



FICHA 2

# CORPORALMENTE EN SALUD

AMPLIANDO APUNTES SOBRE  
SALUD SEXUAL, DERECHOS Y PLACER

EXPLORANDO NUESTRO BIENESTAR...

## Nos podemos preguntar:



- ◆ ¿Cuántas horas acostumbro a dormir cada noche?
- ◆ ¿Cómo me llevo con las otras personas?
- ◆ ¿Cómo son mis relaciones?
- ◆ ¿Tengo alguna situación pendiente de resolver?
- ◆ ¿Cuántos alimentos frescos como diariamente?
- ◆ ¿Qué rutina de ejercicios tengo?
- ◆ ¿Estoy contenta en el trabajo?
- ◆ ¿Estoy contenta con mi situación económica o financiera?
- ◆ ¿Tengo una red social que me apoya cuando lo necesito?
- ◆ Cuando quiero cambiar de actitud, ¿me cuesta?
- ◆ ¿Mis comportamientos son fruto de mis decisiones?
- ◆ ¿Tengo la posibilidad de tomar decisiones como yo quiero?
- ◆ ¿Me siento satisfecha con mis relaciones sexuales?
- ◆ ¿Están mis derechos garantizados?
- ◆ ¿Existen impedimentos para que pueda ejercer mis derechos?

# Hemos construido y aprendido una forma de mirar el mundo desde la dualidad.

Una forma de pensar que nos lleva a simplificar la realidad dividiéndola la mayoría de veces en dos categorías y que a veces son contrapuestas.

Cuando pensamos en las cosas que nos rodean, en las personas o en nosotras mismas, tenemos tendencia a **categorizar binariamente**: cuerpo-mente, hombre-mujer, hetero-homo, naturaleza-cultura, innato-aprendido, individual-colectivo, razón-emoción...

Esta organización del mundo que nos parece de “sentido común” o “natural”, no es tal, sino que se trata de una **construcción social**. Es decir, que en algún momento se decidió nombrar y organizar el mundo jerárquicamente a través de estas categorías.

De hecho, el problema no es tanto pensar en pares, sino que estas dos categorías siempre son desiguales en términos de dominación y opresión. Tales dualismos y supremacías afectan

a los discursos y al pensamiento pero también a nuestras acciones concretas y a lo cotidiano. Por lo tanto, influyen tanto en las relaciones interpersonales como en la construcción jerárquica de nuestras identidades.

Esta forma de ver el mundo nos lleva a reducir las realidades a dos únicas posibilidades, dejando fuera la complejidad, la riqueza de opciones, las alternativas y las diversidades. De esta manera simplificamos de forma notable nuestro conocimiento del mundo y, consecuentemente, nuestras posibilidades de acción e interacción.

La división o separación de la persona en cuerpo y mente es una de las grandes dualidades de esta construcción. Por un lado la mente, las ideas y la racionalidad

---

dad. Por otro lado el cuerpo, lo material y las emociones o sentimientos.

Tal **dicotomía entre cuerpo y mente** siempre ha entendido los dos términos como mutuamente excluyentes, con el consecuente privilegio de una de las partes de la oposición, la mente sobre el cuerpo. Lo racional generalmente se ha visto como superior y más intrínseco a lo humano que lo corporal.

El concepto de separación entre mente y cuerpo es una construcción social y la salud se ve afectada por esta dicotomía. Tiene mucho que ver con la forma de entender la **salud** y la **enfermedad**, y ello condiciona las respuestas que buscamos o creamos para poderlas vivir. Los conceptos de enfermedad y de salud varían en función del paradigma (conjunto de explicaciones y supuestos sobre una determinada realidad) en el que se base la biotecnología o biomedicina (el biopoder), y en consecuencia también varía la manera de entender la prevención y tratamiento.

---

**Una visión holística de la salud nos permite vincularla a nuestras experiencias de bienestar y calidad de vida a lo largo del proceso vital.**

---

En este punto es importante dar un salto y pasar de la visión que separa cuerpo y mente hacia una visión que contempla la **relación entre cuerpo y mente**, recuperando el territorio del cuerpo, la materia y la experiencia, y saliendo del pensamiento dualista para ir más allá de los horizontes de la racionalidad, donde nos esperan nuevas formas de comprensión y organización del mundo.

Desde el concepto de **salud integral** se propone una visión holística que vincula la salud al bienestar subjetivo, la calidad de vida, la capacidad para tomar decisiones y a un proceso en movimiento a lo largo del ciclo vital. Necesitamos trascender los enfoques que asocian salud a ausencia de enfermedad para considerar el **equilibrio de la vida global y completa** de la persona —su organismo formando un todo indivisible con sus emociones, relaciones, roles, valores, circunstancias socio-culturales y creencias, aspectos todos ellos integrados e inseparables—.

Bajo esta visión, son aspectos relevantes para la salud: disfrutar de las cosas que hacemos y sentimos, vivir lo más autónomamente posible, construir relaciones igualitarias que incluyan compromiso y soporte mutuo, avanzar en diversidad de formas de vida, favorecer que los cuidados ocupen un sitio central y posibilitar que en nuestras vidas

haya espacio para vivir todas nuestras experiencias.

Desde aquí abrimos, también, una mirada integral sobre la **salud sexual** para contemplar y abordar las múltiples e interdependientes dimensiones que la forman. Un estado de **bienestar físico, emocional, espiritual, mental y social** en relación a la sexualidad, con el fin de expresar y manifestar diferentes formas de vivir las sexualidades.

Se trata de una forma de entender la **salud** que **empodera a la persona**, viéndola como una forma de vivir y no como algo que empieza y acaba con nuestra visita a los servicios de salud o al hospital.

De esa manera, nuestra salud será atendida de tal forma que aprendemos a tomar la responsabilidad: cuando tenemos opciones y oportunidades

---

La salud sexual es la experiencia del proceso permanente de consecución de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad. (OMS, 2006)

---

que nos lo facilitan, nos sentimos empoderadas porque podemos cuidarnos. El **autocuidado** cobra importancia y significado desde el momento en que podemos ser participantes activas y tomar nuestras propias decisiones, porque la salud también está en nuestras manos.



En **Creación Positiva** ofrecemos, desde una perspectiva feminista, atención individual, grupos de soporte y talleres de promoción de la salud sexual, poniendo en el centro los cuidados, las diversidades y la defensa de Derechos Sexuales.



93 431 45 48

[crea@creacionpositiva.org](mailto:crea@creacionpositiva.org)

   @CreaPositiva

[www.creacionpositiva.org](http://www.creacionpositiva.org)

Financiado por:

