

Las defensoras de Mesoamérica vivimos y ejercemos nuestra labor en contextos de violencia estructural y patriarcal que implican enfrentar cotidianamente un alto riesgo para nuestra vida, lo que nos impone una dinámica colectiva extenuante, elevados niveles de estrés y consecuencias negativas para la salud física, emocional, mental, energética y espiritual. Contrarrestar las afectaciones, sanar las heridas y prevenir desgastes se convierte en una Travesía no exenta de tormentas, peligros, remolinos y momentos de calma necesarios para llegar a buen puerto.

*Travesías para pensar y actuar. Experiencias de autocuidado para defensoras de derechos humanos en Mesoamérica* es una publicación de la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras) en la que mujeres defensoras de las Redes Nacionales de El Salvador, Guatemala, Honduras y México compartimos aprendizajes, reflexiones y retos respecto al ejercicio del autocuidado y procesos de sanación que estamos impulsando a nivel personal y colectivo en nuestros países. La finalidad es fortalecer el trabajo que realizamos de defensa, construir nuevas formas de activismo saludable y gozoso para garantizar la sostenibilidad de nuestros movimientos sociales.

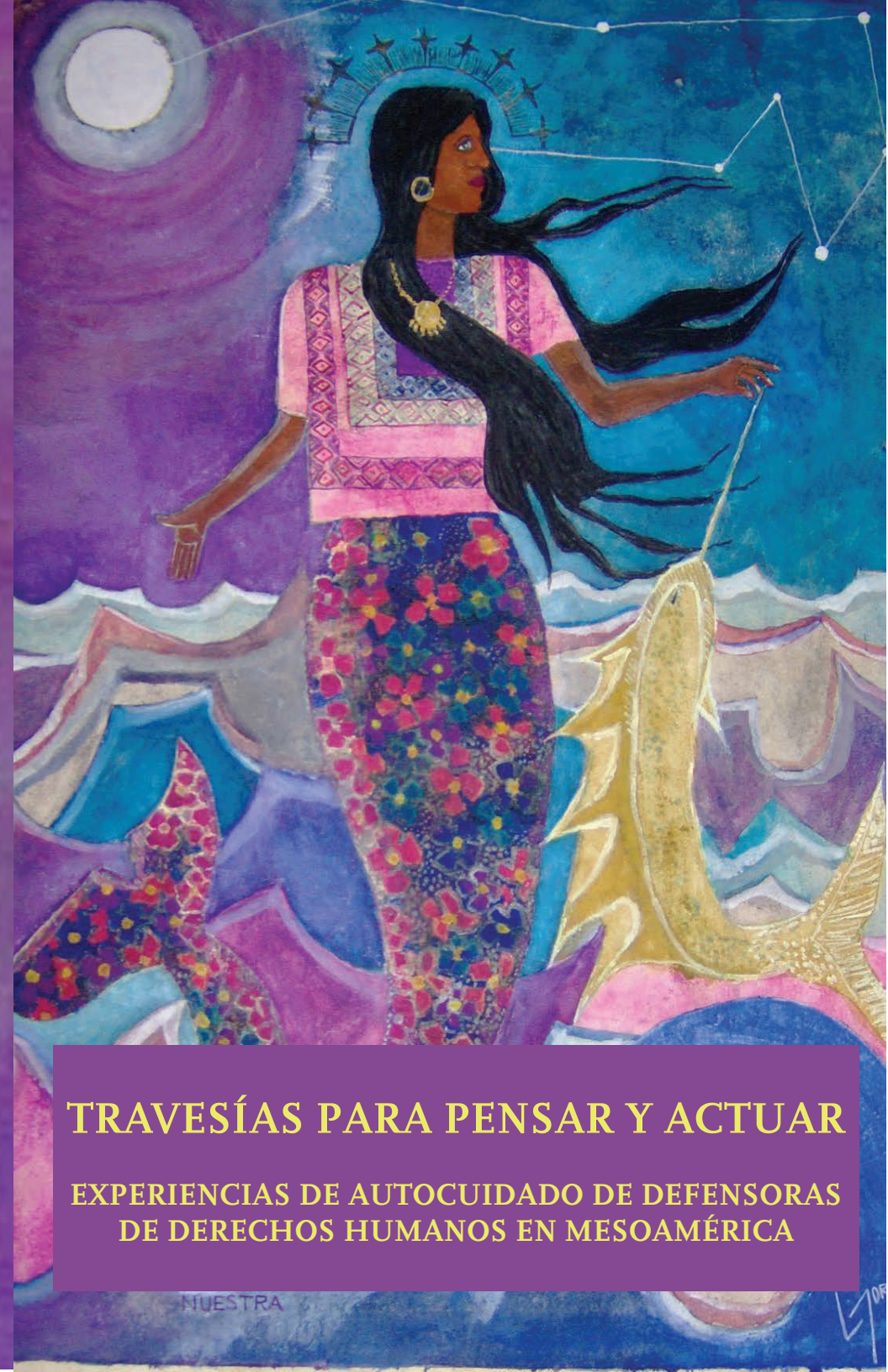


TRAVESÍAS PARA PENSAR Y ACTUAR

## TRAVESÍAS PARA PENSAR Y ACTUAR

EXPERIENCIAS DE AUTOCUIDADO DE DEFENSORAS  
DE DERECHOS HUMANOS EN MESOAMÉRICA

NUESTRA



## AGRADECIMIENTOS

**“Las afectaciones que sufrimos las defensoras por los contextos e historias de violencia que enfrentamos en nuestros países tienen que ser atendidas y procesadas para no generar un daño mayor”.**

Este libro está inspirado en los saberes y experiencias de las más de 360 mujeres defensoras de Mesoamérica que se articulan en la IM-Defensoras. A ellas agradecemos su aporte, entusiasmo y compromiso con el trabajo colectivo para construir día a día la conciencia sobre la importancia del autocuidado.

Especial agradecimiento a todas aquellas compañeras que han sido promotoras y coordinadoras del autocuidado dentro de las Redes de Defensoras en Guatemala, Honduras, El Salvador, Nicaragua y México. Sin su trabajo no hubiésemos llegado a buen puerto.

A las compañeras del Fondo de Acción Urgente (UAF) quienes han sido pioneras en estos temas, generando ideas y acciones centrales para la reflexión y debate. En ellas reconocemos una fuente de inspiración y riqueza que ha guiado nuestro caminar.

Nuestro agradecimiento al equipo de Mama Cash por todo el apoyo solidario y decidido para hacer posible esta publicación y muchos sueños más.

**Grupo Impulsor de la Iniciativa Mesoamericana de  
Defensoras de Derechos Humanos**





## TRAVESÍAS PARA PENSAR Y ACTUAR. EXPERIENCIAS DE AUTOCUIDADO DE DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS EN MESOAMÉRICA

Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras)

### Organizaciones del Grupo Impulsor de la IM-Defensoras

Asociación para los Derechos de la Mujer y el Desarrollo, AWID

Colectiva Feminista para el Desarrollo Local de El Salvador

Consortio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC

Fondo Centroamericano de Mujeres, FCAM

JASS, Asociadas por lo Justo

Unidad de Protección a Defensores y Defensoras de Derechos Humanos de Guatemala, UDEFEGUA

### Coordinación general

Ana María Hernández Cárdenas

### Coordinación editorial y sistematización

Ana María Hernández Cárdenas

Nallely Guadalupe Tello Méndez

### Autoras

Alejandra Burgos, Ana María Hernández, Angeles Herraiez, Graciela Ramos, Leticia Burgos, Lorena Zelaya, María Rosa Cruz, Nallely Tello, Yessica Trinidad, Zuley Arauz

### Revisión y comentarios

Cristina Hardaga, Marusia López y Yesica Sánchez

### Imagen de portada

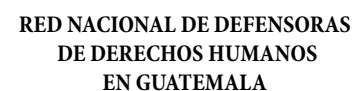
Francisco Orozco

### Diseño y cuidado editorial

Roberto Ramírez

Esta publicación fue posible gracias al apoyo de Mama Cash/Nationale Postcode Loterij

Se permite la reproducción parcial o total de esta publicación siempre que sea sin fines de lucro y se cite la fuente. Abril, 2014.



## ÍNDICE

Presentación	7
Punto de partida: ¿Por qué empezamos a hablar del autocuidado?	11
¿Cómo hemos trabajado el autocuidado desde la Iniciativa Mesoamericana?	15
¿Cómo entendemos el autocuidado?	21
Experiencias de autocuidado en las Redes Nacionales de Defensoras	27
Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en Guatemala: Se hizo camino juntas: Angeles Herraiez	29
Red Salvadoreña de Defensoras de Derechos Humanos: Deconstruyendo el cuidar de otras y empezando a cuidar de nosotras, entre nosotras: Alejandra Burgos, María Rosa Cruz, Zuley Arauz	39
Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en Honduras: Cuando los cuerpos hablan hay que escuchar: Lorena Zelaya, Yessica Trinidad	47
Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en México: Forjando nuestra defensa desde el autocuidado: Graciela Ramos, Leticia Burgos, Nallely Tello	55
¿Qué hemos aprendido y qué nos falta por hacer?	63
Referencias bibliográficas	67
Anexos	71
Anexo 1. Taller básico sobre autocuidado	73
Anexo 2. Taller para fortalecer al autocuidado y sanar las pérdidas	79
Anexo 3. El autocuidado como herramienta política. Cuestionario diagnóstico	86
Anexo 4. El diagnóstico: El autocuidado de las defensoras de derechos humanos en Mesoamérica	95
Anexo 5. Memoria Fotográfica	115

## LOS SUEÑOS QUE COMPARTIMOS LAS DEFENSORAS



*Nuestros sueños son el motor de nuestras luchas.*

*Imaginamos un mundo, o muchos mundos, en donde las mujeres tengamos las mismas oportunidades que los hombres, en donde la diversidad sexual no sea un delito, en donde la naturaleza no sea una mercancía.*

*Soñamos un lugar donde no existan prejuicios ni ataduras; un sitio sin golpes que duelan ni las palabras que hieran, donde todas y todos tengamos un trabajo para poder ver crecer a nuestros hijos e hijas y darles estudios y una casa; un mundo en el que quepan muchos mundos pero con respeto e igualdad.*

*Soñamos con la libertad y justicia laboral, la no violencia hacia las mujeres, la armonía y la no discriminación. Soñamos con sonreír y vivir sin miedo en un mundo donde exista realmente la justicia, democracia, igualdad y solidaridad.*

*Soñamos con vivir –nosotras y las otras/os– lo más felices que se pueda.*

*Soñamos y luchamos para que haya un día en que una generación no tenga que plantearse la existencia de un mundo sin violencia porque ya viven en él.*





## PRESENTACIÓN



En 2009 diversas organizaciones (JASS, Consorcio Oaxaca, AWID y UDEFEGUA) convocamos a la Primera Reunión Mesoamericana de Defensoras, celebrada en abril de 2010 en Oaxaca, México. En ella participaron 55 defensoras de diversos movimientos y organizaciones sociales con trabajo local, regional e internacional. A partir de los resultados logrados, definimos crear la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras (IM-Defensoras).

Actualmente la IM-Defensoras tiene un grupo impulsor integrado por: JASS (Asociadas por lo Justo); Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca (México); Asociación para los Derechos de la Mujer y Desarrollo (AWID); Unidad de Protección a Defensoras y Defensoras de Derechos Humanos (UDEFEGUA), Guatemala; la Colectiva Feminista para el Desarrollo Local (El Salvador) y el Fondo Centroamericano para las Mujeres. Además en ésta participan la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en México, la Red Salvadoreña de Defensoras de Derechos Humanos de las Mujeres, la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en Guatemala y un proceso de vinculación entre defensoras de derechos humanos en Nicaragua.

Desde la IM-Defensoras nos hemos propuesto favorecer el diálogo, la articulación y la acción coordinada entre defensoras de diversos movimientos sociales, tanto a nivel nacional como regional, a fin de fortalecer la acción colectiva para la protección y el reconocimiento social de las defensoras de derechos humanos en Mesoamérica.


La IM-Defensoras ha trabajado en estos años para generar un modelo de protección integral que enlaza la seguridad con el autocuidado a fin de que las defensoras cuenten con herramientas nuevas y más eficaces para enfrentar situaciones de riesgo, fortalecer su empoderamiento, prevenir y dar atención temprana a las consecuencias

derivadas de los contextos de violencia y la discriminación de género en la que desarrollan su trabajo.

En estos años y tras acumular saberes colectivos entre las defensoras se ha logrado valorar la importancia del autocuidado como una herramienta esencial para el fortalecimiento de los movimientos sociales y para hacer posible la continuidad de las luchas por los derechos humanos.

Este documento, recoge los trabajos realizados a nivel regional en el tema, la memoria de los debates y las más significativas experiencias colectivas de autocuidado que se han ido generando en la IM-Defensoras y las Redes Nacionales de defensoras en Guatemala, Honduras, El Salvador y México. Todas ellas diversas y en distintos procesos de conceptualización y desarrollo, pero encaminadas sobre la base de la importancia del autocuidado como parte de la protección integral y la permanencia de los movimientos sociales.

El proceso para la apropiación del autocuidado como parte de la protección integral no ha sido fácil, hemos tenido resistencias y cuestionamientos personales y colectivos, pero sin duda, es clara la necesidad de vivirnos en equilibrio, de prevenir el daño y sanar las heridas derivadas de la sociedad patriarcal en la que vivimos y de los impactos que el contexto de violencia de nuestros países nos genera como mujeres y defensoras. Necesitamos hacer un alto y hablarnos a nosotras y entre nosotras, cuidarnos, alentarnos y ponernos límites para poder seguir transformando nuestras realidades en un contexto cada vez más difícil sin poner en riesgo nuestra vida e integridad.

Con este documento queremos compartir nuestro caminar, nuestra palabra, que sabemos, se nutrirá de los comentarios y reflexiones de otras compañeras que como nosotras, están en la búsqueda de una forma más plena, integral y satisfactoria de ser y vivirse defensoras. 





## **PUNTO DE PARTIDA: ¿POR QUÉ EMPEZAMOS A HABLAR DEL AUTOCUIDADO?**



**D**urante el Primer Encuentro Mesoamericano de Defensoras de Derechos Humanos, celebrado en 2010 (Oaxaca, México) nos dimos cuenta que muchas de nosotras llegábamos a este espacio, muy cansadas y estresadas pues habíamos tenido intensos meses de trabajo, lo cual en muchos casos había desgastado nuestra salud y relaciones interpersonales. Analizamos que la situación de violencia estructural que vivimos en los países de la región así como las amenazas y agresiones hacia las defensoras generan un impacto negativo para la estabilidad de nuestras luchas y provocan afectaciones emocionales, físicas y de tensión en la vida cotidiana, en el trabajo y con la familia. Esto nos llevó a una profunda reflexión sobre los impactos de la forma en la que practicamos la defensa de derechos humanos en nuestras vidas, en nuestro cuerpo y en las relaciones con las otras compañeras. Reconocimos que la violencia estructural en nuestros países (golpes de estado, criminalización de la protesta social, aumento de feminicidio, aumento de asesinatos y desapariciones en guerras contra el narcotráfico, entre otros) hace que como activistas y defensoras de derechos humanos nos pongamos retos excesivos con la intención de contrarrestar esa violencia, lo que nos lleva a extralimitarnos en nuestras capacidades.

El vivir expuestas al constante riesgo en el que ejercemos nuestro trabajo, así como la discriminación que sufrimos como mujeres, genera formas de asumir el activismo personal y colectivo que, con frecuencia, deja de lado nuestras necesidades de bienestar y nos carga socialmente de la tarea de cuidar a los demás a costa de nuestros propios derechos. Las afectaciones de ello avanzan lentamente, y se instalan en nuestras vidas en forma de depresión, enfermedad, cansancio o muerte. Surgió así la preocupación de hablar con otras compañeras y saber cómo ellas practican la defensa de los derechos humanos y viven los retos de este quehacer. Seis son las reflexiones centrales por las que iniciamos este caminar:

- a) Porque aceptamos que ninguna de nosotras es inmune después de escuchar, vivir y atender los testimonios de mujeres violentadas, de ver las notas en los diarios respecto a los feminicidios, violaciones, pérdida de la tierra y el territorio, incremento de la impunidad y falta de acceso a la justicia, entre otros. Vivimos múltiples afectaciones derivadas de la tarea que realizamos. No solo por la gravedad de cada caso que atendemos sino porque en muchas ocasiones, éstos quedan impunes o porque nos reflejan algo de nuestra propia historia de vida.
- b) En consecuencia, como señala el documento *Sonidos de Caracolas*, elaborado por el Fondo de Acción Urgente, los riesgos a los que nos enfrentamos como defensoras no tienen únicamente que ver con la criminalización de nuestras luchas y sus implicaciones: desapariciones, atentados, asesinatos, etc., sino que hay factores culturales y sociales asociados a la discriminación patriarcal que determinan la reproducción de mandatos de género que dificultan el reconocimiento de nuestros aportes y derechos, que nos llevan al cansancio cotidiano, a la enfermedad, la tristeza o la soledad.
- c) Reflexionamos que nuestra región está caracterizada por la vivencia del “duelo” y las pérdidas después de los Golpes de Estado, las Guerras Civiles, el incremento de la violencia y la crisis institucional que azota a nuestros países. Es decir, quisimos preguntarnos cómo afectan física, emocional y materialmente los fenómenos que comúnmente son analizados únicamente como hechos políticos.
- d) Sentimos una profunda necesidad de reunirnos como mujeres, como amigas,




como compañeras de sueños no solo para discutir sobre el trabajo que realizamos y del que hablamos en cada reunión, sino hablar de nosotras mismas, de nuestras vivencias y sentimientos. Buscamos ser protagonistas de nuestra propia situación como defensoras.

**A nivel colectivo, el autocuidado es una práctica de autorreflexión y acción concertada; es una acción política, un compromiso con el cuidado propio y en relación a las otras defensoras que nos permite coadyuvar a la permanencia de nuestros movimientos.**

- e) Creímos que era necesario reflexionar en torno a nuestros movimientos, cuestionarnos a nosotras mismas, desde dentro. Mirarnos en un espejo para felicitarnos por ser lo que somos y también para llorar por reconocer situaciones que nos duelen y que no nos gustan. Ambas dimensiones entrelazadas.
- f) Nos damos cuenta que muchas de nosotras llegamos a la defensa y activismo con mucho entusiasmo y compromiso pero sin contar con todas las herramientas para identificar, enfrentar y disminuir el desgaste estructural que esta labor implica. Muchas comenzamos esta lucha buscando a nuestras/os desaparecidas/os, reclamando justicia para nuestros/as muertos/as, luchando para preservar nuestros territorios y derechos arrancados por los gobiernos y los poderes fácticos, pero es

largo el camino de estas luchas y nos enfrentamos a la impunidad, la ignominia, la corrupción, al desprecio, a la ausencia de quienes ya no están entre nosotras, a la desesperación y a una serie de emociones y situaciones en las que no pensamos al entrar y que, aunque no nos detienen, se vuelven un cierto eco de tristeza en nuestros corazones y en nuestras miradas. Muchas de nosotras empezamos este trabajo sin estar preparadas emocionalmente para escuchar, mirar y atender todo lo que implica.

En el camino hemos constatado el acierto de iniciar una reflexión sobre el autocuidado y la sanación. Nos vimos un poquito el alma. Nos quitamos “las máscaras” y con valentía nos atrevimos a tocar nuestros dolores, miedos y enojos, para llorar juntas, abrazarnos, perdonarnos, decir “me duele” “estoy cansada” “estoy enojada”, pero también para reír, expresar lo orgullosas que estamos las unas de las otras, reconocernos, acariciarnos, mirarnos. 



Surgió la preocupación de hablar con otras compañeras y saber cómo ellas practicaban el activismo y vivían a partir de él.



## ¿CÓMO HEMOS TRABAJADO EL AUTOCUIDADO DESDE LA INICIATIVA MESOAMERICANA?





La Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras) empieza a trabajar el tema de autocuidado en el año 2011, luego de un proceso de reflexión iniciado en el Encuentro Mesoamericano de Defensoras del 2010 y seguras de que el promover espacios de intercambio, acción y construcción colectiva era una necesidad clara en muchas defensoras. Comenzamos con un Foro Virtual con defensoras de la región para conocer cuál era su percepción sobre este tema, hicimos talleres en distintos países con la intención de conocer cuáles eran las prácticas y vivencias de autocuidado y sobre ellas trazar el trabajo futuro, también desarrollamos un diagnóstico. A continuación describimos a detalle cada una de esas actividades:

#### El Foro Virtual

Este diálogo virtual fue un esfuerzo impulsado por la IM-Defensoras, Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC y Asociadas por lo Justo (JASS), a través de su Escuela de Educación Popular Alquimia Feminista, en el que participaron 30 defensoras de los distintos países de la región, quienes construyeron este intercambio de ideas, experiencias y sentimientos con el objetivo de reflexionar sobre el autocuidado como una herramienta política que permite mantener no sólo el activismo como motor de transformación social sino la vida y la salud física, mental y emocional de las mujeres defensoras. El sentido que animó este diálogo sobre autocuidado fue posicionarlo como un elemento profundamente transgresor de la cultura imperante, pues la idea de estar mejor que incluye –según las propias defensoras- nuevos hábitos alimenticios o de vida en general no pretende sumarse a mandatos patriarcales del “deber ser” de las mujeres sino a la sustentabilidad de las defensoras y de nuestros movimientos sociales, a través de la reivindicación de la alegría, el placer y de la

renovación y re significación, en muchos casos, de los vínculos entre nosotras, con nuestras personas queridas y con la madre tierra. En el proceso que duró dos meses (13 de febrero al 4 de abril de 2012) se recogió la sabiduría de mujeres que generosamente compartieron su experiencia en torno a: qué es una defensora, la construcción colectiva y el desarrollo personal del autocuidado, la enfermedad y el riesgo como dimensiones a prevenir, las relaciones intergeneracionales entre defensoras y/o activistas, la confianza entre mujeres, el autocuidado como cultura organizacional y propuestas de autocuidado. Este Foro Virtual se sintetizó en la publicación *Diálogos entre nosotras. ¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos?* y puede buscarse en su edición impresa o digital (<http://issuu.com/consorciooaxaca/docs/que-significa-el-autocuidado-para-la>).



Este Fondo coadyuva a la sostenibilidad de nuestros movimientos a través de la capacitación, el fortalecimiento organizacional y/o el descanso y salud individual, entre otros.



### Los talleres en la región

En 2012 se realizaron talleres presenciales en Guatemala, El Salvador y Honduras; en 2013 en México y Nicaragua con el objetivo de conocer las condiciones y prácticas de autocuidado de las compañeras en cada país. Algunos de los tópicos que se trabajaron en ellos fueron: sueños, expectativas y límites de las defensoras; el concepto de autocuidado; obstáculos y oportunidades para practicarlo; compromisos personales y colectivos al respecto. Además de dar a conocer qué es la IM-Defensoras (Véase anexo 1).

El perfil de las participantes fue el siguiente:

- ♀ Defensoras que tenían conocimientos sobre autocuidado.
- ♀ Defensoras que realizaban acciones en el tema.
- ♀ Defensoras que estaban interesadas en impulsar el autocuidado en la red o su organización.
- ♀ Defensoras que habían expresado necesidades específicas de autocuidado.
- ♀ Defensoras que reconocían que vivían un nivel alto de presión o estrés por su trabajo.

A partir de estos talleres, las Redes de cada país y diversas organizaciones pudieron darse cuenta de algunos temas que era importante atender para la salud mental y el beneficio de su quehacer como activistas. Principalmente, se solicitaron talleres posteriores para trabajar el tema del duelo y la pérdida (Véase anexo 2).

De igual forma, se buscaron fondos en cada país y organización para poder extender la reflexión e invitación sobre la práctica del autocuidado con otras compañeras en cada lugar.

### El diagnóstico: El autocuidado de las defensoras de derechos humanos en Mesoamérica

Este documento tuvo la intención de aportar a la discusión y prácticas que respecto al autocuidado se están generando. Su realización se basó en la aplicación de un cuestionario que constó de 77 preguntas y que tuvo como objetivo explorar las percepciones, prácticas y condiciones que las defensoras identifican en torno al autocuidado (Véase anexo 3).

Buscamos conocer la percepción sobre el grado de importancia que las defensoras de derechos humanos dan al autocuidado a nivel personal y en los colectivos u organizaciones en las que participan, las estrategias que utilizan, los obstáculos que enfrentan, las condiciones en las que desarrollan su trabajo y las necesidades que detectan para mejorar sus condiciones de bienestar.

Aunque un extracto del diagnóstico de autocuidado en Mesoamérica se publicó en el *Diagnóstico 2012. Violencia contra defensoras de derechos humanos en Mesoamérica*, en este material lo reproducimos íntegro (Véase anexo 4).

### El Fondo de Autocuidado

La IM-Defensoras lanzó en 2012 el Fondo de Autocuidado para las defensoras de derechos humanos de Honduras, Nicaragua, El Salvador, Guatemala y México que participan dentro de las redes y coordinaciones nacionales y que están vinculadas a la red electrónica de comunicación de defensoras mesoamericanas.

El criterio general de selección fue que los recursos se centraran en el fortalecimiento del autocuidado a nivel individual y de colectivo u organización de pertenencia de la defensora, sea de forma preventiva, de atención temprana o por emergencia.

En ese sentido se apoyaron peticiones que atendieran los siguientes planteamientos:

#### A nivel personal para:

- ♀ Apoyo psicológico de supervisión para defensoras cuyo trabajo implica la atención o acompañamiento de casos de personas viviendo situaciones de violencia y violación a sus derechos humanos y que su exposición cotidiana a relatos y vivencias violentas pueden generar afectación emocional.
- ♀ Apoyo psicológico para defensoras que están viviendo violencia familiar, de pareja, hostigamiento laboral u de otro tipo.
- ♀ Apoyo para defensoras que experimentan el síndrome burnout: El tipo de apoyo puede ser psicológico o financiación de un tiempo de descanso que incluya algún tratamiento para atender las afectaciones que presente la defensora. Esta modalidad puede incluir recursos para el cuidado de hijas o hijos en caso necesario.
- ♀ Apoyo para defensoras que requieren intervenciones trascendentes en materia de salud y que no cuentan con prestaciones sociales.

#### A nivel colectivo para:

- ♀ Apoyar procesos de intervención externa que contribuyan al fortalecimiento de las relaciones del grupo y la resolución de conflictos en el ámbito de la convivencia cotidiana y ejercicio de liderazgo entre las defensoras.
- ♀ Apoyo para retiros o espacios de convivencia temporales del colectivo de defensoras que tengan como finalidad “hacer alto” a la dinámica estresante del trabajo y recargar energías.

- ♀ Apoyo para iniciativas del colectivo encaminadas a construir una propuesta institucional para adoptar políticas de autocuidado (talleres, conversatorios, reuniones de reflexión y acuerdos).
- ♀ Apoyo para iniciativas de acciones concretas que fortalezcan el autocuidado y refuercen medidas de seguridad y protección para todas las integrantes del colectivo: examen de salud, entrenamiento en defensa personal, terapias alternativas, rituales de sanación, entre otros.
- ♀ Apoyo para eventos o cursos de capacitación sobre autocuidado para alguna integrante de la organización o colectivo y que incluya el compromiso de replicar las enseñanzas o aplicar los conocimientos a favor del conjunto del equipo.

En total se benefició a 228 compañeras de Guatemala, El Salvador, Honduras y México que hicieron solicitudes de acuerdo a los señalamientos de la convocatoria, atendiendo 31 solicitudes para atención personal y familiar y la demanda de 13 organizaciones para talleres y capacitaciones en el tema.

Dichos apoyos han sido fundamentales para muchas compañeras pero ciertamente la manutención de este Fondo nos ha representado un reto principalmente por los recursos necesarios para contribuir con los procesos personales y colectivos de las defensoras solicitantes. No obstante creemos que es necesario seguir buscando su permanencia en tanto que los contextos actuales en nuestros países avizoran que nuestras luchas deben continuar y este Fondo representa la posibilidad de coadyuvar a ello a través de la capacitación, el fortalecimiento organizacional y/o el descanso y salud individual, entre otros.





## ¿CÓMO ENTENDEMOS EL AUTOCUIDADO?





Aunque el autocuidado es un concepto en permanente cambio y construcción, a continuación punteamos algunas de las reflexiones a las que hemos llegado junto con muchas compañeras en este proceso y que consideramos imprescindibles en la definición conceptual y política:

♀ El autocuidado es una práctica de autorreflexión y acción concertada que cuestiona las condiciones de discriminación y violencia en las que realizamos nuestro trabajo y que generan mayor desgaste y riesgo.

