



Casa La Serena es un espacio de cuidado, descanso y sanación para defensoras de derechos humanos que se construye en colectivo y tú eres parte de ese proceso.



Guía de acompañamiento





Guía de acompañamiento



ÍNDICE

Presentación	03
¿Qué es la IM-Defensoras?	04
¿Qué es la Protección Integral Feminista (PIF)?	04
¿Qué es el enfoque político del autocuidado, cuidado colectivo y la sanación?	06
¿Qué es Casa La Serena y cómo funciona en México?	11
¿Cuál es nuestro modelo de atención?	13
¿Cómo organizamos las estancias de autocuidado, cuidado colectivo y sanación en Casa La Serena?	16
¿A quién puedes recurrir si tienes dudas o comentarios?	23
Anexos	24
Bibliografía	36



PRESENTACIÓN

Casa La Serena es un espacio de descanso y sanación para defensoras de derechos humanos que se construye en colectivo y tú eres parte de ese proceso.

Aquí encontrarás información que puede ayudarte a comprender de dónde viene este proyecto, qué es la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras, qué entendemos por autocuidado, cuidado colectivo y sanación, qué es Casa La Serena y cómo funciona.

Todo ello con la finalidad de que al apoyar a las compañeras que participan en las estancias de Casa La Serena puedas hacerlo con la confianza de que no estás sola/solo y que a tu lado hay otras personas, espacios y procesos que contribuyen al bienestar de las defensoras.

¡Muchas gracias por ser parte de este equipo!

¿QUÉ ES LA IM-DEFENSORAS?

La Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras) surge en 2010 y es una articulación política de mujeres defensoras, organizaciones, redes y múltiples movimientos sociales de cinco países (El Salvador, Guatemala, Honduras, México y Nicaragua) que, desde el reconocimiento de nuestra diversidad, generamos estrategias de protección integral feminista (PIF) para potenciar colectivamente la sostenibilidad de nuestras luchas por los derechos humanos en Mesoamérica y nuestra seguridad, bienestar, liderazgo y autonomía.

Uno de sus principios centrales es que las redes de colaboración entre mujeres salvan sus propias vidas, por ello, en cada uno de los países que la integran se promueve la creación de redes y articulaciones de mujeres de donde vienen las defensoras que tú atiendes en Casa La Serena.

La IM-Defensoras funciona a través de un Grupo Impulsor, es decir, un conjunto de organizaciones y redes (Asociadas por lo Justo (JASS), Asociación por los Derechos de las Mujeres y el Desarrollo (AWID), Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC (Consorcio Oaxaca), Colectiva Feminista para el Desarrollo Local de El Salvador, Fondo Centroamericano de Mujeres (FCAM) e integrantes de las redes nacionales de cada país) que gestionan y operan proyectos para esta articulación regional.

Consorcio Oaxaca es la organización responsable de Casa La Serena en México por lo que puedes comunicarte con nosotras para cualquier duda respecto a este espacio.

¿QUÉ ES LA PROTECCIÓN INTEGRAL FEMINISTA (PIF)?

Casa La Serena forma parte del modelo de Protección Integral Feminista (PIF) de la IM-Defensoras que tiene como propósito la generación de diversos recursos y estrategias que impactan



de manera directa en la calidad de vida de las defensoras, sus familias o seres queridxs, sus organizaciones y movimientos, con la finalidad de transformar las condiciones y que la defensa de derechos humanos sea posible.

La IM-Defensoras parte de reconocer que la violencia ocasionada por el trabajo de las defensoras está estrechamente vinculada y afectada por la discriminación de género, y busca generar un tejido social fuerte que reconozca los aportes y las necesidades específicas de protección de las defensoras y las provea de acceso a diversos recursos para su protección y empoderamiento (protagonismo).

Desde la IM-Defensoras se considera el concepto “riesgo” con una visión amplia, que va más allá del enfoque tradicional que alude a factores externos a los que una defensora o un colectivo están expuestos (amenazas, persecución, difamación de actores estatales o poderes fácticos, etc); hay otro tipo de riesgos que es importante abordar, como las prácticas y dinámicas sin límites que vulneran la sostenibilidad del trabajo de la defensora, la transgresión de los roles de género que se da con el trabajo de una defensora, la violencia machista y discriminación que experimenta dentro de los contextos familiares y movimientos sociales, entre otros. Estos son riesgos que estamos atendiendo cotidianamente y que provocan desgaste, afectaciones e impactos sumados a la exposición continua a la violencia, y que si no se atienden estos efectos, se convierten en riesgos crónicos.

En ese sentido la PIF está integrada por tres componentes:

1. La seguridad física: la protección de la integridad física de las defensoras, de sus familiares, de sus hogares, así como la información que manejan tanto en sus desplazamientos como en sus oficina, casas y otros espacios en los que se desenvuelven.

2. La seguridad digital: la protección de la información personal y laboral que se resguarda en dispositivos así como la protección de las comunicaciones.

3. El autocuidado, cuidado colectivo y sanación: la protección del bienestar físico, emocional, mental, energético y espiritual de las defensoras y atención de impactos y de los riesgos que ellas enfrentan.

