

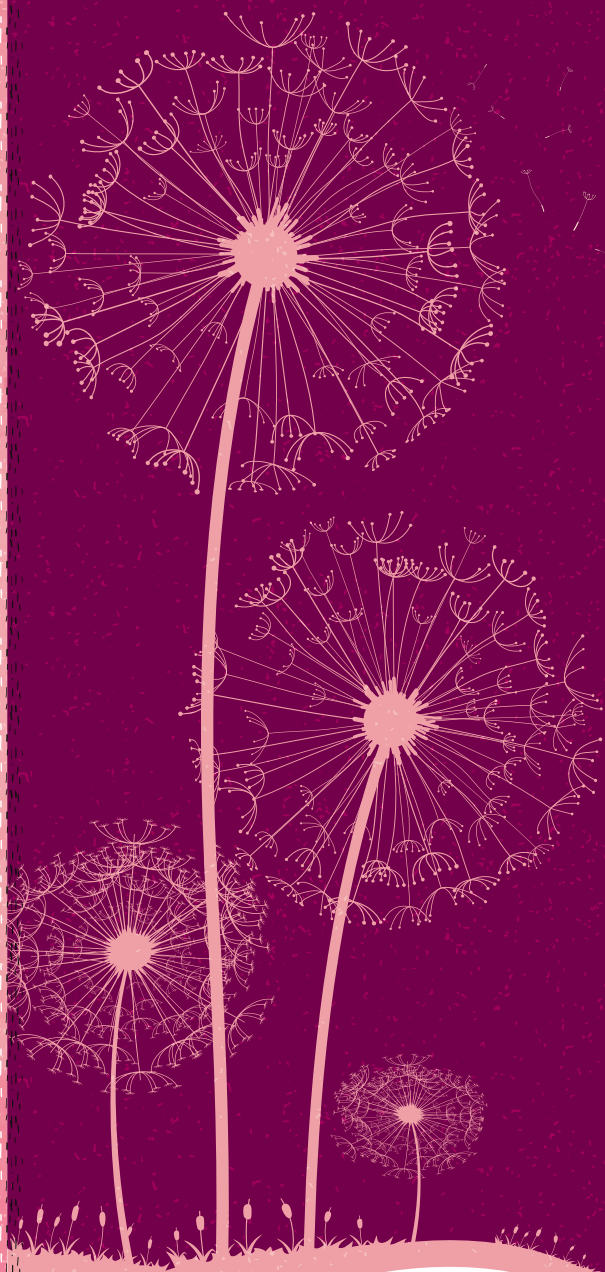
CUIDÁNDOME, CUIDÁNDONOS ENTRE NOSOTRAS



GUÍA PARA EL AUTOCUIDADO, LA AUTOPROTECCIÓN Y EL CUIDADO MUTUO DE DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS

Proyecto: Con-mover el cuidado y el autocuidado de las
defensoras de derechos humanos como un acto político
Corporación para la Vida Mujeres que Crean





Apoyo y financiación de publicación:



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala



MUGARIK GABE
www.mugarikgabe.org

Cuidándome, Cuidándonos entre nosotras: Guía para el autocuidado, la autoprotección y el cuidado mutuo de defensoras de derechos humanos.

Corporación para la Vida Mujeres que Crean

Directora General:

Gloria Patricia Uribe Neira

Compilación de textos:

Lorena Fernández Londoño

Lorena Correa Correa

Elaboración de contenidos:

Angélica Naranjo Quiceno

Daniela Barrientos Carmona

Luz Estella Ospina Murillo

Martha Lucía Botero Vargas

Orientación y revisión de textos:

Angélica Naranjo Quiceno

Diseño:

Lorena Correa Correa

Febrero de 2020

CONTENIDO

Introducción Presentación

1

¿Quiénes somos las defensoras de derechos humanos? **pág. 8**

Ejercicio 1. Bitácora para reconocer mis riesgos
y potencialidades **pág. 10**

¿Y qué es la protección integral feminista? **pág. 13**

Ejercicio 2. Bitácora de prácticas para el autocuidado **pág. 16**

2

3

Conozcamos un poco más del autocuidado **pág. 19**

Ejercicio 3. Bitácora avivando el autocuidado **pág. 22**

Hablar de autocuidado también es hablar de cuidado mutuo **pág. 26**

Ejercicio 4. Avivando la memoria del autocuidado
en nuestras organizaciones **pág. 29**

Ejercicio 5. El toque amoroso **pág. 30**

4

5

Reconozcamos nuestras capacidades psicosociales para afrontar las situaciones difíciles: una propuesta para las organizaciones **pág. 31**

Ejercicio 6. Entre nosotras reconocemos capacidades **pág. 35**

Herramientas para la sana-acción: Estancias Temporales Lunas **pág. 43**

Ejercicio 7. Bitácora para experiencias
en Estancias Temporales Luna **pág. 49**

6

7

Hablar de autoprotección es hablar de una posibilidad de disminuir nuestros riesgos **pág. 54**

Ejercicio 8. Bitácora para mejorar la autoprotección
en tu vida diaria **pág. 61**

Revisemos juntas nuestras medidas de autoprotección **pág. 62**

Ejercicio 9. Bitácora análisis de actividades,
vulnerabilidades y capacidades **pág. 64**

Ejercicio 10. Bitácora para la construcción
de un plan de protección **pág. 67**

Ejercicio 11. Bitácora para la construcción de tu
propia red de apoyo o la de tu organización **pág. 75**

8

9

Activando derechos: rutas y mecanismos de protección **pág. 77**

Ruta de protección **pág. 78**

Mapa de competencias frente a lideresas y
defensoras **pág. 81**

Contactos importantes **pág. 83**

Bibliografía

INTRODUCCIÓN

“Cuidar de las personas defensoras de derechos humanos es vital porque ellas son fundamentales en la defensa de la vida, la justicia y la democracia”

La Corporación para la Vida Mujeres que Crean, es una organización feminista nacida en Medellín en junio de 1990. Busca que las mujeres ganen auto reconocimiento, empoderamiento y posicionamiento como sujetos individuales, sociales, culturales y políticos para la superación de las desigualdades históricas.

Con la financiación del Ayuntamiento de Vitoria Gasteiz en colaboración con Mugarik Gabe, el proyecto **“Protección Integral Feminista: Con-mover el cuidado y el autocuidado de las defensoras de derechos humanos como un acto político”**, da continuidad al trabajo realizado en la defensa de los derechos humanos de las mujeres y el develamiento de los mecanismos que la violencia patriarcal ejerce en el ámbito personal y colectivo, mediante acompañamiento psicosocial y psicojurídico, la activación de rutas de protección estatal, las experiencias en “Estancias temporales Lunas” de sanación, y la producción de conocimiento derivado del análisis a las medidas de protección estatal.

Desde estos ejercicios se ratifica que hoy es más exigente y necesario para las lideresas y defensoras contar con espacios en el que fortalezcan sus capacidades de autocuidado, autoprotección, cuidado mutuo y colectivo. Y lograr la prevención de situaciones que afectan la salud física, la salud mental, la seguridad integral, y el accionar político individual y colectivo, por efecto de imaginarios colectivos instalados por el patriarcado, el neoliberalismo y el conflicto armado.

Por ello, conviene aventurarnos colectivamente a experimentar prácticas del cuidado y la protección en los escenarios de la vida cotidiana, en la dinámicas organizativas e institucionales.

PRESENTACIÓN

En medio de las experiencias de interacción y acompañamiento a lideresas y organizaciones desarrolladas por la Corporación para la Vida Mujeres Que Crean, se comprende la importancia de compilar alternativas feministas para la protección integral, el autocuidado y la seguridad de las mujeres defensoras de derechos humanos en la región.

Por esa razón, se propone una **“Guía para el autocuidado, la autoprotección y el cuidado mutuo de defensoras de derechos humanos”¹**, con el propósito de contribuir al fortalecimiento personal y colectivo de las defensoras de derechos humanos, invitándolas a experimentar desde otros senti-pensamientos, la cotidianidad de su trabajo político, social y comunitario, reconociendo las condiciones demandantes y las situaciones difíciles que su labor implica, pero contribuyendo a otras maneras de pensar y vivir su propia realidad como defensoras.

Los recursos sugeridos se orientan a fortalecer las dimensiones: física, psicológica, jurídica, cognitiva, emocional, relacional y espiritual, es decir; desde un enfoque integral feminista y de esta manera, aportar a mejores condiciones para su trabajo de defensoría de los derechos y para construir nuevas formas de activismo saludable y gozoso que garanticen la sostenibilidad de los movimientos sociales que defienden y participan con su necesaria y valiosa presencia.

¹ Es evidente la necesidad de abordar la discriminación de género, y considerarla un elemento ineludible a la hora de analizar la situación de riesgo que enfrentan las mujeres defensoras. Como indica la Convención para la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer -CEDAW, la discriminación contra la mujer es la anulación o restricción del reconocimiento, goce o ejercicio de sus derechos por su condición de mujer. Se puede afirmar que la discriminación constituye una forma de violencia en sí misma, y por ello se puede comprender que ésta supone una amenaza. Pero, además, la discriminación puede considerarse una vulnerabilidad, si se atiende a que la desigualdad genera que sucesos y hechos sociales o fortuitos afecten a las mujeres con mayor gravedad o de manera mayoritaria.

Encontrará explicaciones conceptuales sobre protección integral feminista², medidas prácticas de autocuidado y herramientas de protección, desde distintos ejercicios de reflexión, ejercicios físicos, meditaciones, rituales, música y videos, pensados para diversos contextos, gustos, y propósitos de lideresas y organizaciones defensoras de derechos humanos, que se puede llevar a cabo a nivel colectivo y organizativo, o de manera individual e íntima.

La presentación de contenidos será acompañada por una lideresa llamada Ana Siempreviva, quien con lenguaje sencillo y cercano ayudará a narrar y a comprender la importancia del **autocuidado, la autoprotección y el cuidado mutuo de las defensoras de derechos humanos**. Al final de cada capítulo, encontrará una serie de cajitas de haceres, reflexiones y prácticas, que invitan a las mujeres a desarrollar talleres, vivencias o ejercicios para su reflexión y bienESTAR como defensoras de derechos humanos.

¡Bien-llegada a este camino de descubrimientos!

² La incorporación del enfoque de género permite superar el androcentrismo que ha hecho posible que también en esta materia se entienda la universalidad como la homologación de todas las personas al varón. Esta concepción no tiene en cuenta que la universalidad de los derechos humanos requiere especificar las diferencias entre los seres humanos, y que se atienda a lo previamente expuesto en materia de protección. Así, la protección con perspectiva de género se hace necesaria para responder a las necesidades de las mujeres que defienden derechos humanos, y para superar los obstáculos que impiden su acceso real y efectivo a dicha protección.

¿Quiénes **somos** las **defensoras** de derechos humanos?

1



“Mucha gente pequeña en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas pueden cambiar el mundo”
Eduardo Galeano

Según la Organización de Naciones Unidas (ONU)³, las defensoras y los defensores de derechos humanos, somos cualquier persona o grupos de personas que nos esforzamos en promover los derechos humanos, desde organizaciones intergubernamentales asentadas en ciudades, es decir, organizaciones que se extienden más allá de las fronteras de un Estado, por ejemplo la Cruz Roja Internacional; hasta individuos-personas que trabajamos en comunidades locales, como lo hacemos las mujeres en los municipios de Antioquia. Las personas defensoras

pueden ser de cualquier género, tener distintas edades, proceder de cualquier parte del mundo y tener diferentes profesiones u oficios. Es importante observar, que las y los defensores de los derechos humanos no sólo desarrollan su actividad en comunidades, ONG y organizaciones intergubernamentales, sino que, en algunos casos, también pueden ser personas empleadas del Estado, o integrantes del sector privado.

Para la ONU, el concepto de defensor y defensora de Derechos Humanos situado en el contexto colombiano incluye a: activistas sociales y políticos; líderes ambientales, campesinos, comunales, comunitarios, culturales, sindicales, afrocolombianos, indígenas, de población LGBTI, de mujeres, de víctimas, de restitución de tierras, de desplazados, de juventud e infancia, de salud, de ONG; periodistas, abogados, servidores públicos y cualquier otra persona cuya actividad ha sido reconocida por una colectividad y que contribuye a la promoción, respeto y protección de los derechos humanos.

Las defensoras y los defensores de derechos humanos somos personas que actuamos de manera pacífica en la promoción y protección de los derechos humanos. El papel que jugamos en la sociedad es central para visibilizar situaciones de injusticia social, combatir la impunidad y dar vida a los procesos democráticos.

En conclusión, se puede decir que una defensora o defensor de derechos humanos es aquella persona que defiende, promueve y protege los derechos humanos de una población o de una comunidad en el plano nacional, regional o local, siendo su labor reconocida por una colectividad, sin querer decir con ello, que deba pertenecer a alguna entidad u organización para que su trabajo sea tenido en cuenta, es el caso de tantas lideresas que trabajan por su comunidad, sin pertenecer a ninguna organización.

Es importante reconocer que las mujeres que actuamos para promover o proteger los

³ Es la mayor organización internacional existente, nacida después de la segunda guerra mundial. Se define como una asociación de gobierno global que facilita la cooperación en asuntos como el Derecho internacional, la paz y seguridad internacional, el desarrollo económico y social, los asuntos humanitarios y los derechos humanos.

derechos humanos y todas las personas que defienden los derechos humanos de las mujeres o trabajan por la igualdad de género, somos a menudo víctimas de violencia y acosos específicos y quienes trabajan por la salud, los derechos sexuales y reproductivos y los derechos LGBTI, corren un riesgo mucho mayor en varios lugares, pues a menudo se les percibe como transgresores de los valores sociales y culturales. Estas defensoras podemos ser representantes de la sociedad civil, activistas comunitarias, abogadas, periodistas, parlamentarias, del poder judicial y proveedoras de servicios que a menudo ayudamos a garantizar que las mujeres puedan ejercer sus derechos. .



Cajita
de prácticas y
reflexiones

Ejercicio 1. Bitácora para reconocer mis riesgos y potencialidades



Querida compañera lideresa, a través de esta guía quiero conocerte y saber un poco de ti. Te invito a desarrollar el siguiente autodiagnóstico:



Como lideresa de tu comunidad u organización, **¿cuáles son los derechos humanos que defiendes?** Selecciona una o más de las siguientes opciones y márcalas con tu propia señal.

☐

Derechos civiles y políticos

☐

Derechos ambientales

☐

Derechos laborales y de las/los trabajadoras

☐

Derechos a las leyes de propiedad y derecho a la vivienda

- ☐ Derechos de la niñez y la juventud
- ☐ Derechos a la información y la libertad de expresión
- ☐ Derechos de los pueblos indígenas
- ☐ Derechos sexuales y reproductivos
- ☐ Derecho a ejercer la religión libremente
- ☐ Derechos de personas con discapacidad
- ☐ Derechos a la defensa de la tierra
- ☐ Derechos económicos, sociales y culturales
- ☐ Derecho a una vida libre de violencias contra las mujeres

- ☐ Derechos humanos de las mujeres
- ☐ Derechos de la diversidad sexual
- ☐ Derechos de las/los migrantes
- ☐ Derecho a la salud
- ☐ Derecho a la paz
- ☐ Derecho a la educación
- ☐ Derecho al agua
- ☐ Derecho de defender derechos

Otro: _____



¿Cuáles de los siguientes atributos te caracterizan como defensora de derechos humanos? Señala todas las opciones que consideres.

Valiente
Comprometida
Sensible
Incansable
Arriesgada
Honesta
Empática
Sabe escuchar

Sacrificada
Generosa
Responsable
Inteligente
Eficaz
Cuidadora
Cuidadosa
Asertiva

Confiada
Imprudente
Soñadora
Terca
Exigente
Respeto la diferencia
Prudente
Guarda la confidencialidad

Otro: _____



¿El trabajo específico que desarrollas como defensora de derechos humanos implica el manejo de información o la realización de acciones que te expongan ante riesgos o amenazas?