♀ Es una acción política, un compromiso con el cuidado propio y el de las otras defensoras que nos permite coadyuvar a la permanencia de nuestros movimientos, es decir, como mujeres activistas y defensoras de derechos humanos, este concepto nos lleva a pensarnos: qué sí y qué no nos gusta, cuáles son los límites y alcances posibles de la defensa que realizamos en lo cotidiano y que permite que nuestro trabajo por los derechos humanos no ponga en riesgo nuestra integridad, nuestra salud y bienestar, permitiendo que podamos ejercer, al menos en un nivel básico, los derechos por los que luchamos.

♀ Implica incorporar espacios colectivos para expresar cómo hacer más satisfactorio nuestro trabajo, cómo articular nuestras actividades como militantes sin desatender otros aspectos de nuestra vida como la familia, las amistades, la libertad de decidir sobre el desarrollo personal, entre otras.

♀ El autocuidado es, primordialmente, una práctica de autoconocimiento, en la que cada

quien define qué es lo mejor para sí, en ese sentido, es dinámico pues cada una puede ir modificando sus prácticas con el tiempo pero también lo es, porque va constantemente de lo personal a lo colectivo y viceversa.

♀ Aunado a lo anterior, es un proceso de reconocimiento de nuestras necesidades e individualidades en la pertenencia a una colectividad.

**El autocuidado es un saber que las feministas hemos desarrollado por mucho tiempo, el cual conlleva en nosotras procesos de concientización, reflexión y acción personal y colectiva, partiendo desde la exigibilidad y vivencia de los derechos para hacerlos efectivos en primera persona.**

♀ No a todas nos funciona igual una técnica que otra en este tema. Dependerá de nuestras historias, vivencias, gustos, contextos, recursos, marcos culturales, etcétera.

♀ Justo en esta dualidad es donde se encuentra su carácter político, en tanto que el autocuidado se anida en la búsqueda de la sustentabilidad de nuestros movimientos y de nuestro bienestar y buen vivir.

♀ A lo largo de todas nuestras discusiones constatamos que las defensoras amamos profundamente lo que hacemos, que nuestro aporte en el trabajo hace parte del proceso personal de autocuidado, pues nos motiva y llena de energía. Sin embargo, descubrimos que es difícil para nosotras poner un límite a nuestra entrega, pues consideramos que la realidad es avasalladora y que no debemos detenernos.

♀ Es precisamente ese el reto del autocuidado: cómo no desgastarnos en la búsqueda de un mundo menos injusto para los y las demás entendiendo que aunque la realidad nos rebasa es importante crear alternativas y procesos que nos permitan en lo individual, en la organización y con las personas que trabajamos, espacios cotidianos de ejercicios de derechos, pues solo así podremos

mantener las luchas y hacer una realidad cotidiana nuestros proyectos de cambio.

- ♀ Podemos disfrutar del derecho de hacer una pausa para ver a nuestros familiares y amistades, tomar vacaciones, descansar, o hacer cualquier práctica de cuidado que consideremos adecuada, puesto todas y cada una de estas acciones son parte del proyecto político de transformación social por el que estamos luchando.



A nivel personal, el autocuidado es, primordialmente, una práctica de autoconocimiento.

- ♀ El autocuidado es también una herramienta que potencia el poder de las mujeres y el aporte que generan con sus luchas, entendiendo que el logro del cambio que queremos no depende solo de nosotras. Es un proceso al que contribuimos junto con otras y que, justamente para que sea sostenible, necesita que estemos bien personal y colectivamente, apoyándonos mutuamente.

Si una descansa y hay un movimiento articulado, solidario, amoroso, que alienta y apoya nuestro bienestar, el trabajo se seguirá haciendo. Por ello el autocuidado representa también un acto de reconocimiento y confianza en la capacidad de nuestras compañeras, significa también que debe ser acompañado de procesos de enseñanza-aprendizaje en los que podemos abonar al empoderamiento de las nuevas generaciones

de activistas, desde otra visión que no sea la del sacrificio y el desgaste sino la del gozo y el equilibrio. Esta postura transgresora de las prácticas patriarcales que tenemos instauradas, abona a la sustentabilidad de nuestros movimientos, pues fortalecemos las capacidades de nuestras compañeras al mismo tiempo que podemos confiar y descansar, sin el miedo a que el esfuerzo de tantos años se venga abajo en un instante.

El autocuidado también es una responsabilidad colectiva en la que para mantenernos juntas y activas debemos concebirnos como una unidad entre nosotras, en la que el compartir experiencias intergeneracionales, de cuidado, de defensa, crecimiento y protección, puede ser revitalizador.

#### Autocuidado: Transgrediendo la cultura patriarcal

El autocuidado es una propuesta política transgresora del mandato de “ser para otro/as” que impone el patriarcado y que muchas veces se reproduce en la dinámica de nuestras organizaciones y movimientos generando situaciones de discriminación y desgaste en nuestros propios espacios de lucha.

Resulta útil poner en común el sentido que le damos al autocuidado ligado a la sostenibilidad de nuestros movimientos, pues las luchas, campañas y estrategias como activistas van dirigidas a una transformación radical que pretende trastocar y de-construir el mundo capitalista patriarcal, sus estructuras simbólicas y materiales, los grandes poderes económicos, las relaciones jerárquicas de dominación y construir un mundo que trate a las mujeres y los hombres en condiciones de igualdad. Partiendo desde este punto, buscamos generar prácticas de autocuidado y sostenibilidad<sup>1</sup> que se contrapongan a las visiones

<sup>1</sup> Sostenibilidad hace referencia al bienestar, a la capacidad de la activista para realizar su trabajo político y social en equilibrio con sus necesidades físicas, espirituales y emocionales. Ambas esferas son importantes para generar satisfacción y plenitud. El autocuidado alude a la concien-

conservadoras que colocan la responsabilidad del cuidado únicamente en las mujeres y que no toma en cuenta los contextos, la escasez de recursos y las condiciones interseccionales de opresión patriarcal, que además culpa a las mujeres por no “cuidarse” ellas mismas. Al final estas visiones conservadoras solo buscan que las mujeres sigan reproduciendo el rol estereotipado de las mujeres como “cuidadoras del mundo”.



El autocuidado es una propuesta política y transgresora del mandato de ser “para otros/as”.

En cambio, actualmente se proponen y practican otras visiones del autocuidado que son potencialmente liberadoras. En el 12 Encuentro Feminista Latinoamericano y del Caribe se reflexionó al respecto:

“El autocuidado es un saber que las feministas hemos desarrollado por mucho tiempo, el cual conlleva en nosotras procesos de concientización, reflexión y acción personal y colectiva, partiendo desde la exigibilidad y vivencia de los derechos para hacerlos efectivos en primera persona. Ejercemos el autocuidado de muchas maneras: mediante el trato que nos prodigamos a nosotras mismas, del equilibrio que damos al tiempo que dedicamos al trabajo y al descanso; la energía y espacio que dedicamos para desamarrar y desprendernos de estos nudos que acarreamos de nuestras luchas cotidianas; cuando aprendemos a

cia-acción cotidiana para sentirse sana, segura, y satisfecha. Ambas se buscan en el ámbito personal y colectivo, en las activistas y en sus organizaciones.

darnos a nosotras mismas y a nuestros cuerpos el mismo cuidado y atención que demandamos de ellos y de las vidas de las demás mujeres; cuando conocemos, reconocemos y nos apropiamos de recursos que existen en nuestro entorno para procurarnos bienestar, y generamos en nuestros entornos personales y organizativos prácticas que contribuyen a la sostenibilidad de nuestro movimiento”.

Las mujeres activistas tenemos que garantizar el rescate del autocuidado, no sólo como un derecho humano y básico para el descanso, la recreación, el baile y la risa, sino como una estrategia que es profundamente política y subversiva. De ese autocuidado depende la sostenibilidad de nuestros movimientos, de que podamos ser mujeres saludables y que sepamos poner límites que hagan duradero y sostenible nuestro accionar. El saber poner límites puede desarrollar un tiempo de trabajo más largo, mucho más placentero y equilibrado.


#### Autocuidado y seguridad: ¿prioridad para las defensoras?

En diversos conversatorios, así como en algunas publicaciones relativas a las condiciones de vida, trabajo, prácticas y estrategias para cuidarse y ser sostenibles, se constata que una de las necesidades y vivencias latentes -pero poco abordadas- entre las defensoras, es la reflexión respecto a las medidas, herramientas y prácticas precarias del autocuidado, la seguridad y la protección, que nos damos de forma personal y/o colectiva, repercutiendo en el debilitamiento de nuestros movimientos. Esta situación de vulnerabilidad se da en el marco de contextos locales y globales de pobreza, guerra, violencia patriarcal, falta de justicia y de acceso a los recursos económicos, discriminación, persecución y asesinato de defensoras, entre otros.

Los diagnósticos y estadísticas sobre la situación de violencia que viven las mujeres activistas y defensoras de los derechos humanos dan



cuenta del alto riesgo de su trabajo por las múltiples amenazas a su integridad personal, la de sus familiares y compañeras de colectivo u organización. Pese al impacto emocional, económico, de salud, las pérdidas de diversos tipos y el desgaste general, es común que estos temas no se aborden como parte de “lo importante de nuestro trabajo”. En cambio, en muchas ocasiones reforzamos el papel de la “activista fuerte y la que puede todo” aplicándolo para nosotras mismas y también para las otras, con el riesgo de imponer un modelo que puede comprometer la sostenibilidad del colectivo, el autocuidado y la protección que requerimos.

En ese sentido, estamos trabajando en la vinculación del concepto de autocuidado como parte de la protección integral de las defensoras. Es decir, creemos que la seguridad y el autocuidado son dos conceptos indisolubles y que en la medida que una defensora piensa en sí misma y se procura, puede estar más alerta a los posibles riesgos y ataques que pudieran presentársele a ella y a sus compañeras. 



## EXPERIENCIAS DE AUTOCUIDADO EN LAS REDES NACIONALES DE DEFENSORAS







## **RED NACIONAL DE DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS EN GUATEMALA**





## SE HIZO CAMINO JUNTAS

Angeles Herraiez

Este artículo está elaborado a partir de las experiencias en la transversalización del enfoque de autocuidado en el que hacer de UDEFEGUA con defensoras de derechos humanos de Guatemala.<sup>1</sup> Es el sumatorio del trabajo realizado por las defensoras que facilitaron los procesos y, también, de todas las mujeres defensoras que creyeron y creen que: “el autocuidado representa... una esperanza” y, se comprometieron con los procesos a nivel individual y colectivo.

### De dónde se nutre este artículo

1. De la experiencia acumulada en los procesos de acompañamiento en psicoterapia realizados desde el área de Psicología de Udefegua, con defensoras de derechos humanos agredidas, principalmente, en los últimos tres años. Los procesos de psicoterapia han sido con ellas y, en muchos casos con sus hijos/as y familiares a cargo. Las sesiones han tenido una periodicidad semanal o quincenal, y se realizaron para las defensoras de ciudad de Guatemala y municipios cercanos en la Clínica de Psicología que UDEFEGUA tiene en su sede, y que desde la Iniciativa Mesoamericana se apoyó en su equipamiento. Para las defensoras que están en otros departamentos de Guatemala, se hicieron visitas domiciliarias y se coordinaron apoyos interinstitucionales con profesionales del área de salud cercanas a las defensoras. Los procesos con las defensoras han sido: intervenciones en crisis con seguimientos posteriores, psicoterapia breve, psicoterapia con un enfoque de género-sensitivo.

2. Del trabajo realizado con defensoras que han sido referidas desde UDEFEGUA a terapia

<sup>1</sup> Equipo de Defensoras-Udefegua con las cuales hemos reflexionado y hecho camino: Makrina Gudiel, Angela Fuentes, Elena Caal, Maria Martin e Ilaria Tosello.

con Elena Arnaiz, terapeuta Reiki, masajista y quiropráctica, y que trabajó bajo el enfoque de “el cuerpo como espacio de sanación”. Las defensoras que han pasado principalmente por su consulta han sido aquellas defensoras con un nivel de estrés acumulado alto, ya sea por el tiempo de labor en la defensa de derechos humanos o como por ser parte importante de procesos de alto impacto (caso Genocidio-Pueblo Ixil). Las técnicas empleadas han sido: Técnicas físicas de masaje quiropráctico, reflexología podal y digitopresión; aromaterapia con esencias naturales y locales y aceites a base de vegetales; musicoterapia. Las sesiones han sido de una hora y media a dos horas. Se realizaron en total 24 terapias durante el 2013

3. Del trabajo realizado con organizaciones de defensoras comunitarias. Se han estado desarrollando tres líneas preferentes de autocuidado grupal:

a) Talleres de sensibilización sobre el enfoque de autocuidado como herramienta política y de seguridad de las defensoras.

b) Talleres de acompañamiento psicosocial focalizados en temáticas de interés de las defensoras y sus grupos, se han realizado un mínimo de tres con cada grupo y/u organización. Los temas más demandados desde el enfoque del autocuidado han sido: identidad de defensoras, manejo del miedo y, la confianza entre mujeres.

c) Proceso grupal de Cuidado y Seguridad: en 2013 se ha realizado un proceso con defensoras comunitarias xincas de seis meses de duración, se comprometieron y han permanecido en este proceso cuarenta defensoras. Para el 2014 se iniciarán procesos con enfoque de autocuidado con otro grupo de defensoras jóvenes xincas, mientras se dará seguimiento a las que ya pasaron por ahí. Fortalecer las relaciones

intergeneracionales está dentro de la estrategia de autocuidado preventiva a implementar en este año. Son sesenta jóvenes defensoras comprometidas para el proceso, llamado por las defensoras comunitarias de Cuidado y Seguridad.

d) Proceso de autocuidado grupal comunitario con mujeres y sus hijos/as realizado a petición de las defensoras de La Puya. Ha sido un proceso de acompañamiento en sanación/autocuidado desde Abril a Diciembre de 2013.

4. Del trabajo realizado por el Centro Q'anil, y facilitado por Yolanda Aguilar con las defensoras de la Red Nacional de Defensoras de Guatemala que han estado en la primera parte del proceso de sanación-formación para defensoras desde el enfoque de la Terapia del Reencuentro, durante el 2013.

#### Cómo estamos conceptualizando el autocuidado en Guatemala

El autocuidado se plantea como un proceso colectivo de cuidado y sanación desde y para las defensoras, donde se persiguen dos fines: sanar las “heridas” y prevenir daños futuros en el enfermar y en los riesgos que lleva el trabajo de defender derechos.



Lo experiencial del autocuidado en el encuentro colectivo nos afirma como defensoras, nos sana y nos vuelve a conectar con la vida, con las otras y de una manera firme y cálida nos va rompiendo la desconfianza entre nosotras, se va fortaleciendo nuestra conciencia para protegernos y cuidar de nosotras y entre nosotras. Nos incorporamos a los procesos de autocuidado rompiendo los silencios y miedos, rompiendo las opresiones interiorizadas y la cultura de la victimización que nos cosifica.

El paso por la colectividad tiene que ver con la necesidad de hablar entre nosotras, para deconstruir introyectos patriarcales y propios de una cultura del “martirologio”, donde las defensoras nos conflictuamos una y otra vez, entrando en círculos compulsivos que no tienen salida.

Yolanda Aguilar en sus reflexiones en el trabajo con las defensoras de la Red Nacional de Guatemala comenta: *“Tomarse un tiempo es un paso fundamental para comenzar a reflexionar sobre lo que queremos. En el caso de la mujeres defensoras es importante para ellas comprender que darse un tiempo a sí mismas es un paso significativo para poder contribuir a la transformación colectiva”*.

#### Cómo nos acercamos al trabajo de autocuidado desde UDEFEGUA

El acercamiento al trabajo de autocuidado ha tenido que ver con un primer momento donde desde el área de Protección de Udefegua, hace cuatro años, se comienza el trabajo psicológico y psicosocial con defensoras y defensores de derechos humanos agredidos. La necesidad de dar respuestas en la sanación y el tratamiento de los impactos nos lleva a contactar con terapeutas, psicólogos y sanadoras de los departamentos del país que llevan haciendo estos procesos de sanación/autocuidado desde el CAI (Conflicto Armado Interno). Es ahí donde conocemos las diferentes experiencias y procesos sistematizados de acompañamiento para sanación y autocuidado. Posteriormente, en un segundo momento, es a

través de la Iniciativa Mesoamericana donde se empieza a perfilar el trabajo en autocuidado/sanación con defensoras de derechos humanos.

Los diálogos virtuales entre defensoras de diferentes países, el estudio de bibliografía referente a autocuidado y defensoras, los encuentros que hemos tenido han ido dando el marco conceptual para generar las dinámicas y buscar los procesos más pertinentes de autocuidado, fortaleciendo el enfoque de autocuidado como una herramienta política y de seguridad de las defensoras.

En este acercamiento, se ha pasado de las resistencias personales y organizacionales iniciales a una reflexión más profunda sobre el autocuidado y sanación que nos ha llevado a una inmersión en los procesos colectivos. En cada uno de ellos ha habido una parte de creación desde el cuidado entre nosotras, que se ha visualizado en búsqueda de la armonización como principio esencial cuando los procesos personales mostraban tiempos de reacción y comprensión diferentes y generaban grietas en la colectividad, o malestares en nuestros cuerpos.

#### Experiencias positivas del trabajo de autocuidado en la Red Nacional

*...“aprender de las experiencias de las compañeras y que tenemos que descubrir la necesidad para trabajar. Para la Red y la organización hace sentir que no estamos solas y a estar más unidas”*

El aprender de las experiencias de las otras compañeras, de sus problemas cotidianos, de sus problemas en su quehacer como defensoras, de los incidentes que les han generado miedo ha hecho que nos fortalezcamos individual y colectivamente. Que nuestras estrategias de afrontamiento individuales se refuercen, y que los mecanismos de protección grupal se adapten a las realidades de las defensoras.

El trabajo en autocuidado ayuda a tener las cosas claras como Red y como una compañera decía:

*...“a realizar actividades sin roces como diferentes organizaciones que somos”*. Y, a su vez, si los conflictos o molestias aparecen el poder hablarlos o generar los espacios para hablarlos.

Una de las mejores experiencias en este acercamiento, ha sido y es el poder integrar los saberes que las defensoras comunitarias aportan y las propuestas que les presentamos sobre seguridad y cuidado.

Los vínculos sororarios se han fortalecido sobretodo en las compañeras de la Red, del mismo modo, también, en los procesos de autocuidado comunitario los vínculos afectivos y de solidaridad se han fortalecido entre las defensoras, y se ha podido responder a situaciones de riesgo personal de alguna de las compañeras de manera colectiva.

Por último, como decía una defensora: *“... lo positivo de trabajar estos temas es que nos formamos y capacitamos en temas no convencionales de nuestra organización”*. Me sonrió al recordar la cara cómplice de otras defensoras ante este comentario. Sí, estamos transgrediendo y siendo artesanas de nuestra propia seguridad integral.

#### Obstáculos para trabajar el autocuidado en la Red Nacional de Guatemala

Para las defensoras que han realizado el proceso de sanación-formación en la Red Nacional los obstáculos principales que han mencionado es el aspecto económico para dar seguimiento al proceso y el cruce de actividades de la organización con el proceso.

Desde la experiencia de Guatemala, unir la elaboración de las guías para defensoras a los talleres de sanación supuso incluir un elemento distorsionador al proceso de autocuidado y generó malestares en las defensoras que facilitaban y las defensoras que estaban en el proceso de sanación. Sin embargo, reconocen que fue importante hacer los dos procesos.



El otro obstáculo para mantener el proceso ha sido la distancia geográfica al espacio de encuentro, en la evaluación realizada a finales de noviembre de 2013 se empezó a plantear la regionalización de las redes de defensoras no solo por la superación de los obstáculos que comentábamos sino para poder profundizar en los contenidos y llegar a más defensoras. El proceso de autocuidado se visualiza como un eje esencial en esta regionalización.

### Resistencias a trabajar el tema de autocuidado

Las resistencias iniciales al trabajo en el tema de autocuidado han tenido que ver con el desconocimiento y las ideas preconcebidas, sobre todo en las organizaciones, sobre cómo se conceptualiza el autocuidado y para qué es. Como una de las defensoras nos comentaba: *“...se hacen comentarios y gestos en los pasillos de la organización...y, se ponen actividades en la agenda de una los días de autocuidado...pero ahí vamos”*.

Sin embargo, estas resistencias iniciales se van poco a poco disolviendo y, se empieza a visualizar que el autocuidado no quita del trabajo de ser defensora. Como decían algunas compañeras: *“...el autocuidarme no me hace menos defensora, menos comprometida, sino más consciente y comprometida conmigo misma y con la defensa de derechos”*.

En los procesos individuales las resistencias han sido mayores, ha sido necesario una toma de conciencia de los límites personales, de revisar formas de liderazgos, de aceptar la frustración, el miedo y la angustia personal y familiar...ha sido, luchar contra una misma para poder permitirse parar y darse el tiempo para sentirse. En esta parada han ayudado muchas veces los reclamos y las enfermedades de los hijos/as que han puesto un alto en el activismo. La integración posterior a los grupos de defensoras ha afirmado los cambios.

En los procesos colectivos las resistencias personales han tenido que ver con los miedos a hablar frente a otras, a expresar sus sentimientos y emociones por considerar que no eran tan importantes como las defensoras que encabezan las luchas. Ha tenido que ver con romper la asociación entre defensora-víctima, y sentirse con derecho a estar desde el espacio que se defiende y la forma en que se hace, se estén recibiendo o no agresiones por defender derechos. También, las resistencias se han dado desde la desconfianza entre las defensoras por “el qué dirán” y que paraliza las palabras que salen del corazón, y silenciaba los cansancios, tristezas, preocupaciones, enfermedades.



### Necesidades más significativas de las defensoras en autocuidado

Se necesita que los procesos de sanación grupales se desarrollen a mediano y largo plazo para dar tiempo a la interiorización, el análisis y los cambios a nivel individual y colectivo. Estos procesos tienen como prioridad el trabajo en la elaboración de duelos y aprender a reconocer y poner límites al activismo.

Por otro lado, es necesaria la generación de grupos de autocuidado/sanación con defensoras que participen en organizaciones mixtas o procesos comunitarios de defensa del territorio, donde se puedan trabajar las diferentes violencias que

viven las defensoras y las formas de autocuidado específicas para sus contextos.

Y, por último, y aunque sea obvio se sigue necesitando los encuentros de defensoras, las *redes de defensoras* donde el enfoque de autocuidado es el único que nos hace mirarnos a nosotras mismas y entre nosotras, rompiendo desde el diálogo las opresiones interiorizadas de un sistema patriarcal. Este trabajo aporta específicamente en prevenir el llamado síndrome de la desconfianza, porque como comentaba una defensora: *“El autocuidado permite procesar de otra forma los conflictos, tensiones y la desconfianza entre nosotras y nuestras organizaciones...”* (M.L., en *Diálogos entre nosotras*).

### La experiencia de la Red de Defensoras de Guatemala en su primera parte del proceso de sanación-formación con el Centro Q'anil

*“Después de años de permanecer en silencio, no sabemos darnos permiso para sentir, comunicar lo que sentimos, porque a veces no sabemos ni lo que sentimos. Esto genera malestar a nivel personal y en las relaciones diarias. Nombrar y reconocer como nos sentimos es sanador y es la base para desarrollar formas de relacionamiento sanas. El trabajo de acompañamiento emocional y energético, el vínculo con el cuerpo, las sensaciones y el tocar el cuerpo, son herramientas que permiten “darnos cuenta” de cómo hemos vivido en la parálisis de nuestras emociones en cuerpos individuales, resultado de historias colectivas”* (Yolanda Aguilar)

Para nosotras esta sería la experiencia que mejor representa el trabajo de este tiempo en la transversalización del enfoque de autocuidado. Como se mencionaba al inicio, se ha realizado la primera fase y esperamos se pueda concluir en este año la segunda. No solo ha sido importante para las defensoras, sino que empieza a permear con fuerza en las organizaciones que ellas representan. Se realizó un taller de análisis de cómo está siendo para ellas el proceso a nivel personal y organizacional y, aquí os mostramos sus opiniones y reflexiones sobre el mismo.

El Centro Q'anil, después de reuniones previas con el equipo de Defensoras-Udefegua planteo una propuesta de trabajo a partir de la identificación de las necesidades más significativas en autocuidado/sanación detectadas en la Red Nacional de Defensoras de Guatemala. Esta propuesta se socializó a 40 defensoras en un taller, se han mantenido en el proceso un promedio de 28 defensoras representantes de diferentes organizaciones del país. Fueron 4 talleres y medios, de dos días de duración cada uno, que se realizaron durante el pasado 2013, facilitó la terapeuta Yolanda Aguilar.

### Taller Introductorio “Necesitamos hablar de por qué sanar”

El taller pretendía sensibilizar a las defensoras de las organizaciones participantes para que se iniciara un proceso de dos años en autocuidado/sanación. La reflexión giró en torno a la importancia de sentir el cuerpo no sólo desde el malestar y la victimidad sino desde el bienestar y las fortalezas de las mujeres.

### Primer Taller “Construyendo un espacio de seguridad emocional. Autonociéndome”

Durante el primer día con este grupo, se combinaron técnicas emocionales y de racionalidad, se trabajó un ejercicio para seguir nombrando la situación en que se encontraba el grupo. El ejercicio giraba sobre: *“Lo que no quiero, lo que quiero, lo que deseo, y los comportamientos que me permiten cumplir o no cumplir con mis deseos”*.

La ronda colectiva giró en torno a si sabemos lo que queremos y deseamos, las diferencias y similitudes, cómo nos conectamos con nuestros deseos.

El segundo día se inició con una meditación grupal para conectarse a su interior, luego se comentó sobre las cosas que están descubriendo y cómo se están sintiendo. Se trabajó en parejas la *“Autopercepción corporal”*. Después de saber cómo

nos sentimos y cuál es el estado de nuestro ser íntegro, podemos comenzar a proyectarnos hacia el mundo exterior.

**Segundo Taller** “Manteniéndonos a salvo, lo que necesitamos. El buen trato, mi propia legitimidad”

Se comenzó como siempre con una meditación en silencio. Se continuó con ejercicios de respiración para ampliación de la conciencia. Entrar en contacto puede darnos conciencia de sensaciones que antes no percibíamos, pero que estaban allí.

Al finalizar el día el grupo se da cuenta que pueden hacer duelo en su cuerpo, que pueden aprender a soltar, el grupo empieza a reconocer la importancia de reconocer que en su cuerpo están todos los malestares y heridas sociales internalizados como opresiones y que es necesario comprender las causas y salir de allí.

Posteriormente, se pudo reflexionar sobre el erotismo y cómo podemos vivirlo desde el dolor o el placer. Esto es muy importante, ya que no todo lo que nos causa placer es beneficioso, pues las heridas no sanadas generan patrones de conducta que pueden llegar a causar placer aun siendo perniciosos para nuestra existencia.

En el segundo día trabajamos la “Autosensibilización corporal con las manos y las flores”. Este es un ejercicio para recuperar el cuerpo en positivo, para ampliar el mapa erótico. Se continuó con el trabajo de los siete chakras del cuerpo. Se trata de empezar a hacer un trabajo energético con los centros nerviosos, para sanar las raíces de los problemas y reconocer que todas las mujeres tenemos la sensibilidad de trabajar, tocar y sanar nuestro cuerpo.

Se continuó la reflexión abordando los modelos de relación y las relaciones de poder en el espacio relacional. Hasta ahora existen tres modelos, dos que nos son más comunes y un tercero que

se encuentre en un proceso de construcción. Modelo de inclusión, modelo de fusión utópica y modelo de interdependencia o desarrollo mutuo.

**Tercer Taller:** “El espacio personal y los vínculos que establezco y El erotismo como vía para sanar”

Se reflexionó sobre el Proyecto personal y el significado que tiene para cada una. Además, del reconocimiento de las relaciones de poder y relaciones de desarraigo en sus vidas.

Se trabajó un ejercicio de seducción “Diciendo NO (aunque quiera decir que sí) y Diciendo SI (aunque quiera decir no)”. En este, podemos tomar conciencia de que muchas veces decimos si y queremos decir no y otras hemos dicho no, queriendo decir que sí.

