

# ANTROPO

©ANTROPO NOMADAS\_2025REV

N  
Ó  
M  
A  
D  
A  
S



Segunda  
Edición



DICIEMBRE 2025

## **Colectiva y Horizontal** 01

Promueve el trabajo colaborativo y el intercambio entre voces diversas del ámbito antropológico, artístico y literario.

## **Interdisciplinaria** 02

Integra textos, arte visual y reflexiones desde distintas áreas del conocimiento y la creación.

## **Latinoamericana e hispanohablante** 03

Da espacio a expresiones y perspectivas que nacen del territorio y la lengua compartida.

## **Orgánica y Sentipensante** 04

Funde emoción y pensamiento, cuerpo y palabra, para explorar la experiencia humana desde lo sensible.

## **Critica y Resistente** 05

Cuestiona las estructuras dominantes y visibiliza formas alternativas de entender la cultura, la comunidad y el saber.

## **Comunitaria y Viva** 06

Busca fortalecer el tejido social a través de la palabra, el arte y la memoria colectiva.

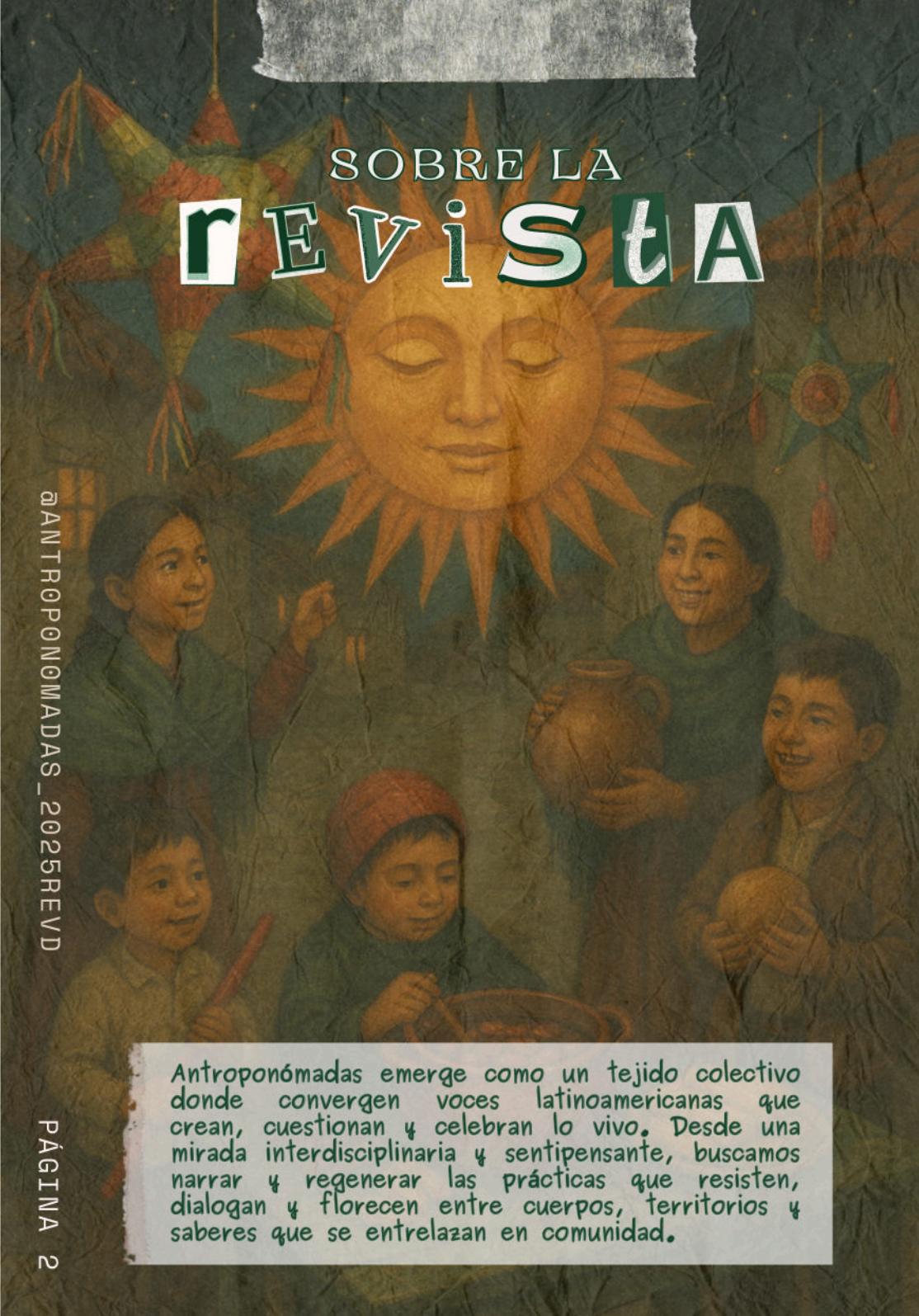
## **Eco-simbótica y Regenerativa** 07

Promueve miradas y prácticas que fortalecen la cooperación entre personas, territorios y otras formas de vida, imaginando futuros sostenibles basados en vínculos simbóticos y cuidados compartidos.



# OTREDAD

PÁGINA 1



# SOBRE LA REVISTA

ANTROPONOMADAS\_2025REV

PÁGINA 2

Antropónomas emerge como un tejido colectivo donde convergen voces latinoamericanas que crean, cuestionan y celebran lo vivo. Desde una mirada interdisciplinaria y sentipensante, buscamos narrar y regenerar las prácticas que resisten, dialogan y florecen entre cuerpos, territorios y saberes que se entrelazan en comunidad.



# ÍNDICE

- **Umbral: Apertura al Solsticio**  
"Solsticio Mestizo"
- **Territorios Simbióticos**  
El Simbioceno en Nosotros.
- **◆ HERIDAS QUE HABLAN, AFECTOS QUE SANAN**  
Psique, memoria corporal y acompañamientos amorosos en comunidad.
- **Psic. Sandra Núñez**  
Trauma y ternura: acompañamiento amoroso a las heridas de guerra.
- **Ghii Espinosa**  
La salud mental en tiempos de celebración.
- **Psic. Sara Mercado**  
Neurodivergencias y celebraciones navideñas: Guía de supervivencia.
- **Erick Rivas**  
Antes de que termine el año...
- **Xime Arciga**  
La sombra de la Navidad.

- **◆ RITUALES COTIDIANOS: LO SAGRADO EN LO DOMÉSTICO**  
Celebrar, consumir, cerrar ciclos: mapas simbólicos del fin de año.
- **Melina Canela**  
Consumo, afecto y ritualidad en el cierre del año: una lectura desde la Mixteca.
- **◆ ESTÉTICAS DE LA IMPERFECCIÓN Y LO EFÍMERO**  
Resistiendo desde la imperfección: una filosofía para habitar lo incompleto.
- **Iván Medel**  
La belleza de lo imperfecto: una invitación a reconciliarnos con lo efímero, lo natural y lo incompleto.
- **◆ MANOS QUE CREAN MUNDOS**  
Arte, materialidad y gestos que dan origen.
- **Ari Val**  
Púrpura pansa.
- **Fernanda Torres**  
Squishy Art.

# Solsticio Mestizo: Lo sagrado de lo imperfecto, lo cotidiano y lo ancestral.

En diciembre, Antropónomas se adentra en un eje que atraviesa nuestras historias, nuestras heridas y nuestras celebraciones: el «Solsticio Mestizo». Elegimos este concepto como hilo conductor de la edición porque diciembre, más allá de las fechas comerciales y los rituales impuestos, es un umbral. Es un mes donde la luz se repliega y el tiempo parece detenerse lo suficiente para mirar hacia dentro, reconocer lo que muere y lo que nace, y preguntarnos cómo queremos seguir habitando el mundo.



El Solsticio, como fenómeno cósmico, marca la noche más larga del año: el mestizaje, como experiencia vital latinoamericana, teje nuestras memorias, cuerpos y territorios. Juntos conforman una metáfora que nos permite entender diciembre no como un cierre abrupto, sino como un pliegue entre mundos: entre lo ancestral y lo contemporáneo, entre lo íntimo y lo colectivo, entre lo que duele y lo que renace.

En la cosmovisión Mexica, este portal también era celebrado. El solsticio coincidía con la gran festividad de Panquetzaliztli, dedicada a Huitzilopochtli, el dios solar que renace en el momento en que la luz parece extinguirse. Para los antiguos pueblos nahuas, este día no era solo el triunfo del sol, sino la constatación de que incluso la oscuridad más profunda contiene un germen de calor, de fuerza y de renovación. En el renacimiento de Huitzilopochtli convivían el cansancio del ciclo que termina y la vitalidad del que comienza: un recordatorio de que todo fuego, incluso el más pequeño, merece ser protegido.



Nace así el «Solsticio Mestizo», del cruce entre ese movimiento celeste —esa pausa luminosa del invierno— y las memorias que habitan nuestras vidas. En él, reconocemos que lo sagrado no está en los ornamentos perfectos, sino en lo que se transforma: el barro que se agrieta, la luz que titubea, los vínculos que se tensan y se reparan, los rituales que inventamos para seguir caminando.

Desde la filosofía Wabi-Sabi, aprendemos a honrar lo efímero y lo incompleto: desde los pueblos originarios, recordamos que cada ciclo es una conversación entre humanos, naturaleza y cosmos. Lo cotidiano —una mesa compartida, un silencio, un fuego pequeño— se vuelve un portal hacia lo ancestral. Y en esa mezcla, en ese mestizaje de tiempos, saberes y sentipensares, encontramos una forma distinta de celebrar: una Navidad que no idealiza, sino que escucha, cuida, resiste y renueva.

Esta edición es también un gesto político y sensible: una invitación a mirar diciembre desde la fisura y la luz, desde la memoria y la imaginación, desde la vulnerabilidad y la posibilidad. Un llamado a nombrar lo sagrado en lo imperfecto que somos, y a reconocer que todo inicio requiere una pausa, una sombra, un silencio profundo que nos devuelva al origen.

El Solsticio Mestizo nos recuerda que, incluso en la noche más larga, hay un sol que renace, una chispa que persiste y un fuego interior que, como Huitzilopochtli, vuelve a levantarse para alumbrarnos el camino.



#### Referencias:

- Bateson, G. (1979). *Mind and Nature: A Necessary Unity*. E.P. Dutton.  
Escobar, A. (2015). *Sentirnos con la Tierra: Nuevas tecnologías para desarrollar territorio y difusión*. Ediciones UNAJLA.  
González Torres, V. (2004). *El sol y el calendario en el México antiguo*. Instituto Mexicano de Antropología Histórica (INAH).  
López Austin, A. (1994). *Tamoanchan, Tlalocan: Places of Mist*. University Press of Colorado.  
Reed, N. (1999). *The Sun God and the Aztec Ritual Calendar*. University of Utah Press.  
Ricklefs, R. E. (2008). *The Economy of Nature* (6.ª ed.). W.H. Freeman.  
Roth, D. C. (2016). *Designing Regenerative Cultures*. Triarchy Press.  
Monksen, P. (2016). *The Hidden Life of Trees*. Greystone Books.

# Territorios Simbióticos: El Simbioceno en Nosotros.

En Antropónómadas entendemos que toda exploración de lo humano debe abrirse al entramado más amplio de relaciones que hacen posible la vida. Por ello, una de las corrientes filoantropológicas que guía esta revista es el Simbioceno, una propuesta ética, emocional y ecológica que inspira los tejidos que los textos aquí reunidos buscan activar.

