesario distinguir los modelos de sobreexplotación, las condiciones de desigualdad social de las mujeres y otros cuerpos feminizados, la violencia de género contra las mujeres, así como las violencias estructurales como la falta de acceso a la salud y, en particular, a la salud mental. También se consideró tanto la discriminación como las condiciones de prescindibilidad de algunas vidas, entre muchos otros fenómenos opresivos. La depresión, entonces, está ubicada en esta trama social donde las condiciones de inseguridad, vulnerabilidad de la vida, despojo, extractivismo y precariedad convergen con las prácticas de resistencia, tal es el caso del tejido colaborativo que reivindica y resignifica a quienes “habitamos” esta condición.

Los estudios feministas llevan un largo tiempo ocupándose de definir de manera compleja al cuerpo. Las feministas comunitarias, entre ellas Lorena Cabnal (2018) y Dorotea Gómez Grijalva (2012), así como agrupaciones de

defensores y defensoras de la tierra, han aportado de manera sustancial a la comprensión del cuerpo no como un ente aislado e individual, sino como un entramado complejo donde confluyen las dimensiones biológicas, psicológicas, políticas, simbólicas, sociales y culturales. En consecuencia, se ha puntualizado que el cuerpo es a la vez personal y colectivo, anclado tanto al contexto como a las dinámicas sociales en las que nos desenvolvemos.

En 2019 recibí por segunda o tercera vez el diagnóstico de depresión crónica. En ese año, por primera ocasión, me pensé como una persona neurodiversa¹, lo que me llevó a hacer un recorrido hacia atrás para comprender mi genealogía e intentar entender mejor el dolor histórico que me habita. Fue en ese contexto, mientras redactaba los últimos capítulos de mi tesis doctoral *Cuerpo, violencia y transgresión. Constelaciones de mujeres que escribieron poesía durante las dictaduras en Chile y Argentina* (González Ruiz, 2020)², que inicié los proyectos para sanar: *Escribir para sanar* y *Bordar para sanar*, mismos que se extendieron a otras prácticas como el dibujo. Comencé a impartir talleres y a coordinar espacios de escritura denominados Aquelarres poéticos junto con talleres de bordado para pensar el dolor y las heridas como afectos. Esta última actividad tuvo gran potencial para pensarnos en red, así como para reflexionar sobre temas como la importancia de los cuidados, los cuidados colectivos, la amistad entre mujeres, entre otros.

Esos talleres autogestivos luego se volvieron parte de una metodología multimetódica que diseñé dentro de mi estancia posdoctoral en el Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades (CEIICH), con el acompañamiento de la antropóloga feminista Martha Patricia Castañeda Salgado. La intención de la metodología se enfoca en la recuperación de la experiencia de las mujeres universitarias durante la pandemia. Asimismo, se concretó más tarde en talleres de bordado a mano que he impartido en distintos planteles de la UNAM a nivel bachillerato, licenciatura y posgrado. Lo anterior lo realicé con el objetivo de estudiar las posibilidades de zurcir el tejido comunitario a partir

-
- 1 El término neurodiversidad fue acuñado por la socióloga australiana Judy Singer en 1998 para cambiar la óptica con la que se miraba, entendía y analizaba el espectro autista. Hoy el concepto abarca otras condiciones —entre ellas la depresión, el TDAH, la ansiedad, el PAS— y es utilizado para despatologizar, así como para desestigmatizar estas condiciones. De esta manera, se reconoce la diversidad neuronal y las distintas formas que tenemos las personas de entender y percibir la vida, por lo tanto, cuestiona también el concepto de normalidad (Amador Fierros et al., 2021).
 - 2 Con la guía y el acompañamiento de Francesca Gargallo (descanse en poder), Helena López González (CIEG) y Martha Patricia Castañeda Salgado (CEIICH-CIGU).

de las prácticas creativas que nos llevan a imaginar otros mundos posibles, otros caminos y otras prácticas más éticas con la vida de todos los seres vivos que habitamos este mundo.

En el mismo sentido, el bordado fungió como una herramienta para posibilitar la reflexión sobre el dolor emocional crónico, el tejido de mi historia de vida y el vínculo con otras mujeres que atraviesan circunstancias parecidas a las mías. El bordado también fue y ha sido una práctica para mapear mi/nuestra trayectoria del dolor y que, a su vez, propone metodologías críticas para el análisis de los fenómenos sociales. Dentro de estos fenómenos se pueden examinar la experiencia de mujeres universitarias durante la pandemia (Blazquez Graf *et al.*, 2023; González Ruiz, 2023) o las redes que sostienen la vida de mujeres diversas: de juventudes y adolescencias universitarias, de activistas en El Salvador, entre otras.

Estampa 2. La muerte de la abuela

Roberta, mi abuela materna, murió cuando yo tenía ocho años debido a un cáncer de mama que le invadió el cuerpo. Su historia volvió durante mi última crisis de depresión crónica; a partir de entonces inicié la búsqueda de su historia, la de su dolor, silencios y estrategias para sanar y sostener la vida. Mi abuela no habló del dolor, supimos del cáncer cuando se desmayó en la cocina de su casa, fue cuando vimos el enorme tumor que ya traspasaba su pulmón izquierdo. El cáncer, arropado por el silencio de Roberta, se había extendido por todo su cuerpo y no había nada más que hacer.

A partir del 2019, guiada por la historia de mi abuela, comencé mis estudios sobre el dolor y los duelos. No lo hice de manera rigurosa o disciplinaria, fue una búsqueda personal que se fue tejiendo con mis investigaciones académicas sobre la escritura de mujeres en contextos de crisis y violencias, en donde la comunicación y el feminismo construían narrativas contrahegemónicas. Asimismo, mis estudios sobre el dolor me llevaron a la escritura de distintos materiales, entre ellos diarios, poemas y ensayos que se conformaron como una memoria autoetnográfica de mi experiencia en el proceso de sanación, del tejido con otras mujeres neurodiversas, de las reflexiones en los talleres de escritura y bordado. Como explican algunas antropólogas feministas, entre ellas Mari Luz Esteban (2004), la autoetnografía feminista no se trata únicamente de un estudio centrado en el yo o en la experiencia personal, sino que explorar lo personal es

también una dimensión de estudio de lo social, cultural y político. Como apunta Virginia Romero Plana (2024)

la glocalidad es explorada a partir de nuestras experiencias situadas y nuestras singularidades son miradas desde el contexto cultural que nos ha moldeado y en el que estamos inmersas, yendo y viniendo de lo local a lo global, de lo individual a lo colectivo (p. 2).