En Casa La Serena trabajamos, principalmente, con el enfoque del autocuidado, cuidado colectivo y sanación pero no dejamos de atender las otras dos dimensiones, por eso, te invitamos a usar aplicaciones seguras (riseup, wire) para el manejo de la información entre el equipo de trabajo. Esto es por tu propia seguridad y la de las defensoras.



¿QUÉ ES EL ENFOQUE POLÍTICO DEL AUTOCUIDADO, CUIDADO COLECTIVO Y LA SANACIÓN?

Hablar de autocuidado, cuidado colectivo y sanación es tener una apuesta ética y una postura política, cuyos principios para nosotras son:

1. Lo personal es político. Está máxima nos guía en la reflexión de la importancia de mirarnos como sujetas políticas que practican para sí lo que desean para otras personas. En ese sentido, desde el autocuidado hacemos una revisión personal y una reflexión sobre la manera en la que desarrollamos la defensa de los derechos humanos o el activismo: ¿Las cargas de trabajo que tenemos son las que desearíamos para las personas a las que apoyamos? ¿La forma en la que nos relacionamos con nuestras/os compañeras/os de lucha es la que creemos que ayuda a la transformación social?, es decir, a través de este tipo de reflexiones intentamos concretar en lo cotidiano nuestros discursos a favor de la vida de las personas.



2. Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar¹. Esta frase que da título a uno de los libros que inspiraron el desarrollo de la estrategia de autocuidado en la IM-Defensoras se le atribuye a la anarquista Emma Goldman quien ante el reproche de uno de sus compañeros por bailar de manera “inapropiada” señaló: *“Si no se puede bailar, tu revolución no me interesa”²*. Con esta frase reivindicamos el derecho de las defensoras al gozo, al placer, al disfrute de su propio cuerpo y a fortalecer la creatividad y los lazos humanos significativos en los movimientos en los que participa.

3. Los espacios de defensa de derechos humanos y de activismo no son idílicos. Es importante saber que nuestros espacios de trabajo, en muchas ocasiones, también están permeados por una cultura machista, patriarcal, de explotación y/o autoexplotación. Es necesario estar en permanente revisión y deconstrucción de aquello que a lo largo de nuestra vida hemos aprendido y que, aunque en nuestros discursos apostemos a lo contrario, se reproducen constantemente. Por ello, es importante no idealizar ni satanizar nuestras organizaciones y/o movimientos sino mantenerlos en constante reflexión para ir logrando que sean los espacios que imaginamos.

La revisión personal también es fundamental. Byung-Chul Han, en su libro *Psicopolítica*³ ha hablado de esta característica actual del sistema capitalista, de no necesitar un opresor externo pues hemos construido dentro de cada una de nosotras nuestro propio tirano, exigiéndonos cada vez más. Esta forma efectiva de funcionamiento del capital neoliberal genera la dificultad de luchar contra él, pues es difuso quién es el opresor o la situación opresiva a transformar. Por ello, cuestionar en noso-

1. Jane Barry y Jelena Đjordjevic, “¿Qué Sentido Tiene la Revolución si no Podemos Bailar?” Fondo de Acción Urgente por los Derechos Humanos de las Mujeres, 2007, visitado el 17 de noviembre de 2017, <https://urgentactionfund.org/wp-content/uploads/downloads/2012/06/WTPR-in-Spanish1.pdf>.

2. Manuel Morales, “La Mujer que Estados Unidos Odiaba.” *El País*, 21 de enero de 2015, visitado el 17 de noviembre de 2017, <http://blogs.elpais.com/historias/2015/01/la-mujer-que-estados-unidos-odiaba.html>

3. Byung-Chul Han, *Psicopolítica. Neoliberalismo y Nuevas Técnicas de Poder* (Barcelona: Herder Editorial, 2014): 1-128.



tras mismas los mandatos patriarcales o capitalistas, como por ejemplo “ser para otros” o “trabajar un poco más, siempre más” son fundamentales dentro de la perspectiva del autocuidado.

4. La defensa de los derechos humanos o el activismo no es un sacrificio. Debido a los contextos caracterizados por la violencia en que vivimos, es común pensar que es muy importante “dar el extra” en el activismo, pues ello puede cambiar el curso de las cosas. Sin embargo, a través de este principio invitamos a reflexionar sobre si de verdad lo que tenemos que hacer no puede esperar a comer, dormir, descansar, divertirse un tiempo. Es importante mencionar que productividad no es igual a creatividad o efectividad. En muchas ocasiones, en el afán de hacer más cosas terminamos física y mentalmente agotadas, lo que inhibe nuestra capacidad de respuesta y de atención.