Emerge como una propuesta ética, emocional y ecológica que busca superar la lógica del Antropoceno. No es solamente una nueva época, sino un cambio de relación: pasar de dominar la Tierra a cohabitarla. En los textos de Albrecht y otras voces que dialogan con él, se entiende que el Simbioceno implica sanar la ruptura entre lo humano y lo más-que-humano, recuperando formas de vida basadas en cooperación, interdependencia y sensibilidad ecológica.

Desde la ecopsicología, el Simbioceno también es un proceso de sanación emocional. Nombra el paso de la «solastalgia» —el dolor por la pérdida del hogar planetario— hacia una emocionalidad más vinculada al cuidado, la ternura multiespecie y la creatividad regenerativa. Desde el arte, la danza o el urbanismo, se despliega como una invitación a imaginar ciudades, cuerpos y prácticas que vuelvan a escuchar lo que la Tierra necesita.





Desde la antropología ecológica, esta transición adquiere un significado aún más profundo: curarnos de los malestares contemporáneos exige comprender el contexto ecológico en el que nuestra especie ha evolucionado y se ha sostenido. Los estudios sobre nicho ecológico humano muestran que nuestra supervivencia y bienestar siempre han dependido de relaciones simbióticas con otros seres vivos, paisajes y ciclos naturales. Lejos de ser individuos aislados, somos una especie que se configuró en redes de colaboración, cuidado y coadaptación.



PÁGINA 9

La primatología aporta otra capa de entendimiento: observa que la cooperación, el apoyo mutuo, la empatía y la construcción colectiva del entorno son conductas profundamente enraizadas en nuestra historia evolutiva. Por ello, muchas de las tensiones, ansiedades y crisis actuales pueden leerse como el resultado de una vida desajustada a nuestro nicho ecológico originario, donde la reciprocidad y la interdependencia eran normas vitales. Para muchas antropologías, sanar implica volver a reconocer estas raíces ecológicas de lo humano y reintegrarnos en el tejido vivo que nos sostiene.

En síntesis, el Simbioceno no es una utopía abstracta: es un horizonte práctico en el que las relaciones simbióticas dejan de ser excepcionales y se convierten en la base de nuestras formas de existir. Es un recordatorio de que la esperanza se teje en vínculo —con los bosques, el agua, otras especies, los territorios y entre nosotrxs— para que la vida pueda florecer de nuevo. Comprender nuestro nicho ecológico y nuestra historia evolutiva no solo ilumina la crisis actual, sino que señala los caminos sensoriales, comunitarios y simbióticos necesarios para reflexionar como especie.

Desde esta mirada, el Simbioceno es una forma de resistencia que abrazamos: resiste al desarraigo, al individualismo y a las lógicas extractivas que fragmentan la vida. Resistir, aquí, es volver a tejer; es sostener vínculos que cuidan, escuchar otros mundos posibles y crear colectivamente caminos donde la cooperación sea la base de existir. Así, la revista se convierte en un territorio común donde lo humano y lo más-que-humano encuentran nuevas formas de acompañarse y de imaginar futuros más fértiles.

Antropónomadas desea ser un tejido colectivo donde cada voz, experiencia y mirada se enlaza como un rizoma vivo. Un espacio que crece hacia muchas direcciones, nutrido por sentipensares que dialogan, se entrelazan y se transforman mutuamente. En este rizoma simbiótico, las narraciones no compiten: cohabitán, se sostienen y se regeneran, recordándonos que el conocimiento también florece cuando es compartido. Así, la revista se convierte en un territorio común donde lo humano y lo más-que-humano encuentran nuevas formas de escucharse y acompañarse.



#### Referencias:

- Albrecht, G. A. (2016). Eviting the Anthropocene and entering the Symbiocene. *Minding Nature*, 2(1), 10–16.
- Albrecht, G. A. (2019). Earth emotions: New words for a new world. Cornell University Press.
- Albrecht, G. A. (2019). Symbiocene emotions. *The Ecologist*. Eco-symbiosis in Regeneration.
- Bennett, J. W. (1976). The ecological tradition: Cultural anthropology and human adaptation. Princeton Press.
- Ingold, T. (2000). The perception of the environment: Essays on livelihood, dwelling and skill. Routledge.
- Moran, E. F. (2006). People and nature: An introduction to human ecological relations. Routledge.
- Netting, R. M. (1993). Smallholders, householders: Farm families and the ecology of intensive, sustainable agriculture. Stanford University Press.
- Oding-Smeets, J., Lalanda, K. N., & Feldman, M. W. (2003). Niche construction: The neglected process in evolution. Princeton University Press.
- Smith, E. A., & Winterhalder, B. (Eds.). (1992). Evolutionary ecology and human behavior. Aldine de Gruyter.
- Lewontin, R. (1983). Gene, organism and environment. In D. S. Bendall (Ed.), *Evolution from molecules to men* (pp. 275–285). Cambridge University Press.
- De Waal, F. (2009). *The age of empathy: Nature's lessons for a kinder society*. Harmony Books.
- Goodall, J. (1986). *The chimpanzees of Gombe: Patterns of behavior*. Belknap Press.
- Hrdy, S. B. (2009). *Mothers and others: The evolutionary origins of mutual understanding*. Harvard University Press.
- Baesch, C. (2012). *Wild cultures: A comparison between chimpanzee and human cultures*. Cambridge University Press.



PÁGINA 11



RGSISITR

CO-CREAR  
SOSTENER

CO-CUIDAR

ENTREGAR



# HERIDAS QUE HABLAN. AFECTOS QUE SANAN

**Psique, memoria corporal y  
acompañamientos amorosos en  
comunidad.**



PÁGINA 15

En este eje exploramos la psique desde una perspectiva humana y comunitaria: cómo el trauma se vuelve memoria, cómo la celebración puede desbordar emociones y cómo la ternura, el acompañamiento y la neurodivergencia encuentran espacio para ser habitados sin juicio. Reflexionamos sobre la importancia de la salud mental en tiempos de fiesta, cuando la alegría impuesta contrasta con las realidades internas, recordándonos que resistir también es cuidarnos, escucharnos y permitirnos sentir.

Nuestras autoras nos entregan pequeños manuales de resistencia y autocuidado, herramientas sensibles para ser rebeldes desde lo cotidiano, sostenernos en comunidad y abrazar lo que somos en estas fechas donde lo emocional se intensifica.

# Trauma y ternura: Acompañamiento amoroso a las heridas de guerra.

Por Psic. Sandra Núñez  
Morelia, Mich.

## Hola, querida amiga.

En algún momento o situación de tu vida ¿Te ha costado el comprender de forma consciente los motivos por los cuales decides, piensas, te sientes o te relacionas de determinada forma? Y por más que lo analizas, te cuesta trabajo cambiarlo.

O bien, por otro lado, en algún momento ¿Has estado en alguna relación o dinámica de convivencia donde no es funcional para ti? Pero, aun así, no sabes cómo cambiarlo, ni cómo salir de ahí.

Si alguna de estas preguntas hizo clic contigo, acompáñame en los próximos párrafos para dedicarle un ratito a conocer un poco de la persona más importante de tu vida, ¡TU MISMA!!

Todas las personas peleamos distintas batallas desde que somos muy niños. Hay batallas muy sencillas que solo nos dejan una pequeña cicatriz, por ejemplo, si me pegue con una ventana en la frente, se ve la cicatriz, pero me tocas y ya no me duele.



Por el contrario, existen batallas que se convierten en las batallas más grandes de nuestra vida, que nos generan heridas de guerra tan profundas que podrían ser comparables con una herida de lado a lado en el estómago, una herida que es sangrante y dolorosa. Justo así funcionan las heridas a nivel emocional, son heridas que surgen de batallas emocionales que por lo general enfrentamos en las primeras etapas de vida y recurrentemente surgen en nuestro primer entorno, como lo puede ser la familia nuclear (padres, hijos y hermanos), familia extendida (abuelitos, tíos, primos, etc.), amigos cercanos, etc.

Las heridas de guerra más recurrentes en el consultorio son, por ejemplo: el abandono, el rechazo, el sentimiento de no ser suficiente (que haga lo que haga nunca fue suficiente para la otra persona) o en su caso el sentimiento de no merecimiento, el abuso sexual, cualquier tipo de violencia (física, emocional, verbal, psicológica, sexual), adicción de alguno de los padres, suicidio en algún miembro de la familia, culpa, vergüenza, solo por nombrar algunos ejemplos.



Imaginemos que nunca tuve un padre presente ya que abandono el hogar al poco tiempo de mi nacimiento, o bien, que cuando nací mi madre biológica decidió darme en adopción y jamás tuve contacto nuevamente con ella, de una forma consciente o inconsciente se formará una herida de abandono. Ahora bien, imaginemos que eso pasó hace muchos años: en la actualidad soy una mujer adulta y tengo una relación de pareja ¿Cuál crees que será mi mayor miedo?.. Exacto, estaré muy relacionado con el abandono, recordemos que esto puede ser de forma consciente o inconsciente, ya que las heridas de guerra son muy corporales, literalmente se sienten ya que cuando existió este daño no fue solo a nivel emocional, si no que generó también repercusiones a nivel sistema nervioso. Y ahora comenzaré a relacionarme desde ese lugar, a partir de hacer contacto con mi herida de guerra, esta influirá totalmente en mis acciones, decisiones, pensamientos y sentimientos, se convertirá en la forma en la cual yo me relaciono en mi vida diaria.

***“Mi herida de guerra se convierte en mi forma de relación”***

HERIDAS DE  
GUERRA QUE  
IDENTIFICO  
EN MI

DÓNDE CREO  
QUE SURGIÓ  
CADA UNA DE  
LAS HERIDAS  
QUE LOGRO  
IDENTIFICAR

CÓMO ME  
RELACIONO A  
PARTIR DE  
CADA UNA DE  
ESAS HERIDAS

CAMBIOS  
NECESARIOS  
PARA VOLVER  
ESA FORMA DE  
RELACIÓN EN  
ALGO  
FUNCIONAL  
PARA MI

Entonces ahora revisemos desde donde identificas que te relacionas.

Podemos realizar un pequeño ejercicio donde en una hoja la dividiremos en cuatro partes:

1. pondrás aquellas heridas de guerra que identificas en ti,
2. en la segunda de donde crees que surgió cada una de las heridas que logras identificar,
3. la tercera sección será para poner en cómo te relacionas a partir de cada una de esas heridas
4. y por último en la cuarta sección pondrás aquellos cambios necesarios para volver esa forma de relación en algo funcional para ti.

Puedes hacer este ejercicio cada ocasión que logres identificar alguna herida de guerra, o por el contrario si no logras identificar la herida de guerra comienza de la tercera parte en retroceso. Por ejemplo, primero pones el como te relacionas, en segundo lugar, de donde crees que surgió ese modo de relación y por ultimo la herida de guerra que esta ahí.

¡Bueno mi querida amiga por esta ocasión me desPIDO de ti, esperando como siempre que te encuentres bien!

# Psic. Sandra Nuñez



Psicóloga con enfoque Gestalt, orienta su práctica al abordaje del trauma emocional y al acompañamiento terapéutico desde una mirada sensible. Su trabajo profundiza en el diálogo interno como herramienta para integrar experiencias y generar procesos de reconstrucción emocional. Ha acompañado a poblaciones vulnerables y en contextos de riesgo, sosteniendo espacios seguros para la escucha, el cuidado y la contención. Su labor se caracteriza por un enfoque respetuoso, empático y comprometido con la dignidad de las personas en proceso de sanación.

