

# AUTOOCUIDADO PARA DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS

Defender a quienes defienden,  
cuidar a quienes cuidan.



**Episodio 2:**  
Seguridad en positivo  
y bienestar



FONDO SEMILLAS  
MUJERES SEMBRANDO IGUALDAD

# Antes de empezar...

Queremos compartirles que esta historieta nació a partir de una serie de diálogos y espacios de contención emocional dirigidos a grupos que Fondo Semillas apoya.


Entre 2017 y 2019 se llevaron a cabo reuniones e intercambios para reflexionar sobre el autocuidado como un camino para fortalecer la seguridad de las activistas y sus organizaciones.

Los contenidos de cada episodio reflejan los diversos riesgos y experiencias que enfrentan cotidianamente las defensoras de derechos humanos por el hecho de ser mujeres, por la discriminación y por el trabajo que realizan. Por ello, la historieta coloca su atención en repensar la importancia del cuidado individual y colectivo como prácticas positivas para hacer sostenible el activismo, así como fortalecer al movimiento feminista y de mujeres.

Agradecemos a todos los grupos y colectivas que compartieron sus saberes a lo largo de este tiempo, a Carol Mota por aportarnos su mirada e ilustración, así como a Guiet Ortiz por su asesoría y acompañamiento en el tema de autocuidado.

¡Sigamos construyendo herramientas que nos permitan reconectar con el placer y defender nuestras vidas en dignidad!





En el episodio 1 analizamos el contexto en el que ejercemos nuestro activismo y los riesgos que enfrentamos, sus efectos en nuestra cotidianidad y la importancia de escucharnos afectivamente para construir alternativas.

Ahora veamos cómo fortalecernos.

Necesitamos generar espacios de reflexión para preguntarnos cómo nos sentimos y cómo está nuestra colectiva, evaluar nuestras estrategias para enfrentar la inseguridad que vivimos como defensoras y definir cómo podemos cuidarnos a nivel personal y colectivo.

