



Red de Salud de las  
Mujeres Latinoamericanas  
y del Caribe, RSMLAC

# Sanando y CUERPOS haciendo incidencia

Un ejercicio vital para las defensoras de  
Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos  
en Latinoamérica y el Caribe

 **Mi Salud,**   
**Instrumento para  
mi Activismo.**

[www.reddesalud.org](http://www.reddesalud.org)



---

 **Mi Salud,**   
**Instrumento para**  
**mi Activismo.<sup>1</sup>**

---

1. CARDONA TAMAYO, Clara Elena. Integrante del equipo de la Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe. Se prohíbe su reproducción total o parcial sin la debida mención a la autora.

## Contenido

<b>1. Presentación.</b>	3
1.1. Apostando por el autocuidado de las defensoras de derechos sexuales y derechos reproductivos.	3
1.2. Mi salud, instrumento para mi activismo.	4
<b>2. Propuesta de talleres: mi salud, instrumento para mi activismo.</b>	4
2.1. Los conocimientos situados como apuesta metodológica.	4
2.2. Una estrategia de la atención psicosocial colectiva: espacios para sanar.	6
2.2.1 Objetivo general de la estrategia psicosocial colectiva.	6
2.3. Consciencia, cuidado y comunicación.	8
2.4. El autocuidado.	9
<b>3. Bibliografía.</b>	10

violencias contra las defensoras, provocándoles miedo, zozobra, frustración y enfermedades que no son canalizadas ni tratadas adecuadamente.

Otra situación identificada por la RSMLAC, que justifica la propuesta, son los obstáculos en el acceso a herramientas de exigibilidad legal, por parte de las organizaciones sociales de mujeres, para la definición de estrategias de incidencia exitosas y que estas se efectúen a nivel nacional, internacional e interamericano.

Si bien el movimiento feminista es uno de los mayores abanderados en hacer seguimiento a las agendas internacionales y regionales en relación a los derechos de las mujeres, no son muchas las que pueden acceder a espacios de incidencia como los de la ONU, la OEA o aquellos que se desarrollan en Suiza-Geneva. Los costos de viajes, la barrera idiomática, las trabas de las agencias de cooperación y de los gobiernos para la participación de la sociedad civil y la incompreensión de dichas agendas, ha llevado a muchas organizaciones sociales de mujeres y feministas a apartarse de la incidencia internacional, dejándola a un grupo de estas que, si bien maneja y participa, en la mayoría de casos no genera procesos de socialización de aprendizajes o de transmisión de experiencia a las otras organizaciones.

Finalmente, se identifica como situación de análisis la debilidad que tienen las organizaciones de mujeres en el diseño e implementación de estrategias de comunicación integral alternativa y virtual, sostenidas de manera regional. La comunicación es fundamental en el fortalecimiento de las redes y organizaciones sociales y se considera un eje transversal para su funcionamiento interno, pero también para el posicionamiento externo.

Para la RSMLAC, como Red que agrupa organizaciones de diversos niveles (comunitarias, locales, nacionales), es un reto implementar estrategias que les permitan a todas las organizaciones sentirse parte, así como visibilizar articuladamente las apuestas colectivas. En especial las TIC son un recurso fundamental, pero como muchas otras herramientas no son usadas de forma estratégica, ya que se desconoce su funcionamiento o se usan de manera inadecuada, siendo un recurso que no se ha sabido emplear articulada y sistemáticamente. Sin embargo, si se potencia, puede fortalecer interna y externamente nuestras comunicaciones.

## 1. Presentación

### 1.1 Apostando por el autocuidado de las defensoras de derechos sexuales y derechos reproductivos.

La Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe –RSMLAC–, a partir de su experiencia de más de 35 años, viene identificando necesidades y problemáticas que las organizaciones y defensoras de derechos sexuales y derechos reproductivos<sup>2</sup> han padecido en los últimos años. Estas, debido al incremento y profundización de ideologías fundamentalistas, conservadoras y religiosas que afectan de manera directa e indirecta el activismo y el trabajo de las defensoras y sus organizaciones, tal como lo dice Amnistía Internacional en su informe del 2015:

Hasta que los estados de las Américas no reconozcan pública y reiteradamente a las defensoras de derechos sexuales y reproductivos como personas que ejercen un trabajo legítimo en favor de la defensa de los derechos humanos, difícilmente estas defensoras dejarán de sufrir ataques por su labor (Amnistía Internacional, 2015.).