Estudiar el dolor y el silencio de mi abuela me condujo, necesariamente, al reconocimiento de los caminos de sanación colectiva a partir de las prácticas creativas para el cuidado y el sostén de la vida. Mi abuela le amarraba un hilo rojo a las plantas para evitar que la plaga las consumiera, de la misma forma que varias mujeres escribieron poesía durante las dictaduras, incluso en los centros clandestinos de detención, tortura y exterminio (CCDTyE), para sostenerse y recuperar el sentido de la vida (González Ruiz, 2020). Siguiendo esta línea de resistencia, el bordado como práctica ancestral de sanación ha expandido sus dimensiones y posibilidades para volverse una herramienta creativa-política que sirve para dar testimonio de las violencias. Hay una colección de prácticas que ponen en el centro a la creatividad como herramienta que nos vincula, a la vez que disputa las formas de expresión, representación y entendimiento de la vida. La creatividad cotidiana de mi abuela y la de nuestras ancestras para sobrevivir a la violencia feminicida y estructural, desde las protestas de mujeres organizadas, hasta los círculos entre mujeres para bordar, son parte del repertorio de prácticas que proponen una genealogía de la creatividad de las mujeres en contextos de crisis y violencias.

Estampa 3. Mujeres que escribieron durante las dictaduras

Durante el 2018 viajé a Chile y Argentina para entrevistar a mujeres que escribieron poesía durante las dictaduras, todas eran sobrevivientes, en diferentes circunstancias, al terrorismo de Estado. También entrevisté a activistas, mujeres que militaron en las izquierdas de los sesenta y que sobrevivieron a los CCDTyE. Pasé cinco años de mi vida leyendo sobre violencia política sexual, también sobre poesía escrita por mujeres durante dictaduras, para quienes el lenguaje poético fue un vehículo con el que se podía disputar narraciones, imaginarios y representaciones sobre el significado de ser mujer. Recuerdo que

cuando volví del sur la gente me preguntaba si tenía apoyo psicológico para elaborar todos los testimonios que había escuchado durante años, yo no le di mucha importancia entonces, hasta que un año después caí en cuenta de cómo esos discursos habían encarnado en mi cuerpo, se hicieron carne y memoria. También me di cuenta del repertorio de estrategias sanadoras que tenían las mujeres de aquella época para sostenerse en las cárceles, en los CCDTyE, en la clandestinidad, incluso de sus métodos para cuidar de sus hijos e hijas. Una de esas estrategias de cuidado y sostén de la vida fue precisamente la escritura (González Ruiz, 2020).

Estas estampas, junto con otras que no es posible describir por los límites del texto³, son la base, el micelio, de las prácticas textiles y escriturales de los talleres de bordado y de escritura creativa. Con la impartición de dichas sesiones he intentado tejer procesos de sanación colectiva para pensar otras formas de vincularnos, de tal manera que se puedan configurar activismos no sacrificiales ni disciplinadores⁴, al mismo tiempo que se ensayan otras formas de pensar la vida.

En este artículo me propongo analizar algunas de las prácticas de bordado que he desarrollado en diálogo con colegas, amigas y compañeras, enfocadas en procesos de sanación colectiva, así como en la reflexión crítica sobre las condiciones sociales, políticas y culturales que nos atraviesan. Desde la perspectiva de las pedagogías feministas, estas prácticas han sido trasladadas a distintos espacios: mis clases de licenciatura en Comunicación, talleres autogestivos, actividades organizadas con instancias universitarias (como la Coordinación para la Igualdad de Género en la UNAM y las Comisiones Internas para la Igualdad de Género como la del Instituto de Geografía), al igual que experiencias compartidas con compañeras vinculadas a las pedagogías populares. El objetivo ha sido potenciar otras dinámicas de enseñanza-aprendizaje, abrir nuevas formas de pensar la escuela y explorar herramientas creativas que permitan articular

3 Aquí cabría anotar la investigación que realicé durante mi maestría en Estudios Latinoamericanos, enfocada en reivindicar y desmitificar la producción de Alejandra Pizarnik, una de las primeras poetisas y pensadoras en reflexionar sobre el dolor desde la experiencia de las mujeres neurodiversas en sociedades capacitistas, capitalistas y patriarcales.

4 Durante mi investigación de maestría militaba en una organización mixta. En aquella época la desaparición forzada de los 43 estudiantes normalistas nos movilizó de muchas maneras. Sin embargo, y en la línea de las críticas feministas a la militancia masculinizada, viví distintas violencias, entre ellas la estigmatización por hacer investigación sobre poesía y sobre una “poeta suicida”. Enfrenté muchas formas de disciplinamiento de mi cuerpo y mis afectos; solo años más tarde pude entender cómo estaba arraigada en mí esa idea sacrificial, disciplinadora, jerárquica y patriarcal de la militancia.

el cuidado, el conocimiento y la acción colectiva. Asimismo, se tiene el propósito de aportar al entendimiento de la creatividad como una herramienta política tanto feminista como ancestral, para cuidar, sostener la vida y construir las condiciones para activismos, militancias y mundos más gozosos. Se propone que, en estos contextos alternativos, el dolor se convierta en potencia para la vinculación, la sanación y la producción de conocimientos sobre cuidados, reparación, vínculos y empatía.

Asimismo, parto de la autoetnografía feminista para el análisis de mi experiencia como una mujer neurodiversa, de mis procesos personales y de los procesos colectivos respecto a la vivencia de la depresión y las prácticas de sanación. Igualmente, estudiaré mi experiencia como facilitadora de talleres de bordado y escritura. De tal manera que, la autoetnografía feminista se vuelve una herramienta fundamental y, por supuesto, rigurosa para reconocer la propia experiencia anclada al entramado social, político y cultural. Como explica Mari Luz Esteban (2004), la descripción detallada y el análisis de la propia vivencia en contextos determinados, es también un medio para reconocer las dimensiones políticas, económicas y culturales de los fenómenos sociales, “ya que el relato de lo auto ha sido y sigue siendo una estrategia fundamental de los grupos subalternos para reformular su identidad, definida desde la otredad, y para la crítica social y cultural” (Esteban, 2004, p. 9).

Parto de algunas reflexiones en torno al dolor y a los saberes que surgen de la experiencia de transitarlo, en diálogo con las reflexiones sobre el bordado y la escritura. En un segundo momento, presentaré algunas piezas y talleres de bordado que, a la luz de las pedagogías feministas, revelan su potencial para imaginar nuevas formas de enfrentar el dolor desde los cuidados colectivos, así como los modos alternativos de vinculación y creación compartida.

I. Autoetnografía del dolor: notas y apuntes

“Mi venganza no es ser feliz, es hacer manada”, eso escribí en un fanzine publicado en 2021, había algo con la frase de raíz feminista “mi venganza es ser feliz” que no me cerraba, porque la vivencia de la depresión crónica me hacía imposible transitar o ver el tránsito hacia la felicidad. A partir del 2019 comencé una suerte de estudios indisciplinados sobre el dolor, particularmente sobre la forma en que las mujeres enfrentan de diferente manera los duelos.

