La soledad que no era nuestra

CUERPOS, HILOS Y NUEVAS FORMAS DE HABITARLA



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

convive
fundación cepaim

La soledad que no era nuestra

CUERPOS, HILOS Y NUEVAS FORMAS DE HABITARLA





Coordinación de la investigación y del Proyecto Salir Adelante:
Paula Nogales Gutiérrez

Equipo de investigación:
Beatriz Jiménez González
Inmaculada Campos Trujillo

Edita:
CONVIVE Fundación Cepaim
©Copyright CONVIVE Fundación Cepaim 2026

Financiada por:

Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 con cargo a la asignación tributaria del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas y del Impuesto sobre Sociedades.

Fotógrafa: Inmaculada Campos Trujillo I @imar_fotografiaconsciente

Diseño, maquetación e ilustraciones: Alicia Gómez Martín I www.malisia.net

Impresión: DIGITAL GRAFIC MADRID, S.L

Las opiniones reflejadas en esta publicación, emitidas por las distintas autoras y colaboradoras, no reflejan la posición oficial ni de la entidad financiadora ni de CONVIVE Fundación Cepaim. Ni las entidades financiadoras ni CONVIVE Fundación Cepaim podrán ser responsables del uso que se realice de la información contenida en esta publicación.

Esta publicación está realizada bajo licencia CC BY-NC-ND 4.0 Para ver esta licencia, visite: http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/ Se permite la reproducción total o parcial de este documento siempre y cuando se citen las fuentes, respetándose el contenido tal y como está editado sin ningún tipo de tergiversación o cambio.

Índice

Presentación ____ 5
La soledad ____ 9
El proceso creativo ____ 11
Fotografías bordadas ____ 15
Tejer redes ____ 65
Agradecimientos ____ 67



Presentación

El fotolibro que tienes entre manos es el resultado artístico del proyecto de investigación participativa SALIR ADELANTE financiado por el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 con cargo a la asignación tributaria del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas y del Impuesto sobre Sociedades y desarrollado por CONVIVE Fundación Cepaim.

El proyecto Salir Adelante cuenta con un recorrido de casi 20 años, durante los cuales se ha ido adaptando a los cambios sociales y estructurales, manteniendo siempre el compromiso de profundizar en el fomento de la autonomía, el empoderamiento y el bienestar de las mujeres víctimas o potenciales víctimas de violencias machistas.

La hipótesis de partida se amplía en 2026: **si las narrativas sociales sobre la soledad pueden influir en la manera en que las mujeres construyen sus relaciones y viven su autonomía emocional**, su transformación hacia significados más positivos, colectivos y emancipadores puede contribuir a fortalecer dicha autonomía y, por tanto, a prevenir y afrontar las violencias machistas.

Esta publicación aporta una **mirada innovadora a la reflexión sobre la soledad.** A través de las fotografías que contiene y de sus posteriores intervenciones mediante la técnica del fotobordado, ofrece una visión profunda y cercana de la soledad y su conexión con la autonomía emocional.

Por ello, queremos **agradecer especialmente a las mujeres que han participado en los talleres "(A)Bordando la Soledad, tejiendo redes"**, por su generosidad, confianza y compromiso al compartir sus experiencias, sus historias y sus miradas, y por hacer posible, a través del arte y la creatividad, esta obra colectiva.

Desde CONVIVE Fundación Cepaim creemos que este libro puede contribuir a cuestionar las ideas de abandono, dependencia y aislamiento que tantas veces se asocian a la soledad de las mujeres. También puede ayudarnos a reconocer la importancia de construir relaciones más libres, vínculos más sanos y espacios donde cada mujer pueda decidir cómo quiere relacionarse consigo misma y con las demás personas.

Este proyecto nos recuerda que las políticas públicas pueden llegar mucho más allá de las cifras. Detrás de los recursos destinados a impulsar iniciativas como esta hay oportunidades para investigar, crear, compartir experiencias y generar procesos que contribuyan al bienestar y a la autonomía de las mujeres.

Agradecemos al **Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 con cargo a la asignación tributaria del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas y del Impuesto sobre Sociedades**, que hace posible el desarrollo de proyectos comprometidos con la igualdad y la prevención de las violencias machistas. Porque invertir en estos procesos es también apostar por una sociedad más justa, donde las experiencias y las voces de las mujeres sean reconocidas y puedan contribuir a la transformación social.