Sí ___ No ___ Por qué? _____

● ¿Cuánto tiempo tienes defendiendo esos derechos? _____

● ¿Has recibido o tu organización algún tipo de amenaza directa? _____

● ¿Cuántas horas diarias trabajas en las labores como lideresa o defensora de derechos humanos? _____

● ¿A parte de tu trabajo como lideresa o defensora tienes otra ocupación?
Sí ___ No ___ ¿Cuál? _____ y ¿Por qué? _____

● ¿Consideras que te alimentas adecuadamente (en horarios establecidos, haciendo todos los tiempos de comida, comiendo variado: semillas, vegetales, frutas, proteína animal, vegetal, etc.)? Sí ___ No ___ ¿Por qué? _____

● ¿Consideras que duermes lo suficiente? Sí ___ No ___ ¿Cuántas horas? _____

● ¿Utilizas algún medicamento para dormir? Sí ___ No ___ ¿Por qué? _____

● ¿Consideras que vives con estrés por tu trabajo como lideresa defensora de derechos humanos?
Sí ___ No ___ ¿Por qué? _____

● Cuando estás estresada ¿qué acciones realizas para sentirte mejor? _____

● ¿Qué condiciones favorables tienes para ejercer prácticas de autocuidado? _____

● ¿Qué obstáculos enfrentas para ejercer prácticas de autocuidado? _____

Ahora ¡Reflexiona!

¿Y qué es la protección integral feminista?

2



Anda Siempre Viva

“La conciencia del desgaste corporal por el estrés que sufrimos las defensoras; el hecho de que coloquemos en el último sitio de nuestras prioridades el descanso, la alimentación y el propio bienestar en medio de casos de gran gravedad que atendemos bajo una gran convicción, resulta sumamente difícil.” Adaptada de: Autocuidado, una estrategia política en la defensa de los derechos humanos (IM-Defensoras)

Diversos procesos de protección impulsados por Protección Internacional, el Fondo de Acción Urgente, Front Line Defenders, PBI, CEJIL, Amnistía Internacional y la Coalición Internacional de Defensoras, y otras organizaciones a nivel nacional, han nutrido experiencias y estrategias de la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras) y del Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca – como parte del Grupo Impulsor de la IM –Defensoras–⁴ con la cual proponen la Protección Integral Feminista.

La protección integral feminista visibiliza el componente de género en las agresiones que sufren las mujeres que trabajan por los derechos, dado que la violencia patriarcal es transversal y así mismo el cuidado de la vida. Propone articular tres dimensiones: **a.** el autocuidado, cuidado colectivo y sanación, **b.** la seguridad física, y **c.** la seguridad digital, mediante fortalecimiento de capacidades individuales y colectivas y el desarrollo de prácticas cotidianas en sus entornos cercanos, familia, organizaciones, comunidades.

A partir de esta experiencia, la Corporación para la Vida Mujeres que Crean, encuentra una respuesta a las situaciones que difícilmente son visibilizadas y reconocidas por las mujeres y las organizaciones defensoras de derechos humanos de nuestra región; y es la salud y el bienestar de quienes defendemos los derechos humanos, considerando que el objetivo final no es la protección en sí misma sino el fortalecimiento desde el autocuidado.

Esta perspectiva de autocuidado incluye el nivel personal y colectivo, y cinco dimensiones de bienestar: física, psicológica, mental, energética y espiritual, así:

DIMENSIÓN

EN LO PERSONAL

EN LO ORGANIZACIONAL



Física

Puede entenderse como el estado de salud y lo que hacemos para atender las demandas de nuestro cuerpo: alimentación, sueño, descanso, revisión médica, etc.

Se refiere a tener instalaciones y espacios de trabajo adecuados y amables para quienes trabajamos: estado del mobiliario, condiciones de seguridad, entre otros.

⁴ Hernández Cárdenas Ana María & Nallely Guadalupe Tello Méndez. *El auto cuidado como estrategia política. Sostenibilidad y bienestar para defensoras de derechos humanos. Sur - Revista Internacional de Derechos Humanos. SUR 26 - v.14 n.26 • 179 - 188 | 2017*



Psicológica

Tiene que ver con ¿cómo el trabajo que realizamos afecta nuestro propio autoconcepto como personas?, sentirnos más o menos seguras, sentirnos más o menos capaces de realizar el trabajo.

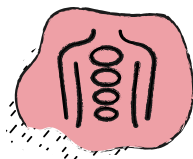
Se refiere a las valoraciones que hacemos respecto al trabajo colectivo que se realiza y sus alcances y puede traducirse en ideas tales como: la organización no está haciendo lo suficiente, mis compañeras de trabajo no dan todo lo que tendrían que dar, no existe el suficiente compromiso con nuestra causa.



Mental

Se refiere a aquello que incentiva nuestros aprendizajes y saberes y que nos permite realizarnos de mejor manera a nivel profesional en nuestro quehacer como defensoras.

Hace mención de a los cursos, talleres, seminarios, etc., que genera o en los que la organización participa para fortalecer su hacer.



Energética

En muchas ocasiones sufrimos de un desgaste energético que se traduce en una sensación de cansancio pese a dormir varias horas, una sensación de tristeza o disgusto que –aparentemente– no tiene un fundamento.

Esta dimensión puede leerse en términos de las organizaciones como el “ambiente de trabajo”: tensión entre las integrantes de la organización, alegría entre las mismas, etc.



Espiritual

Tiene que ver con las creencias de cada persona, no sólo en términos religiosos, sino de sentido de vida.

Nos referimos a los valores y creencias que rigen el accionar de la organización.

Cajita de prácticas y reflexiones

Ejercicio 2. Bitácora de prácticas para el autocuidado

Te invito a que revises las siguientes prácticas de autocuidado⁵ en tu propia vida o en la vida de tu organización:



Prácticas de autocuidado integral

Promueves y practicas un plan de autocuidado y seguridad de manera individual o colectiva.

Sí

No

☐☐

⁵ Cuestionario adaptado de cartilla: ¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos? Diálogos entre nosotras. IM Defensoras. Noviembre 2013.

Conoces tus derechos como ciudadana, trabajadora y defensora.

Negocias en tu organización o grupo, el tiempo libre y tiempo para compartir con otras compañeras/os otros aspectos de la vida que no se relacionen directamente con tu activismo social, político o comunitario.

Negocian en tu organización que las reglas que establezcan sean de acuerdo a las necesidades, edades, etnias, capacidades de todas y todos.

Apartas un rato cada día para pensar y hacer cosas que te resultan agradables.

Respetas, hablas, escuchas a tu cuerpo para ser consciente de sus necesidades, límites y fortalezas.

No caes en la adicción a la tragedia y el sufrimiento.

Renuncias al activismo heroico, el que quiere salvar a todas las personas.

Pides apoyo y delegas responsabilidades.

Formas partes de redes con otras mujeres para compartir en libertad.

Dedicas un tiempo a no hacer nada.

Escuchas, lees, investigas y escribes la historia reciente de mujeres que te inspiran para conocer su fuerza y para llenarte de energía con sus logros, resistencia y rebeldías.

Das importancia a lo lúdico y a lo artístico creado desde las propias mujeres.

SÍ

No

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

SÍ

No

Llevas a cabo prácticas sanas de alimentación y ejercicio.

☐
☐

Practicas la meditación o la oración.

☐
☐

Haces curaciones alternativas y naturales para tus dolencias del cuerpo y del alma.

☐
☐

Practicas la buena convivencia con el medio ambiente.

☐
☐

Ríes, bailas, te tomas tus traguitos de vez en cuando.

☐
☐

Te dejas acompañar de otras mujeres.

☐
☐

Disfrutas del cuidado amoroso de tus seres queridos/as.

☐
☐

Balance de los SI y los NO (TOTALIZA)

☐
☐


Querida compañera defensora de derechos humanos, después de revisar tus respuestas, **escribe lo que sientes:**

Conozcamos un poco más del autocuidado

3



“Autocuidarse es escuchar en lo más profundo de mí ser mujer y aprender a aceptar que no somos “todopoderosas”, aprender a poner límites y transgredir el patriarcado con todos sus mandatos”

Frases adaptadas de Guía psicosocial: Fortalecimiento de capacidades psicosociales a lideresas y defensoras de derechos humanos en Medellín y el Valle de Aburrá

Empecemos por decir que el autocuidado es el derecho de las mujeres defensoras y de todas las mujeres al bienestar, a la seguridad y a la auto-realización.

El autocuidado es un saber que las feministas han desarrollado por mucho tiempo, y que nos lleva a las mujeres a vivir procesos de concientización, reflexión y acción personal y colectiva, partiendo de la exigibilidad y vivencia de los derechos para hacerlos efectivos en primera persona, es decir, en nosotras mismas.

Es necesario que comprendamos que somos una integralidad como seres humanos, estamos constituidas por distintas dimensiones: mente, cuerpo y espíritu, y que podemos vivir afectaciones simultáneas en estas dimensiones, producto además de los contextos donde habitamos y desarrollamos nuestras luchas como defensoras de derechos humanos. La invitación que nos hacen las feministas es reflexionar sobre algunas herencias que nos ha dejado el patriarcado y que seguimos cumpliendo sin darnos cuenta, generando un profundo desgaste en nosotras mismas y en los colectivos de mujeres de las organizaciones a las que pertenecemos.

Uno de esos mandatos, es que consciente o inconscientemente las defensoras reproducimos uno de los roles más poderosos asignados para las mujeres por el patriarcado: ser para otros y otras. Por eso, aún ante el cansancio, el estrés, el hambre, el sueño y demás, seguimos trabajando. Tenemos tan interiorizado este mandato que incluso las feministas más radicales admiran a las defensoras que dan su vida por “la causa” y critican a aquellas que ponen límites.

Por otra parte, los contextos de violencia que vivimos en nuestra región y la sensación de que lo que hacemos nunca es suficiente genera en muchas ocasiones frustración, impotencia y enojo, lo que provoca que gran cantidad de defensoras vivan con inmensa presión el activismo o enfermen a menudo. En ese sentido, se distinguen dos elementos importantes:

- La reproducción de roles de género en nuestras familias y sociedades, es decir, lo que hemos aprehendido desde niñas frente a lo que debe hacer una mujer y cómo comportarse.
- La experiencia dentro de la defensa de derechos humanos marcada por las circunstancias históricas de cada país, como por ejemplo el nuestro,

⁶ *El patriarcado es el sistema que genera opresión, discriminación y violencias sobre el cuerpo y vida de las mujeres, construido históricamente a través de ideas, imaginarios que exaltan lo masculino, naturalizando la subordinación y relaciones de poder sobre ellas y reduciendo oportunidades y despliegue de sus capacidades y derechos humanos. Transmitido implícitamente por distintos dispositivos de poder como la religión, la cultura, la familia y el estado.*

Colombia, atravesado por conflictos socio-político permanente, que afectan especialmente las zonas rurales de nuestro territorio.

Ambos elementos hacen que la atención a nuestras necesidades sea vivida con culpabilidad pues consideramos que esto es mínimo en comparación con las circunstancias que enfrentamos día a día en nuestros diferentes contextos, urbanos y rurales. Conviene preguntarnos: **¿qué podemos hacer para realizar de manera sostenible nuestras luchas sin sacrificar nuestra vida?**

Ante esta pregunta, pensar cada una en lo que necesita, en lo que la alimenta, en lo que le genera placer y bienestar, para ser feliz y revitalizar sus acciones sociales y políticas con mayor alegría y amor.

El autocuidado nos lleva no solo a ponernos límites, sino a ser conscientes de que no somos todopoderosas y que todas las desigualdades que queremos transformar se deben abordar colectivamente.

El autocuidado para las defensoras de derechos humanos tiene principalmente dos dimensiones a prevenir: la enfermedad y el riesgo. La primera tiene que ver con lo que sucede en el interior de nuestro cuerpo por el exceso de trabajo, mientras que la segunda tiene que ver con los ataques de los que podemos ser objeto. Frente a la primera dimensión, es necesario que aprendamos a decir “no” ante la carga de trabajo; decir NO, requiere estar sumamente empoderadas a fin de reconocer, aceptar y hacer valer los límites del cuerpo, la mente y el espíritu.

El riesgo, por su parte, puede provenir de distintos agentes, dependiendo de las temáticas de trabajo de las defensoras de derechos humanos, y puede consistir en un ataque directo a su persona, o bien indirecto, ocasionando un daño en su familia, amistades o propiedades. En muchos casos puede prevenirse mediante la realización de análisis de contexto, de riesgo o mapeo de actores; estrategias, todas ellas, que pueden ayudarnos a prevenir ataques o a reducir los efectos de los mismos en nuestras personas u organizaciones.

Abordar el autocuidado, reconociendo las dinámicas laborales y de la vida cotidiana de las mujeres defensoras de los derechos humanos, tiene un gran impacto en nuestra salud física y mental y el bienestar de todas personas que nos rodean. Estrés, desgaste, arrebatos emocionales incontrolables, culpas, impotencia, depresión, ansiedad, migrañas, miedo, cansancio crónico y cáncer, son algunos de los efectos que el trabajo provoca en las defensoras de todo el mundo y a menudo, nos hacen renunciar a nuestra labor comunitaria, social y política.

El autocuidado no es un lujo para tiempos de paz, sino una estrategia de seguridad: cuando las defensoras continuamos trabajando a pesar del estrés y del agotamiento podemos estar menos alertas frente a los riesgos, o nos puede resultar más difícil enfrentarlos. El autocuidado no solo es fundamental para el bienestar de las defensoras a título individual, sino también para la supervivencia de los movimientos y organizaciones. El autocuidado es una estrategia política de resiliencia y resistencia frente a las agresiones que procuran debilitar a las organizaciones y movimientos dedicados a procurar justicia y defender los derechos humanos.



Cajita
de prácticas y
reflexiones

Ejercicio 3. Bitácora avivando el autocuidado

Querida compañera defensora, después de leer estas ideas sobre el autocuidado, quiero invitarte a hacer el siguiente ejercicio de visualización, **¿te animas?**



En contacto con nuestras necesidades de autocuidado:

Busca un lugar tranquilo y en silencio donde puedas reposar, tu cama, el suelo, una hamaca...cierra tus ojos y respira lentamente, toma aire por la nariz y lo sacas por ella, inhala-exhala, inhala-exhala...luego vas a pensar en los trabajos y actividades diarias que realizas como mujer, mamá, compañera, lideresa, defensora de derechos humanos...

Visualiza todo lo que tienes que hacer. Te levantas temprano, quizás en la madrugada, hay que despachar a hijos o hijas, a la pareja, desayunar, dejar algunas tareas de casa hechas antes de salir...como el almuerzo, la limpieza de la cocina, de los baños...necesitas ir a la IPS, al SISBEN a pedir una cita para tu hijo, reclamar medicamentos, recuerdas que hay que hacer el pago de servicios públicos, del arriendo, la cita con alguna mujer o persona que quiere conversar contigo, presidir la reunión con la Junta de Acción Comunal, con líderes del barrio, participar en el plantón de mujeres, que luchan por erradicar las violencias contra las mujeres y las niñas...repasas todos los pendientes que tienes, sientes el ruido y el aturdimiento de tantas cosas a la vez, sientes la prisa, el ansia, el corazón acelerado, etc.

En medio de todo lo que ves, te invito a hacer un ALTO, una pausa. Pregúntate, **¿cómo te sientes? ¿qué pierdes cuando corres en la vida y dejas de verte?** trabajamos para apoyar a otras personas y esto es muy bueno, pero al mismo tiempo, parece que no nos podemos ver, ni contactar con nuestras propias necesidades, estamos tan saturadas, atendemos tantas cosas a la vez, que nos sentimos incapaces de conectarnos con nosotras mismas.



Te invito a que escribas cómo te sientes y de qué te diste cuenta con este ejercicio:

Sabías que...