No hay estadísticas oficiales para la región que nos digan cuántas defensoras reciben amenazas, hostigamientos, persecución y muerte. Por lo tanto, es necesario que en estos países, y en otros, se implementen acciones urgentes para que las defensoras de derechos sexuales y derechos reproductivos cuenten con espacios para mitigar los impactos sociales, físicos, psicológicos y emocionales de las violencias cometidas contra ellas. Los fundamentalismos y los grupos conservadores fortalecen cada día sus acciones de estigmatización, persecución y

2. De aquí en adelante derechos sexuales y derechos reproductivos pueden aparecer también como: DSDR

Con base en lo anterior, la RSMLAC desde su programa “Cuerpos e Incidencias en Latinoamérica y el Caribe” crea *“Sanando cuerpos y haciendo incidencia: un ejercicio vital para las defensoras de derechos sexuales y derechos reproductivos en LAC”*, que tiene como propósito que las Agendas de Incidencia sean incorporadas a las acciones políticas, programáticas y de incidencia de las defensoras de derechos sexuales y derechos reproductivos y de sus organizaciones, contribuyendo a la protección, respeto y garantía de los derechos humanos de las mujeres en la región, con especial énfasis en los DSDR. A su vez, tiene como propósito:

- Interiorizar, a través de procesos de sanación, autocuidado y autoprotección, acciones de incidencia que aporten al fortalecimiento de las ya propuestas/contempladas en las Agendas internacionales.
- Generar espacios psicosociales colectivos entre las defensoras de derechos sexuales y derechos reproductivos, que les permitan construir alternativas para mitigar los efectos físicos y emocionales por los activismos y defensa de la salud y los de los DSDR.
- Entregar herramientas para el autocuidado y la autoprotección a las defensoras de derechos sexuales y derechos reproductivos de lugares remotos a los centros capitales (ruralidad).
- Incrementar asertivamente las acciones de advocacy, monitoreo y rendición de cuentas en la defensa de los derechos sexuales y derechos reproductivos.
- Implementar una estrategia de comunicaciones que acompañe integralmente las acciones de incidencia y denuncia pública sobre el cumplimiento/incumplimiento de los Estados.

### Mi salud, instrumento para mi activismo

A continuación se presenta la metodología para los talleres de atención psicosocial colectiva, la cual parte de la experiencia de la RSMLAC en la construcción y el fortalecimiento de una **pedagogía feminista**, definida, entre muchas posibles definiciones, *“como la confluencia de diversas prácticas, métodos, experiencias y búsquedas que la RSMLAC ha acumulado durante más de 35 años”*. Adicionalmente, se espera que desde la experiencia de las organizaciones y mujeres feministas que la implementan, se aporte de manera creativa a la generación de procesos

de reflexión subjetiva (interiorización–exteriorización) de las defensoras de derechos sexuales y derechos reproductivos, acerca del autocuidado y la autoprotección y de los impactos que su militancia, activismo y labor profesional causan en su salud mental, física y emocional.

Los talleres denominados Mi salud, instrumento para mi activismo, intentan potenciar en cada defensora la búsqueda de los caminos que enlazan su vida cotidiana, amorosa, sexual, familiar y filial con las luchas por los DSDR, posibilitando que, desde las “gafas violetas” de los feminismos, logren equilibrar de manera asertiva su mundo público-privado y que la premisa “lo personal también es político”, de la feminista Kate Millett, se convierta en práctica. Esto, porque toda feminista y defensora de los DSDR debe ser consciente de que la opresión se ejerce en y a través de sus relaciones más íntimas, empezando por la más profunda de todas: la relación con su propio cuerpo; sobre esto, Germaine Greer, una de las feministas más leídas en todo el mundo, subraya la necesidad de retornar una de las convicciones más profundas y revolucionarias del movimiento de liberación que ha cambiado la faz de las sociedades modernas: el cuerpo como centro de revolución y transformación. Conviene pues, volver sobre el análisis de la dimensión política de nuestros cuerpos y nuestras vidas.

