



Association of Mexican American Educators Journal

A peer-reviewed, open access journal

Volume 20 Issue 1

2026

AMAE Special Double Issue

Muxerista Pedagogies and Praxis: Art, Activism, and Scholarship as Resistance and Restoration

Guest Editors

Roberto C. Orozco, PhD
University of Minnesota–Twin Cities

Anita Tijerina Revilla, PhD
California State University, Los Angeles

Editors

Patricia Sánchez, PhD
The University of Texas at San Antonio

Antonio J. Camacho, PhD
AMAE, Inc.

Associate Editors

Julie L. Figueroa, PhD
Sacramento State

Lucila D. Ek, PhD
The University of Texas at San Antonio

Managing Editor

Jerry Romero Jr., PhD
The University of Texas at San Antonio

Acuer(pan)do la pedagogía muxerista

Chantal Figueroa, PhD

<https://doi.org/10.24974/amae.20.1.535>

Acuer(pan)do la pedagogía muxerista

Chantal Figueroa, PhD

Colorado College

Resumen

En este escrito presento cuatro lecciones muxeristas aprendidas al diseñar e implementar un taller de pan donde hacemos conchas con diferente grupo de personas latinas en Estados Unidos y en Guatemala. El taller centra el descanso, el encarnar, el diálogo abierto sobre nuestra salud mental, y el apoyo mutuo. Presento este taller de pan como una vía para sostener y alentar el espíritu, un espacio para aprender a hablar sobre salud mental, y tejer una comunidad de apoyo mutuo, las cuales son habilidad claves para encarnan la pedagogía muxerista. Así argumento que hornear conchas crea un espacio pedagógico para acuerpar, algo que nombro como acuer(pan)do. Este concepto refiere al acto de ocupar intencionalmente un espacio a través de la elaboración de pan para accionando una comunidad de apoyo mutuo, enfocado en salud mental. Como práctica corporal de cuidado, acuer(pan)do amplifica la pedagogía muxerista que busca recuperar la dignidad y las fuerzas necesarias para seguir en la lucha por dismantelar los paradigmas de dominio y crear mundos que centran la vida. Acuer(pan)do entonces es una apuesta a la dulzura, a la transparencia de nuestro bienestar y al cuidado mutuo.

Keywords: pan dulce, conchas, acuerpar, cuidado mutuo, pedagogía muxerista

Introducción

Muxerista es la red que teje para dar vida, y fue la red con la que me encontré en la Universidad de Minnesota, a través de mis compañeras Chicanas que fueron mis colegas de la beca de doctorado. Allí, con la ahora profesora Joanna Núñez y su comunidad Chicana, me abrazo un modelo de mentoría que, al observarlo, me ayudó a encontrarme, a tejermme, a reclamar mi lugar en la academia y a ver la posibilidad de hacer activismo en el aula. Pasé de ser estudiante de postgrado, a ser profesora asociada de sociología, en década y media de trabajo académico. Durante este tiempo, necesité volver al espíritu, a darme un respiro, a descansar, lo que Aura Cumes y Lorena Cabnal, feministas Mayas decoloniales, llaman *acuerpar*.

En este escrito comparto las cuatro lecciones sobre la pedagogía muxerista que aprendí al conducir un taller de pan y cómo encontré el hornear conchas y hacerlo en comunidad como una forma de *acuerpar*. Presentó como este taller de conchas se vuelve un espacio interseccional—entre académico, terapéutico y activista—como un ejemplo de pedagogía muxerista, que abre un espacio/tiempo para construir redes de ayuda mutua, que lidera un relacionamiento comunitario recíproco, y que modela un diálogo sobre salud mental y buen vivir individual, y comunitario. Así como la pedagogía muxerista es un posicionamiento hacia la liberación de la Jotería, presento este taller de conchas como una, entre muchas formas de encarnar esta pedagogía.

Así, a través de este escrito, subrayo cuatro lecciones que este taller de pan —que desarrollé e impartí en distintas comunidades latinas desde el 2023—me dio sobre encarnar la pedagogía muxerista. Primero, el encarnar una temporalidad decolonial; segundo, tomarse el tiempo de hacer con las manos; tercero, politizar la salud mental y el bienestar; cuarto, convivir en reciprocidad. Estas cuatro lecciones muestran cómo el taller de pan permite un espacio donde vamos *acuer(pan)do* la pedagogía muxerista. Como una práctica encarnada, hacer conchas se vuelve un espacio importante para la Jotería, porque da lugar para politizar nuestra salud mental, conectar con el cuerpo, tejer una comunidad y compartir una memoria histórica—especialmente la nostalgia que las conchas despiden.