El cuerpo en situaciones de estrés continuado adquiere un fuerte grado de tensión que repercute en su estado físico y mental, por ejemplo, jaquecas migraña, dolores de espalda, problemas respiratorios o, en casos más fuertes, derrames cerebrales o diabetes. Es así, que uno de los propósitos del autocuidado es lograr que recupere su grado de tensión normal, o en los casos preventivos preparar al cuerpo para responder mejor frente a situaciones de estrés.

Es por esta razón que un conjunto de acciones de autocuidado tiene que ir dirigido a disminuir esa tensión corporal, permitiendo que el cuerpo esté más liviano y los nervios no queden oprimidos. Esto eliminará diferentes dolores en el cuerpo, además de dar una sensación de bienestar corporal.

Cualquiera de las acciones que proponemos hace que la sangre esté oxigenada adecuadamente y que los niveles de hormonas que se activan con el estrés y se relacionan con estados emocionales como la ansiedad, cólera, tristeza, alegría o bienestar sean adecuados.

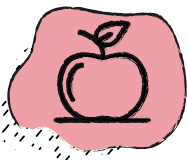
Aquí proponemos varias acciones que nos ayudarán a lograrlo:



- **Ejercicio físico que haga sudar.** Se recomienda realizar 2 o 3 veces a la semana algún tipo de ejercicio físico que requiera de fuerza y haga sudar el cuerpo. Además de lograr los beneficios que mencionamos anteriormente, el sudor permite que se eliminen las toxinas y que además tengamos nuestra atención en pensamientos no relacionados con el trabajo.



- **Ejercicios de estiramiento.** Realizar casi todos los días unos 10 minutos de ejercicios de estiramiento muscular elimina tensión, oxigena la sangre, mejora la entrada y salida de aire y hace que el cuerpo se sienta descansado. En internet se pueden encontrar diferentes tipos de ejercicios para realizarlos en casa.



- **Alimentación adecuada respetando los tiempos de comida.** La ingesta de frutas, verduras, cereales, legumbres, cocina con poca grasa y tipo casera da a nuestro organismo muchos de los nutrientes necesarios para mejorar nuestra salud, la memoria, previene la fatiga, mejora el sistema digestivo y ayuda a que el cuerpo tenga lo que necesita y elimine lo que no le sirve. Es también importante respetar los horarios de comida y darse el tiempo para hacerlo. El consumo de frutas 5 veces al día también beneficia al organismo.



- **Tomar agua.** Ayuda a eliminar las sustancias tóxicas de nuestro organismo, drena los riñones y hace que nuestro organismo esté bien hidratado para cumplir con sus funciones. Se recomienda beber 2 litros de agua al día⁷.

⁷ Tomado de Lineamientos para el cuidado de equipos, promoción del autocuidado y atención en crisis. Bitácora para mi cuidado. Corporación para la Vida Mujeres que Crean.

Hablar de autocuidado también es hablar de **cuidado mutuo**

4



“Es muy difícil sostenerse ante las tradicionales expectativas sociales impuestas a las mujeres sino se construye ese soporte de conciencia colectivo. Además, es en esta dimensión colectiva donde pueden tomar fuerza las prácticas de mujeres individuales que viven en coherencia con lo personal es político. Esa suma de mujeres que se construyen y de-construyen en sus dimensiones personales, pero que a la vez se configuran en un nuevo ente social, es increíblemente poderoso” (F.N.)

Es muy importante reconocer que el autocuidado no es solo personal, también es colectivo. Por ello es fundamental que en nuestras organizaciones podamos generar políticas y/o acciones de cuidado mutuo que nos ayuden a respetar días y horarios de trabajo, establecer periodos de descanso, generar mecanismos de resolución de conflictos, etc. Este principio del autocuidado se liga a la idea de que las emociones las sentimos no solo por el hecho de ser humanas si no por el hecho de vivir en colectividad, de estar en relación constante con las personas.

Es conveniente saber que nuestros espacios de trabajo y lucha organizativa por la defensa de los derechos humanos, en muchas ocasiones, también están atravesados por una cultura machista, patriarcal, de explotación y/o autoexplotación. De ahí la necesidad de revisar y transformar aquello que a lo largo de nuestra vida hemos aprendido y que, aunque en nuestros discursos apostemos a lo contrario, reproducimos constantemente. La revisión personal y colectiva nos debe llevar a cuestionar el siguiente mandato patriarcal: “trabajar un poco más, siempre más”, sentirnos culpables por no hacerlo y peor aún generar culpa en aquellas compañeras/os que ponen límites a su accionar comunitario.

Aunque, el autocuidado personal y colectivo no elimina definitivamente el estrés, no diluye para siempre las rivalidades, no mejora nuestros espacios de trabajo de manera permanente, estamos convencidas que nos ofrece herramientas para hacer frente al conflicto, para hablarlo, para pensarnos; para ver con otra mirada las tensiones y obstáculos que se nos presentan en la defensa de derechos humanos, sin enjuiciar a otras personas que hacen lo mismo, sino entendiendo el por qué lo hacen y siendo conscientes de lo que sus acciones nos generan a nosotras. Confiamos en la pausa y el respiro para ser compasivas con nuestros infortunios y para seguir andando.

Pensamos que la defensa de los derechos humanos es un proceso colectivo, que nos toca a nivel individual, pero se trata también de cuidarnos entre nosotras y descubrir esos factores históricos, culturales, psíquicos, que lo único que hacen es fortalecer la competencia, los protagonismos y ahondar ese sentimiento de abandono y soledad entre nosotras las mujeres.

Es un tiempo para mirarnos a los ojos y refundar nuestros motivos de conspiración ética, política, humana, de la misma manera que necesitamos el abrazo y los cuidados en la enfermedad, la escucha en los momentos difíciles, la mano para dar el salto y tomar las decisiones necesarias.

Recuperar lo simple, lo amoroso que podemos ser en nuestra palabra, en nuestro gesto, en nuestra confianza con la otra. Si estamos convencidas de que este camino lo debemos hacer juntas, se trata de sacar todos los colores, aromas, sabores y

habilidades para recordarnos que nuestra fuerza creativa es sanadora en sí misma y que nuestra responsabilidad crece con cada acto, pensamiento, intención, con una misma y con las otras. (L.O.)

Estamos convencidas que nuevas formas de hacer activismo y defensa de derechos humanos se están generando en todas partes del mundo y que serán más potentes en la medida en que recobremos la confianza en las otras, generemos redes y seamos conscientes de que hay muchas mujeres creando nuevas formas de ser y estar en el mundo.

Hablar de cuidado mutuo implica sin lugar a dudas la construcción de redes de apoyo, que pueden ser con familiares, amigas, amigos, compañeras, compañeros de la organización u organizaciones aliadas, con las que podamos intercambiar información, en las que podamos confiar y apoyarnos para tomar decisiones frente a algún problema o necesidad particular como defensora de derechos humanos.

Abordar el cuidado mutuo nos lleva a hacer un acuerdo común: tenemos que hablar entre nosotras. El trabajo y la discusión colectiva han sido una fortaleza del movimiento de mujeres y del Feminismo en todo el mundo; recordar y vivir que “lo privado es político” es fundamental para autocuidarnos, pues intercambiar experiencias respecto a cómo cada una ha aprendido a autocuidarse puede ayudar a otras mujeres a hacerlo y a reflexionar sobre este tema. Es necesario reconocer que no todas utilizamos las mismas prácticas de autocuidado, sin embargo, tenemos asuntos en común:

- Las precarias medidas de autocuidado en los colectivos, organizaciones y movimientos.
- La prevalencia de condicionamientos y mandatos de género en el actuar cotidiano, que en muchos casos son una limitante respecto a hacer conciencia para desarrollar una cultura organizativa del autocuidado: “todo es urgente”, “en este trabajo no hay descanso”, “si no lo hacemos nosotras no se hace”, “podemos con esto y con más”, “yo hago más que las otras”, “nadie me lo reconoce”, etc.



Cajita de prácticas y reflexiones

Ejercicio 4. Avivando la memoria del autocuidado en nuestras organizaciones



En síntesis, pensemos algunas de las prácticas para reflexionar a nivel colectivo en nuestras organizaciones:

Prácticas de autocuidado integral

¿Tenemos rutinas de horarios de máximo ocho horas?

¿Existen condiciones y políticas dignas? Condiciones laborales: salario, prestaciones y seguridad social?

¿Contamos con espacios y ambientes de trabajo agradables y aireados?

¿Se promueve la cooperación y la solidaridad en las relaciones entre los equipos de trabajo?

¿Contamos con mecanismos para el manejo de conflictos internos?

¿Contamos con apoyo y contención emocional para nuestro trabajo como defensoras de derechos humanos?

¿Contamos con recursos para el autocuidado?

SÍ

No

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

¿Tenemos planes de seguridad y protección para la organización?

☐☐

Balance de los SI y los NO (TOTALIZA)

☐☐

Cajita
de prácticas y
reflexiones

Ejercicio 5. El toque amoroso

Quiero invitarte a que esta práctica puedas realizarla con las compañeras de tu organización, te explico:

La mitad de las participantes se acuesta formando un círculo con las cabezas juntas al centro y el cuerpo separado uno de otro, como formando los pétalos de una flor. Luego se invita a que cierren sus ojos.

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. Las que recibieron ahora dan.

¡Compartir en colectivo, recuperar las sensaciones y sentimientos de dar y recibir!

Reconozcamos nuestras capacidades psicosociales para afrontar las situaciones difíciles: Una propuesta para las organizaciones

5



“Limpiarnos, curarnos, hablando con otras amigas o buscando ayuda profesional. El autocuidado pasa también por seguir manteniendo la esperanza en estos días tan difíciles. Por seguir creyendo, amando, viviendo, esperando, construyendo caminos y sueños.” (A.C.)

Como lideresas defensoras de derechos humanos estamos expuestas a vivir impactos psicosociales en nuestras vidas. Cuando se habla de un impacto psicosocial se hace referencia a los efectos que ocasiona un hecho o varios hechos violentos en las diferentes dimensiones de nuestro ser humano, en lo individual y en lo colectivo. Es decir, cuando se afecta nuestra salud mental y se rompe el equilibrio personal, esto puede generar un impacto a mediano y largo plazo de acuerdo con el nivel y la permanencia de la violencia que hemos vivido y la capacidad de afrontamiento que tengamos.

Los efectos generados por estas situaciones afectan no solo la vida de quienes las vivimos, sino también de nuestros círculos más cercanos: la familia, los hijos, las hijas, los procesos organizativos en los que participamos.

Pero, así como la violencia genera afectaciones en la vida de las personas, también contamos con recursos psicosociales que facilitan el afrontamiento de las situaciones y su tramitación. Reconocer cuales son nuestros recursos psicosociales para afrontar las distintas situaciones de riesgo físico, psicológico, mental, energético y espiritual, es un paso muy importante para nuestro autocuidado y el cuidado de nuestras organizaciones.

Cuando se habla de los recursos psicosociales se hace referencia a elementos con los que cuenta cada persona para enfrentar las dificultades que se nos presentan y contribuir a nuestra recuperación física, emocional, moral y social. Estos incluyen pensamientos, emociones y conductas, entre otros, para resolver los problemas. Es importante, reconocer que las formas de afrontar las diversas situaciones que vivimos pueden ser adaptativas, cuando enfrentamos constructivamente los hechos y contamos con el apoyo de la colectividad, esto puede ser de gran ayuda para que podamos identificar y tramitar estas situaciones personales que se presentan, contando con el apoyo necesario de nuestra propia organización y nuestra familia.

Aprender a reconocer por ejemplo que, cuando se afecta nuestra dimensión individual, se altera nuestro bienestar emocional; es decir, no solo vemos afectadas nuestras capacidades de relacionarnos con los/las demás y los mecanismos de adaptación a diferentes situaciones, sino también, se deterioran las condiciones que hacen posible nuestro bienestar, como son la posibilidad de contar con redes de apoyo, los recursos culturales y sociales, etc.

En la dimensión comunitaria, el impacto se refleja en el debilitamiento y la fragmentación de los procesos organizativos, se incrementa la desconfianza, la imposición de modelos autoritarios y violentos para resolver los conflictos, se pierden referentes sociales y políticas. Se alteran aspectos culturales y la solidaridad, se rompen las relaciones generando una fragmentación del tejido social e institucional.

Muchas de nosotras hemos enfrentado múltiples violencias, algunas hemos sido afectadas por el conflicto armado directamente: vivimos el desplazamiento forzado, perdimos seres queridos, sufrimos violencia sexual y la desaparición forzada de nuestras familias, otras sobrevivimos a la violencia intrafamiliar y la violencia de pareja, y algunas hemos vivido algún tipo de riesgo en nuestra vida, en razón a amenazas generadas directamente por algún actor armado o miembro de un combo delincuencial. Todas estas situaciones deterioran sin lugar a dudas nuestro bienestar emocional, físico y mental.

¿Cómo podemos desarrollar las capacidades psicosociales?

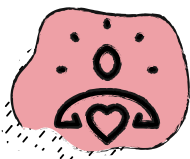
Cuando se desarrollan capacidades en protección podrían seguirse una serie de pasos para efectuar un proceso interactivo basado en el aprendizaje a partir de la reflexión y la acción:

- **Reflexión:** analizar qué capacidades se necesitan para lograr la protección en distintos contextos y al enfrentar diferentes riesgos, así, como entender la gama de capacidades ya existentes.
- **Acción:** diseñar e implementar un plan de protección e ir evaluando sus resultados, para que pueda modificarse a la luz de las necesidades que surjan y de lo que se vaya logrando.
- **Valoración:** analizar los resultados de las acciones que se han llevado a cabo y decidir qué capacidades necesitan desarrollarse o qué acciones se requieren para mejorar los niveles de protección.

De cara a nuestro cuidado mutuo dentro de las organizaciones, podemos desarrollar una serie de encuentros colectivos e individuales con el acompañamiento de profesionales o sabedoras, en los que fortalezcamos los espacios de confianza, seguridad y solidaridad entre nosotras, buscando fomentar, la construcción de significados, la autorregulación emocional y la posibilidad de la representación de lo

que nos pone en riesgo psicosocial. Partiendo de una propuesta de transformación personal que permita reconocer los límites y las capacidades que tenemos cada una, favoreciendo la disminución de síntomas asociados al desgaste emocional, físico y mental. Además, la necesidad de cambio que permita avanzar hacia la transformación colectiva de prácticas que favorezcan el ejercicio de defensa de los derechos humanos, sin que esto nos cueste la vida y las relaciones personales. Reconocer estos límites implica estar atenta a las señales que me pone alertas de urgencia y tomar medidas inmediatas para su recuperación, tomando el tiempo necesario para estar bien y poder acompañar con mejores recursos propios a las demás. En el siguiente cuadro se visualizan algunas señales emocionales, cognitivas, conductuales, relacionales, de desempeño, y somáticos⁸.

SÍNTOMAS DEL SÍNDROME DE DESGASTE PROFESIONAL POR EMPATÍA (SDPE)



Emocionales:

Impotencia, ansiedad, culpa, enojo, miedo, desesperanza, tristeza, depresión, hipersensibilidad, frustración, apatía.



Cognitivos:

Disminución de la concentración, alteración de la autoestima, dificultad resolutive, actitud rígida y negativa, desorientación, tendencia perfeccionista, preocupación excesiva, pensamientos conflictivos.



Conductuales:

Impaciencia, irritabilidad, poca tolerancia, alteraciones del sueño, cambios en el apetito, hipervigilancia, riesgo a accidentes, propensión a perder cosas, disminución en el cuidado de la salud, disminución en el arreglo personal.

⁸ Elementos adoptados síndrome de desgaste por empatía o fatiga por compasión, término propuesto por el psicólogo Charles Figley dentro de la Psicotraumatología, que da cuenta del agotamiento físico, mental emocional de personas que tiene carga de trabajo diaria y está sometido a estrés. Guía metodológica para la atención del desgaste profesional por EMPATÍA. Gobierno del Estado de México Secretaría de Desarrollo Social Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social.