## 2. Propuesta de talleres: mi salud, instrumento para mi activismo

### 2.1. Los conocimientos situados como apuesta metodológica

El principal elemento de la metodología es lo que la epistemología feminista ha denominado como “conocimientos situados”, que son el reconocimiento de aquello de otras-os, que hace parte de quien soy, y que permite, adicionalmente, poner en juego lo que se reconoce como lo mejor de mí misma. De esta manera, en cada taller, la experiencia de las defensoras de DSDR favorecerá no solo un encuentro subjetivo-introspectivo, sino que fortalecerá los espacios para el

mutuo reconocimiento como un elemento que fortalece y articula el movimiento de DSDR y dota de sentido al “*affidamento*” femenino<sup>3</sup> y a la sororidad<sup>4</sup>.

Al hablar de conocimiento situado<sup>5</sup> se hace referencia a un posicionamiento político desde el cual la subjetividad es considerada como un valor y no como una traba que hace menos válidos los juicios. Considerando que se puede generar conocimiento a partir de la subjetividad y de la praxis que atraviesa los cuerpos, y no sólo desde la teórica objetividad académica, se afirma y reconoce que el conocimiento es un bien común. Supone, de esta forma, una fuerte crítica a la epistemología positivista, por su entendimiento de la objetividad en un sentido estricto, no sólo como una posibilidad indeseable, sino como una imposibilidad práctica. Ello tiene profundas implicaciones en la investigación, ya que parte de la consideración de que la realidad no existe per se, sino que se construye en relación a lo que somos y, a su vez, nos construye.

La forma de alcanzar los mejores resultados en la investigación deja de ser, por tanto, el generar la máxima neutralidad de los espacios de investigación para “revelar” las leyes internas que rigen el mundo –desde un punto de vista claramente positivista– y así buscar la manera más “objetiva” de transmitir esos hallazgos. Al contrario, al

3. Hay muchas orillas desde donde se ha hablado del “*affidamento*” como parte del poder de la sororidad. Esas dos expresiones, que parecen confundirse, se constituyen como “el poder de las mujeres para transformar lo imposible cuando se unen, se acompañan, se aman, se apoyan y combaten juntas las circunstancias comunes instaladas por el sistema patriarcal en su cuerpo y su vida.

4. En los años 70 la escritora estadounidense Kate Millet acuñó el término *sisterhood* y después las feministas francesas empezaron a utilizar *sororité*. Actualmente, la antropóloga y política mexicana Marcela Lagarde, una de las máximas promotoras del concepto en castellano, lo define como “el apoyo mutuo de las mujeres para lograr el poderío de todas” (año, página). Es una alianza entre mujeres que propicia la confianza, el reconocimiento recíproco de la autoridad y el apoyo. Según Lagarde, “se trata de acordar de manera limitada y puntual algunas cosas con cada vez más mujeres. Sumar y crear vínculos. Asumir que cada una es un eslabón de encuentro con muchas otras”

5. Para más información al respecto: Yustas, Laura. Doctora en el programa de Arte: Producción e investigación, en la Universidad Politécnica de Valencia, Departamento de Escultura. Conocimiento situado y epistemología feminista en la investigación en arte. De cómo defender en una comunicación los conflictos específicos del uso de la enunciación académica en la investigación en arte. Para una breve revisión del desarrollo del conocimiento situado y del uso de prácticas como la autoconsciencia o la investigación militante, ver: Malo de Molina, Marta: “Prólogo”. En Posse, et al.: *Nociones comunes. Experiencias y ensayos entre investigación y militancia*. Traficantes de Sueños, Madrid, 2004, pp. 13-40. Sobre su uso específico en la práctica artística, véase: Raven, Arlene: “*Woman-house*”; y Wilding, Faith. “*The Feminist Art Programs at Fresno and CalArts, 1970-75*”, en Broude, Norma & Garrard, Mary D. (eds.): *The Power of Feminist Art*. Abrams, New York, 1994

considerar que la realidad externa no es necesariamente fija y que, en cualquier caso, no puede alcanzarse, se pone de relevancia la capacidad signficante de los sujetos, valorizándose el análisis y la investigación de los significados y sentidos que las personas otorgamos a lo que nos rodea y que, a fin de cuentas, conforma lo real.