Desde entonces he leído literatura donde las mujeres hablan de pérdidas y muertes, de rupturas y separación, de sus heridas y depresiones, entre otras adversidades. Todas las obras que leí retoman estas temáticas de maneras muy variadas: algunas se presentan con humor; otras son poéticas, histriónicas o dramáticas; varias lo hacen a través de ficciones, incluso de ciencia ficción o relatos de viajes. Consulté ensayos, novelas, biografías, diarios y poemarios de mujeres que hablan de su dolor a través de la historia de otras mujeres. De tal manera que llevo un tiempo analizando, con empeño, todo tipo de duelos, no solo para entenderlos a la vez que entiendo mi propio proceso, sino también para aprender de los procesos de otras personas.

Además, escribí una serie de textos sobre el dolor, desde relatos, poemas y apuntes sobre el duelo, hasta una plaqueta sobre la historia de mi abuela. No se trataba de elaborar un método disciplinario o interdisciplinario riguroso acerca de la larga trayectoria del pensamiento filosófico y de la teoría feminista sobre el dolor de las mujeres, sino un estudio experiencial que partía de mi propio cuerpo. Fue entonces que, como ahondaré más adelante, comencé a dar talleres autogestivos de bordado, los cuales sentaron las bases y rutas de mis talleres que hoy, como muchos otros, ya han entrado en las agendas de las Instituciones de Educación Superior (IES).

Por aquel entonces, en el año 2020, también comencé a gestionar lo que entonces denominaba Aquelarres poéticos, donde, a través de ejercicios detonadores, las participantes escribían textos misceláneos y poéticos para hablar de distintos temas. Por supuesto, los primeros aquelarres se enfocaron en el dolor, las heridas, las rutas de sanación y las posibilidades colectivas. Como ocurrió con otras experiencias de círculos, talleres o grupos de reflexión feminista en diferentes geografías y épocas, los aquelarres nos dieron pautas para pensar las conexiones, así como los vínculos entre nuestros dolores, nuestras heridas, nuestras experiencias con la neurodiversidad, para así situar esa experiencia en un contexto de profunda vulnerabilización de la vida.

Una entrada del texto “Mi venganza no es ser feliz, es hacer manada” dice:

En mayo del 2019 estaba devastada, llevaba tres meses sumida en una oscuridad muy densa que no entendía del todo. Yo intentaba hacer mi rutina, trabajar, leer, escribir, y de alguna manera lo hacía pero siempre cargando una sombra o quizá la sombra era yo. Traía un vacío muy profundo en el pecho. En esa época aparecieron algunos de

los síntomas con los que aún lidio: temblores en las manos, angustia en la garganta, sensación de ahogo, adormecimiento de las piernas, cansancio crónico, pánico de estar en lugares públicos y lugares llenos de gente. Y sí, una pulsión de muerte muy real. Parece que está mal decirlo, que es vergonzoso o un secreto a guardar, pero es real: yo quería morirme y voy a confesar que lo intenté, poco tiempo después la psiquiatra hablaría de “conductas de riesgo” (pero esto lo contaré más adelante). Para entonces había perdido alrededor de seis kilos (González Ruiz, 2021, p. 10).

Por supuesto, conocía también la crítica feminista sobre la tristeza. Sabía la manera en que las mujeres somos condenadas socialmente a la melancolía y al dolor; la forma en que somos convertidas en dolientes permanentes, sujetas a un sufrimiento paralizante y disciplinador de nuestros afectos. A pesar de ello, me resultaba difícil reivindicar la frase “mi venganza es ser feliz”.

En ese camino re-conocí a otras compañeras neurodiversas que estaban pensando y encarnando el dolor, y que producían prácticas creativas para nombrarlo, hablar de él, pensarlo colectivamente para transformarlo en acción. Entre ellas, la poeta Anahí Zúñiga, con quien construimos diálogos para repensar la vivencia de la neurodiversidad, de la tristeza y del dolor como potencias creadoras.

En su *Teoría de la mujer enferma*, Johanna Hedva (2016) propone una reflexión fundamental para pensar el activismo de mujeres urbanas que viven con una enfermedad crónica. A partir de su experiencia en el contexto de las protestas de *Black Lives Matter*, Hedva cuestiona la definición de lo político y la acción política como aquello que necesariamente se realiza en el espacio público. Se pregunta entonces: ¿qué ocurre cuando ese espacio no puede ser habitado porque se vive con una condición que te mantiene en cama? “Escuché los sonidos de la marcha acercarse a mi ventana. Pegada a mi cama, levanté mi puño de mujer enferma en solidaridad” (Hedva, 2016, p. 12). Esta imagen abre la posibilidad de pensar otras formas de protesta para quienes vivimos con condiciones, enfermedades crónicas y/o neurodiversidades. Ello no solo modifica nuestras dinámicas cotidianas, sino también nuestras militancias y nuestras formas de manifestación. Es así que, como anticipo en el título de este artículo, el bordado ha resultado ser una herramienta eficaz para quienes

buscamos regular nuestro sistema nervioso a través del ritmo de los hilos, a la vez que nos ha servido para conformar un lenguaje artístico de la protesta que disputa el espacio público, pero también otros espacios desde donde tejemos y bordamos consignas, gritos y representaciones.

Hedva discute, en este sentido, la definición clásica de *lo político* de Hannah Arendt (2023) como una acción que se realiza necesariamente en el espacio público. Una concepción así excluiría a quienes, por enfermedad, discapacidad o neurodiversidad no pueden salir a las calles a protestar. En ese mismo texto, Hedva cita a la académica Ann Cvetkovich, quien se pregunta: “¿Qué pasaría si la depresión, en las Américas por lo menos, se pudiese rastrear a historias de colonialismo, genocidio, esclavitud, exclusión legal, segregación y alienación diaria, en lugar de a un desequilibrio bioquímico?” (como se cita en Hedva, 2016, p. 16). Yo insisto en que el desequilibrio químico no está desligado de lo demás, ya que la depresión se inscribe en historias y contextos de opresión.

Las feministas comunitarias lo tienen claro al sostener que nuestros cuerpos, anclados a una historia y a un territorio, reciben el impacto de *esta vida que nos dan*. Como señala Sara Ahmed (2015), las emociones son clave en la organización política de los grupos sociales debido a que pueden servir tanto para el control y el disciplinamiento, como para desorganizar el orden existente y abrir la posibilidad de imaginar otras formas de vida. En ese sentido, las emociones no son simples estados psicológicos individuales, sino prácticas culturales ancladas a redes afectivas. Es por ello que los sentimientos de una persona no son un asunto privado, sino un problema social, una experiencia colectiva y una relación histórica.

El dolor es movilizador, ya que puede ser catalizador de procesos creativos, es decir, de procesos que le dan sostén a la vida. Hay muchas historias sobre el dolor y las mujeres creativas. Están, por ejemplo, las condenadas y estigmatizadas por la tristeza conocidas como las “poetas suicidas”, una figura que hace referencia a una lectura patriarcal de mujeres excepcionales, aparentemente marcadas por una huella ineludible de dolor que las condena a muerte, misma que termina por borrar y despolitizar las condiciones adversas de creación para muchas de ellas, así como las violencias que enfrentaron. Por otro lado, el dolor también es acción, pienso en las diversas experiencias de las mujeres durante las dictaduras, al igual que sus estrategias para sostenerse y cuidar a otras per-

sonas mientras se encontraban bajo terrorismo de Estado: las ollas comunes, las protestas, los *performances*, la organización de mujeres en las cárceles, los testimonios de mujeres sosteniendo la vida en la clandestinidad, la escritura, la práctica textil, el remendar la ropa, el buscar casa en el exilio, entre otras (González Ruiz, 2020). La creatividad como herramienta feminista para cuidar la vida no está anclada solo a la historia del arte, sino también a las históricas prácticas de resistencia y transgresión.