Relaciones personales:

Disminución del apetito sexual, desconfianza, aislamiento, proyección del enojo o la culpa, intolerancia, sentimientos de soledad, mayores conflictos interpersonales, disminución de acciones recreativas compartidas.



Desempeño:

Baja motivación, evitación de tareas, obsesión con los detalles, apatía, negatividad, desapego, conflictos con el personal, ausentismo, irritabilidad, aislamiento de los colegas.



Somáticos:

Sudoración, taquicardia, dificultad para respirar, dolores, mareos, disminución de la función inmune, infecciones recurrentes, sensación de estar enfermo.

El autocuidado nos lleva a ponernos límites y ser conscientes de que no somos omnipotentes y que todas las desigualdades que queremos transformar se deben abordar colectivamente.

Cajita
de prácticas y
reflexiones

Ejercicio 6. Entre nosotras reconocemos capacidades

La Corporación para la Vida Mujeres que Crean, quiere compartir con tu organización un taller-entrenos, que realizó durante la implementación del acompañamiento psicosocial en el marco del proyecto: “Protección Integral Feminista: conmover

el cuidado y el autocuidado de las defensoras de derechos humanos como un acto político”. Es una provocación para animarte a ti y a tu organización a sacar el tiempo para senti-pensar y buscar afrontar con las capacidades propias y colectivas, aquellas situaciones que pueden dolerte/dolerles. **¿Te animas a proponerlo?**

Nota: es importante destacar que este taller es una propuesta, que, por supuesto puede ser recreada y/o adaptada por cada organización, de acuerdo a sus necesidades y a los recursos con los que cuentan.

Duración: 6 horas en promedio

Objetivos específicos:

1. Favorecer el reconocimiento de los límites propios y colectivos como una posibilidad de crecimiento mutuo desde una perspectiva de protección y autocuidado entre las mujeres.
2. Facilitar el conocimiento de técnicas que favorezcan procesos de auto referenciación de las mujeres lideresas como seres con capacidad de transformación personal y colectiva.

Propuesta metodológica:

Ambientación del espacio: en el centro del salón se ubicarán flores formando un círculo, algunas velas y flores, esencias y música.

Saludo y bienvenida a cada una de las mujeres, presentación de los objetivos del Entrenos. Se invita al grupo a la construcción de acuerdos para el desarrollo armónico del encuentro, haciendo énfasis en el respeto y la confidencialidad previendo que como resultado del ejercicio propuesto varias lideresas puedan sacar a flote sus historias de dolor.

Luego se invita a las compañeras a ponerse en una posición cómoda recordando la importancia de una buena respiración consciente para mejorar nuestro sistema cuerpo-mente-espíritu.

Ejercicio de respiración consiente: cada una, sentada en círculo en posición cómoda, dejará su mente y sus manos libres para disponerse al encuentro consigo misma y las demás. Se comparte una esencia para que cada una coloque un poco sobre las palmas de sus manos, luego a frotarlas iniciando con un movimiento lento que se va incrementando poco a poco, se pide que cierren los ojos, favoreciendo un espacio de silencio interior, que se acompañará de cuatro (4) respiraciones profundas.

Con cada inhalación acercan la nariz a sus manos haciendo consciente el aire vital que cada una inhala y exhala. Mientras tanto se tiene de fondo música reiki, mantras para agradecer y sanar la vida.

Reconocer nuestras emociones: después de hacer esta respiración consiente se pide a cada una de las mujeres que compartan: ¿cómo llegan a este encuentro?, representándolo a través de un animal y un color, señalando por qué se han identificado con cada uno de ellos.



Luego de este compartir se invita a escuchar la canción: “Aunque sea un momento” de Kani García y se entrega una copia de la letra para cada una. En silencio cada una escucha e interioriza el mensaje de la canción.

Aunque Sea un Momento - Kany García

Quiero caminar con la luz apagada
Sin sentir que debo fingir cómo estoy
Quiero andar descalza por toda la casa
Y llorar la pena ahí en mi habitación

Ignorar llamadas de los que me salvan
No es que no me alivien todo este dolor
El silencio es justo lo que a veces falta
Quiero estar conmigo hoy

Déjame quedarme sola
Deja que la vida dé un portazo al pecho
Y deja que se me haga añicos
Todo lo que yo cuidé por tanto tiempo

Déjame llorar la pena y sentirme viva
Cuando al fin he muerto
Solo gozaré del tope si viví en el fondo
Aunque sea un momento

Aunque sea un momento

Elegí la ropa sin pensar en nadie
Esta camisa vieja que tanto estiró
Y voy del sofá a la cama sin ducharme
Hoy puse mis culpas a tomar el sol

Dejé un cartelito puesto en la ventana
Le puse cerrado por reconstrucción
Y aunque sé que todo cambiará mañana
Quiero estar conmigo hoy

Déjame quedarme sola
Deja que la vida dé un portazo al pecho
Y deja que se me haga añicos
Todo lo que yo cuidé por tanto tiempo

Déjame llorar la pena y sentirme viva
Cuando al fin he muerto
Solo gozaré del tope si viví en el fondo
Aunque sea un momento

Aunque sea un momento

Hoy quiero tener la lágrima encendida
Dejar que la herida pase por mi vida
Deja de cuidarme para de limpiarme

Déjame caer que hoy quiero perder

Déjame quedarme sola
Deja que la vida dé un portazo al pecho
Y deja que se me haga añicos
Todo lo que yo cuide por tanto tiempo

Déjame llorar la pena y sentirme viva
Cuando al fin he muerto
Solo gozaré del tope si viví en el fondo
Aunque sea un momento

Aunque sea un momento

Déjame llorar la pena y sentirme viva

La finalidad de este ejercicio es que cada una genere un espacio de autoreconocimiento de su realidad actual. Darse cuenta de que el cambio real de aquello que necesitamos transformar afuera, comienza desde cada una, es parte de la reflexión que se propone a las mujeres frente a los contextos en los cuales se desarrolla la labor social. Al cabo de unos minutos se propone a manera de reflexión algunas frases de la canción y algunas preguntas para movilizar el reconocimiento interior.

Para interiorizar: ¿Qué me dice esta canción hoy a mi vida personal? ¿a qué me invita? ¿cuántos silencios hago en mi interior al día, al mes, al año para saber cómo estoy? ¿cuántas veces saco tiempo para permitirme sentir y comprender mi mundo interior? ¿por qué me cuesta tanto hablar de mi misma? ¿reconozco mis propios límites? ¿soy consciente de ello?

Se deja unos minutos para que las mujeres reflexionen sobre su propio proceso interior y las preguntas que les ha dejado esta canción.

Reconociendo nuestra añadidura: luego se invita a las mujeres a hacer uso de la arcilla, buscando reflexionar sobre esos límites internos propios y colectivos que nos impiden avanzar muchas veces.

Se pide a cada una de las mujeres que tomen una parte del barro en sus manos y comiencen a amasarlo y untarlo en sus manos completamente, sintiendo la textura, la fragilidad de la vida misma que se transforma desde nuestras manos, en el quehacer cotidiano, mientras lo hacemos, vamos esparciendo el barro por ambas manos hasta llegar a las muñecas. Luego convocamos a las mujeres a elaborar algo que represente como nos encontramos en el presente de la propia vida.

Luego de elaborar la figura dejamos nuestras manos quietas, permitiendo que el barro se seque en ellas y permitiéndonos sentir lo que nos genera esta sensación de limitación y sequedad, al no poder utilizar nuestras manos libremente.

Preguntas para la reflexión y compartir colectivo:

- ¿Cómo me siento con este barro en mis manos?
- ¿Me molesta tenerlo? ¿Por qué?
- ¿Cómo me siento al tener mis manos secas y duras sin poder tocar ni sentir con ellas nada?
- ¿Reconozco mis límites humanos desde este barro?
- ¿Reconozco el barro en las demás compañeras?
- ¿Si mis compañeras me necesitaran ahora, las puedo ayudar?

A través de este ejercicio podemos identificar que, aunque nos sentimos muchas veces súper poderosas en la defensa de la vida y los derechos de las demás mujeres y personas, en nuestro interior existen temores, frustraciones, dolores y situaciones límites, que no identificamos o no queremos aceptar/reconocer y que deben ser atendidos y tramitados. Aceptar el límite propio permite comprender que no siempre se puede y debe resolver hacia afuera, en las demás compañeras, en nuestros colectivos, en nuestros procesos organizativos, lo que no aceptamos hacia dentro del propio ser.

Se abre la conversación de las mujeres en el círculo favoreciendo la expresión de las emociones y las preocupaciones o reflexiones que genera en cada una. Es claro que para la mayoría siempre será mejor mirar hacia afuera, pero es importante resaltar a las

mujeres que aquello que en nuestro interior no se resuelve, tarde o temprano afecta nuestra salud física, mental y emocional. De allí la urgencia de trabajar el jardín interior. Luego de esta reflexión invitamos a las mujeres a retirarse el barro de las manos.

El autocuidado nos invita reconocer nuestros propios límites, trabajar en ellos con calma, pero con perseverancia, haciendo partícipes a nuestras compañeras, para fortalecer este proceso de transformación personal. El cuidado mutuo nos implica como colectivo la importancia de aportar y caminar desde la empatía “ponerse en los zapatos de la otra” y el respeto en ayudar a la superación de estos límites personales y colectivos, fortaleciendo así nuestra labor de manera más humana y consciente.

Este momento se concluye con la lectura “Las Grietas” para resaltar la importancia del trabajo colectivo que se hace desde las fortalezas y los límites de cada una.

Las grietas

Una mujer en la India tenía dos grandes tinajas que colgaban a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros.

Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino a pie desde el arroyo hasta la casa. Pero cuando llegaba la vasija rota sólo tenía la mitad del agua.

Durante dos años completos esto fue así diariamente. Desde luego la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero, pobre vasija agrietada. Estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque sólo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación.

Después de dos años, la tinaja quebrada le habló a la mujer diciéndole: “Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas sólo puedes entregar la mitad de mi carga y sólo obtienes la mitad del valor que deberías recibir”.

La mujer le dijo compasivamente: “Cuando regresemos a la casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.” Así lo hizo la tinaja. Y en efecto vio muchas flores hermosas a lo largo. Pero de todos modos se sentía apenada porque al final, sólo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar.

La mujer le dijo entonces. “¿Te diste cuenta que las flores sólo crecen en tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar lo positivo de ello. Sembré semillas de flores a todo lo largo del camino por donde vas y todos los días las has regado, y por dos años yo he podido recoger estas flores para alegrar mi casa. Si no fueras exactamente cómo eres, con todo, tus defectos y tus virtudes, no hubiera sido posible crear esta belleza”.

A manera de conclusión: cada persona tiene sus propias grietas. Somos vasijas agrietadas, pero debemos saber que siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados, como el barro fresco, aún la vida propia también podemos moldearla creativa y amorosamente.

Pausa para los alimentos



Meditación: Corazón tranquilo

Una vez se retorna el encuentro después de la pausa, se pide a las mujeres ubicarse en una colchoneta, en el suelo, o sentarse en una silla que les permita estar en una postura cómoda, dejar a un lado equipos celulares, maletas, agendas, todo aquello que pueda distraer su atención. Se invita a realizar el ejercicio de la respiración consciente y disponer su cuerpo, mente y espíritu para el siguiente espacio de encuentro interior. Corazón tranquilo es una hermosa meditación guiada por Susana Majul⁹, quien conducirá a las mujeres por un hermoso viaje interior del corazón.

⁹ Susana Majul, Terapeuta con más de 30 años de experiencia. Ha dedicado su vida a estudiar y comprender las emociones humanas. Con estudios de estados perceptivos, profesional MNF Balance, meditación, visualización, nueva energía, en diversas instituciones de Italia y Argentina. Los temas principales que ha abordado son el merecimiento, la abundancia y la sanación.

<https://www.youtube.com/watch?v=dPkREh389kk>

Una vez las mujeres se han ubicado y están en disposición se coloca el audio y se inicia la meditación. Concluida ésta, hablamos sobre cómo nos sentimos, que generó en cada una de nosotras, dejamos un espacio abierto para la reflexión y el compartir espontáneo.



Mandala de la protección colectiva:

En un pliego de papel bond, llevar impreso el dibujo de un mándala, agregar materiales como vinilos, colores, plastilina, lentejuelas, entre otros, para que las mujeres hagan uso de su creatividad en la construcción colectiva del mándala de la protección para su organización.

Invitar a las mujeres a la creatividad y la cooperación para que, entre todas, con la riqueza de cada una, puedan pintar y decorar esta mándala a partir de los diferentes materiales que se les entrega. Mientras lo pintan, puede invitarse a compartir los sentimientos que movilizan en las mujeres el desarrollo de este ejercicio.



Cierre y valoración de la jornada:

Para finalizar se recoge desde las mujeres las emociones y pensamientos que les genera la jornada vivida, como último ejercicio colectivo. Se invita a las mujeres a formar un círculo de vida alrededor de la mándala y con la energía vital de cada una, se invita para que giren 90 grados a su derecha y a su izquierda, regalándose abrazos, acogiendo desde la bondad y el respeto a la compañera que tiene frente a ella. Con este fuerte abrazo de la vida, se cierra la sesión.

Herramientas para la sana-acción: Estancias Temporales Lunas.

Una propuesta para el descanso y la sanación
de las defensoras de derechos humanos

6



Enraizada

“Forzándose demasiado a sí misma, llega a romper sus conexiones. Permaneciendo demasiado ocupada, no tiene tiempo.

Haciendo por los demás, se descuida a sí misma. Definiéndose solo a través de los demás, pierde su propia definición.

La mujer sabia riega primero su propio jardín.”

El Tao de las Mujeres

Las Estancias Temporales “Lunas”¹⁰, se han concebido como un espacio para el autocuidado, cuidado y bienestar de mujeres defensoras de derechos humanos de organizaciones comunitarias, ONG mixtas, ONG de mujeres y para mujeres profesionales de entidades gubernamentales de defensa y protección de derechos humanos.

La experiencia de las Estancias Temporales Lunas¹¹ integrado al proyecto “Protección Integral Feminista: Con-mover el cuidado y el autocuidado de las defensoras de derechos humanos como un acto político”, reconoce dos momentos importantes vinculados al impacto en la vida personal de algunas de las mujeres del equipo de la Corporación para la Vida Mujeres que Crean: uno con la literatura “El Albergue de las Mujeres Tristes” de la escritora mexicana, Marcela Serrano, dos con el encuentro de la experiencia de la “Casa La Serena”, “un espacio para el autocuidado, cuidado y bienestar de mujeres defensoras. Una casa de estancia temporal para la recuperación, sanación, descanso y reflexión de Defensoras”, como una de las estrategias que apoya y gestiona la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras en Oaxaca México. Estas palabras y las que siguen son retomadas del Informe de Estancias Temporales Lunas, presentado por Luz Estella Ospina Murillo, a la Corporación para la Vida Mujeres que Crean al finalizar el proyecto.

... “Los inicios del siglo XXI marcan un hito para las defensoras de derechos humanos, derechos de las mujeres y bienes comunes en el mundo, porque su realidad y situación se convirtió en una alerta, en encontrar razones para entender porque el agotamiento físico, emocional, la precariedad económica, en servicios de salud y sociales estaba siendo un cúmulo de vulnerabilidades que acentuaría sus condiciones para llevar a cabo un activismo en condiciones saludables y dignas. El primer Fondo de Acción Urgente del mundo (UAF), con sede en los Estados Unidos, con su programa de Apoyos de Respuesta Rápida para activistas, defensoras en ese momento en África, Europa del Este, América Latina, en los años 2003 se lanzaba con dos mujeres del movimiento, Jean Barry, Canadá y Jelena Dordevic, Serbia, a una pesquisa sobre la situación de las mujeres que solicitaban dichos apoyos para situaciones de salud, algunas con enfermedades terminales, otras con fatiga crónica, así como la vivencia de violencias al interior de la familia, la precariedad de recursos económicos, sin seguridad

¹⁰ *Fuimos las mujeres quienes por primera vez medimos el tiempo, marcado cósmicamente en nuestra naturaleza rítmica, hermanada con la luna. Esto motivó el nombre de “Lunas” para las estancias temporales.*

¹¹ *Desarrollado por Luz Estella Ospina Murillo, con Formación en: Historia, Técnica Profesional en Salud Pública con énfasis en Medicina Tradicional China, Humanista, Feminista. Con experiencia de un poco más de 30 años en trabajo grupal, acompañamiento, formación en prevención de violencias, fortalecimiento de capacidades personales y colectivas para el cuidado y la protección personal y colectiva con mujeres defensoras, activistas, organizaciones, movimientos en Colombia y diferentes lugares de América Latina.*

social, entre otros factores de vulnerabilidad para su quehacer como activista.

