

# AUTOCUIDADO PARA DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS

Defender a quienes defienden.  
Cuidar a quienes cuidan.

Episodio 3:  
Acordamos tratarnos bien



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 los episodios anteriores analizamos los riesgos y vulnerabilidades en nuestro activismo, el concepto de seguridad en positivo, algunas nociones de bienestar y los no negociables como herramientas para nuestro trabajo.

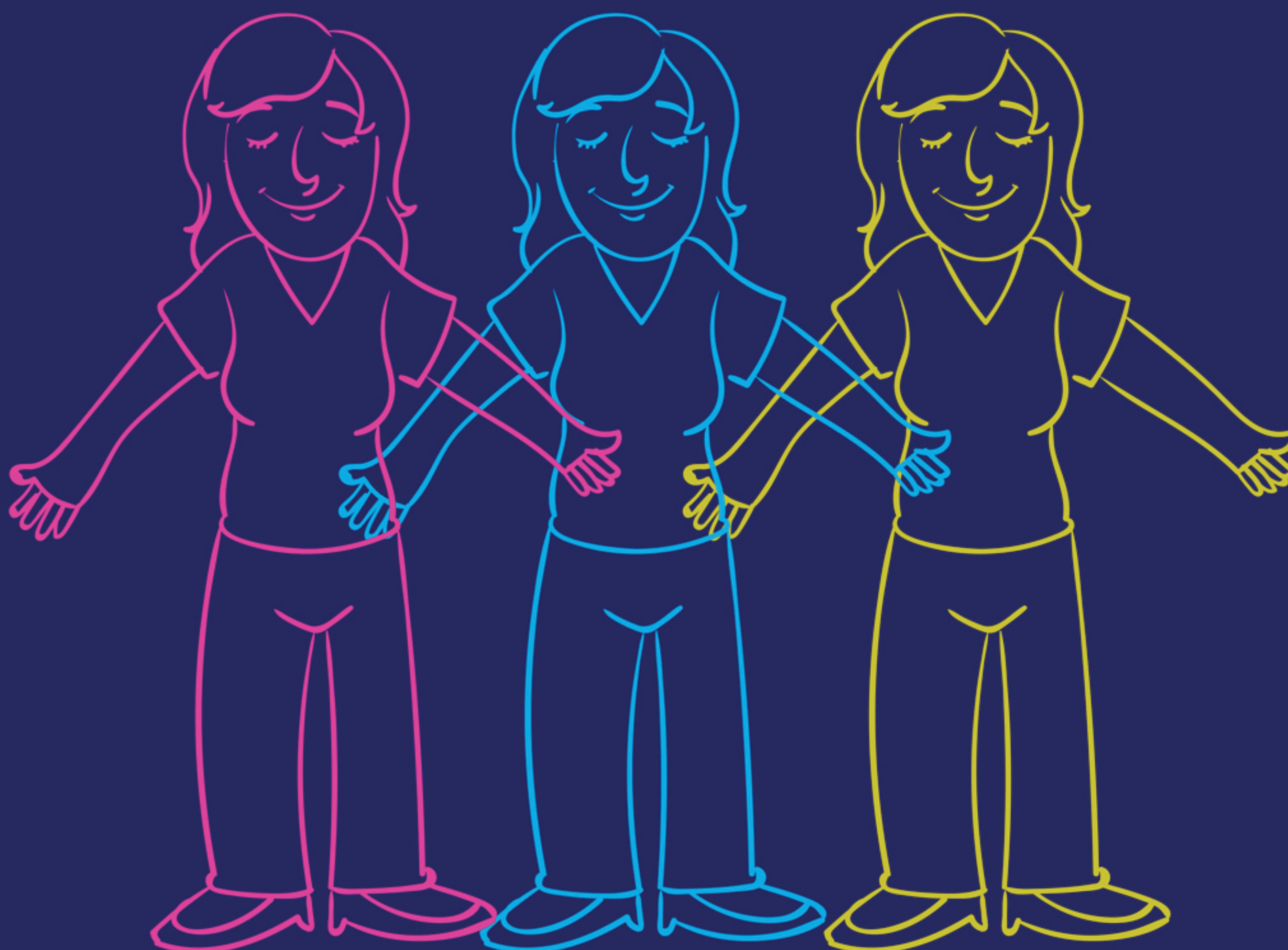


El **AUTOCUIDADO** es una apuesta política que legitima el cuidado como parte del bienestar al que tenemos derecho y rompe con la idea de que nuestro deber es procurar sólo a los otros.





