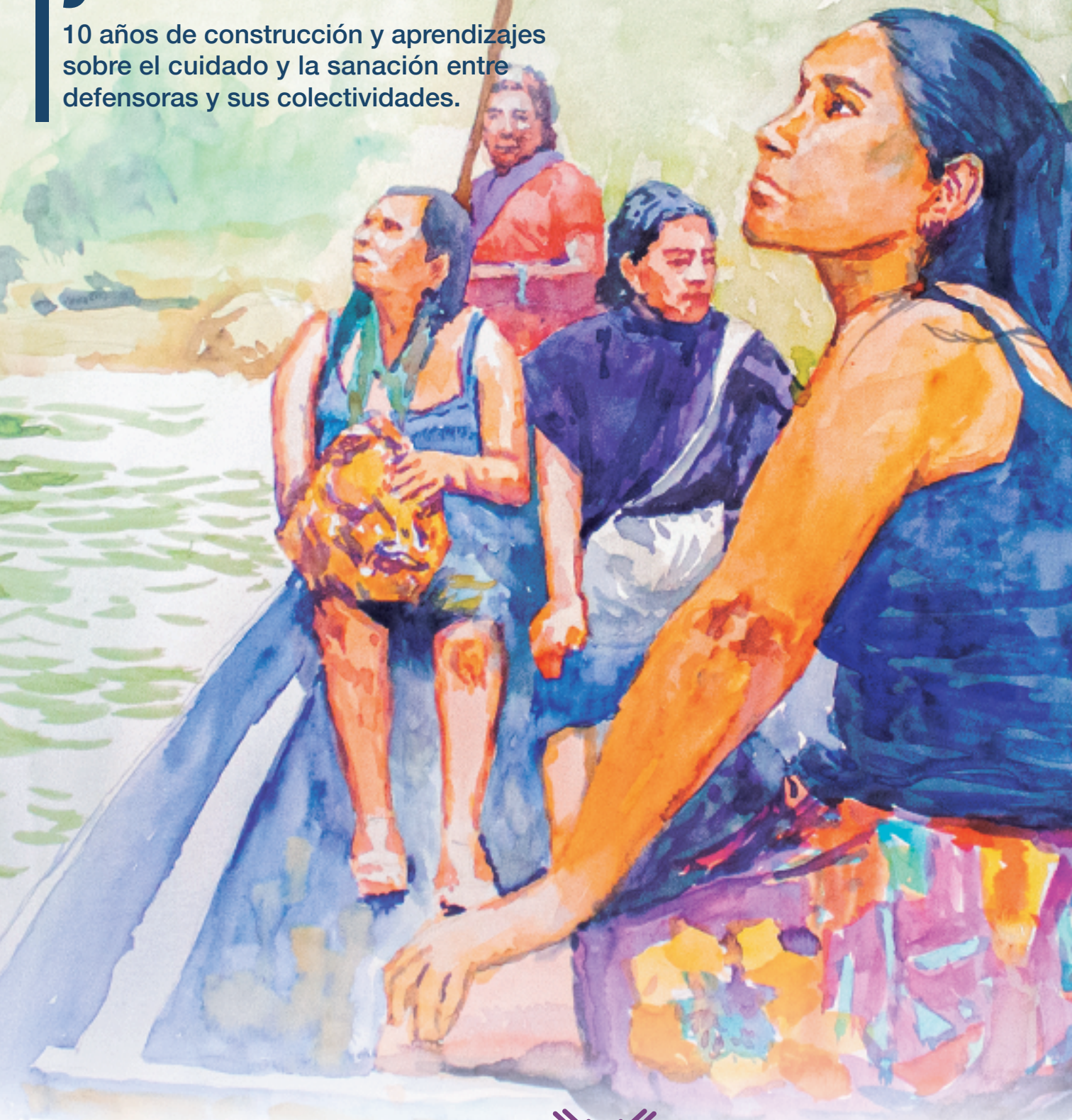


# Entre aguas dulces y mareas

10 años de construcción y aprendizajes  
sobre el cuidado y la sanación entre  
defensoras y sus colectividades.



IM-DEFENSORAS





# Entre aguas dulces y mareas

10 años de construcción y aprendizajes sobre el cuidado  
y la sanación entre defensoras y sus colectividades



**IM-DEFENSORAS**



La IM-Defensoras está conformada por:





# Índice

Umbral .....	1
Nota metodológica .....	5
<b>» Agua naciente</b>	
¿Cómo surgió la Estrategia Regional de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación? .....	7
<b>01. El arte de navegar:</b> La Estrategia Regional de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación en el marco de la Protección Integral Feminista. ....	8
1.1 ¿A qué responde la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación? .....	9
1.2 ¿Cómo hemos venido construyendo nuestra visión del autocuidado, cuidado colectivo y sanación? .....	10
1.3 La ética del cuidado que sustenta la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación .....	22
1.4 El enfoque político del autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación .....	24
<b>02. Carta de navegación:</b> ¿Cómo ha sido el proceso de construcción de la Estrategia Regional de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación? .....	28
2.1 Primera etapa: Pacto para construir la estrategia (2010-2011) .....	30
2.2 Segunda etapa: Acompañamiento, recursos y fortalecimiento de capacidades para impulsar los trabajos de autocuidado en cada país a través de las redes (2012-2015) .....	31
2.3 Tercera etapa: Crear espacios seguros, compartir nuestros saberes (2016-2020). ....	36
2.4 Cuarta etapa: Enfrentando una pandemia (2020) .....	40

<b>03. Oasis bajo el sol:</b> Logros y desafíos de nuestro caminar en la Estrategia Regional de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación . . . . .	44
3.1   Principales logros . . . . .	45
3.2   Principales desafíos . . . . .	48
3.4   Lo que hay que fortalecer . . . . .	48
<b>04. Vertientes que se abrazan:</b> Proceso de construcción de la Estrategia Regional de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación en cada uno de los países . . . . .	50
4.1   El Salvador . . . . .	51
4.2   Guatemala . . . . .	55
4.3   Honduras . . . . .	59
4.4   México . . . . .	66
4.5   Nicaragua . . . . .	72
<b>05. Aguas cristalinas:</b> Aprendizajes y desafíos de la Estrategia Regional de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación . . . . .	78
<b>» Un manantial</b>	
<b>La Serena,</b> proyecto clave de la Estrategia Regional de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación . . . . .	95
<b>01. Aguas que sanan:</b> ¿Qué es La Serena? . . . . .	96
<b>02. Afluentes de vida:</b> Origen y desarrollo de La Serena . . . . .	98
<b>03. Fuentes de saber:</b> Enfoques y modelo de atención de casa La Serena . . . . .	102
<b>04. Navegando los ríos subterráneos:</b> Ruta de atención de La Serena . . . . .	106
4.1   Fase 1: Acciones previas a la estancia . . . . .	107
4.2   Fase 2: El proceso de la estancia . . . . .	108
4.3   Fase 3: Acciones posteriores a la estancia . . . . .	115

<b>05. <i>Sumergirse y emerger:</i></b> Contribución a la vida de las defensoras y de sus organizaciones . . . . .	<b>116</b>
5.1   ¿Cuál es la situación de las defensoras que llegan a La Serena? . . . . .	117
5.2   Factores clave en el proceso de sanación . . . . .	120
5.3   Valoración de los diferentes elementos y terapéuticos del proceso . . . . .	127
5.4   Logros y dificultades en la aplicación del Plan de autocuidado . . . . .	132
5.5   Influencia en nuestros entornos y fortalecimiento de nuestras organizaciones . . . . .	135
<b>06. <i>Otros manantiales:</i></b> Criterios para la apertura de nuevas casas de sanación en la región . . . . .	<b>142</b>
<b>07. <i>Llegada a buen puerto:</i></b> ¿Qué hemos aprendido a partir de la experiencia de Casa La Serena? . . . . .	<b>144</b>
Créditos . . . . .	151
Gracias . . . . .	152
Referencias sobre autocuidado, cuidado colectivo y sanación . . . . .	154
Bibliografía . . . . .	157

Entre aguas dulces y mareas





## Umbral

Esta publicación es una parada en el viaje que emprendimos hace poco más de una década desde la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras) en la búsqueda por garantizar no solo la defensa de los derechos humanos sino la vida digna de las mujeres defensoras que todos los días aportamos en la región a la construcción de mundos más justos.