Esta situación llevó a que el Fondo conversara con algunas de las activistas, defensoras en cada continente y de ahí se produjera la publicación del libro: ¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar? Nombre que retoma las palabras de la activista feminista alemana de finales del siglo XIX, Emma Goldman y pone la semilla en el movimiento, que ya había puesto en escena en los años 70, la consigna de lo personal es político.

Estos hallazgos, prendieron las alarmas sobre las prácticas, la sostenibilidad de un activismo con lideresas enfermas, agotadas y un movimiento sin espacios para conversar y afrontar lo que sucedía en su interior. Se inicia la interpelación a un activismo heroico, sacrificado, descuidado, desde diferentes lugares y experiencias y el FAU AL en el 2009 inicia este camino en la región.

Todo esto ha llevado a que hoy en diferentes partes del mundo, de diferentes maneras, matices, nos estemos ocupando de integrar en el activismo y las activistas prácticas relacionadas con el cuidado, la protección, el autocuidado, la autoprotección, identificando no sólo las amenazas y los factores externos en los riesgos si no también los factores internos y ocuparnos en fortalecer capacidades para dar otras respuestas a estas condiciones presentes en su quehacer.

LAS ESTANCIAS TEMPORALES LUNAS, son momentos que buscan ampliar la referencia personal y colectiva, a partir de la vivencia corporal, la revisión y consciencia frente a las prácticas cotidianas, el reconocimiento de la corresponsabilidad para el bien-estar, como decisiones que parten del fuero interno y no sólo están determinadas por las condiciones socio-económicas, para afrontar situaciones de salud física, emocional, y todos los aspectos y condiciones necesarias que integran la vida cotidiana, y hacer de este proceso, un aporte a un estilo de vida, a unas maneras conscientes de hacer el activismo y fortalecer las acciones y alternativas en los movimientos de donde provienen o de los que hacen parte las activistas, defensoras y todas, todos, todes quienes participan de esta iniciativa.

Es un llamado a reconocer los aspectos de la historia personal, colectiva de las mujeres, con una herida, que nace en hechos violentos en los cuerpos y vida de las mujeres (rapto, desmembramiento, confinación en las culturas caldea, mexicana, judeocristiana entre otras). Herida que se ha ampliado y endurecido en lo personal y colectivo, y que, para sanar, aliviar, alivianar y encontrar alternativas, es necesario ocuparse de ellas, reconocerlas y juntas hacer el camino para las sanas-acciones y las alternativas.

Dichas estancias tienen como objetivo aportar a la recuperación, sanación, descanso y reflexión de las defensoras de derechos humanos que atraviesan por situaciones de cansancio extremo, desgaste emocional o físico, crisis personales, duelos, pérdidas u otros impactos derivados del contexto de violencia y la cultura patriarcal, que dificultan y obstaculizan su labor de defensa¹².

Las Estancias Temporales Lunas, fomentan la conciencia y la necesidad de iniciar la protección y el cuidado desde las propias mujeres y entender que el riesgo aumenta incluso desde lo íntimo y lo personal, y es a través del fortalecimiento de las capacidades de las mujeres para autoprotegerse y autocuidarse, buscando la sanación de las dimensiones física, mental, espiritual y energética del ser; esto es llamar la atención a la necesidad de realizar acciones cotidianas que tiendan al bien ser, bien-estar, a la salud integral y a la seguridad, que permitan a las mujeres hacer una defensa de los derechos humanos y un activismo sostenible.

Hay unos factores importantes para tener en cuenta cuando nuestro propósito es protegernos y cuidarnos en la individualidad y colectividad, como son el ritmo, la consciencia, las capacidades propias y los riesgos.

Recordar nuestro ritmo, nuestro movimiento, que se une al **ritmo y movimiento de la luna** y su incidencia en los cuerpos, las mareas, las aguas, la agricultura, la sanación de las heridas, el corte del cabello, las cirugías, la extracción de los dientes, entre otras tantas prácticas que hemos perdido por nuestra desconexión con el cuerpo propio, el cuerpo

¹² La propuesta Lunas, está basada en la experiencia de IM-Defensoras y Consorcio Oaxaca de la Casa La Serena.

colectivo, la escucha de las señales en cada quien, en las relaciones que establecemos con la tierra, la naturaleza y todo lo existente.

Entendiendo el ritmo, incorporando el fomento de la **toma de consciencia**, en el sistema general de la vida, cada ritmo, encaja o se hace interdependiente de otro y así constituye un movimiento en sintonía, para esto es importante darnos cuenta de:

- **Consciencia de los imperativos:** los imperativos se transmiten culturalmente, los tenemos, tal vez, más claros, que los que nos imponemos, los que actuamos, por lo que también nos cuesta mucho afrontar y aceptar. La tendencia siempre es culpar y responsabilizar a un externo, lo que dificulta hacer modificaciones y cambios necesarios del ser.
- **Reconocer las afectaciones:** darnos cuenta de cómo nuestros pensamientos, ideas, concepciones, juicios, prejuicios, se instalan en las prácticas, en el cuerpo y lo que vemos es la manifestación. Lo importante es aproximarnos a saber de dónde viene, la respuesta en el cuerpo, físico, en la emoción, en el sentimiento y qué hago con ello, ¿dónde lo pongo?

Reconozcamos la importancia de contar con un momento que nos permita pausar, detenernos, escucharnos y escuchar a las otras para vernos a través de la otra y su experiencia. Poder hablar de lo que nos pasa, sentirnos reconocidas y reconocer a la otra.

Cuando se está en el ejercicio del activismo, el acompañamiento y/o la protección de los derechos, generalmente se llevan protocolos que no conversan con la vida cotidiana.

Los análisis de riesgos convencionales, generalmente solo tienen en cuenta los factores externos y no se ocupan de **situaciones internas** como la concentración y abusos del poder, la concentración de responsabilidades, la sobrecarga de trabajo, la ausencia del descanso, la rivalidad y competencia, el maltrato, las violencias, la manipulación, los escasos o ningún espacio para hablar de lo que sucede en la vida de

las activistas, las acompañantes, las personas que atienden los casos y/o protección de derechos en las instancias gubernamentales. Prácticas que se han naturalizado y se dejan pasar, por lo que se hace necesario reconocerlas personal y colectivamente, para encontrar alternativas y posibles caminos para su transformación.

Reconocernos vulnerables y frágiles es muy importante para asumir y afrontar el riesgo, porque por la labor que se realiza (activista, acompañante, personal del Estado), hay un algo en común y es activar, acompañar, defender a otras. Si el cuidado se coloca en un segundo plano, se está por encima de las condiciones propias de una realidad física, emocional, afectiva, sexual y vital, que nos habita y enriquece lo que hacemos en el día a día.

Las Estancias Temporales Lunas están encaminadas a **fortalecer capacidades**, como el entendimiento, la comprensión, los recursos subjetivos para afrontar las situaciones de la vida, así como entrar en contacto o recordar prácticas y momentos útiles para el día a día.

Es un llamado a asuntos básicos: observar, escuchar, estar atentas de sí mismas, con las otras y el entorno. El cuidado es una decisión, es un derecho. Más, no es suficiente saber que tenemos derechos, sino ocuparnos de hacer de nuestra vida una decisión permanente y eso requiere trabajar sobre la consciencia de sí y relacional en las que estamos insertas. Es la invitación a reconocer que este camino del cuidado es también reconocer que queremos con nuestras vidas y cómo lo queremos hacer. De ahí la insistencia de reconocer nuestra historia personal, identificar las heridas y malestares, gestionarlas personal y colectivamente, y el ¿cómo? ¿dónde? ¿con quién?, cada quien lo escoge.

Es una labor del día a día, es una posibilidad, en el que cada quien decide si lo toma o lo deja. Porque se tiene la tendencia a pensar que esto se resuelve con dinero, con tiempo y seguimos colocando el énfasis en las condiciones externas y no sólo somos condiciones externas, es un movimiento dinámico entre lo interno y lo externo y somos de una cultura en la que le hemos dado predominio a lo externo y evitamos entrar en lo que nos corresponde a nivel personal, colectivo, a nuestra corresponsabilidad con todo.

Trascender el deber ser y cambiar el mundo con las pequeñas y cotidianas cosas: ¿qué necesitamos? ¿cuándo lo necesitamos? Sembrar en mí, para mí, con otra y otras.

A través del acto cotidiano, procurar prevenir situaciones de agotamiento o riesgo, junto a un ejercicio deliberado de actuar y proceder en conexión con aquello que favorezca el cuidado de la vida; se ve reflejado en la agudeza de la mirada, de la escucha y de la asertividad para generar preguntas o reflexiones en contextos colectivos. Parte de conectar con la intuición y de potenciar la capacidad para hacerse cargo emocionalmente de las experiencias vividas. Es entonces, asumir el control del cuidado y la protección, tanto desde lo personal como desde lo colectivo. Se ilustra en las palabras de Sisma Mujer en su libro de Autoprotección Integral para Mujeres Defensoras de Derechos Humanos, al afirmar que “comprender y asumir una práctica política segura es ocuparse de las señales que envía mi cuerpo, mis sentidos, mi realidad subjetiva”¹³.



Cajita
de prácticas y
reflexiones

Ejercicio 7. Bitácora para experiencias en Estancias Temporales Lunas

La construcción de alternativas parte de las posibilidades de incluir pequeñas pero radicales acciones que tienden al autocuidado, al cuidado mutuo y autoprotección, se

¹³ Sisma Mujer, 2014. *Autoprotección integral para mujeres defensoras de derechos humanos*.

propone en esta guía el desarrollo de acciones a través de la respiración, la nutrición, el reconocimiento propio, la corresponsabilidad y la ritualidad.



La respiración:

Al tomar conciencia de la respiración apartamos nuestra atención de los pensamientos y creamos espacio. Es una forma de generar conciencia. Si bien la conciencia plena existe ya como no manifiesta, estamos aquí en el mundo para traer la conciencia a esta dimensión.

Tome conciencia de su respiración. Note la sensación de respirar. Sienta cómo el aire entra y sale de su cuerpo. Note cómo se expanden y se contraen ligeramente el pecho y el abdomen al inhalar y al exhalar.

Una respiración consciente basta para abrir algo de espacio en medio del tren interminable de pensamientos. Una respiración consciente (y dos todavía más) varias veces al día es una manera excelente de traer espacio a la vida. Aunque medite con la atención en la respiración durante dos horas o más, como lo hacen algunas personas, solo necesitará (o podrá) tomar conciencia de una respiración. Las demás son recuerdos o anticipación, es decir, pensamiento. Respirar no es realmente algo que hagamos, sino algo que presenciamos mientras sucede. La respiración sucede espontáneamente. La inteligencia de nuestro cuerpo se encarga de ella. No hace falta esfuerzo alguno. Note también la breve pausa de la respiración, especialmente el punto quieto, al final de la exhalación, antes de la siguiente inhalación.

La respiración de muchas personas es superficial, contrariamente a lo que debería ser. Mientras más se toma conciencia de la respiración, más se restablece su profundidad natural.

La respiración consciente nos ayuda a tener también consciencia del movimiento que existe en la vida, del ritmo:

- Inhalar contando mentalmente 1, 2, 3, 4 y aumentando el tamaño del bajo vientre, como si éste fuera un globo; hacer pausa en un ritmo de 1, 2, 3, 4, exhalar en un ritmo de 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, pausar de nuevo en 1, 2, 3, 4.

Y se repite las veces que cada quien considere y logre estar presente en su acción.

La pausa, el silencio en la respiración permite que todo el sistema del cuerpo se alimente, se restablezca con la labor que hace el Bazo Páncreas distribuir la sangre, los líquidos y las células se oxigenan y regeneran.

En la respiración están involucrados todos los órganos: al inspirar se involucra el riñón y el hígado, en la pausa el bazo páncreas, en la espiración el corazón y el pulmón.

Respirar de manera consciente ayuda a aumentar la vitalidad física, mental, emocional, disminuye y/o elimina dolencias, desequilibrios físicos, emocionales. Nos ayuda a liberar tensiones.

- Inhalar con las manos en el bajo vientre, inflando el estómago al inhalar, y exhalar cerciorándose de que la exhalación dure más tiempo que la inhalación. Luego toma aire, retén y exhala despacio, mientras imaginas que el aire se mueve desde el coxis hacia arriba, visualizando que el aire nos recorre por toda la espalda, subiendo, llega a la coronilla y desciende hasta llegar a los genitales, esta visualización se debe hacer durante la inhalación y la exhalación.



La contemplación:

Contemplar, observar las emociones, reacciones, respuestas, señales corporales y del entorno. Contemplar una planta, un lugar, algo que nos llame la atención y mientras tanto, dejar que los pensamientos pasen como una película sin detenerse en ninguno por algunos minutos. Detenerme y procurar silenciar los pensamientos.

La observación de la naturaleza, del entorno, las plantas, los animales, el agua, las piedras, nos permiten claves para la vida cotidiana. Es un ejercicio que ayuda a cambiar el esquema de pensamiento y estilo de vida en el que nos hemos instalado.



El movimiento:

Mover el cuerpo, cantar, encontrarse con otras. Tener momentos para el encuentro con música, movimiento en el que contacten la mirada, se acojan, se abracen. De igual manera hacerlo sola, bailar, moverse, cantar, escuchar música, alegra el espíritu, distrae los pensamientos fijos. Es muy importante que nosotras movamos la cadera hacia un lado, hacia el otro, hacia adelante, hacia atrás, movimientos pequeños, movimientos amplios. Nos ayuda a mover esa raíz y con ello darle claridad al corazón y a la mente, porque es una conexión directa.

Reconocerse, abrazarse. Escuchar el corazón de la otra, decirle a la otra lo que le reconoce, valora y agradece. De igual manera hacerlo consigo misma. Regularmente lo olvidamos consigo mismas: reconocer, valorar, agradecer.



El silencio:

Hacer momentos de silencio, individual y colectivamente. Dejar que pasen los pensamientos, sin juzgarlos, sin detenerse, como si fueran imágenes de una película escuchando sólo su corazón, los sonidos externos y en quietud, encontrar un momento de vacío de pensamiento, emoción, sentimiento.



La escucha activa:

En parejas, con un tiempo cronometrado de 3 minutos, compartan algo que se relacione consigo mismas, con una pregunta específica. Como una manera de hacer entrenamiento en la escucha activa. Escucharse la una a la otra sin hacer gestos ni preguntas.

Primero cuenta una, y luego la otra, con el tiempo cronometrado por otra persona. Y

luego conversar de lo que esto produce en cada una y que tendría que cambiar en su manera de escuchar.

Para la vida cotidiana y la convivencia es muy importante ser capaz de escuchar y de preguntar o parafrasear, lo que quiso decir la otra persona y decirlo con las propias palabras, para entre ambas personas ver si se entendió lo que la otra dijo.

Regularmente entramos en el supuesto, de que le conozco y hago interpretaciones, saco conclusiones y mientras conversamos con la otra persona ya estamos concluyendo. Para la comunicación y el estar presente, es clave mirarnos a los ojos, a muchas nos cuesta. Revisar y conversar sobre: ¿cómo y cuándo acompañamos?, ¿cómo y cuándo nos dejamos acompañar?