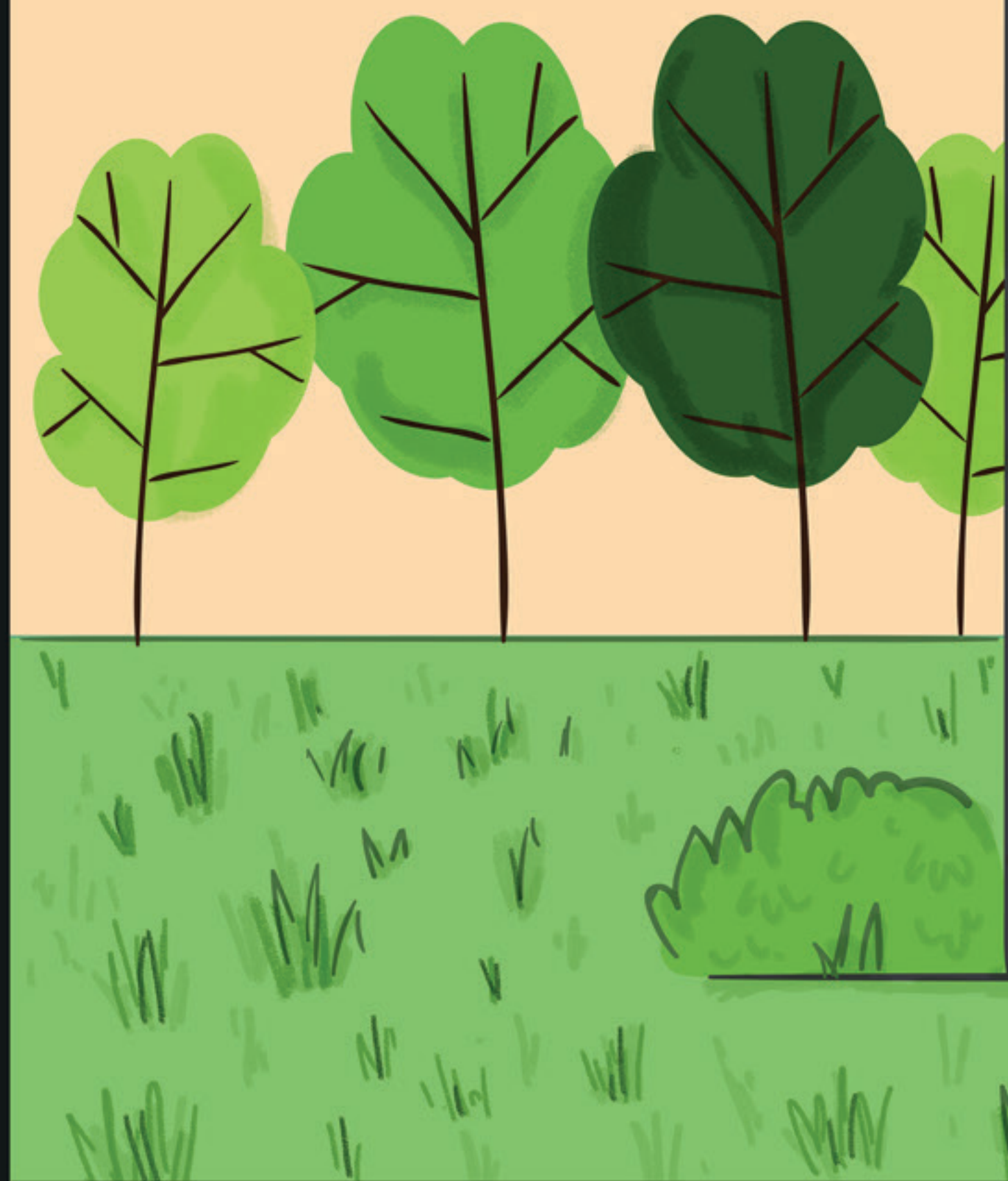


Si paramos un momento y atendemos nuestros malestares, podemos encontrar el camino para reconectar con el poder de nuestra colectividad, con las razones de nuestras luchas y fortalecernos.