No tuvimos un mapa nítido desde el principio, pero sí nuestra intención, como brújula que fue guiando nuestros pasos para que nos pudiéramos encontrar, abrazar, sonreír o llorar con otras mujeres que, como nosotras, en su camino de defensa de derechos humanos sintieron dolor, tristeza, enojo, impotencia y también esperanza. Logramos tocarnos desde el corazón con todas aquellas que perdieron alguna amiga o familiar en un contexto de violencia en el que las defensoras somos víctimas de persecución, criminalización, feminicidio o desaparición; enlazarnos con quienes defienden la tierra, el viento y sus espíritus, las montañas y su fuerza, el agua y la vida, el corazón del cielo y de la tierra, la historia que nos heredaron las ancestras.

En 2010 nos encontramos un puñado de activistas adoloridas por los crecientes casos de violencia contra las defensoras de derechos humanos en la región. Allí, en este espacio que nos dio origen como IM-Defensoras, se juntaron la fuerza y la esperanza, la inteligencia política diversa, muchas mujeres, líderes consumadas y jóvenes rebeldes también.

El diagnóstico en esa reunión fue claro: para los Estados y los poderes fácticos somos incómodas por denunciar, por reclamar los derechos, por exigir justicia, por nutrir y dirigir movimientos de resistencia frente a la impunidad, la avaricia, el racismo, el neoliberalismo, el capitalismo, el sexismo y el patriarcado.

Estos modelos depredadores han pretendido siempre despojarnos de las sabidurías de nuestros pueblos ancestrales, del cuidado y de la red de vida; sin embargo, desde muy temprano nos dimos cuenta de lo sustancial que era resignificar el autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación como legado y prácticas transgresoras necesarias para fortalecer nuestros movimientos de lucha, cuestionar las dinámicas de un activismo que, a consecuencia del contexto hostil que vivimos, se vuelve también muy demandante y que, en el caso de las mujeres, continúa reproduciendo, en muchas ocasiones, los mandatos de género “de ser para las otras”. Nosotras sabemos que solo cuestionando esto al interior de los movimientos sociales que nutrimos podremos fortalecer nuestro bienestar colectivo. Aprendimos que sanarnos es un acto de justicia, de rebeldía digna.

Hemos podido a lo largo de estos años poner en común no solo las acciones, sino también las emociones y los afectos. Para ello, hemos impulsado varias estrategias y actividades que se plasman en este documento: diagnósticos para saber cómo estamos; gestionar fondos para atender necesidades de salud, bienestar y seguridad; concretar las casas “La Serena” y “La Siguata” de descanso y sanación para defensoras; realizar talleres para posicionar el tema y brindar herramientas para el cuidado; generar estancias colectivas e individuales de cuidado para mirarnos y abrazarnos entre nosotras; además de varios diálogos virtuales y publicaciones que son el resultado de reflexiones, de formas de irnos curando juntas.

En la IM-Defensoras hemos consolidado una propuesta política con la Protección Integral Feminista, ésta tiene un corazón en el centro: el cuidado para nunca perder de vista la importancia que tienen las defensoras para que los hilos de la vida y de la resistencia sigan siendo posibles, para que los movimientos sociales en los que militamos cada vez sean más fuertes. Por eso trabajamos para generar, resignificar y poner en práctica el cuidado colectivo y los procesos de sanación en cada uno de los países, de manera muy libre y distinta, cada cual según su sello propio.

La sanación es un proceso vivo, continuo y colectivo que rescata todas las sabidurías ancestrales y todas las terapéuticas posibles para que estemos en bienestar. Por ello, *“Entre aguas dulces y mareas. 10 años de construcción y aprendizajes sobre el cuidado y la sanación entre defensoras y sus colectividades”* relata la historia de la estrategia de cuidado de la IM-Defensoras pero, a su vez, la experiencia de cómo en cada red nacional en Honduras, El Salvador, México y Nicaragua se ha ido construyendo el cuidado con los recursos que tiene su manera de transversalizar y concretarse en cada uno de estos territorios.

Cuando decimos que *“Entre aguas dulces y mareas”* es una parada en el camino es porque queremos compartir y celebrar lo andado, es abrir la mirada a los paisajes por venir; recuperar la voz de muchas mujeres que han sido parte nodal de los tejidos de cuidado en estos diez años. Este ejercicio nos permite repensar las veredas que seguiremos en medio de estos tiempos oscuros, pues sus palabras son antorchas que alumbran nuestro andar colectivo.

Aquí está la cuenta larga de nuestro trabajo, no sin cansancio, no sin contradicciones, no sin conflictos, pero con mucho respeto, admiración, compromiso y cariño por todas aquellas mujeres que han hecho posible nuestra primera década. Con ellas, con las que están y con las que vendrán deseamos seguir imaginando y construyendo el horizonte de esperanza.

» Ana María Hernández Cárdenas

» Nallely Guadalupe Tello Méndez

**Comisión Regional de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación IM-Defensoras**





## Nota metodológica

Este es un trabajo de sistematización colectiva realizado desde el enfoque de la Educación Popular Feminista que se desarrolló en el marco del proceso de sistematización de la experiencia de la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras) a una década de su fundación. La sistematización de la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación (ACCS) contribuye a la comprensión del proceso de construcción de uno de los elementos fundamentales del enfoque de Protección Integral Feminista, apuesta central de la praxis de la IM-Defensoras.

En esta sistematización, de la estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación, la cual incluyó también la experiencia de Casa La Serena, se involucró un amplio conjunto de defensoras de las redes nacionales de El Salvador, Guatemala, Honduras, México y Nicaragua que integran la IM-Defensoras, aportando su experiencia y saberes a través de dos tipos de actividades: entrevistas individuales y colectivas y Grupos de reflexión y análisis de la experiencia. También contamos con el aporte de la red de terapeutas que colaboran en Casa La Serena a través de entrevistas individuales. El proceso fue diseñado y coordinado por Ana María Hernández Cárdenas y Marusia López Cruz, coordinadoras de las estrategias de ACCS y Sistematización respectivamente; Nallely Tello Méndez, integrante de la Comisión Regional de ACCS; Itzel Guzmán Reséndiz, Coordinadora operativa de La Serena; Estela López Deloya, asistente de sistematización; y fue acompañado por Teresa Boedo Blanco desde la Co-dirección de la IM-Defensoras.





# Agua naciente

**¿Cómo surgió la Estrategia Regional de  
Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación?**



01

# El arte de navegar





# La Estrategia Regional de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación en el marco de la Protección Integral Feminista

## § 1.1 ¿A qué responde la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación?

Desde el Primer Encuentro Mesoamericano de Defensoras de Derechos Humanos, celebrado en 2010 en la ciudad de Oaxaca, México, en el cual tomamos la decisión de formar la IM-Defensoras, identificamos la problemática de desgaste físico y emocional que afecta a la mayoría de las defensoras.

En los primeros años de la IM-Defensoras la preocupación compartida por las consecuencias que esta situación tiene en la vida de cada una de nosotras y las afectaciones que produce en nuestras organizaciones y movimientos generó una amplia reflexión sobre sus causas. *De esta reflexión rescatamos las siguientes causas:*

- ♦ La situación de violencia estructural que vivimos en los países de la región: zonas de guerra, golpes de estado, criminalización de la protesta social, aumento de los feminicidios, desapariciones, entre otros.
- ♦ Las amenazas y agresiones hacia las defensoras.
- ♦ El hecho de que las mujeres que defienden derechos humanos no se reconozcan como defensoras las aísla incrementando los riesgos.
- ♦ Muchas defensoras empezaron a desarrollar su labor sin disponer de las herramientas básicas que las prepararan emocionalmente para escuchar, mirar y atender todo lo que implica defender a otras defensoras.
- ♦ La gravedad de las violencias presentes en la vida y el contexto social de las defensoras incentiva que se pongan retos excesivos con la intención de contrarrestar esa violencia, lo que nos lleva a extralimitarnos en nuestras capacidades.
- ♦ La vigencia de una cultura del activismo social que pondera como valores éticos el sacrificio y la entrega sin equilibrio, con lo cual se invisibilizan los impactos psicoemocionales, dejando su atención al ámbito individual.