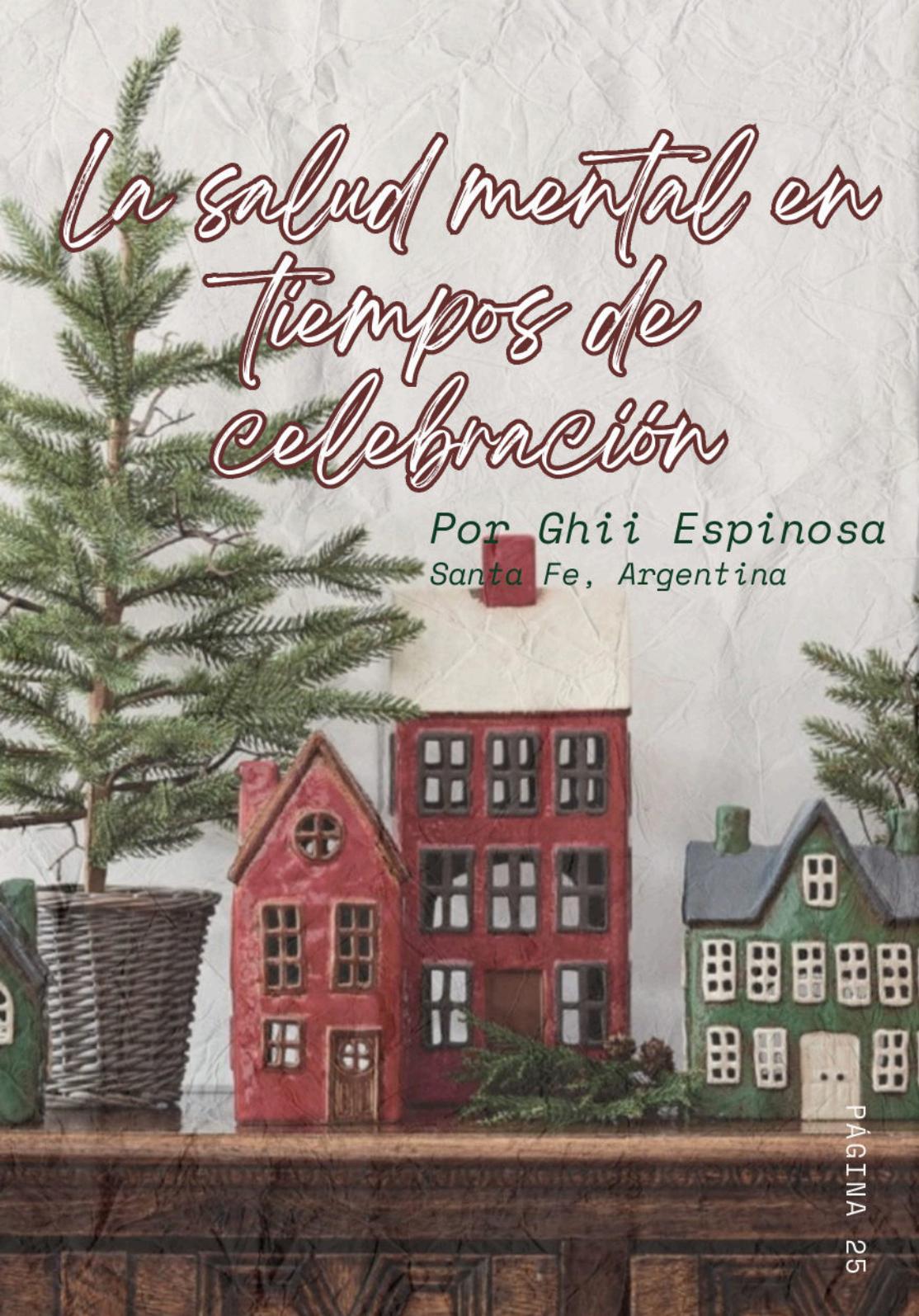
PÁGINA 23

## Sobre su obra

En este texto, la autora nos invita a mirar de frente nuestras heridas emocionales y los patrones que nacen de ellas. Con una perspectiva Gestalt y un lenguaje cercano, nos guía a reconocer cómo experiencias tempranas —como abandono, rechazo, violencia o culpa— pueden seguir influyendo en nuestras decisiones, vínculos y formas de relacionarnos en la vida adulta.

La obra propone un ejercicio sencillo de autoexploración para identificar nuestras "heridas de guerra", comprender su origen y comenzar a transformarlas en modos de relación más conscientes y funcionales. Es una invitación a conocernos, a sanar con amabilidad y a reconectar con la persona más importante: una misma.

FACEBOOK – SANDY NUÑEZ



# *La salud mental en Tiempos de celebración*

*Por Ghii Espinosa  
Santa Fe, Argentina*

Se acercan las fiestas y, aunque afuera todo se viste de luces, hacia adentro cada persona vive su propio clima emocional. Para algunos, diciembre es alegría, familia y encuentros. Para otros, es una etapa donde la nostalgia, la soledad, el cansancio del año o las ausencias pesan más de lo que se muestra. Y está bien. No todas las celebraciones se sienten igual.

Por eso, diciembre pide algo más que regalos: pide cuidado. Cuidarnos a nosotros mismos cuando el mundo pide sonrisas.

Poner límites cuando la energía ya no alcanza. Permitirnos sentir sin culpa aquello que nos atraviesa. Elegir la calma por encima de las expectativas. Y recordar que no hay una manera "correcta" de vivir estas fechas.

La salud mental en esta época necesita un lugar real, sin idealizaciones. No todos tienen una mesa llena, una familia unida, ni un espíritu festivo que encienda automáticamente el corazón. Muchos llegan con heridas, ciclos que se cierran con dificultad, duelos abiertos o sueños que todavía no encuentran su forma. Y eso no te hace menos: te hace humano.

Las fiestas también pueden ser un espacio para honrar lo logrado, agradecer lo que nos sostuvo, perdonar lo que pesó y abrir un pequeño lugar para lo que está por venir. No se trata de llegar perfectos, sino auténticos.

Este año, regalate algo profundamente valioso: presencia hacia vos mismo. Soltar la exigencia del "tengo que estar bien" y reemplazarla por un "me acompaña como estoy".

Porque celebrar también es eso: sostenerse, escucharse, respetar los propios tiempos y elegir la paz emocional por encima de lo que se espera desde afuera.

Que estas fiestas seas vos quien marque el ritmo.

Que puedas rodearte de lo que te hace bien y tomar distancia de lo que te lastima.

Que encuentres refugio en tu gente, en tus rituales, en tu fe, o incluso en tu silencio.

Y que cada paso hacia un nuevo año sea suave, consciente y fiel a tu verdad interior.



# Ghii Espinosa

Madre y guía terapéutica, ha dedicado su camino al acompañamiento de procesos de crecimiento y bienestar integral, comprendiendo la salud más allá de lo psicológico. Amante de la escritura, la música, la naturaleza y lo espiritual, encuentra en las palabras un territorio para sanar y compartir sentido. Con diversas formaciones y una vocación profunda de servicio, hoy busca reconnectar con su esencia creativa y con el arte como vía de transformación, retomando también su labor como facilitadora. Su participación en esta revista representa un regreso a la expresión, un acto de confianza en su voz interior y en la potencia de mostrarse desde lo auténtico.

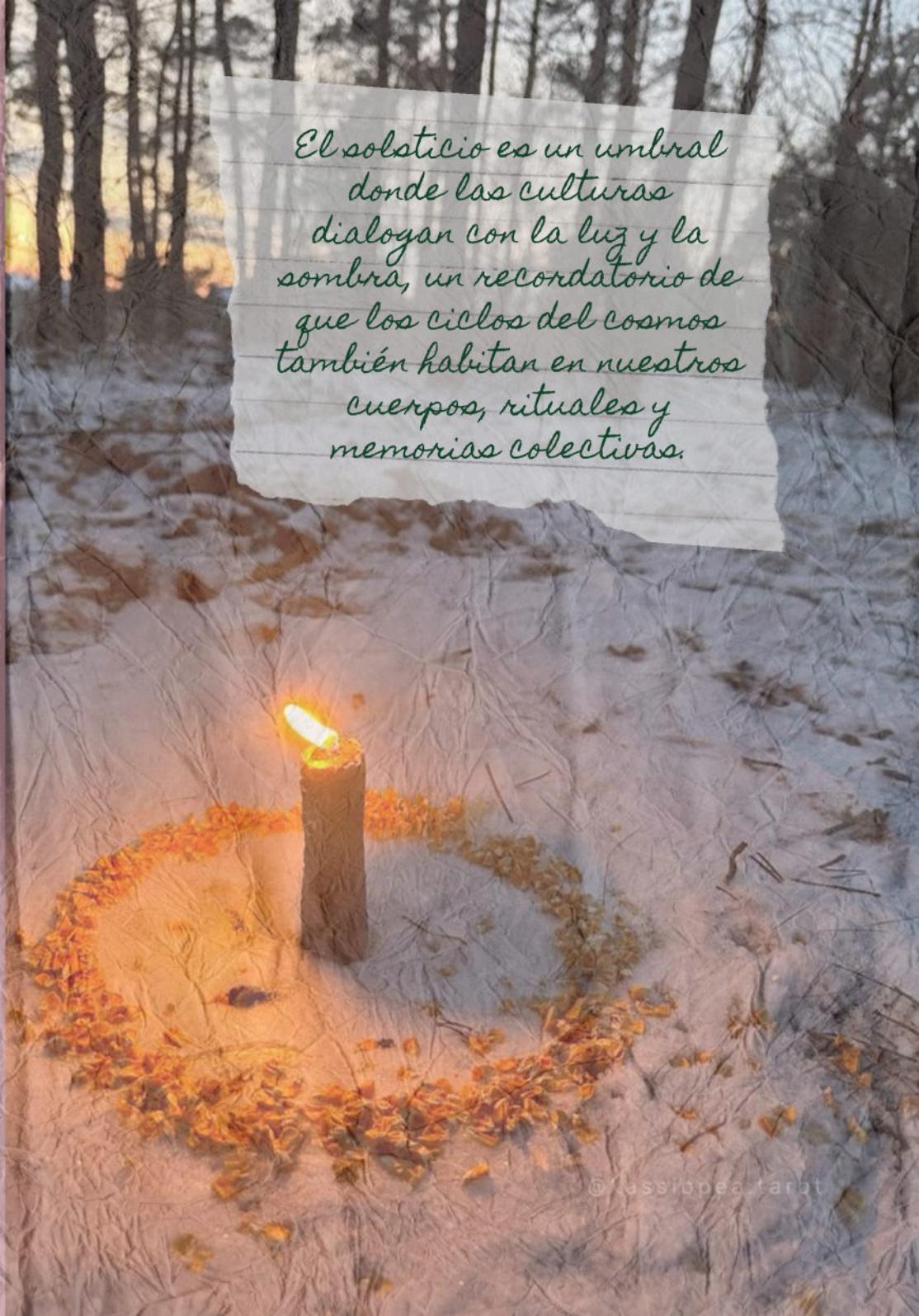




## Sobre su obra:

Un texto íntimo y sensible que cuestiona la idea de que diciembre necesariamente significa alegría. La autora reconoce la complejidad emocional que pueden traer las fiestas —nostalgia, cansancio, duelos, silencios— y ofrece un recordatorio necesario: no todas las celebraciones se viven igual, y está bien. Con una voz cercana y compasiva, invita a priorizar el autocuidado, poner límites, honrar los propios ritmos y elegir la calma frente a las expectativas sociales. Su reflexión nos propone vivir estas fechas con autenticidad, presencia y ternura hacia uno mismo, celebrando no desde la perfección, sino desde lo humano.

**@GIIAT\_030K**





# *Neurodivergencias y celebraciones navideñas:*

## *Guía de supervivencia*

Por Pisc. Sara Mercado  
Morelia, Mich.

Diciembre suele traer imágenes cálidas: luces por todas partes, familias reunidas, música suave de fondo y encuentros que fluyen con naturalidad. Sin embargo, más allá de esta postal festiva, existe otra experiencia igual de válida que pocas veces se menciona: la de las personas neurodivergentes, para quienes esta época puede sentirse como un mar de estímulos, expectativas y demandas sociales difíciles de soportar.