La genitalidad es otra forma de placer que tenemos y podemos desarrollar todas las personas. Recuperar el placer genital, es parte de mi autonomía. El placer mío, me puedo dar placer depende de las posibilidades que me permito para sentir, yo puedo compartir mi placer con alguien más si yo quiero. El erotismo empieza a nombrarse desde el placer y se inician procesos de reconocimiento de que es posible salir de las emociones autodestructivas, empezar a despedirse y llenarlas de otras actitudes ante la vida.

**Cuarto taller:** El Buen Trato, aprendiendo a decirlo

Con este taller se cerró el primer ciclo de talleres impartidos en 2013. A diferencia de los anteriores, durante este taller de un día se trabajaron ejercicios de introducción de los duelos y preparación para la siguiente etapa que de lleno implicará trabajar duelos como procesos de transformación.

Cuando se realizó el taller de reflexión y análisis a finales de noviembre de 2013, esto es lo que las defensoras nos hablaron de lo que para ellas

había supuesto y que les había generado este proceso de sanación-formación:

...“hemos realizado ejercicios corporales, explorando nuestro cuerpo. Luego hemos hablado y compartido lo que sentíamos. Reconocimos la importancia de ponerle atención a nuestro cuerpo, reconocer lo positivo y negativo. Reconocimos el sufrimiento que venimos llevando de antes... el reconocer nos da un cambio despacio y nos hace más fuertes”

...“hemos aprendido herramientas como los cuatro tipos de respiración para momentos de crisis... y los siete chacras para cuidar de nosotras...”

...“aprendimos del propio proyecto de vida, no el de los otros, del tiempo para nosotras no para otros... la sexualidad desde el placer no desde el dolor...”

...“nos queda elaborar los duelos personales, soltar cosas conscientemente. El proceso nos ha permitido reflexionar”.

...“me ha hecho reflexionar que debo estar bien como persona y que nada sirve aconsejar y acompañar si no se está sana. Que en la labor que realizo es mucho mejor si me siento más sana y tranquila”.

...“para mí ha sido perder el miedo y, mucho apoyo para mi organización”.

...“ser parte de un espacio amplio que nos hace sentir que no estamos solas. Hay otras que hacen lo mismo que nosotras y que enfrentan los mismos retos, obstáculos. No estamos solas hay compañeras que reaccionan a nuestro llamado de auxilio”.

...“aprendí a defenderme de las agresiones. Para la organización solo les he transmitido a las compañera que me buscaban llorando por algún problema, antes llegaban y no sabía que decirles, hoy ya tengo palabras que decirles y a mí misma ya no me lastiman mucho”.

...“Es un proceso de sanación que me ayuda a tener una mente positiva para apoyar en la lucha en donde estamos, ayuda a ver claro lo que tengo que hacer como defensora... Para la Red nos ayuda a tener cosas claras y poder

compartir y realizar actividades sin roces como diferentes organizaciones que somos”

...“He aprendido a sentir, a darme la oportunidad de abrirme al cambio de algunos patrones aprendidos que obstaculizaban para sentirme plena. Entender mejor lo mensajes que me da mi cuerpo, escucharme mejor. La empatía en el equipo es mejor, la relación con todas es un ambiente de familia. Como organización se ha institucionalizado el autocuidado. Como Red se han fortalecido los lazos entre las compañeras de la Red Nacional”.

...“El hecho de reconocermme como mujer que soy, escuchar mi cuerpo, sentir placer y sentir muchas cosas que no me habían dado la oportunidad de sentir. El compartir con las compañeras lo que se hace en el proceso es muy reconfortante en la organización porque nos damos cuenta que todas lo necesitamos y que podemos empezar a tratar nuestros temas profundos que no hemos querido tocar y esto nos une y fortalece más”.

**Retos en la Red Nacional para seguir impulsando el autocuidado**

El reto principal es la propia sostenibilidad del proceso de implementación de la estrategia de autocuidado en la regionalización de las Redes de Defensoras, así como mantener el trabajo iniciado en la Red Nacional es el principal reto.


Estamos en la fase de implementación de la transversalización del enfoque de autocuidado. Es necesario apoyar este camino emprendido porque lo que las defensoras nos reflejan es que se están dando cambios importantes a nivel individual y colectivo.

**Reflexiones trabajando el autocuidado**

Es necesario pasar por procesos de sanación/ autocuidado tanto a nivel individual como colectivo para romper con “el ideal de defensora” interiorizado y que nos lleva a enfermar y no cuidar de nosotras poniéndonos en situaciones de riesgo.



Cuando cuidamos de nosotras y entre nosotras estamos en mejores condiciones para cambiar nuestras vidas y, aportar en las luchas comunes que tenemos. Transformamos nuestra realidad desde la alegría, la tranquilidad y la sororidad.

La apropiación del autocuidado/sanación está en sus inicios y es necesario seguir compartiendo, dialogando entre nosotras, tejiendo y adaptando a las diferentes realidades y contextos de las defensoras el autocuidado...es repensarnos juntas convencidas que este es el camino... porque se siente. 



## RED SALVADOREÑA DE DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS





## DECONSTRUYENDO EL CUIDAR DE OTRXS Y EMPEZANDO A CUIDAR DE NOSOTRAS, ENTRE NOSOTRAS

Alejandra Burgos  
María Rosa Cruz  
Zuley Arauz

En El Salvador, el auto-cuidado se está conceptualizando como una respuesta a la necesidad de prevenir y atender las consecuencias que enfrentamos las defensoras de Derechos Humanos.

Para nosotras el autocuidado, ha ido transformándose progresivamente de acciones aisladas hacia prácticas concretas que empiezan a ser cotidianas y que van respondiendo a las necesidades diferenciadas tanto de las miembros de la Colectiva feminista como de la Red Salvadoreña de Defensoras de Derechos y las Redes Territoriales, las defensoras y las organizaciones que la integran, cuyos procesos se acompañan desde la Colectiva Feminista. De algún modo, puede afirmarse que la manera en que se está entendiendo el autocuidado podría resumirse en la frase: “Auto-cuidado es cuidarnos nosotras mismas, para cuidar a las otras y cuidarnos entre nosotras. Cuidar lo que comemos, la información que compartimos, las condiciones en las que desempeñamos nuestro trabajo”.

**Acercándonos al auto-cuidado: Desde la Colectiva Feminista para el Desarrollo Local hacia la Red Salvadoreña de Defensoras de Derechos Humanos y las Redes Territoriales**

La Colectiva Feminista para el Desarrollo Local, se consolida aproximadamente a finales del año 2004; está conformada por un grupo de mujeres feministas de larga trayectoria histórica, a la cual se han ido sumando otras, activistas, estudiantes, lideresas jóvenes y profesionales, que ejecutan

distintas labores en defensa de los Derechos Humanos.

Como parte del trabajo que la colectiva realiza, representantes de la misma, participaron en el Primer Encuentro de Defensoras Mesoamericanas que se llevó a cabo en el año 2010, año en que surge la IM-Defensoras de Derechos Humanos, conformada por el grupo impulsor que incluye la participación de La Colectiva Feminista para el Desarrollo Local y otras organizaciones de la región. Dicha iniciativa que favorece la protección integral, y el auto-cuidado, entre defensoras de diversos movimientos y causas de defensa y promoción de Derechos Humanos.

A partir de esta iniciativa y de algunos hechos difíciles acaecidos en la organización en los años 2009, 2010 y 2011, es que se comienza a hacer una revisión y atención de los mismos, contemplando la participación de las personas más involucradas y afectadas en principio.

En el año 2012, se comienza a acercarse al trabajo de auto-cuido de forma grupal, en el primer taller, en el que participaron alrededor de 15 compañeras de la colectiva.

En la actualidad, se está retomando el tema del auto-cuidado de manera más amplia, en la que se incluya a todo el equipo de compañeras de trabajo, en la medida de lo posible, tanto para proteger, atender y prevenir situaciones o eventos que vulneren la integridad de cada una de las integrantes de la Colectiva. De una manera u otra, el proceso de acompañamiento a la consolidación de la Red Salvadoreña de Defensoras



de Derechos Humanos, ha posibilitado que en la Colectiva Feminista se empiece a visualizar la necesidad de contar con un proceso institucional que atienda las consecuencias físico-emocionales que el trabajo de acompañamiento a defensoras de Derechos Humanos va generando tanto en las defensoras que conforman la Red Salvadoreña como las miembros de la Colectiva que acompañan sus diferentes procesos. Entre las consecuencias físico-emocionales de las que se ha empezado a hablar, y se empezado a atender están: frustraciones, cansancio, dolor, dificultades interpersonales, enojo, impotencia, etc.

### Hablar como defensoras de Derechos Humanos, desde su propia condición de humanas

Empezar a escucharse, entre las rutinas diarias y las maneras acostumbradas en que las defensoras de Derechos Humanos llevan a cabo su activismo, queda muy poco tiempo para que puedan atender y/o prevenir las consecuencias tanto físicas como emocionales que la labor que realizan les genera. Muy pocas veces las defensoras hablan de ellas mismas, del cómo se sienten, de lo que han vivido, como han enfrentado situaciones que cotidianamente, no se reconocen como importantes o vinculadas a su labor de defensoría, y que deben estar relegadas al ámbito de lo privado. Este “desconocer las causas políticas” que tienen las consecuencias que las defensoras enfrentan en lo privado (enfermedades, problemas familiares, inseguridad, agresiones físicas, etc.) por las acciones que las mismas realizan en el espacio comunitario o público, al callarse se convierte en una serie de frustraciones y de dolores acumulados, de los que -generalmente- no se habla.

Por eso, el que en la Red de Salvadoreña de Defensoras y las Redes Territoriales, se estén construyendo *espacios de confianza* en los que las defensoras pueden hablar del cómo se sienten -para muchas- se ha convertido como un espacio de “catarsis”, donde se puede hablar de lo que sienten, piensan y les preocupa, sin que ello se considere contrario a la “causa” o egoísta por anteponer sus propias situaciones a la situación del colectivo. Para algunas -incluso- este espacio se ha convertido en la primera oportunidad que encuentran para hablar con ellas, por ellas y entre ellas *desde su propia condición humana de mujeres defensoras de Derechos Humanos*.

Empezar a escucharse ha posibilitado también que las defensoras puedan *identificarse* con las otras, y sus situaciones. Puesto, que muchas de sus preocupaciones o procesos son similares a lo que las otras están o han enfrentado, anteriormente.

De la misma manera, el programa de autocuidado tanto institucional de la Colectiva (y las distintas actividades y talleres que se han realizado), como las actividades llevadas a cabo desde y con la Red de Defensoras y Redes Territoriales, ha llevado a las mismas a empezar a *reconocer la necesidad de auto-cuidarse*, no solamente por atender las consecuencias que ya están experimentando algunas; sino también con la idea de prevenir enfermedades, rupturas y conflictos afectivos, organizacionales, personales, etc. que otras compañeras ya han enfrentado y que les ha llevado a no continuar su activismo.

Además, la experiencia de empezar a incluir la estrategia de autocuidado en el desarrollo del activismo que se realiza desde la Colectiva y con la Red Nacional de defensoras ha tenido otro resultado: la cohesión en el grupo en el sentido que se han

empezado a buscar maneras de ir resolviendo colectivamente situaciones que la mayor parte del tiempo eran afrontadas en silencio y soledad.

### Algunas dificultades para incorporar el auto-cuidado en la agenda de las defensoras

Todas las acciones realizadas con y para las defensoras de Derechos Humanos, durante finales del año 2012 y todo el 2013, han sido muy bien recibidas, aceptadas y valoradas por las participantes. Aunque falta que se integren más protagonistas de otros movimientos sociales, que posiblemente lo hagan más adelante, sabemos que las dificultades para continuar trabajando el tema del auto-cuido con las que ya están participando, son las siguientes:

- Dificultad en las agendas de trabajo entre las participantes para poder coincidir en fechas de encuentros
- Fondos limitados
- Inseguridad de hablar de temas confidenciales
- Indisposición de algunas compañeras, resistencia
- La necesidad de contar siempre con otra persona de apoyo para dar contención al grupo.



### Experiencias atendidas desde la estrategia de auto-cuidado potenciada por la IM-DEFENSORAS, realizada por la Colectiva Feminista en El Salvador, tanto a nivel institucional como uno de los principales ejes con las Redes de Defensoras

Violencia vivida y silenciada por la compañera Elda Ramos y su petición de apoyo y acercamiento a algunas compañeras y su posterior asesinato hizo que de la Colectiva surgiera la iniciativa de crear un Centro de Atención para mujeres en situación de violencia. (Por el impacto de la impunidad, pensar en estrategias de protección y seguridad para las compañeras).

Se inició un proceso terapéutico con las dos integrantes de la Colectiva mayormente afectadas por el suicidio de la compañera “Guadalupe” por conflictos personales. Su situación, implicó consecuencias emocionales para todas pero sobre todo para dos compañeras que estaban más cercanas a ella.

Caso Beatriz antes, durante y después de la interrupción de su embarazo y la lucha que significó tanto para miembros de la Agrupación Ciudadana por la Despenalización del Aborto, Colectiva Feminista y demás defensoras que apoyaron y acompañaron este proceso, para quienes este caso emblemático implicó esfuerzo, dedicación y generó impotencia, frustración, lidiar con todo lo que implicaba acompañar a Beatriz. La joven de 22 años, que estaba enferma de lupus y gestando un embarazo anencefálico que enfrentó al Estado Salvadoreño por tres meses espero que se pudiera interrumpir su embarazo. Por todo lo que significó acompañar y apoyar a la joven en el proceso, se inició un proceso de auto-cuidado con quienes mayormente enfrentaron consecuencias físico-emocionales, por ello.

### ¿Cómo seguir auto-cuidándonos?

#### Atender las consecuencias físico-emocionales a nivel individual y grupal

La larga trayectoria y experiencia que las defensoras tienen en desatender sus necesidades físico-emocionales, por distintos motivos o circunstancias que pueden pasar por lo económico, laboral, de prioridad personal, cubrir otras necesidades, incluso preocuparse más por otras personas y relegar las propias necesidades hasta llegar a un momento que lo permita o sea imperativo tomarlo en cuenta, al no tolerar más las distintas situaciones que conllevan, es en última instancia, lo que hace que el empezar a pensar el autocuidado como una alternativa urgente.

Actualmente el esfuerzo de creación de espacios de autocuidado, busca cubrir necesidades individuales y grupales. Se motiva a integrarse a espacios creados que son pensados para el trabajo colectivo e incluso a un abordaje más individualizado, dependerá de lo que piensa y siente cada mujer que puede ser más eficaz para ese momento de su vida. Sin embargo la resistencia continúa siendo amplia y significativa, poniendo en riesgo su bienestar personal.

#### Que se atienda de manera integral a la familia de las defensoras que también se ven afectadas como consecuencia de la labor de las defensoras

Las carencias económicas principalmente, limitan el abordaje deseado, sabemos que las familias también se ven afectadas de manera directa o indirecta, es una situación a la que tenemos que darle valor y no dejar en la desatención.

#### Construcción de mayores espacios de confianza

Aun estando en la misma sintonía de trabajo y defensa de Derechos Humanos, no existe la cohesión óptima para apoyarse mutuamente, cada una desde su trabajo va creando sus propios

espacios de confianza, pero son dispersos e incluso para muchas, aún son inexistentes. De ahí, que lograr la conexión, el enlace, la unidad y un vínculo fortalecido es una necesidad apremiante para llevar a cabo diferentes acciones en las que muchas veces necesitamos de la presencia y apoyo de las demás.

#### Algunas iniciativas de autocuidado impulsadas

El tema del auto-cuido es de contenido novedoso, pero no por eso menos importante y necesario. Sabemos que existen procesos que se necesita seguir construyendo y esa es la apuesta para el año 2014, pero de momento, las iniciativas que se han impulsado son las siguientes:

1. Primer Taller de auto-cuidado, facilitado por Ana María Hernández de Consorcio Oaxaca, realizado en Suchitoto 2012, que contó con la participación de 15 miembros de la Colectiva.
2. Segundo Taller de seguimiento de auto-cuidado facilitado por Ana María Hernández. y Juan Carlos Acuña, en la Libertad 2013, participaron 12 miembros de la Colectiva.
3. Mini taller de auto-cuido con la facilitadora Patricia Grassals, que incluyó corporalidad, expresión gráfica, auto-masaje y recetas ancestrales. 19 miembros de la Colectiva y de la Red Metropolitana de defensoras de Derechos Humanos.
4. Talleres de protección, seguridad y auto-cuido con defensoras de la zona Oriental, 14 participantes miembros de la Red de Oriente.
5. Talleres de protección, seguridad y auto-cuido con defensoras de la zona Occidental, 17 participantes
6. Talleres de bellydance con 8 miembros de la colectiva, en San Salvador, el 16 de agosto de 2013.

7. Talleres de asesoría Psicológica, San Salvador 2013, se encuentran participando 3 miembros de la Colectiva.

8. Atención psicológica individual, San Salvador 2013, 5 miembros de la Red Salvadoreña de Defensoras de Derechos Humanos.

9. Seguimiento y apoyo puntual a grupos de defensoras que tienen iniciativas de auto-cuido, con entrega de materiales como velas aromáticas, aceites e incienso.

10. Pequeñas iniciativas, como la construcción de un pequeño botiquín con medicina alternativa, como parte del plan institucional de la Colectiva Feminista.

11. Apoyo puntual y contención emocional a defensoras en situaciones de riesgo.

12. Pizarras colocadas en la oficina, como método de compartir redes de apoyo y sencillos tips de auto-cuido.

#### Dificultades para incorporar la temática del autocuidado en las Redes de Defensoras

- ♀ Renuencia a hablar del tema.
- ♀ Espacios insuficientes para realizar las actividades.
- ♀ Dificultad en las agendas de trabajo entre las participantes (lógica de recarga de trabajo/activista 24/7).
- ♀ Fondos insuficientes (atención integral a defensoras y familias).
- ♀ La necesidad de contar con una persona de apoyo para dar contención al grupo.
- ♀ Sería necesidad de sentirse seguras hablando temas confidenciales.
- ♀ Muchas redes, personas y necesidades sienten atendidas por una sola defensora.

#### El reto de seguir impulsando el auto-cuidado en El Salvador

El reto de seguir impulsando el autocuidado en El Salvador, implica el dar seguimiento al programa institucional de autocuidado. Así como seguir construyendo las condiciones para que los espacios de confianza que se están concretando en las Redes de Defensoras permitan continuar trabajando las resistencias a iniciar procesos de autocuidado y las persistencias en modos insanos de ejercer activismo o ritmos de trabajo insostenibles que no incorporan acciones cotidianas para prevenir y atender las consecuencias físico-emocionales, que implica ser defensoras de Derechos Humanos, en el contexto de El Salvador, marcado por el conservadurismo, misoginia, impunidad y la violencia estructural. En síntesis, persiste el reto de continuar posibilitando que se siga reflexionando sobre la afirmación que *“lo personal, también es político”* y de esa forma intentar generar un activismo sostenible.

A manera de síntesis, el proceso de consolidación de las Redes Territoriales que la Colectiva Feminista para el Desarrollo Local impulsa en El Salvador, como parte del proceso nacional desarrollado en la región mesoamericana por la IM-Defensoras, ha generado en quienes participan en ella un acercamiento hacia su propia condición tanto de género (como mujeres), como política (como defensoras). Puesto que este proceso ha posibilitado reconocer la interconexión entre las diferentes dimensiones (personal, laboral, familiar, afectiva, etc.) de las vidas de las defensoras; así como entre las mismas defensoras, a pesar de los diferentes procesos, formación, edades y derechos que defienden. Es por ello, que empezar a hablar del cómo las situaciones y experiencias personales que han llevado a las defensoras a construir y vincularse a diferentes procesos político-reivindicativos, en materia de Derechos Humanos; y su apropiación de diversos discursos y prácticas políticas,



también ha conllevado a compartir las diversas situaciones que enfrentan como consecuencias físico-emocionales a nivel personal, colectivo y organizativo, entre ellas.

Evidentemente, el tener experiencias, procesos y situaciones compartidas está generando entre las defensoras, el sentirse acompañadas, comprendidas y escuchadas. Pero, sobre todo el que las defensoras encuentren en los procesos impulsados por la Colectiva Feminista y potenciados por la IM-Defensoras, en materia de atención y prevención dirigidos a su salud y condiciones de vida, ha empezado a generar esperanza en las defensoras, de cara a la continuidad y efectividad de sus luchas. Pues el sentirse reconocidas y respaldadas, por otras genera ánimo para continuar luchando en la búsqueda de las condiciones concretas que posibiliten la construcción de la sociedad justa, solidaria e igualitaria que anhelamos. 🦋

Taller de Belly Dance, con miembras de la Colectiva Feminista



Taller de auto-cuidado con Defensoras de Occidente



Taller de autocuidado defensoras de la zona oriental



## RED NACIONAL DE DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS EN HONDURAS



## CUANDO LOS CUERPOS HABLAN HAY QUE ESCUCHAR

Lorena Zelaya  
Yessica Trinidad

El autocuidado no es una cosa nueva, visto desde la salud, muchas y muchos han planteado acciones que están encaminadas al bienestar personal. Algunos y algunas lo describen como: “Decisiones que la individuo/individuo toma en beneficio de su propia salud; ayuda mutua o acciones que las personas realizan para ayudarse unas a otras; entornos sanos”. Lo relacionan a la prevención de la enfermedad independientemente de la actividad que la persona realice, también lo vinculan con el autoestima, al amor por una misma y la importancia de estar bien evitando enfermarse por el costo que esto representa (económico, laboral, y de responsabilidad).

Lo relacionan a la prevención de la enfermedad independientemente de la actividad que la persona realice, también lo vinculan con el autoestima, al amor por una misma y la importancia de estar bien evitando enfermarse por el costo que esto representa (económico, laboral, y de responsabilidad). Esto por sí mismo es un reto en un sistema planteado desde la producción, el consumo, la mercancía y el mercado; en el que las personas y los pueblos van quedando relegadas a su capacidad de producir y consumir, alimentado por la individualidad, la competencia y desplazamiento de los territorios; lo que ha ido debilitando y rompiendo las redes sociales que contribuían a plantearse un Estado fincado en el bien común, por lo menos desde la teoría. Desbaratando las conexiones con el todo, con la naturaleza, con la vida.

La cuestión adquiere un reto mayor cuando al activismo le incumbe el auto cuidado y

viceversa, teniendo carácter de necesidad para el sostenimiento de la vida de las defensoras y defensores, es más notorio en las mujeres debido a la forma en cómo se ha ido adquiriendo el ejercicio del activismo y al papel que tiene el patriarcado en la construcción del cuidado a las otras personas por las mujeres.

El activismo patriarcal está planteado desde la satisfacción de los derechos de las y los demás, hacia afuera; los derechos tienen validez para el colectivo, excluyendo a las defensoras y defensores. Hay que estar para los y las demás. Llevando a las defensoras, particularmente, a jornadas interminables con mucha exigencia auto impuesta, impuesta por las demandas de la realidad y por el compromiso aprendido/enseñado con el ejemplo, la teoría y el discurso.

Entender el autocuidado para las defensoras, como un acto políticamente coherente con el activismo es imperioso, no sólo para hacerlo viable y sostenido, para los colectivos e individualidades, sino para mantener la vida, las buenas condiciones de la vida de las personas activistas y organizaciones. Está forma de llevarlo al espacio público/político facilita el consentimiento con beneplácito para dedicarle tiempo y esfuerzo por las organizaciones y por las defensoras de manera personal.

Para la Red Nacional de Defensoras de Honduras es un reto pertinente y de interés, el autocuidado, implica hacernos muchas preguntas, mirarnos desde lo que somos y lo que hacemos; es así que la conceptualización es un proceso en construcción que nos hace pensar y pensarnos cómo seguir



haciendo acciones para colocarnos en un mundo que incluye a las personas, sus culturas y los territorios (entendiendo territorios como agua, ríos, mares, tierra, montañas, el sol, el viento, animales y las energías que fluyen desde el todo).

En la medida que vamos realizando ejercicios colectivos e individuales para cuidarnos, en los que participamos o facilitamos, exploramos los conocimientos, necesidades, intereses y saberes de las defensoras. Desde ahí vamos reconociendo el poder y querer de las capacidades en las activistas y las otras tareas que realizamos. Por otro lado se trata de no dejar al cuerpo y las energías por donde pasa todo lo que hacemos como si fueran cosas separadas; cuando el cuerpo, las emociones y energías no soportan más aparecen los signos y síntomas de la enfermedad, que son atendidas a destiempo y de manera inapropiada, con parches mejorando temporalmente para seguir.

También, en la Red, hemos hecho acercamientos al auto cuidado con acciones colectivas e individuales puntuales que han permitido a las defensoras efectuarse la citología, mamografía, reparaciones dentales y mejoras en el descanso; así como el acompañamiento con apoyo psicológico en los momentos críticos, todo esto con el propósito de ir atendiendo situaciones urgentes y de prevención que no hacen por ir las postergando aunque sientan la necesidad de hacer algo para consigo mismas.

Para las defensoras hondureñas con las que trabajamos, el auto cuidado es el conjunto de acciones que están encaminadas a poner atención en sus cuerpos, energías y emociones; las enumeran: alimentarse adecuadamente, descansar, compartir, sentir, aprender a conocerse, valorar, explorar, darse tiempo, hacer pausas, aprender a decir NO o SI, desaprender, hablar, expresarse,

construir alternativas, poder, dormir sin ropa apretada, disfrutar de la sexualidad, el placer, tener salud, el ocio, conocer de nuestros miedos y penas. Las defensoras ya realizan acciones para su cuidado, con poca frecuencia y magnitud, como hacer ejercicios, tomar agua, etc. Lo que en la mayoría de los casos no es suficiente.

Después de un año de encuentros con las defensoras, cada dos meses y talleres reflexivos sobre el auto cuidado estamos trabajando en los procesos para trascender del espacio que nos dan los encuentros que realizamos en la Red para reconocer en acciones cotidianas de auto cuidado, transgrediendo los activismos patriarcales enseñados, aprendidos y reforzados por muchos años.

La participación de compañeras en espacios de autocuidado han sido y son determinantes para que en las reuniones periódicas de la Red, se estimularan los ejercicios puntuales y frecuentes para reconocer nuestro cuerpo, a la otra defensora, la necesidad del descanso, la importancia de las emociones e identificación de las implicaciones que el trabajo de defensoría tiene en el cuerpo. Es así que realizábamos en cada encuentro actividades que permitieran ir desarrollando conscientemente, poco a poco, un espacio cómodo, alegre, colectivo y armónico.

Esta construcción colectiva está conectada al aprendizaje desde los saberes y experiencias de las defensoras.

En la medida que la Red ha ido definiéndose y re-definiéndose, se ha ido profundizando y enfocando con dedicación y análisis a esta propuesta. Para caminar por este sendero sea ha participado en encuentros, discusiones y lecturas, explorando propuestas que invitan al colectivo a formularse y replantearse el tema. La Red ha ido haciendo análisis, críticas y planteamientos

que provocan un flujo de ideas y acciones que se van modificando con las necesidades y el requerimiento de sus participantes.

Pasamos de acciones cortas en nuestros encuentros a buscar tiempo exclusivo para el cuidado y las discusiones sobre el mismo. Se decidió que en las reuniones mensuales habría que dejar medio día para hacer un espacio de cuidado, luego, quedo evidenciado que no era suficiente y dejamos un día cada dos meses.

En estos encuentros tratamos de hacer ejercicios que invitan a ser incorporados en la vida diaria, hacerlos en casa o en cualquier espacio que lo permita, fomentamos desde la práctica cotidiana la costumbre, los reflejos condicionados conscientemente para la canalización del miedo, ansiedad, cansancio, dolor y tensión. Para facilitar la discusión, y más que todo, la reflexión de cómo nos hemos ido construyendo para que nos vayamos restituyendo de otra forma.



El trabajo encaminado al cuidado, está encaminado a una defensoría que incluya a las defensoras como parte de su quehacer, como sujetas de todos los derechos que defienden. Acercarse a defensoras y organizaciones que no son parte de la Red para hablarles sobre acciones auto cuidado nos permite incursionar en grupos de defensoras de espacios mixtos y de mujeres. La propuesta es mostrar e ir construyendo un proceso que involucre a las organizaciones

en la búsqueda de formas que inciten a hacer sostenible nuestros movimientos.