Desde una mirada feminista, identificamos también otras causas que tienen que ver con la cultura patriarcal y que influyen con mucha fuerza en la situación de vulneración que nos afecta como defensoras:

- ♦ La violencia que se vive por el hecho de ser mujeres: sufrimos violencia intrafamiliar, violencia o acoso sexual en el ámbito público, e incluso agresiones machistas al interior de nuestras propias organizaciones. Estas agresiones, en general poco reconocidas, suelen tener un fuerte impacto en la autoestima y llegan a limitar la continuidad del trabajo de otras defensoras.
- ♦ La discriminación de género vulnera la capacidad para reconocer el riesgo –ya que la sociedad enseña a las mujeres a normalizar la violencia–, limita el poder para tomar decisiones sobre nuestra seguridad, reduce las posibilidades de contar con redes de apoyo, impone una mayor exigencia frente a las tareas domésticas y de cuidado, afectando nuestra salud, y provoca que las violencias cometidas en contra de las defensoras en el espacio privado no generen responsabilidades en el Estado ni sean incluidas en los esquemas de protección.
- ♦ Las precarias medidas de autocuidado en las organizaciones y movimientos terminan subordinadas ante un estilo de activismo que reproduce el rol impuesto por la cultura patriarcal: “madres de todo el mundo, pero huérfanas de nosotras mismas”.

Una pregunta central que nos hicimos frente a esta realidad fue: *“¿qué podemos hacer para dar sostenibilidad a nuestras luchas sin sacrificar nuestra vida?”*.

La respuesta claramente apuntaba hacia el desarrollo de una estrategia de autocuidado. Sin embargo, los “cómo” había que construirlos colectivamente. De esta construcción es de lo que hablaremos a lo largo de este informe.

## § 1.2 *¿Cómo hemos venido construyendo nuestra visión del autocuidado, cuidado colectivo y sanación?*

La construcción de la visión regional que orienta la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación, como en el resto de estrategias de la IM-Defensoras, ha sido y es un proceso en constante construcción, reformulación y aprendizaje personal y colectivo. Pasar de nombrarnos “Estrategia de Autocuidado” a la formulación actual es, en sí misma, una expresión del camino recorrido y del proceso de complejización de nuestro entendimiento y práctica.

De la mano con Ana María Hernández Cárdenas, de Consorcio Oaxaca, quien es la coordinadora de la Estrategia Regional, y con muchas de las compañeras que desde las redes nacionales han contribuido a la construcción de esta visión hacemos un recorrido por la historia y los principales momentos de esta construcción, lo cual no tiene necesariamente un orden cronológico de sucesión de acontecimientos, sino de maduración de nuestra visión.

## Primera Etapa. *¿Por qué hablar de autocuidado?*

Desde el origen de la IM-Defensoras, fue evidente la necesidad de dar valor a nuestras vivencias y necesidades de autocuidado como defensoras de derechos humanos en un contexto de violencia estructural. No sabíamos cómo nombrarlo, ni teníamos claridad sobre qué significaba, pero las intuiciones, sentires y reflexiones políticas que surgieron durante el Primer Encuentro de Defensoras realizado en Oaxaca en 2010 abrieron el camino:

Queremos recordar con quienes hemos caminado más cotidianamente y compartir con las compañeras que son nuestras aliadas y con la nueva generación de defensoras una parte de esta historia, de cómo fuimos transitando de una preocupación de origen a la estrategia que tenemos hoy.

Surgimos en el 2010, en un encuentro de defensoras que se realizó en Oaxaca, que luego dio origen a la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos. En ese encuentro nos convocamos para comprender qué era lo que estaba pasando, cómo la violencia estructural y patriarcal estaba acorralando a las defensoras. Abrimos un espacio de confianza para analizar cómo nos sentíamos, cómo estábamos percibiendo la realidad, cómo nos afectaba.

Desde ese momento compartimos que las defensoras veníamos tristes y enojadas, que veníamos con mucho desgaste, que veníamos silenciadas en una parte de nosotras mismas, como un poco olvidadas de nosotras y solamente bastó con abrir la llave como dicen, la llave del grifo, para poder empezar a sacar de alguna manera esos dolores, esas tristezas, las impotencias que nos estaban dando los ataques a las defensoras y también cómo estaba avanzando el establecimiento de Estados, gobiernos y poderes fácticos cada vez más claramente autoritarios.

En ese encuentro pudimos darnos cuenta de la necesidad de generar acciones que nos articularan, que nos fortalecieran, que potenciaran también todas nuestras capacidades porque estamos claras que el dolor y los traumas no son identidad de las defensoras, son procesos transitorios que tienen que irse transformando a partir de la fuerza y del poderío que nos da el estar juntas. Entonces surge la Iniciativa y en los países empezamos a trabajar cada una a su ritmo para explorar y fortalecer nuestra capacidad de alianza y en ese sentido, la importancia de trabajar en el tema del Autocuidado.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> | Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación. Memoria del Grupo de Reflexión de la Estrategia de ACCS, septiembre 2020 (documento interno).

En los primeros intercambios nos costaba nombrar lo que sentíamos, reconocer lo que necesitábamos, nos daba culpa tener un espacio de respiro, un momento para pensar en nosotras y no en nuestras comunidades y causas. Incluso algunas lo veíamos como algo innecesario, egoísta y que nos quitaba tiempo para “lo importante”. Sin embargo, cada vez que en un país o espacio regional abríamos el tema, teníamos mucho interés y necesidad de hablar, de compartir, de llorar y reconocer nuestros dolores, nuestras historias en el activismo y el impacto de las múltiples violencias que nos atraviesan. Así, poco a poco, comenzamos a construir nuestra idea de lo que era el autocuidado:

Empezamos a explorar a través de talleres diagnósticos en los países, cuál era la percepción de las compañeras defensoras en relación a su cuidado y entonces, el tema del autocuidado empezó a cobrar un espacio de reflexión y de legitimación.

Creo que un momento crucial fue el Encuentro Mesoamericano de Defensoras que hicimos en El Salvador, organizado y liderado por las compañeras de la Colectiva Feminista para el Desarrollo Local. Lo hicimos en Suchitoto y ahí el tema del cuidado fue un eje fundamental de reflexión y de acción en términos de ser un reto y de ser a la vez una de las características que empezaba a construir y aportar la Iniciativa.

Hasta ese momento hablamos del autocuidado sobre todo, es decir, como poner visible esa necesidad de cambiar los hábitos por un lado, de reflexionar en que el activismo que estábamos desarrollando estaba muy imbricado con nuestro rol de género, de ser para los otros y para las otras, que eso, si bien tiene una ventaja porque nos permite tener un gran compromiso, también nos desgasta al límite, nos vacía de nuestro propio poder y nos invisibiliza. Es ahí en ese encuentro, junto con Luz Stella Ospina, del FAU-AL que realizamos un espacio de reflexión sobre la relación del autocuidado y el activismo.

En el camino se fueron conformando dentro de las redes de defensoras grupos de autocuidado en los distintos países, entre el 2012 y 2014 y empezamos a recuperar cómo cada quien estaba trabajando el tema del autocuidado. Esto dio lugar a varias cosas: hicimos un diálogo virtual con compañeras de distintos países sobre qué significaba el autocuidado para las defensoras, un proceso que fue organizado por la Escuela Alquimia Feminista de JASS y coordinado también por Consorcio Oaxaca y la IM-Defensoras. De este espacio resultó una publicación que ha sido fundamental, porque ahí reflexionamos desde la visión feminista, la importancia de poner en el centro lo personal como algo político. Ahí en este momento, dimos una discusión muy importante de si era posible o no, garantizar acciones de autocuidado estando en organizaciones, cuyas lógicas no favorecen ese autocuidado y donde se éste se concibe como un privilegio.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> | Ídem.