Entonces, me presento: soy una mujer cuir cisgénero, franco-guatemalteca y me identifico como femme. Nací y viví en Guatemala hasta mis 18 años; al graduarme del colegio francés viajé a Montpellier, Francia para estudiar mi bachillerato y maestría, principalmente porque la educación universitaria me era gratuita como francesa—pagué 3.80 euros al año de

matrícula universitaria. Llegué a Estados Unidos para enseñar francés en la Universidad de Minnesota tras ganarme el puesto de especialista de idioma en mi universidad en Montpellier. Fue al llegar a Estados Unidos que me enteré de que era latina, del mismo modo que en Francia me habían leído como marroquí—pero esa es otra historia. Llevo diecinueve años en este país y, aunque fue la educación francesa la que me abrió las puertas de la academia, he navegado y la academia estadounidense me ha leído como mujer cisgénero Latina. Ser mujer latina y mujer cuir en la academia implica ser vista a través de un lente de déficit: sin importar los logros, o los privilegios. Las personas latinas en la academia, somos interpretadas desde la carencia (Gutierrez y Muhs et. al, 2012), porque la latinidad como categoría racial, y el ser mujer como categoría de género, y ser cuir como categoría sexual no están construidas para garantizarnos acceso a recursos, poder o conocimiento. Por eso fue tan vital para mí ser tejida dentro de una comunidad muxerista que me alentó a seguir y que me recordaba, que la academia también es un lugar para mí y que la resistencia y la enseñanza van de la mano.

Me encontré tejida en la comunidad muxerista especialmente por mis colegas de beca de doctorado de la Universidad de Minnesota, de postdoctorado en la Universidad Estatal de Arizona (ASU) y a través de participar en la conferencia AJAAS por sus siglas en inglés *Association for Jotería Arts, Activism and Scholarship*, La Asociación de Arte, Activismo y Saberes de la Jotería. Participé en AJAAS en 2015 en Arizona, en 2017 en Minneapolis, y en 2024 en Los Ángeles. Fue en esta última conferencia que conduje el taller *Pan Dulce con Café*, el cual venía afinando desde el 2023, después de una rehabilitación de seis meses por un fuerte golpe a la cabeza, que me dejó con un traumatismo cerebral y donde hacer pan fue clave para mi rehabilitación.

En febrero del 2024, cuando finalizaba el taller en AJAAS, y que el olor a conchas recién horneadas llenó el centro comunitario donde estábamos, y le pinto una sonrisa a quienes pasaban y percibían ese olor, confirmé que hacer pan, igual que la pedagogía muxerista, abre posibilidades de resistencia y de imaginación comunitaria para sanar nuestro espíritu y nos conecta a un “acto de conocer y recordar íntimamente, con el propósito de sanar nuestras comunidades de estudiantes y profesores” (Revilla, 2022, p.2002) [traducción propia].

Así como la pedagogía muxerista convoca un conocimiento íntimo, una manera de recordar y sanar juntas¹ (Orozco, 2025; Revilla, 2022), hacer conchas es una experiencia encarnada que crea un espacio íntimo que nutre la posibilidad de imaginación y sanación necesaria para crear comunidad. Este espacio y proceso de hacer pan nos lleva a encarnar, a hablar sobre nuestra salud mental, a descansar y a tejer una comunidad de ayuda mutua, por lo que entiendo este taller como un espacio/tiempo donde aprendemos a acuerpar, lo que llamo acuer(pan)do. Así, este taller se vuelve un ejemplo de pedagogía muxerista.

Acuer(pan)do: practicar la pedagogía muxerista

La pedagogía muxerista, enraizada en las epistemologías Chicanas y Jotas, es una práctica feminista que coloca el cariño, el cuidado mutuo y la sanación colectiva en el centro del proceso educativo. Esta pedagogía denuncia y desmantela la violencia epistémica de la supremacía blanca, el patriarcado y la heteronorma —sistemas que dependen de jerarquías para producir conocimiento y organizar el mundo (Revilla, 2004). Frente a ello, la pedagogía muxerista propone que el aula sea un espacio de posibilidad colectiva donde aprender, sentir y resistir se entrelazan (Orozco, 2025). En este marco, enseñar es un acto de afirmación comunitaria: una praxis que recupera la capacidad de imaginar y construir mundos solidarios y desnaturalizar el “asesinato espiritual,” requerido para sostener un sistema colonial, como lo es la academia (Revilla, 2022, p.192).

Como profesora guatemalteca de sociología —y anteriormente como estudiante de doctorado en Minneapolis— fue la mentoría muxerista y la jotería lo que me sostuvo y me enseñó de una convicción muxerista, podía tomar el lugar para resistir y tener comunidad en la academia y especialmente en el aula. Lo que la pedagogía muxerista tiene muy claro es que resistir desde la academia requiere recuperar fuerzas, tender al espíritu y proteger el corazón, lo que feministas Mayas en Guatemala han conceptualizado como “acuerpar” (Cabnal, 2010; 2019; 2020).