¿Por qué la propuesta viene desde una postura política? es un planteamiento que no se sale del quehacer de las defensoras y por lo tanto lo vuelve un poco más asimilable, traspasando lo aprendido del activismo. La posibilidad de seguir haciendo lo que hacen en mejores condiciones físicas, energéticas, emocionales y mentales es un convite que no se pueden negar a aceptar, es muy atractiva, sin embargo, hay reticencia ya que implica salirse de la rutina para dedicar tiempo a una cosa que no está incluida en los objetivos y propósitos de las organizaciones ni de las defensoras a nivel personal.

Los aprendizajes han marcado el quehacer de la Red, descubrir la necesidad de un espacio vital para las defensoras, de respiro, de descanso, de pausa, de reflexión, de encuentro, de ánimo y de ellas, que se logre reflejar en la vida. Los resultados de esta experiencia han sido: un espacio para el cuidado de las defensoras que forman parte de la Red, en el que se promueve acciones personales de cuidado, establecida una vía para el acompañamiento psicológico con una profesional que ha captado el respeto y aceptación de las defensoras; así como acciones concretas que benefician su salud.

Entre los obstáculos que encontramos, están, por un lado, que las organizaciones no tienen contemplado en su quehacer acciones de autocuidado, aunque sean organizaciones de defensa de los derechos humanos, por lo que no incluyen presupuesto ni tiempo destinado para el cuidado. A pesar de que el trabajo de las defensoras es demandante, extenuante y excesivo; las organizaciones no han considerado necesario dedicar tiempo y fondos a estas acciones. Es visto como innecesario, ante la demanda de trabajo que es mayor y suele verse como más importante, además que los fondos que pueden ser puestos en estas acciones serán mejor “empleados” en

el apoyo a los casos que las organizaciones o defensoras acompañan.

Las resistencias en las organizaciones se manifiestan en: hay cosas que hacer y no hay tiempo para ausentarse, ni siquiera dos días; a pesar de que reconocen los niveles de cansancio, de malestares y situaciones difíciles en las relaciones de la organización por las extenuantes, estresantes y demandantes jornadas laborales. Algunas proponen dedicar tiempo para descansar, pero no pasa de ser una propuesta, no lo hacen. Hay otras que tienen contemplado en su quehacer acciones para el descanso una o dos veces al año (son pocas, es un ejercicio puntual, después del mismo regresan a las jornadas laborales interminables).

En ocasiones ha habido resistencia de las defensoras, ya que este proceso desencadena contradicciones entre las demandas del trabajo y el descuidarlo para hacerse cargo de su persona, también, los conflictos y culpas que se reactivan por juzgar la importancia de la vida de las demás con relación a la propia. La culpa, que viene de la construcción de una cultura del activismo desde el compromiso por encima de la vida, considerarse responsable de las y los otros pero no de una misma especialmente las mujeres que han sido y siguen siendo las cuidadoras de otras y otros. Por otro lado, querer mantenerse en lo público/político para las defensoras es una tarea que conlleva un esfuerzo mayor en una sociedad patriarcal.

Entre las necesidades más apremiantes de las defensoras con relación al auto cuidado están: buscar formas de romper las rutinas de trabajo, que conduzcan al reconocimiento de las necesidades del cuerpo como un todo a la prevención y atención de los requerimientos para una vida saludable. Necesidad de las defensoras para revisar y renovar la perspectiva que tenemos de lo que nos rodea, para equilibrar las cargas de lo que se vive con su propia existencia y

cuerpos se requiere de más espacios en donde las defensoras puedan realizar acciones de auto cuidado, particularmente, hacer campañas informativas que promuevan las pausas, los cambios de rutina y la vinculación de la postura política del autocuidado son necesarias. En la medida en que se vaya haciendo conciencia del auto cuidado, ir resolviendo situaciones de salud que requieren atención inmediata es vital.



Fomentar espacios de descanso y renovación de la mirada de la realidad que permitan respirar, reflexionar y regresar con elementos incorporados a la cotidianidad que transformen formas de vida para que en condiciones mejoradas se retomen las actividades, es clave para el sostenimiento de la vida organizativa, pero sobre todo de las defensoras.

Las acciones de autocuidado que impulsamos involucran alrededor de 20 organizaciones y más de 40 defensoras que son parte de la Red. Hemos visitado a las defensoras y organizaciones que no son parte de la Red para interesarlas, en algunos casos muestran interés personal, en pocos mueven a la organización a querer involucrarla. Realizamos encuentros con organizaciones de la costa norte del país buscando que en sus próximos proyectos incluyan en sus actividades y presupuestos este tipo de actividades.

Proponemos que las organizaciones asuman la decisión política para que busquen tiempo y financiamiento para que las defensoras puedan

hacer sus actividades de manera que no se enfermen, desgasten o se incapaciten, que a pesar de la conflictividad de su quehacer puedan seguir haciéndolo como una opción diferente a la que las lleva a la enfermedad, cansancio, intranquilidad, falta de armonía y desesperanza.

En los talleres consumados en la zona norte, involucrando organizaciones y defensoras de diversas organizaciones y departamentos, mujeres que están en la defensa de la tierra, otras que están trabajando en la defensoría de las mujeres y niñez, otras ambientalistas, indígenas y estudiantes; encontramos que la situación ha sido insostenible, por lo que varias de ellas han ido descubriendo formas de cuidarse como: yoga, alimentación saludable, meditación, ejercicios, estudiar y otras acciones que les han ayudado a mejorar su salud mental, física, emocional y energética.

En los encuentros colectivos e individuales, desde la práctica impulsamos la alimentación saludable, la ingesta de agua, la prevención del cáncer de mama (persistimos en el auto examen de mama), motivamos los ejercicios de respiración, el consumo responsable y racional, las conexiones con la naturaleza; hacemos énfasis en las pausas y el descanso. Trabajamos nuestra capacidad de asombro, de descubrirnos y maravillarnos de nosotras mismas.



A pesar de que hemos andado en la búsqueda del bienestar bajo nuestra propia responsabilidad, al inicio nos resultó complejo concebir las acciones de autocuidado colectivas e individuales, como importantes. Oír a las compañeras hablar de eso parecía poco importante en medio de la represión, de la necesidad de estar en las movilizaciones, en los lugares de detención de las y los manifestantes, todo esto sin medir los riesgos a los que nos exponíamos. La lucha es lo que podía mantenernos con fuerzas y esperanzas.

En la medida que nos encontrábamos y hacíamos cosas para el autocuidado fueron surgiendo preguntas e inquietudes cómo: ¿Por qué tiene que ser visto cómo algo político el autocuidado? ¿Cómo hacer para que no se convierta en un espacio de resolución de problemas de salud personales, porque no es posible sostenerlo, la demanda siempre será mayor que lo que se pueda tener (no se podrá resolver todo y cada vez surgirán cosas nuevas, las necesidades son mayores cada vez)? La preocupación de generar una expectativa que no se pudiera cumplir nos asalta en varias ocasiones.

Hemos hallado en los encuentros de autocuidado un espacio de práctica de la recuperación de la esperanza y la vitalidad de energías, descubriendo y cuestionando la relación de lo que hacemos con nuestra humanidad (cuerpo: físico, emocional, energético y mental), con lo que más nos gusta es una forma de compartirlo con otras. Darle pensamiento a cómo hacer para que desde la cotidianidad cada quien encuentre la forma que más le convenga para que de alguna manera pueda ser sostenido y nos dé a cada una una vida plena, agradable y larga.

Las dudas, presentes frecuentemente, las tenemos si una cosa iba a ser considerada –por ejemplo la solicitud de una cama para una defensora– o no pertinente o podía no ser necesaria. Cómo hacer para que las citologías vaginales se hicieran y que las defensoras independiente de que el próximo



año no se contara con los fondos, ellas lo harían por estar conscientes de lo importante que es para su cuidado.

Creo que para la Red es un elemento vital, al principio era como muy emotivo, las compañeras lo describían como su lugar en donde podían soltar, desahogar, descansar y en alguna medida resolver pequeños problemas de salud. Ahora, además de ser un espacio alegre, tenemos reflexiones sobre acciones de cuidado que las llevamos a otros grupos.

Es importante continuar y profundizar la discusión del tema para que las organizaciones lo asuman como algo propio de la organización, esto implica seguir en la búsqueda de que la defensora y la organización a la que pertenece asignen los fondos y el tiempo para el cuidado de ellas como parte su quehacer, este proceso tiene que ser sostenido y fortalecido con el convencimiento responsable.

Entender el cuidado colectivo e individual de las defensoras desde una postura política es un reto para la Red, como discurso es fácil (y muy convencedor) pero en la práctica es otra cosa; esto tiene implicaciones importantes para que estas prácticas tengan sostenimiento en la vida de las defensoras y la organización, por lo que surgen varias preguntas: ¿cómo se puede fortalecer e interiorizar el cuidado de manera colectiva e individual en las mujeres activistas teniendo como contra peso la cultura del activismo contraria a la preocupación por una buena condición física, emocional, social y mental? ¿Cómo se traduce la teoría del auto cuidado a acciones concretas que las defensoras y las organizaciones encaminen a mejorar las condiciones de salud y de vida de las activistas? ¿Cómo las organizaciones lo asumen como una postura política que se refleje en la realidad de las defensoras? ¿Cómo crear una conciencia en las defensoras que las lleven a hacer cambios en sus vidas con el propósito de estar bien? ¿Cómo se

llega a la conciencia y entendimiento que lo que hacemos es tan importante como la vida (estado de físico, emocional y mental) de las defensoras? ¿Cómo se incorporan las pausas y acciones cotidianas de cuidado en las rutinas impuestas por el trabajo?

### En conclusión

El autocuidado visto desde una postura política hace que sea aceptado, con menos dificultad, por las defensoras y las organizaciones, teniendo como intencionalidad clara y precisa la conservación en buenas condiciones de la vida para poder seguir haciendo de mejor manera lo que hacemos. De igual manera importante es tener en cuenta que el ocuparse del auto cuidado por las defensoras desde la individualidad es un proceso que requiere dedicación, persistencia y respeto, así como intentar que las organizaciones lo asuman. Definitivamente para la Red es una apuesta política, pero no es así para todas las organizaciones de las defensoras que forman parte de la Red en el sentido que no hemos podido trascender haciendo que la organización asuma el autocuidado como parte de su quehacer. Sin embargo, como ejemplo hay organizaciones como la Red de Mujeres de Santa Ana han incluido como parte de plan operativo anual acciones de auto cuidado del 2014.

Parte de las discusiones en las que tenemos que ir acercándonos es el tema del poder, de las formas en que nos comunicamos y cómo nos relacionamos.

Hay un montón de preguntas y surgirán más, en la medida en que florecemos en este des aprendizaje para reaprender formas de hacer y ser activistas/defensoras compatibles con la vida plena, armoniosa y alegre. Es determinante para este propósito la perseverancia, insistencia y creatividad para acercar a más mujeres defensoras y organizaciones a esta manera de ver la vida/activismo.



## RED NACIONAL DE DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS EN MÉXICO



## FORJANDO NUESTRA DEFENSA DESDE EL AUTOCUIDADO

Graciela Ramos  
Leticia Burgos  
Nallely Tello

En México, el autocuidado, es impulsado por la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos, a través del Grupo de Autocuidado, conformado por diez compañeras con trabajo en los estados de Chihuahua, Distrito Federal, Guerrero, Oaxaca, Sonora y Veracruz.<sup>1</sup>

A continuación compartimos nuestra experiencia como grupo en un país tan diverso como México, en el que fundamentalmente hemos aprendido a respetar esa diversidad y a enriquecernos de ella.

### ¿Cómo hemos conceptualizado el autocuidado?

Una primera reflexión importante es que el activismo que realizamos es a la vez parte de nuestro autocuidado en tanto que amamos lo que hacemos, nos motiva, nos alimenta, nos alegra. El punto en el que hay que poner el énfasis, es en cómo ponernos límites a nosotras mismas para asumir que, por más grande que sea nuestro esfuerzo y aunque se nos vaya la vida en ello, la realidad a la que nos enfrentamos nos supera y solo el trabajo colectivo y el cuidado entre nosotras puede lograr que avancemos en nuestros sueños.

Así, en México el autocuidado se ve como un proceso integral en tanto que incluye el cuidado del cuerpo, la mente y el espíritu. Es en principio, una práctica individual que, sin embargo, en su carácter de herramienta política para la sustentabilidad de nuestros movimientos, no

<sup>1</sup> El Grupo de Autocuidado está integrado por Ana María Hernández, Graciela Ramos, Monserrat Díaz, Nallely Tello, Silvia Castillo, Elizabeth Ferreras, Dora Ávila, Leticia Burgos, Verónica Corchado, Alejandra Ancheita.

se entiende sin que a su vez sea una estrategia colectiva. Esta dualidad le da al mismo tiempo un carácter dinámico, ya que cada defensora sabe lo que necesita, lo que le hace bien, lo que le gustaría. A partir de estas prácticas de autoconocimiento, en diálogo y acuerdo con las demás se pueden construir las estrategias de autocuidado colectivo.

La práctica del autocuidado debe basarse fundamentalmente en el respeto a las diferencias que cada una pueda representar y en la confianza en la sabiduría de cada cual.

Es a su vez, un acto de empoderamiento de las defensoras ante sí mismas, que puede ser un hecho privado y público, que surge de la toma de conciencia y respeto de nuestros propios límites y necesidades. Por ello, el autocuidado no puede ser, de ninguna forma, un hecho impuesto a nuestras compañeras sino que tiene que surgir de la reflexión de cada una y en alianza con las demás.

Las defensoras requerimos modelos de protección integral que incluyen mecanismos de seguridad y autocuidado frente al riesgo de un ataque externo y de posibles afectaciones por un continuo desgaste físico y/o emocional por los contextos de violencia que enfrentamos. La apuesta es por fortalecer la capacidad personal y colectiva para garantizar la continuidad de nuestros movimientos y la defensa de los derechos humanos.

El proceso de reflexión sobre el autocuidado en la Red aunque aún es incipiente se ha dado en colectivo y se ha entendido como una necesidad



básica para la defensa de nuestra vida y de las luchas que emprendemos por el respeto de los derechos humanos.

A continuación compartimos algunas definiciones emanadas de los talleres que se realizaron en el país y que describiremos a detalle más adelante:

*“Ser y hacerme responsable de mi bienestar integral. Es una herramienta para generar acciones de cuidado y protección personal y la salud física, mental y sexual. La capacidad que desarrollamos para poner límites, horarios; reconociendo nuestras capacidades y limitaciones. Es implementar medidas (físicas, cibernéticas, emocionales, etc.) para cuidarme a mí y a mi organización. Es cuidar de mí misma, mi salud, autoestima. Es tener control individual sobre mi propio patrón de vida. Generar y realizar acciones de crecimiento personal y alternativas para la salud integral e inteligencia emocional para el bienestar y la felicidad. Es respetar mis límites y compartir mis sentimientos acerca de eso.....tomar 1 ó 2 días a la semana para descansar. La decisión y la práctica consecuente para mantenerse dentro de parámetros de seguridad y de equilibrio psico-emocional personal-familiar-social”.*



*“Es la capacidad de comprometerse con el trabajo de defensa y promoción de los derechos humanos sin sacrificar otras partes importantes de la vida personal. La capacidad de mantener una actitud positiva frente al trabajo a pesar de los desafíos. El auto-cuidado también puede entenderse*

*como el derecho que tiene el/la activista para sentirse sana, segura y satisfecha. Es el equilibrio entre nuestras necesidades y las de otros seres humanos con quienes convivimos y para quienes trabajamos. No hay recetas para medir el equilibrio porque depende de cada persona de acuerdo a su circunstancia. Cuidar los límites”.*

### ¿Cómo nos hemos acercado al trabajo de autocuidado?

En México el incremento de la violencia desatada en los años recientes ha hecho que las defensoras de derechos humanos aumentemos nuestros esfuerzos para luchar contra las injusticias, las desapariciones y los asesinatos en todo el país. El riesgo en el que desempeñamos nuestra labor también es mayor.

En torno a estos ataques del Estado, el crimen organizado y la violencia patriarcal, con frecuencia las defensoras sentimos que tenemos la responsabilidad y el compromiso infinito para cambiar esta realidad que duele e indigna. Enfrentar el hecho de que los cambios son lentos, de que hay retrocesos y permanentes violaciones a los derechos humanos, hace que se generen emociones como: coraje, impotencia, enojo, preocupación, agobio, miedo, terror, desesperanza y soledad. Al mismo tiempo la tarea es inacabable y la urgencia de atender múltiples situaciones nos coloca en estados de estrés cotidiano que van minando nuestra salud y bienestar.

En ese sentido, nos hemos acercado al autocuidado reconociendo en principio nuestra vulnerabilidad y los riesgos que enfrentamos por ser mujeres y por ser defensoras. Analizar desde la perspectiva de género cómo seguimos repitiendo el rol impuesto por la cultura patriarcal de “madres de todo el mundo, pero huérfanas de nosotras mismas” nos ha permitido repensarnos e identificar las necesidades que cada una tiene y las que reconocemos dentro de nuestros movimientos y, a partir de ello, trabajar el autocuidado, a nivel personal y colectivo.

### ¿Qué acciones hemos realizado?

Sabemos que aun es mucho lo que falta por hacer pero creemos que hemos podido generar conciencia de la importancia de mirarnos y dar atención a nuestras necesidades y deseos. Hemos constatado que trabajar en redes salva la vida, nos fortalece y empodera como defensoras, que cuidar esos procesos de construcción es garantía de permanencia, resistencia e insistencia en las luchas que emprendemos por los derechos humanos.

Para lograr lo anterior hemos desarrollado las siguientes acciones:

#### Talleres

Hemos realizado una serie de talleres con los que pretendemos ampliar la reflexión en torno a este tema. Éstos han sido en distintas modalidades:

- Los talleres por convocatoria. El Grupo de Autocuidado lanzó una convocatoria para realizar talleres en el interior del país con la finalidad de generar alternativas colectivas a partir de las necesidades de protección que impone el contexto siendo beneficiados el Estado de México, Guerrero, Michoacán y Sonora.
- Los talleres que nos solicitan los colectivos u organizaciones. De igual forma, algunas organizaciones y Redes Estatales de Defensoras (Guerrero, Oaxaca, Chihuahua) nos han solicitado asistir a sus espacios a dialogar o atender alguna problemática específica que tenga relación con el autocuidado.
- Talleres de capacitación/formación en terapéuticas diversas. Con estos talleres pretendemos compartir experiencias y/o técnicas concretas de autocuidado. Para su realización se ha becado a

algunas compañeras defensoras que se comprometen a posteriormente replicar estas técnicas en beneficio de otras defensoras en sus estados. Hasta el momento se ha beneficiado a compañeras de Estado de México, Guerrero, Oaxaca y Chihuahua.

#### Acompañamiento a procesos

Hemos participado activamente en el III Encuentro Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en México, realizado en enero del 2013, abonando a la discusión y trabajo colectivo en los temas de seguridad y autocuidado. Aunado a lo anterior nos sumamos a la atención que, en coordinación con las compañeras encargadas del autocuidado en El Salvador, se brindó en el II Encuentro Mesoamericano de Defensoras de Derechos Humanos. Además, con entusiasmo compartimos un momento de reflexión y descanso con integrantes de la Caravana de Madres de Migrantes Desaparecidos “Emeteria Martínez”.

#### Diagnóstico sobre autocuidado

Se realizó en 2013 mediante la aplicación de un cuestionario de 79 reactivos, que nos permitió contar con las percepciones de las propias defensoras respecto a: los obstáculos para ejercer prácticas saludables dentro de su activismo, las medidas que toman para disminuir el desgaste y el estrés, las condiciones de trabajo dentro de sus colectivos y organizaciones, la dinámica que implica la atención de la vida familiar y su trabajo de defensa, entre otros temas.

#### Directorio de autocuidado

Hemos realizado un mapeo de recursos entre las organizaciones de la Red Nacional y estamos construyendo un directorio sobre los espacios, personas y organizaciones que ofrecen servicios de autocuidado.

### Acompañamiento a defensoras en lo individual

Hemos atendido y orientado a defensoras de distintos estados del país que requieren descanso, atención en crisis, resolución a problemas de su salud. El lapso de acompañamiento ha dependido de la necesidad y solicitud de la propia defensora.

### Blog para Campaña de Autocuidado

Otra acción ha sido la puesta en marcha de una “Campaña” para el intercambio de experiencias y buenas prácticas sobre el autocuidado entre las defensoras de la Red Nacional. La campaña comprende la creación de un espacio virtual de encuentro entre las defensoras sobre los quehaceres de autocuidado, reflexiones e intercambio de experiencias exitosas, y materiales sobre el tema. Acuña el lema “Por un activismo protegido, sostenible y saludable”, el cual se construyó de manera colectiva entre las integrantes del Grupo de Autocuidado propiciando una mayor cohesión y sororidad entre nosotras. Al sitio virtual se accede a través de la siguiente dirección: [campanadeautocuidado.blogspot.com](http://campanadeautocuidado.blogspot.com).

### ¿Qué obstáculos y resistencias hemos tenido que enfrentar para trabajar este tema?

- El contexto de violencia sistemática y el riesgo que conlleva el que todo tenga un carácter de urgente: La labor de defensa se hace cada vez más complicada por la persecución y criminalización hacia las defensoras en nuestro país. Lo anterior nos pone en una dinámica de emergencia permanente en la que tenemos que responder a múltiples acciones. Ante esto, el autocuidado parece “un lujo” que no estamos en condiciones de darnos. De allí que el trabajo para fortalecer la conciencia de su importancia sea tan crucial.

- La carencia de recursos y profesionalización. A pesar de que se cuenta con una estructura organizativa mínima y flexible para operar, la

disponibilidad de recursos y tiempo siguen siendo un gran obstáculo. De acuerdo con datos arrojados en el *Diagnóstico de Autocuidado de la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en México*, sólo el 17% de las organizaciones tiene un presupuesto establecido para prácticas de autocuidado y solo 3 de cada 10 defensoras percibe salario, mientras que 6 de cada 10 lo hacen de manera voluntaria.

- La doble y triple jornada laboral. Otra de las dificultades que enfrentan las mujeres defensoras es la doble y triple jornada, y para la mayoría sin una remuneración ni seguridad social.

- Espacios para el autocuidado. En las reflexiones colectivas se ha considerado que se carece de espacios donde el autocuidado juegue un papel relevante para la consolidación y eficacia de la labor.

- Resistencia interior. Con frases expresadas por las defensoras también nos podemos dar cuenta de nuestras propias resistencias al autocuidado que habrán de valorarse para futuras acciones y estrategias a reformular: *“nos falta constancia, decisión, planeación; el miedo nos invade; falta economía; no querer salir de la zona de confort; ser práctica (si tengo tanto trabajo mejor me alimento en la esquina), pésima administración del tiempo; cansancio mental y físico; falta de motivación; auto-violencia; poca información; toma de decisiones; flojera; soberbia al creer que lo podemos hacer todo”*. Es evidente que estas resistencias forman parte de patrones impuestos por razones de género que impactan también en las formas en las que concebimos el activismo, esto representa un gran reto pues implica un cambio cultural y conceptual que conlleva cuestionamientos profundos y no sencillos de procesar.

### ¿Cuáles son las necesidades y/o retos que tenemos en torno al autocuidado?

1. En principio consideramos que es necesario impulsar mayores procesos de reflexión, formación y articulación en

torno al tema para poder compartir con más defensoras su visión y experiencia al respecto. Un reto mayúsculo en México y en las demás redes nacionales de Mesoamérica es seguir construyendo una visión de protección integral para defensoras, en la que el autocuidado tenga una importancia equivalente a otros elementos como la seguridad.

2. Creemos que es necesario revalorar los saberes ancestrales y locales, individuales y colectivos, para potenciar el autocuidado pues éste aun no tiene incorporado el aprendizaje de las más diversas visiones y prácticas que toda la inmensa riqueza de cosmovisiones nos ofrece. El reto es reconocer aquello que tenemos cerca y que nos hace bien. Es decir, lo anterior, puede ir desde aprender yoga, tai chi hasta alimentarnos con frutas y verduras locales, realizarnos una “limpia”, hacer un ritual de sanación u otras más.

3. Como Grupo de Autocuidado de la Red de Defensoras en México no estamos inmunes a las necesidades que tienen otras organizaciones o colectivos para generar procesos de reflexión y acción en torno al autocuidado. Siendo que cada una de nosotras pertenece en sus estados a otra organización, atender el trabajo en el Grupo nos representa una carga extra de trabajo por lo que en ocasiones, los procesos de toma de decisión se nos dificultan. Por tal motivo, es necesario fortalecernos, invitando a otras compañeras defensoras a que se sumen a este grupo. De igual forma se hace necesario que tengamos mayor capacitación y que compartamos las experiencias en nuestros estados de procedencia respecto a las formas para ejercer el autocuidado.



### ¿Qué experiencias nos llevan a considerar importante el trabajo en el tema de autocuidado?

Sin duda la realización de talleres ha sido la experiencia que más nos ha nutrido. Sin embargo queremos, al responder a esta pregunta, dar espacio a algunas de las participantes de los mismos talleres para dar cuenta también de lo que a ellas les han significado:

*“Aprendí a reconocer que la liberación y autonomía tan anhelada tiene que empezar por mi propio cuerpo, con todas las herramientas que tan bondadosamente me ofrece esta técnica integral. En mi vida será un parte-aguas, un antes y un después. Me voy a mi ciudad muy fortalecida. Rebasó las expectativas y me dejó innumerables y significativos aprendizajes y experiencias. Cierro el taller con la gran responsabilidad de cuidar mi cuerpo y ayudar a las compañeras a sanar el alma y el cuerpo. Me ayudó a eliminar la tensión, principalmente en la dentadura, pude observar cambios en mis manos y pies así como en mi rostro, me ayudó a crecer emocionalmente y a sentirme libre. El ser libre es increíble. Me siento libre, ligera sin ningún peso, soy otra y acepto a la nueva persona que soy. Resultados en mí: sueño reparador, mi cabeza se enderezó, columna más acomodada, mandíbula más pareja al cerrar, cambios en mi cara, en mi vista más claridad, se va afirmando el busto, dedos de los pies enderezándose. Ojalá seamos tomadas en cuenta para el segundo nivel. Me cambió la vida, debe ser para todas las defensoras*



de este país, ahí está la clave para encontrarse con una misma y estar sana. El cuerpo es un vehículo que nos lleva disfrutar la vida y para apoyar a otros necesitamos estar bien nosotras”. (Resultado de la evaluación del taller de antigimnasia en Chihuahua, impartido por Martha Graciela Ramos Carrasco).


“Yo no tenía idea de qué se trataría, pero sentí necesidad de venir, me siento muy sola, la violencia que hay en Guerrero nos tiene apanicadas, necesitaba estar con mujeres con las que me identifico. Me pareció excelente, me llevo la necesidad de volver a estar en otro taller que dé seguimiento a éste, aprendí mucho pero me abrió el apetito de aprender más. (Resultado de la evaluación del taller de autocuidado en Chilpancingo, Guerrero. Impartido por Elizabeth Ferreras Blanco, Julia Pérez Cervera, Silvia Castillo Salgado).

“Hoy me he reconciliado con mi cuerpo, la antigimnasia me cambió la vida, porque durante 15 años, me había olvidado, solo dedicaba mi vida preocupada por la salud de las mujeres y resolver los problema de mis hermanos indígenas y nunca regresada ver mi cuerpo y me quiero imaginar que yo era un árbol que daba sombra y que todas las personas llegaban sentarse en la sombra, de un árbol frondoso, pero este árbol se estaba secando poco a poco y algunos lo quieren cortar y hoy con la Antigimnasia, Graciela lo renovó, le quito las plagas y algunos gusanos, hoy este árbol puede dar más sombra sin temor que se seque. Estoy segura que la vida, sabiamente recompensará las acciones que ustedes hacen y dedican su tiempo, su esfuerzo para cuidarnos a las defensoras de este país, con tanta violencia y la injusticia que vemos diariamente, he sido muy afortunada de ser parte de la Red, desde mi corazón decirle gracias” (Hermelinda Tiburcio Cayetano, Indígena Mixteca del estado de Guerrero).

### ¿Qué reflexiones nos ha generado el trabajo con este tema?

1. El autocuidado no es un “regalo anual”, no es únicamente tener vacaciones una vez al año sino que es una práctica cotidiana, que día a día nos lleva a mirarnos, escucharnos, reconocernos y

atendernos, justo ahí creemos que está su dimensión política, pues rompe con el mandato patriarcal de ser para otr@s y nos permite vernos a nosotras y hacer lo mejor para nuestra salud física, mental y espiritual, porque nos reconocemos valiosas y estamos seguras de que aportamos más desde el gozo y la vida que desde el cansancio o la muerte.