El autocuidado es una herramienta política para la seguridad integral de las defensoras y la sostenibilidad de sus procesos organizativos, pues permite defender el bienestar en la vida cotidiana...

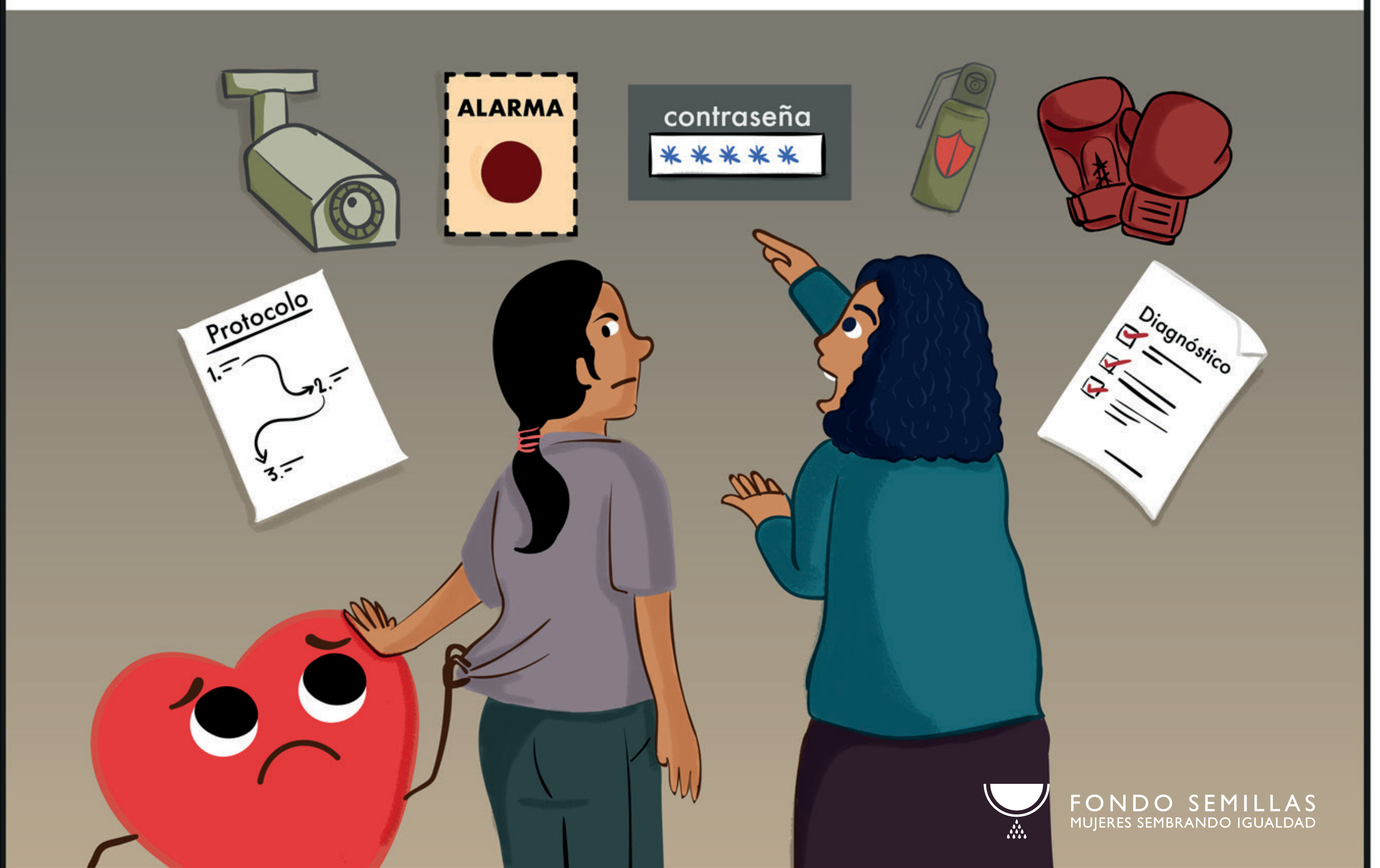
TALLER DE AUTOCAUIDADO  
¡Bienvenidas!