Desmontar el mandato patriarcal de “*ser para los otros*” en que las defensoras hemos sido socializadas, comenzar a cuestionar la cultura sacrificial del activismo que ensalza el riesgo, el desgaste y el dar la vida por la lucha, y pensar en el autocuidado como una práctica feminista que cuestiona el sistema actual e incluso las prácticas dentro de nuestros movimientos, fueron algunos de los avances en nuestra manera de entender la estrategia.

La idea de sentirse mejor, que incluye nuevos hábitos de vida, no pretende sumarse a mandatos patriarcales del “deber ser” de las mujeres, sino a la sustentabilidad de las defensoras y de sus movimientos sociales a través de la reivindicación de la alegría y el placer y de la renovación y resignificación, en muchos casos, de los vínculos entre ellas, con sus personas queridas y con la madre tierra.<sup>3</sup>

Poco a poco fuimos reconociendo que el autocuidado tocaba directamente nuestros cuerpos y nuestras vidas, que tiene que ver con nuestra historia personal y colectiva y también con nuestros territorios.

» *Para mí el autocuidado es como una reflexión que hemos venido haciendo las mujeres sobre el cuidado y el respeto a nuestro primer territorio que es nuestro cuerpo* el cual ha sido tan mancillado por el sistema patriarcal, para mí ha sido como encontrar esa justicia que he andado buscando para integrarlo a mi territorio.«<sup>4</sup>

Muchas activistas y defensoras de derechos humanos nos hemos acercado al autocuidado después de haber tocado la vulnerabilidad personal o colectiva. Esa vulnerabilidad la hemos puesto en común, detectando que a varias nos aquejan cosas parecidas; ante ello, compartimos nuestras maneras de enfrentar dichas situaciones, y eso ha enriquecido no solo nuestros movimientos, sino nuestras reflexiones y prácticas personales.<sup>5</sup>

Reconocimos que si no estábamos bien y no dábamos autoridad a nuestras necesidades no podíamos aportar y cuidar a las otras y a nuestras comunidades.

» *Pues para mí el autocuidado es cuidarme a mí misma para cuidar a las demás. Dentro del autocuidado está mi autocuidado espiritual, físico y mental* «<sup>6</sup>

---

3 | IM-Defensoras (2013): “¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos? Diálogos entre nosotras”, pág. 9, <https://im-defensoras.org/2014/01/que-significa-el-autocuidado-para-las-defensoras-de-derechos-humanos-dialogos-entre-nosotras/>

4 | Entrevista (10) defensora de Honduras, El Salvador, 2 de julio 2019 (documento interno).

5 | IM-Defensoras (2013): “¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos? Diálogos entre nosotras”, pág. 20, <https://im-defensoras.org/2014/01/que-significa-el-autocuidado-para-las-defensoras-de-derechos-humanos-dialogos-entre-nosotras/>

6 | Entrevista (11) defensora guatemalteca, El Salvador, 2 de julio 2019 (documento interno).

» (...) *para mí el autocuidado es la parte esencial del equilibrio, o sea de la coherencia y de la sanidad* porque no podés seguir acompañando, seguir apoyando a otra cuando vos no tenés un equilibrio porque entonces se vuelve una carga. Entonces para mí el autocuidado es eso, el poder discernir, el poder de poner límites, el poder de establecer mecanismos de protección, el poder ponerte como prioridad y el darte siempre tu espacio. «<sup>7</sup>

## Segunda Etapa: *Del autocuidado al cuidado colectivo*

Desde el principio teníamos claro que nuestra forma de entender el autocuidado estaba orientada a transformar nuestra práctica política y nuestras organizaciones, con el objetivo de hacer sostenibles nuestras luchas. Lo entendimos como una cuestión de coherencia política basada en ejercer, desde nuestros propios cuerpos y vidas, los derechos por los que luchamos. Sin embargo esta visión se fue construyendo en la práctica más poco a poco. Inicialmente nos centramos mucho en vernos a cada una y reconocer nuestras necesidades, en tener momentos de bienestar, en responder a necesidades inmediatas, y muchas veces urgentes, de salud física o atención emocional.

En ese camino fuimos advirtiendo los desafíos que plantean algunas formas de entender el autocuidado desde un enfoque individualista, como un momento puntual y aislado que no transforma nuestra práctica, o como un privilegio para quienes tienen recursos y tiempo. La noción de cuidado colectivo fue gestándose en la práctica cotidiana de las redes nacionales, en el acompañamiento cercano a diversas compañeras, comunidades y organizaciones.

La IM-Defensoras lanzó fondos regionales de autocuidado y seguridad, o sea destinamos dinero para eso, y me parece que ahí se abrió una gama muy diversa no sólo de propuestas de autocuidado sino que se empezaron a generar acciones de cuidado colectivo, de cómo fortalecer nuestras organizaciones y junto con eso hicimos un esfuerzo para que en cada uno de los países empezáramos a sistematizar las maneras cómo estábamos trabajando el autocuidado y también acciones de cuidado colectivo, acciones de cuidado comunitario en Guatemala, El Salvador, México y en Honduras. Se hicieron esfuerzos colectivos desde los grupos de autocuidado y publicamos el libro de Travesías para pensar y actuar: acciones de autocuidado en Mesoamérica.

Nos empezamos también a capacitar en herramientas de autocuidado y cuidado colectivo con Capacitar Internacional y a retomar los saberes de nuestros pueblos originarios. Creo que hasta hoy han sido acciones que nos han marcado a nivel regional.

Me parece que no hay un momento único de pasar de la noción de autocuidado a cuidado colectivo sino que fue un proceso en la medida en la que empezamos a abrir y legitimar el tema del autocuidado como un conjunto

<sup>7</sup> | Entrevista (8) integrante de la Iniciativa Nicaragüense de Defensoras de Derechos Humanos, El Salvador, 3 de julio 2019 (documento interno).



de hábitos, un conjunto de transformaciones, de reflexiones en torno a nuestro quehacer; empezamos a cuestionar que queríamos también presentar una propuesta de protección integral feminista que se diferenciara de una cultura de la “moda del cuidado” y del neoliberalismo, de esta forma tan depredadora que nos plantea el autocuidado como para seguir siendo funcionales al sistema. Ésta es una diferencia que nos coloca de forma crítica frente a este neoliberalismo, frente a esta cultura individualista y ahí hubo toda una reflexión en los países: no hay autocuidado posible si no lo podemos poner en contexto y en construcción para fortalecer a los colectivos, los movimientos y nuestras redes de protección.

Creo que finalmente éste todavía sigue siendo un reto. Estamos actualizando el diagnóstico que hicimos en 2012 y el reto del cuidado colectivo sigue siendo un tema súper importante. Hoy ha aumentado la conflictividad al interior de las organizaciones, producto también de la presión de estos contextos y nos parece que ése es un tema fundamental.<sup>8</sup>

---

8 | IM-Defensoras (2014): “Travesías para pensar y actuar. Experiencias de autocuidado para defensoras de derechos humanos en Mesoamérica”, <http://IM-Defensorasdefensoras.org/2014/05/travesias-para-pensar-y-actuar-experiencias-de-autocuidado-de-defensoras-de-derechos-humanos-en-mesoamerica/>

Los impactos de la violencia política y patriarcal que las defensoras enfrentamos cotidianamente al realizar nuestra labor y los generados por una cultura de activismo que valora el sacrificio y el riesgo producen en nuestra vida daños físicos y emocionales que restringen nuestro poder, liderazgo y acción política, debilitan los procesos colectivos y pueden llegar a deteriorar gravemente nuestra salud, al grado incluso de acabar con la vida. Estos estados de desgaste y enfermedad nos afectan y afectan también nuestras relaciones cercanas, con las compañeras y compañeros de causa y por ende, debilitan nuestros movimientos y organizaciones.