2. Las visiones y los temas por trabajar. Creemos que hemos introducido en la discusión el concepto de autocuidado pero que éste se desdobra en muchos temas que aun no hemos abordado lo suficiente en nuestra reflexión y que son fundamentales para entendernos, como: la sexualidad y el placer, las relaciones intergeneracionales, el ejercicio del poder entre nosotras, entre otros. Aunado a lo anterior, y de acuerdo a las características geográficas y culturales de México aun es necesario conocer más ampliamente la vivencia del autocuidado por compañeras indígenas o afromexicanas pues en la discusión y dentro del Grupo de Autocuidado nos falta escucharlas aún más.
3. Pese a que en México contamos con una ley de protección a personas periodistas y defensoras de derechos humanos, ésta no incluye ninguna mención al autocuidado por lo que aún nos falta discutir con el Estado la importancia de este concepto y la obligación de que este componente forme parte de una visión de protección integral. Sumado a ello, debemos posicionar el tema en las agendas de discusión con las fundaciones y financiadoras pues solo así podremos garantizar para nosotras (mujeres defensoras) los derechos que hacemos exigibles para las y los otros. 



## ¿QUÉ HEMOS APRENDIDO Y QUÉ NOS FALTA POR HACER?





Como documentamos en la publicación *Abriendo caminos de libertad e igualdad*, desde la IM-Defensoras reivindicamos que el autocuidado es un derecho de las defensoras para vivirse plena y satisfactoriamente con su activismo y con su vida cotidiana.

Además, consideramos que es una herramienta política que permite prevenir la violencia y favorecer la sostenibilidad de nuestros movimientos mejorando el bienestar de quienes los integran.

### Logros

A través de esta estrategia hemos generado conocimientos sobre el autocuidado como principio y herramienta para la protección integral desde las experiencias y saberes de las defensoras en la región.

- Contamos con la publicación de los aprendizajes y conclusiones de un diálogo virtual sobre el tema, sostenido entre muy diversas mujeres de larga trayectoria en el movimiento feminista.
- Asimismo, hemos fortalecido capacidades a través de talleres sobre autocuidado en cinco países de la región con más de 250 defensoras. Junto con ellas hemos avanzado en la revisión de las condiciones en que desarrollamos nuestro activismo y su impacto en la vida personal. A través de estos talleres, las defensoras y sus organizaciones:
  - a) Reconocieron y analizaron el impacto de la violencia en su vida personal, familiar y organizativa; que el autocuidado les permite abordar y generar estrategias para atender las afectaciones en la salud emocional y física que las defensoras tienen por trabajar en medio de la violencia y la discriminación, la cual se agrava por la normalización de la violencia que solemos experimentar las mujeres.

- b) Generaron procesos colectivos para promover cambios sustantivos en las dinámicas de trabajo personales y organizativas, transformando aquellas prácticas que nos ponen en mayor riesgo y anulan las necesidades y derechos de las defensoras.
- c) Identificaron necesidades de bienestar no satisfechas ni atendidas.
- d) Abrieron espacios de confianza y empatía para expresar y compartir sentimientos poco abordados o reconocidos, tales como miedo, enojo, angustia y dolor y poderlos manejar de mejor manera.
- e) Construyeron estrategias individuales y colectivas de atención para el bienestar físico, psicológico y emocional, generando propuestas para un activismo más saludable que promueva nuevas reglas de convivencia y acuerdos de trabajo.

Algunas experiencias que ilustran la importancia de esta estrategia:

1. A través de un proceso de formación, acompañamos a defensoras que luchan por el derecho a decidir en El Salvador y que se enfrentan a una situación de fuerte desgaste por el acompañamiento de mujeres encarceladas por haber interrumpido su embarazo en un país que penaliza incluso el aborto terapéutico. Las compañeras y organizaciones encontraron un espacio de sanación y adquisición de herramientas para enfrentar el estigma social, las campañas de desprestigio y la difícil labor de acompañar a mujeres encarceladas injustamente y a sus familias.
2. Con fondos de la IM-Defensoras y gracias al trabajo de la comisión de autocuidado de la Red Nacional de Defensoras de México, abrimos un espacio de autocuidado para



las integrantes de la Caravana de Madres Centroamericanas “Emeteria Martínez”. Con este apoyo diversas mujeres pudieron descansar, aliviar el desgaste y aminorar el dolor que les provoca la búsqueda afanosa por encontrar a sus hijos e hijas en un país donde se violenta gravemente los derechos humanos de las personas migrantes.

3. A través del acompañamiento profesional, con fondos de la IM-Defensoras hemos dado alternativas de sanación a defensoras y organizaciones en El Salvador, Honduras, Guatemala y México para enfrentar diferentes procesos de duelo, ya sea por haber perdido familiares durante el conflicto armado, por suicidios de compañeras de sus propias organizaciones, o por tratarse de defensoras que han encontrado los cuerpos de sus hijas asesinadas, víctimas de feminicidio.


Hoy en día, desde la IM-Defensoras y las redes nacionales se promueve y construye una cultura de prevención del daño y del derecho a cuidarnos, que contribuye al fortalecimiento de nuestros movimientos. En este sentido, ya hemos consolidado la percepción colectiva de que invertir en este ámbito tiene una importancia cuando menos equivalente a la de las otras líneas estratégicas de nuestra agenda (Veáse anexo 5).

#### Retos

1. Las afectaciones que sufrimos las defensoras por los contextos e historias de violencia que enfrentamos tienen que ser atendidas y procesadas para no generar un daño mayor. Un reto frente a esto es que generemos una cultura de la prevención y atención temprana de los impactos de la violencia. Se requieren transformar las creencias que limitan y cuestionan la expresión de los sentimientos, las emociones y las necesidades que tenemos las defensoras a nivel individual y colectivo. Reconocer los puntos vulnerables y las

capacidades y recursos que tenemos para enfrentarlos nos fortalece.

2. Es necesario seguir fortaleciendo las alianzas y redes entre defensoras y trabajar nuevas formas de relación en el ejercicio del poder y el liderazgo, que fortalezcan prácticas solidarias y complementarias, que reconozcan el aporte que cada una de las defensoras da a los movimientos sociales. Cuidar-nos entre nosotras es parte fundamental del reto.
3. Es necesario recuperar la inmensa sabiduría que hay en las mujeres en torno a las cosmovisiones y prácticas de cuidado y autocuidado ancestrales y comunitarias como una forma de aumentar nuestro poder colectivo y personal para fortalecer la protección integral que nos garantice un activismo gozoso y saludable.
4. Resulta prioritario establecer un diálogo con las fundaciones y agencias de cooperación para que reconozcan la importancia del autocuidado como elemento sustantivo de la protección integral a defensoras y que inviertan recursos para este fin. Un reto central en este aspecto es que se comprenda que el autocuidado abona a la sustentabilidad de los movimientos sociales en los que participan las defensoras.


*Travesías para pensar y actuar. Experiencias de autocuidado de defensoras de derechos humanos en Mesoamérica* da cuenta de nuestras primeras navegaciones en este tema en el que aún estamos en mar abierto. 



El cuerpo es el primer territorio a LIBERAR

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



- ALTERNATIVAS PACÍFICAS AC, (2013), *Plan de seguridad para las defensoras*, Ponencia presentada en el Tercer Encuentro Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en México
- BARRY J., Djordjevic J., (2007), *¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?*, Fondo de acción urgente por los derechos humanos de las mujeres.
- BARRY J., Nainar V. (2008), *Insiste, Persiste, Resiste, Existe. Estrategia de las defensoras de derechos humanos para su seguridad*, Fondo de acción urgente por los derechos humanos de las mujeres, Kvinna Till Kvinna, Front Line Protection of human rights defenders.
- COMISIÓN METODOLÓGICA Y TEMÁTICA DEL 12 ENCUENTRO FEMINISTA LATINOAMERICANO Y DEL CARIBE (2011), *Autocuidado, protección y bienestar feminista*.
- FONDO DE ACCIÓN URGENTE (2013), *Sonidos de Caracola. Por un activismo sostenible de las mujeres defensoras de derechos humanos en América Latina*
- HERNÁNDEZ, A. (2012), *Zona de bienestar y seguridad/área de bienestar y autocuidado*, Foro AWID: Transformando el poder económico para avanzar los derechos de las mujeres y la justicia.
- INICIATIVA MESOAMERICANA DE DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS (IM-DEFENSORAS) (2013), *Violencia contra defensoras de derechos humanos en Mesoamérica. Diagnóstico 2012*.
- INICIATIVA MESOAMERICANA DE DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS (IM-DEFENSORAS) (2013), *¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos? Diálogos entre nosotras*.
- INICIATIVA MESOAMERICANA DE DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS (IM-DEFENSORAS) (2014), *Abriendo caminos de libertad e igualdad*.
- LAGARDE M. (2000), *Autoestima y género*, en Cuadernos Inacabados 39, Claves Feministas para la Autoestima de las Mujeres.
- MEDINA, A. (2013) *Manuales de protección, seguridad y análisis de riesgo para defensoras y defensores de derechos humanos. Un análisis desde la perspectiva de género feminista. Informe final*, Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos. 





## ANEXOS



## ANEXO 1.

## TALLER BÁSICO SOBRE AUTOCUIDADO

## Propósitos:

Ampliar la conciencia y compromiso personal y colectiva de las defensoras respecto a la importancia de incluir como estrategia de trabajo cotidiano el autocuidado, identificar y socializar las prácticas que si se realizan al respecto, los obstáculos o condicionamientos que lo dificultan y las necesidades personales y colectivas y el apoyo concreto que requieren para lograrlo.

## Dirigido a:

Grupos de activistas/defensoras que trabajan en organizaciones y que tienen la necesidad e interés de abrir espacios para acompañarse colectiva y/o personalmente en desarrollar estrategias de autocuidado.

## Recomendaciones:

Resulta conveniente que la facilitación de este taller esté a cargo de dos o tres personas: una escribana y dos guías

Horario	Actividad	Descripción	Materiales
	Llenado de ficha de registro	Ficha de Registro de participantes (se llena al inicio).	
60 min	Presentación de las participantes (máximo: 3 min por compañera)	Con las tarjetas de Cartas para el Alma (tarjetas con imágenes de mujeres en distintas situaciones y que evocan emociones diversas) las participantes escogen una tarjeta que les diga algo de ellas. En silencio un par de minutos la leen y miran. Adicionalmente escriben en una tarjeta ¿Qué cambio o sueño quiero lograr como defensora (lo escriben en una palabra). Se les invita a que compartan: “escogí esta tarjeta por...” (describen su contenido y lo asocian con su vida en tres aspectos (yo hago, yo siento, yo pienso que...)) y “escribí este cambio o sueño que quiero lograr”. Se van pegando los sueños/cambios en un papelógrafo grande que diga “Cambios y sueños de las defensoras”  Nota: Luego se retoma en otra reflexión ¿podemos cumplir estos sueños? ¿Depende solo de nosotras como defensoras? Los sueños son demasiado grandes... la tarea es enorme... podemos con todo?... la pasión por el trabajo no tiene límites...	Tarjetas Cartas para el Alma  Papelógrafo con la frase: Cambios y sueños de las defensoras
15 min.	Creando la energía colectiva.	Luego de la presentación se pide a las participantes que coloquen todas juntas las “tarjetas del Alma” que escogieron y que se haga un círculo en el que en medio una compañera pase a encender una vela en el centro de las tarjetas (a manera de unión y luz). La vela simboliza la energía de las mujeres que transforma. Se pide a todas que pongan sus intenciones de luz para el desarrollo del taller.	Vela, encendedor, y Cartas del Alma



35 min.	El contacto con nuestras necesidades como eje fundamental del autocuidado	<p>Ejercicio uno: Conciencia del contacto (20 minutos en total)</p> <p>MOMENTO UNO: Desconexión (10 minutos)</p> <p>Se les pide que empiecen a caminar por el salón, que lo hagan despacio y vayan pensando en sus trabajos y actividades diarias como defensoras (provocar que aumenten el ritmo de su paso hasta hacerlo muy rápido y evitando mirar a alguien en particular) VOZ DE LA FACILITADORA: Mientras caminas piensa en todo lo que tienes que hacer, vas hacia tu oficina o a la reunión de comunidad, y repasas todos los pendientes que tienes: el escrito, la pancarta, el mitin, piensa en el informe que se tiene que ir hoy, en el boletín de prensa, en la señora que no atendiste ayer... (hay ruido y música acelerada) se insiste en todos los pendientes, en la prisa, en “no ver a nadie”, el ansia, etc...</p> <p>La facilitadora indica que paren y cierren los ojos, que sientan su corazón acelerado y que solo se den cuenta de cómo se sienten....Voz de la facilitadora: ¿qué pierdes cuando corres en la vida y dejas de verte?...trabajas para apoyar a otras personas y esto es muy bueno, pero al mismo tiempo, parece que no las podemos ver ni contactar de tan saturadas que estamos...eso impide que conectamos con la otra, y contigo misma (se dejan dos minutos de silencio para la reflexión personal).</p>	
		<p>MOMENTO DOS:</p> <p>Ejercicio 1 Contacto (10 minutos)</p> <p>Se pide que abran sus ojos y busquen una pareja y se miren a los ojos. VOZ DE LA FACILITADORA: “Mira a tu compañera, mira sus ojos, ella igual que tú, trabaja para que este mundo sea distinto, ella igual que tú se satura y se presiona por cargar el mundo a cuestas, ella al igual que tú a veces se violenta así misma cuando anda así, sin descanso; ella igual que tú puede mirarte y contactar contigo (el discurso puede ser más largo dependiendo del grupo y el ambiente). Agradece a tu compañera, que ella, igual que tú, se está parando a mirarte, a darse un espacio para conectar con ella y contigo” (Se hacen dos cambios de pareja y se amplían las frases para contactar).</p>	Campana para marcar corte en la dinámica
		<p>PLENARIA: Compartiendo sentires y reflexiones: (15 minutos)</p> <p>En plenaria la facilitadora invita a compartir una a la vez y las otras sólo escuchan y viceversa (tratar de que 4 o 5 máximo hablen)</p> <p>¿Cómo me sentí con los ejercicios? ¿Pudiste contactar, etc.? ¿De qué te das cuenta?</p>	

70 min	Haciendo conciencia ¿Cómo está mi autocuidado personal?	<p>Dialogando con mi voz interior/cómo me olvido de mí...</p> <p>Momento uno:</p> <p>Se hace una introducción acerca de las dinámicas estresantes que vivimos y que por andar de prisa, angustiadas o sobrecargadas no contactamos con nuestras necesidades.</p> <p>Momento dos: Fantasía: 15 minutos</p> <p>Voz de la facilitadora (tono suave y pausado) Ponte cómoda, lo más a gusto posible, cierra tus ojos y respira profundamente, una... dos... tres veces... ahora vas a centrar tu atención en tu cuerpo. Imagina que tienes una brocha de pintar y escoge un lindo color y empieza pintando desde los pies hasta la cabeza, pasando por las piernas, las nalgas, el dorso, tus pechos, tu cuello, tu cabeza, tu cara...</p> <p>Pon tu atención ahora en una parte de tu cuerpo donde se aloja, donde vive tu sabiduría, esa voz interior que siempre ha estado contigo y que sabe exactamente lo que necesitas... te ha llamado y quizá tú no siempre la has atendido. Esa voz interior ¿dónde se aloja, esa voz sabia, la que sabe realmente tus necesidades, la que te alerta y te avisa de los peligros, de tus cansancios, la incondicional tuya? Localízala, y escúchala, te invito a dialogar con ella...te vas a dirigir esa voz diciendo: querida Sabia mía, querida voz interior, querida yo misma... “Sé que me has llamado y a veces no te hago caso y hoy estoy haciendo un ejercicio para escucharte... Deja que esa voz te diga cómo estás, cómo te sientes en este momento de tu vida: ¿eres un jardín recién cortado, un jardín medio olvidado, cómo estás? Te sientes desgastada, cansada? Muy vital acaso? ¿qué te hace falta? ¿qué necesitas???</p> <p>Esa voz interior es TU NIÑA, la sabia, la que tenía claridad en tu infancia de lo que necesitabas y que luego se fue quedando olvidada por cumplir con mil cosas, por tener que comportarte como te lo exigían los adultos, la que no fue atendida como se merecía...pero allí sigue, allí está esperando que la rescates del olvido, que ahora que ya estás grande tú la protejas y le des un lugar importante...Dialoga con tu sabia, con tu niña...</p>	Campana y música tranquila
		<p>Momento tres: Carta a mi misma (15 minutos)</p> <p>Ahora van escribir una carta a esa voz interior. Con la finalidad de que se sientan libres de escribir se les aclara que el contenido de su carta no lo van a compartir con el grupo, que es solo para ellas mismas.</p> <p>“Te escribo para platicar contigo. Sé que hace mucho tiempo que te tengo olvidada, ni te pienso ni te miro, ni te siento, me he acostumbrado a que me duelas y yo no sentir, a que protestes, a que me grites y yo no te escuche. Hoy me doy el tiempo para mirarte y agradecerle a la vida por tenerte” Escriban qué les ha pedido y cuéntenle, como si fuera su amiga, qué es lo que les ha impedido atenderle, escriban ahora ¿Cuáles son sus necesidades para sentirse mejor?</p>	Hojas y lapiceros, música tranquila

		Momento cuatro: 15 minutos Se socializan en plenaria algunos comentarios ¿cómo se sintieron con el ejercicio? ¿De qué se dan cuenta?	
		Devolución: 15 minutos. La facilitadora devuelve alguna reflexión sobre la importancia de estar contactada con nuestro cuerpo, con la voz interior, con nuestra parte Sabia y con las necesidades vitales. Es muy importante escuchar nuestra voz sabia porque hay otra que nos juzga y nos regaña, que parece que está para cumplir con los roles que nos han asignado. Es una lucha interior en la que muchas veces gana la jueza y se impone (Reflexión sobre el equilibrio). La sociedad refuerza el deber ser, la educación patriarcal que recibimos y la realidad de violencia nos impide muchas veces atendernos y nos aleja de los llamados de nuestro cuerpo por eso estamos expuestas a vivir afectaciones como el Estado de extenuación emocional, el Bornout o lo que se conoce como “estar quemadas”. Compartir algunos rasgos.	
120 min	Definiendo el Autocuidado y las prácticas personales y colectivas a nivel individual y colectivo	Definiendo el autocuidado y qué se está haciendo? (15 minutos)  1. Trabajo de grupos: Se les da un papel para que escriban el significado del concepto y se socializa. (15 min)  2. Luego se hace una exposición por parte de la facilitadora del concepto. (10 min)  3. Trabajo en grupos con integrantes diferentes al anterior: Se pide que trabajen sobre ¿qué prácticas de autocuidado están haciendo a nivel individual y colectivo? y ¿con qué recursos: (conocimientos, personal, financieros) se disponen?  4. Se presentan los resultados en plenaria y se complementan. La finalidad es que las participantes enriquezcan sus conocimientos y prácticas sobre el autocuidado.	Power point  Cañón  Computadora
25 min		EJERCICIO DE CIERRE DEL DÍA (baile)	Música para baile
SEGUNDO DÍA			
30 min	Ejercicio de bioenergética	Activación energética para armonizar la respiración y la claridad de las ideas.	Música

80 min	Identificando obstáculos para el ejercicio del autocuidado. Cuestionando la cultura del activismo en la defensa de derechos humanos. Identificando obstáculos y caminos para avanzar	Obstáculos para el ejercicio del autocuidado  1. Se les entrega tarjetas a las participantes y se les pide que en cada una escriban los atributos que definen a una “buena defensora” (uno en cada tarjeta)  2. Se pegan todas las tarjetas en un muro. La facilitación pide que las miren unos minutos, luego las ordena colocando los que se repiten juntos. Se pide que vayan diciendo cuales de estos atributos tienen que ver con los condicionamientos de género, aquéllos que definen a una “buena” mujer.  3. Trabajo en grupos. Se trabaja con las siguientes preguntas: Desde su experiencia personal como defensoras y a nivel colectivo, ¿cuáles de estos rasgos son obstáculos para ejercer el autocuidado? ¿Qué otros obstáculos identificamos? ¿En qué condiciones hacemos nuestro trabajo las defensoras? Se presenta el trabajo de los grupos en plenaria y se reflexiona en conjunto.  4. La facilitadora complementa aportando elementos de los contextos de violencia estructural que enfrentan las defensoras y cómo ello impacta y obstaculiza el autocuidado.  5. La facilitadora hace una presentación en power point de algunos de los resultados del diagnóstico sobre autocuidado para defensoras y da unos minutos para reflexionar con las participantes con la pregunta ¿se sienten reflejadas en esos resultados? ¿algo es sustantivamente diferente?	Papelógrafos, tarjetas, crayolas o plumones y cinta adhesiva.  Presentación del diagnóstico de autocuidado para defensoras
90 min	Identificando y trazando plan para las necesidades personales y construyendo propuestas colectivas.	Autocuidado personal:  1. Se pide a las participantes que se den unos minutos para que cada una piense en lo que le ha ocurrido durante el taller: cómo se ha ido sintiendo, de qué se ha dado cuenta con respecto a las necesidades para su autocuidado personal. La facilitadora puede apoyar esta reflexión recordando los momentos del taller.  2. Que en una tarjeta escriba tres necesidades para su autocuidado que haya postergado y que ahora quiera atender y el tiempo en el que piensa hacerlo.  3. Cada compañera comparte sus necesidades, las demás participantes escuchan con mucha atención y con ánimo de apoyo.  4. Todas las tarjetas con nombre de cada una se pegan en un mural que diga: compromisos para mi autocuidado  Se les dice que cada quien tendrá una “amiga acompañante” que tendrá la tarea de apoyar y animar el cumplimiento de los propósitos/compromisos. Para el nombramiento de las amigas acompañantes se propone hacer una rifa con el nombre de cada una, y al azar, cada compañera va sacando el nombre quien le tocó. Al final todas tendrán el rol de “amigas acompañantes” y a su vez serán acompañadas también.	Tarjetas, cinta adhesiva, hojas de papel y lapiceros  Papelógrafo con el letrero de “Compromisos para mi autocuidado”



120 min.		<p>Propuestas de políticas de autocuidado en la organización/colectivo</p> <p>Se forman grupos de 4 o 5 compañeras y se les pide que trabajen tres aspectos:</p> <p>a) Diseñar una campaña para el autocuidado colectivo: con lema, medios, etc. Se les dice que la tendrán que presentar en el grupo de forma actuada (dramatización).</p> <p>b) Van a escribir cinco ideas de políticas organizativas que apoyen el autocuidado y que sean viables con los recursos que tienen los colectivos u organizaciones. Se presentan también en plenaria.</p> <p>Con los resultados se invita a cada participante a llevarse el compromiso de compartir con su colectivo las ideas generadas para su replicación.</p>	
30 min	Cierre del taller	En círculo cada participante de forma libre dice una frase de lo más significativo que se lleva del taller. La facilitación da los agradecimientos a todas por su trabajo.	

ANEXO 2.

TALLER PARA FORTALECER EL AUTOCUIDADO Y SANAR LAS PÉRDIDAS

**Propósitos:**

- Establecer redes de apoyo mutuo para el acompañamiento del proceso de autocuidado, sanación y crecimiento después del Taller.
- Ampliar la conciencia sobre el autocuidado para hacer frente a procesos de duelos y pérdidas.
- Elaborar las primeras etapas del duelo y adquirir herramientas para la conclusión en su debido tiempo, asimilando los aprendizajes.

**Dirigido a:**

Grupos de activistas/defensoras que trabajan en organizaciones y que tienen necesidad de abrir espacios para acompañarse y procesar pérdidas vividas de forma colectiva y/o personal.

**Recomendaciones:**

Resulta conveniente que la facilitación de este taller esté a cargo de dos o tres personas: una escribana y dos guías y que en ese equipo se incluya al menos una persona que cuente con conocimientos en contención emocional ya que durante el taller se pueden presentar situaciones que muevan las emociones y sentimientos de las participantes, por lo que hay que estar atentas en la necesidad de acompañar y contener a quienes lo requieran.

Horario	Actividad	Descripción	Materiales
Comienzo	Objetivo:	Conocernos, romper el hielo, conocer sus expectativas y que tengan claro por donde va el taller.	
10 min	a. Bienvenida, agradecimientos	Se da un mensaje de bienvenida.	
30 min	b. Presentación de todas y de facilitadorxs. Expectativas	Cada participante tendrá dos minutos para reflexionar y luego comparte con el grupo una frase de cada pregunta:  Quién soy (diciendo algo que no ha dicho antes al grupo)  Cómo estoy en este momento.  Qué quiero de este espacio (Expectativas)	Tener dispuestas hojas de papel y plumas
15 min	c. Descripción breve del taller: objetivos, metodología, estructura, logística, acuerdos	Exposición y retroalimentación de las participantes. Se explicitan las “reglas de oro” que el grupo se da para garantizar un espacio de confianza y confidencialidad.	Proyector
	Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conexión</li> <li>- Ir entrando en confianza y reconocer los beneficios de conocerse a un nivel más personal</li> </ul>	

Horario	Actividad	Descripción	Materiales
20 min	Meditación y ritual con velas	Entramos unos minutos en silencio para relajarnos y reconocer nuestra intención.  Cada participante toma una vela, la prende y la pone en un platón mientras dice su intención (de explorar, trabajar, resolver) en el taller.	Velas, platón, cerillos
20 min	Círculo del conocimiento	-Se paran en dos círculos para quedar frente a frente en parejas.  -Se les hace una pregunta y tiene que compartir la respuesta en poco tiempo con la compañera. Antes de pasar a la siguiente pregunta, se rotan para quedar frente a otra compañera.  -Las preguntas son sobre intereses, gustos, eventos o situaciones que hayan provocado alguna emoción.  -Al final se hace una pequeña reflexión sobre los beneficios de conectar más a este nivel personal.	Lista de preguntas de acuerdo a las particularidades del grupo
	Objetivo:	Que se sientan miradas por su compañera, con empatía y conectadas. Generar más cercanía y confianza.	
30 min	Empatía en el trabajo de ser defensoras	Se ponen en parejas y cada una va a ponerse en los zapatos de su compañera, imaginando que fuera ella. Desde ahí compartirán algunos aspectos de su trabajo y experiencias a sus compañeras en base a las siguientes preguntas:  1. ¿Qué es lo que más te gusta de tu labor? ¿Por qué? 2. ¿Qué es lo que menos te gusta de tu labor? ¿Por qué? 3. ¿Qué es lo más duro que has vivido estando en la organización? 4. ¿Cómo te afecta la labor que haces en tu ámbito familiar?  Comparten con la misma pareja cómo se sintieron, de qué se dan cuenta y luego comparten con el colectivo.	
	Objetivo:	Soltarse, conectar desde lo lúdico y el movimiento, moverse.	
20 min.	Movimiento corporal. Juegos, baile.	Moverse en el espacio por medio de juegos y baile acompañadas de música.	Música, computadora

	Objetivo:	Valorar el aporte propio y de las demás. Generar reconocimiento.	
30 min	Reconexión, empatía	Caminan por el espacio en silencio, haciendo contacto visual con sus compañeras.  Paran y escucha la fantasía guiada: “Imagina que te acabas de dar cuenta que ya habías estado con tus compañeras en otro momento, en otra dimensión antes de nacer. Juntas decidieron venir a la tierra para ayudar de alguna manera a que las cosas mejoraran para la humanidad. Sabían que iba a ser una experiencia difícil, pero aun así estuvieron dispuestas a hacerlo. Todas por alguna razón eligieron nacer en la tierra. Y aquí estás, junto a ellas, defendiendo los derechos de todas y todos, poniendo su energía y esfuerzo en esta labor tan valiosa”.  “Abre tus ojos y acércate a una de tus compañeras, toma sus manos y manteniendo el silencio haz contacto visual. Mírala, ve más allá de las apariencias, ve si la puedes reconocer, ella está aquí, junto a tí, podría estar haciendo otras cosas, pero elige estar aquí”. Ve si puedes sentir su compañía, su esfuerzo, igual que tú le acompañas, igual que tú te esfuerzas. Y agrádecele con tu mirada, hónrale por su valentía, su fuerza, su elección”. Dile con tus palabras y desde el corazón lo que te nace en este momento.  Cambian dos o tres veces de pareja y se les dicen cosas parecidas para que se conecten más allá de sus diferencias.  Comparten su experiencia primero en parejas y luego en colectivo.	
10 min	Activación física	Pequeño ejercicio para activar la atención  (A definir)	
	Objetivo:	Abrirse, desahogarse, conectar. Cuidado emocional	
60 min	¿Cómo estoy en esta etapa de mi vida?	En plenaria comparten las participantes que quieran ¿cómo están? Pueden hablar de cómo se sienten con su trabajo, con las compañeras, con la organización, en lo personal, con la familia.  Lo/as facilitadores hacen pequeñas intervenciones para acompañar las presentaciones de las compañeras.	
	Objetivo:	Soltar la tensión, desahogar emociones. Que reconozcan los beneficios del movimiento corporal y la expresión de emociones	
30 min		Ejercicios de Bioenergética. Ejercicios para conectar y soltar el enojo.	Computadora y música



Horario	Actividad	Descripción	Materiales
	Objetivo:	Expresar e identificar los principales problemas o situaciones no resueltas que dificultan el fluir a nivel grupal	
120 min	Identificando los nudos	1. En papeles de colores las compañeras de forma individual escriben dos o tres nudos que están dificultando el fluir del equipo, en sus relaciones o el trabajo. 2. Se pegan a la vista de todas y se deja tiempo para leerlos o se lee en voz alta y se ordenan por ámbitos. 3. Se pide que las participantes identifiquen los de mayor frecuencia o importancia para la mayoría. 4. Se propone trabajar algunos nudos de los más significativos para el grupo buscando encontrar las causas, los impactos y las medidas para ir resolviéndolos.	Hojas de papel de colores, cinta adhesiva.
15 min		Cierre del día con alguna dinámica de masaje en triadas o en parejas.	
<b>SEGUNDO DÍA</b>			
	Objetivo Rompiendo con la recreación de la violencia hacia las compañeras para fortalecer la conciencia del cuidado colectivo	Reconocer la violencia que ejercen hacia sus compañeras y comprender su origen. Empezar a soltar distanciamientos y rencores.	
10 min	Activación	Hacer un ejercicio de activación para comenzar el día.	Música y computadora
Las 3 actividades, a, b y c  60 min	Actividad a.  Validando mi violencia	1. Cada una evoca un evento en donde lastimó a alguien de su organización. Dar algunos ejemplos de las pequeñas formas en que podemos lastimar (alejándonos, enjuiciando, hablando mal de la persona, etc.) 2. Algunas comparten y quien facilita les ayuda a buscar cómo lo justifica. 3. Explicar sobre cómo al justificar la violencia alimentamos el sistema dominante de violencia	
	Actividad b. Cuidado y autocuidado	Explicación por los facilitadores sobre cómo cuidar a sus compañeras de su propia violencia.	
	Actividad c. Reconocer mi violencia y soltarla	Se les pide que escojan a una compañera con la sientan necesidad de trabajar. En parejas y en silencio, reconocer cómo han violentado a su compañera (ella u otra) y cómo lo han justificado. Reconocer cómo su compañera (ella u otra) les ha violentado, igual que ellas. Ver si están listas a ofrecer disculpas y hacerlo en silencio o con sus palabras, sin justificar. Si está bien para ellas, darle un abrazo.	