La neurodivergencia abarca distintas formas de procesar el mundo: autismo, TDAH, AACD y otros perfiles. Cada uno tiene sus matices, pero comparten algo en común: una sensibilidad diferente al entorno y a la convivencia. En diciembre, estas diferencias se vuelven especialmente visibles.

### *Y entonces surge la pregunta:*

¿Cómo sobrevivir en una temporada donde la convivencia social parece inevitable?

Para muchas personas, diciembre no es solo un mes ocupado; es un cúmulo simultáneo de cambios, estímulos y demandas que pueden desbordar el sistema nervioso. Luces parpadeantes, música constante, múltiples conversaciones a la vez, olores intensos y espacios saturados. Para un cerebro autista, esto puede ser abrumador; para un cerebro con TDAH, puede activar inquietud, impulsividad o irritabilidad. Para ambos, significa agotamiento.

Reuniones prolongadas, interrupciones constantes, cambios súbitos de tema, preguntas personales y contacto físico inesperado. Para algunas personas esto fluye con facilidad; para otras, se convierte en un guion social que deben seguir a costa de su propia energía. El enmascaramiento, esa habilidad aprendida de camuflar necesidades para encajar, puede intensificarse en estas fechas, y su costo físico y emocional, como sabemos, es muy alto.

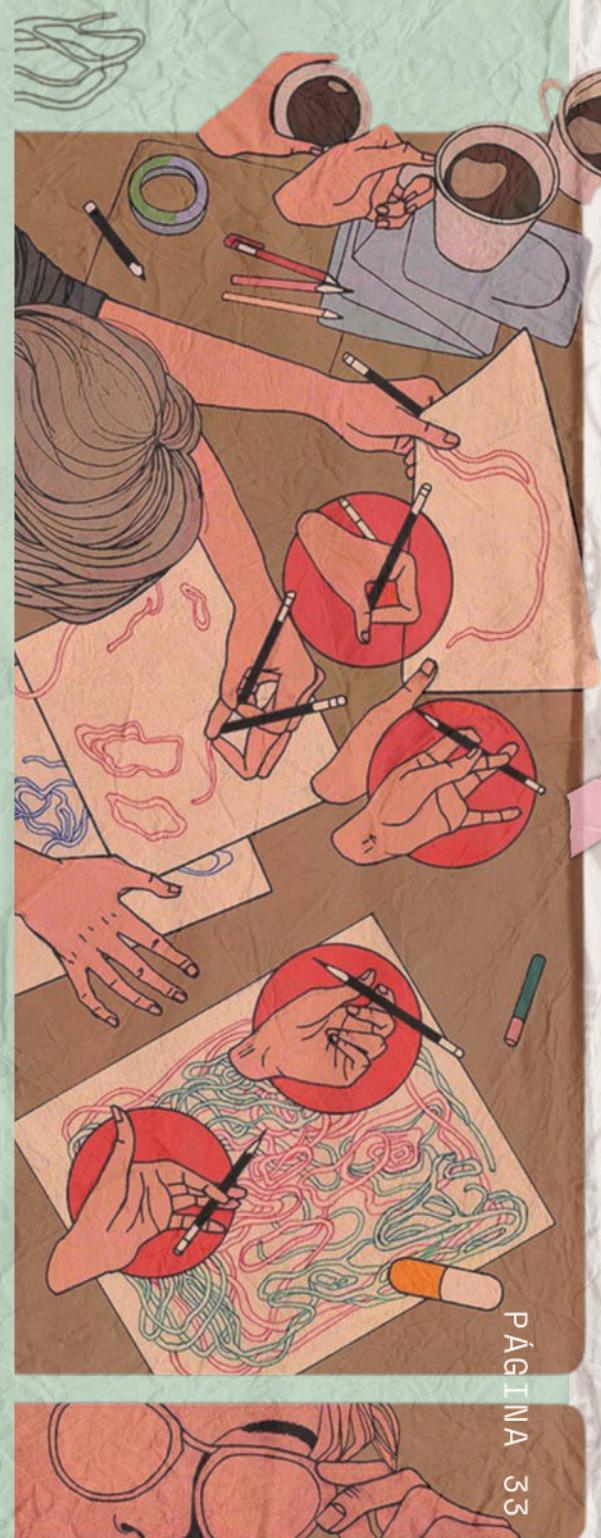
Muchas personas han crecido escuchando frases como: "convive, no seas grosero", "aguanta tantito, es familia", "no exageres", "es que no pones de tu parte". Esta época se convierte en el escenario donde estas ideas resuenan, activando la culpa por no "encajar" en la convivencia de la manera esperada.

A continuación, algunas prácticas sencillas que pueden marcar una diferencia real:

## 1. Mantén micro-rutinas

No necesitas seguir tu rutina completa. Ancla lo que puedes: tu desayuno, tus pausas, tu hora de dormir, un momento de silencio o una pequeña caminata.

Las micro-rutinas te ayudarán a mantenerte regulado.



PÁGINA 33

## 2. Crea "zonas de escape"

Un breve retiro puede evitar una sobrecarga sensorial o emocional. Puede ser el baño, el coche, un pasillo, una habitación vacía o el patio. Con solo cinco minutos es suficiente.



## 3. Llega tarde o vete temprano

Tu bienestar no se mide por las horas de permanencia. La convivencia puede ser significativa incluso si dura poco.

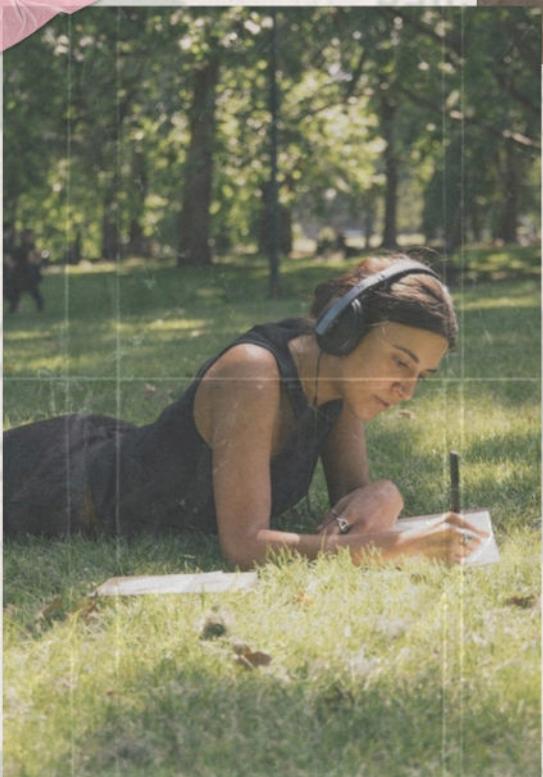
## 4. Habla con alguien de confianza

Explicar lo que necesitas reduce la presión. Puedes decir: "Si salgo un momento, estoy regulándome"; "Si me voy temprano, no es personal"; "Necesito pausas para estar a gusto". Cuando los demás entienden tus ritmos, todo se suaviza.



## 5. Autocuidado sensorial y emocional

Utiliza lo que te dé comodidad: audífonos, ropa suave, aromas neutros, espacios tranquilos, movimiento cuando tu cuerpo lo pida. Pequeñas adaptaciones marcan grandes diferencias.



PÁGINA 35

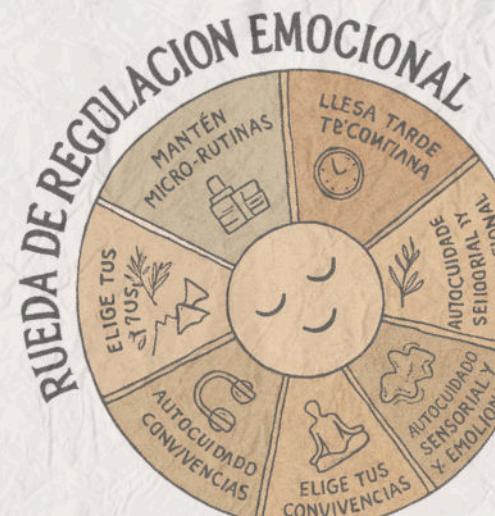


## 6. Regúlate antes, durante y después

Practica respiración profunda, estiramientos, presión profunda, escuchar música suave y tomar pausas breves. La regulación constante sostiene la convivencia.

## 7. Elige tus convivencias

Acepta que tal vez no podrás asistir a todas las reuniones que te gustaría y eso es autocuidado. Prioriza aquellas donde te sientas seguro, contenido o libre de enmascaramiento.



## *¿Y si este año no quieres ir?*

También es válido no asistir. Muchas veces la Navidad ideal no es una fiesta multitudinaria, sino un espacio íntimo, silencioso y pausado. La soledad elegida también es compañía; decidir no ir no te hace distante ni difícil. Te hace consciente de tus límites.

La intención de diciembre no debería ser encajar, sino sentirnos en paz y disfrutar. La neurodivergencia no está en conflicto con la convivencia: simplemente requiere otros ritmos, adecuaciones y otros entornos.

Ojalá este diciembre encuentres espacios amables, silencios nutritivos, personas que no pidan explicaciones y momentos donde puedas ser tú mismo sin esfuerzo. Eso también es celebrar.

***Felices fiestas!***

# Psic. Sara Mercado



Psicoterapeuta humanista con enfoque Gestalt, acompaña a adolescentes y adultos desde una mirada empática, cercana y profundamente humana. Su práctica busca desmitificar la terapia y presentarla como un espacio accesible de escucha, reflexión y encuentro consigo. Recientemente formada en psicoterapia asistida con psicodélicos, integra procesos guiados con psilocibina como vía de exploración interior y ampliación de conciencia.



## Sobre su obra:

Un reflexión sensible sobre los retos que las fiestas decembrinas pueden representar para personas neurodivergentes.

El texto reconoce el ruido, las dinámicas sociales y las expectativas familiares como posibles detonantes de estrés, y propone herramientas simples pero significativas para atravesar la temporada con mayor bienestar.

Con un lenguaje cercano y empático, la autora ofrece estrategias para poner límites, crear pausas y priorizar el autocuidado, invitando a vivir estas fechas desde la autenticidad y no desde la obligación. Una guía que acompaña, sostiene y recuerda que celebrar también puede significar cuidarse.



# Antes de que termine el año...

Por Erick Rivas G.  
Morelia, Mich.

Este diciembre quiero detenerme contigo un momento.

No para reproches ni para evaluaciones que pesan, sino para escucharte de verdad. Para mirar el año que sostuviste, paso a paso, incluso cuando temblabas.

Este fue un año en el que abriste pequeñas puertas dentro de ti. Puertas que, a veces sin darte cuenta, habías dejado cerradas mientras crecías. Es fácil perder partes de uno mismo en ese tránsito hacia la adultez: la música que te hacía sentir vivo, los libros que te despertaban curiosidad, las creencias que te daban fuerza, los pasatiempos que te hacían sentir auténtico. Este año, poco a poco, volviste a recoger piezas que habías dejado atrás, y al hacerlo, te reconociste un poco más.

Pero recuerda que este año también viviste momentos que te regresaron a ti mismo. Una caminata en el bosque tomados de la mano, una sesión holística que te cambió la vida y te despertó de nuevo, un instante de conexión desde el tantra, y tantos otros momentos que parecían venir directo del alma para tocarte por dentro. Momentos que, en otros tiempos, habrían despertado en ti una intensidad tan grande que te hacía huir, sentirte desbordado, queriendo cerrar la puerta antes de sentir demasiado. Pero esta vez no lo hiciste. Esta vez te quedaste. Te quedaste para descubrir los límites —y la fuerza— de tu cuerpo, de tu mente, de tu ser completo. Te permitiste conectar, disfrutar, vivir, incluso sin pensar, casi instintivamente.