Acuerpar resalta el cuidado corporal y espiritual necesario para “recuperar la alegría sin perder la indignación” (Cabnal, traducción de Méndez, 2023). Cabnal (2020) lo describe como una política de cariño mutuo que restaura la energía para continuar luchando. Esto se enlaza con la “restauración y protección espiritual” que desarrolla Revilla (2022, p.192), ambas

¹ Al hablar de personas o comunidad, utilizo la desinencia “e” en vez de “a” u “o” para marcar un género neutro y no binario.

llamando a crear espacios íntimos y comunitarios donde podamos revitalizar cuerpo y espíritu. María José Méndez (2023), al observar a activistas centroamericanas, define acuerpar como una participación política que va más allá de la empatía. Acuerpar, dice, es “atar nuestros zapatos con los de les otros y comprometer nuestros cuerpos para rehacer el mundo desde la ayuda mutua” (p. 58) [traducción propia]. La pedagogía muxerista toma esta invitación y la encarna en el aula, extendiendo el potencial de la academia a crear un espacio para restaurar, nutrir y fortalecer nuestro espíritu colectivo.

Así, presento el taller *pan dulce con café* como un espacio y una actividad profundamente muxerista y con el potencial para acuerpar. El taller, expande el aula, y nos permite un espacio de descanso, reflexión, degustación y convivencia potencializando la solidaridad mutua y la recuperación de energía para seguir resistiendo.

Particularmente en este momento político, donde las personas Latines, Trans, y Pro-Palestina son el blanco de políticas de deportación, desaparición y de separación de familias. Lo que aprendemos de Guatemala, es que usar terror como arma de guerra viene a través de una acción y una inacción (Sanford, 2008). La acción la podemos ver en políticas migratorias que son intencionalmente traumatizantes y crueles, que buscan separar menores de sus cuidadores, o de desaparecer a personas. La meta de estas acciones es el de traumatizar para dominar lo cual tiene repercusiones generacionales. Las inacciones es la falta de servicios de salud mental, de apoyo terapéutico, o la individualización de estos modelos (Figueroa, 2021). Juntas, estas estrategias buscan oprimir física, mental y espiritualmente a las comunidades latines por generaciones. En 2026 seguimos presenciando esta violencia estatal con la violencia de ICE por ejemplo.

En Estados Unidos en el 2023, el suicidio fue la segunda causa de muerte de la población Hispana de entre 25-34 años (Departamento de Salud y Servicios Sociales de Estados Unidos, 2024). Al mismo tiempo, la población latina es la más deservida en salud mental, con solo 5% de los terapeutas en Estados Unidos siendo Latines y con la comunidad Latina recibiendo 28% menos servicios que sus pares blancos (Departamento de Salud y Servicios Sociales de Estados Unidos, 2024). Así, el trauma es utilizado como arma de guerra para “debilitar” a las personas Latinas, Trans, Negras y Pro-palestina psicológicamente, emocionalmente y espiritualmente (Puar, 2017). Usar el trauma como arma de opresión hacia un grupo de personas también es parte de racializar a un grupo, (Hemphill, 2024), además normaliza las relaciones de dominio,

naturalizando la crueldad, relacionamiento necesario para que el sistema colonial continúe desapercibido (Lugones, 2018), justo aquello que la pedagogía muxerista busca desnaturalizar. Entonces, en un contexto donde la población latina es sistemáticamente desatendida en servicios de salud mental y simultáneamente es el blanco del trauma como arma de violencia estatal, la pedagogía muxerista centrada en salud mental y en acuerpar se vuelve no solo necesaria, sino urgente.

Por lo que propongo el taller de pan para delinear un posible camino para irnos acuer(pan)do en comunidad, y estirar la pedagogía muxerista del aula a la cocina. Acuer(pan)do muestra que un taller de conchas puede convertirse en una práctica concreta de pedagogía muxerista. Hacer pan abre tiempo para hablar de salud mental y tejer una red de cuidado mutuo: justamente los elementos que la pedagogía muxerista identifica como necesarios para la resistencia y la creación de comunidad. A partir de los talleres de pan que he conducido desde el 2023, comparto cuatro lecciones que muestran cómo el acto cotidiano de hacer pan dulce en comunidad puede encarnar una pedagogía muxerista y, al mismo tiempo, permitirnos acuerpar, un posicionamiento político del estar juntos: en diálogo, descanso, cuidado mutuo, convivencia y dulzura.

Los ecos entre acuerpar y la pedagogía muxerista amplifican que salvaguardar la alegría es resistir; y afirman que es trabajo político revivir el espíritu, recargar el aliento y tejer comunidad con quienes ir acuer(pan)do. Al recalcar el “pan” en “acuerpando” subrayo como hacer pan en comunidad es poner en acción el acuerpar. Acuerpando es el gerundio del verbo acuerpar, que describe una acción en curso, entonces cuando hacemos pan, ponemos en marcha una pedagogía muxerista y aprendemos a acuerpar, lo que llamo acuer(pan)do. Acuer(pan)do es mi contribución para sostener el espíritu, alentar la causa, y nutrir la imaginación de estudiantes, profesores, activistas, y sanadores, para construir mundos que centran la vida.