5. El bienestar no es un privilegio, sino un derecho.

Para muchas activistas y defensoras pensar en un momento de descanso es un privilegio ante los contextos que enfrentan. Por eso les invitamos a la reflexión sobre lo necesario que son estos momentos para distraerse, desahogarse, renovarse y fortalecerse. En el marco del concepto de protección integral feminista que es en donde ubicamos el enfoque de autocuidado, cuidado colectivo y sanación para defensoras de derechos humanos, hemos reflexionado sobre experiencias en las que las compañeras por el nivel de cansancio y desgaste no han podido percibir diversos incidentes de seguridad o se han expuesto más de lo necesario. Aunado a lo anterior, es común que en nuestros ritmos de trabajo constantemente estemos estresadas y en ocasiones en situación de enojo debido a las tensiones que enfrentamos o tristes debido a los casos que debemos acompañar. Estos estados de ánimo afectan las dinámicas de afectividad y relación dentro de las organizaciones en las que trabajamos y, en general, generan conflictos con nuestras personas cercanas. Es importante revisar que el trabajo que hacemos ayude a la transformación social pero que no sea a costa de nuestra capacidad de convivencia.

6. Ni el dinero ni el tiempo son una limitante.

En muchas ocasiones las defensoras y activistas a las que les planteamos la idea del autocuidado creen que éste puede significar un gasto considerable de dinero. En oposición a ello, vale la pena mencionar que apostamos por una revalorización de los saberes locales, el contacto con la naturaleza, momentos propios de reflexión, ejercicios de respiración, apropiación del cuerpo y el disfrute, etc., elementos que en ocasiones tienen que ver más con disposición que con recursos económicos. Sin embargo, esto no quita responsabilidad a las organizaciones y/o fundaciones de destinar fondos para generar reflexiones y acciones conjuntas en torno a este tema dentro de cada espacio de defensa de derechos humanos.

7. Cada persona y colectivo saben lo que necesitan.

En el tema del autocuidado, no es posible estandarizar medidas o saber de antemano qué ayuda a otra persona a sentirse en bienestar; es necesario hablar del tema, pero que cada

quien –persona, organización, colectivo- defina qué es lo que requiere a partir de una escucha honesta de sus necesidades. Lograr esto no es sencillo, como defensoras de derechos humanos estamos muy acostumbradas al análisis y la reflexión, dejando el cuerpo y el encuentro significativo de lado, lo que nos genera una desconexión con nosotras y con otras personas.

8. El autocuidado es personal y colectivo. Es importante que nuestras organizaciones –cuando las hay- pueden sentar bases para la reflexión en torno al autocuidado y generar acuerdos y políticas internas que coadyuven a generar una cultura al respecto: respetar días y horarios de trabajo, establecer compensación de tiempos, periodos de descanso, generar mecanismos de resolución de conflictos, etc. Este principio es clave para fortalecer la relación entre el cuidado personal como parte de los hábitos de vida y las prácticas en grupo, ambos componentes necesarios para fortalecer los movimientos en los que las defensoras realizan su labor y al mismo tiempo favorecer modelos inspiradores de activismo saludable y gozoso.

9. La sanación es un proceso vivo y repara la vida: Recuperar los conocimientos sanadores de nuestros pueblos en Mesoamérica, cultivar la espiritualidad, la conexión y arraigo con la vida y la naturaleza son actos transformadores frente a los modelos depredadores de la violencia. Buscar las prácticas de sanación que mejor se adapten a la vida cotidiana personal y de un colectivo es parte de reparar el daño causado por esa violencia estructural y patriarcal. No necesitamos estar al límite del desgaste o la enfermedad para hacer algo, más bien requerimos “vaciar y limpiar el cántaro” de forma que la energía se mueva hacia la transformación del dolor en fortaleza.

Para nosotras es importante que sepas lo anterior pues, aun sin proponértelo, con tus saberes e intercambios con las defensoras nos estás apoyando a concretar el sentido político del autocuidado, cuidado colectivo y sanación, generando reflexiones y acciones en torno al derecho al descanso y al bienestar de nuestras compañeras.



¿QUÉ ES CASA LA SERENA Y CÓMO FUNCIONA EN MÉXICO?

Por ello, luego de varios años de reflexión en torno al autocuidado, de reafirmar constantemente su importancia y de mirar los cambios cuando existe una apropiación de este enfoque, en agosto de 2016 la IM-Defensoras y Consorcio Oaxaca, creamos Casa La Serena, un espacio de estancias temporales para mujeres que pertenecen a alguna de las redes nacionales de defensoras que se han creado en Honduras, Guatemala, El Salvador, Nicaragua y México. Dichas estancias tienen como objetivo abonar a la recuperación, sanación, descanso y reflexión de defensoras de derechos humanos que atraviesan por situa-



ciones 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 defensa.

Casa La Serena funciona con el enfoque de integralidad que se ha desglosado previamente. Las defensoras de cada país integrante de la IM-Defensora que tienen la oportunidad de estar en esta casa, vivencian durante su estadía:

Terapéuticas de sanación: Limpia energética, compartiendo nuestra historia, masaje holístico, diagnóstico bioenergético, psicoterapia grupal e individual, reflexología, terapia neuromuscular, consultas individuales ayurvédicas, temazcal, hatha yoga y restaurativa, antigimnasia, descubriendo nuestras diosas, sanación del útero y la mujer lunar, altar de agradecimiento.