En lo que respecta a la enunciación y a la transmisión de los saberes generados, el trabajo desde el conocimiento situado requiere tener en consideración algunos factores que pueden tirar por tierra el trabajo anterior y que igualmente han sido abordados desde los feminismos por autoras como Donna Haraway<sup>6</sup> o Sandra Harding<sup>7</sup> y empleados por diversos colectivos. Entre ellos encontramos los recursos lingüísticos específicos trabajados junto a las metodologías cuantitativas en las ciencias sociales, como son la personificación de datos y estadísticas como si “hablasen por sí mismas”, sin mediación de la persona que investiga, o la apelación a lugares comunes a través de expresiones como “es evidente que” o “no cabe duda de que”.

Algunas autoras feministas de la Tercera Ola, como Aurora Levins Morales, han recuperado esta cuestión y la han planteado directamente en relación al texto académico:

El lenguaje en el que se expresan las ideas nunca es neutro. El lenguaje que usan las personas revela importante información acerca de con quienes se identifican, cuáles son sus intenciones, para quienes están escribiendo o hablando. El envoltorio es la mercantilización del producto y cumple la función exacta para la que se ha diseñado. El lenguaje innecesariamente especializado se utiliza para humillar a quienes se supone que no deben sentirse autorizados para entenderlo. Vende la ilusión de que solo quienes pueden manejarlo son capaces de pensar (Levins Morales).

En este encuentro se hace evidente la “integralidad”, sin privilegiar lo que ya ha tenido suficiente lugar (como la palabra y el argumento), abriendo espacio a otras sensibilidades y maneras de comunicar-SER (el cuerpo, la intuición, la caricia, el descanso, la rabia, la tristeza), para, en ese sentido, ampliar fronteras y fortalecer nuevos caminos para la lucha política y personal. Esta es la pretensión más amplia de la estrategia psicosocial colectiva que hace parte del proyecto en que se enmarca

6. La autora dedica un capítulo a los conocimientos situados en su libro *Ciencia, Ciborgs y Mujeres. La reinención de la naturaleza*. Ediciones Cátedra, Madrid, 1995.

7. De la autora, ver: *Ciencia y feminismo*. Ediciones Morada, Madrid, 1996.

esta metodología.

Dicha manera de comprender lo subjetivo-colectivo se nutre, en buena medida, de los planteamientos de Haraway (1995), quien propone que habitando las experiencias y reconociendo los conocimientos como “situados”, es como se hacen posibles prácticas corresponsables e interdependientes. Así mismo, se nutre de lo que la argentina Claudia Korol ha descrito como:

Nuestras búsquedas que se potencian en una metodología de diálogo, estudio, práctica y reflexión, a la vez, que utiliza el juego, el deseo, el encuentro, el abrazo y la caricia. El análisis particular y el universal pueden encontrar-se en un mismo proceso con la exploración de los sentidos y de los sentimientos.

El saber académico dialoga con el saber popular [...] En el mismo lodo buscamos las pistas para la interpretación, el análisis colectivo, la transformación de nuestras prácticas sociales, la crítica de las mismas. La curiosidad, es un motor tan importante como la necesidad y el deseo; a pesar de las modas intelectuales impuestas (Korol, 2017, p. 20).

## 2.2. Una estrategia de la atención psicosocial colectiva: espacios para sanar

La estrategia psicosocial colectiva opta por el acompañamiento como vía complementaria a la intervención clínica o terapéutica, en coherencia con el objetivo de reconocer la inter-dependencia<sup>8</sup> como vía para la transformación. Esto significa que, durante el proceso, cada una de las defensoras de DSDR pueden aprovechar, reflexionar y aprender de las experiencias de las otras, así como también permite el respeto y los límites con lo subjetivo; de esta manera los dos componentes se retroalimentan en “inter-dependencia”.