Te invitamos a conocer más de la investigación llevada a cabo a través de las siguientes publicaciones:

- ***Fotograma de un viaje a la autonomía emocional de las mujeres. Estrategia para la prevención de las violencias machistas.***

- ***Viaje hacia la autonomía emocional. Guía metodológica para la prevención de las violencias machistas desde un enfoque feminista e interseccional.***

Elis Schettino

Coordinación Área de Igualdad,
No Discrimiandción e Interseccionalidad.
CONVIVE Fundación Cepaim

convive fundación cepaim





La soledad

La soledad se ha relacionado socialmente con la **exclusión, el abandono y el rechazo**. Son miedos que se transmiten y se interiorizan desde edades muy tempranas y que acompañan a niñas y mujeres a lo largo del desarrollo vital. Aprendemos que el éxito, la felicidad o la plenitud pasan por ser elegidas y por construir una relación de pareja estable.

Para comprender cómo estas ideas atraviesan nuestra relación con la soledad, es necesario atender a la **socialización diferenciada y a los mandatos de género**, que condicionan las expectativas, los vínculos y las formas en que las mujeres aprendemos a relacionarnos con nosotras mismas y con las demás personas.

Desde esta perspectiva, la soledad no puede entenderse únicamente como una experiencia individual. También está atravesada por las **narrativas sociales** que hemos aprendido sobre lo que significa estar sola, sobre lo que deberíamos desear y sobre aquello que supuestamente nos falta cuando no respondemos a esos modelos.

Durante el **taller "(A)Bordando la Soledad, tejiendo redes"**, quisimos detenernos en esas narrativas y ponerlas en cuestión. A través de las conversaciones, las imágenes y el bordado, fuimos desplazando la mirada: de *"¿qué me pasa por estar sola?"* hacia *"¿qué historias hemos construido sobre la soledad y cómo podríamos contarlas de otra manera?",* cuestionando las palabras heredadas, introduciendo otras voces, haciendo visibles experiencias que permanecen fuera de los relatos habituales y construyendo imágenes que no reproduzcan únicamente la idea de la soledad como ausencia o carencia.

Cambiar las narrativas sobre la soledad también es cambiar el lugar desde el que la miramos.

Y, al cambiar la mirada, podemos empezar a imaginar otras formas de estar, de relacionarnos y de construir comunidad.



El proceso creativo

27 mujeres decidieron colectivizar sus saberes, sus miedos, compartir su tiempo... participando en los talleres "(A) Bordando la Soledad, tejiendo redes", un espacio para explorar juntas sus experiencias en torno a la autonomía emocional y su vivencia de la soledad.

El proceso creativo partió de nuestras propias experiencias, de recuerdos, conversaciones, situaciones cotidianas, objetos, lugares y personas.

Antes de llevar estas experiencias a una imagen, nos propusimos hablarle directamente a la soledad. Escribimos **cartas a nuestra soledad**, para decirle aquello que quizá nunca habíamos dicho: cuándo apareció, qué nos había hecho sentir, qué lugar había ocupado en nuestras vidas, qué habíamos aprendido de ella o qué necesitábamos decirle ahora.

Las cartas abrieron un espacio para nombrar lo vivido con la soledad y, al mismo tiempo, para imaginar otras formas de relacionarnos con ella. A partir de esas palabras nos preguntamos: *¿dónde sentimos la soledad?*

Miramos hacia nuestros propios cuerpos y cada participante eligió una parte de sí misma para expresar dónde, cómo o de qué manera había experimentado la soledad.

Fotografiamos nuestros cuerpos, convirtiéndolos así en un mapa, un lugar donde habitan recuerdos, emociones, ausencias, deseos y también las historias que hemos aprendido a contar sobre nosotras mismas. Cada cuerpo construyó su propia imagen, su propio lugar desde el que hablar.

El retrato fotográfico y la fotografía es una forma de conexión con quién eres y con lo que te pasa. La invitación fue a ver qué pasaba con la soledad si tuviera que habitar una nueva piel: qué parte de la piel mostraría, qué gesto tendría, qué parte le gustaría mostrar al mundo de esa nueva percepción.

En esta acción también hay mucho de decisión interna que después puede impactar en el proceso de autonomía. Decidir qué muestras de tu cuerpo, cómo lo muestras, y qué quieres contar a través de él, también puede trasladarse a otros ámbitos de la vida y al proceso interno de autonomía emocional.