Ya lo dice la escritora afrobrasileña Vilma Piedade (2021), el dolor puede ser una herramienta de vinculación y emancipación de mujeres en condiciones de vulnerabilización de la vida. La historia del dolor y la creatividad se cruzan constantemente cuando hablamos de mujeres diversas bajo el entendido que, como nos ha mostrado la metodología feminista, las trayectorias sobre el dolor y la creatividad son heterogéneas. Por ello, ambos fenómenos deben estudiarse de forma situada de acuerdo a los contextos, las condiciones, la imbricación de opresiones y la posición de cada grupo particular de mujeres en la trama social.

Este hilo conductor de reflexiones me llevó a pensar en la forma en que militamos algunas mujeres urbanas que vivimos con depresión. Como apunta Silvia Federici (2022), el activismo tiene que darnos fuerza y visión, “elevar nuestro sentido de solidaridad, hacernos conscientes de nuestra interdependencia. Ser capaces de politizar nuestro dolor, de convertirlo en una fuente de conocimiento, que nos conecte con otras personas: todo esto tiene un poder curativo. Es empoderante” (p. 140). Lo último que plantea Federici forma parte de ese camino de descubrimientos y aprendizajes que me llevó a compartir el dolor con otras mujeres a través del bordado y la escritura creativa. Politizar el dolor no solo implica reconocer cómo el capitalismo es una máquina de displacer y heridas, especialmente para quienes vivimos en contextos de violencia y precarización de la vida, sino cómo a partir del dolor se pueden tejer metodologías, al igual que pedagogías que nos encaminan a proyectos emancipatorios.

Hay algo vital que me enseñó el registro de mi vivencia con la depresión, esto es reconocer los vínculos interespecie junto con el cuidado en red como elementos fundamentales. Esos aquelarres y los primeros talleres de bordado me revelaron que éramos una comunidad de dolientes, que politizábamos el dolor mientras buscábamos construir condiciones para sanar. Reunirnos a escribir o a bordar formaba parte de un proceso de reconocimiento mutuo: vulnerables, sí, pero también con agencia y la capacidad de sostenernos unas a otras. Como

aquella poderosa consigna “la policía no me cuida, me cuidan mis amigas”, estos espacios se convirtieron en una fuente de reflexión sobre las relaciones entre mujeres, así como sobre las problemáticas que nos atraviesan.

Además, estos encuentros fueron cruciales por el contexto de la pandemia. En medio del aislamiento social, el encierro forzado y la exacerbación de múltiples violencias y problemáticas, se tejió un entramado analítico, a la vez que afectivo, para imaginar la posibilidad de mundos más dignos. No se trataba de encajar en la frase “mi venganza es ser feliz” —pues la felicidad no equivale al goce ni al placer—, sino de transitar hacia vínculos, caminos y prácticas que nos condujeran al goce colectivo y a procesos de sanación compartida.

II. Prácticas creativas para sostener la vida: sobre el bordado como práctica artística-política

Sanar es político. Por aquellas fechas en que estudiaba minuciosamente el dolor y el duelo de mujeres situadas en contextos de violencia, con el antecedente de reconocer a la escritura y otras prácticas creativas como herramientas políticas para sostener la vida, encontré la palabra de la feminista Xinca Lorena Cabnal y la red de sanadoras feministas. Cabnal (2018) reconoce que las mujeres defensoras de la tierra enfrentan las consecuencias del sistema patriarcal, capitalista y colonial de manera particular, en donde afrontan las amenazas a su vida, la estigmatización y la precarización que las termina afectando también a nivel emocional. “El sistema patriarcal está sistemáticamente configurado para que muramos con cuerpo infelices” decía Cabnal en un video (Krac, 2016, 7m24s), entonces la sanación se vuelve una apuesta cósmico-política, “la sanación es un acto personal y político que las mujeres también interpretan como una forma de proteger su cuerpo y la tierra” (Cabnal, 2018, p. 5) un acto que implica el vínculo comunitario y el vínculo con otras mujeres, “sanando yo sanas tú, sanando tú, sano yo”, decía Cabnal y ponía sobre la mesa un tema que se expandirá en muchos sentidos, ¿cómo se cuidan las mujeres que cuidan?, ¿cómo se sanan las mujeres que ayudan a otras a sanar?

La sanación convoca caminos para revitalizar y energizarse, para continuar en la defensa del cuerpo y la tierra con el fin de hacer frente al desgaste actual de las mujeres por las múltiples opresiones del sistema patriarcal, colonialista, racista, lesbofóbico y capitalista neoliberal (Cabnal, 2018, p. 6).

Mi ubicación geográfico-política y la de las compañeras con las que comencé los talleres de escritura y bordado es diferente a la de las feministas comutarias. Somos mujeres urbanas, transitando las llamadas periferias, haciendo largos caminos, organizadas en luchas y movimientos feministas universitarios contra la violencia feminicida. Sin embargo, las palabras de Cabnal, como el llamado de las mujeres zapatistas a seguir vivas, nos convocan a pensar la importancia de sanar las heridas haciéndolo en conjunto. Sanar como una apuesta de las prácticas creativas.

En otros trabajos, particularmente en mi tesis doctoral, he hablado de la creatividad como herramienta feminista para sostener la vida. En ese trabajo me enfoqué en estudiar las experiencias de las mujeres, sin perder de vista que los pueblos sobrevivientes a la colonización son clave en el estudio de la creatividad como herramienta de sostén. Desde entonces me han interesado sobre todo dos prácticas que, como lo señalé en la introducción de este texto, han sido fundamentales en mi camino: la escritura y el bordado. Ambas actividades han sido provechosas para transformar el silencio, igual que el dolor, en acción. El bordado, en particular, ha sido una herramienta histórica para practicar la resistencia.

Históricamente, existe un parentesco profundo entre las prácticas textiles y la escritura. Varias autoras han reflexionado sobre ello como el caso de Tamara Kamenszain (1983) con *El texto silencioso. Tradición y vanguardia en la poesía sudamericana*, escrito durante su exilio en México, o Rosa María Roffiel (1989), escritora lesbianofeminista. No es casual que usemos metáforas textiles para hablar de la escritura, tales como: “tejer un texto” o “bordar historias”.