Teniendo en cuenta lo anterior, lo individual y lo colectivo van y vienen en un proceso de ampliación de la comprensión y transformación de la experiencia subjetiva; esto significa dar lugar a lo privado-particular, entendiendo que el dolor y el sufrimiento también deben ser desprivatizados, sacados a lo colectivo y materializados en prácticas de auto-amor, cuidado, protección y sanación.

8. La interdependencia es entendida como la capacidad de saberse parte de múltiples dependencias recíprocas.

Por esto, la metodología busca que las defensoras de DSDR salgan de su lugar de confort, de su posición de feministas-defensoras, y que se sitúen en el lugar enunciado de “mujeres”, como un espacio de deconstrucción necesario para pensar, transformar y sanar.

En la metodología pueden verse formas posibles de expresarse<sup>9</sup>, que trascienden lo escrito, para crear otras formas de comunicación, para construir diálogos internos-externos y para traducir el lenguaje del cuerpo, de los sentidos, de la piel y de la mente, en los que se crean códigos para generar procesos de intercambio de sentimientos, pensamientos, sensaciones y/o sucesos. En estos, la prioridad está en generar reflexiones más allá de la lógica verbal, que apuesten por habitar lenguajes no-hegemónicos y por des-hegemonizar los dominantes, así como por transformar la jerarquización de las prácticas de conocer, hacer y sentir, habitando nuevas estéticas y vivencias de los impactos emocionales, físicos y mentales que ocasiona la lucha por los DSDR.

Esta práctica de habitar lenguajes no-hegemónicos comienza por la transgresión de la postura que asume el cuerpo como espacio pasivo del conocimiento y continúa con el intercambio de la dominancia del saber sobre el sentir, poniendo en el centro del relato la corporeidad como el instrumento para el re-conocimiento, el re-encuentro y la enunciación redefinida desde el concepto de “mujeres” y no desde el único concepto construido de “defensoras”.

Este quiebre del lugar seguro de la individualidad es una oportunidad que tendrán las defensoras de DSDR y de derechos humanos en general, para reconocer la presencia de otredades y para crear una apuesta de vida conjunta que reconozca la existencia de múltiples elementos para continuar en el “Ser y Estar en el Mundo”.

### 2.2.1 Objetivo general de la estrategia psicosocial colectiva

El acompañamiento psicosocial colectivo se desarrolla a partir de la interacción de cuatro dimensiones<sup>10</sup> que se

9. Que además pueden ser nutridas por quienes implementan la metodología, desde su experiencia, construcción epistemológica, ontológica e individual.

10. Por dimensiones se hace referencia a diversos aspectos desde los cuales es factible acercarse a la comprensión de la experiencia humana. Respecto a los temas, tendrán que ver con focos de atención sobre los que se ha decidido poner el acento para favorecer la reflexión. Así, cada tema será experimentado desde las diversas dimensiones, tal como sucede en la cotidianidad.

ponen en juego en talleres grupales, de dos días y medio cada uno ( puede ajustarse de acuerdo a las necesidades y realidad locales) en donde se convoca a defensoras de DSDR<sup>11</sup> principalmente, pero podrán llegar activistas y defensoras de derechos humanos en general tanto urbanas como rurales. A continuación, se describirán las cuatro dimensiones que deberán considerarse durante el proceso metodológico<sup>12</sup>.

**2.2.1.1. Dimensión emocional-cognitiva.** Se concibe como el **núcleo**, en la medida en que los procesos emocionales y cognitivos son comprendidos como elemento base del abordaje psicosocial. La capacidad de percibir, comprender y actuar en coherencia con las propias emociones es una manera útil de abordar la relación emoción-cognición, como parte del entramado que explica el ajuste psicosocial de las personas (Salguero et. al, 2001). Existen diversas concepciones frente a esta relación.

Una de ellas es la que implica una mirada evolucionista y funcionalista, según la cual las emociones tienen un papel central en la supervivencia, ya no solo en el sentido fisiológico, sino en general en la mejor adaptación al ambiente (incluso social), procurando las respuestas más adecuadas a las demandas por tener una mejor lectura de la relación entre individuo y ambiente. De hecho, la lectura gestáltica de las necesidades plantea que la mayor capacidad de dar cabida a la expresión emocional favorece la capacidad de entrar en contacto más consciente con las propias necesidades, así como de valorar adecuadamente el ambiente y las posibilidades de satisfacer esas necesidades e integrar la experiencia a su repertorio de respuesta, de una manera útil y adaptativa.