Mirar y ser mirada es quizá, una parte importante del proceso. Es el encuentro de estas dos acciones donde nos relacionamos y nos revelamos.

Después de fotografiar nuestros cuerpos, los intervenimos. El **bordado** apareció como una segunda escritura sobre la piel representada en la fotografía. Ya no se trataba sólo de señalar dónde estaba la soledad, sino de preguntarnos qué queríamos escribir sobre ese lugar a partir de ahora. Lo que se borda, también se repara, y lo que se borda en común fortalece la red que nos sostiene.

Bordar nuestros propios cuerpos fue una manera de hacer visible lo invisible, pero también de recuperar la posibilidad de decidir cómo queremos ser miradas. **Es un acto de autonomía: elegir cómo mirarnos y cómo contarnos.**

Para cerrar esta parte de reflexión en torno al proceso creativo es pertinente detenerse en sus diferentes niveles de impacto: personal, grupal y comunitario.

A nivel personal, el proceso del fotobordado permite a cada mujer acercarse a su propia experiencia de la soledad a través de la intervención de fotografías de cuerpos femeninos. Al bordar, cubrir, rodear o transformar partes de la imagen, se pueden explorar los mandatos que se han incorporado sobre cómo "debería" ser una mujer para no estar sola, favoreciendo el darse cuenta de sus necesidades, deseos y formas de vincularse.

A nivel grupal, las fotografías intervenidas se convierten en un espacio intermedio que facilita compartir experiencias sin tener que exponerse directamente. Al observar las obras de las demás, pueden aparecer coincidencias, diferencias y relatos que permiten reconocer que muchas vivencias de soledad no son únicamente individuales, sino que están atravesadas por aprendizajes y expectativas sociales. El hilo funciona así como un elemento mediador que conecta experiencias y favorece la escucha, el reconocimiento y el diálogo.

A nivel comunitario, el conjunto de las obras permite visibilizar y cuestionar los mandatos que relacionan la realización de las mujeres con tener pareja, familia, cuidar o estar permanentemente acompañadas. El fotobordado se convierte entonces en una herramienta para transformar una experiencia privada en una reflexión colectiva, abriendo la posibilidad de construir otras maneras de entender la soledad, el vínculo y la pertenencia: poder estar sola sin sentirse sola, pedir apoyo sin perder autonomía y elegir cómo y con quién queremos construir nuestros vínculos.





Fotografías bordadas

Sofía Marina Flores Morán

Karla Daniela Monsalve Hernández

Adriana

Marisela

Amanda Parra

Lina Star

Elvira Britez

Lili

Diana Cortés Padilla

Sandra

Ala

Ximena Cerna Soto

Chuli

Martha Cecilia Román Román

Vanessa

Alejandra Rodríguez Infante

Sonia Mercedes

Rosana Cárdenas

Vito

Sofía Lorenzo

Chamita

Liliana Patricia Sánchez Cardona

Beatriz Jiménez González

Imar Campos Trujillo



Título. *Mi paz ha vuelto*
Autoría. Sofía Marina Flores Morán

"Cuando estoy acompañada te extraño mucho,
pero al fin te busco y te encuentro y viene mi calma,
y todo se vuelve tranquilo. Y la pieza se vuelve a su sitio
y mi vida encuentra la calma y me siento más fuerte,
invencible, y me haces reflexionar y me das fuerza
para reconstruirme y empezar de nuevo."



Título. *Entre copihues y amapolas*
Autoría. Karla Daniela Monsalve Hernández

"Siento que solamente contigo
he podido conocerme mejor.
Antes tenía miedo."