...que es un estado que hace posible nuestro desarrollo, la organización colectiva y estar en las mejores condiciones para crear y continuar la lucha.



La seguridad no sólo implica enfocarnos en protegernos de las amenazas poniendo atención en cuestiones técnicas (usar cámaras, contraseñas, números de emergencia, protocolos), sino también construir estrategias de cuidado para el bienestar.



Responder a la inseguridad nos desgasta, pero lo que más nos daña es que nos arrebatara el bienestar del día a día.



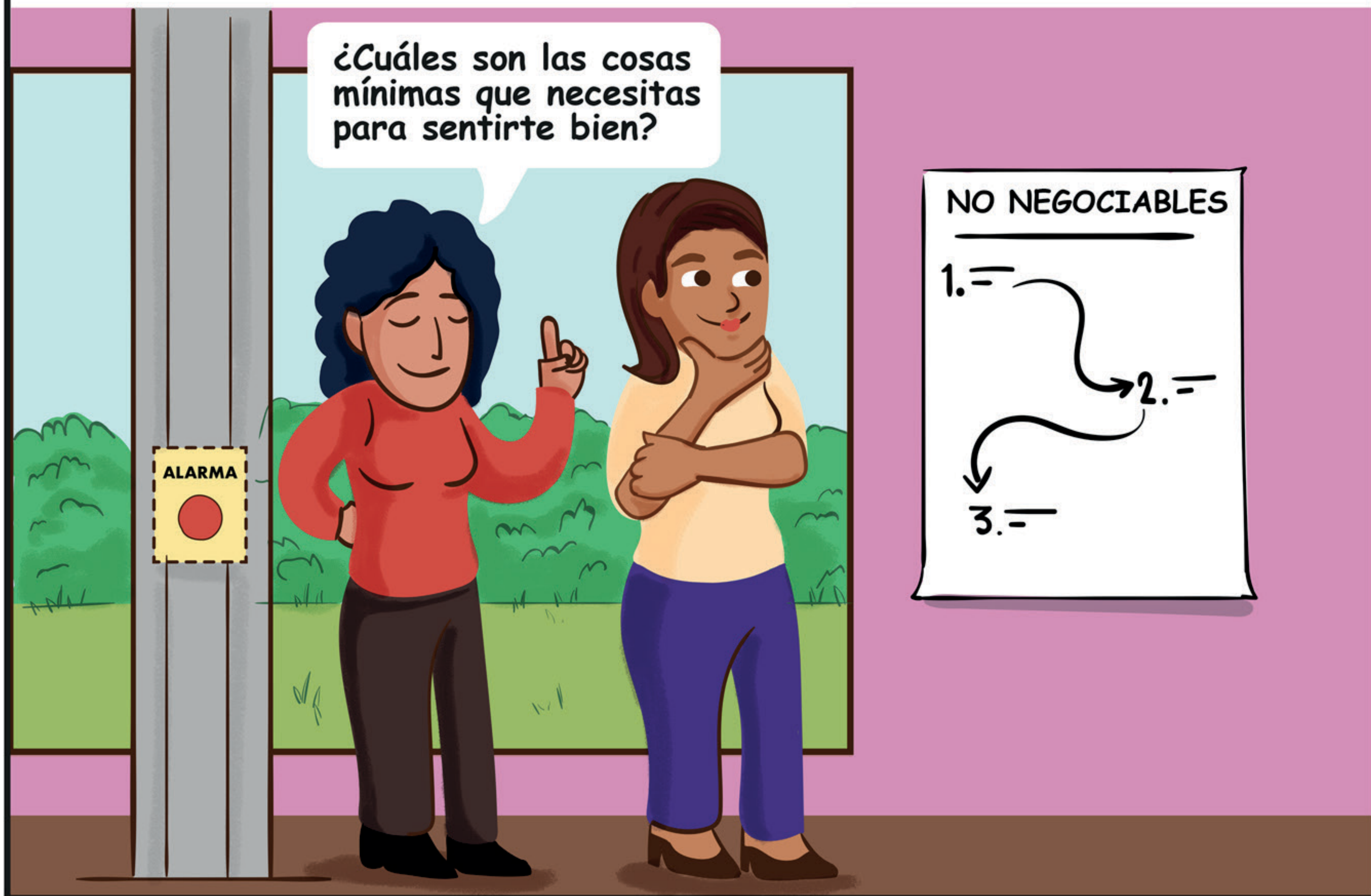
Es importante ampliar nuestra mirada y ver la seguridad en positivo, es decir, vivir con libertad...