- Objetivo: reconocer emociones, sentimientos y pensamientos asociados a los eventos violentos vividos por las defensoras y activistas de DSDR y de otros derechos humanos, para tramitarlos a través de su expresión.

11. Se espera que sean convocadas las defensoras de derechos sexuales y derechos reproductivos que durante años han hecho activismo, defensa y protección de los DSDR. No necesariamente activistas o defensoras feministas, pero sí aquellas que son reconocidas como tales y que han dedicado su vida a esta lucha y a reflexionar sobre ellas mismas.

12. Puede ser considerado el enfoque sistémico o aquel que se adecue a la realidad de las participantes, así como enfoques políticos de la organización que la implementa o a decisión de la tallerista. Las dimensiones citadas en este documento son simplemente una guía de los enfoques que se deben incorporar en

- Elementos centrales: espectro emocional y comprensión de los estados emocionales; tránsito de emociones y tránsito de la crisis; relación de impactos emocionales por el activismo.

**2.2.1.2. Dimensión física.** Es la dimensión asumida como **medio** para el acercamiento a los temas, no desde su comprensión, sino desde la vivencia que le atraviesa y constituye; permite reconocer cómo las ideas se vuelven formas de encuentro, sentir, caricia, juego y transformación. La corporalidad se convierte en posibilidad de reconocer, de la manera más concreta, que los discursos nos atraviesan y cómo los hemos apropiado<sup>13</sup>.

- Objetivo: reconocer cómo se ha transformado la vivencia del cuerpo a raíz de la ocurrencia de los hechos violentos ligados al activismo y a la defensa de los DSDR y de otros derechos humanos.

Elementos centrales: yoga-pilates, pintura terapéutica, danza contacto, relajación-meditación y terapia corporal integrativa<sup>14</sup>.

**2.2.1.3. Dimensión relacional.** Esta dimensión es planteada como el **fin** al que apuntamos en términos de transformación. La dimensión relacional evoca la mirada hacia las formas concretas del encuentro de las mujeres con su propia enunciación, es decir, hacia una comprensión del sí misma, que está siempre en interacción en un mundo patriarcal contra el cual establece una lucha que la pone en riesgo, peligro y enfermedad.

Objetivo: fortalecer las relaciones interpersonales, las redes de apoyo y el *affidamento*-sororidad, como elementos para avanzar en la construcción de acciones de autocuidado y auto-protección.

13. Es necesario recordar lo que se ha mencionado en este texto en relación con el cuerpo como metáfora y como narrativa, como lugar de la experiencia y como medio para comunicarla. También se reconoce que la forma de comprender la experiencia se constituye en y desde lo colectivo, interacción que involucra múltiples niveles de encuentro, así como múltiples canales de comunicación, por los que la vivencia se ve transformada y enriquecida al entrar en contacto con el medio.

14. Para más información sobre esta forma de terapia, ver: <http://www.terapiacorporalintegrativa.com/es/48-tci-bogota-colombia.html>

15. La mirada relacional implica comprenderse más allá de la independencia o dependencia, reconociendo las diversas formas de interdependencia en distintas esferas de la existencia: "Desde esta óptica consideramos que los comportamientos se construyen en la interacción con los demás, y por lo tanto, están fuertemente vinculados por las redes de relaciones en las que se mueven las personas" (Crespi y Mikulic, 2009, p. 213).



Elementos centrales: la biografía de la salud; el concepto bisagra<sup>15</sup>; la autonomía, autoestima y autoprotección; la interseccionalidad; el *affidamento*-sororidad.

**2.2.1.4. Dimensión trayectoria de vida.** Es la dimensión que enmarca el contexto subjetivo y está caracterizada por movimientos, cambios y transformaciones.

- Objetivo: desarrollar herramientas que favorezcan los mecanismos de afrontamiento colectivos de las afectaciones que sufren las defensoras de DSDR por su activismo, de manera que los hechos que causan daño sean convertidos en hechos de transformación.
- Elementos centrales: narrativas, “el curso de mi vida”, las apuestas de vida vs las apuestas de las emociones, “el árbol de mi vida”.