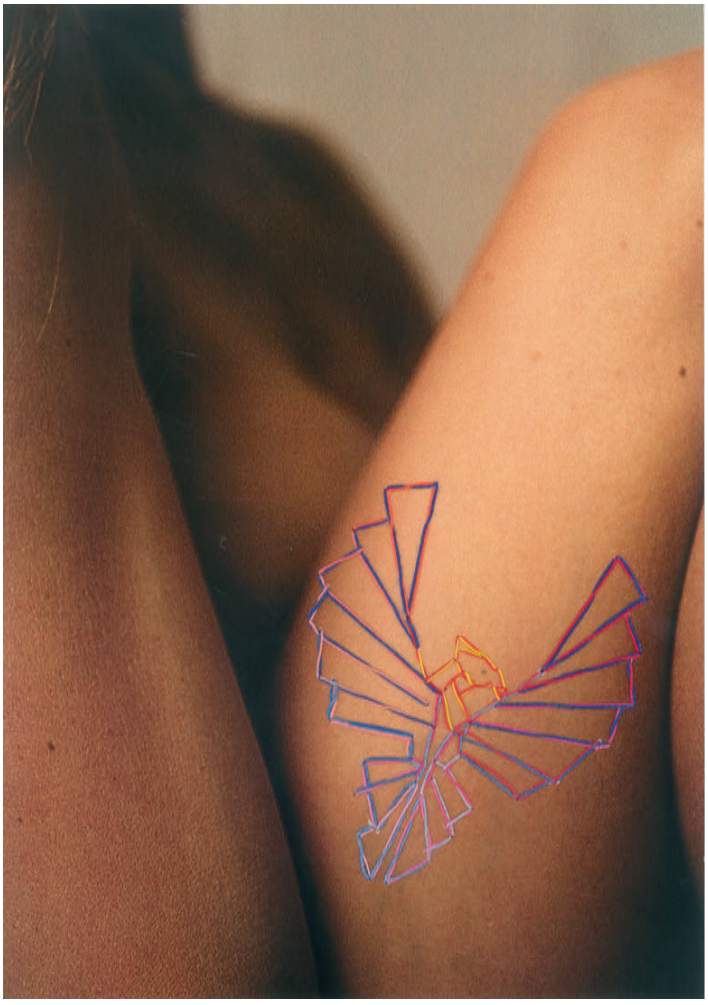
Título. *Amando mi soledad*
Autoría. Adriana

"Haces que salga de mí lo mejor.
Haces que tenga mucho crecimiento
en todos los aspectos de mi vida."



Título. *Solemaris*
Autoría. Marisela

"Eres mi refugio,
mi salvación, mi polo a tierra,
mi norte, mi respirar."



Título. *Aún hay alas*
Autoría. Amanda Parra

"La soledad me asusta pero
podré sobrevolar como un ave fénix
ese miedo."



Título. *Las personas más fuertes suelen ser las más solitarias*
Autoría. Lina Star

"Aprendí a perder el miedo a estar sola."



Título. *Renacer*
Autoría. Elvira Bitrez

"Hola, Soledad.

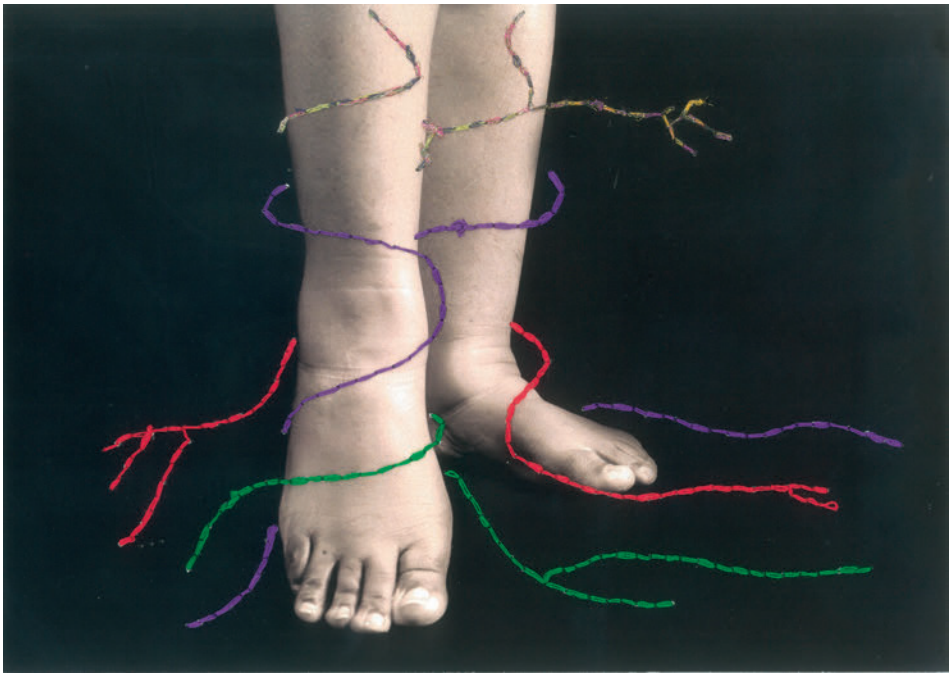
Quiero decirte que ahora quiero tener todo lo deseado de la vida y de mí misma: crecer, emprender, disfrutar, viajar, contactarme con gente nueva y progresar, visualizar nuevos horizontes en donde pueda realizarme como persona y emprendedora.