Simplemente lo viviste. Y eso fue verdaderamente genial.

No has estado solo en este camino. Vivir acompañado por la persona que amas te ha mostrado lo distinto que se siente avanzar sin miedo. La confianza compartida, las aventuras construidas en equipo, y el simple hecho de caminar juntos hacia una vida soñada, te enseñaron que tus límites no siempre eran tuyos, que la libertad también se encuentra en el amor.

Y en medio de todo esto, te descubriste tratándote con más suavidad. No porque te sintieras resuelto, ni porque supieras todas las respuestas, sino porque finalmente pudiste reconocerte adulto... uno imperfecto, en construcción, que merece paciencia. Te diste espacio para cuidarte, para hablarte con más cariño, para honrar a ese niño interior que te sostiene desde siempre.

También aprendiste algo difícil: poner límites, incluso con quienes más quieras, y construir esos vínculos desde la conciencia. Eso también es amor propio. Hoy sigues caminando hacia tus sueños, aprendiendo lo que te nutre, acercándote a lo que te sana, disfrutando la vida que construiste junto a quienes amas. Y en ese movimiento, sin darte cuenta, te has ido abrazando.

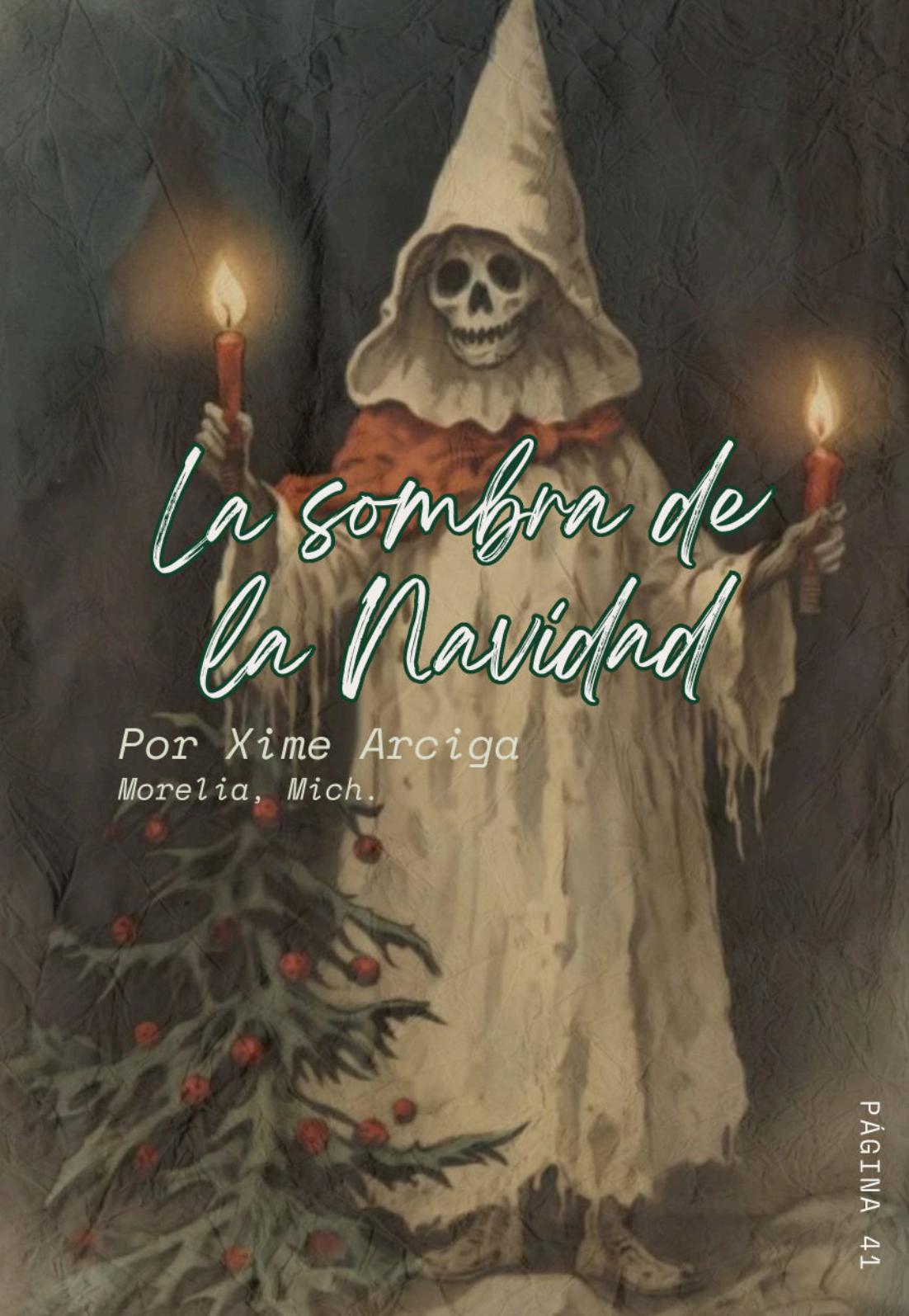
Por eso quiero cerrar este año contigo, mirándote directo al corazón, para decirte algo que tantas veces te costaba trabajo decirte, algo que sé que necesitabas escuchar:  
Creo en ti.  
Te abrazo. Te amo. Me abrazo. Me amo.

# Erick Rivas

Ingeniero en sistemas computacionales, pero ante todo un humano curioso y ligeramente alien. Cree firmemente en el mensaje de humanidad, libertad y amor a la vida que impulsa la revista, convencido de que algunas voces hablan desde el alma para quienes saben escuchar.

## Sobre su obra:

Su texto es un ejercicio de autoreconocimiento: una reflexión íntima sobre la salud mental y el abrazo a uno mismo. Escribe desde la vulnerabilidad y el cuidado, invitando a mirarnos con compasión y a reconciliarnos con quien somos.



# *La sombra de la Navidad*

Por Xime Arciga  
Morelia, Mich.

Hay cosas que no se dicen,  
Se ocultan detrás de regalos y sonrisas forzadas.  
Decepciones, tristezas, duelos escondidos entre el sonido de  
los villancicos.  
Fotografías en redes simulando una perfecta Navidad, pero  
¿en realidad es así?  
¿Qué habría de malo ser real y reconocer lo que hay detrás?  
Ser transparente con mi sentir y pasar estas fechas en  
honestidad.  
Tristeza, frustración, desilusión.  
A todo lo que sea "imperfecto": darle la bienvenida, y no para  
quedarse, sino para verlo y transformarlo.  
Una Navidad "imperfecta", pero real.  
Que todo lo que no se ve se queda entre las sombras,  
esperando a ser escuchado,  
y que esa sombra de la Navidad sea vista, para salir a la luz, y  
volverse parte de ella.



# Xime Arciga

iu

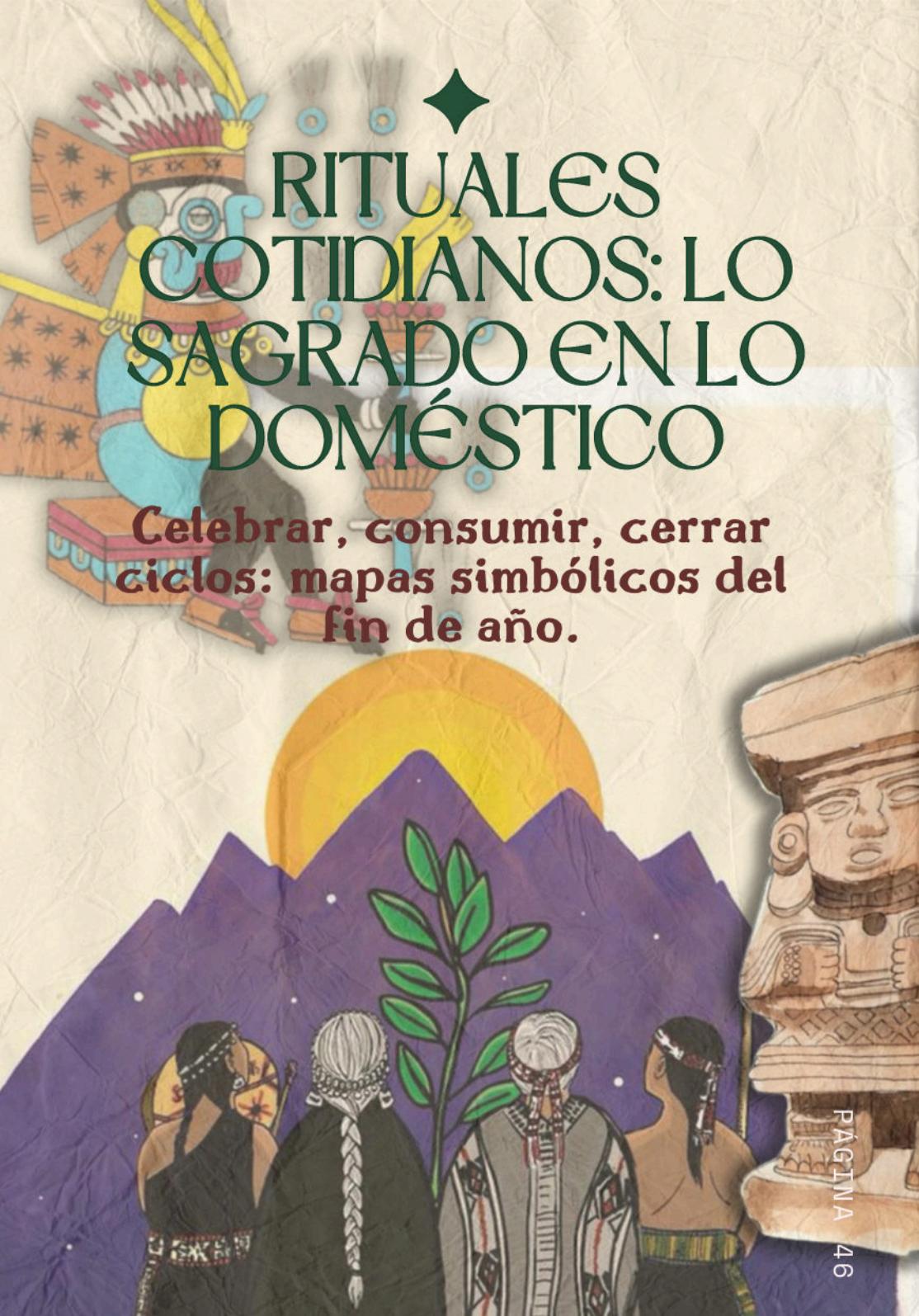
A R

Maestra de idiomas y facilitadora de procesos espirituales, realiza canalizaciones angelicales, lecturas de Tarot y Oráculo, así como sesiones de Sound Healing. La escritura ha sido para ella una pasión constante y un sueño profundo, un espacio donde sanar, comunicar y transmutar lo que nace en su interior. A través de las palabras encuentra un puente entre lo sutil y lo humano, una vía para dar forma a su experiencia y compartirla con otros.



## Sobre su obra:

Este texto poético que ilumina aquello que las festividades suelen silenciar: la tristeza, la nostalgia y las vivencias que no encajan con el ideal de celebración. Al dar voz a lo oculto, la autora valida experiencias muchas veces invisibilizadas y nos recuerda que sentir distinto también es humano.