Las Conchas

Las conchas son un pan dulce de levadura tradicional tipo brioche muy querido en muchos países de Latinoamérica. Las conchas son suaves, esponjosas y su forma característica —una bolita cubierta por un “sombbrero” de azúcar que al hornearse deja un nácar, como el de las conchas de mar— las convierte en un pan profundamente nostálgico. Esta nostalgia que nos induce las conchas no es totalmente por casualidad.

En la historia del trigo desenhebrada por Aguilar-Rodríguez (2020) nos muestra que en México la introducción del trigo —y en particular la panadería europea— se implementó como una estrategia publica de mestizaje. A través del control alimenticio, el pan de trigo fue una de las vías primordiales por la cual se “modernizo” a un pueblo mayoritariamente indígena en ciudadanos mexicanos (Aguilar-Rodríguez, 2020).

En su escrito ‘Las penas con pan son menos’, Aguilar-Rodríguez (2020) nos muestra como el pan se presentó como una herramienta doblemente útil para moldear al ciudadano moderno. Por un lado, ya que el trigo requiere de más espacio para ser cultivado, de maquinaria pesada para convertirlo en harina y de un horno para hacerlo pan, el ciudadano moderno debía ahora pagar por obtener un alimento base. Así la “modernización” dejó detrás el autosostenimiento que les ofrecía los alimentos a base de maíz a las familias mexicanas. Este cambio, que se intensificó en la década de 1960, con la industrialización del trigo estadounidense, tuvo como meta moldear el espacio íntimo del hogar, a través de la comida, y lo que es ser buena madre. El trigo tomó el lugar del maíz como alimento base, nos demuestra Aguilar-Rodríguez (2020), a través del ser buena madre y celebrar los cumpleaños con pastel y las meriendas infantiles con sándwiches de pan de caja.

Para quienes el pan —y particularmente el pan dulce como la concha— ocupa un lugar afectivo, una nostalgia, un recuerdo de pertenencia y de hogar, lleva en el corazón la evidencia que la comida carga con políticas de mestizaje diseñadas para invisibilizar y cortar con las costumbres afectivas de los pueblos originarios y negros, y así asimilar nuestros deseos, gusto y sentires al imaginario europeo y anglosajón.

Así el pan se popularizó no solo como eje mestizador, sino también en paralelo con la “revolución del trigo” en Estados Unidos, que expandió su alcance e influencia imperial en América Latina. Al mismo tiempo que Estados Unidos despojaba a las comunidades nativo-americanas negándoles su autosostenimiento, cortando su relación con la tierra y, por extensión, su relación con la comida, la harina de trigo se popularizaba en Estados Unidos y Latinoamérica. El *fry bread* o pan frito, un platillo Navajo, por ejemplo, evidencia el ingenio culinario que conllevó a resistir y sobrevivir a estas políticas genocidas y de despojo. Hay que reconocer que la harina de trigo y por ende el pan se usó para mestizar a los pueblos originarios de Abya Yala, y moldear al continente como un mercado de consumidores que le dan una ventaja económica al imperio estadounidense.

Reconociendo la historia que hizo que nuestra relación con la tierra, con la comida esté intencionalmente interrumpida, permitirnos reconectar con la comida que nos da un sentido de pertenencia, nos da acceso a una bitácora de nuestra historia. Y qué hermoso que el pan —con su olor tibio, sus memorias de hogar— evidencie las políticas coloniales que nos mestizaron y que viven en nosotros. Por eso mismo, propongo un taller de conchas, como un espacio para discutir y asumir este mestizaje, y encarnar una práctica de solidaridad, de descanso y de conexión para poder hablar de esta historia colonial y de las prácticas cotidianas de resistencia que viven en ella.

El taller de Pan

Para hacer este taller de pan se necesita de una receta de un pan dulce de levadura, algo familiar, de un grupo de personas dispuestas, y de un lugar donde se pueda hornear y también descansar. Se necesita una mesa de trabajo, una pesa de comida, un plato hondo en el cual pesar los ingredientes y listo.

Las conchas, como todo pan dulce de levadura, requieren de dos momentos de reposo: uno para que la masa fermente en bloque y otro después de darle forma de bolita, que dependiendo del clima puede durar de hora y media a tres horas. Aprovecho de esos dos momentos de reposos para hacer preguntas sobre las necesidades básicas para tener salud mental, y luego, para tomar un descanso. Concluimos comiendo conchas recién horneadas con café y llevándonos algunas para compartir con nuestras familias y amigos. Así de simple es este taller.