El bordado, además, ha funcionado como soporte para narrar historias y dejar testimonios de la violencia. Desde los pañuelos de las Madres de Plaza de Mayo en Argentina, quienes comenzaron a bordar la fecha de desaparición de sus hijos e hijas, hasta los testimonios escritos por madres de víctimas de feminicidio en Ecatepec. La tela se termina convirtiendo en soporte de memoria. También existen los mensajes de auxilio escritos en etiquetas u otros artefactos, donde el bordado y la escritura se entrelazan para dar cuenta de las historias vividas en contextos de violencia, explotación y esclavización moderna. Estos gestos se transforman en acciones de memoria y de resistencia, ya que son instrumentos capaces de subvertir las narrativas hegemónicas al afirmar otras formas de decir, doler y sanar.

En ese sentido, el bordado es una de las tecnologías humanas más antiguas de la historia y un soporte lingüístico que teje un lenguaje particular. Los hilos, la tela, la aguja han sido vehículos para expresar, mostrar y tejer una memoria visual, que resulta histórica, al mismo tiempo que política, de las prácticas de transgresión y resistencia de mujeres y comunidades. Es una práctica que disputa su lugar en el terreno de las artes, al igual que del activismo. Bordar es una práctica abierta, política, que hoy llena los espacios tanto institucionales como no institucionales (las calles, las casas, los museos, los barrios), en un gesto profundamente subversivo y de memoria.

Como lo explican Tania Pérez-Bustos *et al.* (2019), el bordado fue una práctica feminizada, pensando la feminización como parte de esta construcción de la figura mujer-objeto, un sujeto domesticado, encasillado, disciplinado. El bordado fue una forma de control de mujeres de clases sociales medias altas para adaptarse a la vida doméstica y mantenerse quietas. Fue —y aún lo es—, un oficio marcado por la explotación de mujeres racializadas. Como ejemplo de lo anterior, está el caso de las mujeres que murieron en los sismos del 1985 y del 2017 en México dentro de maquilas que presentaban condiciones de superexplotación.

Esto no borra el pasado milenario y ancestral de las prácticas textiles que, como señala Francesca Gargallo Celentani (2020a), no pueden ubicarse en un solo punto de origen, sino en múltiples puntos geográficos y culturales. Hablar del bordado, por lo tanto, implica hablar de historias en plural. Ejemplo de ello son las reflexiones sobre la importancia del bordado y de los textiles en la vida de mujeres de pueblos originarios, en comunidades indígenas y en procesos colectivos como los del movimiento zapatista en México o el pueblo Nasa en Colombia (Linares, 2018), donde las prácticas textiles no son solo parte de la identidad, sino también vehículos de expresión y memoria viva.

La historia de la feminización del bordado está atravesada por la devaluación y la explotación de las prácticas textiles en el sur global. Esto se realizó mediante la exotización, la superexplotación de los cuerpos racializados y generizados, además de la relegación del bordado a espacios domésticos o residuales. La colonialidad del poder (Quijano, 2000) y de género (Lugones, 2008) también implicaron una colonialidad de los imaginarios, al imponer divisiones epistémicas desde el norte global sobre qué se considera conocimiento legítimo. En ese marco, los textiles producidos en el sur fueron clasificados

como artesanías, “trabajo manual sin valor intelectual”, algo que supuestamente solo las mujeres y los cuerpos feminizados hacen, y por ello enfrentaron una desvalorización sistemática.

Las prácticas textiles fueron vistas también como una serie de actividades donde se podía encajar de una sola vez la experiencia de ser mujer, la feminidad. De tal manera que se volvieron prácticas de control y sujeción. Como explican las autoras Pérez-Bustos *et al.* (2019), el ámbito textil contiene, sin duda, formas de opresión; sin embargo, también se ha configurado como un medio de resistencia. Así lo demuestran múltiples experiencias en las que las mujeres han recurrido a elaborar textiles para documentar conflictos, sostener la vida en medio de la guerra, escapar de la subyugación o, en otros casos, para reproducir el orden doméstico. En esa tensión, el ideal de lo femenino, vinculado a una norma de género específica, se resquebraja, lo que permite visibilizar una mirada plural sobre los sujetos feminizados, sus prácticas textiles y los espacios que ocupan (Pérez-Bustos *et al.*, 2019, p. 252).

Como pasa con otras prácticas creativas, incluyendo la escritura, el bordado también es una labor en disputa, en proceso de resignificación, de transformación. En la actualidad hablamos de cómo el bordado transforma las subjetividades, la forma de entender la colectividad y la memoria colectiva. Por esta razón, se trata de un hacer que, a la vez, nos hace y nos propone otra episteme, otra trama para entramar puntadas y vínculos.

Diversas autoras, entre ellas Tania Pérez-Bustos *et al.* (2016), han reflexionado sobre la raíz epistémica del bordado. Desde esta perspectiva, bordar no es únicamente una técnica manual, sino una forma particular de conocer y producir conocimiento, un modo de entrelazar reflexiones, experiencias y memorias en torno a problemáticas de la vida social. Tanto el hilo como la puntada, funcionan como metáforas y prácticas concretas de hilvanar saberes situados, sensibles y corporizados. Uno de los ejes centrales en las reflexiones sobre las prácticas textiles en el sur global, particularmente en América Latina, es la manera en que el bordado se convierte en lenguaje, soporte y vehículo para expresar las violencias que atraviesan a mujeres, así como a diversas comunidades y poblaciones históricamente discriminadas. Cada puntada puede transformarse en testimonio, archivo y denuncia, pero también en acto de resistencia.

Ejemplo de momentos donde el bordado se configura como una estrategia para narrar lo indecible, hacer visibles memorias silenciadas y, al mismo tiempo, tejer comunidad frente al dolor compartido son las *quilts* elaboradas por mujeres afrodescendientes en situación de esclavización. Estas experiencias muestran cómo el bordado, más allá de lo ornamental, se inscribe en una genealogía de saberes insurrectos que disputan el sentido mismo de qué se entiende por conocimiento.

Otro punto de inflexión fundamental en la historia latinoamericana son las arpilleras chilenas, que Violeta Parra definía como una *canción textil*: una canción que se borda, se teje y se cose (Mathews, 2017). En ellas, las mujeres representaron escenas de la vida cotidiana de sus comunidades y, durante la dictadura militar, las arpilleras se convirtieron en soportes de denuncia y memoria, permitiendo hablar de la vida bajo un régimen totalitario.

En la misma línea se encuentran los pañuelos de las Madres de Plaza de Mayo, que bordaban los nombres de sus hijos e hijas desaparecidas por la dictadura cívico-militar. El pañuelo, inicialmente concebido como símbolo de reconocimiento mutuo, se volvió un emblema político. Al bordar en él los nombres de sus seres queridos, las Madres transformaron el textil en un dispositivo de memoria y en una práctica de resistencia frente al terror estatal.

III. Bordar para sanar: genealogía de un proyecto

En síntesis, el punto donde se entrelazan las reflexiones iniciales es en las pedagogías. El bordado, como otras prácticas históricamente feminizadas y desvalorizadas, ha entrado en el terreno de la disputa para ser reconocido, no solo como arte y activismo, sino también como práctica pedagógica y epistémica (Pérez-Bustos *et al.*, 2016). Desde esta perspectiva, el bordado se configura como un lenguaje, al igual que como un soporte que produce conocimiento situado, sensible y corporalizado, disputando su lugar en el campo del saber, la educación y del arte.