## 2.3. El autocuidado

Durante los talleres no se hará un proceso de re-conceptualización acerca del concepto de “autocuidado”, sin embargo, es necesario dar las bases teóricas desde donde parte la propuesta pedagógica de concebir un espacio reflexivo en relación a este concepto para las defensoras y activista de DSDR y otros derechos humanos.

Lo primero es comprender el término desde su concepción epistemológica, como aquella tendencia que tiene un individuo de pensar sobre sí mismo. Aquí se abre el primer elemento que integra el autocuidado, que es la consciencia de verse y pensarse a sí misma. El segundo elemento es la práctica. Es decir, puedo pensar en mi ser, en mi cuidado, pero no actuar en consecuencia. Aquí es precisamente donde las feministas, y especialmente las defensoras y activistas de DSDR, resbalan, razón por la que la RSMLAC crea espacios para llevar a la concienciación y práctica del cuidado de la salud<sup>16</sup>.

Para cuidar la salud se requiere del desarrollo de habilidades personales, con el fin de optar por decisiones saludables. Estas determinan el estilo de

vida de las personas y la manera como se cuidan. Las habilidades personales se constituyen en una de las cinco estrategias o componentes de la promoción de la salud –PS–, conjuntamente con la creación de ambientes favorables, la elaboración de una política pública sana, el fortalecimiento de la acción comunitaria y la reorientación de los servicios de salud. (Tobón & García, 2004)

Las posiciones respecto a los servicios de salud y las políticas públicas en este campo han sido duramente cuestionadas por las feministas, quienes las consideran patriarcales, medicalizadas y conductistas en relación al cuerpo y la salud de las mujeres, especialmente la salud sexual, psicológica y emocional.

Por esto, y trayendo al escenario la lucha feminista y sus propuestas pedagógicas, es que se asume como necesario el crear mecanismos, prácticas y reflexiones propias, desde las mujeres, acerca del autocuidado. Por ello, la RSMLAC apuesta durante este proceso formativo-político por “atraer y traer” todas aquellas formas que, durante siglos, las ancestras, brujas y mujeres sabias han empleado para auto-cuidarse y auto-protegerse de un mundo que las ha acechado con violencias, persecución, discriminación y muerte.

*Yerbitas para el alma, el cuerpo y la resistencia*, es la apuesta que la RSMLAC desea situar como base ontológica para la realización de los talleres. Desde que las feministas iniciaron su revolución pacífica, como teoría y práctica, lo hicieron desde sus cuerpos: ese lugar desde donde se nombran, enuncian, deconstruyen y aman. Pero es en ese cuerpo donde el sistema sexo/sexual/patriarcal centra su poder de violencia, subordinación y opresión.

Las mujeres, brujas y feministas no escapan a los avatares patriarcales, a los roles y mandatos sociales impuestos para separar la identidad y la subjetividad de hombres y mujeres. Es por esto que la lucha es doble, puesto que implica deconstruir el cuerpo de las mujeres de las normas patriarcales, así como generar espacios y prácticas para auto-cuidarnos, amarnos y sanarnos.

Sanar, descansar, respirar, dormir, erotizarse y seducirse, son acciones que las mujeres feministas, activistas y defensoras de derechos sexuales y derechos reproductivos

16. Para ver más al respecto: PINZÓN, Lina. *Hacia la renovación de la acreditación del programa de enfermería de la Universidad de Caldas: anexos seleccionados, numeral 3. Manizales: Programa de enfermería. Julio 2000. p.12.*

tienen como reto permanente, para que el tiempo, el trabajo, la lucha y el activismo no ganen espacio y el patriarcado logre así instalar y fortalecer en cada una la idea de que las mujeres SON para otros y otras y no para SÍ MISMAS.