Es reconocernos en todas nuestras dimensiones, pues tenemos un cuerpo físico, emocional y espiritual. Somos seres integrales, tenemos deseos, necesidades y afectos que podemos atender amorosamente.



Se puede ejercer desde lo más cotidiano, como beber un vaso de agua, hasta recibir una retribución económica por todo el trabajo que realizamos en nuestras colectivas.





Aunque no todas las estrategias de autocuidado requieren grandes recursos económicos, es importante tener la posibilidad de acceder a financiamiento para sostener estas actividades.



No hace falta justificar el autocuidado, lo merecemos sólo por el hecho de existir.

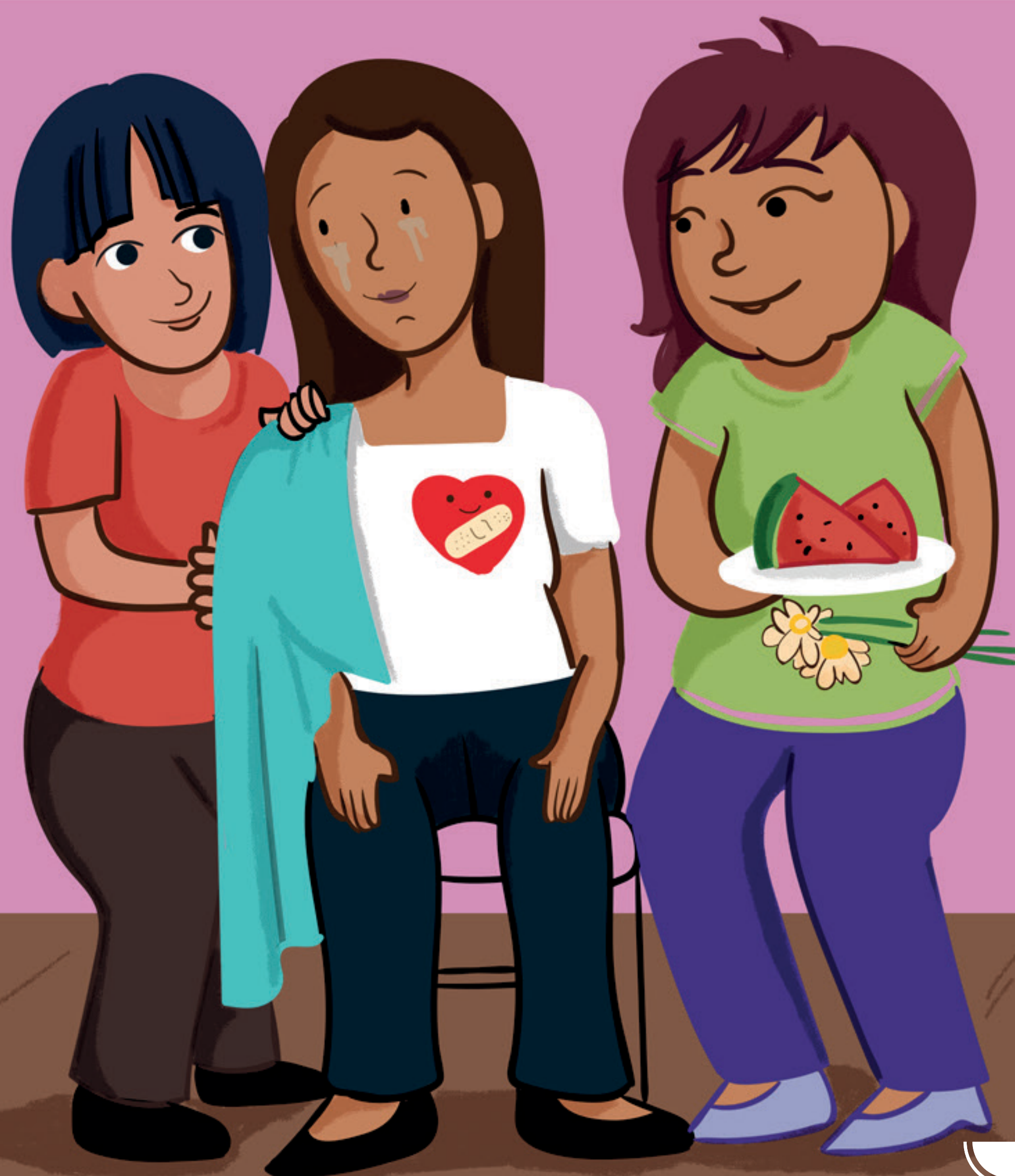




Cada quien define la forma de cuidarse, pues cada una se conoce a sí misma, su contexto y sus necesidades.



El autocuidado es un contrapeso a las violencias: repara nuestras heridas, nos ayuda a encausar el dolor y la rabia, nos reconecta con el placer y con la vida en bienestar.





Es importante cuidarnos a nosotras mismas, y es aún más poderoso cuidarnos entre todas. Mediante el **CUIDADO COLECTIVO** podemos construir lo que deseamos para nuestras relaciones afectivas en la vida cotidiana, podemos aprender de las demás, compartir nuestras perspectivas, poner en práctica las propuestas y disfrutar.





El cuidado colectivo es útil para establecer límites que respeten las necesidades de todas las integrantes, reconocer el trabajo de cada una, generar acuerdos de convivencia y resolver los conflictos pacíficamente.