Sin más nada que decir, hasta más, Soledad."



Título. *Dosis de dolor*
Autoría. Lili

"Desde hoy quiero mirarte como mi aliada,
mi amiga (...) a tu lado aprendí que valgo muchísimo más
de lo que yo pensaba."



Título. *Mis raíces*
Autoría. Diana Cortés Padilla

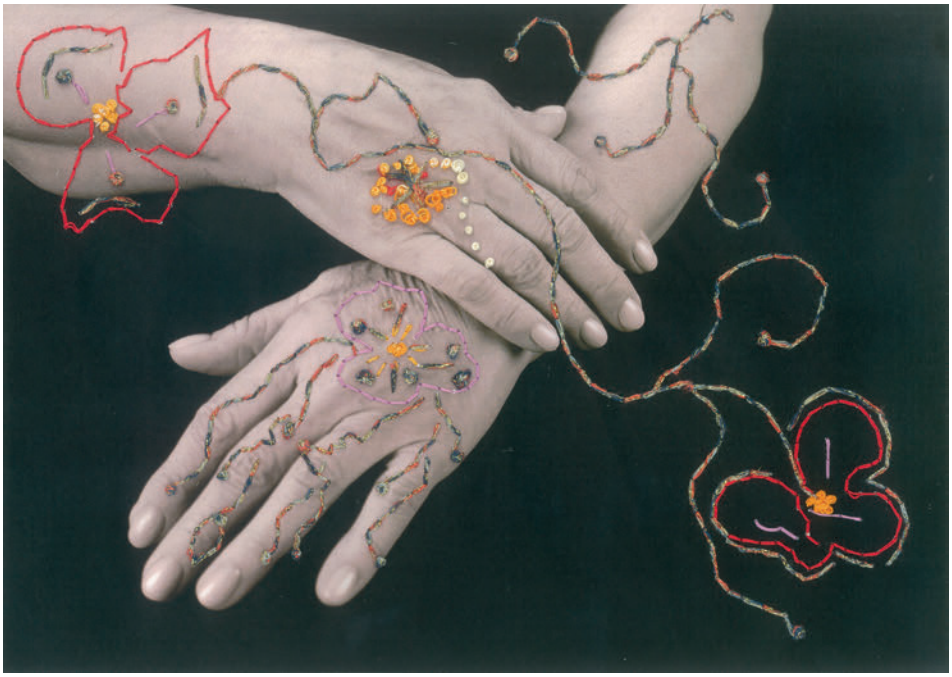
"Desde el silencio y la calma, quiero que sepas
que has sido mi compañía, mi sombra y mi sustento,
incluso en mis días más grises."



Título. *Conmigo*
Autoría. Sandra

"Durante mucho tiempo intenté alejarme de tí,
te vi como una enemiga, como una señal
de vacío o ausencia (...)

Gracias a tí he aprendido a escucharme."



Título. *Me tengo a mí misma*
Autoría. Ala

"Hoy entiendo la soledad de una manera diferente. Para mí no es tristeza o abandono, es libertad, independencia, tranquilidad, y la oportunidad de conocerse mejor a una misma."



Título. *Amor propio*
Autoría. Ximena Cerna Soto

"Siempre voy a necesitar de otras personas
pero no depender de ellos."



Título. *Ligera de equipaje*
Autoría. Chuli

"Te disfruto desde la libertad de elegir mis momentos contigo, y transformarlos en algo maravilloso."



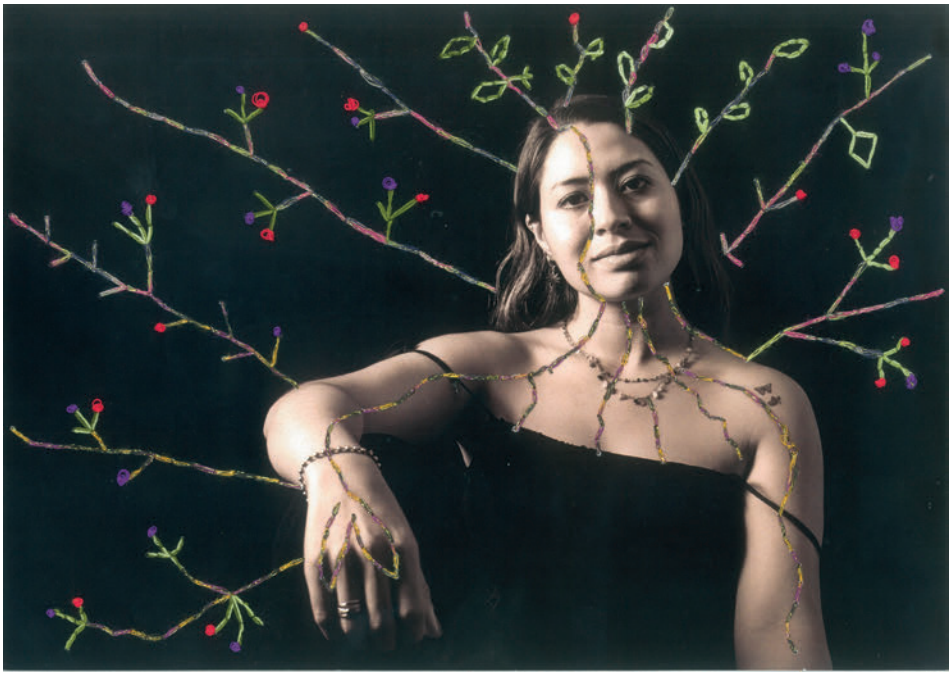
Título. *Despertar*
Autoría. Martha Cecilia Román Román

"¿Estar sola conmigo misma?
Quería gritar a los cuatro vientos:
—¡No, no quiero quedarme sola!—
Pero con el tiempo ese miedo se ha ido terminando."



Título. *Luz a mi vida*
Autoría. Vanessa

"No le escribo a la soledad
porque me guste, si no porque la entiendo,
comprendo y abrazo."



Título. *Florecer*
Autoría. Alejandra Rodríguez Infante

"Me acompañaste en el peor momento de mi vida
o en varios, y seguro que nos volveremos a encontrar.

Como toda relación o vínculo, a veces necesitamos
espacio para poder volver a encontrarnos con gusto.

Cuando eso pase, te esperaré con los brazos abiertos."



Título. *Sulamita*
Autoría. Sonia Mercedes

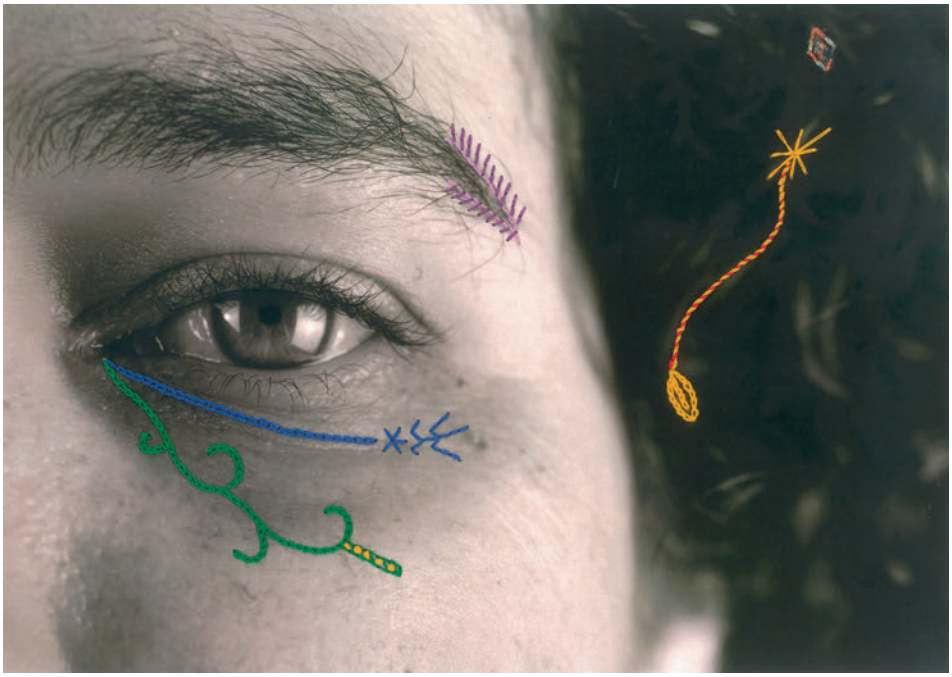
"He aprendido muchas cosas, a quererme más,
a cuidarme mejor, a decir NO cuando no quiero algo,
y también he aprendido muchísimas cosas de mí."