Escoger y asumir una lucha por las mujeres, por los feminismos y por los derechos sexuales y los derechos reproductivos, expone a las defensoras al odio, la ira, el estigma, la amenaza, la persecución y hasta la muerte, por parte de aquellos sectores sociales y políticos más conservadores, fundamentalistas y de derecha que conciben como peligrosas a aquellas mujeres que labran un camino por la autonomía, la reivindicación de derechos, la revolución de los cuerpos y la descolonización

de las mentes. Todo esto genera impactos negativos en los cuerpos, mentes y emociones de quienes eligen ser defensoras de DSDR.

Ellas entregan mucho, dejan gran parte de su tiempo (si no todo) y de su vida para cambiar y construir un mundo como lo sueñan las mujeres. Sin embargo, como la tozudez y terquedad las acompañan, han construido espacios, pactos, pócimas y emplastos para auto-cuidarse y auto-protegerse y es desde allí que la RSMLAC construye la propuesta de autocuidado para las defensoras de DSDR. Con la conspiración de muchas brujas feministas poderosas se reunirán en “aquelarre” para re-crear un espacio para ellas, para su autocuidado, para el amor propio y para la re-politización de su espacio más íntimo: su cuerpo.

### 3. Bibliografía<sup>17</sup>

- **Alcaldía de Bogotá. Secretaría De Educación. Cinep/Programa Por La Paz.** (2015). Cuidado y Autocuidado. Educación para la Ciudadanía y la convivencia. Manual de ciudadanía y convivencia desde la construcción colectiva de sentidos y redes. Bogotá, Colombia.
- **Alianza Asociación Feminista La Cuerda. Asociación de Mujeres de Petén-Ixqik. Alianza Política Sector Mujeres.** (2010). Escuela Política Feminista. Módulo 6. Metodología de Educación Popular Feminista. Primera Edición. Guatemala.
- **Casado Aparicio, E.** (1999). A vueltas con el sujeto del feminismo. Política y Sociedad, 30, pp. 73-91.
- **Centro Feminista de Estudios y Asesoría (CFEMEA).** (AÑO). Buen vivir para la militancia feminista. Metodologías y experiencias de autocuidado entre mujeres activistas.
- **García, D.** (2017). Lenguajes paralelos para el fortalecimiento colectivo. Estrategia psicosocial colectiva. Documento versión impresa. Bogotá, Colombia: Unión Europea, Citpax, Ciase.
- **Greer, G.** (2004). La Mujer Eunuco. 1ra edición. Barcelona: Editorial Kairós.
- **Haraway, D.J.** (1995). Ciencia, ciborgs y mujeres. La invención de la naturaleza. Madrid: Cátedra.
- **Harding, S.** (1996). Ciencia y feminismo. Madrid: Ediciones Morada.
- **Korol, C.** (2017). La educación como práctica de la libertad. Nuevas lecturas posibles. Una metodología, de encuentros, sueños, ideas y sentidos. Colección Cuadernos de Educación Popular. Argentina: Editorial El Colectivo. América Libre.
- **Moreno, V.** (s.f.). Seguridad y cuidados desde el feminismo antimilitarista. Perspectivas y propuestas. Dones x Dones. Barcelona.
- **Mujeres al borde.** (2016). Autocuidado y sanación feminista para ingobernables. [Fanzine]. Bogotá, Colombia.
- **Pérez, M.** (s.f.). Autocuidado para feministas en tiempos de violencia. Documento impreso.
- **Pinzón, L.** (2000). Hacia la renovación de la acreditación del programa de enfermería de la Universidad de Caldas. Manizales, Colombia: Programa de Enfermería.
- **Tobón Correa, O & García Ospina, C.** (2004). Fundamentos teóricos y metodológicos para el trabajo comunitario en salud. 1era edición. Manizales, Colombia: Editorial Universidad de Caldas.
- **Yustas, L.** (año). Conocimiento situado y epistemología feminista en la investigación en arte. De cómo defender en una comunicación los conflictos específicos del uso de la enunciación académica en la investigación en arte.

17. La siguiente bibliografía fue consultada para este documento y para la elaboración pedagógica y metodológica de los talleres *Mi cuerpo, instrumento de mi activismo*.



Red de Salud de las  
Mujeres Latinoamericanas  
y del Caribe, RSMLAC

@RSMLAC



[www.reddesalud.org](http://www.reddesalud.org)