Y el cuidado colectivo se refiere a nuestra familia, pero sobre todo a nuestros espacios de organización colectiva y de movimientos...la manera cómo nos relacionamos para hacer el trabajo; cómo nos podemos cuidar para repartir las cargas pero también el poder. Cuidarnos implica cuestionarnos el poder, las relaciones de poder entre nosotras, fortalecer el liderazgo, ser solidarias, buscar en nuestras organizaciones mecanismos para dirimir conflictos de una manera constructiva, podernos cuidar frente al riesgo colectivamente, hablar de nuestras emociones, tener la posibilidad de ir destruyendo los juzgamientos, las culpas (...) Tenemos que buscar formas para fortalecer incluso nuestras prestaciones laborales, para tener un salario justo por lo que hacemos, para ser reconocidas como organizaciones y defensoras. Todo eso forma parte del paquete del cuidado colectivo y va junto.<sup>9</sup>

### **Tercera Etapa: Articulando la seguridad con el autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación en una visión de protección integral feminista**

Inicialmente, el trabajo de autocuidado lo hacíamos de manera separada al relacionado con seguridad. Sin embargo, pronto nos dimos cuenta que eran cuestiones que no se podían abordar desarticuladamente. Ello lo aprendimos en la práctica con ejemplos como los siguientes:

- ♦ Cuando se está enfrentando una situación de violencia que requiere una estrategia de protección, sobre todo cuando hablamos de situaciones de riesgo inminente, el nivel de desgaste, estrés, angustia, presión, etc. hace que no existan las condiciones mínimas necesarias para tomar decisiones sobre la propia protección. En la experiencia de acompañamiento hemos constatado que un primer paso en el proceso de protección es poder construir las condiciones mínimas de bienestar para poder tomar decisiones: descansar, estar en un lugar seguro, atender el impacto psicoemocional, sentirse acompañada, cuidar a la familia, etc.

---

<sup>9</sup> | IM-Defensoras: Memoria del Grupo de Reflexión de Casa La Serena, Julio 2019 (documento interno). Pág. 37

- ♦ Una compañera, organización o comunidad que está en situación de riesgo o violencia por su activismo tiene una serie de impactos físicos, emocionales, espirituales, energéticos, que trastocan su vida personal y colectiva y pueden generar heridas y traumas que deben abordarse como parte del proceso de protección.
- ♦ La normalización de la violencia, el desgaste y agotamiento continuado que genera el activismo y las dobles y triples jornadas que las mujeres debemos asumir, las prácticas de discriminación y de exaltación del sacrificio dentro de los espacios organizativos, los impactos de las violencias machistas y otras situaciones que minan la vida y la integridad de las activistas nos hacen más vulnerables al riesgo y reducen nuestra capacidad para enfrentarlo.

**Por ello, el enfoque de Protección Integral Feminista de la IM-Defensoras:**

[ (...) enlaza la seguridad con el autocuidado a fin de que las defensoras cuenten con herramientas nuevas y más eficaces para enfrentar situaciones de riesgo, fortalecer su empoderamiento, prevenir y dar atención temprana a las consecuencias derivadas de los contextos de violencia y la discriminación de género en la que desarrollan su trabajo.<sup>10</sup> ]

Esta articulación ha implicado muchas cosas: integrar indicadores de autocuidado en los análisis de riesgo, posibilitar un trabajo más articulado entre las compañeras que acompañan situaciones de riesgo inminente y las que desarrollan los procesos de autocuidado, cuidado colectivo y sanación, impulsar espacios de fortalecimiento de capacidades, entre otras.

**Integrar la seguridad con el autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación favorece que los procesos de protección:**

- ♦ Generen las condiciones de bienestar y cuidado básicas para afrontar una situación de violencia y tomar las decisiones de protección que sean necesarias.
- ♦ Prevengan la violencia y favorezcan la sostenibilidad de nuestros movimientos mejorando el bienestar de quienes los integran.
- ♦ Potencien el poder colectivo de las mujeres y el aporte que generamos con nuestras luchas.
- ♦ Produzcan resiliencia, resistencia y sanación frente a las agresiones que pretenden debilitar a las organizaciones y movimientos sociales.
- ♦ Construyan procesos colectivos y organizaciones coherentes con los derechos y principios que defienden y el tipo de sociedad que quieren construir.
- ♦ Impulsen una ética feminista individual y colectiva, que genere redes de apoyo y las herramientas para pedir ayuda cuando sea necesario y fortalezca el poder colectivo de las mujeres.

---

<sup>10</sup> | IM-Defensoras (2014): "Travesías para pensar y actuar. Experiencias de autocuidado para defensoras de derechos humanos en Mesoamérica", pág. 9, <http://IM-Defensorasdefensoras.org/2014/05/travesias-para-pensar-y-actuar-experiencias-de-autocuidado-de-defensoras-de-derechos-humanos-en-mesoamerica/>

No obstante todo lo que hemos avanzado en esta integración, todavía tenemos desafíos. Los procesos de autocuidado, cuidado colectivo y sanación son lentos y toman tiempo, mientras que las situaciones de riesgo inminente y la necesidad de tener planes de protección muchas veces requieren actuar con carácter de emergencia y sin las condiciones necesarias.

Por otro lado, hablamos de diversos recursos y conocimientos y, por lo tanto, de la participación y coordinación entre compañeras diversas que actúan desde diferentes visiones que debemos hacer coincidir en el proceso de acompañamiento, lo cual no es sencillo. Finalmente seguimos enfrentando en algunos casos una visión de la seguridad basada en medidas “duras”, o solo centradas en algunas dimensiones del riesgo, que no nos permiten mirar y actuar frente a la complejidad de formas en las que la violencia actúa y los impactos que nos genera.

Vamos enfrentando estos desafíos desde una conciencia cada vez mayor de nuestro derecho al bienestar, a reparar las heridas que la violencia y el patriarcado van dejando en nuestras vidas y nuestras colectividades, a sanar como un proceso de rebeldía y de poder. Esta conciencia surge y se nutre de nuestras experiencias de acompañamiento entre defensoras cuando ponemos en común los distintos saberes de sanación y, desde una mirada holística, emprendemos la búsqueda de las prácticas de sanación que mejor se adapten a cada defensora, a cada colectivo.

Lo hacemos recuperando los conocimientos ancestrales de nuestros pueblos y de otras culturas milenarias; cultivando la espiritualidad, la conexión y arraigo con la vida y la naturaleza. Reparamos la vida y nos fortalecemos incorporando también la creación, el arte, la literatura y la escucha activa de los testimonios de vida de las compañeras, siempre en un proceso donde cada defensora se refleja en las otras.

### **Cuarta etapa: *Creando espacios de respiro y nutriendo nuestra estrategia desde los saberes ancestrales de la sanación***

Aprendiendo de la mano con las defensoras que hemos acompañado durante estos 10 años, hemos venido habilitando espacios para respirar, renovar energías y sanar. Espacios que iniciaron con la construcción de Casa La Serena y que se han ampliado a otros países: la casa en la playa que alquilan las compañeras de Nicaragua y La Siguata, la recién inaugurada casa de sanación para defensoras en Honduras. En este camino hemos venido integrando la sanación como un componente imprescindible de nuestra estrategia, por ello también en las casas de acogida como La Marianela, en El Salvador, y el Abrazo, en México, se han incorporado prácticas de autocuidado y sanación.

[ Hicimos grupos focales en los países para guiarnos en cuáles serían las propuestas para crear Casa La Serena, por ello puedo decir que es un espacio construido desde todas las voces de las compañeras de la Iniciativa Mesoamericana y ahí creo que fue importante hacer estos grupos porque en ellos empezamos a hablar no sólo de autocuidado y cuidado colectivo sino también de los procesos de sanación, como un derecho.