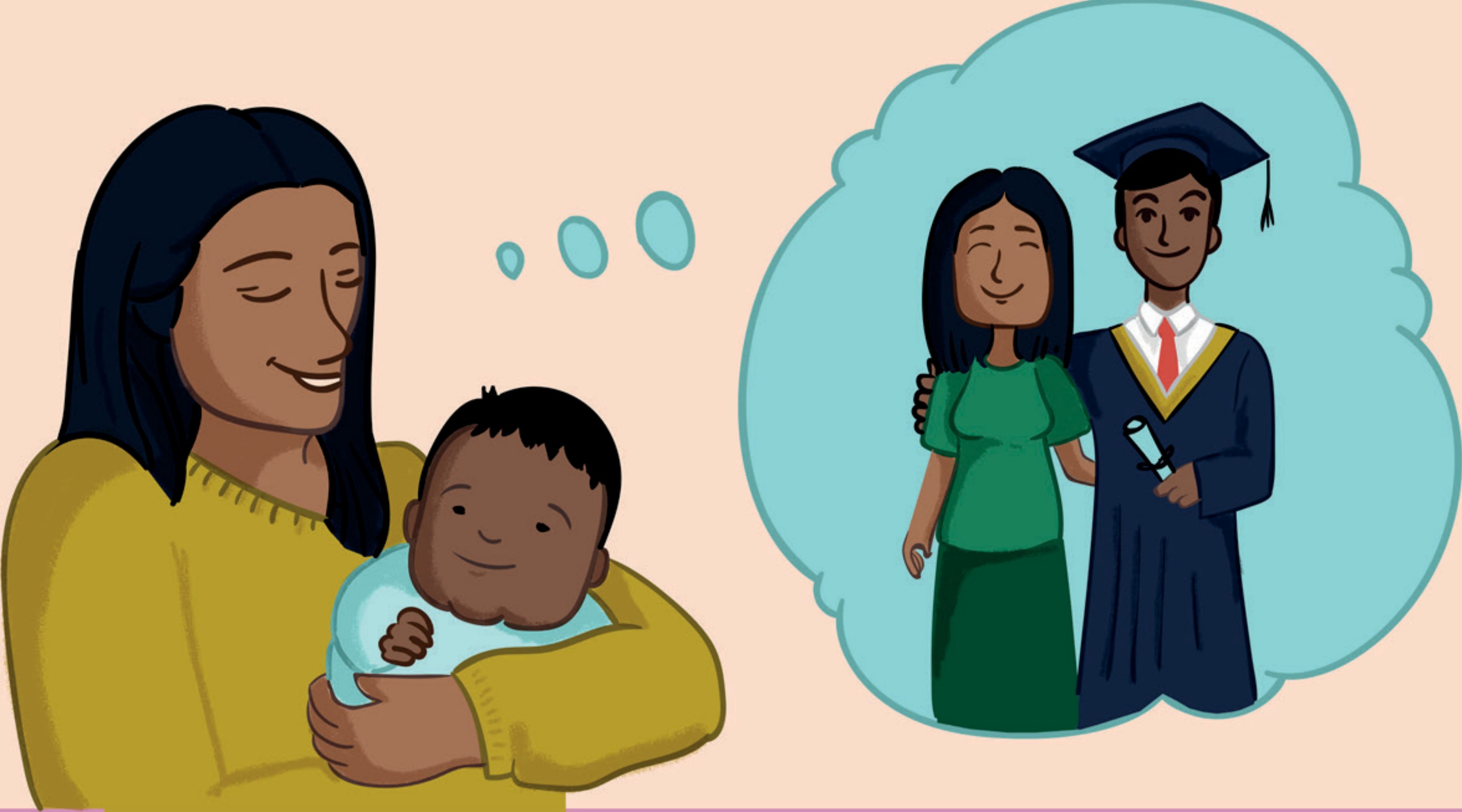


El autocuidado es un proyecto feminista.  
No vamos solas; si te cuidas tú, cuidas a todas...





El autocuidado y el cuidado colectivo son indispensables para recuperar la esperanza en la vida y en nuestras luchas; hacen sostenibles nuestros movimientos a largo plazo.





**Son estrategias políticas para la seguridad integral de las activistas.**

**Lo personal es político.**



**¡Reconozcamos y defendamos nuestro derecho al bienestar!**





# Acordamos tratarnos bien

## Ejercicio con tu colectiva:

Tomen una frazada por persona y elijan un lugar en el que se sientan cómodas. Extiéndanla en el suelo, recuéstense y tápanse. Cierren los ojos, respiren tranquilamente.

Recuerden lo primero que hicieron cuando abrieron los ojos en la mañana y cada una de las actividades que realizaron durante el día, hasta que lleguen al momento actual. Respiren tranquilamente y abran los ojos para responder cada quien las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te cuidaste durante todo el día?
- ¿Qué sientes cuando te cuidas?
- ¿Se te dificulta el cuidado?
- ¿Qué podrías hacer para cuidarte?

Ahora en conjunto compartan sus reflexiones y estrategias de autocuidado, y hagan una lluvia de ideas de cuidados colectivos que puedan llevar a cabo.

- ¿Cuáles cuidados colectivos podemos practicar?
- ¿Cuándo los podemos realizar?
- ¿Qué necesitamos para hacerlo?
- ¿Cuáles son los beneficios de cuidarnos colectivamente?