Diseñé este taller después de recuperarme de una lesión cerebral que requirió seis meses de terapias de rehabilitación. Hacer pan fue mi cómplice en mi recuperación: me ayudó a tomarme el tiempo de descansar y me permitió reciprocarme el cuidado que había recibido con pan fresco. Las conchas especialmente me cubrieron de una nostalgia sobre mi niñez y de cuando hacía conchas con mi abuelo. Justamente una prima había compartido conmigo la receta pan dulce de mi abuelo, y ha sido la que he utilizado en el taller.

Durante el primer reposo de la masa, para abrir una conversación intencional sobre salud mental me baso en la metodología diseñada en el Instituto Austral de Salud Mental, de Neuquén, Argentina, que tuve el privilegio de evaluar en el 2019 (Figuerola, 2023). El Austral sigue el método de la alta simplicidad donde aprendí que hay necesidades básicas requeridas para tener salud mental, las cuales son: la higiene personal y de casa, el comer sanamente, el

poder dormir en un lugar seguro, la conciencia de la enfermedad, el administrar la toma de medicinas, tener un amigo y sueños a futuro. Estas necesidades básicas son las que inspiran las preguntas que guían nuestro primer reposo: ¿Estas durmiendo bien, tienes un lugar seguro dónde dormir? ¿Tienes acceso a comida saludable, estas comiendo bien? ¿Sabes si necesitas algún medicamento, tienes acceso a las medicinas que necesitas? ¿Necesitas ayuda con el aseo del espacio donde vives? ¿Tienes un amigo con quien contar? Responder a algunas o a todas estas preguntas nos permite una estructura para hablar de nuestra salud mental de forma pragmática y material y permite hacer un inventario de los recursos necesarios para que los participantes puedan sostener su salud mental.

Al terminar el primer reposo, tomamos la masa y la dividimos en 15 bolitas (por cada receta). Ahora toca hacer los sombreritos. Para ellos, tomamos la masa de azúcar y hacemos tortillitas que colocamos sobre las bolitas de masa. El siguiente paso es decorar con un cuchillo tajando la masa de azúcar suavemente con líneas para que nuestro pan parezca una concha de mar. Ahora que las conchas están formadas, dejamos reposar una segunda vez por hora y media a dos horas, dependiendo del clima.

Durante este segundo reposo, simplemente descansamos haciendo una siesta colectiva, un momento de pausa que rara vez nos permitimos. Durante este momento de descanso mi meta es que tomemos una siesta, pero primero invito a los participantes a estar sin pantallas, a reflexionar y observar, a escribir en un diario, o a dibujar. Al principio no todas las personas se sienten cómodas durmiendo, pero el simple hecho de estar en silencio, sin pantallas, y viendo a otros dormir, induce el sueño.

Para despertar a los participantes, empiezo a hornear las conchas, para que el olor les reciba. Hornear las conchas toma entre 13 a 15 minutos, durante este tiempo, hacemos café, y los participantes se van despertando. Después de cuatro o cinco horas de trabajo estamos listos para comer las conchas recién horneadas con café, mientras compartimos consejos, recursos y contactos. Así concluimos, acabamos con algo tan común para nuestra cultura, platicar mientras comemos pan dulce con café compartiendo consejos y recursos. Y porque las conchas son abundantes, llevamos conchas para compartir para más tarde, o en casa, o con los que nos sostienen, lo cual también hace parte del taller. Y así terminamos el taller, compartiendo conchas con quienes nos sostienen, reciprocando.

He implementado el taller en diversas instituciones centradas en el bienestar de comunidades Centroamericanas y Chicanas: en 2023 con líderes de la Asociación de Estudiantiles Latines de Colorado College, SOMOS; en 2024 con la Jotería en AJAAS y con el colectivo Food to Power en Colorado Springs; y en 2025 en Ciudad de Guatemala con madres que se salieron de una situación de calle a través del Movimiento de Jóvenes de la Calle (MOJOCA), cuya estrategia incluye una panadería. Ese mismo año ofrecí el taller en La Nueva Fábrica en Antigua Guatemala, como un taller de artivismo y sanación, como parte de la exhibición *Para Curarnos el Susto*.

En esta convivencia intencional sostengo que hornear conchas crea un espacio pedagógico para acuerpar; a esto lo nombro acuer(pan)do. Como posición política para recuperar la fuerza, acuer(pan)do propone el hacer pan en colectividad como un espacio donde nos recuperarnos a través del descansar, hacer con las manos, hablar de salud mental, compartir y comer pan dulce donde se puede tejer una red de cuidado mutuo en donde compartir recursos y consejos. Como práctica corporal, acuer(pan)do se suma a la pedagogía muxerista que busca restaurar la dignidad y la fuerza necesarias para crear mundos que centran la vida. Comparto aquí las cuatro lecciones que este taller de conchas me enseñó sobre cómo acuerpar desde la pedagogía muxerista.