	Tema: Rompiendo con la recreación de la violencia para fortalecer la conciencia de autocuidado.	Objetivo: Reconocer la violencia que ejercen hacia ellas mismas por aprendizajes culturales de discriminación y el impacto que tiene en su labor y en su vida. Comprender la forma en que se recrea la violencia.	
Las 3 actividades, a, b, y c  60 min	Actividad a. : La violencia propia	1. Compartir en triadas: ¿Qué derechos me violentaron en mi familia cuando era pequeña? Cada una 4 min. 2. Compartir con la misma triada: ¿qué derechos me violento yo misma hoy en día? 3. Algunas comparten con todo el grupo, brevemente y quien facilita les ayuda a explorar por qué sucede esto? ¿Cuáles son las causas de que se sigan violentando? ¿Qué necesitamos cambiar?	
	Actividad b: Los orígenes de la violencia	Explicación breve sobre algunos de los orígenes de la violencia, de cómo esto las lleva a recrear la violencia en sus vidas, cómo las pone más vulnerables ante la violencia externa y disminuye el impacto de su labor. Compartir sentimientos y darse cuenta es uno de los caminos para romper con la recreación.	Notas con ideas que apoyen la exposición
	Actividad c. Video	Eve Ensler, “De pronto mi cuerpo”  Comentarios del grupo	Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wNialj2nVIU">https://www.youtube.com/watch?v=wNialj2nVIU</a>  computadora y cañón
	Objetivo:	Reconocer las pérdidas y trabajar al nivel que el grupo lo permita, los duelos que están pendientes.	
90 min	Reconociendo las pérdidas como parte de la vida	EJERCICIO DEL ÁRBOL: Se explica por la facilitadora los tipos de pérdidas y duelos.  Puntualizar que estos eventos pueden asimilarse con un proceso de sanación en donde se busca acomodar la pérdida, re-significar los cambios y aprendizajes y la importancia de los distintos soportes para ello.  Metáfora del árbol. Ejercicio individual Se pide que: 1. Pinten en un papelógrafo un árbol señalando las pérdidas más significativas que han tenido en su vida. 2. Identifican cómo ese árbol se transformó y qué nació luego de esa pérdida. 3. Identifican y se dan cuenta de si hay una pérdida en la que estén dolientes o se sientan atoradas todavía. 4. Lo comparten en pequeños grupos y luego en plenaria se reflexiona lo sucedido en los grupos	Notas con ideas sobre las pérdidas y los duelos.  Hojas, papelógrafos, crayolas, música, cinta adhesiva.  Guía para la metáfora del árbol:  Las raíces son los soportes de vida que cada una tiene (familiares, amigos, enseñanzas, redes que las sostienen), las ramas pueden significar las etapas de vida y las ramas rotas las pérdidas; las hojas, frutos nuevos y vivos, lo que nace luego de la pérdida (la transformación).

150 min	Reconociendo y trabajando los duelos que salieron en el colectivo	<p>Primer momento:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pedir a las participantes que cierren sus ojos, se pongan cómodas y que recuerden cómo se enteraron de la muerte de las compañeras/familiares, (de las personas que se nombraron): dónde estaban, qué sintieron, qué pensaron, qué sentimientos recuerdan haber experimentado...hacer un acompañamiento guiado con voz pausada y cálida y retomando los casos que salieron (uno o más) nombrarlas por su nombre</li> <li>¿Qué sentimientos tengo ahora frente a esa pérdida...?</li> <li>Si pudiera tener frente a mí a esa persona ¿qué necesito decirle...?</li> </ol> <p>Puede darse unos minutos para que cada compañera escriba sus reflexiones en una hoja de papel.</p> <p>Segundo momento:</p> <p>Regresar al grupo y abrir un espacio para que las compañeras puedan compartir sus sentimientos y pedir al resto del grupo que puedan acompañar respetuosa y compasivamente a cada una de las que quieran pasar a hablar.</p> <p>Tercer momento: (en caso de que la muerte sea de alguien de la organización)</p> <p>Abrir un tiempo para que cualquiera de las compañeras pueda dirigirse a otra compañera y con respeto le diga si tiene algún pendiente o situación no dicha.</p> <p>Si hay algo que tienes pendiente de decir al grupo o a alguna compañera dilo, no desde la acusación sino desde lo que tú sentiste y recibir una respuesta con el mismo cuidado si la compañera lo desea hacer.</p> <p>Cuarto momento:</p> <p>Los facilitadores explicitan lo valioso de ese ejercicio y validar como parte de la sanación la expresión de los sentimientos y que haya roto el silencio, que podemos quitar el fantasma.</p> <p>Se hace una presentación breve sobre las etapas o pasos de los duelos.</p> <p>Quinto momento:</p> <p>Se hace un ritual a las compañeras/familiares muertas con flores, piedras, mensajes, dibujos, que se quieran hacer por las participantes, se encienden velas, inciensos y se hacen unos cantos con todas. Puede ser un altar colectivo.</p>	
---------	---	--	--

	Objetivo:	Conectar desde el contacto corporal. Sanar (soltar dolor) desde el cuidado de las compañeras.	
40 min.	Sanando desde la presencia y el contacto	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ver video “Baño y masaje bebé”</li> <li>Ejercicio: El toque amoroso: <ul style="list-style-type: none"> <li>La mitad de las participantes se recuesta formando un círculo con las cabezas juntas al centro y el cuerpo separado uno de otro, formando los pétalos de una flor. Se invita a que cierren sus ojos.</li> <li>La otra mitad de participantes se coloca al lado de cada compañera acostada, y siguiendo la voz de la facilitadora para comenzar, le brindará “el toque amoroso” poniendo sus manos alternada y cuidadosamente en su cuerpo, empezando de los pies hacia arriba. Cada una va tocando a su compañera. La facilitadora puede invitar a que vayan rotando de compañeras girando cada tiempo hacia la derecha del círculo. Al terminar, cuando el toque llega al centro de la flor se retiran, haciendo una pausa para abrir los ojos y reincorporarse.</li> <li>Las que recibieron ahora dan.</li> </ul> </li> <li>Compartir en colectivo, recuperar las sensaciones y sentimientos de dar y recibir.</li> </ol>	<p>Video <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pM3k55DG1OU">https://www.youtube.com/watch?v=pM3k55DG1OU</a></p> <p>Computadora, música tranquila y colchonetas</p>
15 min.	Cerrando el taller	Formar un círculo tomadas de la mano recibiendo y dando, mano izquierda toma y derecha recibe, con ojos cerrados y el facilitador/a guía un pensamiento sobre la energía creada allí como una energía de fuerza, sanadora, amorosa se invita a que cada quien diga una palabra para terminar el taller: fuerza, agradecimiento, paz...	

**Nota:**

Las cartas descriptivas correspondientes al anexo 1 y 2 pueden ser modificadas de acuerdo al número, características y necesidades de las participantes en caso de replicar alguno de los talleres.



## ANEXO 3.

## EL AUTOCUIDADO COMO HERRAMIENTA POLÍTICA

## CUESTIONARIO DIAGNÓSTICO

La Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos impulsa entre otras estrategias de trabajo, la promoción y aumento del autocuidado como herramienta política de seguridad, protección y sostenibilidad de los movimientos sociales donde las defensoras realizan su labor. Este cuestionario tiene como objetivo generar insumos para un diagnóstico de la situación actual en este tema. Buscamos conocer la percepción sobre el grado de importancia que las defensoras de derechos humanos dan al autocuidado a nivel personal y en los colectivos u organizaciones en las que participan, las estrategias que utilizan, los obstáculos que enfrentan, las condiciones en las que desarrollan su trabajo y las necesidades que detectan para mejorar sus condiciones de bienestar.

Este instrumento se está aplicando a defensoras de El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua y México que participan en las redes nacionales o coordinaciones de defensoras de derechos humanos en la región mesoamericana y que tienen relación de colaboración y trabajo conjunto con la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos.

## Datos generales

1. Edad: \_\_\_\_\_
2. Escolaridad: a) Primaria b) Secundaria c) Bachillerato d) Licenciatura (Especifique)
3. \_\_\_\_\_ e) Otra \_\_\_\_\_
4. País: \_\_\_\_\_
5. ¿Pertenece a algún grupo étnico? Sí\_\_\_ No\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_
6. ¿Tiene hijos o hijas? Sí\_\_\_ No\_\_\_ ¿Cuántos hijos?\_\_\_ ¿Cuántas hijas?\_\_\_
7. ¿Tiene pareja? Sí\_\_\_ No\_\_\_
8. ¿Con quién vive? \_\_\_\_\_

## Defendiendo DH

9. ¿Pertenece a alguna organización, colectivo o asociación? Sí\_\_\_ No\_\_\_
10. ¿Qué función o cargo desempeña en su organización?  
El trabajo que usted realiza en su organización lo hace en:  
a) Zona rural b) Zona urbana c) Ambas
11. ¿Qué derechos humanos defiende? Seleccione una o más de las siguientes opciones.

- |   |   |
|---|---|
| a) Derechos Civiles y políticos                         | m) Derecho a ejercer la religión libremente         |
| b) Derechos económicos, sociales y culturales           | n) Derechos de personas con discapacidad            |
| c) Derechos laborales y de las/los trabajadoras/es      | o) Derecho a la salud                               |
| d) Derechos ambientales                                 | p) Construcción de paz en conflicto / postconflicto |
| e) Derechos de la niñez y juventud                      | q) Tráfico de personas                              |
| f) Derechos a la información y la libertad de expresión | r) Leyes de propiedad y derecho a la vivienda       |
| g) Derechos humanos de las mujeres                      | s) Defensa de territorios                           |
| h) Derechos de los pueblos indígenas                    | t) Tecnologías de información y comunicación        |
| i) Derechos de la diversidad sexual                     | u) Acceso a la educación                            |
| j) Derecho de defender derechos                         | v) Otro _____                                       |
| k) Derechos sexuales y reproductivos                    |   |
| l) Derechos de las/los migrantes                        |   |

12. ¿Cuánto tiempo tiene defendiendo esos derechos?

- a) Menos de un año b) De 1 a 5 años c) De 6 a 10 años d) De 11 a 15 años e) De 16 a 20 años  
f) Más de 20 años

13. ¿Cuáles de los siguientes atributos definen para usted a una defensora de derechos humanos? (señale todas las opciones que considere)

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| a) Valiente                   | b) Sacrificada               |
| c) Comprometida               | d) Generosa                  |
| e) Sensible                   | f) Responsable               |
| g) Incansable                 | h) En disposición permanente |
| i) Inteligente                | j) Arriesgada                |
| k) Honesta                    | l) Cuidadora                 |
| m) Empática                   | n) Eficaz                    |
| o) Sabe escuchar              | p) Asertiva                  |
| q) Guarda la confidencialidad | r) Prudente                  |
| s) No juzga                   | t) Exigente                  |

Otro \_\_\_\_\_

**El autocuidado para defensoras de derechos humanos**

14. Expresé qué significa para usted el autocuidado \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**El autocuidado a nivel personal**

15. ¿Cuántas horas diarias trabaja en sus labores como defensora de derechos humanos?  
 a) De 0 a 4 hrs. b) 4 a 8 hrs c) de 8 a 12 hrs d) Otro \_\_\_\_\_

16. ¿A parte de su trabajo como defensora tiene otro empleo? Sí\_\_\_ No\_\_\_  
 ¿Cuál? y ¿Por qué?

17. ¿Cuántas horas trabaja en otros quehaceres, por ejemplo trabajo doméstico, cuidado hijas/os u otros? a) De 0 a 2 hrs b) De 2 a 4 hrs c) De 4 a 6 hrs d) Otro\_\_\_\_\_

18. ¿Usted es la responsable del cuidado y mantenimiento familiar? Sí\_\_\_ No\_\_\_

19. ¿Realiza algún tipo de ejercicio o práctica algún deporte? Sí\_\_\_ No\_\_\_  
 ¿Cuál?\_\_\_\_\_

20. ¿Cuántas horas semanales dedica a hacer ejercicio?  
 a) De 0 a 3 hrs b) De 3 a más hrs c) Esporádicamente

21. ¿Usted considera que se alimenta adecuadamente (en horarios establecidos, haciendo todos los tiempos de comida, comiendo variado: semillas, vegetales, frutas, proteína animal, vegetal, etc.)? Sí\_\_\_ No\_\_\_ ¿Por qué?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

22. ¿Considera que duerme lo suficiente? Sí\_\_\_ No\_\_\_

23. ¿Cuántas horas duerme diariamente?  
 a) De 0 a 4 hrs b) De 4 a 8 hrs c) De 8 a 12 hrs d) Otro \_\_\_\_\_

24. ¿Utiliza algún medicamento para dormir? Sí\_\_\_ No\_\_\_ ¿Por qué?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

25. ¿Con qué periodicidad se realiza una revisión médica?  
 a) Cada tres meses b) Cada seis meses c) Cada año d) Cuando me siento enferma e) Casi nunca f) Nunca g) Otro\_\_\_\_\_

26. En los dos años recientes, ¿usted ha tenido o padecido alguna enfermedad? Sí\_\_\_ No\_\_\_  
 ¿Cuál? \_\_\_\_\_

27. ¿Tienes predisposición genética a alguna enfermedad? Sí\_\_\_ No\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_

28. ¿Usted puede identificar cuando está estresada?  
 a) Jamás b) A veces c) Regularmente d) Siempre

29. ¿Usted considera que vive con estrés por su trabajo como defensora de derechos humanos?  
 a) Sí, cotidianamente b) Me siento estresada en ocasiones c) Rara vez me siento estresada  
 d) Nunca me siento estresada

30. Elija una o varias de las siguientes manifestaciones de estrés que siente e identifica en usted misma

a) Dolor de cabeza	b) Dolor de estómago
c) Tensión/dolor muscular	d) Mal humor o enojo
e) Impaciencia	f) Impotencia
g) Disminución del deseo sexual	h) Cansancio permanente
i) Falta de concentración	j) Insomnio
k) Angustia y pensamientos negativos	l) Ansiedad
m) Irritabilidad	n) Sudoración de manos
o) Irritación o comezón	p) Dolores articulares
q) Pérdida de apetito	r) Diarrea
s) Presión arterial alta	Otro _____

31. ¿Considera que usted es exigente consigo misma? Sí\_\_\_ No\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

32. ¿En qué aspectos se considera autoexigente? Por ejemplo, frente al trabajo, a su desempeño como defensora, al cumplimiento de responsabilidades, de reconocimiento de errores, etc  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

33. Cuando usted está estresada ¿qué acciones realiza para sentirse mejor?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

34. ¿Realiza usted algún ejercicio o práctica de relajación?  
 a) Jamás b) A veces c) Regularmente d) Siempre  
 ¿Cuál? \_\_\_\_\_



35. ¿A usted le satisface la cantidad de tiempo que dedica a convivir, jugar, o disfrutar a sus hijas e hijos? Sí\_\_\_ No\_\_\_ ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

36. ¿A usted le satisface la cantidad de tiempo que pasa con su pareja para convivir, divertirse o dialogar sobre su relación? Sí\_\_\_No\_\_\_ ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

37. ¿A usted le satisface la cantidad de tiempo que pasa con sus amistades?

Sí\_\_\_ No\_\_\_ ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

38. ¿Tiene usted algún pasatiempo? Sí\_\_\_ No\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_

39. ¿Con qué frecuencia realiza este pasatiempo?

- a) Diario b) Una vez cada semana c) Una vez al mes d) Muy esporádicamente

40. ¿Cuándo fue la última vez que tomó vacaciones?

- a) Hace menos de un año b) Hace más de un año c) Hace más de tres años d) No recuerdo

**Seguridad y autocuidado personal**

41. ¿Cuáles considera que son los principales riesgos que enfrenta usted como defensora de derechos humanos en su país?

- a) Económicos b) Legales c) Maltrato Físico d) Maltrato Emocional e) Discriminación familiar
- f) Discriminación comunitaria g) Discriminación laboral h) Otro \_\_\_\_\_

42. ¿Tiene algún plan de seguridad personal y familiar para enfrentar ese riesgo?

Sí\_\_\_ No\_\_\_

43. ¿Usted lleva a cabo algunas prácticas de autocuidado para aumentar su seguridad como defensora de DH? Sí\_\_\_ No\_\_\_ ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

44. ¿Qué obstáculos enfrenta para ejercer prácticas de autocuidado?

- a) No me doy el tiempo
- b) No tengo dinero
- c) No sé a dónde acudir
- e) En mi organización o colectivo no se apoyan esas cosas
- f) Este tema no es importante para mí

g) Mi trabajo como defensora no me deja tiempo

h) Otro \_\_\_\_\_

45. ¿Qué condiciones favorables tiene usted para ejercer prácticas de autocuidado?

- a) Una buena red de apoyo que me incentiva y además me ayuda a descargarme
- b) Flexibilidad laboral
- c) Facilidad económica
- d) Fácil acceso para desplazarme
- e) Conocimientos previos
- f) Salud
- g) Otras \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Autocuidado a nivel organizacional**

46. ¿Su organización realiza prácticas de autocuidado para las integrantes, y/o para el equipo de trabajo? Sí\_\_\_ ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

No\_\_\_ ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

47. ¿Considera que son suficientes las prácticas de autocuidado que se realizan en su organización? Sí\_\_\_ No\_\_\_ No sé\_\_\_

48. Su organización o colectivo dedica algún tipo de recursos (económicos, materiales o humanos) específicos para el autocuidado del equipo? Sí\_\_\_ No\_\_\_ No sé\_\_\_

49. ¿Qué obstáculos considera que tiene su organización para llevar a cabo prácticas de autocuidado?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

50. ¿Qué condiciones favorables considera que tiene su organización para llevar a cabo prácticas de autocuidado?

51. ¿En su organización o colectivo hay horarios establecidos para realizar el trabajo? Sí\_\_\_ No\_\_\_

\_\_\_\_\_

52. ¿Cuánto dura la jornada laboral en su organización diariamente?  
 a) Menos de 8 hrs b) Más de 8 hrs Otro \_\_\_\_\_
53. ¿Considera que el lugar físico de trabajo es adecuado (amplitud, airado, etc.) para la realización de sus actividades? Sí\_\_\_ No\_\_\_ ¿Por qué?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
54. ¿Cuántas integrantes hay en su organización o colectivo? \_\_\_\_\_ Mujeres \_\_\_\_\_  
 Hombres
55. Cuántas personas reciben salario \_\_\_\_\_, cuántas son voluntarias/cooperantes \_\_\_\_\_, cuántas son estudiantes de servicio social\_\_\_\_\_
56. Señale cuál o cuáles de los siguientes beneficios ha dado su organización a las integrantes  
 a) Acceso a servicios de salud b) Fondo de vivienda c) Prima vacacional d) Fondo de ahorro  
 e) Otros \_\_\_\_\_
57. ¿En su organización tienen apoyo para la contención emocional<sup>1</sup>? Sí\_\_\_ No\_\_\_ No sé\_\_\_
58. ¿Considera que la relación entre las y/o los integrantes de su organización es respetuosa y armónica para la realización del trabajo?  
 a) La mayor parte del tiempo sí b) En pocas ocasiones c) Casi nunca  
 ¿Por qué?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
59. ¿Cuál o cuáles de las siguientes situaciones ocasiona conflictos en su organización?  
 a) Posturas respecto a cómo debe realizarse el trabajo b) Rivalidades personales  
 c) Competencias por el liderazgo d) La elevada carga de trabajo  
 e) El contexto de violencia f) Actitudes machistas  
 g) Problemas económicos h) Otro \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
60. ¿En su organización tienen mecanismos establecidos o personal de apoyo para la resolución y manejo de los conflictos?<sup>2</sup> Sí\_\_\_-No\_\_\_

1 Por contención emocional se entiende el apoyo psicológico que un profesional brinda a las defensoras que atienden a personas en situación de violencia, persecución o conflicto y que derivado de este trabajo pueden tener afectación emocional.

2 Mecanismos/personas para la resolución y manejo de conflictos: se refiere a las medidas que el equipo toma y que son conocidas y aceptadas para dialogar con la finalidad de resolver un problema. También a las personas especializadas que juegan un papel de escucha activa para mediar un conflicto y proponer soluciones.

Seguridad y autocuidado en la organización

61. ¿Considera que su oficina o lugar donde realiza su trabajo como defensora es seguro?  
 Sí\_\_\_ No\_\_\_
62. ¿Su organización ha sufrido agresiones (por ejemplo, hostigamiento, persecución, allanamiento, difamación, agresiones físicas de alguna integrante, entre otras) en algún momento desde su creación? Sí\_\_\_ No\_\_\_  
 ¿De qué tipo?  
 \_\_\_\_\_
63. ¿Cuándo pasó la agresión contaban con medidas de seguridad dentro del equipo de trabajo?  
 Sí\_\_\_ No\_\_\_
64. ¿A partir de este evento la organización definió o elaboró planes de autocuidado y seguridad?  
 Sí\_\_\_ No\_\_\_
65. ¿En los últimos 12 meses su organización ha sufrido alguna agresión?  
 Sí\_\_\_ No\_\_\_  
 ¿De qué tipo<sup>3</sup>?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
66. ¿Su equipo de trabajo ha realizado análisis de los posibles actores que han agredido o pueden agredir a su organización? Sí\_\_\_ No\_\_\_ No sé\_\_\_
67. ¿Su organización actualmente tiene un plan de seguridad? Sí\_\_\_ No\_\_\_ No sé\_\_\_
68. ¿Es conocido y asumido por todo el equipo? Sí\_\_\_ No\_\_\_ No sé\_\_\_
69. ¿El tema de autocuidado y seguridad aparece como meta o estrategia en su plan institucional?  
 Sí\_\_\_ No\_\_\_ No sé\_\_\_
70. ¿Su organización tiene un presupuesto destinado para el autocuidado del equipo de trabajo?  
 Sí\_\_\_ No\_\_\_ No Sé\_\_\_
71. ¿Alguna vez su organización ha propuesto a una financiadora que le dé recursos económicos para el autocuidado? Sí\_\_\_ No\_\_\_ No Sé\_\_\_
72. Si contestó sí a la pregunta anterior, ¿para qué acciones de autocuidado pidió? ¿qué respuesta le dieron?  
 \_\_\_\_\_

3 Si su respuesta fue afirmativa le solicitamos recurrir a la coordinadora de la red en su país para documentar el caso en la base de datos que tiene la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras.



73. ¿En su país existen leyes o mecanismos para la protección de defensores y defensoras de derechos humanos? Sí\_\_\_ No\_\_\_ No sé\_\_\_

74. En caso de que exista ley o mecanismo para la protección de defensores y defensoras de derechos humanos, ¿usted conoce su contenido? Sí\_\_\_ No\_\_\_

75. ¿Dicha ley o mecanismo incluye algún artículo o apartado sobre autocuidado?

Sí\_\_\_ No\_\_\_ No Sé\_\_\_

**Generales**

76. ¿Qué beneficios considera que aporta el autocuidado a su persona y a su organización o colectivo? \_\_\_\_\_

---



---

77. ¿Desea agregar algún comentario?

---



---



---

Muchas gracias

**ANEXO 4.**

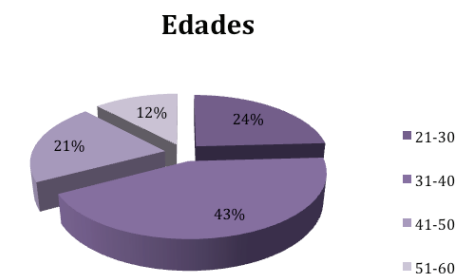
**EL DIAGNÓSTICO: EL AUTOCUIDADO DE LAS DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS EN MESOAMÉRICA**

A continuación presentamos la versión completa del *Diagnóstico: Autocuidado de las Defensoras de Derechos Humanos en Mesoamérica*, realizado en 2012, a partir de un cuestionario que constó de 77 preguntas y que tuvo como objetivo conocer las percepciones, prácticas y condiciones en las que se realiza el autocuidado por parte de las defensoras de derechos humanos en Guatemala, El Salvador, Honduras y México.

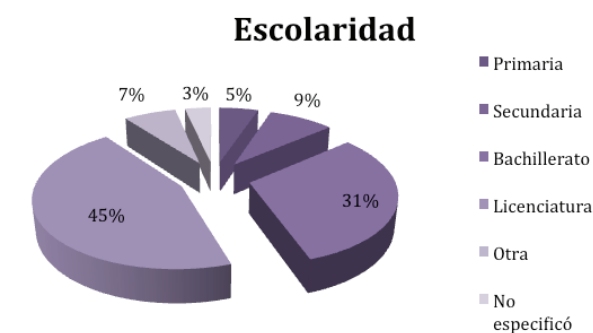
**Datos generales**

Como se observa en la siguiente tabla la mayoría de las participantes en los talleres de autocuidado tiene entre 31 y 40 años (43%), seguidas de quienes tienen entre 21 y 30 años (24%).

Pese a que no es la escolaridad lo que define a una defensora de derechos humanos, es importante



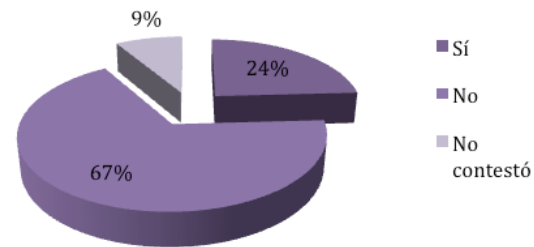
tener en cuenta este dato. Mayoritariamente las participantes en los talleres tienen como grado de estudios la licenciatura<sup>1</sup> (45%). Cabe señalar que la definición de las participantes en los talleres fue decisión de las redes nacionales en base a unos criterios establecidos en los que no estaba incluido un grado escolar determinado.