Las prácticas textiles permiten comprender cómo el cuerpo entero participa en el proceso de conocimiento. Bordar no es únicamente un ejercicio manual, ya que se trata de un acto que compromete la totalidad del cuerpo en relación con hilos, agujas y texturas. Como advierte bell hooks (2021), una pedagogía feminista debe ser encarnada, porque el aprendizaje nunca se reduce a la transmisión

de contenidos, sino que involucra la experiencia vivida y las memorias corporales. En este sentido, el bordado constituye un espacio pedagógico privilegiado donde el cuerpo se convierte en archivo, soporte y mediador del conocimiento.

Asimismo, el acto de sostener el bastidor, muchas veces invisibilizado frente a la mano que borda, remite a la metáfora del sostén: aquello que sostiene es tan fundamental como aquello que crea⁵. Esta metáfora permite pensar el bordado en relación con el cuidado, a la vez que en el acompañamiento, procesos que han sido centrales en las epistemologías feministas y en las pedagogías críticas latinoamericanas. El bordado, entonces, no solo repara y denuncia, sino que también enseña y habilita metodologías pedagógicas para reflexionar sobre problemáticas sociales desde el cuerpo, así como de la colectividad. De este modo, el cruce entre bordado y pedagogía abre un horizonte fértil para pensar prácticas de resistencia, transgresión y sanación colectiva, donde la experiencia sensorial, al igual que la corporal, se vuelve una fuente legítima de conocimiento y acción transformadora.

En este recorrido por la genealogía hilvanada de memorias y prácticas que cruzan el bordado con el activismo, la pedagogía y las resistencias feministas, quiero detenerme en el trayecto que ha tomado el proyecto *Bordar para sanar*. Como mencioné previamente, este trabajo surge en un momento de crisis personal y, a lo largo de los años, se ha ido nutriendo tanto de las teorías feministas y de la pedagogía crítica como de los propios saberes que el acto de bordar permite producir. El proyecto inició con las mujeres azules, figuras bordadas que representan la tristeza, el dolor, los cuerpos dolientes que, sin embargo, ya estaban transitando procesos de sanación. Estas mujeres, hechas de hilo azul, comenzaron a circular en distintas plataformas acompañadas de reflexiones sobre la depresión en el contexto capitalista neoliberal. La respuesta fue inmediata: recibí mensajes de otras mujeres que se identificaban con ellas y, de manera colectiva, empezamos a trazar un camino de autoexploración, además de reflexión crítica sobre nuestros cuerpos, nuestras heridas y los modos en que el dolor individual se vincula con las condiciones estructurales de la vida que habitamos.

Con el tiempo, las mujeres azules se transformaron en mujeres rodeadas de flores, bordados que representaban la potencia de la amistad y la alianza política entre mujeres, es decir, aquello que Francesca Gargallo Celentani (2020b) describe como un suelo político compartido. A partir de ahí surgieron también

5 Esta reflexión surge de una lesión en mi hombro y muñeca izquierdas, es decir, en la mano que sostiene el bastidor y que parece hacer poco, pero que, en realidad, le está dando soporte y firmeza al bordado.

otras figuras como: la mujer gato y la mujer ballena, que encarnaban la interdependencia y la relación con el entorno; la mujer fuego, una abuela de trenzas largas que aludía a la sabiduría ancestral que acompaña un proyecto de escuela popular en el que las infancias tejen las trenzas de la abuela para escuchar historias de resistencia y defensa de la tierra; o la niña con pulmones vinculados a los árboles, misma que bordé sosteniendo un balón de fútbol para reivindicar, tanto el derecho de las niñas y las mujeres a jugar, como la memoria de un territorio atravesado por luchas sociales y ambientales.

Este trayecto textil también se expresó en las calles. Durante la marcha del 8M de 2020 bordé más de 500 pañuelos feministas, muchos de ellos con la imagen de un corazón floreciendo que hace referencia a una consigna textil que se ancla a la fuerza vital del feminismo y a la capacidad de transformar el dolor en acción política y colectiva: juntas forecemos. Estos y los demás bordados fueron ampliando su potencia y su alcance. De las prácticas individuales pasé a los talleres de bordado, primero de manera autogestiva y, más tarde, como parte de mi proyecto postdoctoral, donde el bordado se consolidó como una metodología pedagógica feminista para reflexionar sobre el dolor, la memoria, el cuidado y la justicia social.

Desde un enfoque de autoetnografía feminista, este relato no busca centrarse únicamente en la experiencia individual, sino situar el bordado como una actividad que permite vincular lo personal con lo político. En 2021 ingresé como investigadora invitada y más adelante me convertí en becaria posdoctoral de un proyecto PAPIIT-UNAM-IV300220⁶ centrado en analizar el impacto de la pandemia en mujeres universitarias —académicas, estudiantes y trabajadoras administrativas—. Mi papel fue coordinar talleres de autoetnografía feminista para recopilar sus experiencias durante distintas etapas. Primero se habló del encierro forzado, después de la etapa de vacunación y, finalmente, del regreso a la presencialidad. Entre 2021 y 2023 impartí varios de estos talleres, tanto en

6 Hablo del proyecto “Estrategias de intervención sociofamiliar y comunitaria ante el impacto social de la pandemia COVID-19 desde la perspectiva de género en la Ciudad de México” (Proyecto Especial DGAPA PAPIIT UNAM - IV300220). En particular desde la línea que se enfocó en problematizar la situación y las propuestas de estudiantes, académicas y administrativas de la UNAM ante el impacto de la pandemia. Esta sección fue llevada adelante por el Grupo CEIICH: Comunidades Universitarias (COMUNIV), este último coordinado por la Dra. Norma Blazquez Graf del Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades (CEIICH) y que es Responsable Asociada del proyecto, así como la actual Coordinadora para la Igualdad de Género en la UNAM, en colaboración con las doctoras Martha Patricia Castañeda Salgado y Ana Chapa Romero. A partir del 2022 realicé una estancia posdoctoral en el mismo proyecto con la investigación “Experiencias situadas de las mujeres universitarias durante los ciclos de la pandemia Covid-19”. Este estudio lo realicé en tres ejes: cuerpo, trabajo y prácticas creativas.

el marco del proyecto como en seminarios de posgrado, hasta llegar a un taller de bordado a mano presencial de un ejercicio que apliqué a lo largo de esta experiencia y que nombré como Las telarañas que nos sostienen.

El ejercicio de Las telarañas que nos sostienen parte de la historia mapuche de la arañita Llalin Kushe, quien enseñó a una niña —raptada por un hombre que la obligaba a coser sin saber cómo hacerlo— los saberes textiles para salvar su vida. Cada noche la arañita bajaba para mostrarle cómo hilar y coser, transmitiendo así un conocimiento que le permitió resistir. Esta metáfora de la arañita, que enseña y sostiene, me permitió pensar el bordado y el tejido como prácticas transgresoras, a la vez que de resistencia frente a las distintas violencias que atraviesan a las mujeres en el sur global. Como bien recuerda Francesca Gargallo Celentani (2020a), en los círculos de bordado, surgieron algunas de las primeras organizaciones feministas en México que publicaron periódicos en el país, lo cual muestra el potencial político de estas prácticas.

El taller impartido consistía en invitar a las mujeres a dibujar su propia telaraña, basándose en la forma tradicional, pero pudiendo alterarla libremente. Así emergieron telarañas en espiral, triangulares, con formas de montaña o de corazón. Inspiradas en las cartografías feministas, las participantes colocaban dentro de estas telarañas símbolos, nombres y figuras que representaban a las personas, seres vivos o prácticas que las sostenían en la vida cotidiana. De este modo, la telaraña se transformó en una representación visual de la red de cuidado de la que formaban parte y de la que necesitaban para sostenerse.

El ejercicio permitió un análisis crítico de cómo se configuran estas redes. En los talleres con mujeres universitarias aparecían con fuerza las madres, abuelas, amigas y también colectivos feministas como nodos de sostén. En cambio, cuando apliqué el ejercicio con adolescencias de un Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH), las telarañas que dibujaron los hombres se mostraban casi vacías, ya que apenas aparecían ellos mismos o algún hermano mayor. Esa diferencia revela no solo la fragilidad de sus redes de cuidado, sino también las limitaciones que enfrentan las adolescencias masculinas para reconocerse como seres interdependientes. Posteriormente, cuando realicé el ejercicio con compañeras en El Salvador, observamos que sus redes estaban conformadas principalmente por mujeres de la familia y por sus organizaciones de militancia política, fundamentales para sostener la vida en medio de contextos de crisis, violencia y desaparición forzada. En todos los casos, el ejercicio de las telarañas

se consolidó como una pedagogía feminista textil, que permite reflexionar colectivamente sobre las condiciones estructurales del cuidado, la interdependencia y las posibilidades de sostener la vida en escenarios de vulnerabilidad.

Conclusión. Tejer un cierre

Para cerrar, quiero retomar el capítulo “Enseñar lengua, enseñar nuevos mundos, nuevas palabras” de *Enseñar a transgredir* de bell hooks (2021). En ese texto, hooks relata cómo las personas africanas esclavizadas, en particular las mujeres, transformaron el inglés estándar —lengua impuesta en los procesos de colonización y esclavización— al cortarlo, mancharlo y reconfigurarlo. De ese modo, utilizaron el lenguaje del opresor para crear nuevos espacios de comunicación y resistencia, resignificándolo como herramienta de sobrevivencia, solidaridad y libertad.

Esta reflexión me lleva a pensar en el bordado como un lenguaje “atrapado” por la lógica colonial y capitalista, reducido a un lugar secundario por estar asociado a las mujeres, así como al ámbito doméstico. Sin embargo, desde las pedagogías feministas, hemos recuperado su memoria histórica y milenaria para transgredirlo, reconfigurarlo y volverlo un lenguaje de resistencia. Un lenguaje que, en el presente, nos permite: representar gráficamente el cuidado, al igual que el sostén de la vida; narrar el dolor emocional crónico y la depresión; y acompañar las luchas de mujeres, como las madres buscadoras, que reclaman justicia frente al terrorismo de Estado.

Así, el textil se vuelve una pedagogía tanto afectiva como política, capaz de articular lo emocional, lo gráfico y lo analítico. Combina la puntada con la escritura, el dibujo y la pintura, para tejer testimonios e imágenes de la vida en contextos de crisis y violencia, pero también para proponer lecturas críticas de los problemas sociales, al mismo tiempo que traza caminos de desarme de las lógicas del poder. En este sentido, bordar no solo es sanar o resistir, es también enseñar a transgredir, a transformar el lenguaje mismo para abrir mundos posibles.

“Siempre lloran”, esa fue una idea que me rondó la cabeza durante un tiempo, pues en los talleres de bordado y escritura siempre hay lágrimas. El penúltimo taller que impartí, en un seminario de posgrado sobre la escritura de artículos académicos feministas, incluyó un ejercicio que llamé La historia detrás de las historias. En la actividad se debía escribir todo lo excluido de la tesis, es decir, lo que está en los márgenes y silencios, aquello que la escritura académica no

permite decir, pero que nutre nuestros procesos de investigación. En ese espacio, una compañera escribió sobre la muerte de su madre y lloró. Ese llanto nos recordó que el dolor, cuando se comparte, abre posibilidades de vinculación y complicidad política. Como señala Vilma Piedade (2021), el dolor puede ser vehículo de tejidos que nos sostienen, de complicidades que hacen de lo íntimo una fuerza colectiva.

Este intento de reflexión autoetnográfica, vivida desde 2019 a la fecha, muestra cómo algunos procesos de sanación a través de prácticas creativas, en vínculo con otras mujeres, transitan entre el dolor y la depresión, pero también entre el cuidado, el activismo y la creación. Así, el bordado se confirma no solo como práctica sanadora, sino como lenguaje pedagógico y político que revela la potencia de lo afectivo. Nos recuerda que el placer, el goce y lo que denominamos *activismos gozosos* no son una evasión, sino una dimensión vital del trabajo político que rehace lo común. En esa línea, resulta interesante lo que advierte Silvia Federici (2022):

la izquierda radical a menudo no logra atraer a la gente porque no presta atención a la faceta reproductiva del trabajo político: las cenas colectivas, las canciones, las fiestas que refuerzan nuestro sentimiento de ser parte de un sujeto colectivo, las relaciones afectivas que desarrollamos entre nosotros (p. 140).

Lo que sanan las prácticas textiles y creativas no es solo el dolor individual, sino la posibilidad de reconstituir lo común, de re-tejer confianza, solidaridad y esperanza. En definitiva, bordar es sanar porque nos recuerda que no estamos solas contra el mundo. En cada puntada, al llorar, al compartir, tejemos redes de vida, de afecto y de resistencia que nos devuelven la certeza de que es posible seguir hilando mundos más justos.

Quedan muchas cuestiones abiertas en este camino, primero reconocer que, en mi experiencia, tuve las posibilidades de tejer y ser parte de una red de mujeres que, sin duda, fue un impulso en mi proceso de sanación. Además, a través de ello fui consciente de que no todas las mujeres tenemos las mismas condiciones y acceso a servicios de salud mental, a espacios de tejido y conocimiento colectivo. La creatividad no basta para sanar, necesitamos condiciones económicas, materiales, culturales y sociales dignas.

Trazar estas reflexiones desde la experiencia autoetnográfica nos da caminos para seguir pensando que las prácticas creativas como el bordado nos permiten abrir espacios para plantearnos su lugar en la genealogía de las pedagogías feministas. Con ello es posible reconocer al bordado no solo como parte del arte y el artivismo, sino como parte de las prácticas y epistemes que disputan otras formas de producir conocimientos.