Actividades de convivencia y reflexión: Taller de alimentación ayurvédica, ejercicios de bioenergética, bellydance, danza árabe, herbario.



Talleres de creatividad: Taller de barro, taller de elaboración de jabones medicinales, taller de grabado, bordado.

Estos tres ejes se articulan en un programa de atención que se construye a partir de una entrevista diagnóstica previa con las defensoras que realizan la estancia en Casa La Serena. Esto nos permite atender de mejor manera sus necesidades.

El acompañamiento durante las estancias está a cargo del equipo de Consorcio Oaxaca y de una red de, aproximadamente, 15 terapeutas expertas en sus disciplinas, con quienes hemos compartido qué es el enfoque de protección feminista para defensoras y cuál es la importancia del trabajo de defensa de derechos humanos.

Estar en Casa La Serena implica un trabajo personal sumamente intenso pues todas las terapéuticas, actividades y talleres están enfocados a mirarnos a nosotras mismas y a las otras. Es sin duda un proceso gozoso y doloroso a la vez porque implica “darse cuenta” e imaginar otros modos de ser y relacionarse.

Para nosotras es sumamente importante que además de identificar algunos elementos que necesitan trabajar a nivel personal o colectivo, las defensoras se vayan de Casa La Serena con un Plan de Autocuidado al que luego le damos seguimiento para garantizar que la estancia pueda traducirse en cambios concretos atendiendo su contexto y sus posibilidades reales, pues puede suceder que plantean acciones motivadas por la experiencia que les podrían ser sumamente benéficas pero para las cuales no cuentan con los recursos suficientes, en ese sentido, elaboramos una serie de preguntas que ayudan a mirar qué y cómo pueden lograrse acciones o rutas de autocuidado efectivas.

¿CUÁL ES NUESTRO MODELO DE ATENCIÓN?

Nuestro modelo parte de que somos seres integrales y, por ello, en la construcción de nuestra estrategia de atención consideramos cinco dimensiones:

Dimensión física: Poner atención a nuestro cuerpo y aumentar la conexión con lo que sentimos, con las dolencias, cuidar nuestros órganos, escuchar las señales o síntomas, procurar atender sus necesidades. Incluye la alimentación, el sueño, descanso, atención médica y de terapias de sanación diversas, entre otros.

Dimensión emocional: Poner atención a nuestros sentimientos y emociones, poder expresarlas para no acumular los dolores, rabias, tristezas forma parte del cuidado que necesitamos las defensoras. Las emociones y sentimientos son una poderosa herramienta para nuestra protección. Necesitamos aprender ejercicios para manejar y descargar emociones cuando nos sentimos desesperadas, ansiosas, tristes y enojadas. Ello evita que se queden en el cuerpo y se conviertan en enfermedades.

Dimensión energética: Las defensoras trabajamos con realidades muy difíciles y con frecuencia esto nos genera bloqueos en nuestra energía corporal y ambiental, por ejemplo nos podemos sentir “cargadas de mala vibra” “con energía de muerte” “con desconfianza sin razón aparente”, etc. Sanar y limpiar los bloqueos de energía nos permite mejorar nuestro estado de esperanza, el ambiente de trabajo y aligerar las cargas que llevamos.

Dimensión mental: La violencia patriarcal también daña nuestra mente, es decir lo que pensamos. Con frecuencia las defensoras tenemos pensamientos recurrentes que nos torturan y no nos dejan descanso, ideas que obstaculizan nuestro bienestar básico, como por ejemplo: “por mucho que trabajo no es suficiente” “nada va a cambiar” “como mujer no valgo”. Esto ocasiona desgaste, sufrimiento y daños que necesitamos hacer conscientes para modificar poco a poco y recuperar nuestro poder y valía.

Dimensión espiritual: Reconocer el beneficio de todas aquellas prácticas, símbolos y rituales que las mujeres defensoras realizamos para sentirnos conectadas con la vida, la naturaleza, con la grandeza de un poder colectivo transformador.



Nuestros pueblos originarios tienen una gran riqueza espiritual que podemos recuperar para fortalecer nuestro bienestar e inspirar a nuestros movimientos por la justicia.

¿CÓMO ORGANIZAMOS LAS ESTANCIAS DE AUTOCUIDADO, CUIDADO COLECTIVO Y SANACIÓN EN CASA LA SERENA?

El proceso organizativo que implica la estancia de las defensoras en Casa La Serena se divide en tres fases (Previa, Durante y Seguimiento) que describimos a continuación.

PREVIA

Convocatoria a redes nacionales: Desde la coordinación regional de autocuidado de la IM-D se envía la convocatoria para que las redes inicien con el proceso de posibles participantes en la estancia. Los criterios básicos de la convocatoria son:

1. La defensora deberá ser acordada por cada una de las redes o articulación nacionales de acuerdo a los mecanismos internos que tengan, esto puede ser a través de su grupo impulsor o bien de las comisiones o grupos de autocuidado de cada red, o ambas instancias.