<sup>1</sup> Entre las licenciaturas que se mencionaron están: en psicología, en antropología, en ciencias jurídicas, en derecho, en pedagogía, en periodismo, en comunicación, en trabajo social, en sociología rural y medicina.

Respecto a la pertenencia étnica, se tiene que 24% de las participantes son indígenas, destacando que es en Guatemala donde más compañeras asumieron esta identidad.

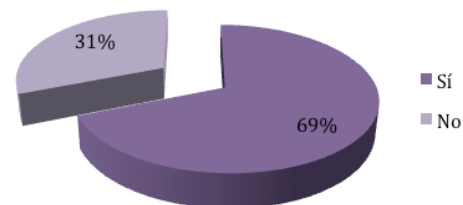
### Pertenencia étnica



A continuación se presentan datos sobre la situación familiar de las defensoras.

Ante la pregunta de si tiene o no hijos o hijas, 69% señaló que sí. También se les preguntó si tenían o no pareja, 50% dijo que sí.

### ¿Tiene hijos y/o hijas?

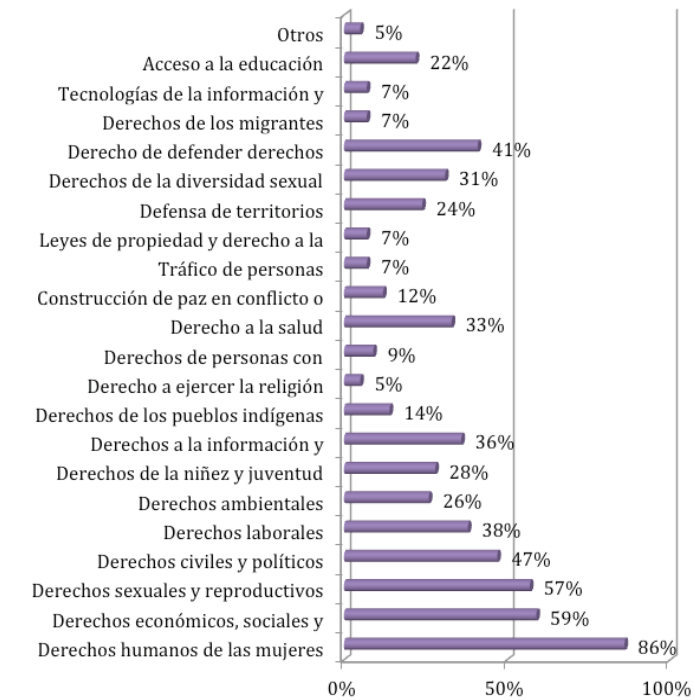


### Defendiendo Derechos Humanos

De acuerdo con el artículo 1 de la Declaración de la ONU sobre los Defensores de los Derechos Humanos, se define que: “Toda persona tiene derecho, individual o colectivamente, a promover y procurar la protección y realización de los derechos humanos y las libertades fundamentales”.

En ese sentido se presenta a continuación una gráfica que muestra los derechos humanos que defienden las defensoras de derechos humanos en Mesoamérica. Vale la pena destacar que en esta pregunta quienes respondieron el cuestionario pudieron elegir una o varias opciones.

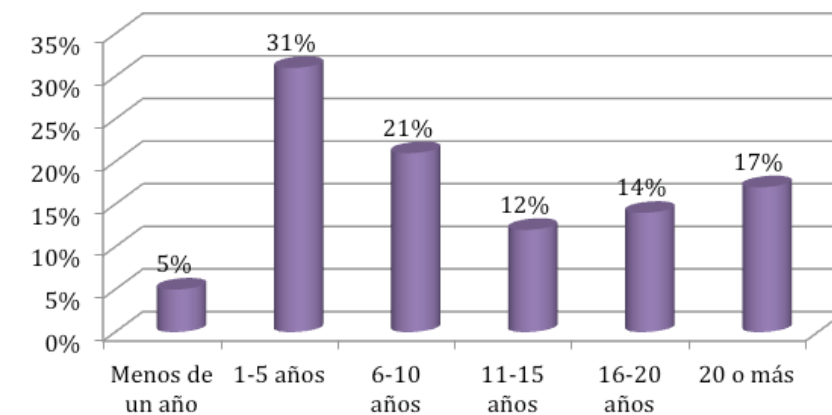
### ¿Qué derechos humanos defiende?



En términos de las zonas donde realizan su trabajo el 10% de las defensoras lo hace exclusivamente en zonas rurales, 29% en zonas urbanas y 61% trabaja en ambas zonas.

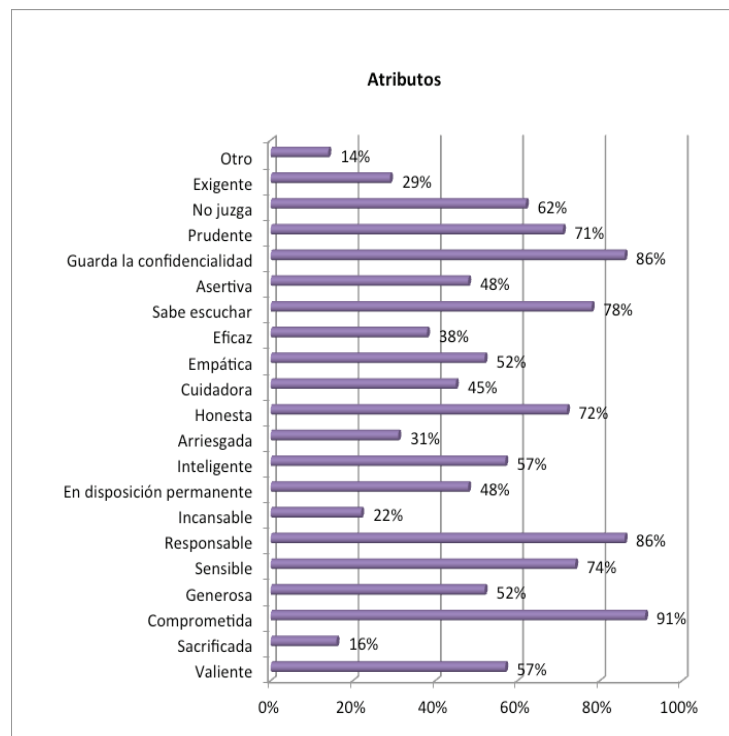
Respecto al tiempo que tienen dedicadas a esta labor se tiene que 5% tienen menos de cinco años en la defensoría de derechos humanos, 31% lleva de uno a cinco años, 21% de seis a diez años, 12% de 11 a 15 años, 14% de 16 a 20 años mientras que 17% lleva en esta actividad más de 20 años.

### Tiempo de participación en el activismo

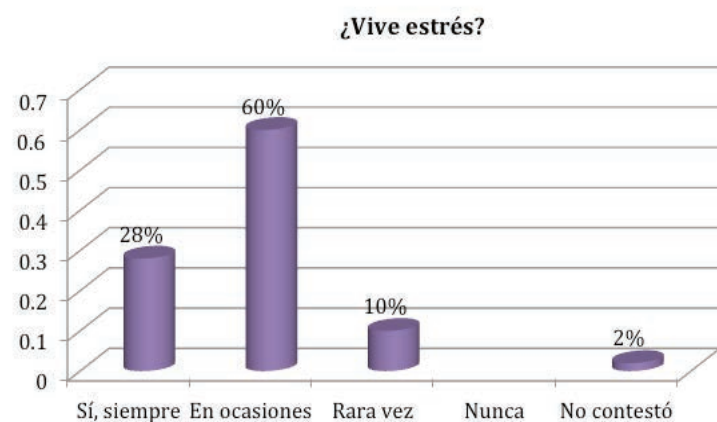




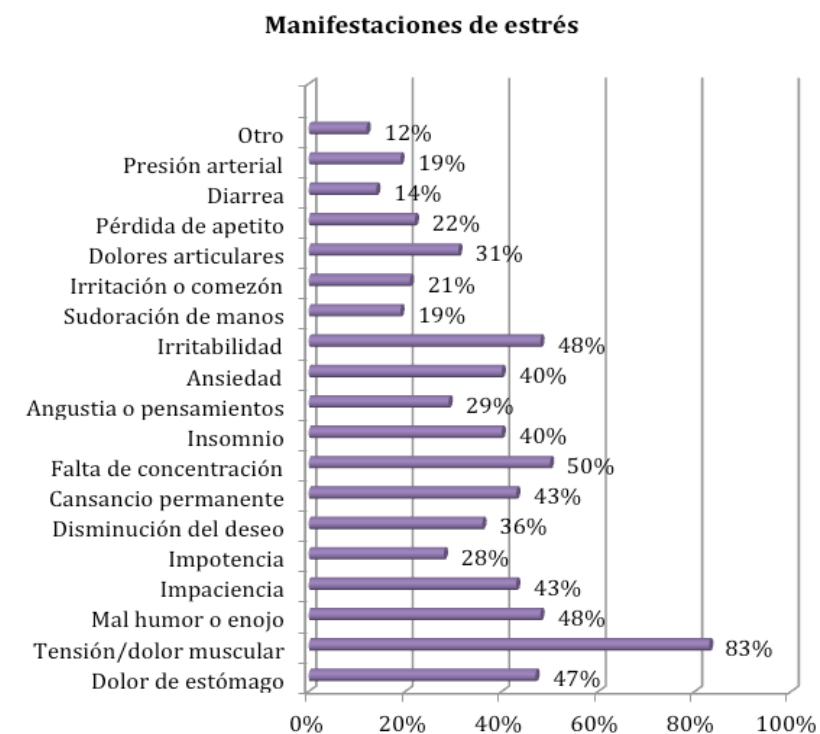
La defensoría de derechos humanos está atravesada por una carga de roles de género, definidos a partir del cuidado de los y las otras y en muchas ocasiones el sacrificio. A partir de ello, 91% señala que el atributo más importante de las defensoras es el compromiso, para 86%, respectivamente, es responsable y guarda confidencialidad. Estos y otros atributos (valiente, comprometida, sensible, incansable, inteligente, honesta, empática, sacrificada, generosa, en disposición permanente, arriesgada, cuidadora, eficaz, asertiva, prudente, exigente) envisten a las defensoras de ciertos niveles de exigencia hacia su persona.



El 90% de las encuestadas se considera exigente consigo misma, lo que deriva en que también 28% viva estrés cotidianamente y 60% lo viva en ocasiones.



Las principales manifestaciones de estrés que identifican las defensoras son: tensión/dolor muscular (83%), dolor de cabeza (55%) y falta de concentración (50%). A partir de éstas y otras manifestaciones elegidas del menú (impaciencia, disminución del deseo sexual, angustia y pensamientos negativos, irritabilidad, pérdida de apetito, irritación y comezón, dolor de estómago, impotencia, cansancio permanente, insomnio, ansiedad, sudoración, dolores articulares, diarrea y presión arterial alta) Solo el 29% de las defensoras siempre identifica cuando está estresada, el 41% lo hace regularmente y el 26% ocasionalmente.



Ante la exigencia y el estrés, algunas activistas se cuestionan su papel y sus hábitos de autocuidado:

“Yo efectivamente creo que en ocasiones he carecido de hábitos de autocuidado y con la madurez de la edad y de las diferentes luchas y del encuentro con otras gentes, me he dado cuenta que el mejor hábito de cuidado para mí misma y la gente que me acompaña en “la lucha tenaz de fecunda labor” es renunciar al activismo heroico, reconocermelo como una no “mujer maravilla” ni como una “superman” versión femenina me ha ayudado a construir límites, a no convertirme en todóloga, a compartir la aventura, a decir no puedo, a reconocermelo de carne y hueso [...] Ser una buena activista es algo que me cuestiono. Yo siempre pienso en mi liderazgo y en no convertirme en mandona, pero cuando la gente me señala cosas como que llego tarde a la marcha o que no fui, suspiro y me doy la tarea de decir “hoy era activista de mi vida”. (SA)

**Atendiendo el llamado de nuestro cuerpo**

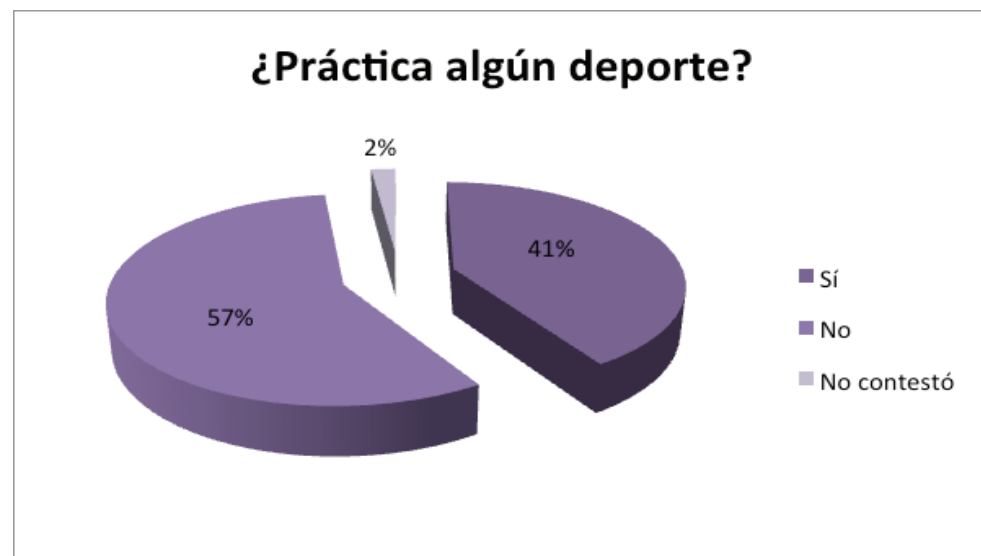
Para las activistas y defensoras de DH el autocuidado tiene primordialmente dos dimensiones a prevenir: la primera tiene que ver con lo que sucede en el interior de nuestro cuerpo por el exceso de trabajo, es decir, la enfermedad. Mientras que la segunda, tiene que ver con los ataques de los que podemos ser objeto, es decir, el riesgo.

Respecto a la primera dimensión, diversas activistas y defensoras de DH viven con la certeza de que la palabra no dicha o el tiempo no dado para sí, es representado a través del cuerpo como una enfermedad, construida social, cultural e históricamente pues una manifestación del patriarcado es el exceso de “racionalización” desde una perspectiva muy masculinizada, generando un “autocontrol” marcada por la rigidez y represión. Por ello, es necesario reconocer que el autocuidado pasa por una dimensión de poder, pues para hablar y aprender a decir no, ante la carga de trabajo, las activistas y defensoras requieren estar sumamente empoderadas para reconocer, aceptar y hacer valer los límites de su cuerpo, mente y espíritu. No obstante, un punto nodal de esta reflexión es que la enfermedad es una oportunidad para conversar y empezar a crear condiciones pequeñas y posibles en los colectivos, en el grupo de amigas, en las organizaciones.

**Deportes, prácticas de relajación y alimentación**

Ante la magnitud de las luchas que enfrentan las defensoras se olvidan de sí: comer, dormir, divertirse, hacer ejercicio, entre otras se vuelven para muchas de ellas olvidos frecuentes o “lujos” que ante la gravedad del contexto no pueden darse.

La mayoría de las activistas (57%) no practica algún deporte, entre quienes si lo hacen (41%) destaca la práctica de: nadar, caminar, correr, ir al gimnasio, bailar, jugar fútbol, jugar tenis, jugar basquetbol, yoga. Una participante no respondió esta pregunta.



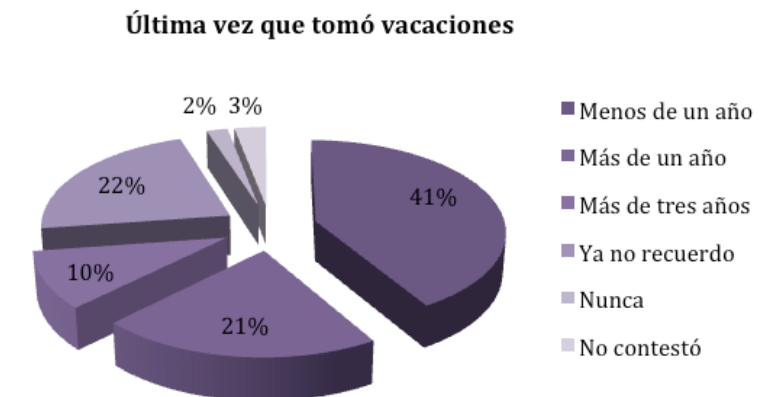
Aunado a lo anterior, 52% realiza algunas veces prácticas de relajación: respiración, masaje, meditación, escuchar música instrumental, yoga, concentración con la naturaleza o el mar, caminar, orar, respiración energética, sanación de chakras, transmutar energías, estudio de angelología, bailar, poner los pies en agua tibia, contemplar la tarde, cultivar plantas, meditación budista, tai-chí, estiramientos. El 50% de las participantes considera que no se alimenta adecuadamente.

**Descanso**

El 50% de las defensoras considera que no duerme lo suficiente para considerar un buen descanso. El 81% señaló que duerme entre 4 y 8 horas diariamente. El 12% utiliza un medicamento para dormir.

**Vacaciones**

Al preguntarle a las defensoras cuándo fue la última vez que tomaron vacaciones, 41% señaló que fue hace menos de un año, 21% contestó que hace más de un año, 10% que hace más de tres años, 22% dijo que ya no recuerda cuando fue la última vez que tomó vacaciones, 2% respondió que nunca toma vacaciones y 3% no contestó a esta pregunta.



En el texto ¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar? Janny Barry y Jelena Djordjevic señalan que la vivencia del tiempo para sí y del descanso en muchas defensoras se considera como un acto egoísta y que cuando asumen este tiempo para ellas no lo viven como placentero y señalan tres elementos en esta consideración.

- 1.- Es difícil que una activista tome tiempo para sí. Muchas veces lo usará para cuidar a sus familiares, como por ejemplo su madre anciana, su padre anciano, su pareja, sus hijos e hijas.
- 2.- Muchas activistas trabajan inclusive en las raras ocasiones en que se toman un descanso. Aun si no trabajan en el sentido físico del término, por lo general dedican una gran cantidad de tiempo y energía a preocuparse por el trabajo, en lugar de descansar.
- 3.- Son demasiado pocas las oportunidades de que disponen las activistas para descansar y renovarse, como por ejemplo retiros y sabáticos.



### Revisión médica y enfermedades

El 81% de las participantes señala que en los últimos dos años ha padecido alguna enfermedad. Entre las que mencionan están: papiloma humano, diabetes, alergias crónicas, psoriasis, gastritis, neuralgia, colon irritable, hipertensión arterial, colesterol elevado, hemorroides, anemia, infecciones respiratorias, problemas de columna, asma bronquial, infecciones en vías urinarias, sangrado vaginal abundante, hígado graso, varices, neumonía, dengue, cálculos en la vesícula, colitis, infecciones en el oído, enfermedades gastrointestinales, infecciones vaginales, fiebre tifoidea.

El 45% tiene predisposición genética a alguna enfermedad, entre las que destacan: hipertensión, cáncer, diabetes, ovarios poliquísticos, artritis, hipertensión, osteoporosis.

Estos elevados porcentajes contrastan con que sólo el 2% se realiza una revisión médica cada tres meses, 9% cada seis meses y el 14% cada año. El 48% señala que solo se realiza revisiones cuando se siente mal.



Lo anterior también se reflejó en los talleres realizados en los diferentes países en donde gran cantidad de defensoras se comprometió consigo misma a autocuidarse, sobresaliendo intereses en cuestiones de salud, principalmente citologías (tomas de papanicolao) y visitas al dentista.

Esta falta de atención a la salud se deriva de que en muchas ocasiones las activistas y defensoras de DH no hablamos de nuestros problemas o de lo que sentimos. A pesar de convivir diariamente en las mismas oficinas, difícilmente nos detenemos a hablar de otra cosa que no sea nuestro trabajo. Nuestra vida privada es casi intocable, por ello, resultamos sorprendidas cuando nuestras compañeras nos confiesan que han sido diagnosticadas con cáncer o nos sorprende en un día cualquiera alguna revelación sobre sus hábitos personales:

He visto y participado en organizaciones y grupos donde poco se sabe de lo que pasa con la vida de las compañeras, y se sabe poco porque es poco importante comparado con “la gran

causa” para la que existe la organización misma. De saber poco, nos hemos encontrado con compañeras que terminan asesinadas o suicidadas o metidas en una mara o una secta religiosa. Y no digo que esas cosas sean una responsabilidad de la organicidad, pero me pregunto, me he preguntado muchas veces: cómo es que estando tan cerca todos los días o al menos muchos días, sabemos tan poco de nosotras entre nosotras (D.F).

De esta manera, muchas activistas y defensoras de derechos humanos nos hemos acercado al autocuidado después de haber tocado la vulnerabilidad personal o colectiva, por un ataque violento, sea interno o externo, personal o al grupo. Esa vulnerabilidad la hemos puesto en común y detectado que a varias nos aquejan cosas parecidas, ante ello, compartimos nuestras maneras de enfrentar dichas situaciones y eso ha enriquecido no sólo nuestros movimientos sino nuestras reflexiones y prácticas personales.

### Dos emociones silenciadas: el miedo y el enojo

Jane Barry y Vahida Nainar (2008) señalan que en muchas ocasiones las defensoras sacan fuerza de la adversidad y utilizan su valentía para protegerse: “actuar como si no se tuviera miedo suele ser una estrategia muy deliberada. Intimida. Confunde a los perpetradores porque es algo que no esperaban” Sin embargo, también es cierto que es una emoción que las defensoras difícilmente hablamos entre nosotras y que incluso nos negamos. Pensamos que es en nosotras en quienes pesa la responsabilidad de que otras defensoras no se vayan del movimiento al sentirnos “débiles” y “temerosas” y nos negamos la posibilidad de llorar y ser abrazadas y reconfortadas por las compañeras.

El miedo es una sensación de alerta en nuestro cuerpo, al bloquearlo también estamos negando las amenazas y los riesgos a los que nos enfrentamos y, en consecuencia, nuestro estado de vulnerabilidad aumenta.

El enojo también se manifiesta en dos sentidos: el primero es contra las situaciones de violencia contra las que luchamos, y en las que en ocasiones pareciera que nuestros esfuerzos no son suficientes para cambiar nuestros contextos. Nos enoja la impunidad, la omisión del estado, la indiferencia.

El segundo sentido tiene que ver con las relaciones que establecemos entre nosotras. En ocasiones la sensación se genera ante la percepción de que nosotras trabajamos más que otras, es decir, que las compañeras no se están esforzando lo suficiente.

### De las jornadas laborales y las satisfacciones personales

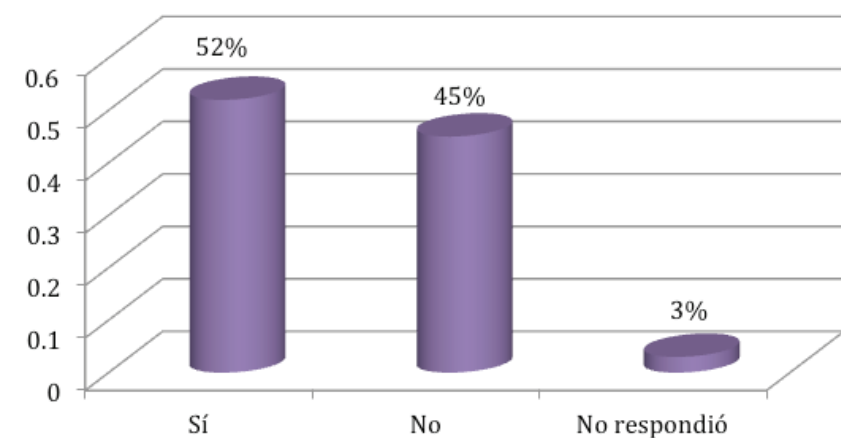
El gran reto de las activistas es el aprovechamiento máximo del tiempo ante la sobrecarga de trabajo, las necesidades personales y las exigencias familiares y/o amistosas.

Janny Barry y Jelena Djordjevic (2007) señalan que

“La sobrecarga de trabajo es la primera de muchas paradojas en torno a la sostenibilidad. Mientras que a las activistas les preocupa y les causa mucho estrés la cantidad de trabajo que tienen para hacer, la idea de que semejante nivel de trabajo es un componente inevitable del activismo pareciera gozar de aceptación casi universal”.

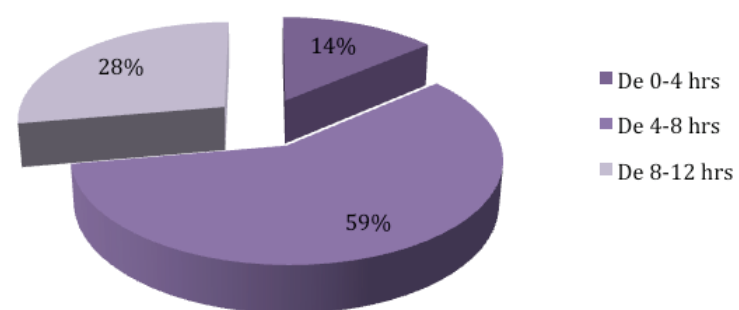
Como se observa en la siguiente gráfica, 52% de las organizaciones tiene horarios establecidos de trabajo mientras que 45% no.

**¿Tiene su organización horarios de trabajo establecidos?**



Respecto a la jornada laboral se tiene que 59% de las mujeres trabajan entre 4 y 8 horas en actividades de defensoría, 14% de 0 a 4 horas y 28% de 8 a 12 horas. Del total de encuestadas, 48% tiene otro trabajo, destacando las consultorías, sin embargo, también hay compañeras que hacen diseño, fotografía, comida para vender, trabajo doméstico, estilismo, periodismo, intendencia en un centro de salud, vendedoras, docentes. De acuerdo con lo señalado estas actividades las realizan porque necesitan mayores ingresos económicos.

**Horas de trabajo como defensora**



Aunado a esas cargas de trabajo, se tiene que 36% dedican de 2 a 4 horas al trabajo doméstico, 28% de cero a dos horas, 22% de 4 a 6 y el restante 14% señaló que no dedica horas en los días hábiles al trabajo doméstico pero que todo el fin de semana se concentra en él.

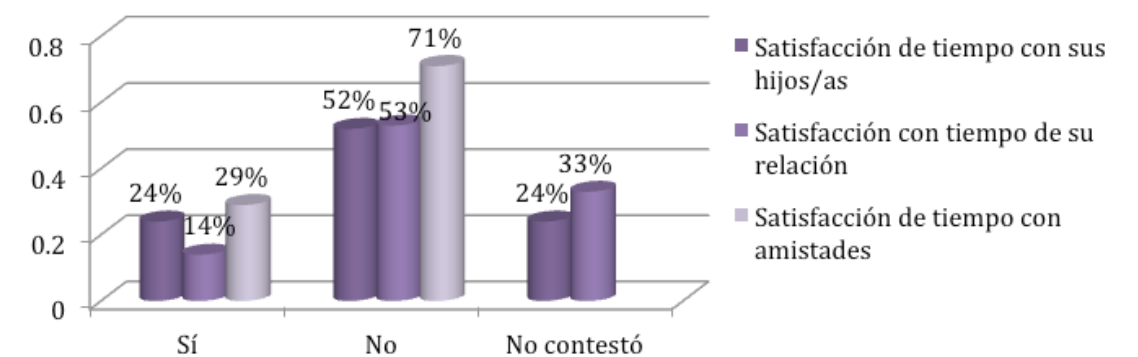
Lo anterior explica los siguientes resultados:

-52% de las defensoras no está satisfecha con el tiempo que pasa con sus hijos e hijas.

-53% está insatisfecha con el tiempo que le dedica a la convivencia con su pareja.

-71% no está satisfecha con el tiempo de convivencia con sus amistades.

**Satisfacciones de convivencia**



En ese sentido vale la pena reflexionar en que aun cuando algunas compañeras han señalado en los talleres sentirse desgastadas al percibir que el trabajo que realizan rinde frutos muy lentamente respecto al cambio social al que se aspira, son justamente las relaciones familiares o amistosas las que generan un sentimiento de culpa en las defensoras en tanto que constantemente son señaladas de “no estar” con sus hijos, pareja, amistades.