Algunas formas de cuidarnos son: aprender a decir "no", poner límites, reconocer y atender nuestras necesidades, validar los aciertos y ser comprensivas con las equivocaciones, preguntarnos individualmente ¿cómo estoy?, ¿qué necesito?, ¿puedo hacerlo?

Aprender a soltar cuando somos controladoras, escuchar al cuerpo, apapacharnos, recuperar el placer de lo cotidiano, saber que el primer lugar de incidencia es nuestra propia vida, no sentirnos culpables, pedir y aceptar ayuda, aprender a gestionar nuestras emociones, buscar espacios terapéuticos, reencontrar el sentido de nuestro activismo, es hacer del autocuidado una forma de vida.

Otras formas de cuidarnos colectivamente son:

- identificar las cargas de trabajo de cada quien y equilibrarlas
- reconocer los aciertos de las demás
- aprender a confiar para delegar
- generar espacios de escucha
- dejarse acompañar
- rescatar el valor terapéutico de la solidaridad
- dialogar sobre los conflictos y resolverlos pacíficamente
- definir y respetar los no negociables
- recuperar otros saberes de cuidado
- tratarnos amorosamente
- ser empáticas
- reconocernos en nuestra diversidad
- trabajar en equipo

Cuando las organizaciones o grupos pasan por crisis, el autocuidado y el cuidado colectivo son herramientas fundamentales para enfrentarlas. Acompañarnos en estos procesos nos permite hacer sostenible nuestra vida, nuestro activismo y nuestros movimientos.

**¡Las redes de mujeres salvan vidas!**