2. Los criterios que orienten la elección de la defensora deberán contemplar los puntos siguientes:

- a) Ser integrante de la red o articulación nacional de cada país:
- b) Estar viviendo situaciones de cansancio extremo, agotamiento, crisis personales y/o familiares, duelos o pérdidas no resueltas, daños derivados de agresiones pasadas u otras circunstancias que vulneran su labor de defensa.



c) NO estar viviendo actualmente situaciones graves de riesgo o amenazas a su integridad.

d) Estar en disposición y acuerdo para realizar la estancia de autocuidado por un total de 10 días en colectivo con otras defensoras.

e) Considerar que en la estancia en modalidad colectiva no se puede traer a sus hijas o hijos.

Selección de participantes: Luego de que cada Red evalúa qué compañera puede participar en la estancia envía a la coordinación de Casa La Serena la siguiente información: nombre de la defensora, copia de su pasaporte, si tienen visa o la necesitan, así como una breve reseña de la defensora y situaciones de riesgo, desgaste y otras informaciones que se consideren relevantes que haya vivido el último año y las razones por las que está siendo electa para la estancia. Esto en razón de tener un panorama más amplio y generar una mejor atención y acompañamiento.

Trámites administrativos: En caso de que a la defensora le haga falta algún documento desde la coordinación logística de Casa La Serena se le apoya y asesora con lo necesario para poder concretar su llegada.

Entrevista previa: Con la finalidad de conocer con mayor detalle a las defensoras que vienen se realizan entrevistas previas a la estancia con cada una para explorar cómo están las dimensiones con las que trabajamos (ver anexo 1). A partir de esta entrevista y de la ficha enviada por las compañeras de cada red nacional se arma el programa de trabajo.

DURANTE

Actividades de integración: Durante esta reunión las participantes se conocen y comparten el por qué están llegando a Casa La Serena, se les comenta qué significa para nosotras el autocuidado, cuidado colectivo y sanación, se les entrega su



programa de actividades y se presenta al equipo de la Casa que les estará acompañando a lo largo de los diez días.

Terapéuticas: En Casa La Serena valoramos la diversidad y creemos que les permite ver a las defensoras una serie amplia de posibilidades para retomar en su trabajo de autocuidado, cuidado colectivo y sanación, por ello, las terapeutas que conjuntamos durante los 10 días de estancia (ver anexo 2 y 3) tienen diferentes enfoques de trabajo y, aunque valoramos la discreción respecto a lo que comparte cada defensora, creemos que hay cosas que pueden permitir un proceso de atención continuo por lo que nuestros terapeutas utilizan una bitácora en la que comparten:

- ¿Cómo está la defensora?
- Signos de alarma
- Fortalezas
- Recomendaciones



Sabemos que puede implicar un doble esfuerzo pero invitamos a que en la medida de sus posibilidades las y los terapeutas asistan a los espacios de convivencia con las defensoras que se señalan en el programa de actividades.

Es importante saber que la defensa de los derechos humanos implica un riesgo, mismo que puede ser transferido a sus acompañantes, por ello, desde Casa La Serena estamos en posibilidad de brindar formación, capacitación y asesoría ante cualquier duda o incidente de seguridad que tengan tanto las defensoras durante su estancia como las y los terapeutas.

Reunión de medio camino: En esta reunión que se realiza a la mitad de la estancia evaluamos cómo se están sintiendo

las compañeras, de qué se han dado cuenta, qué les gustaría que pasara en el tiempo que resta. Se promueve que las defensoras amplíen su visión de las fortalezas que tienen y no solo de los impactos negativos que han detectado.

Plan de autocuidado: Desde Casa La Serena apostamos a que durante su estancia en este espacio las compañeras identifiquen qué podrían hacer en lo cotidiano para realizar en mayor equilibrio personal, familiar, comunitario su práctica de defensa de derechos humanos. Por ello, las invitamos con la ayuda de una guía a puntear una serie de acciones al regreso a su contexto (ver anexo 4).

Evaluación: El último día de la estancia dedicamos un tiempo a que las compañeras nos compartan cómo se sienten, qué les gustó y qué no de la estancia. Esta charla además va acompañada de un formato en el que evalúan a sus terapeutas y al equipo de acompañamiento de Casa La Serena.

Estas actividades que conforman el “Durante” de la intervención pueden agruparse a su vez en tres grandes momentos:

1. Autodiagnóstico, diagnóstico y crisis. Consideramos que se desarrolla en los primeros tres o cuatro días y es cuando las defensoras empiezan a reconocer, con el acompañamiento del equipo de Consorcio y la ayuda de las y los terapeutas, sus afectaciones. También es el momento en el que se instalan en la Casa y viven los primeros cambios en alimentación, entre otros.

2. Darse cuenta, ampliar el mapa, hacer conciencia. Es una etapa en la que, particularmente, en la reunión de medio camino, se miran compasivamente reconociéndose merecedoras de atención, cariño, cuidado. Aun no saben con claridad qué necesitan o quieren para seguir este proceso de sanación pero reconocen la importancia de transformar ciertas prácticas y hábitos.