Lección I: Descansar

La primera y más generosa enseñanza que me dio el pan fue permitirme una temporalidad que centra el descanso, y ver el descanso como necesario para la vida, pero especialmente para el activismo. El ritmo del pan dulce es propio al agente leudante, como la masa madre o la levadura. Las conchas son panes de levadura dulces que se hacen usualmente con levadura seca, aunque se puede hacer también de masa madre. Para el taller, utilizo la levadura. Todas las recetas de pan dulce de levadura (concha, challa, brioche etc.) requieren dos momentos de descanso, durante los cuales la levadura fermenta las azúcares en dióxido de carbono y aérea la masa haciéndola crecer lo cual vuelve al pan esponjoso. Estos descansos son largos, de hora y media a casi tres horas dependiendo de muchas cosas como por el ejemplo, el estado de ánimo del panadere, la temperatura, la presión atmosférica o la humedad ambiental en el momento de hacer y reposar la masa. Así la levadura me enseñó que sin reposo no hay pan. Y tome esa lección muy literalmente. La levadura nos modela que el descanso es

imprescindible, que, sin él, no alcanzamos la meta. Así el taller de pan permite el espacio para descansar y descansar en comunidad.

Esta idea no es nueva, Tricia Hersey (2022), a través de su Ministerio del Descanso [Rest Ministry] guía siestas comunales como un proceso espiritual, como un portal de resistencia, donde nos desconectamos del sistema capitalista. A mí me llevo recuperarme de un traumatismo cerebral haciendo pan, para internalizar lo que Hersey nos predica: hay que descansar sin culpa o ansiedad, y resguardar nuestro descanso celosamente. Sin descanso el gluten no desarrolla la fuerza de resistir la aeración que le permite la levadura, la cual también necesita tiempo para fermentar. Así la primera lección del pan, darle prioridad al descanso como paso necesario para resistir, y para sostener un espíritu crítico y una organización política.

Esta lección es una de las más fuertes, especialmente en una sociedad donde el valor de las personas Chicanas, Latinas, Centroamericanas, Trans y Queers es basado en el nivel de rendimiento, esfuerzo y productividad que da la persona. Durante el taller con las mujeres de MOJOCA, por ejemplo, compartieron que solo duermen 3 horas, porque tienen que trabajar, hacer toda la labor doméstica y contundir con el tráfico de Guatemala, que roba horas de vida. Durante el descanso, la siesta duro más de dos horas. Mientras dormían, unos de los nenes entro al salón buscando a su mama (la organización ofreció guardería durante el taller). El niño no entendía que estaba pasando y le expliqué que su mama estaba tomando una siesta. El niño se sorprendió, y sentí que tal vez nunca había visto a su mama dormir. Al despertar, las mujeres remarcaron lo bien que se sentían y se prometieron dormir con más intención. Las lecciones del descanso del Ministerio de Tricia Hersey se pueden encarnar a través del taller de pan que nos da un modelo para tomarnos el tiempo de descansar, un paso primordial para imaginarnos la posibilidad de otros mundos.

Hacer pan nos invita a encarnar la temporalidad del fermento, y nos modela lo que es el descanso fuera de una lógica capitalista. Así, el taller de pan acciona una pedagogía muxerista donde aprendemos a sostenernos a través del descanso en comunidad, apostándole a nuestra humanidad.

Lección 2: Hacer con las manos

Amasar, o el proceso de mezclar los ingredientes con la mano hasta formar la masa del pan, es un proceso accesible para un gran rango de edades. Mas que eso, el proceso de amasar es terapéutico porque al hacer cosas con nuestro cuerpo reducimos el estrés y la ansiedad, porque pasamos del pensar, de vivir en nuestra cognición, a vivir en nuestro cuerpo, hacer con las manos nos enraíza, nos enfoca, nos encarna. En contextos de trauma, por ejemplo, hacer pan se ha considerado como una terapia, porque el hacer algo con las manos, como amasar, interrumpe los ciclos cognitivos repetitivos y nos lleva al presente a través de la percepción háptica, lo que fomenta la conexión cuerpo-mente y promueve la atención plena (Zuidema, 2023). Asimismo, crear en comunidad, nos ayuda a satisfacer nuestra necesidad esencial de crear, lo cual refuerza nuestra humanidad. Hacer pan se convierte en una forma de sostener y nutrir nuestro impulso artístico resultando en un sentido de satisfacción y bienestar (Zuidema 2023, p. 14).

La segunda lección del taller de pan entonces fue la de hacer algo con las manos, y de participar en un proceso creativo en comunidad. Esta combinación, hacer con las manos en comunidad torna algo terapéutico que nos encarna a nosotres mismas y nos ancla al grupo de personas con las que hacemos el pan. Así, practicamos conectar con nuestro cuerpo, con una comunidad, y con la tierra a través del pan. Este proceso de conexión es un acto muxerista que busca la plenitud de nuestro espíritu y honra su conexión con todo lo que tiene vida.