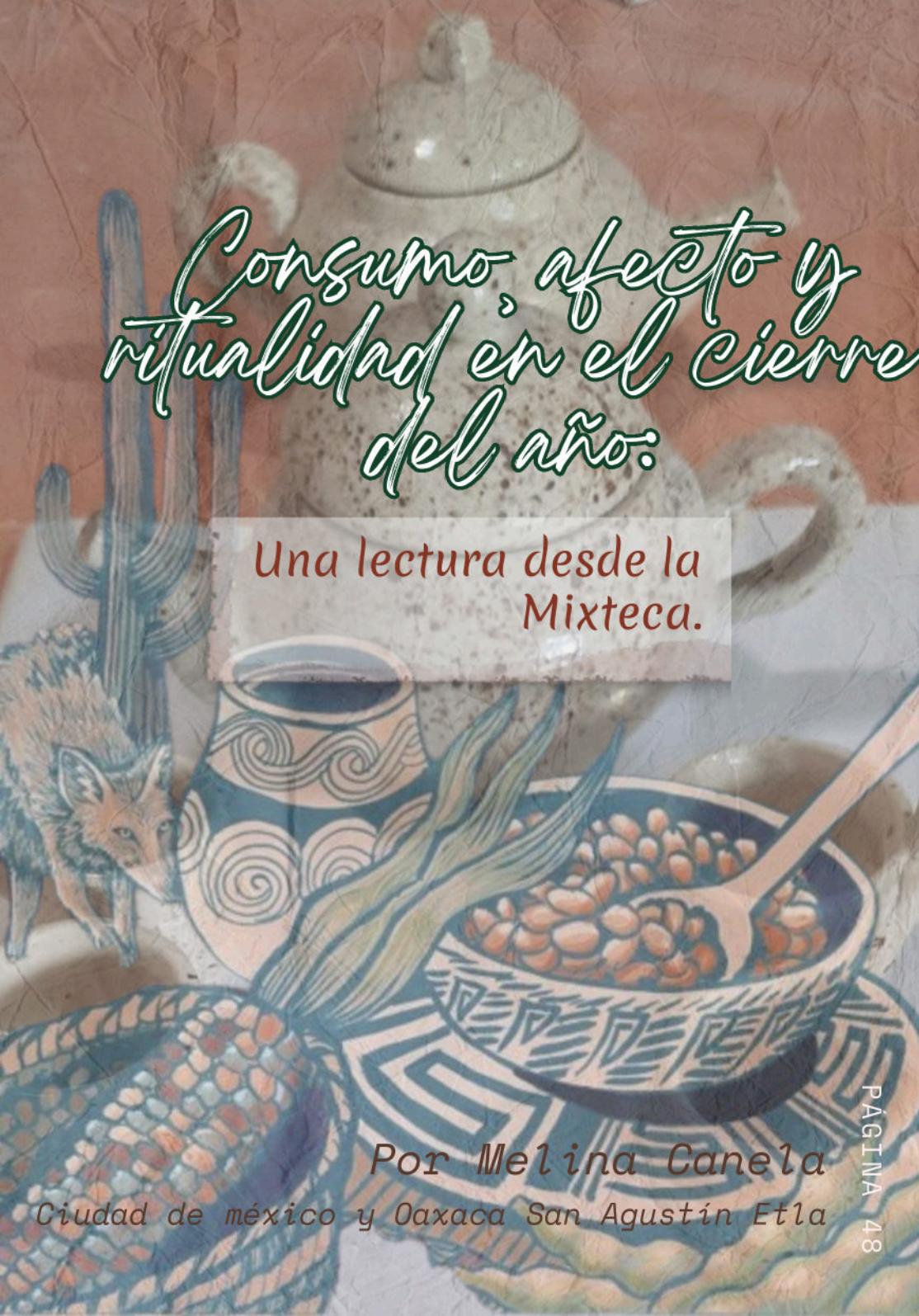
# RITUALES COTIDIANOS: LO SAGRADO EN LO DOMÉSTICO

**Celebrar, consumir, cerrar  
ciclos: mapas simbólicos del  
fin de año.**



Las fiestas de fin de año no solo son fechas en el calendario: son territorio simbólico donde la comida, los regalos, el consumo y las tradiciones se vuelven puentes afectivos. En esta sección nos adentramos en los rituales que nos acompañan al cerrar ciclos, desde miradas situadas en México y Latinoamérica, para comprender cómo celebramos, resistimos y recordamos.

Nos acercamos especialmente a la ritualidad del fin de año en la Mixteca, donde el afecto, la comunidad y la memoria se entrelazan en prácticas que, más allá del consumo, sostienen vínculos, resguardan saberes y mantienen viva la tradición. Allí, lo cotidiano es sagrado, y cada gesto—desde compartir tamales hasta encender una vela—teje un tiempo colectivo que abraza el pasado y renueva el porvenir.



# Consumo, afecto y ritualidad en el cierre del año.

Una lectura desde la  
Mixteca.

Por Melina Canela  
Ciudad de México y Oaxaca San Agustín Etla

PÁGINA 48

El cierre del año (Noviembre-Diciembre) se caracteriza por un incremento significativo en el consumo de bienes, pero este aumento no responde únicamente a lógicas económicas. Desde una perspectiva antropológica, diciembre activa un conjunto de prácticas simbólicas, afectivas y sociales que configuran un consumo cargado de significados. Los objetos más allá de su funcionalidad biológica se convierten en mediadores de relaciones, afectos y vínculos comunitarios.

En diciembre, este lenguaje se intensifica: regalar, compartir comida, intercambiar objetos o decorar el hogar se vuelve una manera de expresar bienestar, cariño, nostalgia, abundancia y unión familiar.



Desde la teoría de Daniel Miller, las compras pueden entenderse como tecnologías del amor y un ritual. En lugar de ver las compras solo como un acto de adquisición de bienes, las analiza como un proceso social y relacional en el que los objetos materiales se utilizan para construir y mantener relaciones de amor, especialmente entre las personas más cercanas. No solo son actos de adquisición, son prácticas relacionales en las que los objetos materiales permiten demostrar cuidado, construir vínculos o reforzar relaciones afectivas. Comprar, entonces, implica anticipar deseos, imaginar al otro y materializar el afecto.



Desde enfoques histórico-materialistas Appadurai, Kopytoff menciona, los objetos incluidos los artesanales circulan, se resignifican y adquieren nuevos valores conforme cambian de manos y contextos. Consumir no es sólo comprar: es producir significados, emociones e identidades. Los objetos se vuelven portadores de memoria, prestigio, origen cultural o pertenencia.

En este sentido, regalar artesanía local como una taza hecha a mano no es un acto utilitario: simboliza singularidad, identidad cultural, autenticidad y cuidado. La compra se transforma en un gesto político y afectivo que reafirma pertenencia y defensa de lo local.

Diciembre como ciclo simbólico y ritual, funciona como un ritual de cierre, donde los objetos articulan transiciones simbólicas: renovar, agradecer, despedir el año viejo, preparar la llegada de un nuevo ciclo. Las decoraciones, la comida compartida, las bebidas tradicionales y los regalos constituyen dispositivos rituales.

### Rituales de fin de año en la mixteca

En la Mixteca, los rituales de fin de año conservan elementos tradicionales que fortalecen la memoria colectiva y los lazos familiares. Brevemente mencionare algunos:



PÁGINA 50

### Levantamiento del Niño Dios- Noche buena (24 de diciembre)

Es una tradición católica cargada con gran significado de comunidad y cooperación, la tradición consiste en sacar la figura del niño dios del pesebre para vestirla, bendecirla y celebrarla en familia, realizar un nacimiento con mucha inversión de tiempo, decoración, arreglos, se le ofrenda flores, juguetes, todo el pueblo ofrenda al niño Jesús. Es una fiesta comunitaria, se reúnen las familias para comenzar el ritual, con los rosarios haciendo una oración en conjunto, un elemento principal es la comida la cual se reparte (tamales, pozole, atoles) a todos los invitados y todos son bienvenidos, es una forma de ofrecer porque les fue bien durante el año, la manera de agradecer es dar, para que así el siguiente año reciban más abundancia. Este ritual simboliza protección, continuidad familiar y gratitud por el año que termina.

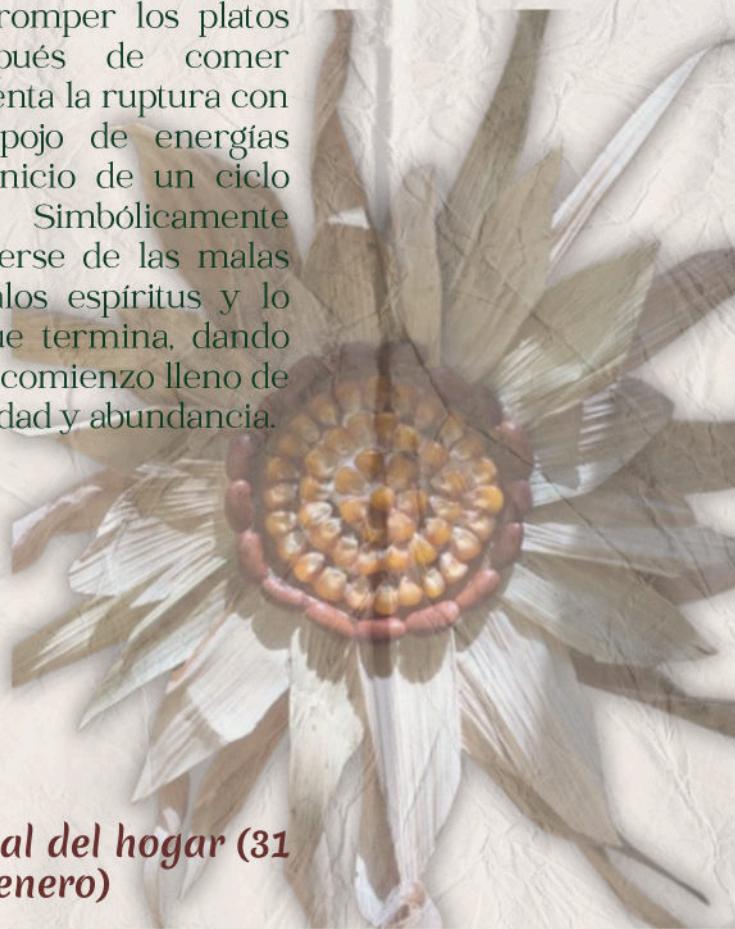




## Rompimiento de vajillas de barro (31 de diciembre)

Una tradición oaxaqueña cargada de simbolismo, romper los platos de barro después de comer buñuelos representa la ruptura con lo viejo, el despojo de energías negativas y el inicio de un ciclo renovado.

Simbólicamente presenta deshacerse de las malas energías, los malos espíritus y lo viejo del año que termina, dando paso a un nuevo comienzo lleno de fortuna, prosperidad y abundancia.



## Limpieza ritual del hogar (31 de enero)

Las familias realizan una limpieza profunda de sus casas para "barrer" las malas energías y prepararse para recibir la buena fortuna del año entrante. Realizar una limpieza profunda marca la preparación del espacio doméstico para recibir bien el año. Es un acto simbólico de purificación.

## Quema de lo "viejo" (31 de enero)

Se queman papeles con escritos de experiencias negativas o muñecos que representan el año viejo, esta práctica dramatiza el cierre de ciclos y la expuración de problemas pasados.

## Visitas a cerros y cuevas sagradas (31 de enero)

Esta tradición se basa en prácticas prehispánicas más asociadas al ciclo agrícola, algunas familias o comunidades realizan visitas o peticiones a cerros sagrados para pedir protección y prosperidad. Los cerros son entidades vivas en la cosmovisión mixteca; acudir a ellos en diciembre reafirma la continuidad espiritual y territorial, regularmente les ofrendan a las montañas flores, frutas y velas. Este ritual simboliza la conexión con la naturaleza, el agradecimiento a la tierra, protección, continuidad familiar y gratitud por el año que termina.



# Melina Canela

Antropóloga física y artista plástica, su caminar se despliega entre territorios materiales y simbólicos, con los pies en la tierra y la mirada atenta a lo sensible. Viaja, escribe y se deja atravesar por los paisajes que habita, siempre en diálogo con la naturaleza que la nombra. Sus intereses se entrelazan entre la etnobotánica, las plantas medicinales, la medicina tradicional y las múltiples formas en que las comunidades conversan con su entorno, especialmente a través de rituales y prácticas que resguardan memoria colectiva.

En el ámbito artístico, su búsqueda fluye entre la cerámica, lo audiovisual y la fotografía, medios que utiliza para explorar sentidos, gestos y afectos emergentes del contacto con el mundo. Trabaja desde la observación y la intuición, acompañando el movimiento constante de aquello que cambia, evoluciona y se transforma, como la vida misma

Las prácticas religiosas y espirituales, pueden incluir oración, meditación colectiva o peregrinaciones que no necesariamente implican consumo de bienes. Entendiendo el ritual como un conjunto de acciones simbólicas cuyo sentido se construye socialmente, más allá de la materialidad consumible.

Es fundamental reconocer y respetar la diversidad de prácticas y rituales, pues sólo así podemos construir formas de convivencia más armónicas.

Felices fiestas, oro y miel para todos!

## Sobre su obra:

Esta obra propone una reflexión sobre el consumo de bienes y sobre cómo, en contextos como el diciembre oaxaqueño, dicho incremento no responde únicamente a lógicas económicas. En estas fechas se activan prácticas simbólicas, afectivas y sociales que transforman el acto de consumir en un fenómeno cargado de significados culturales. Los objetos, más allá de su utilidad material, se vuelven mediadores de relaciones, afectos y vínculos comunitarios — testigos de rituales, intercambios y memorias compartidas.

• MELINA FLOR CANELA

### ♦ Al Norte — Mictlampa

A la oscuridad fértil del recuerdo y la raíz.  
Que los ancestros nos acompañen en silencio,  
para caminar con humildad entre lo vivo.



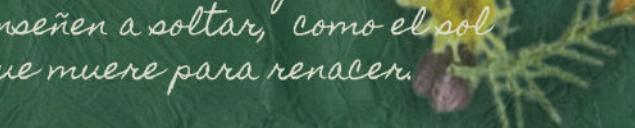
### ♦ Al Oriente — Tlahuiztlampa

Que la luz naciente del sol nos recuerde el comienzo.  
Que guie nuestros pasos con claridad y abra el camino para la palabra nueva.



### ♦ Al Poniente — Cihuatlampa

A las sombras que guardar la memoria, honramos.  
Que el descanso y el cierre nos enseñen a soltar, como el sol que muere para renacer.



### ♦ Al Sur — Huixtlampa

A la flor y el maíz que brotan del vientre de la tierra.  
Que la vida se multiplique en comunidad y el corazón siga latiendo con ternura y fuego.



# ESTÉTICAS DE LA IMPERFECCIÓN Y LO EFÍMERO

Poéticas del tiempo, belleza  
fracturada y reconciliaciones  
con la vida.

Las narrativas son hilos que traman el mundo: con ellas construimos identidades, memorias y formas de habitar lo social. También pueden encerrar, dictar normas y volver cautivo el deseo cuando nos exigen perfección, éxito o eternidad. Resistir esas narrativas hegemónicas implica recontarnos desde otros conceptos, más humanos, libres y diversos; permitirnos ser inacabados, rotos, cambiantes.

Narrar desde la imperfección es abrir grietas por donde entra la luz; es imaginar futuros sensibles donde lo efímero no es pérdida sino posibilidad. Al contarnos de otro modo, cohabitamos la sociedad de manera más amable y resiliente, reconociendo que en lo imperfecto también florece la belleza y la existencia compartida.

## *La belleza de lo imperfecto:*

Una invitación  
a reconciliarnos con lo  
efímero, lo natural  
y lo incompleto.

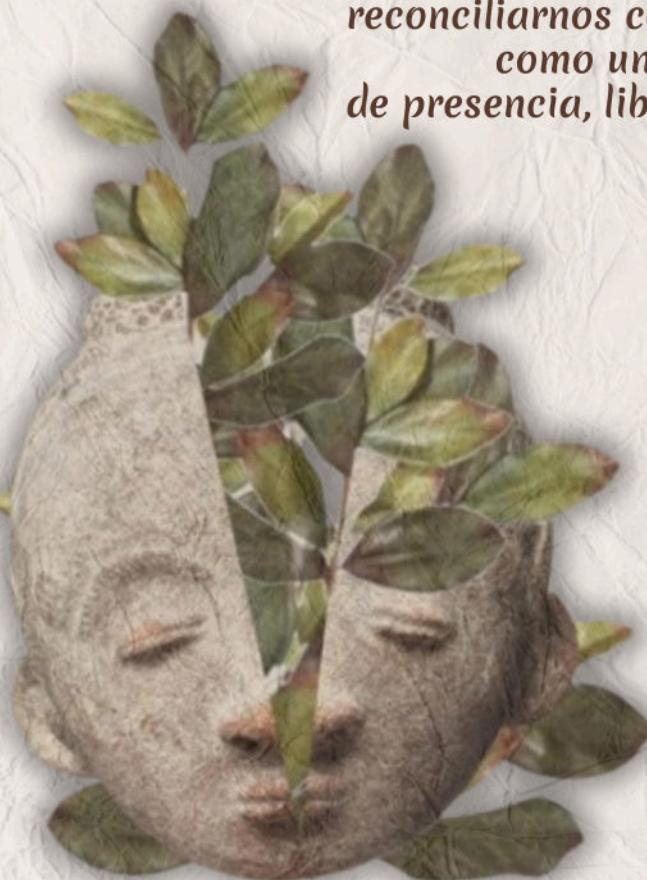
Por Iván Medel  
Ciudad de México

PÁGINA 58

Hay ideas que no llegan para corregirnos, sino para recordarnos algo que ya sabíamos en el cuerpo.

El Wabi-Sabi

—esta estética japonesa que honra lo sencillo, lo irregular y lo pasajero— es una de ellas. Y cuando la miramos junto a las prácticas narrativas y la enseñanza de Thích Nhát Hạnh, aparece una invitación profunda: reconciliarnos con lo imperfecto como un camino de presencia, libertad y cuidado.



## *El mito de la perfección y la narrativa que nos captura*

Vivimos en un tiempo que nos empuja a pulirlo todo: el cuerpo, la productividad, los vínculos.

nuestras emociones. Byung-Chul Han lo describe como una sociedad impulsada por la

autoexigencia y la productividad, donde los individuos se autoexplotan bajo la ilusión de

libertad. La narrativa dominante nos dice que, si esforzamos lo suficiente, podremos alcanzar

una versión sin grietas de nosotros mismos. Una versión que no sufre, no duda y no se equivoca.

Y al mismo tiempo, perseguir esa perfección nos desconecta:

- de nuestra humanidad,
- de nuestro ritmo real,
- de nuestro dolor y de nuestra alegría,
- de la comunidad que podría sostenernos.



Las prácticas narrativas nos muestran que las historias que habitamos pueden volverse cárceles cuando dejan fuera lo frágil y lo incierto. Y también nos recuerdan que siempre podemos contar otras historias, historias donde lo imperfecto tiene lugar y sentido.

## *Wabi-Sabi: el arte de ver belleza en lo que cambia*

Wabi-Sabi nos enseña a mirar lo que envejece, lo que se desgasta y lo que no encaja con la simetría idealizada. No como fallas, sino como marcas de vida.

Una taza rota que fue reparada en kintsugi; la madera que pierde brillo con el sol; la textura irregular de algo hecho a mano. Todo nos habla de tiempo, de historia, de relación.

## *Dar cuenta de mí: una forma de honrar mis grietas*

Desde las prácticas narrativas, "dar cuenta de sí" significa volverme responsable de mi historia: no para culparme, sino para reconocer que soy participante activo de mis decisiones, mis actos y mis significados.

Si miro mi vida desde Wabi-Sabi, dar cuenta de mí es también aceptar mis grietas:

- mis intentos fallidos,
- mis límites,
- mis búsquedas incompletas,
- mis partes que aún no entiendo.

Y al aceptarlas, abro espacio para nuevas posibilidades. Thích Nhát Hạnh lo explica de manera sencilla: cuando dejamos de resistir lo que es, podemos acompañarnos con más suavidad.



### *Lo efímero como lugar de encuentro*

Wabi-Sabi habla de impermanencia, y el budismo también. No desde el miedo, sino desde la realidad más básica: todo cambia, y al mismo tiempo ese cambio es lo que hace que la vida sea valiosa.

Las prácticas narrativas ponen una lupa sobre esto: nuestras historias no son fijas, se transforman con cada conversación, cada vínculo, cada elección. No estamos atrapados en una versión definitiva. Estamos en proceso.

Aceptar lo efímero nos permite:

- estar más presentes,
- dejar de perseguir la fantasía de control total,
- reconocer que lo importante sucede aquí y ahora.

### *Lo incompleto como espacio para la creatividad*

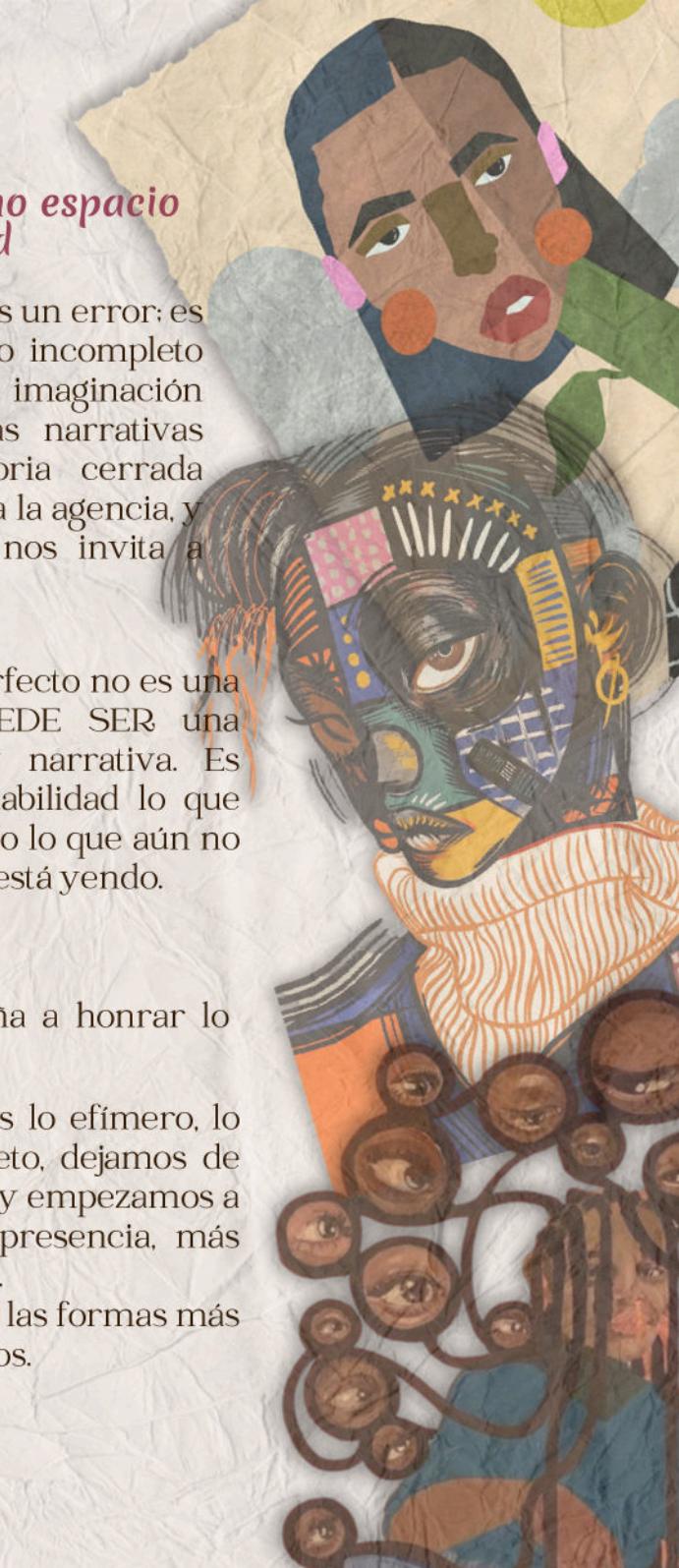
La incompletitud no es un error; es un espacio abierto. Lo incompleto permite que la imaginación respire. Las prácticas narrativas coinciden: una historia cerrada deja poco espacio para la agencia, y una historia abierta nos invita a intervenir en ella.