Como la familia es algo tan valioso para las activistas, también es uno de sus puntos débiles. Muchas veces las activistas no logran conciliar el sueño debido a sus problemas familiares. ¿Cómo apoyar a sus madres y padres cuando ellas y ellos comienzan a envejecer? ¿Cómo darles a sus hijas e hijos el suficiente tiempo, amor, alimento y refugio? ¿Cómo explicarle a sus parejas que realmente les aman pero en este momento no tienen tiempo suficiente para ellas/os? (Barry, J., Nainar, V., 2008: 48)

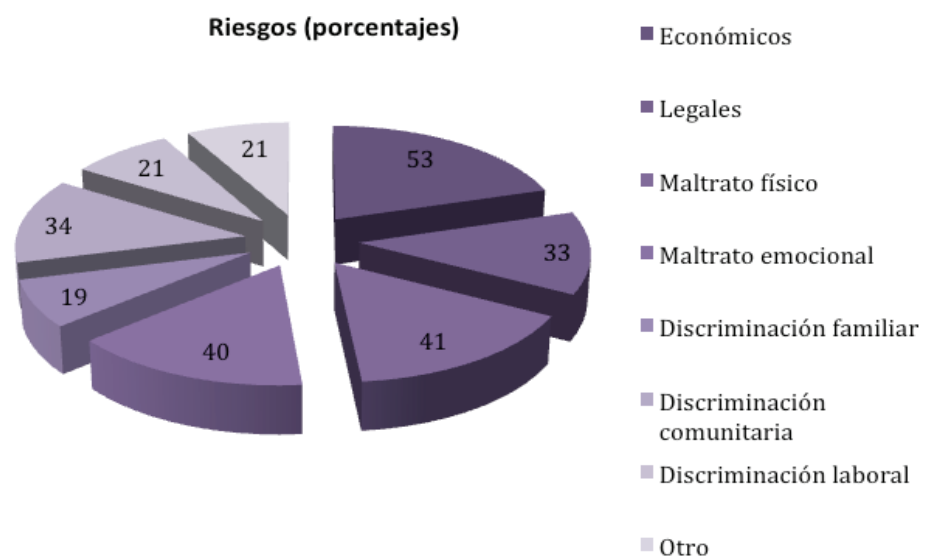
**Seguridad y autocuidado personal**

Una pregunta recurrente entre las defensoras es ¿cuál es la relación entre la seguridad y el autocuidado? Esencialmente son dos conceptos diferentes pero que no existen el uno sin el otro. En la medida en que las defensoras se autocuidan pueden mantenerse alerta ante los posibles ataques y amenazas.

Existe una relación directa entre el autocuidado y la seguridad pues el primero en la medida en que es desarrollado nos permite estar alerta para detectar las amenazas y reaccionar ante ellas. Este apartado contiene información respecto a cómo las defensoras en la región mesoamericana han podido combinar ambas acciones.



De acuerdo con las respuestas de los cuestionarios aplicados, algunos de los riesgos que enfrentan las defensoras son:



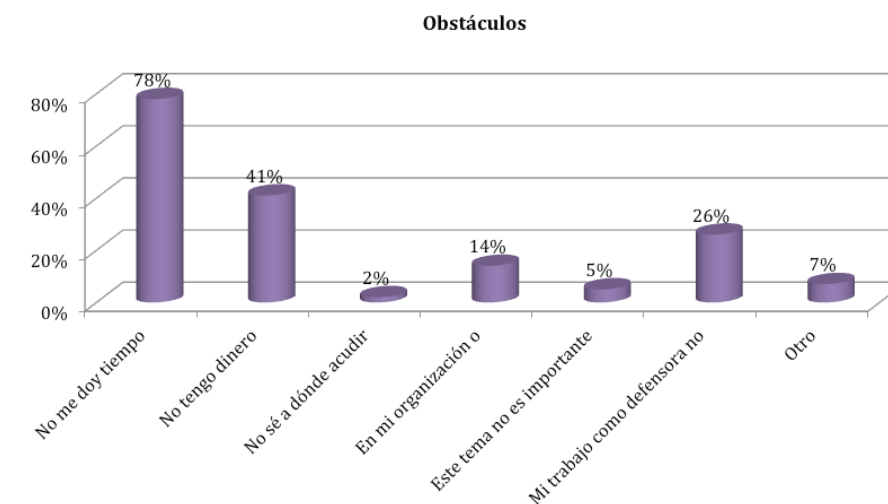
Ante estos riesgos, es importante contar con un plan de seguridad, mismo que de acuerdo con la organización mexicana Alternativas Pacíficas AC puede definirse como una herramienta que puede ayudar a estar preparada en caso de una emergencia de seguridad y a disminuir el riesgo de ser víctima de violencia mortal. Ayuda a que las defensoras, sus familias y sus colaboradoras estén más seguras al conocer sus recursos, sus puntos débiles, y las estrategias que le ayudarán a salir de una situación violenta. Este Plan de Seguridad es una guía y un recordatorio que ayuda a encontrar formas de estar más alerta.

Sólo 34% de las defensoras tienen un plan de seguridad que consiste en elevar la visibilidad del trabajo que se realiza; mapa de actores, recursos y rutas personales y familiares (poco implementadas); palabras claves; determinar tiempos en los que si no hay comunicación tienen que buscar a la defensora; llevar registros en la libreta de incidentes; crédito en celulares. El 64% no ha diseñado ningún plan de seguridad.

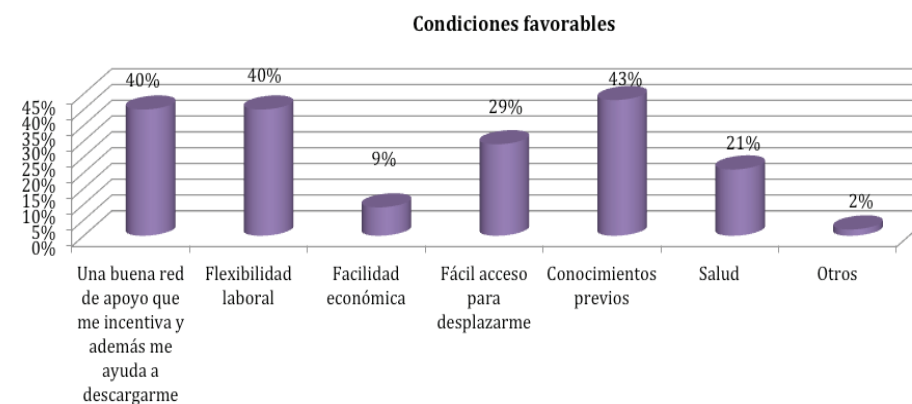
En contraste 67% de las defensoras manifiestan que realizan prácticas de autocuidado para aumentar su seguridad consistentes en: no viajar sola a ninguna parte, tener circuito cerrado en la oficina, cambiar horarios y rutas de entrada y salida de casa y trabajo, caminar por diferentes lugares, no dar el celular personal a usuarias de servicios de trabajo, caminar, no culparse, descansar más. El 28% señala que no realiza prácticas de autocuidado como medida de seguridad.

Obstáculos y condiciones favorables para desarrollar prácticas de autocuidado

Entre los obstáculos que las defensoras identifican para desarrollar prácticas de autocuidado se observan los que se señalan en la siguiente gráfica:



Mientras que en el lado contrario, entre las condiciones favorables que identifican las defensoras de la región mesoamericana se tienen las señaladas en la gráfica siguiente:



En el taller realizado en México se planteó la importancia de asumir conscientemente que quienes defendemos derechos humanos tenemos riesgos invariablemente, ello nos tiene que llevar a asumir que somos personas capaces de generar estrategias de protección. Esto es, responsabilizarnos de generar y respetar nuestras estrategias de autocuidado y seguridad como medidas preventivas y no de reparación de daños.

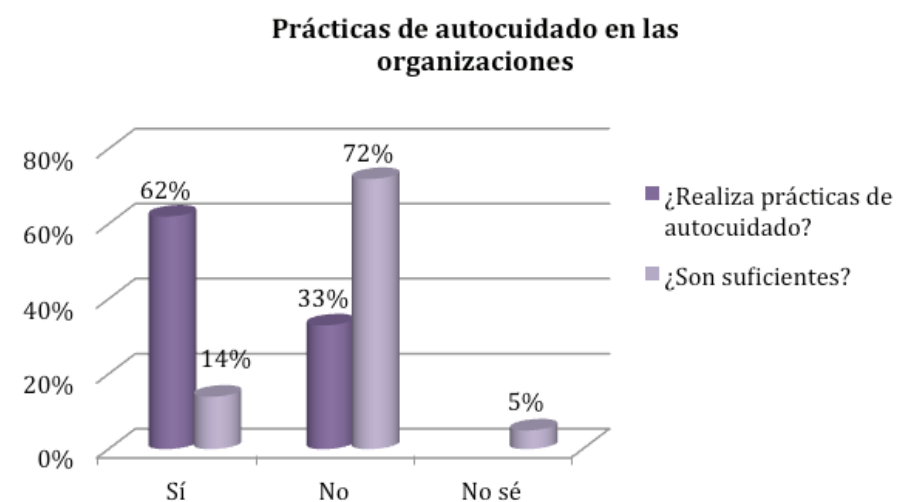
### Autocuidado a nivel organizacional

El autocuidado es, efectivamente, una responsabilidad personal de estar bien. Sin embargo, es a su vez, una responsabilidad de las organizaciones, redes, colectivos, etc., en los que las defensoras participan y, lo es, en dos sentidos: desde el deber organizacional de procurar la salud física, mental y emocional de sus colaboradoras y desde la solidaridad entre compañeras de un mismo movimiento.

El deber organizacional se enfrenta a un reto mayúsculo: la búsqueda y distribución de recursos económicos. Al ser pocos los recursos obtenidos todos ellos se priorizan, generalmente, para la realización de las actividades de promoción y defensa de derechos humanos. Actualmente muchas organizaciones viven en la zozobra de las nuevas alianzas o prioridades de financiamiento a nivel mundial lo que genera que cada vez sea más difícil obtener recursos económicos.

Ante ese panorama, pero procurando el autocuidado diversas organizaciones han hecho uso de los saberes y experiencias de sus integrantes, desarrollando rituales, ejercicios, convivencias, etc., por las que no tienen que pagar pero que le hacen bien a la dinámica grupal.

Lo anterior nos lleva a que al preguntarle a las defensoras si en su organización se realizan prácticas de autocuidado para las integrantes, 62% dijo que sí, mientras que 33% señalaron que no.<sup>2</sup> Entre las prácticas de autocuidado que se identifican están: identificar compañeras que necesiten apoyo psicológico y pagárselo, realización de convivios para mejorar el clima organizacional, periodos vacacionales, viaje de fin de año, generación de espacios para convivir en horas laborales, relajamiento, escucha, masajes, talleres mensuales de contención emocional, monitoreo telefónico cuando las compañeras están fuera de la oficina, espacios de discusión sobre autocuidado, atención en salud alternativa, auriculoterapia, protocolos de seguridad. Sin embargo, sólo 14% considera que dichas prácticas son suficientes mientras que 72% las considera insuficientes debido a que no forma parte de los planes estratégicos de sus organizaciones y por ello, no tienen ni tiempo ni recursos económicos suficientes para su desarrollo. El 5% no sabe si son o no suficientes.<sup>3</sup>



<sup>2</sup> Cinco por ciento no respondió a esta pregunta.

<sup>3</sup> Nueve por ciento no respondió a esta pregunta.

En ese sentido, 53% de las participantes señala que sus organizaciones dedican recursos económicos, materiales y humanos específicos para el autocuidado del equipo, 43% sentencian que sus organizaciones no dedican recursos para este tema y 3% no contestó a esta interrogante.

### Obstáculos y condiciones favorables a nivel organizacional

Entre los principales obstáculos que las defensoras identifican al interior de sus organizaciones están:

- Compromisos incumplidos
- Exceso de carga laboral
- Falta de tiempo
- Resistencia a incorporar prácticas permanentes
- No contar con una discusión colectiva sobre el tema y en consecuencia no tener una estrategia definida
- Falta de recursos económicos
- Equipos pequeños de trabajo que atienen una excesiva carga de casos de violencia
- Hay que siempre buscar los recursos económicos y negociarlos
- Integrar un programa de autocuidado en la planificación de la organización

Entre las condiciones favorables que se tienen están:

- Disposición para aprender y practicar el autocuidado
- Que se ha tomado el acuerdo de crear e institucionalizar la estrategia de autocuidado
- Tenemos espacios físicos favorables, equipo tecnológico, personas dentro de la asociación que conocen sobre el tema, conocimiento de otros grupos o asociaciones que trabajan el autocuidado
- Cierta nivel de conciencia sobre la necesidad de hacerlo para la sustentabilidad de la organización
- Experiencia y reconocimiento comunitario
- Tenemos amistad o lazos de gente capacitada que puede y quiere capacitarnos
- Somos sensibles y conscientes de que es necesario avanzar hacia la implementación de prácticas para fortalecernos en lo personal y en la vida organizativa.

### Condiciones de trabajo

#### Espacio

Respecto a su espacio de trabajo, 59% lo considera adecuado, 34% piensa que es inadecuado<sup>4</sup> debido a que:

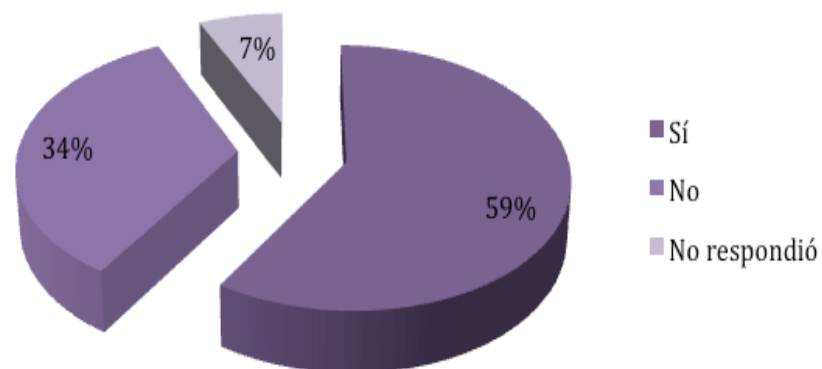
- No tenemos privacidad, todos los escritorios están pegaditos
- Faltan espacios para entrevistar y salón de reuniones

<sup>4</sup> Siete por ciento no respondió a esta pregunta.



- Es una oficina chica, es un sótano
- La mayoría de ocasiones se trabaja en casa
- Es muy cerrada no hay ventilación ni áreas verdes

**¿Considera adecuado su lugar de trabajo?**

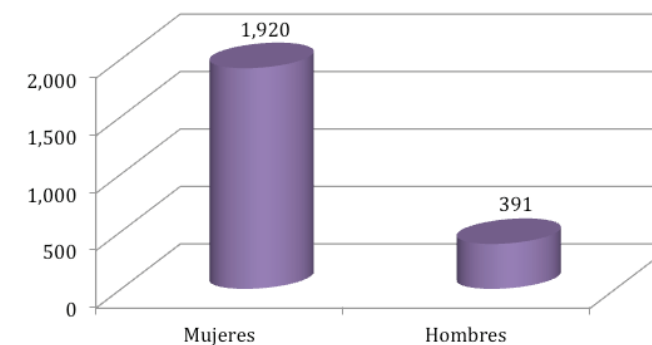


**Integrantes**

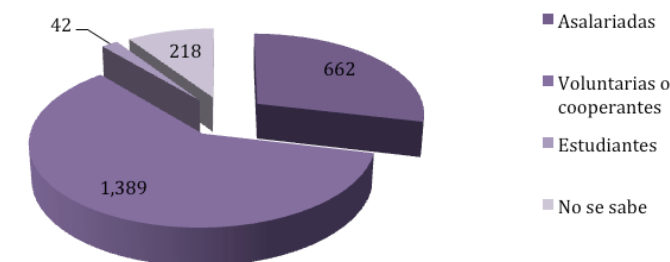
Se les preguntó a las defensoras que conforman la muestra cuántas mujeres y hombres conforman sus organizaciones. En los cuatro países que participan en la muestra de este diagnóstico se tiene que hay un total de 1,920 mujeres participando en la defensa de derechos humanos en comparación con 391 hombres en las organizaciones, redes, colectivos en los que participan las defensoras que contestaron el cuestionario y/o participaron en los talleres de autocuidado.<sup>5</sup> Sin embargo, de la suma de hombres y mujeres defensoras (2,311 personas) sólo 662 son asalariadas, 1,389 son voluntarias o cooperantes y 42 son estudiantes que realizan servicio social.

<sup>5</sup> Guatemala: UDEFEGUA, Tierra Viva, ATRAHDOM, Asociación de mujeres de petén IXQLLÍ, Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial- ECAP, Asociación Nuevos Horizontes, Red de Mujeres Ixiles (Defensoría de la Mujer), Frenan San José del Golfo, Unión Nacional de Mujeres Guatemaltecas. El Salvador: Colectiva Feminista para el Desarrollo Local, Ardemusa, Unión de Mujeres, Concertación de mujeres de Suchitoto, CRC. Honduras: Red de Mujeres contra la Violencia Villa San Francisco F.M., Red de Auditoras, Red de Defensoras, CESADEH, Colectivo de Teatro, Red de VIH Sida, Red de Autoras, Filial de Lucha contra el Cáncer, Jass, Emancipadas, CEM-H, Red Contra la violencia de Intibacá, Red de Mujeres Santa María, Comisión transparencia, ADEPZA. México: Alternativas Pacíficas A.C., Red de defensoras de derechos humanos de Méx., Ashoka, Women changremakers, Red Mesa de Mujeres de Ciudad Juárez A.C., Colectiva Arte, Comunidad y Equidad A.C., Organización Tamaulipas Diversidad Vihda Trans A.C., Grupo de Articulación Justicia en Juárez, Ollin Calli Tijuana A.C., FPDT-Atenco, CDDH Fray Juan de Larios. A.C., CDH Fray Bartolomé de las Casas A.C., Comunicación e Información de la Mujer AC (CIMAC), Red Nacional de Periodistas, Red Internacional con Visión de Género, Comité de Familiares de Detenidos-desaparecidos “Hasta Encontrarlos”, Campaña Nacional contra la Desaparición Forzada en México, Red Periodística de A pie, Organización del Pueblo Indígena Méphaa, ENLACE, Comunicación y Capacitación (Equipo Tlapa-Guerrero), Triqui, Colectivo Feminista de Xalapa, A.C., Comisión para la Defensa de los Derechos Humanos A.C., Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca.

**No. de integrantes en las organizaciones disgregados por sexo**



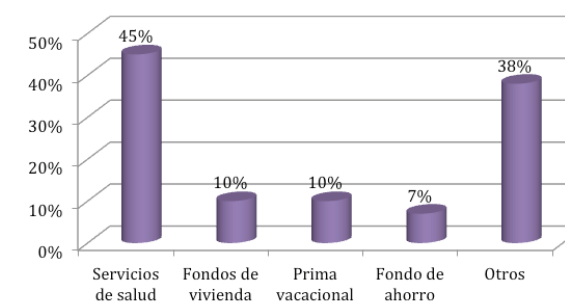
**No. de personas de acuerdo a su situación de trabajo o colaboración en las organizaciones**



**Beneficios laborales**

Respecto a los beneficios que la organización puede darle a sus integrantes se tiene que el 45% de las organizaciones ha conseguido acceso a los servicios de salud para sus integrantes, 10% aporta a sus fondos de vivienda, 10% tienen prima vacacional, 7% cuentan con fondo de ahorro, 38% considera que su organización ha logrado otros beneficios para sus integrantes como: préstamos sin interés, flexibilidad y apoyo, examen y medicamento, piso saludable, techo digno, capacitación y educación.<sup>6</sup>

**Beneficios otorgados por las organizaciones a sus integrantes**



<sup>6</sup> El 19% no contestó esta pregunta en la que era posible elegir una o más opciones por ello, los porcentajes totales rebasan al número de mujeres que contestaron el cuestionario.

Contención emocional

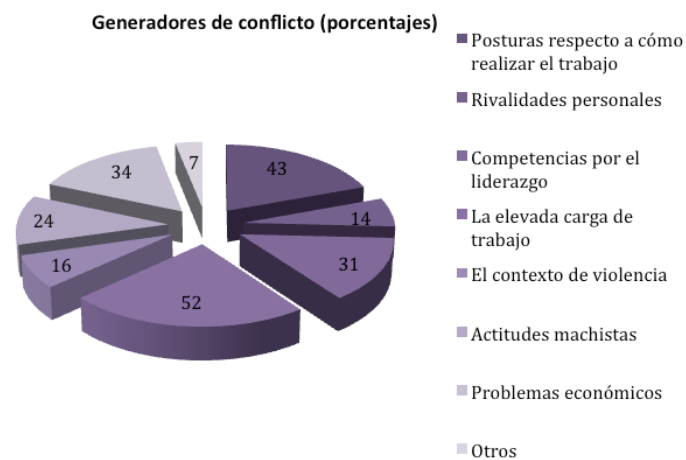
Por contención emocional se entiende el apoyo psicológico que un profesional brinda a las defensoras que atienden a personas en situación de violencia, persecución o conflicto y que derivado de este trabajo pueden tener afectación emocional.

El 43% de las defensoras señalan que sí reciben contención emocional por el trabajo que realizan mientras que el 50% no recibe este tipo de atención. El 5% no saben si la reciben o no y 2% no respondió a esta pregunta.

Relación entre las integrantes de la organización

El 84% de las defensoras considera que la relación entre las integrantes de su equipo de trabajo es la mayor parte del tiempo respetuosa y armónica, debido a que las diferencias son planteadas abiertamente, hay un buen clima de trabajo, se tiene como principio la lealtad, se trata de ser tolerante, se tienen presentes los retos como colectivo, se tiene una buena coordinación y se siente afecto por la mayoría de las compañeras. El 12% considera que en pocas ocasiones sus relaciones son respetuosas y armónicas, 2% piensa que casi nunca y 2% no respondió a esta pregunta.

Sin embargo, el cuadro que sigue muestra las principales razones por las que se generan conflictos en los colectivos, redes u organizaciones:<sup>7</sup>



Como se observa el mayor generador de conflictos en las organizaciones es la búsqueda o ausencia de recursos económicos.

Ante la existencia de estos generadores de conflicto, 43% de las organizaciones de las defensoras tienen mecanismos establecidos o personal de apoyo para la resolución y manejo de conflictos y 50% no los tiene.<sup>8</sup> Se entiende por mecanismos/personas para la resolución y manejo de conflictos a las medidas que el equipo toma y que son conocidas y aceptadas para dialogar con la finalidad de resolver un problema. También a las personas especializadas que juegan un papel de escucha activa para mediar un conflicto y proponer soluciones.

7 Se pudieron elegir una o más opciones de respuesta en esta pregunta por eso los porcentajes totales superan la suma del número de defensoras.

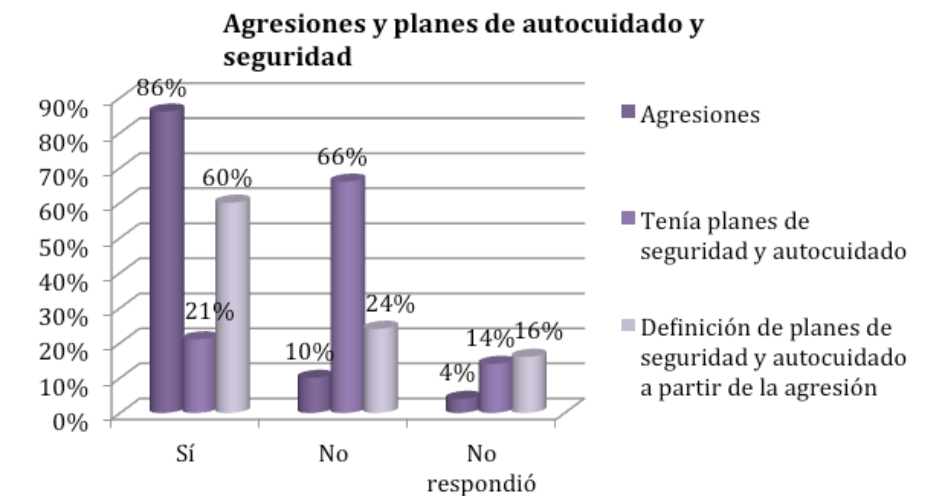
8 El 7% no respondió a esta pregunta.

Seguridad en la organización

El 86% de las defensoras manifiestan que sus organizaciones han sufrido algún tipo de agresión desde su creación, llámese hostigamiento, persecución, allanamiento, difamación, agresiones físicas a alguna integrante, entre otras. El 10% mencionó que su organización nunca ha sufrido agresiones y 4% personas no respondieron a esta pregunta.

Cuando esa agresión sucedió sólo 21% de las organizaciones contaba con medidas de seguridad, mientras que 66% no las tenía; 14% no respondió a esta pregunta. Sin embargo, 60% definió planes de autocuidado y seguridad a partir de esa agresión, 24% no, y 16% no respondió a este cuestionamiento.

Vale la pena destacar que en los últimos doce meses antes de aplicado el cuestionario 48% defensoras aseguraron que sus organizaciones habían sufrido algún tipo de agresión pese a que 62% de las



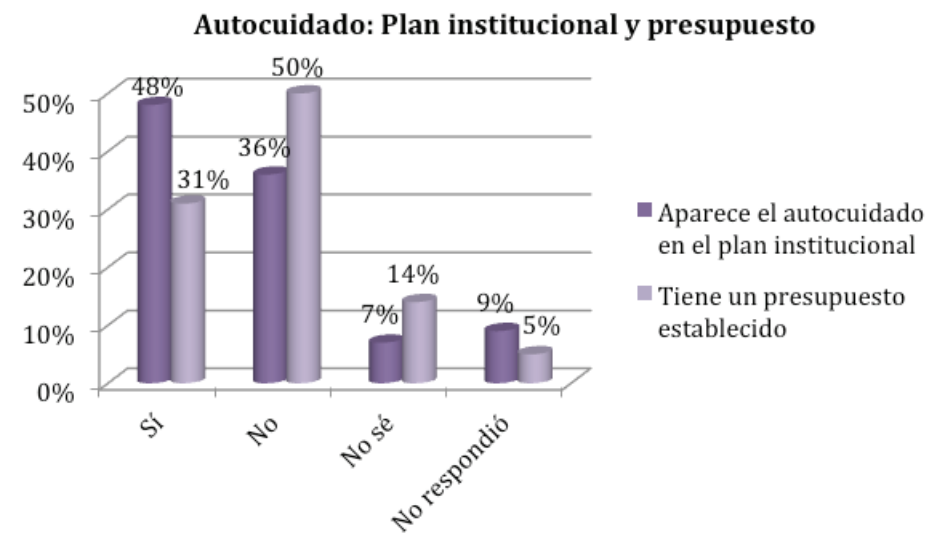
organizaciones ha realizado análisis de actores, 22% no lo ha hecho, 9% no sabe si eso se ha hecho en sus organizaciones y 7% no respondió.

El 43% de las organizaciones tiene actualmente un plan de seguridad. Sin embargo, ante la pregunta de si es conocido por todo el equipo solo el 28% dijo que sí.





El tema de autocuidado y seguridad aparece como meta o estrategia en el plan institucional de 48% de las organizaciones de las defensoras participantes. Sin embargo, solo el 31% de las organizaciones tiene establecido un presupuesto para acciones de seguridad y autocuidado, 50% no lo tiene, 14% no sabe y 5% no respondió a esta pregunta.



Lo anterior pese a que el 36% ha propuesto a una financiadora que le dé recursos económicos para el autocuidado, especialmente para acciones como: capacitaciones/talleres; cuidado de la salud (pago de citologías); terapias de sanación; terapias de bioenergética; apoyo psicológico; supervisión grupal; generación de acciones que fortalezcan las articulaciones y redes de apoyo, la comunicación y visibilización del trabajo; masajes o facilitación de conflictos; sesiones de acompañamiento especializado para el fortalecimiento institucional.

**Leyes o mecanismos en su país**

El 41% de las defensoras aseguran que en su país existen leyes o mecanismos para la protección de defensores y defensoras de derechos humanos, 40% señala que no existen dichas leyes, 14% no sabe y 5% no respondió. Sólo 33% mencionó conocer su contenido, 34% dijo no conocerlo y 33% no respondió a esta pregunta. Solo 5% señalan que dicha ley incluye un artículo sobre autocuidado.

**ANEXO 5.  
MEMORIA FOTOGRÁFICA**











*Travesías para pensar y actuar. Experiencias de autocuidado de defensoras de derechos humanos en Mesoamérica*, es una publicación de la IM-Defensoras, impresa en abril de 2014, con un tiraje de 1,000 ejemplares.