3. Recuperar fortalezas, focalizar prioridades, desarrollar el plan de autocuidado. Las defensoras comienzan a tener claridad en qué acciones concretas tendrían que realizar para sentirse mejor y las plasman en su plan de autocuidado, reconociendo sus recursos y sus limitaciones para pensar en cosas realmente posibles para ellas de acuerdo a sus circunstancias.

SEGUIMIENTO

En Casa La Serena proponemos un seguimiento temporal que concretamos a través de llamadas telefónicas o chats seguros con la intención de saber qué tanto las compañeras están pudiendo realizar su Plan de autocuidado, qué dificultades tienen y en qué podemos apoyarlas. En tanto que las compañeras pertenecen a las redes nacionales que conforman la IM-D enlazamos con ellas para que también puedan dar seguimiento al proceso de las compañeras de manera presencial.



¿A QUIÉN PUEDES RECURRIR SI TIENES DUDAS O COMENTARIOS?

**Consortio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad
Oaxaca AC**

Dirección: Pensamientos No. 104, col. Reforma
Tel. de oficina: 13 28 996

Ana María Hernández Cárdenas

Coordinación general Casa La Serena-México
anamaria.consorciooaxaca@gmail.com
autocuidado@riseup.net

Itzel Guadalupe Guzmán Resendíz

Coordinación logística Casa La Serena-México
casaserena.dh@gmail.com
casaserena.dh@riseup.net

Nallely Guadalupe Tello Méndez

Equipo operativo de Casa La Serena
consorciooaxaca.nalley@gmail.com





Anexos

ANEXO 1. FICHA DE DIAGNÓSTICO

Datos Confidenciales

Fecha:

I. Datos de la Defensora que solicitan la atención

Nombre:

Lugar de Residencia:

Nacionalidad:

Edad:

Lugar de Nacimiento:

Estado Civil:

No de Hijas:

No Hijos:

Nombre de la pareja (si la tiene):

Ocupación:

Nombre y Teléfono de algún contacto en situación de emergencia:

II. Historia en la organización o dentro del activismo (Contexto, rol, riesgos que ha vivido el último año)

II. Valoración física, emocional, energética y espiritual en la que actualmente se encuentra la defensora.

Física (enfermedades que identifique o que le han diagnosticado; si ha presentado alguna crisis física-médica hace cuánto tiempo y qué tratamiento se le dio; alergias; medicamentos contraindicados; qué medicamentos consume regularmente cuando tiene dolores)

Alimentación (Vegetariana, carnívora, vegana, ovolactovegetariana; alergia o intolerancia a algún alimento; sabor que prefiere para sentirse mejor*; tipo de comida prefiere*)

Emocional (En este momento identificas una emoción recurrente, tiene proceso terapéutico o psiquiátrico, tiempo de duración, consume algún medicamento controlado, antecedentes o familiares psiquiátricos)

Mental (Pensamientos que te perturban, alguna situación específica que la haga sentirse atorada; cómo percibe su personalidad*)

Energética (Asocia alguna emoción en alguna parte del cuerpo; hábitos de sueño, cómo reacciona a una situación difícil)

Espiritual (Conciencia del merecimiento y apertura a recibir; en qué creen)

III. Resumen general de la situación de salud que la Defensora refiere:

IV. Seguimiento propuesto a la defensora luego de la intervención

V. Observaciones

VI. Nombre y firma de la persona responsable de la entrevista



ANEXO 2. TERAPÉUTICAS

Terapéuticas de sanación

Limpia energética. Ritual tradicional de permiso dirigido a los cuatro puntos cardinales y la limpia energética tradicional de varias culturas en Mesoamérica.

Compartiendo nuestra historia. A través de Las Cartas del Alma las defensoras comparten experiencias significativas de la infancia-juventud, su etapa actual y la relación con su labor de defensa. Permite conocer significativamente a cada una de las defensoras desde lo más íntimo.

Mapa Corporal. Ejercicio de meditación guiada y dibujo para conectar y reconocer del cuerpo sus dolores y fortalezas. El mapa se convierte en la carta de navegación durante la estancia de las defensoras.

Masaje Holístico. Es un masaje que reconforta el cuerpo, las emociones y la energía, según sea necesario, se puede complementar con reflexología podal o reiki.

Diagnóstico Bioenergético. El examen bioenergético es una técnica que permite ubicar el nivel energético, definir lo que el cuerpo tiene y necesita. Si la causa es un agente patógeno se recurre a la medicina tradicional y natural; si son motivos emocionales se recomiendan Flores de Bach, masaje craneosacral, acupresión con semillas, entre otras.

Psicoterapia Grupal. Terapia colectiva donde las defensoras son acompañadas por una facilitación desde un enfoque sistémico y humanista y está focalizada a temas específicos que las propias defensoras colocan sobre sus experiencias de vida y su labor de defensa.