La belleza de lo imperfecto no es una técnica estética; PUEDE SER una práctica espiritual y narrativa. Es elegir mirar con amabilidad lo que somos hoy, incluyendo lo que aún no florece y lo que ya se está yendo.

Wabi-Sabi nos enseña a honrar lo que cambia.

Cuando reconciliamos lo efímero, lo natural y lo incompleto, dejamos de pelearnos con la vida y empezamos a caminarla con más presencia, más libertad y más sentido.

Y esa, quizá, es una de las formas más profundas de cuidarnos.



# Ivan Medel

Comunicólogo desprofesionalizado formado en Comunicación Social por la UAM Xochimilco, se dedica a facilitar y acompañar procesos personales, de pareja y grupales centrados en el bienestar. Su práctica integra Prácticas Narrativas, Comunicación No Violenta y una mirada organizativa con enfoque interseccional, crítico y humanista, siempre orientada a la construcción de relaciones profundamente humanas.

En los espacios que facilita apuesta por una ética del cuidado que humaniza el conflicto y coloca la interdependencia como base del trabajo colectivo. Su labor busca recordarnos que comunicar no es solo transmitir información, sino abrir caminos de conexión, dignidad, ternura y justicia compartida.



## Sobre su obra:

En esta reflexión, el autor entrelaza el Wabi-Sabi, las Prácticas Narrativas y las enseñanzas de Thích Nhãt Hñh para cuestionar la exigencia de perfección que nos atraviesa. Su mirada nos invita a reconocer el valor de lo frágil y lo inacabado como parte esencial de lo humano, y a relacionarnos con nuestras propias grietas desde la ternura. Al aceptar la impermanencia, el texto abre la posibilidad de contarnos historias más compasivas y de habitar la vida con mayor presencia, suavidad y conciencia.

ONARRATIVA CONSCIENTE



# ◆ MANOS QUE CREAN MUNDOS

**Arte, materialidad y gestos que  
dan origen.**

PÁGINA 66

El arte como gesto material y simbólico. Aquí celebramos los oficios, las texturas y las formas en que el cuerpo hace aparecer universos: modelar, pintar, escribir, sostener, imaginar.

La creación se entiende como un acto simbiótico con la vida, un modo de resistir a la homogeneidad y abrir espacio para futuros sensibles y comunitarios.

# Púrpura Pansa



Por Ari Val  
Morelia, Mich.

PÁGINA 68

## Sobre su obra

Cuentan que entre las rocas del Pacífico, donde el mar respira con calma y la marea pule la memoria, vive la púrpura pansa. No es solo un molusco, sino un ser antiguo que guarda en su cuerpo secretos de rituales y saberes. Al tocarla con cuidado, su glándula libera una gota pálida que, al encontrarse con el aire y la luz, despierta y se torna morada. Es tinta viva, líquida historia.

Ese púrpura no fue nunca un color cualquiera: en otros tiempos vistió a la realeza, marcó lo sagrado y delimitó lo poderoso. En México, especialmente en las costas que van de Baja California al sur profundo del Pacífico, esta pequeña concha ha sido compañera de los pueblos mixtecos, zapotecos, chontales, huaves y nahuas. Con su tinta se tiñeron hilos que luego se tejieron en prendas llenas de territorio y memoria, piezas que respiran ancestralidad y cuentan historias sólo visibles para quien sabe mirar.

Pero como toda historia viva, también arrastra heridas. En los años ochenta, su cuerpo fue buscado con urgencia comercial, exprimido por mercados y tintorerías que ignoraron el ritmo del mar. Su población disminuyó drásticamente y con ella tambaleó un patrimonio tejido entre manos, mareas y tradición. La purpura pansa quedó entonces en riesgo, como un relato que podría desvanecerse si no aprendemos a escuchar el eco de sus tintes.





# Ana Valdez

Se formó como administradora de empresas en la EBC campus Querétaro, aunque su camino creativo ha sido siempre una raíz viva. Artista multidisciplinaria y facilitadora de arteterapia para todas las edades, encuentra en la creación un espacio de sanación, encuentro y transformación. Mujer mística, reconoce en el arte un canal para habitar su poder femenino y expandirlo en otros cuerpos y corazones. Hoy, tras una pausa fértil, regresa a su creatividad con nuevas formas de sentir, acompañar y manifestar mundos internos que florecen a través del color, el símbolo y la intuición.

PÁGINA 70



# Squishy Art



Por Fernanda Torres  
Morelia, Mich.

Squishy Beast nace del deseo de dar forma a pequeñas criaturas tiernas y esponjosas que habitan lo cotidiano. Seres que acompañan, sostienen y alegran, recordándonos que incluso en los momentos simples existe ternura. Cada pieza es una invitación a abrazar lo suave, lo lúdico y lo reconfortante, como un pequeño amuleto afectivo que aparece justo cuando más se necesita.

[HTTPS://WWW.ARTSTATION.COM/SQUISHYBEAST666](https://www.artstation.com/squishybeast666)

# Fernanda Torres

Artista plástica profesional con más de trece años de trayectoria, su obra se nutre de las tradiciones populares, el folclor mexicano y el surrealismo, donde lo simbólico y lo imaginario se entrelazan con la identidad cultural.

Paralelamente, disfruta experimentar con técnicas digitales y estéticas tiernas que revelan una faceta lúdica y contemporánea de su creación. Su propósito va más allá del arte: aspira a colaborar con asociaciones que brinden apoyo a personas y animales sin hogar, integrando sensibilidad y compromiso social en su camino creativo.



# Recomendaciones de nuestros colaboradores:

♦ Podcast:  
conversaciones de  
resonancias.



♦ Podcast: Headspace para la meditación y Headspace para el buen dormir.



♦ Cami Landavery,  
escritora cuya poesía  
convoca a la  
introspección y la  
reflexión — puedes  
encontrarla en Instagram  
como @camisiente.



- ♦ Obras:
- ♦ Rebelión en la Granja — George Orwell
  - ♦ 1984 — George Orwell
  - ♦ Siddhartha — Hermann Hesse
  - ♦ Cosmos — Serie documental de Carl Sagan
  - ♦ Cine de Wong Kar-wai, Alejandro Jodorowsky y Andrzej Tarkovsky





# CIERRE

Gracias a quienes caminaron con nosotras en esta edición. Gracias por narrarse desde lo humano —reales, imperfectas, complejas— y por compartir saberes que nos enseñan a habitar estas fechas con autenticidad y presencia.

En un mundo que exige perfección y velocidad, elegir la imperfección, la memoria y lo colectivo es un acto de resistencia.

Resistimos para ser libres, para nombrarnos desde la diversidad, el cuerpo y la otredad, para existir en otras formas posibles.

Invitamos a nuevas voces a sumarse a este viaje. Queremos escuchar otras miradas, territorios, historias y sentires que expandan este tejido vivo. Quienes se acerquen encontrarán un espacio abierto para crear, para decir, para incomodar y para sanar, siempre desde el respeto y la sensibilidad que nos convoca.

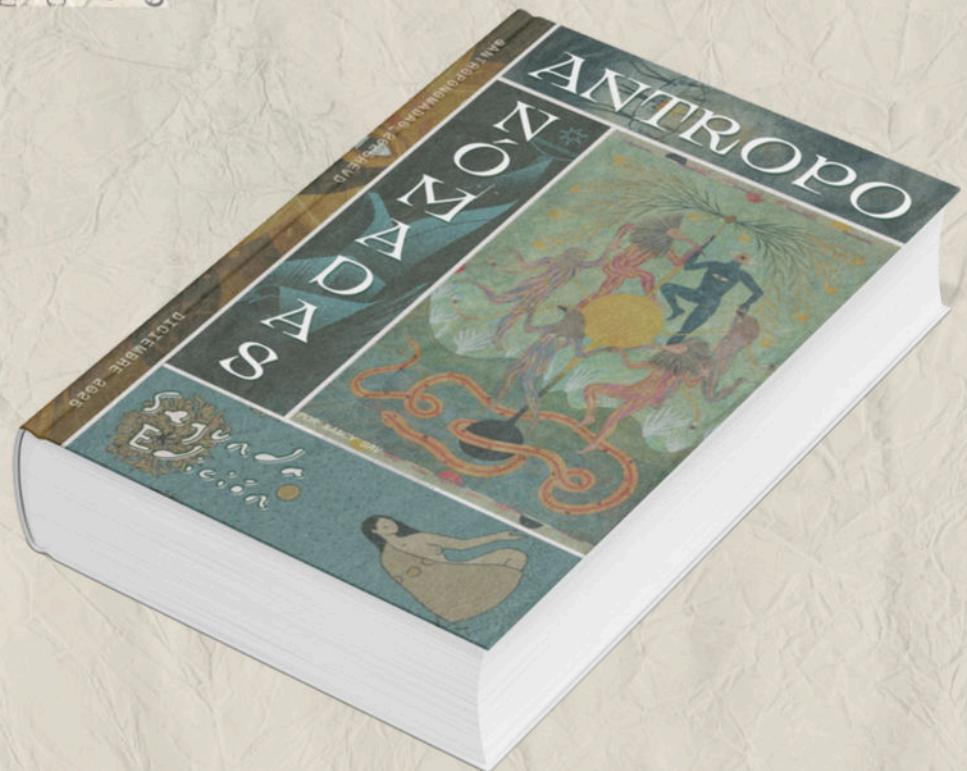
**Revisa nuestra convocatoria a través de Instagram o en nuestro sitio web — encontrarás ambos enlaces en la última página de esta revista.**

Y porque todo esfuerzo merece permanecer, soñamos en grande:

♦ **Para finales del 2026 todas nuestras ediciones se reunirán en un compendio de escritos que dará forma a un libro impreso.**

Fruto de este proyecto que crece, respira y evoluciona con cada una de sus colaboraciones. Ser parte de Antropónomas es escribir para el presente, pero también para el futuro que imprimiremos juntas.

*Sigamos creando, que la palabra continúa su viaje!*



*Seguimos caminando la memoria: colectivamente, sentipensando y resistiendo, porque la antropología no solo observa, sino que habita, siente y transforma. Que la tinta sea ritual, resistencia y encuentro.*

# GRACIAS

por llegar hasta aquí!

Suscríbete a

## ANTROPOONOMADAS

Explora otras maneras de habitar el mundo y haz de la palabra un espacio seguro para nombrar, sentir y resistir desde la creación.

## VISÍTANOS EN LÍNEA

Sumérgete en narrativas frescas y sentipensantes. Actualizamos continuamente para que puedas leer, aprender y sentir junto a quienes crean con nosotros.

@ANTROPONOMADAS\_2025REVD

<https://bidxaagui.com/pages/antroponomadas>

PÁGINA 76