Lección 3: Preguntar sobre nuestra salud mental

Durante el segundo descanso de la masa, podríamos abordar cualquier tema, o ninguno y solo platicar, pero para mí, la salud mental es el tema más importante por lo que lo centro en el taller. Especialmente porque la comunidad latina es racializada a través del trauma, saber hablar de salud mental es una habilidad crucial. Como investigadora especializada en como definimos la salud mental, me guió de la metodología que observe en el Instituto Austral de Salud Mental de Neuquén Argentina. Como parte de mi trabajo como consultora, tuve el privilegio de evaluar el Instituto Austral en el 2019 (Figuerola, 2023). El Austral es reconocido mundialmente por ser uno de los mejores y más exitosos hospitales psiquiátrico del mundo, y concuerdo. El Austral utiliza el método de la alta simplicidad para crear soluciones sostenibles, y con esa misma simplicidad, el Austral tiene una definición clara de lo que es la salud mental y lo que conduce a ella: llevar una vida independiente, tener un amigo, tener sueños a futuro. Por

eso, tomé prestadas las preguntas de la terapia grupal llamada “necesidades básicas” del Austral para modelar durante el taller como se habla de nuestra salud mental. Y por eso, las preguntas son sencillas: ¿Estás durmiendo? ¿Estás comiendo bien? ¿Tienes acceso a la medicina que requieres? ¿Tienes un amigo? Tan sencillas son estas preguntas que rara vez se las haríamos a alguien que acabamos de conocer. Así, con estas preguntas vamos pasito a pasito y en el camino nos quitamos la pena, la culpa, o el estigma de hablar de nuestra salud mental. Estas preguntas nos ayudan a nombrar si necesitamos ayuda o recursos, y nos dan la oportunidad como comunidad de ayudarnos entre sí, compartiendo consejos, recursos o contactos.

Lo que he aprendido en mis investigaciones es que el sistema psiquiátrico es complicado a propósito y sus reglas cambian por región, o hasta por municipio (*county* en inglés), por lo que es aún más necesario crear redes de ayuda mutua, aunque sean informales. La tercera lección muxerista del taller de pan es el crear un espacio seguro para hablar abiertamente de nuestra salud mental, y responder a nuestras necesidades básicas con ayuda mutua compartiendo recursos y conocimientos.

Lección 4: Compartir

Mi rehabilitación tomó mucha energía de mi pareja y de mis amigas y me pareció difícil dejarme cuidar: que me manejaran, el no poder contribuir a las labores doméstica, y el no poder leer, o ver una pantalla. El hacer y regalar pan fue un logro que me dio mucha satisfacción, porque me permitió ser recíproca con mi comunidad de cuidado. Esa reciprocidad me dio dignidad. El compartir es parte natural del pan, porque el pan es abundante, cada receta resulta en 15 a 16 conchas, por lo que parte del taller siempre será llevar conchas a casa para compartir. Ese compartir, aunque se hace afuera del taller, es una parte importante. La satisfacción de regalar, de compartir algo que hemos hecho con nuestras manos, crea un momento de conexión y de oportunidad para tejer comunidad recíproca, la base del cuidado mutuo.

Por eso, la lección cuatro, evidencia como el hacer pan con un grupo de personas, acciona el tejer comunidad, dándonos el espacio y el tiempo para conectar con nuestro cuerpo, con la tierra, con las personas a nuestro alrededor y compartir pan con nuestra comunidad. Así este taller enmarca y posibilita ser parte de una red de cuidado mutuo.

Conclusión

En las cuatro o cinco horas que toma este taller de pan, aprendemos a acuerpar, porque cambiamos de temporalidad, centramos el descanso, dialogamos sobre salud mental, tejemos comunidad, comemos y compartimos conchas. Estas lecciones fomentan la recuperación de energía a través del cuidado mutuo y de la politización de nuestra salud mental, instrumento clave para la comunidad Latine para sostener nuestra resistencia diaria.

En esta convivencia y en la intención de hacer un diálogo sobre salud mental, argumento que hornear conchas crea un espacio pedagógico para acuerpar, algo que nombro como acuer(pan)do. Este concepto refiere al acto de ocupar intencionalmente un espacio a través de la elaboración de pan para accionando una comunidad de apoyo mutuo, enfocado en salud mental. Como práctica corporal de cuidado, acuer(pan)do amplifica la pedagogía muxerista que busca recuperar la dignidad y las fuerzas necesarias para seguir en la lucha por dismantelar los paradigmas de dominio y crear nuevos mundos. Acuer(pando) entonces es una apuesta a la dulzura, a la transparencia de lo que necesitamos para nuestro buen vivir.

Acuerpar aquí propone una epistemología centroamericana: una invitación a tomar una postura política de dulzura y cuidado mutuo. Hacer pan se vuelve un espacio pedagógico muxerista porque permite crear lugares de sanación colectiva, donde regeneramos fuerzas para resistir las políticas supremacistas que utilizan el trauma como arma de guerra. Al hornear conchas en comunidad, honramos nuestros cuerpos latines, nuestros conocimientos y nuestra historia. A través del diálogo, el descanso y la convivencia, aprendemos a presentarnos en el mundo desde una posición política de resistencia mutua. Acuer(pan)do es una apuesta por la dulzura, la colectividad y el cuidado de la pedagogía muxerista: una práctica que acciona el cuidado.