El círculo de palabra:

La conversa, la ronda de palabra, el círculo de la palabra: es la oportunidad de que la experiencia, la palabra de la otra me resuene, me recuerde, me ayude a caer en cuenta, a tomar consciencia. Me pone en sintonía o alerta. La conversa tiene esa bondad.



El auto masaje:

El cuerpo es uno de nuestros principales aliados para la transformación de hábitos, maneras, prácticas cotidianas. Estirarlo, escucharlo, tener consciencia de sus cambios y reconocerlos, ayuda a que podamos caminar un poco más livianas y menos medicalizadas.



Los sentidos:

Frotamos, calentamos nuestras manos, las llevamos a los ojos y las dejamos ahí por 10 segundos, y así sucesivamente, frotamos, calentamos nuestras manos y las llevamos a la nariz, y repetimos así sucesivamente con la boca, las orejas, los labios, las mejillas (que hace relación al sentido del tacto, la piel).

Hablar de autoprotección es hablar de una posibilidad de disminuir **nuestros riesgos**

7



“La autoprotección parte del autocuidado general que tiene que ver con hábitos saludables (alimentación, ejercicio, etc.), pero va más allá, procurando mantenernos alejadas de situaciones negativas de manera inteligente.”

La autoprotección es una actitud de permanente alerta frente a las situaciones de riesgo o violencia, así como un ejercicio constante de tomar decisiones y actuar apropiadamente y de inmediato, frente a estas situaciones.

Es muy importante que aprendamos a potenciar nuestras capacidades para la autoprotección, y movilizarlas en ámbitos individuales y grupales. Es por esto que

necesitamos emprender acciones desde lo cotidiano, que nos permitan ganar agudeza, visión y acción protectora.

Ten en cuenta las siguientes medidas generales:

Sigamos nuestra intuición. Si te sientes incómoda en un lugar o en una situación márchate inmediatamente.

Determina tu nivel de riesgo con objetividad, analízalo con alguien de tu total confianza, nunca te quedes callada frente a una sospecha por más insignificante que parezca. Restringe el conocimiento de tus direcciones, teléfonos y demás datos de interés a las personas más cercanas y de confianza. Para tus contactos prefiere el número celular o el email que el teléfono de tu casa o dirección.

Informa sobre tus viajes exclusivamente a tu familia y a las personas estrictamente indispensables.

A continuación, algunas medidas de autoprotección para las defensoras de derechos humanos, pensando en los sitios que cotidianamente habitamos:



En tu casa:

- Cierra la puerta con llave, aunque te encuentres en casa. Dispone de cerrojos confiables.
- No entregues las llaves sino a las personas más cercanas.
- Mantén las cortinas cerradas en la noche, sobre todo si las luces están encendidas.
- Conoce a tus vecinos-vecinas, sus costumbres y sus números, establece con aquellos de confianza señales que puedan servir de alarma, intercambia información de situaciones o personas sospechosas.

- Exige una clara autorización a cualquier persona extraña, incluso autoridades, que se presenten en tu residencia, pídeles los números de teléfono del lugar donde trabajan y el nombre y teléfono del jefe inmediato, solo deja entrar a quienes logren justificar su presencia.
- Antes de salir, observa si hay personas en actitud de espera y si aparecen en los días siguientes. Mantente alerta si encuentras que estás sometida a vigilancia.
- Si observas personas sospechosas, detalla sus rasgos más destacados y su actitud. Trata de no prevenir al sospechoso o sospechosa.
- Reconoce los puntos de fácil acceso a tu residencia, toma medidas al respecto. De igual manera, diseña un plan de salida rápida de tu casa.
- Comunícale frecuentemente a tu familia, planes, destinos y actividades.



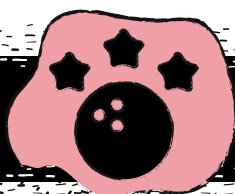
En tus recorridos:

- Si te trasladas a pie, trata de cambiar tu ruta y tiempos de salida con frecuencia.
- Cuida siempre de mirar hacia atrás si presientes que alguien te sigue, cruza las calles en zigzag cuantas veces sea necesario para comprobar si alguien te está siguiendo. De ser así busca el lugar más próximo que cuente con iluminación y esté concurrido, toma el transporte público, entra a un establecimiento comercial o busca alguien de apoyo.
- Si ves un potencial agresor, cualquier reacción inmediata puede salvarte la vida. Corre lo más rápido posible, escóndete detrás de arbustos o árboles, vehículos estacionados, grita, suena un pito, pide ayuda.
- Si te trasladas en un vehículo, busca a quien te inspire confianza.
- Si tienes un vehículo acostúmbrate a revisarlo. Con ventanillas cerradas y puertas aseguradas en todo momento. Con suficiente combustible.
- Anota las placas y características de los vehículos que te parezcan sospechosos.
- Desconfía de las personas que solicitan ayuda junto a un vehículo averiado y de igual forma si ves a alguien tirado en una vía.



En la zona rural:

- Busca desplazarte en grupo entre veredas o hacia el casco urbano.
- Si habitas en una zona con cobertura telefónica, procura mantener el celular con suficiente batería y saldo disponible.
- Lleva contigo una base de datos o directorio de contactos familiares, de la organización y de instituciones que puedan asistirte en caso de emergencia.



En los lugares de esparcimiento:

- No acudas siempre a los mismos lugares, ni en las mismas horas.
- Mantén siempre discreción respecto de tu identidad y lugar de trabajo.
- Ten cuidado con las relaciones casuales, suelen usarse como fuente de información.



En las organizaciones o trabajos:

- Mantén una base de datos actualizada del equipo de la organización y ubícala en un lugar estratégico.
- No salgas a horas elevadas de la noche.
- Identifica salidas de emergencia y rutas de evacuación.



En cuanto al manejo de la información:

- No lles documentos importantes y confidenciales fuera de tu organización.
- Se prudente en las conversaciones telefónicas, trata las cuestiones confidenciales de manera directa y personal.
- Destruye por completo todo documento y escrito cuyo destino sea la basura.
- No comentes las amenazas recibidas, evita la imprudencia de terceros, solo comunícalas a las autoridades competentes.
- Si no estás segura de quién solicita información de cualquier tipo y el uso que se le va a dar, se reservada y prudente.
- No publiques fotografías en redes sociales de la entrada o ubicación de tu hogar.
- Abstente de publicar tu ubicación, mucho menos si aún te encuentras en ese lugar.
- No informes por redes tus futuros viajes, o ausencias de tu residencia.



En tus viajes:

- Informa a una persona de confianza (o clave de tu organización) todos los detalles del viaje.
- Vigila siempre tu equipaje y no olvides tus documentos de identificación, llévalos contigo en un lugar seguro.

Hay situaciones particulares para las que debemos estar preparadas:



En caso de recibir una amenaza, recuerda:

- Mantener la calma.
- Intenta compilar todos los detalles del acontecimiento, si es una llamada, presta atención a la voz y sus características (acento, ruidos de fondo), fíjate en la hora y la fecha, en el número, no respondas en los mismos términos, ni discutas con quien llama, si puedes, graba la llamada.
- Cuando conteste un número pide identificación, procura obtener información.
- No borres el mensaje de texto, el correo electrónico o botes el instrumento que se utilizó para la amenaza, trata de no tocarlo directamente e introducirlo en una bolsa transparente, no permitas que nadie que no sea la autoridad competente lo manipule.
- Comunícate con algún miembro de tu organización, un familiar u organizaciones de la zona o de confianza.
- Acude a la Personería y a la Fiscalía para denunciar la amenaza; si tienes certeza de que la amenaza ha sido por parte de algún miembro de la fuerza pública o funcionario del Estado, acude también a la Procuraduría.



Cuando te encuentres en una movilización social, practica:

- Cuando te pregunten quién es la encargada, por ejemplo, de un plantón, no señales a una mujer específica, señala que todas son las organizadoras.
- Es importante permanecer en juntanza, con cautela y cuidándonos entre todas.
- Evita las dispersiones. Es importante llevar distintivos para identificarse rápidamente unas a otras.
- En estos espacios es común que se den infiltraciones, es por esto que se debe construir un directorio de teléfonos de organizaciones de derechos humanos aliadas y de instituciones del Estado garantes de DDHH.

- Mantén la calma frente a las provocaciones que puedan realizar miembros de la fuerza pública o personas ajenas a la movilización.



Cuando vivas alguna detención:

- En caso de una detención, ten en cuenta los datos personales y de identificación de quien sea detenida, registra hora, nombre e identificación del funcionario que realiza la detención.
- Si existe una orden de captura, ten en cuenta que esta debe ser emitida por un juez, y llevada a cabo por funcionarios del CTI de la Fiscalía, funcionarios de la SIJIN o la DIJIN (policía judicial). Excepcionalmente pueden hacer detenciones sin orden de captura cuando se comete un acto delictivo (flagrancia) y lo podrán hacer miembros de la Policía o del Ejército. En caso de no encontrarte en flagrancia -con "las manos en la masa"- solicite ver la orden judicial.
- Revisa la orden de captura, que contenga los datos de quien la ordena y del capturado o capturada, estos deben coincidir en su totalidad.
- El funcionario/a deberá informarte los motivos de la captura y la autoridad que la ordena.
- Solicita llamar a un abogado, familiar u organización de derechos humanos.
- No aceptes ofrecimientos.
- Mantén la calma frente a hostigamientos y amenazas.
- Memoriza el nombre de funcionarios o funcionarias.

Si estás dentro de tu casa o en un lugar cerrado, pide que te den todos los datos antes de abrir la puerta, y si es posible, verifícalos por vía telefónica. Si tienes dudas de la identidad de los aprehensores y el motivo comunícate con la estación de policía más cercana o con la Defensoría del Pueblo.

En todo caso, la persona que sea capturada deberá ser puesta a disposición de un juez de control de garantías dentro de las 24 horas siguientes.

Revisemos juntas nuestras medidas de **autoprotección**

8



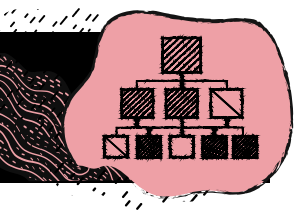
“A nivel colectivo, el autocuidado es una práctica de autorreflexión y acción concertada: es una acción política, un compromiso con el cuidado propio y en relación a las otras defensoras y defensores, que nos permite coadyuvar a la permanencia y pervivencia de nuestros movimientos”

Uno de los aspectos fundamentales de la protección integral feminista es la seguridad física y digital desde la autoprotección colectiva, fortaleciendo capacidades y recursos para prevenir o reducir el impacto de posibles amenazas por factores externos, dentro de los cuales existen los factores de discriminación a los que estamos expuestas no solo por la labor de defensa sino también por ser mujeres.

Se desarrolla a través del **conocimiento de los riesgos y el contexto** al que se está expuesta, para proceder a **construir un plan de autoprotección** tanto organizativo como personal y familiar.

Presta atención a las siguientes acciones y herramientas con las que puede realizarse:

El análisis de los riesgos prioritarios, es un proceso que analiza nuestras **actividades**, el **contexto** y los **actores** que hay alrededor, para comprender la naturaleza de los riesgos, la probabilidad de concretarse y las posibles consecuencias, mediante diferentes herramientas:



El mapa de riesgo, busca identificar los factores de peligro o daño físico y emocional, y la vulnerabilidad que pueden obstaculizar el accionar de la organización. Lo que permite prever obstáculos desde el conocimiento del entorno físico y social.

El riesgo se entiende como la posibilidad de que nos pase algo que nos cause daño, tanto a nivel personal como organizativo e institucional. Conocer los riesgos nos ayuda a prevenir posibles ataques o reducir su impacto.

¿Por qué es importante analizar el riesgo?

Es percibido de diferente manera según las personas y según las capacidades y vulnerabilidades que tenemos para poder enfrentarnos al posible daño. Cuando hablamos de las capacidades son los puntos fuertes y los recursos internos o inmateriales de los que disponemos para mejorar nuestro nivel de seguridad. Las vulnerabilidades son los puntos débiles o a mejorar para disminuir posibles daños, pueden ser aspectos personales, organizativos, económicos, o de contexto.

Analizar los riesgos nos permite responder ante las amenazas que nos llegan e incluso evitarlas. Nos ayuda a tomar medidas de protección y fortalecimiento para la organización y sus integrantes.

Para facilitar este análisis, te proponemos el siguiente cuadro, para que puedas trabajarlo con tu organización:



Ejercicio 9. Bitácora análisis de actividades vulnerabilidades y capacidades



Te invito a revisar y responder las siguientes preguntas¹⁴ de manera individual y en tu organización:



¿Cuáles son todas las actividades de defensa y promoción de los derechos humanos que realizas como defensora y como organización?

● ¿Estas actividades pueden representar algún riesgo? Sí ____ No ____
¿Cuál? _____ y ¿Por qué? _____

● ¿Qué tipo de riesgos es?

☐

A la integridad física

☐

A la seguridad digital

☐

A la integridad emocional

☐

Riesgos por desgaste

¹⁴ Preguntas adaptadas de: Lineamientos para la Construcción de Planes Integrales de Protección con Enfoque Feminista. Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C.



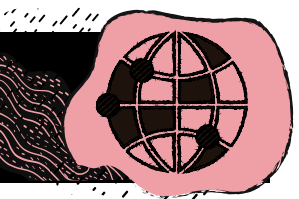
Diligencia con tus compañeras de organización el siguiente cuadro.

Para su elaboración es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Recoger el registro de incidentes de seguridad y detectar las amenazas que les afectan de forma más inmediata. Ejemplo: vigilancia y/o hostigamiento, intervención telefónica, allanamiento de hogar, amenaza de muerte, difamación en redes, agresión física, acoso sexual.
- Identificar las vulnerabilidades de la organización para cada una de las amenazas. Ejemplo: La falta de recursos económicos para el desarrollo de sus acciones comunitarias, sobrecarga de trabajo social, divisiones al interior de las organizaciones, enfermedades psicosomáticas de diversa índole, espacios físicos inadecuados, soledad.
- Identificar las capacidades de la organización para cada una de las amenazas. Ejemplo: estar en alianzas o en red...
- Definan medidas de protección para cada amenaza, dirigidas a reducir vulnerabilidades y aumentar las capacidades de la organización.

Amenazas	Capacidades	Vulnerabilidades	Medidas (aumenta capacidades y disminuye vulnerabilidades)	
			Medidas Personales	Medidas Organizacionales

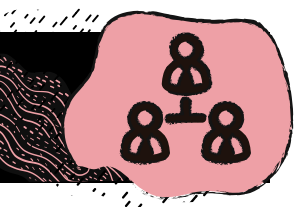
Es importante que cada organización elabore sus propias medidas teniendo en cuenta sus circunstancias y sus capacidades, ya que cada contexto exige medidas particulares.



El análisis de contexto: es una herramienta que nos permite conocer en detalle nuestro entorno y analizar qué está afectando a nuestra organización y/o comunidad y a las personas que viven allí. Permite conocer la realidad socio-política en la que se encuentra espacial y temporalmente la organización. Se realiza con el propósito de identificar tendencias, hacer pronósticos, prevenir acciones de terceros y mejorar el control de la organización en relación a su entorno más cercano.

¿Por qué es importante analizar el contexto?

Al analizar el impacto de lo que sucede, analizamos nuestra seguridad personal y la de la comunidad. Nos ayuda a establecer conexiones entre los distintos acontecimientos que se dan y nos permite entender mejor nuestros incidentes de seguridad, pues a veces, están relacionados con nuestro trabajo, con nuestro contexto o son una mezcla de ambos. Nos permite anticipar incidentes de seguridad y ajustar nuestra estrategia de protección personal y colectiva para prevenirlos.