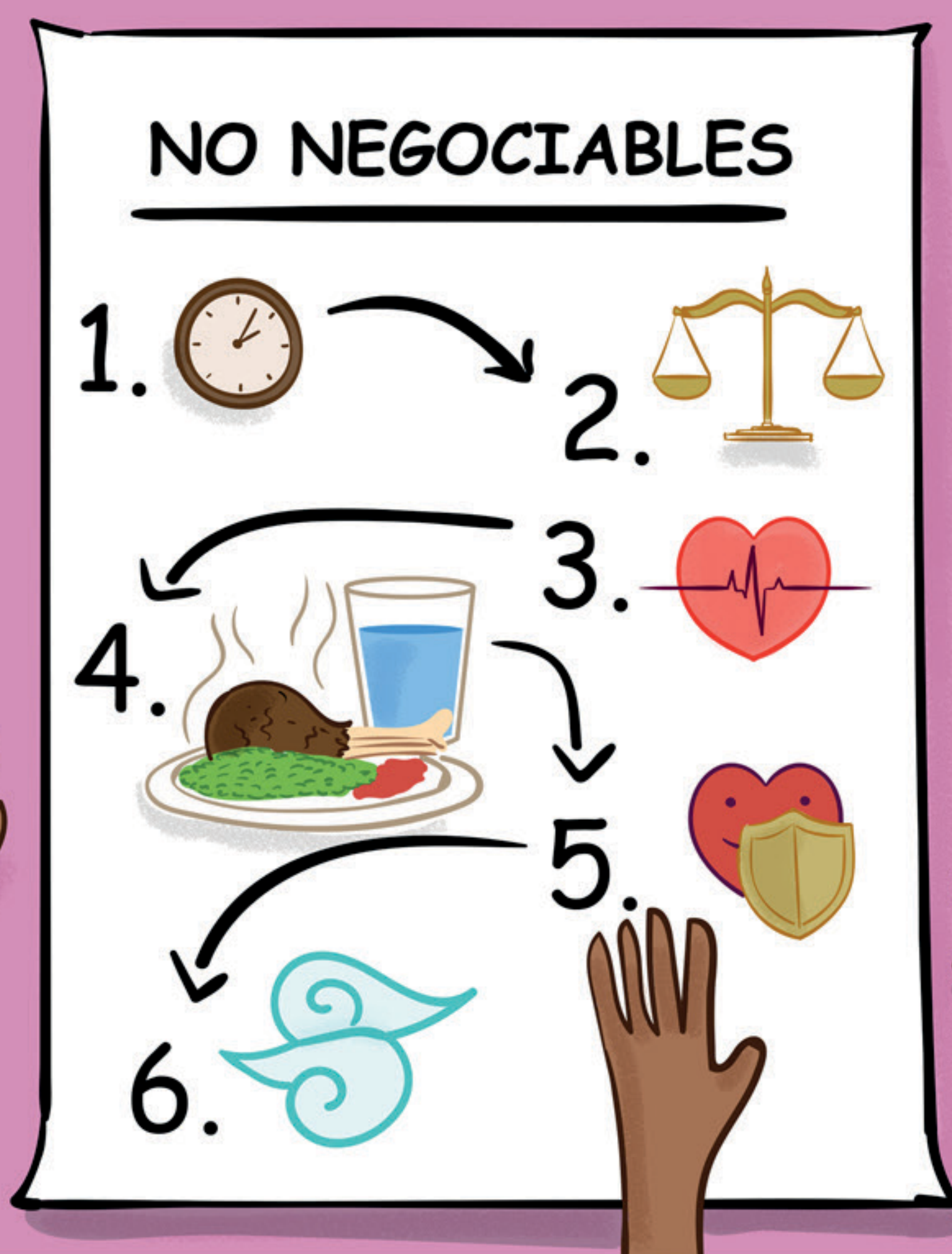
...armonía, confianza, dignidad, tranquilidad, fuerza, sentirse en paz y fluir en la cotidianidad.