Agradezco a este número especial, y la retroalimentación de los revisores y editores por darme el espacio para compartir esta pedagogía del pan.

Referencias

- Aguilar-Rodríguez, S. (2020). 'Las penas con pan son menos': Race, modernity and wheat in modern Mexico. *Bulletin of Spanish Studies*, 97(4), 539-565.
<https://doi.org/10.1080/14753820.2020.1701330>
- Cabnal, L. (2010). *Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala*. En Asociación para la Cooperación con el Sur (Ed.), *Feminismos diversos: El feminismo comunitario*. Ciudad de Guatemala: ACSUR-Las Segovias. <https://elizabethruano.com/wp-content/uploads/2019/07/Cabnal-2010-Propuesta-de-Pensamiento-Epistemico-Mujeres-Indigenas.pdf>
- Cabnal, L. (2019). El relato de las violencias desde mi territorio cuerpo-tierra. En R. Icaza & X. Leyva (Eds.), *En tiempos de muerte: Cuerpos, rebeldías, resistencias* (pp. 113–123). Buenos Aires y San Cristóbal de las Casas, Clacso.
https://om.juscatamarca.gob.ar/libros/En_tiempos_de_muerte_cuerpos_rebeldias_r.pdf
- Cabnal, L. (2020, Febrero 17). Defensa y recuperación del territorio de la sanación ancestral originaria. *Pikara Magazine*. <https://www.pikaramagazine.com/2020/02/defensa-y-recuperacion-del-territorio-de-la-sanacion-ancestral-originaria/>
- Cumes, Aura. (2014) Acuerpamiento y feminismos comunitarios. En Y. Espinosa Miñoso, D. Gómez, y K. Ochoa (Eds.), *Tejiendo de otro modo: Feminismo, epistemología y apuestas descoloniales* (pp. 237-252). <https://metodologiainvestigacionfeminista.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/05/gocc81mez-d-2014-feminismo-y-modernidad-colonialidad.pdf>
- Curiel, O. (2007). Crítica poscolonial desde las prácticas políticas del feminismo antirracista. *Nómadas*, 26, 92–101. <https://www.redalyc.org/pdf/1051/105115241010.pdf>
- Figueroa, C. (2021). *Inclusive mental health education in dis/ability the intersection of identity, power and education*. Palgrave Mcmillan
- Figueroa, C. (2023). Salud mental como resultado educativo: Lecciones para la educación inclusiva desde el Austral en Neuquén Argentina. *Disability and the Global South*, 10(1), 2307-2317. https://dgsjournal.org/wp-content/uploads/2023/05/06_10_01.pdf
- Gutierrez y Muhs, G., Niemann, F. Y., Gonzalez, C., Harris, A. P. (Eds). (2012). *Presumed Incompetent: The Intersections of race and class for women in academia*. Utah State University Press.
- Hemphill, P. (2024). *What it takes to heal: How transforming ourselves can change the world*. Penguin Random House.
- Hersey, T. (2022). *Rest is resistance: A manifesto*. Little, Brown Spark.
- Lugones, M. (2018). *Contra pedagogías de la crueldad*. Universidad de Glascow.
- Méndez, M. J. (2023). Acuerpar: The decolonial feminist call for embodied solidarity. *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, 49(1), 37-61. <https://doi.org/10.1086/725839>
- Orozco, R. C. (2025). Queer Latinx/a/o college student activist liberatory praxis: The Muxerista Activist Consciousness Development Framework. *Journal of College Student Development*, 66(5), 499-516. <https://dx.doi.org/10.1353/csd.2025.a970175>.
- Puar, J. K. (2017). *The right to maim: Debility, capacity, disability*. Duke University Press.
- Revilla, A. T. (2004). Muxerista pedagogy: Raza womyn teaching social justice through student activism. *The High School Journal*, 87(4), 80-95.
- Revilla, A. T. (2022). Resisting spirit murder: Nurturing spirit restoration and healing through Muxerista and Jotería mentorship. *Aztlán*, 47(2), 191-203.
<https://doi.org/10.1525/azt.2022.47.2.191>

- Sanford, V. (2008). From genocide to femicide: Impunity and human rights in twenty-first century Guatemala. *Journal of Human Rights*, 7(2), 104–122.
<https://doi.org/10.1080/14754830802070192>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2024). *U.S. Mental and Behavioral Health in Hispanic/Latinos*. <https://minorityhealth.hhs.gov/mental-and-behavioral-health-hispaniclatinos>
- Zuidema, A. J. (2023). *Haptic healing: Hands and bread*. Pratt Institute.