En 2016 instalamos Casa La Serena como un espacio para el autocuidado, cuidado colectivo, el bienestar y la sanación de defensoras. En este camino, las sabidurías de los pueblos originarios y el acompañamiento con mujeres de comunidades indígenas en varios de los países, nos fue contagiando, nos fue llevando al acercamiento y revalorización de la espiritualidad, de los saberes ancestrales... y creo que eso ha ido marcando en estos años la propuesta de sanación de la Iniciativa Mesoamericana con una gran riqueza y reconocimiento de estos procesos en cada uno de los espacios de los países y de Casa La Serena.

En 2016 también, al mismo tiempo que estábamos acompañando los procesos de sanación, tuvimos un momento importante para fortalecer el cuidado colectivo y el debate. Fue un diálogo virtual que organizamos con Defenred para reflexionar en distintas dimensiones: el autocuidado como estrategia política dentro de las organizaciones, la recuperación de las experiencias feministas de acompañamiento, los retos que éstas plantean en términos colectivos y la reflexión política del acompañamiento a defensoras.



En este diálogo, que es uno de los más importantes que hemos tenido, participaron más de 600 personas. Junto con Defenred, organización aliada en el Estado Español sacamos una publicación.<sup>11</sup>

De manera distinta y dentro de esta experiencia, se ha ido colocando el tema de la sanación como un proceso vivo, empoderante, que desafía la lógica de quedarte como víctima y que nos devuelve el poder a las mujeres cuando actuamos en colectivo; la sanación como reparación, como preservación, la sanación como batalla por la vida, por colocarnos en una energía de vida; también hemos reflexionado en el tema de la sanación como un proceso para recuperar las enseñanzas, las sabidurías de nuestros pueblos, retomando las ideas prácticas y las cosmovisiones de que somos parte de un todo, de que estamos en armonía con el planeta, con la riqueza de la Madre Tierra, de sus símbolos; la sanación como un proceso vivo hacia la justicia, hacia la transformación de estos daños y agresiones.

Del 2018 al 2021 mediante el Plan Estratégico de la Iniciativa Mesoamericana, al interior del Grupo Impulsor se establece un cambio en el proyecto a 4 años. El cambio es justamente hablar de autocuidado, cuidado colectivo y sanación. Antes, la estrategia se llamaba solo estrategia de autocuidado y en estos 4 años hemos ido transitando para integrar acciones en esas 3 pistas. El que hoy estén aquí compañeras aliadas sanadoras, también obedece a cómo hemos ido ampliando nuestros vínculos y escuchando la sabiduría de muchas compañeras sanadoras, tanto así que estamos en preparación del Encuentro Latinoamericano de Mujeres Sanadoras.<sup>12</sup>

Integrar la noción de la sanación ha sido todo un proceso de aprendizaje, de cuestionar y repensar nuestra práctica a la luz de la sabiduría que nos llega desde las cosmovisiones de nuestros pueblos mesoamericanos, desde nuestras ancestras y los procesos históricos de sanación que han transitado fundamentalmente las defensoras que forman parte de los pueblos originarios. También hemos enriquecido nuestro conocimiento y prácticas de sanación con otros saberes no hegemónicos, como las terapias “alternativas” o complementarias, la sabiduría de los arquetipos, los oráculos, los masajes, las medicinas ayurveda, la ritualidad feminista, las propuestas de trabajo energético, la psicoterapia, entre otras valiosas concepciones y prácticas.

**En toda la región hay sanadoras de las que hemos aprendido**, como las compañeras de Guatemala que han tenido una especial presencia acompañando procesos regionales y a defensoras de diferentes países; o las compañeras garífunas, quienes compartiendo sus saberes fortalecen su resistencia y autonomía.

---

<sup>11</sup> | IM-Defensoras y Defenred (2017): “Diálogo virtual de autocuidado. Una estrategia política en la defensa de los derechos humanos”, <http://IM-DefensorasDefensoras.org/2017/09/dialogo-virtual-de-autocuidado-una-estrategia-politica-en-la-defensa-de-los-derechos-humanos/>

<sup>12</sup> | IM-Defensoras: Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación. Memoria del Grupo de Reflexión de la Estrategia de ACCyS, Septiembre 2020 (documento interno).

### ◊ **Lolita Chávez** - Maya Quiché - Guatemala

- » Entendemos la sanación como un camino cósmico-político que articula la ancestralidad, la comunalidad y la espiritualidad. Es un proceso que honra, fortalece y recupera la memoria ancestral de los pueblos.
- » Se basa en el principio del Tzk'at, que en idioma quiché significa 'red', red de la vida en reciprocidad y en la unidad cuerpo-territorio.
- » Es un proceso crítico de cuestionamiento profundo en el que las mujeres han tenido un papel fundamental cuestionando los aspectos de la ancestralidad que han lastimado y explotado a las mujeres, los "machismos" ancestrales.
- » Es un proceso de saberes que combate la lógica colonial y la "supremacía del ser", venga de donde venga. Se vive como un proceso de gratitud.
- » Busca restaurar la red la vida, sanando las violencias que la han lastimado.

### ◊ **Flor Álvarez** - Guatemala

- » La sanación viene de la capacidad de todos los seres de regenerarse.
- » ¿Qué es la vida realmente? ¿Quedarse esperando la muerte?
- » Para ayudar a otras, cada una debe estar bien, cada una a su manera, asumiendo su propio poder y sus límites. Reconocer la carga histórica de "fidelidades" con estructuras que nos impiden reconocer nuestro propio poder.
- » La sanación es un proceso de corresponsabilidad colectiva, de agradecimiento por la vida y todo lo que implica.
- » Implica hacernos responsables de nosotras mismas, ser víctimas no es una identidad, somos seres en proceso de transformación.

### ◊ **Yolanda Aguilar** - Centro Q'anil Guatemala

- » Nombrar las heridas, reconocerse como mujeres mayas. Eso es algo que hemos aprendido de las compañeras y su proceso después de la guerra.
- » La sanación es una apuesta por reconstruir tejidos sociales dañados por la guerra, sacar el dolor como parte del proceso político de transformación.
- » Pasa por interpelarnos, por transformarnos desde dentro de nosotras mismas y nuestras colectividades.
- » Honrar nuestro cuerpo y sexualidad como territorios sagrados

Ante los impactos individuales y colectivos de la violencia que nos afecta, apostamos por generar los espacios, procesos y herramientas de sanación que reparen el daño personal y colectivo y contribuyan a desarrollar resiliencia.

[ *La sanación es como un cántaro compañeras, nosotras llevamos dentro de nuestra alma un cántaro, una vasija que no necesitamos que se derrame. Es como permanentemente estar en un circuito de reparación de las afectaciones y de los impactos. Y en la medida de lo posible, si esto funciona de la mejor manera, los procesos de sanación también ocurren de forma más temprana y no hasta que estamos colapsando. Y los procesos de sanación son colectivos sobre todo. Cada quien lo vive de manera individual, con sus recursos, pero también colectivo porque las organizaciones se ven impactadas y la sociedad también. Por eso necesitamos procesos de sanaciones colectivos y dinámicos.*<sup>13</sup> ]

El autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación son, en conclusión, tres procesos y dimensiones que se entrelazan de forma dinámica abriendo espacios de esperanza que hacen posibles los mundos que queremos construir poniendo el cuidado en el centro.

[ *Es muy importante que sepamos desde nuestra visión, cómo lo hemos construido, no viene el autocuidado separado ni en momentos distintos del cuidado colectivo, ni de los procesos de sanación. Son tres dimensiones que se cruzan todo el tiempo...son procesos que en el caso de las defensoras marcan una postura política de transgresión, quiere decir que nos estamos oponiendo a un mandato patriarcal y neoliberal. Este sistema neoliberal apuesta a la uniformidad, pero también al individualismo. Yo me curo sola, yo me cuido sola, yo no necesito a nadie, y nos están erosionando y dividiendo. Nosotras como defensoras somos entes colectivos, (si bien) no se pierde nuestra individualidad ni nuestros derechos individuales, somos parte de una transformación colectiva. Entonces por eso hablamos de tres ámbitos, pero que están íntimamente tejidos como una trenza; que nace de una sola cabellera, pero que sacan tres partes y se entrelazan.*<sup>14</sup> ]

### § 1.3 La Ética del Cuidado que sustenta la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación

Desde la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación y desde el reconocimiento a la diversidad cultural que caracteriza a las mujeres de la IM-Defensoras, estos son los principios éticos que sustentan nuestro trabajo de Protección Integral Feminista:

---

<sup>13</sup> | IM-Defensoras: Memoria del Grupo de Reflexión Casa La Serena, Julio 2019, pág. 37 (documento interno).

<sup>14</sup> | IM-Defensoras: Memoria del Grupo de Reflexión Casa La Serena, Julio 2019, pág. 36 (documento interno).

- △ *El cuidado es un derecho.*
- △ *El cuidado es un acto de justicia* que nos reconecta con la red de la vida, el buen vivir y el bienestar individual y colectivo.
- △ *El cuidado como un acto transgresor* que cuestiona modelos capitalistas, racistas, patriarcales y misóginos y construye una práctica política del mundo que queremos vivir nos lleva a descolonizar nuestras relaciones, nuestras emociones y prácticas.
- △ *El cuidado es una forma de resistencia* en un contexto de violencia y opresión constante sobre nuestros cuerpos y nuestras mentes.

♦ ***Pensamos y practicamos el cuidado desde:***

- △ *El saber* que es un proceso dinámico y de formación constante.
- △ *El rescate y reconocimiento a nuestras prácticas y saberes diversos*, de aprender de las otras, de explorar propuestas nuevas y retomar saberes ancestrales, de abrir nuevos espacios de intercambio de herramientas, reflexiones y conocimientos.
- △ *Un trabajo en las dimensiones física, emocional, mental, espiritual y energética*, de empezar desde el cuerpo, como primer territorio, comprendiendo y atendiendo nuestras afectaciones, transformando creencias, buscando otras formas de relacionamiento con el mundo y la naturaleza, de seguir recogiendo y creciendo nuestro espíritu.
- △ *La integración en los procesos de autocuidado, cuidado colectivo y sanación de nuestras familias, organizaciones y comunidades.* Por experiencia sabemos que si no hacemos un proceso que incluya a nuestras personas amadas, a nuestras hijas, hijos e hijes, no hay descanso ni sanación posibles.
- △ *La búsqueda de un equilibrio entre lo individual y lo colectivo.* Parte de la vivencia propia, desde la flexibilidad, la autonomía y respeto a las decisiones y proceso personales de cada una y busca redes para resistir y para acompañarnos en un contexto depredador. se basa en la confianza, en la circularidad y redes de mujeres en toda su diversidad, en el poder colectivo, en el caminar respetando el hacer y el sanar de las otras, en el buen trato, en la valoración de la otra, en el uso de la palabra para la comunicación asertiva. tejiendo prácticas amorosas, a largo plazo, desde lo individual, organizativo y la colectividad.

**Desde este marco hablamos de sostener las luchas, con un compromiso de transformación colectiva.<sup>15</sup>**

---

<sup>15</sup> | IM-Defensoras. Reflexiones Colectivas sobre la Ética del Cuidado, 2018 (documento interno).

## § 1.4 *El enfoque político del autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación*

Las reflexiones acerca del autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación que en la IM-Defensoras hemos venido haciendo durante estos diez años de existencia se condensan en un enfoque político cuyos principios se expresan de la siguiente manera:

### △ 1 – **Lo personal es político**

Esta máxima nos lleva a mirarnos como sujetas políticas que practican para sí lo que desean para otras personas. Lo cual implica una revisión personal y una reflexión colectiva sobre el tipo de activismo sacrificial y las relaciones asimétricas entre las propias compañeras. Debemos reconocer las causas políticas de lo que nos afecta en lo privado (enfermedades, problemas familiares, inseguridad, agresiones físicas, etc.). Entendemos nuestro cuerpo como un territorio político, lo que pasa en nuestro territorio impacta en nuestros cuerpos y lo que pasa en nuestros cuerpos impacta sobre el territorio. Entendemos nuestro cuerpo como ese sostén de vida pero que también acompaña a otras y que recibe.

### △ 2 – **¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?**

Con esta frase reivindicamos el derecho de las defensoras al gozo, al placer, al disfrute del propio cuerpo y a fortalecer la creatividad y los lazos humanos significativos en los movimientos en los que participamos. Estos derechos constituyen el mundo por el que estamos luchando. Aportamos más desde el gozo y la vida que desde el cansancio o la muerte.

### △ 3 – **Los espacios de defensa de derechos humanos y de activismo son nuestra fuerza, pero no son idílicos**

Reconocer esto implica mantener una revisión permanente sobre las formas de machismo, discriminación y dominación patriarcal que se reproducen, incluso sin tener clara conciencia de ello, en las propias organizaciones y movimientos.

### △ 4 – **El activismo por la justicia y los derechos humanos no es un sacrificio**

A través de este principio se invita a reflexionar sobre si, en verdad, aquello que hay que hacer es tan importante o urgente que no puede esperar a comer, dormir, descansar o divertirse un tiempo; sobre si es lo más estratégico para nuestras luchas el exaltar como valores el riesgo y el “dar la vida por...”. Por más grande que sea nuestro esfuerzo y aunque se nos vaya la vida en ello, la realidad a la que nos enfrentamos nos supera y solo el trabajo colectivo y el cuidado entre nosotras puede lograr que avancemos en nuestros sueños. Es importante mencionar que hacer mucho y reproducir la lógica



de la productividad no significa que lo que hagamos sea más efectivo, creativo y con el impacto que necesitamos. En muchas ocasiones, en el afán de hacer más cosas las defensoras 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 defensoras, pensar en momentos de descanso, de distracción, de relajación es un lujo que no se pueden dar o que piensan que no merecen. En la experiencia se ha comprobado que cuando las defensoras estamos afectadas por el estrés, la tristeza, la rabia o el miedo, aumentan los riesgos de seguridad para nosotras, nuestras familias y organizaciones, ya que en dichas situaciones se reduce nuestra capacidad de estar alertas e identificar oportunamente las amenazas que atentan contra nuestra integridad y también aumenta la incidencia de conflictos al interior de los grupos y organizaciones.



## ◈ 6 – Ni el dinero ni el tiempo deberían ser una limitante

Los saberes y recursos que se ponen en juego para el autocuidado impulsado por la IM-Defensoras en su mayoría están a nuestro alcance porque no se requiere de cantidades significativas de dinero, sino fundamentalmente de disposición y tiempo para dedicarse a una misma, de manera individual y colectiva. Esto no quita la responsabilidad a las organizaciones, al Estado y a las fundaciones de generar las condiciones necesarias para el bienestar de las defensoras, en lo que a cada cual corresponde. Tampoco significa que no reconocemos las dobles y triples jornadas que muchas defensoras debemos asumir, pero apostamos por ir desmontando entre todas las estructuras de explotación que nos desgastan y ponen en riesgo nuestro bienestar.

## ◈ 7 – Cada persona y colectivo saben lo que necesitan

No es posible estandarizar lo que se requiere para que cada defensora, colectivo u organización logre el bienestar. Por ello se impulsa la reflexión, el diálogo, el intercambio de saberes y experiencias, de manera que cada quien pueda definir qué requiere a partir de la escucha honesta de las propias necesidades.