Una vez que tenemos claro qué es lo más importante para vivir en bienestar, podemos acordar cuáles son nuestras necesidades **NO NEGOCIABLES**...



...que son cuestiones básicas personales y colectivas que nos ayudan a mantenernos seguras (por ejemplo: horarios y descansos acordados, balance entre el trabajo y la vida familiar, atención a la salud, alimentarnos bien, sentirnos seguras, dialogar los conflictos).



Al atender primero el BIENESTAR nos será más fácil:

Analizar con mayor claridad el CONTEXTO en el que se desarrolla nuestro activismo.



Evaluar el RIESGO de vivir algún daño por nuestro trabajo.

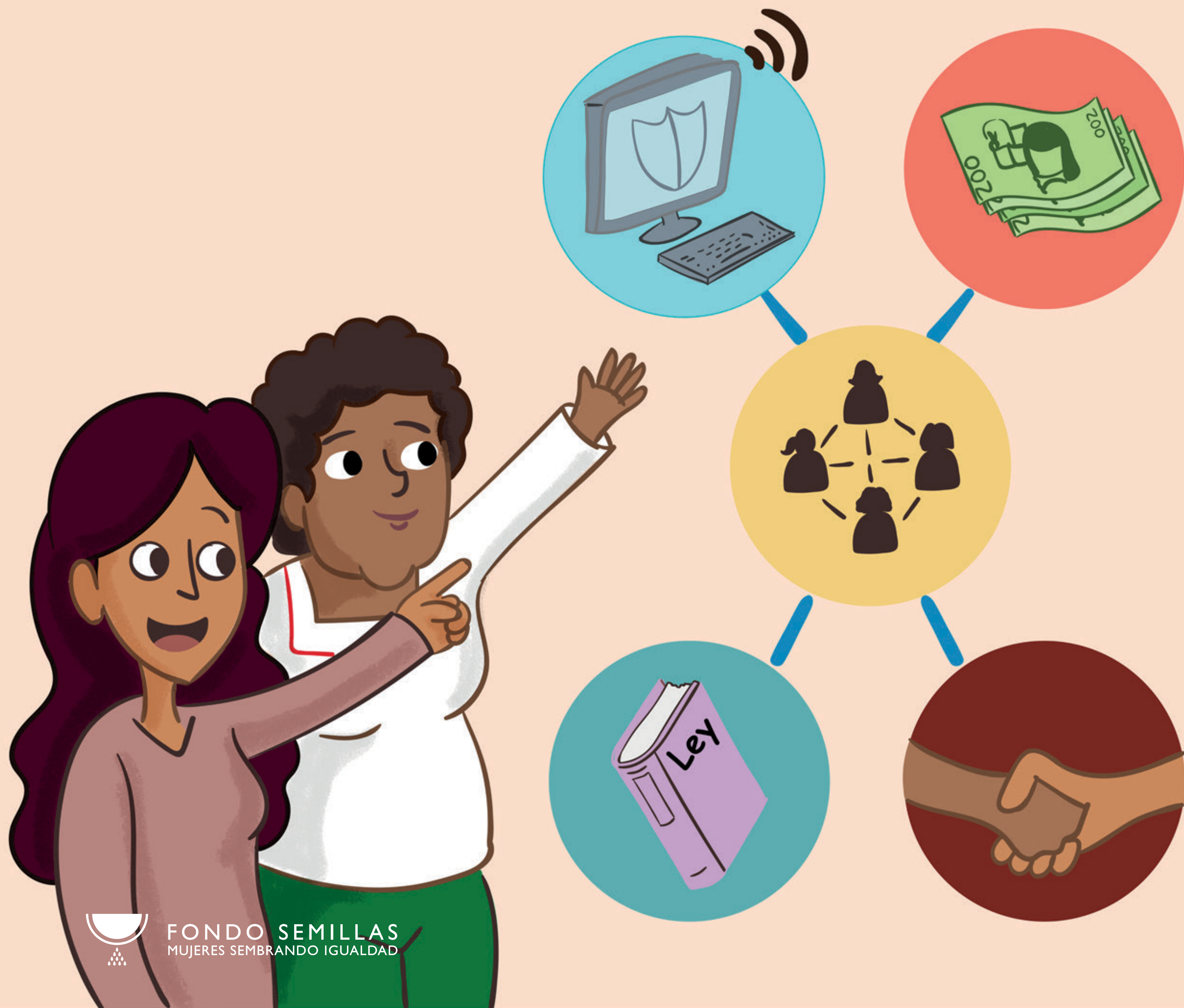


Revisar nuestros acuerdos o PROTOCOLOS DE SEGURIDAD o diseñarlos en caso de no tenerlos.





El diagnóstico de nuestros contextos y la identificación de nuestras vulnerabilidades son aspectos que necesitamos fortalecer. Por ejemplo, capacitarnos en temas de seguridad integral, contar con recursos económicos, tener redes de apoyo, construir alianzas con expertas y conocer las leyes que nos protegen, entre otros.



# Seguridad en positivo y bienestar

## Ejercicio con tu colectiva:

1. Hagan un círculo. Cada integrante tome una hoja blanca y haga un dibujo en el que refleje su concepto de seguridad.
2. Cada una tome otra hoja y dibuje lo que entiende por autocuidado.
3. En grupo, cada una explique sus dibujos y lo que intentó transmitir en ellos.
4. Coloquen los dibujos de autocuidado al centro del círculo y alrededor coloquen los dibujos de seguridad.
5. Dialoguen sobre las siguientes preguntas guía:
  - ¿Qué entendemos por seguridad integral?
  - ¿Qué sentimos cuando contamos con estrategias de seguridad integral?
  - ¿Qué es el autocuidado?
  - ¿Qué sentimos cuando nos cuidamos?
  - ¿Qué es lo que queremos cuidar y proteger con nuestras estrategias de seguridad?
  - A partir de estas reflexiones, ¿cuáles son las cuestiones no negociables que queremos defender y cuidar de cada integrante y de la colectiva?
  - ¿Contamos con acuerdos o protocolos de seguridad? ¿En qué consisten?
  - ¿Con qué recursos contamos y cuáles nos faltan?
  - ¿Qué aspectos necesitamos fortalecer en nuestra estrategia de seguridad? ¿Quién nos puede apoyar?



La **contención emocional** promueve la autoescucha y la escucha colectiva para reconocer nuestras emociones y aprender a gestionirlas. Nos ayuda a identificar nuestras necesidades afectivas y los recursos personales y de grupo con los que contamos para resolverlas. Es también un espacio íntimo para dialogar sobre los desafíos de los procesos organizativos entre mujeres y promover acuerdos de convivencia para el bienestar.

Esta actividad puede ser facilitada por una especialista en acompañamiento emocional externa a la organización. También existen grupos de autoayuda y líneas telefónicas que ofrecen esta contención.

Recuerda que el autocuidado nos abraza cuando estamos angustiadas, tristes, enojadas... Nos hace parar y nos recuerda que merecemos vivir tranquilas y que nuestro activismo también debe ser en beneficio de nosotras mismas.

## Palabras clave:

**Bienestar:** estado que hace posible nuestro desarrollo, la organización colectiva y estar en las mejores condiciones para crear y continuar la lucha.

**Seguridad en positivo:** sensación de libertad, armonía, confianza, dignidad, plenitud, tranquilidad, protección, fuerza, comodidad, disponibilidad para realizar las actividades diarias, alivio, paz, estar informada, sentirte en calma.

**Seguridad integral:** es una condición que nos permite vivir nuestra cotidianidad desarrollando estrategias de protección que faciliten nuestro desarrollo y activismo.

**No negociables:** cuestiones básicas personales y colectivas que nos ayudan a mantenernos seguras. Cuando no se respetan, se deben replantear los acuerdos de convivencia.