Psicoterapia Individual. Un espacio personal que facilita un cierre a los procesos psicológicos grupales, y puntualizar los ámbitos de trabajo que la defensora identifica para seguir trabajando luego de la estancia

Reflexología. Es una técnica terapéutica basada en la estimulación de puntos sobre los pies o las manos, llamadas zonas reflejas y producen efectos específicos en otros órganos del cuerpo.

Masaje neuromuscular. Libera el dolor de los tejidos blandos del cuerpo y ayuda a mejorar el rango del movimiento perdido por traumas; se combina con la terapia de Emotional Release Therapy (Terapia de Liberación de emociones) que consiste en conocer cómo cada cuerpo sujeta emociones dolorosas y liberarlas.

Consultas ayurvédicas. A partir de los malestares y el tipo de personalidad que tienen (desde la Medicina Ayurvédica) las defensoras son orientadas para armonizar su alimentación y se proponen meditaciones personalizadas como una forma de equilibrar las energías.

Temazcal. En náhuatl “casa de baño” que es parte de la medicina tradicional ancestral, que busca la sanación a través de la desintoxicación, hierbas medicinales y la manifestación microcósmica.

Yoga Restaurativa. Se trabaja a partir de la respiración profunda y movimientos que busquen sanar los dolores crónicos, así como, encontrar el equilibrio entre la mente y el cuerpo a través de la respiración.

Antigimnasia. Método a base de pequeños movimientos suaves y extremadamente precisos que responden a la fisiología de cada uno de los músculos que componen nuestro cuerpo- para eliminar los dolores y la rigidez que aplastan y bloquean. Se realiza sobre el piso con pelotas de diferente tamaño que sirven como puntos de acupresión.

Oráculos para el autodescubrimiento. Herramientas como el tarot, el oráculo de las diosas, las runas y las cartas del alma, se utilizan para que las defensoras fortalezcan la reflexión sobre sí mismas, y se abran a nuevas experiencias de aproximación de autodescubrimiento.

Sanación del útero y la mujer lunar. Reconocer el útero como centro energético y su relación con las diferentes fases lunares, y así facilitar el autoconocimiento, a través del uso del huevo de obsidiana, vaporizaciones vaginales, respiraciones ováricas, entre otras.

Altar: Yo merezco, yo valgo, yo me agradezco. Las defensoras elaboran un altar para sí mismas con la finalidad de potenciar su amor, cuidado y merecimiento. Este potente trabajo dura varios días y el último día de la estancia cada altar es compartido entre todas las defensoras.

Comer bien y alimentar el gozo. Durante toda la estancia en La Serena se promueve la experiencia del buen comer, con alimentos equilibrados, ricos en verduras, frutas, semillas, granos, en preparaciones cuidadas para degustar con calma y revalorar la importancia del alimento para la vida.

Actividades de convivencia y reflexión

Taller de Alimentación de Ayurveda. Clarificar las características de los doshas (personalidades de la medicina ayurveda) y poner en práctica con ingredientes nutritivos nuevas recetas que les ayude a reequilibrar sus energías y disminuir sus malestares derivados de la alimentación.

Bioenergética. Son ejercicios para facilitar la liberación de emociones acumuladas, mediante una rutina accesible y sencilla en cualquier contexto, ayudan a sanar dolores emocionales, a bajar ansiedad, dar contención a personas en crisis, y más herramientas energéticas-emocionales.

Bellydance, danza árabe y danza africana. Con la música, ritmo y el movimiento se favorece un espacio para disfrutar en colectivo desde el cuerpo y la sensualidad.

Herbario. Permite estar en contacto con diversas plantas y sus múltiples propiedades curativas y sanadoras, y así reducir el uso de medicamentos.

Talleres de creatividad

Taller de Barro. Es un espacio que permite hacer contacto con una misma, a través del barro, y al mismo tiempo, hacer contacto con la tierra para eliminar las máscaras que ocultan la esencia de cada una.

Elaboración de jabones medicinales. Las defensoras aprenden a hacer los jabones de forma artesanal, con hierbas cultivadas en La Serena o en siembras cuidadas por mujeres y que generen bienestar en cualquier momento de su día a día.

Bordado. Se utiliza como una forma de meditación en la que las defensoras intervienen imágenes a través del bordado para reconectarse con ellas mismas y con esta técnica importante en distintas culturas de Mesoamérica.

Círculo de lectura. Se proponen lecturas y reflexiones sobre libros de autoras feministas de la literatura y mujeres poetas y se realizan ejercicios de escritura con las defensoras.

Taller de Grabado y Pintura. Reconocer al arte como un acto de sanación y un espacio de conocimiento y expresión de una misma, buscando conectar con la calma, la concentración y el disfrute.