Como lo he dialogado varias veces con mi amiga, la psicóloga y bordadora lesbofeminista antiespecista Itzel Cadena, son múltiples las rutas que propone el bordado para el análisis de la realidad social y de las prácticas de transgresión de mujeres diversas. De esta manera, nos encontramos con la posibilidad de repensar el tiempo y el ritmo de las prácticas textiles en contraposición con el ritmo productivista neoliberal, repensar el cuerpo como sitio de memoria, mientras que al bordado lo entendemos como un saber colectivo que tejemos y retejemos y que se contrapone al mandato de competencia, así como al del individualismo. Entre muchas más rutas y preguntas que se abren, entre ellas pensar las potencialidades y problemáticas de institucionalizar las prácticas textiles en las universidades.

Finalmente, a veces me preocupa romantizar la depresión, tanto para mí como para otras mujeres. Me preocupa presentarla como un estilo de vida, como algo deseable o incluso como una identidad; cuando ni lo es ni quiero que lo sea. Comparto mi experiencia con la depresión para politizarla, sanar y sanarnos, ser espejo y reflejo, poner en palabras algo de lo que casi no se habla. Algunas de las cosas que he aprendido en mi proceso de sanación es a cuidarme y cuidar a otras, a reconocer la importancia de nuestras redes, a transformar el dolor en un lugar de encuentro. He escrito, bordado, dibujado, pintado. La depresión atravesó mi tiempo, pero mi sanación ha sido feminista, comunitaria, colectiva. Como mencionaría Lorena Cabnal (2018), la sanación es cósmico-política, una forma de hacernos justicia en un mundo que nos quiere muertas.

Referencias

- Ahmed, S. (2015). *La política cultural de las emociones*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Amador Fierros, G., Clouder, L., Karakus, M., Uribe Alvarado, I., Cinotti, A., Ferreyra, M. V., y Rojo, P. (2021). Neurodiversidad en la Educación Superior: la experiencia de los estudiantes. *Revista de la Educación Superior*, 50(200), 129-151. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_art-text&pid=S0185-27602021000400129
- Arendt, H. (2023). *La condición humana*. Paidós.
- Blazquez Graf, N., Castañeda Salgado, M. P., Chapa Romero, A. C., Correa García, N., González Ruiz, S. I., Marchese, G., Mendoza Villavicencio, H., Mendoza Rosas, R. M., Castillo Guerrero, M. G., García Vega, A., Cadena Alvear, I., Cano Tinajero, C. A., Correa García, M. N., Cuadros Peña, J., y Dawn Ojeda, R. (2023). Impacto de la pandemia por COVID-19 en estudiantes, académicas y administrativas de la UNAM. En J. Chávez Carapia, N. Blazquez Graf y L. Cano Soriano (Eds.), *Una aproximación a las causas y efectos de la pandemia COVID-19 en las familias, en las comunidades y en grupos de mujeres universitarias* (pp. 163-228). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Cabnal, L. (2018). Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala. En Minervas (Eds.), *Momento de paro. Tiempo de rebelión. Miradas feministas para reinventar la lucha* (pp. 116-134). Minerva Ediciones.
- Esteban, M. L. (2004). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Bellaterra Ediciones.
- Federici, S. (2022). *Ir más allá de la piel. Repensar, rehacer y reivindicar el cuerpo en el capitalismo contemporánea*. Traficantes de Sueños.
- Gargallo Celentani, F. (2020a). *Las bordadoras de arte*. Editores y Viceversa.
- Gargallo Celentani, F. (6 de diciembre de 2020b). Me cuidan mis amigas, no la policía. *La calle es de quien la camina, las fronteras son asesinas*. <https://francescagargallo.wordpress.com/2020/12/06/me-cuidan-mis-amigas-no-la-policia/>
- González Ruiz, S. (2020). *Cuerpo, violencia y transgresión. Constelaciones de mujeres que escribieron poesía durante las dictaduras en Chile y Argentina* [Tesis doctoral]. Universidad Nacional Autónoma de México.

- González Ruiz, S. (27 de febrero de 2021). *Mi venganza no es ser feliz, es hacer manada*. [Post en Patreon]. Patreon. <https://www.patreon.com/posts/mi-venganza-no-48108384>
- González Ruiz, S. (2023). *Cuaderno de trabajo II. Escribir la Pandemia: Talleres de Conocimiento Colectivo*. UNAM. https://www.academia.edu/126942471/II_Escribir_la_pandemia_Talleres_de_Conocimiento_Colectivo_1_
- Gómez Grijalva, D. (2012). *Mi cuerpo es mi primer territorio*. Brecha Lésbica.
- Hedva, J. (2016). *Teoría de la mujer enferma*. Zineditorial.
- hooks, b. (2021). *Enseñar a transgredir. La educación como práctica de la libertad*. Capitán Swing Libros.
- Kamenszain, T. (1983). *El texto silencioso. Tradición y vanguardia en la poesía sudamericana*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Krac, P. [Polly Krac]. (14 de noviembre de 2016). *Lorena Cabnal. Red de sanadoras ancestrales del feminismo comunitario en Guatemala* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=6CSiW1wrKiI>
- Linares, M. (2018). Comunicación para la resistencia social en Colombia y México: estrategias de lucha y organización política autónoma. En Saintout, F. (Ed.), *Comunicación para la resistencia: conceptos, tensiones y estrategias en el campo político de los medios* (pp. 243-260). CLACSO.
- Lugones, M. (2008). Colonialidad y género. *Tabula Rasa*, (9), 73-101. <https://www.revistatabularasa.org/numero-9/05lugones.pdf>
- Mathews, D. (18 de junio 2017). IX Los viajes de Violeta Parra: entre la canción y la arpillera. *Resumen.cl*. <https://resumen.cl/articulos/ix-los-viajes-de-violeta-parra-entre-la-cancion-y-la-arpillera>
- Pérez-Bustos, T., Chocontá-Piraquive, A., Rincón-Rincón, C., y Sánchez-Aldana, E. (2019). Hacer-se textil: cuestionando la feminización de los oficios textiles. *Tabula Rasa*, (32), 249-270. <https://doi.org/10.25058/20112742.n32.11>
- Pérez-Bustos, T., Tobar-Roa, V., y Márquez-Gutiérrez, S. (2016). Etnografías de los contactos. Re-flexiones feministas sobre el bordado como conocimiento. *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología*, (26), 47-66. <http://dx.doi.org/10.7440/antipoda26.2016.02>
- Piedade, V. (2021). *Doloridad*. Mandacaru.

- Quijano, A. (2000). Colonialidad del poder, eurocentrismo y América Latina. En E. Lander (Comp.), *La colonialidad del saber: eurocentrismo y ciencias sociales. Perspectivas latinoamericanas*. CLACSO.
- Roffiel, R. (1989). *Amora*. Planeta.
- Romero Plana, V. (2024). Tinta y espejos: la autoetnografía como apuesta feminista. *Revista Estudios Feministas*, 32(1). <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2024v32n190813>