Título. *Libertad*
Autoría. Rosana Cárdenas

"Querida Soledad: En este último año, creo que me he acostumbrado tanto a ti que siento que ahora eres tú quien me quiere soltar.

Sabes que algunas veces te necesito tanto que eres para mí mi zona y mi lugar seguro, pero te entiendo que quieres soltarme porque quieres que salga, que respire, que aprenda nuevas cosas, que conozca nuevas personas y que me sumen y que intenten acompañarme también."



Título. *Aflora mi alma*
Autoría. Vito

"La soledad no es un castigo, si no una emoción que algunas convertimos en Don."



Título. *Procesos y transformación*
Autoría. Sofía Lorenzo

"Con el tiempo fui comprendiendo que eras la única que no podía hacerme daño, que estando sola contigo era cuando más segura me sentía.

Y entendí que rodearme de gente para llenar los momentos que tenía a solas contigo era privarme de estar a solas conmigo, de conocerme, de disfrutarme y de quererme."



Título. *Nueva visión*
Autoría. Chamita

"Crecí creyendo que tu presencia significaba fracaso, abandono o falta de amor. Pero hoy quiero empezar a mirarte con otros ojos.

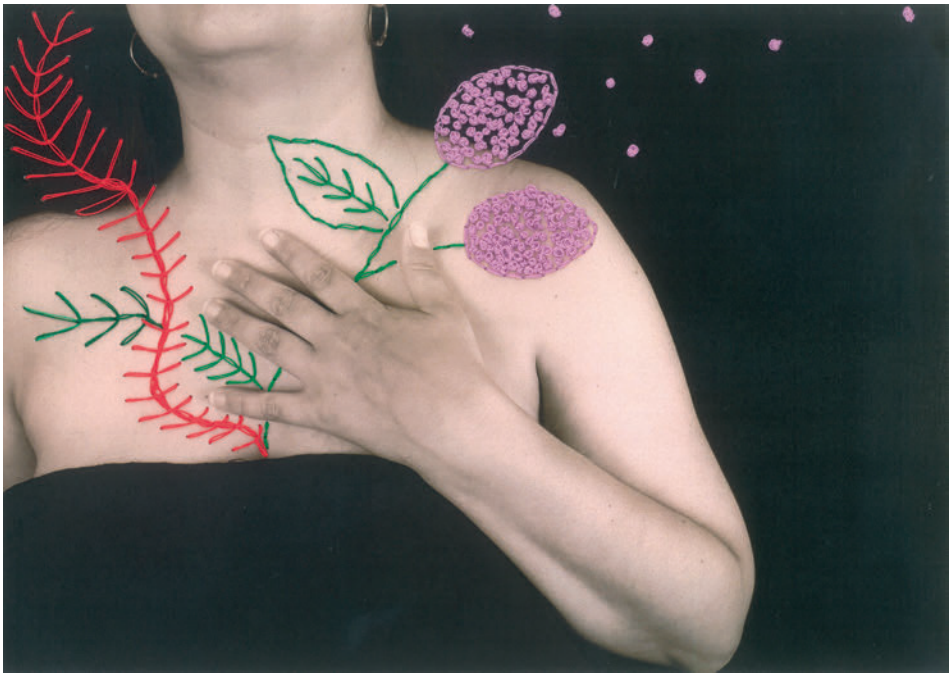
Quiero aprender a escucharte sin miedo, y a vivir contigo desde la calma, no desde la lucha.

Quiero que seas un espacio donde me encuentro, no donde me pierdo y que seas un lugar seguro donde puedo respirar, crear y crecer."



Título. *Florecer en la sombra*
Autoría. Liliana Patricia Sánchez Cardona

"Soledad, espacio seguro alcanzado en el tiempo."



Título. *Espejo*
Autoría. Beatriz Jiménez González

"La soledad deja de ser únicamente un lugar de miedo para convertirse, poco a poco, en un espacio desde el que mirarse, reconocerse y tejer nuevas formas de estar con una misma y con las otras."



Título. *La piel como proceso del alma*
Autoría. Imar Campos Trujillo

"La soledad se dibuja y se cose sobre el cuerpo,
pero también se transforma mediante
el propio acto de bordar.