ACOMPAÑANTES



ANEXO 3. PROGRAMA DE ACTIVIDADES (EJEMPLO)

Autodiagnóstico, diagnóstico y crisis				Darse cuenta, ampliar el mapa y hacer conciencia			Recuperar fortalezas, focalizar prioridades, desarrollar el plan de autocuidado			
DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10	
DESAYUNO	DESAYUNO	Yoga	DESAYUNO		DESAYUNO	Yoga		DESAYUNO	Yoga	DESAYUNO
Reunión de Bienvenida	Diagnóstico Bioenergético/ Masajes Holísticos	DESAYUNO	Masaje Neuromuscular/ Consulta Ayurvedica		Taller de Barro	DESAYUNO		Antigimnasia	DESAYUNO	
Limpia Encuadre Mapa corporal Cartas del alma		Elaboración de Jabones			Herramientas para Manejo Emocional	Taller Ayurveda	Paseo	Acompañamiento Elaboración de Planes de Autocuidado	Entrevistas "Compartiendo mi Experiencia en la Serena"	Retroalimentación de los Planes de Autocuidado
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA		COMIDA	COMIDA		COMIDA	Visita a lugares turísticos COMIDA	COMIDA
Paseo	Psicoterapia Grupal	Ejercicios de Bioenergética	Masaje Neuromuscular/ Consulta Ayurvedica		Reunión de Medio Camino Protección Integral Feminista	Taller de Grabado		Psicoterapia Grupal	Psicoterapia Individual	Recorrido de Altares
		Reflexoterapia			Temascal	Bellydance Danza del Vientre				

ANEXO 4. FICHA DE PLAN DE AUTOCUIDADO

Nombre: _____ Edad: _____

País: _____

1. ¿Qué ha significado para ti esta estancia?

2. De las necesidades que detectaste elige en cada plano aquellas con las que sientas que sí puedes comprometerte en el corto y mediano plazo y escribe cómo las vas a atender

Necesidades a atender	¿Qué medidas vas a tomar para atender estas necesidades?	¿Qué apoyos externos necesitas para atender tus necesidades?	Fecha de Inicio y período para Concluir la acción
Físicas (recuerda tu mapa corporal)			
1.			
2.			
3.			

Psicológicas-Emocionales (Relacionado con sentimientos y emociones –tristeza, alegría, enojo)

1.

2.

3.

Mentales (pensamientos que te torturan o ideas que necesitas cambiar)

1.

2.

3.

Energéticas (Cómo regular o equilibrar tu energía)

1.

2.

3.

Espirituales (Fortaleciendo tu conexión con la vida, la naturaleza, etc.)

1.

2.

3.

BIBLIOGRAFÍA

- *Consortio para el diálogo parlamentario y la equidad Oaxaca AC, Iniciativa Mesoamericana de mujeres defensoras de derechos humanos (2016), Casa La Serena. Cuidado y sanación para defensoras de dh (folleto de presentación), en <https://im-defensoras.org/la-serena/>
- *Defenred, Iniciativa Mesoamericana de mujeres defensoras de derechos humanos (2017), Diálogo virtual de autocuidado. Una estrategia política en la defensa de los derechos humanos, en <https://im-defensoras.org/2017/09/dialogo-virtual-de-autocuidado-una-estrategia-politica-en-la-defensa-de-los-derechos-humanos/>
- *Gutiérrez, I, (2018), La Serena, la casa donde las activistas se toman un respiro para recuperarse de los ataques por su labor, eldiario.es, en https://www.eldiario.es/desalambre/Serena-casa-respiro-activistas-Mexico_0_823118142.html
- *Hernández Cárdenas, A. (coordinación general) (2014), Travesías para pensar y actuar. Experiencias de autocuidado de defensoras de derechos humanos en Mesoamérica, Iniciativa Mesoamericana de mujeres defensoras de derechos humanos, en <http://im-defensoras.org/wp-content/uploads/2017/02/223570458-TRAVESIAS-PARA-PENSAR-Y-ACTUAR-EXPERIENCIAS-DE-AUTOCUIDADO-DE-DEFENSORAS-DE-DERECHOS-HUMANOS-EN-MESOAMERICA.pdf>
- *Hernández Cárdenas, A., Tello Méndez, N. (2013), ¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de los derechos humanos?, Iniciativa Mesoamericana de mujeres defensoras de derechos humanos, en <http://im-defensoras.org/wp-content/uploads/2017/02/204540151-Que-significa-el-autocuidado-para-las-defensoras-de-derechos-humanos-Dialogos-entre-nosotras.pdf>
- *Hernández Cárdenas, A., Tello Méndez, N. (2017), Creando un espacio de sanación para defensoras de los derechos humanos, en <https://www.openglobalrights.org/Creating-a-healing-space-for-women-human-rights-defenders/?lang=Spanish>
- *Hernández Cárdenas, A., Tello Méndez, N. (2017), El autocuidado como estrategia política, en revista Sur, No. 26, en <https://sur.conectas.org/wp-content/uploads/2017/12/sur-26-espanhol-ana-maria-hernandez-cardenas-nallely-guadalupe-tello-mendez.pdf>
- *Iniciativa Mesoamericana de mujeres defensoras de derechos humanos (2017), La Serena: Una casa para recuperar el gozo, Pikara Lab, en <http://lab.pikaramagazine.com/la-serena/>
- *Ruiz, G. (2018), Mis diez días en la Serena, Cu4rto Poder, en <http://4pnoticias.com/mis-diez-dias-en-la-serena/>