El análisis de actores, nos permite visibilizar quiénes están en contra, a favor o son neutrales, respecto a la labor de nuestra organización o de nuestro trabajo como defensoras de derechos humanos. Entre los actores que podemos identificar, se encuentran:

Los y las
comunitarias

Actores del
gobierno local

Actores del
gobierno nacional

ONG nacionales
e internacionales

Grupos de
crimen organizado

Empresas y
terratenientes

Policía, militares
y/o seguridad privada

Grupos de
delincuencia común

Iglesias

Medios de
comunicación tradicionales
y alternativos

Una vez identificamos estos actores, podemos diferenciar los que nos apoyan de los que impiden u obstaculizan nuestra labor por tener intereses distintos, es decir los que son favorables o contrarios o desfavorables de manera permanente. Podemos dividirlos dándoles un color, por ejemplo: los actores favorables (color verde), los actores desfavorables (color rojo) y los actores que no ejercen ninguna acción sobre nuestras actividades (color amarillo). Es importante que, en este ejercicio, analicemos cómo aliarnos con los actores favorables. Una vez hecho esto, estos actores se podrían clasificar en tres niveles distintos: locales, nacionales e internacionales.

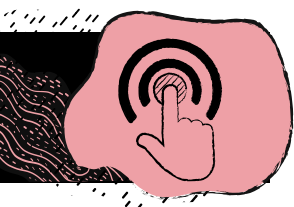
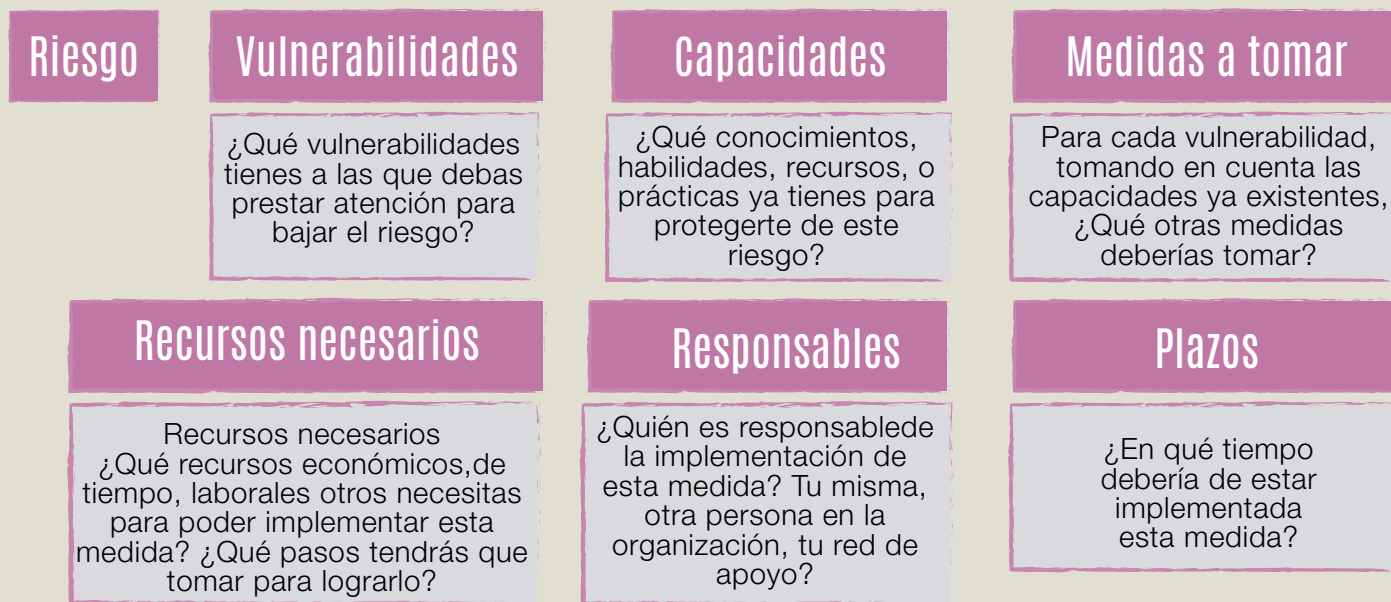
Con la identificación de las medidas y análisis trabajados con las anteriores herramientas, podemos desarrollar un **plan de autoprotección de la organización**, que tiene por objetivo ser la guía para las acciones individuales y colectivas de protección y autoprotección, que incluyen aspectos organizacionales, operativos y administrativos, que permitan prevenir y manejar situaciones de riesgo y vulnerabilidad.



Cajita
de prácticas y
reflexiones

Ejercicio 10. Bitácora para la construcción de un plan de autoprotección

Y en medio de un cafecito, te invitamos a dialogar con tus compañeras de organización el siguiente cuadro, que da las pistas para avanzar en la disminución de riesgos.



Frente a la **protección de la información y las comunicaciones**, es importante que sepas como defensora de derechos humanos, que puede existir un riesgo por la información que manejas o maneja tu organización, pues existen actores desfavorables que quizás quieran dañar tu imagen y el trabajo de tu organización. En este sentido es valioso pensar en estrategias de protección de nuestras formas de comunicación, incluyendo el manejo y el almacenamiento seguro de tu información. Para empezar, es importante clasificar la información de la siguiente manera:

Información no-sensible: documentos que ya han sido publicados en algún momento.

Información sensible: listados de asistentes, casos judiciales y denuncias, informes de proyectos, información financiera, etc. Información que no debe ser accesible a terceras personas de la organización y que tenemos que proteger de la mejor manera posible. Al respecto queremos dejarte las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de información sensible manejan como organización? Si nunca se han hecho

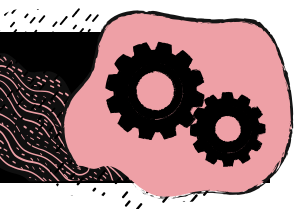
esta pregunta, entonces es importante hacer una lista pensando en los ejemplos que se mencionaron anteriormente.

- ¿Cómo organizaciones tienen la información la información sensible separada de la información no-sensible?
- ¿Quién podría estar interesada en la información sensible? Es importante identificar actores que querrían la información para dañar tu/su trabajo y/o imagen.
- ¿Quiénes se verían afectados(as) si esta información llega a terceros?
- ¿Dónde está guardada la información sensible?
- ¿Tenemos la información respaldada? Es decir, almacenada en otros lugares para que, en caso de robo, no la perdamos.
- ¿Hacemos respaldos periódicos de nuestra información digital?
- ¿El disco duro tiene contraseña y está cifrado? ¿dónde está guardado el disco duro con el respaldo?
- ¿Qué tan seguro es el lugar donde hemos guardado esta información?
- ¿Se necesita una contraseña única para acceder a esta información?
- ¿La información sensible está cifrada/encryptada?
- ¿La información física está bajo llave? ¿quiénes tienen una copia de esa llave?

Frente a las **comunicaciones por celular** es importante que tengas en cuenta:

- No mandar información sensible por mensajes SMS. Si no existe otra opción, previo a la comunicación, identificar colectivamente palabras y/o frases para transmitir información sensible.
- No dar información sensible por teléfono. Nunca decir que estás solo/a, ni con quien estás, ni la ubicación y la hora de desplazamiento. Sin embargo, en caso de una emergencia hablar sin claves, pues es importante que la persona que recibe la llamada sepa dónde estás y qué hacer.

- Usa programas como Signal, para que terceras personas no puedan interceptar tus mensajes de texto. Ten cuidado con los grupos grandes de WhatsApp si no conoces a todas las personas participantes, puede darse filtración de información.
- Antes de ir a la calle, haz una copia de seguridad de tu teléfono y borra la información innecesaria. Si quieres, después puedes devolver esta información a tu teléfono. Este tipo de protección también se aplica en caso de pérdida del teléfono.
- Recuerda que cualquier persona que ponga sus manos en tu teléfono celular puede decir mucho sobre tu vida privada, ya que tendrá acceso a tus fotos, ubicación, acceso a tus cuentas en internet, ver tus mensajes, revelar quién eres y dónde has estado.



Protección política-legal: Existen una serie de instrumentos internacionales y nacionales que se centran en la protección de los y las defensoras de derechos humanos. Es importante que los conozcamos, sepamos para qué sirven y cómo se utilizan.

A nivel internacional

Resolución 53/144 de 1998, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la Declaración sobre el derecho y el deber de los individuos, los grupos y las instituciones de promover y proteger los derechos humanos y las libertades fundamentales universalmente reconocidas, mejor conocida como Declaración sobre los Defensores de los Derechos Humanos. Esta declaración es el primer instrumento de carácter internacional en definir oficialmente la defensa de los derechos humanos, al establecer 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 los planos nacional e internacional"* (artículo 1).

Resolución 2000/61 del 2000, se creó la institución del Representante Especial para

Defensores de Derechos Humanos. Este Representante coadyuva a la promoción de la toma de conciencia nacional e internacional respecto al problema de la violencia y la opresión contra los defensores y sus actividades, recordándoles a los gobiernos sus obligaciones de promover y proteger los derechos humanos y en particular, los de los defensores de esos derechos.

Resolución 7/8 del 2008, se decidió prorrogar el mandato para el procedimiento especial sobre la situación de defensores de derechos humanos, para lo cual se ejerció una **Relatoría Especial** cuyo mandato fue:

- Buscar, recibir, examinar y responder a la información sobre la situación de los derechos de cualquiera que actuando individualmente o asociadamente con otros para promover y proteger derechos humanos y libertades fundamentales.
- Establecer cooperación y conducir el diálogo con los gobiernos y otros actores interesados en la promoción y la implementación efectiva de la declaración; y recomendar estrategias efectivas para proteger mejor a los defensores de derechos humanos y darles seguimiento a estas recomendaciones (Quintana y Fernández, 2011, p.4).

En consonancia con lo anterior, Naciones Unidas ha emitido una serie de normas internacionales que complementan los instrumentos anteriormente mencionados, y que son esenciales para el trabajo que desarrollan defensores y defensoras de derechos humanos como son:

El Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos y la Declaración Universal de Derechos Humanos, que en su artículo 19 proclama la libertad de opinión y expresión; el artículo 20 establece la libertad de reunión y de asociación pacífica; y, por último, el artículo 28 señala el derecho al establecimiento de un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamadas en ella se hagan plenamente efectivos. El Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, a través del artículo 19 consagra el derecho a la libertad de expresión; el artículo 20 estipula el derecho de reunión pacífica y el artículo 22 reseña el derecho a asociarse libremente.

En el sistema regional, la **Convención Americana sobre Derechos Humanos** promulga en sus artículos 13, 14, 15 y 16, los derechos a la libertad de pensamiento y expresión; derecho de rectificación o respuesta; y derecho de reunión y libertad de asociación.

Resolución AG/RES. 1818 de 2001, la Asamblea General de la OEA solicitó a uno de los órganos principales de su sistema de protección de los derechos humanos, la **Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH)** que:

Continuase prestando la debida atención a la situación de los defensores de los derechos humanos en las Américas. Mediante esta misma Resolución, se da paso a la creación de la **Unidad de Defensores de Derechos Humanos de la CIDH**, que tiene como tareas principales recibir información sobre la situación de las defensoras en la región, mantener contactos con organizaciones no gubernamentales y gubernamentales y coordinar el trabajo de la Secretaría Ejecutiva de la CIDH en relación con las defensoras de derechos humanos en las Américas (Quintana & Fernández, 2011, p.6).

La Comisión Interamericana de Derechos Humanos vela por los derechos humanos en las Américas. Y por ello, podemos:

1. Presentar casos sobre violaciones de derechos humanos.
2. Solicitar audiencias públicas, a las que tendrá que acudir el Estado (audiencia sobre asesinatos de defensores y defensoras).
3. Solicitar medidas cautelares ante situaciones de urgencia y gravedad en donde la Comisión pida al Estado que actúe.

En marzo de 2011, la Comisión Interamericana de Derechos Humanos decidió convertir la Unidad de Defensores de Derechos Humanos en una Relatoría sobre la Situación de las Defensoras y los Defensores de Derechos Humanos, en consideración a las denuncias recibidas y en busca de dar mayor visibilidad a la importancia del rol de las y los defensores.

La Relatoría sobre la Situación de las Defensoras y los Defensores de Derechos Humanos, se encarga de monitorear la situación de defensoras y defensores. Por lo tanto, podemos: enviar información sobre las y los defensores para que sea incluida en

sus informes y/o en sus comunicados de prensa y para que pueda generar una visita del Relator al país.

La Corte Interamericana de Derechos Humanos se encarga de emitir sentencias condenando a los Estados en caso de violaciones a los derechos humanos y de ordenar medidas provisionales en casos de extrema gravedad y urgencia, cuando sea necesario para evitar daños irreparables a las personas. Por lo tanto, podemos litigar ante la Corte IDH en caso de no obtener el impacto deseado en los tribunales nacionales. Para ello, debemos presentar el caso primero ante la CIDH y, si esta lo considera oportuno, lo enviará a la Corte IDH para que emita sentencia.

A nivel nacional

La Declaración de las Naciones Unidas sobre el Derecho y el Deber de los individuos, los grupos y las instituciones de promover y proteger los derechos humanos y las libertades fundamentales universalmente reconocidos, recuerda a los Estados que tienen la responsabilidad primordial y el deber de proteger, promover y hacer efectivos todos los derechos humanos y las libertades fundamentales, mediante la adopción de medidas legislativas, judiciales o administrativas encaminadas a crear las condiciones sociales, económicas, políticas y culturales necesarias.

Sumado a lo anterior, la Declaración expresa que el derecho interno debe armonizarse con la Carta de Naciones Unidas y con las demás obligaciones adquiridas internacionalmente por el Estado colombiano en la esfera de los derechos humanos y las libertades fundamentales. En ese sentido, el Estado debe garantizar a las y los defensores de derechos humanos un marco jurídico en el cual se deben materializar y ejercer los derechos humanos.

La **Constitución colombiana** contempla que es deber del Estado *“garantizar la efectividad de los principios, derechos y deberes consagrados en la Constitución”*; así como *“proteger a todas las personas residentes en Colombia, en su vida, honra, bienes, creencias, y demás derechos y libertades...”* (art. 2).

En ese mismo sentido, el Estado reconoce sin discriminación alguna la primacía de los

derechos inalienables de la persona (art. 5) y mantiene la obligación de proteger, promover y defender los derechos fundamentales (art. 11 al 41), así como los derechos económicos, sociales y culturales (art. 42 al 77) y los derechos colectivos y del ambiente (art. 83 a 94).

Particularmente, el artículo 20 señala que *“se garantiza a toda persona la libertad de expresar y difundir su pensamiento y opiniones, la de informar y recibir información veraz e imparcial, y la de fundar medios masivos de comunicación”*, mientras que el artículo 37 establece que *“Toda parte del pueblo puede reunirse y manifestarse pública y pacíficamente”*.

Por su parte, el artículo 38 dispone que *“se garantiza el derecho de libre asociación para el desarrollo de las distintas actividades que las personas realizan en sociedad”*, y por último y no menos insignificante el artículo 95 señala que, son deberes de la persona y del ciudadano: defender y difundir los derechos humanos como fundamento de la convivencia pacífica.

Con relación al **marco jurídico** frente a la protección de defensoras de derechos humanos, se hace necesario precisar que no existe un conjunto normativo frente al tema; por el contrario, existe un sinnúmero de normas dispersas, decretos, directivas y circulares que expide cada entidad, siendo estas ejecutadas de manera individual, lo que lleva a que no haya una respuesta coordinada, articulada y eficaz por parte del Estado.

Como respuesta al problema de articulación y ejecución coordinada, en Colombia existe un proceso de garantías a la labor de los defensores(as) de derechos humanos desde el 30 de abril de 2009 entre las instituciones del Estado colombiano y las organizaciones sociales y defensoras de derechos humanos, el cual cuenta con el acompañamiento internacional de países como Suecia y Reino Unido, y agencias internacionales como la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID), el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), la Organización de Naciones Unidas (ONU), la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (OACNUD) y ONU Mujeres.