Cada puntada se convierte así en una forma de reparar,
reconstruir y volver a habitar la propia piel,
haciendo del cuerpo un espacio donde la herida y el
cuidado pueden coexistir."

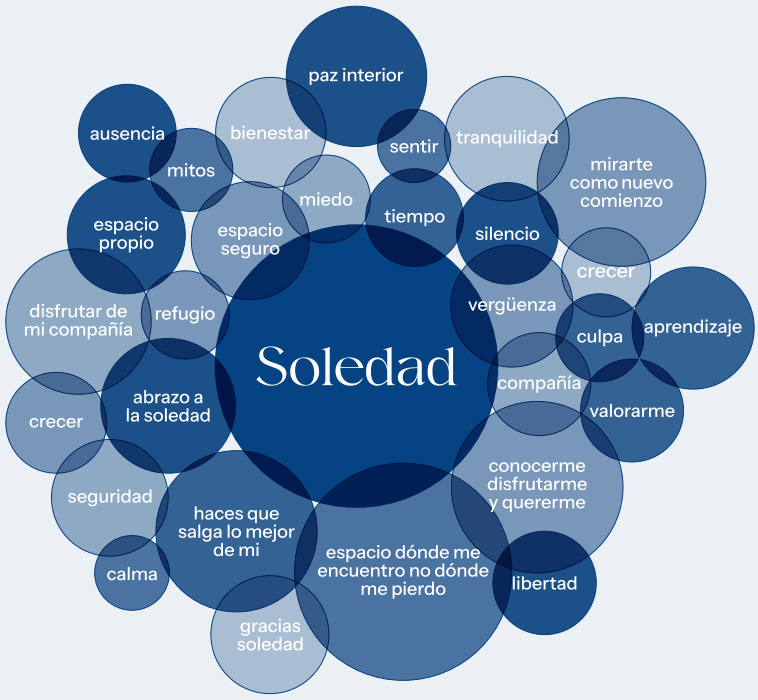


Tejer redes

Durante el taller **“(A)Bordando la Soledad, tejiendo redes”** partimos de experiencias personales para ponerlas en común. Hablamos, escuchamos, escribimos, fotografiamos y bordamos. Poco a poco, aquello que parecía pertenecer únicamente a cada una empezó a formar parte de algo colectivo.

Una red se construye desde las experiencias compartidas, desde las diferencias, desde la escucha y desde la posibilidad de reconocernos en las palabras de otras personas.

Por eso, las redes que aparecen en el proyecto Salir Adelante no son únicamente **redes de apoyo**. Son también **redes de significado**: nuevas formas de nombrar la soledad, de cuestionar las narrativas que hemos heredado y de imaginar otras maneras de estar juntas.





Agradecimientos

A las **mujeres participantes**, por compartir sus experiencias, sus preguntas, sus recuerdos y sus miradas. Por la confianza para poner en común aquello que a veces cuesta nombrar y por la generosidad de transformar una experiencia propia en una creación compartida. Gracias por cada palabra, cada imagen y cada puntada.

A las **profesionales que han acompañado el proceso**, por sostener los espacios de encuentro, escucha y cuidado; por vuestra presencia y por hacer posible que el proceso creativo pudiera desarrollarse desde la confianza, el respeto y la autonomía.

A las **expertas que han participado en el proyecto**, por aportar sus conocimientos, perspectivas y experiencias, y por ayudarnos a ampliar la mirada sobre la soledad, los vínculos, los cuidados y las relaciones desde una perspectiva crítica y feminista.

A los **espacios que acogen esta exposición**, por abrir sus puertas a estas imágenes, a estas voces y a estas preguntas, y por convertirlas en una experiencia que puede seguir creciendo al encontrarse con otras personas.

Y, por supuesto, **a quienes visitáis esta exposición**. Gracias por pararos a mirar estas imágenes y estas historias, y por dejar que os hagan pensar y sentir.

Este proyecto nació de experiencias individuales, pero ha sido posible gracias a lo colectivo. **Gracias por ayudarnos a construir nuevas miradas y nuevas narrativas sobre la soledad.**

“Pienso en mi arte como mi voz.
Es lo que tengo que decir
sobre el mundo en el que vivo,
sobre quién soy y sobre cómo
me gustaría que fueran las cosas.”

Faith Ringgold