De forma paralela, existe una **Mesa Nacional de Garantías para defensores y defensoras de derechos humanos, líderes sociales y comunales**, como un espacio de interlocución entre el Gobierno Nacional y los líderes y lideresas de organizaciones defensoras de derechos humanos, el cual no cuenta con un instrumento jurídico de adopción, pero tiene como objetivo desarrollar conjuntamente estrategias y acciones de prevención, protección e investigación que permitan dar cumplimiento a los mandatos impuestos al Estado, a partir de la Constitución Política y los tratados internacionales en materia de Derechos Humanos.



Cajita
de prácticas y
reflexiones

Ejercicio 11. Bitácora para la Construcción de tu propia red de apoyo o la de tu organización

Compañera defensora, te quiero invitar a que escribas los contactos clave; organizaciones/comunidades/colectivos locales, nacionales, internacionales, algunas autoridades y personas afines a su labor y otras que responden en situaciones de emergencia. Cada contacto tiene también sus propios contactos de confianza. De este modo, podemos acceder a actores clave que van más allá de nuestros contactos y conforman una red de protección.

Crea tu propia red de apoyo:

Activando derechos: Rutas y mecanismos de protección

9



Lo primero que debes tener presente es que no estás sola, existe toda una variedad de organizaciones y entidades desde la sociedad civil dedicadas a orientarte y gestionar el cumplimiento de tus derechos, sin embargo, es importante que conozcas las rutas y entidades del Estado que tienen como finalidad garantizar la vida, integridad, libertad y seguridad de las personas víctimas del conflicto armado, líderes y lideresas sociales y comunales, periodistas, y defensoras y defensores de DD.HH., que posean riesgos contra sus vidas. Presta especial atención a las herramientas brindadas a continuación y mantenlas siempre a la mano.

RUTA DE PROTECCIÓN

Después de ocurrida la agresión o el hecho victimizante debes mantener la calma y seguir estos pasos para iniciar el proceso de protección:

Recuerda: una agresión puede ser una amenaza, hostigamiento, estigmatización, señalamiento, seguimiento ilegal, allanamiento ilegal o detención arbitraria, entre otras.

1

Acude a la Personería Municipal o cualquiera de las otras entidades del Ministerio Público (Defensoría del Pueblo o Procuraduría) para NOTIFICAR LOS HECHOS.



Ten presente que cualquiera de las siguientes entidades TAMBIÉN puede recibir tu caso e iniciar el proceso de protección:

- Secretaría de Inclusión Social, Familia y Derechos Humanos - Subsecretaría de DDHH; Secretaría de las Mujeres y otras dependencias de la Alcaldía de Medellín
- Dirección de Derechos Humanos y DIH Gobernación de Antioquia
- Unidad Nacional de Protección
- Fiscalía
- Policía Nacional

2

La entidad evaluará el caso y **ACTIVARÁ LA RUTA DE PROTECCIÓN** con las distintas entidades responsables:



Remitirá a la Fiscalía para realizar la denuncia penal.



Informará a la Alcaldía Municipal. En el caso de Medellín a la Subsecretaría de Derechos Humanos adscrita a la Secretaría de Inclusión Social, Familia y Derechos Humanos.

Esta debe garantizar tu protección inmediata y material, orientando las medidas necesarias.



Realizará la solicitud de protección ante la Unidad Nacional de Protección –UNP- a través del diligenciamiento del formulario de solicitud de estudio de nivel de riesgo.

Este formulario es exigido tanto para los procesos de protección individual como colectiva.



En caso de riesgo inminente contra tu vida, libertad, integridad y seguridad, o de tu familia, harán la solicitud de medidas urgentes de protección a cargo de la Policía Nacional.



Ten presente que todas y cada una de estas acciones deben ser acordadas y definidas contigo previendo cuidarte al máximo, a tus familiares y a tu entorno cercano. Esto fundamentado en el Principio de Acción sin Daño y en la reserva de información.



La Personería Municipal o la entidad receptora del Ministerio Público te remitirá a los diferentes Centros de Atención a Víctimas, en el caso de Medellín para el Equipo de Atención y Reparación a Víctimas (EARV) de la Alcaldía, éste **ACTIVARÁ LA RUTA DE ATENCIÓN INMEDIATA.**



Esto significa que en caso de riesgo inminente la Alcaldía Municipal **GARANTIZARÁ LAS MEDIDAS DE ALOJAMIENTO TRANSITORIO Y ALIMENTACIÓN.** Si la Alcaldía no cuenta con disponibilidad, el caso será derivado a la Gobernación de Antioquia.



4

Cada una de las entidades realizará
SEGUIMIENTO AL CASO de acuerdo
a sus competencias.



5

DESMONTE DE LAS MEDIDAS.

Esto se hará cuando se compruebe que el nivel de riesgo disminuyó o por el desistimiento voluntario de la defensora.



IMPORTANTE

- Si la respuesta frente a la solicitud de protección o medidas según el riesgo es negativa, puedes agotar otras vías gubernativas y en todo caso, acudir a las instancias judiciales, para lo cual siempre podrás contar con la asesoría por parte de las agencias del Ministerio Público (Personerías, Defensoría, Contralorías).
- Aunque puedes ingresar tu caso por cualquiera de las entidades mencionadas, lo mejor es hacerlo por alguna del Ministerio Público (Personería, Defensoría del Pueblo o Procuraduría), para que puedan activar al tiempo el proceso de veeduría al cumplimiento de las otras entidades.
- CERREM Mujeres: es un espacio del Comité de Evaluación de Riesgo y Recomendación de Medidas –CERREM–, constituido en el marco de la Ruta de Protección del programa de la UNP para atender las necesidades específicas de las mujeres. Para que tu caso sea estudiado en el CERREM Mujeres, debes manifestarlo en el momento de la notificación de los hechos.

MAPA DE COMPETENCIAS FRENTE A LIDERESAS Y DEFENSORAS

En la ruta anterior lograste visualizar un poco las distintas entidades del Estado que tienen como competencia la garantía de tus derechos a la vida, la integridad, la libertad y la seguridad; en el siguiente mapa podrás conocer mejor las distintas entidades y unidades desde el nivel nacional hasta el local con las que puedes tener interlocución y sus respectivas competencias¹⁵.

Vicepresidencia de la República

Sistema Nacional de Derechos Humanos y Derecho Internacional Humanitario

En este, son fundamentales el subsistema de Derechos Civiles y Políticos, y el de Derecho Internacional Humanitario y Conflicto Armado. Estos articulan a las entidades e instancias del orden nacional y la aplicación del DIH (Decreto 2082 de y territorial para promover el respeto y garantía de los Derechos Humanos 2019).

Ministerio del Interior

Programa de Prevención y Protección

Unidad Nacional de Protección

Es el organismo de seguridad de Orden Nacional encargado de articular, coordinar y ejecutar medidas de protección y apoyo a la prevención, promover los derechos a la vida, a la integralidad, a la libertad y a la seguridad de personas, colectivos, grupos y comunidades que por su cargo o ejercicio de sus funciones pueden tener un riesgo extraordinario o extremo (decreto 4065 de 2011).

Comité de Evaluación de Riesgo y Recomendación de Medidas (CERREM)

Como su nombre lo indica, evalúa el nivel de riesgo y profiere las medidas necesarias a las distintas entidades. En este espacio participan 4 representantes delegadas por las mujeres (mujeres víctimas, lideresas, organizaciones de mujeres); entidades estatales y organismos internacionales (que conforman el CERREM Mujeres), para estudiar los casos desde un enfoque de género (UNP, pág. 2).

¹⁵ Información adaptada de la Guía de protección y autoprotección para líderes y lideresas defensoras de derechos humanos. Corporación Jurídica Libertad. (2016).

Procuraduría General de la Nación

Procuraduría delegada disciplinaria para la defensa de los derechos humanos

Esta se encarga de la defensa de los derechos humanos y de “adelantar y decidir la acción disciplinaria por conductas que se configuran como genocidios, torturas y desapariciones, en que incurren los miembros del Ministerio de Defensa Nacional, así como funcionarios o personal de los organismos adscritos o vinculados a esas instituciones y los demás funcionarios y empleados” (Procuraduría, 2016, pág. 23).

Defensoría del Pueblo

Sistema de alerta temprana

Defensores comunitarios

Esta tiene como finalidad proteger los derechos humanos y el DIH de la población en general. Y desde el Sistema de Alertas Tempranas “Monitorear y valorar las dinámicas del Conflicto Armado interno con el propósito de identificar y advertir posibles violaciones de los derechos humanos de la población civil e infracciones al DIH, para demandar respuesta integral y oportuna de prevención y protección del Estado” (Defensoría, 2016, pág. 1).

Gobernación de Antioquia

Secretaría de Gobierno

Dirección de derechos humanos, DIH y víctimas del Conflicto Armado

Tiene como responsabilidad el construir mecanismos y velar por la prevención, protección y garantía de los derechos humanos y el DIH, así mismo es quien se encarga del tema de garantía a la labor de defensa de los derechos humanos a nivel departamental.

Alcaldías

Secretarías de Gobierno, para el caso de Medellín la Secretaría de Inclusión Social, Familia y Derechos Humanos

Se encarga del tema de derechos y lo concerniente a la labor de las y los defensores en un marco de coordinación desde lo local con los entes regionales y nacionales.

Personerías Municipales

Tienen como función “la guarda y promoción de los derechos humanos, la protección del interés público y la vigilancia de la conducta de quienes desempeñan funciones públicas” (Constitución Política de Colombia, 1991, art. 118).

Mesa Territorial de Garantías Antioquia

Este, es un espacio de interlocución entre las organizaciones defensoras de DH y las instituciones del Estado, para la gestión y suministro de acciones orientadas a la garantía de la labor de defensa de los derechos humanos en Antioquia.

CONTACTOS IMPORTANTES

ENTIDAD	CONTACTO
Unidad Nacional de Protección y CERREM Mujeres	Líneas de emergencia: Teléfono: (571) 426 98 00 Ext:9370 Celular: 310 215 01 97 / Avantel: 350 426 9800 – 5*1 Línea de Atención al Ciudadano: (571) 426 98 00 opción 1 Resto del País: 01 8000 118228 Descarga de formulario: https://www.unp.gov.co/ Envío de formulario: correspondencia@unp.gov.co Sede GURP Medellín: Dirección: Calle 19 No. 80A –40 Barrio Belén La Nubia – MIGRACIÓN COLOMBIA Teléfono: (574) 366 84 02 Celular / Avantel: 320 837 3656
Personería Municipal	Sede Principal: Dirección: carrera 53A No. 42 – 101, Centro Cultural Plaza la Libertad, contiguo al Centro Administrativo La Alpujarra. Teléfono: +57 (4) 384 99 99 Fax: +57 (4) 381 18 47 Correo: info@personeriamedellin.gov.co Unidad Permanente para los DDHH: Dirección: carrera 52 No. 71 – 84, 1er piso, frente al Parque de los Deseos, cerca de la Estación del Metro Universidad de Antioquia. Teléfono: +57 (4) 384 99 99 ext. 304
Defensoría del Pueblo - Medellín	Línea gratuita nacional: 01 8000 914 814 Sede Medellín: Dirección: carrera 49 No. 49 – 24, Edificio Bancomercio, pisos 3, 4, 5 y 6. Teléfonos: 511 43 81 / 251 47 79 / 251 22 43

Contraloría General de Medellín

Línea gratuita de atención ciudadana:

01 8000 512 111

Dirección: calle 53 # 52 – 16, Edificio Miguel de Aguinaga

Teléfono: 403 31 60

Dirección de Derechos Humanos y DIH - Gobernación de Antioquia

Dirección: calle 42B No. 52-106, Centro Administrativo Departamental “José María Córdova” – La Alpujarra, piso 3.

Teléfonos: 383 83 51 / 383 83 53

Subsecretaría de Derechos Humanos de la Alcaldía de Medellín

Dirección: carrera 53A No. 42 – 101, Centro Cultural Plaza la Libertad, entrada por la fuente de agua.

Teléfonos: 385 69 34 / 385 88 37

Secretaría de las Mujeres de la Alcaldía de Medellín

Dirección: carrera 53A No. 42 – 181, Centro Cultural Plaza la Libertad, piso 12 - torre B.

Teléfono: 385 62 14 / 383 43 23

Fiscalía General de la Nación - Sede Medellín

Línea de Atención de Protección y Asistencia: 01 8000 91 2280

Dirección: carrera 64C No. 67 – 300, barrio Caribe.

Teléfonos: 444 66 77 – 590 31 08

Otros Apoyos:

Fondo feminista regional para América Latina y el Caribe

FONDO DE ACCIÓN URGENTE (FAU)

Línea de Atención: (57 1) 368 6155 / (57) 312 562 1321

BIBLIOGRAFÍA

Corporación para la Vida Mujeres que Crean. (2018). Formulario Proyecto Protección Integral Feminista: Conmover el cuidado y el autocuidado de las defensoras de derechos humanos como un acto político. Medellín. Colombia.

Vargas Laverde, Andrea Carolina. (2018). La protección de los defensores(as) de derechos humanos. Un tema carente de integralidad en Colombia. Facultad de Derecho de la Universidad Católica de Colombia. Bogotá DC. Colombia.

Hernández Cárdenas, Ana María & Tello Méndez, Nallely Guadalupe. (2017). El autocuidado como estrategia política. Sostenibilidad y bienestar para defensoras de derechos humanos. México.

Moutawali, Valdivia, Gallardo, Maripaz & Urgel, María José. (2017). Cartilla Protección Integral para defensoras y defensores de derechos humanos en Honduras.

Corporación para la Vida Mujeres que Crean. (2019). Guía Psicosocial. Fortalecimiento de capacidades psicosociales a lideresas y defensoras de derechos humanos en Medellín y el Valle de Aburrá. Instrumento Diagnóstico Autocuidado. Medellín.

Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras) (2013). ¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos? Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C. México.

Corporación para la Vida Mujeres que Crean. (2019). Cartilla de autoprotección para lideresas y defensoras de derechos humanos. Proyecto Protección Integral Feminista: Conmover el cuidado y el autocuidado de las defensoras de derechos humanos como un acto político Medellín. Colombia.

Corporación Jurídica Libertad (2016). Guía de Protección y Autoprotección para líderes y lideresas defensoras de derechos humanos. Medellín. Colombia.

Corporación para la Vida Mujeres que Crean. (2006). Política de Protección Institucional. Medellín. Colombia.

Corporación para la Vida Mujeres que Crean. (2019). Bitácora para mi cuidado. Proyecto Protección Integral Feminista: Conmover el cuidado y el autocuidado de las defensoras de derechos humanos como un acto político. Medellín. Colombia.

Secretaría de Desarrollo Social Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social. Gobierno del Estado de México. Guía metodológica para la atención del desgaste profesional por empatía (síndrome de Burnout). Toluca. Estado de México.

Corporación para la Vida Mujeres que Crean. (2020). Informe Estancias Temporales Lunas. Proyecto Protección Integral Feminista: Conmover el cuidado y el autocuidado de las defensoras de derechos humanos como un acto político. Medellín. Colombia.

Alcaldía de Medellín. (2018). Protocolo interno de Prevención Urgente ante Riesgos contra la vida de personas víctimas del conflicto armado, líderes y lideresas sociales y comunales, defensores y defensoras de DD.HH., y periodistas. Medellín. Colombia.

Unidad Nacional de Protección, Ministerio del Interior et al. (S.F.). Ruta de Protección a Mujeres - UNP - CERREM MUJERES. Bogotá. Colombia.

Corporación Jurídica Libertad. (2016). Guía de protección y autoprotección para líderes y lideresas defensoras de derechos humanos. Recuperado de: <https://cjlibertad.org/publicaciones/102-libros/1235-guia-de-proteccion-y-autoproteccion-para-lideres-y-lideresas-defensoras-de-derechos-humanos.html>

Defensoría del Pueblo - Colombia. (2016). Recuperado de: <http://www.defensoria.gov.co/es/public/sat>

Procuraduría General de la Nación. (2016). Recuperado de: <http://www.procuraduria.gov.co/portal>





Proyecto: Con-mover el cuidado y el autocuidado de las
defensoras de derechos humanos como un acto político