## ◈ 8 – El autocuidado es personal y colectivo

Para que el cuidado personal de cada una de las defensoras se transforme en un estilo de vida, es necesario que los grupos en los que interactuamos (familia, organización, comunidad) tomen acuerdos e implementen medidas que lo favorezcan: distribución equitativa del trabajo de cuidados, respetar días y horarios de trabajo, establecer compensación de tiempos, periodos de descanso, generar mecanismos de resolución pacífica de conflictos, entre otros. La modificación de estas prácticas de grupo es fundamental para que nuestros movimientos se fortalezcan con base en el bienestar de sus integrantes y el impulso de un 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 a la de un colectivo es parte de reparar el daño causado por esa violencia estructural y patriarcal. Las defensoras no necesitamos estar al límite del desgaste o de 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.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> | IM-Defensoras y Consorcio Oaxaca (2019): “Casa La Serena. Guía de Acompañamiento”, pág. 6-10 <https://im-defensoras.org/2019/04/guia-de-acompanamiento-casa-la-serena/>. Fuente original de este planteamiento: Hernández Cárdenas, A., & Tello Méndez, N. (2017): El Autocuidado como estrategia política. Sur - Revista Internacional de Derechos Humanos, 14 (26), 179-188. Recuperado el 26 de abril de 2020, de <https://sur.conectas.org/wp-content/uploads/2017/12/sur-26-espanhol-ana-maria-hernandez-cardenas-nallely-guadalupe-tello-mendez.pdf> págs. 181-183







02

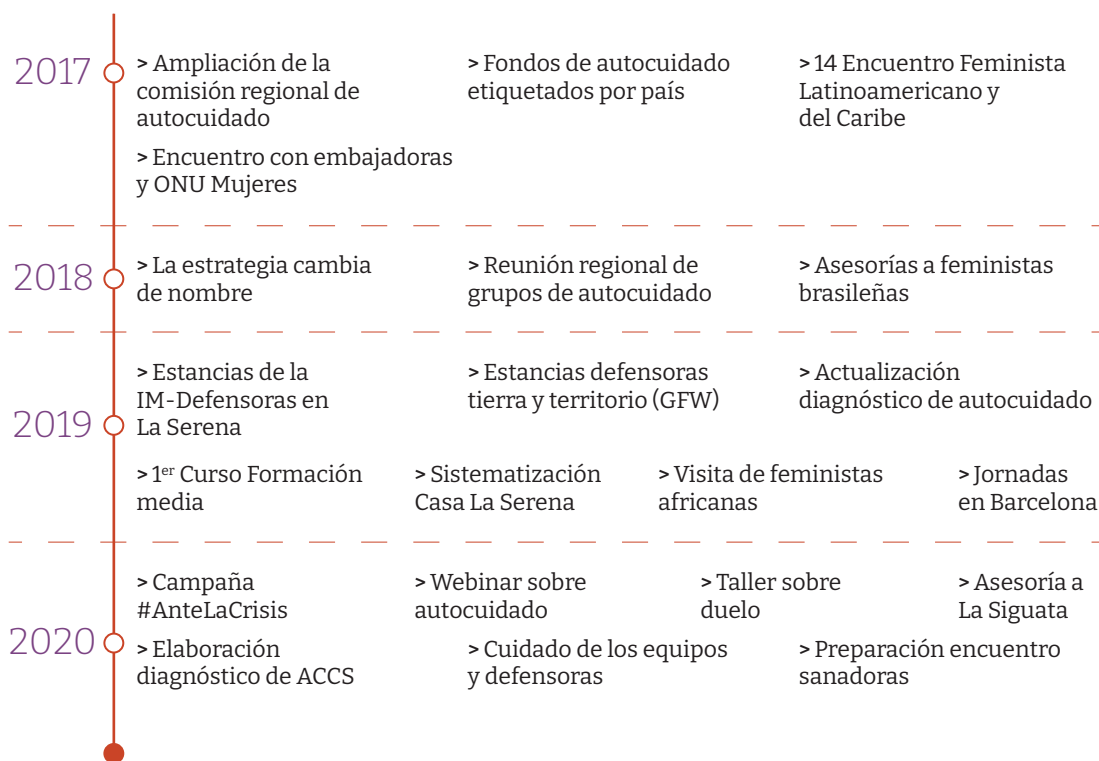
# *Carta de navegación*



## ¿Cómo ha sido el proceso de construcción de la Estrategia Regional de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación?

En 2010, a unos meses de la conformación de la IM-Defensoras, desde el Grupo Impulsor de la IM-Defensoras empezamos a trabajar en el tema de autocuidado promoviendo espacios de intercambio, acción y construcción colectiva entre las defensoras de la región. Las etapas y momentos más significativos en la construcción de la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación se pueden ver en la siguiente línea de tiempo.





## § 2.1 Primera etapa: Pacto para construir la estrategia (2010-2011)

En el proceso preparatorio del Primer Encuentro de Defensoras (Oaxaca, 2010) pudimos hacer un primer ejercicio de documentación de la situación de las defensoras y nos dimos cuenta que casi no había nada en informes sobre derechos humanos. Al llegar al Encuentro y empezar a compartir nuestras historias de vida, se hizo visible toda la cadena de violencias que habíamos vivido. Nos cuestionamos acerca de las razones por las que aun siendo activistas empoderadas dentro de movimientos igualitarios estaban tan invisibilizadas estas situaciones tan graves que estábamos viviendo.

**Fue un momento para tomar conciencia de que el cuidado de nuestras vidas era indispensable para nuestro activismo**, como una acción política que la confluencia regional podía favorecer desde la protección, la solidaridad y el apoyo mutuo.

Un acuerdo muy importante de ese Encuentro fue trasladar esta reflexión a nuestros países. Así que entre finales de 2010 y 2011 nos dimos a la tarea de realizar reuniones en cada país y continuar reflexionando sobre las situaciones que nos afectaban con otras compañeras y activistas, auto-reconociéndonos como defensoras y comprobando que el autocuidado era una necesidad compartida.

Este fue el inicio de un proceso que nos ha llevado a pensar colectivamente qué significa el autocuidado para las defensoras. Un resultado inmediato fue que abrimos algunos espacios y momentos de autocuidado y bienestar, todavía de manera puntual. Apenas nos estábamos asomando a la profundidad de la comprensión de la importancia y las implicaciones que el autocuidado tiene en la protección de las defensoras y sus colectividades.

## § 2.2 Segunda etapa: Acompañamiento, recursos y fortalecimiento de capacidades para impulsar los trabajos de autocuidado en cada país a través de las redes (2012-2015)

En esta etapa, la mayoría de recursos y esfuerzos de la estrategia se centraron en apoyar, impulsar y fortalecer el trabajo en cada país como parte de nuestra apuesta política por **construir una articulación regional que respondiera a las necesidades, realidades y saberes de las defensoras en los territorios**. Asimismo, seguimos avanzando en la construcción de un entendimiento común de lo que significa el autocuidado, aprendiendo diferentes herramientas y documentando las principales necesidades a través del primer diagnóstico realizado en 2012. En la práctica de acompañamiento vimos la necesidad de que las defensoras tengan momentos más largos de descanso, renovación de energías y atención de los impactos de la violencia. Así iniciaron las estancias para defensoras, antecedente de Casa La Serena. Algunos de los momentos significativos en esta etapa fueron:

### | *El Foro Virtual sobre Autocuidado (2012)*

El Diálogo virtual feminista sobre Autocuidado para defensoras de derechos humanos fue impulsado por la IM-Defensoras, Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC y Asociadas por lo Justo (JASS), a través de su Escuela de Educación Popular Alquimia Feminista, para “promover un intercambio de ideas, experiencias y sentimientos con el objetivo de reflexionar sobre el autocuidado como una herramienta política que permite mantener no solo el activismo como motor de transformación social, sino la vida y salud física, mental y emocional de las mujeres que participamos en él. El sentido que lo animó fue posicionar el autocuidado como un elemento profundamente transgresor, desligado de la mercadotecnia.”<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> | IM-Defensoras (2013): “¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos? Diálogos entre nosotras”, pág. 9, <https://im-defensoras.org/2014/01/que-significa-el-autocuidado-para-las-defensoras-de-derechos-humanos-dialogos-entre-nosotras/>



Participamos 30 defensoras,<sup>18</sup> quienes durante los meses de febrero a abril de 2012 compartimos nuestras reflexiones y experiencias con la facilitación de Alda Facio y Ana María Hernández. El producto de este enriquecedor diálogo se recogió en una publicación titulada: [¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos? Diálogos entre nosotras](#), la cual publicamos en 2013.<sup>19</sup> Fue un primer esfuerzo para explicitar de manera sistemática la visión del autocuidado, surgida tanto de la teoría feminista como de la experiencia del activismo por los derechos humanos, construida colectivamente por las propias defensoras para orientar las acciones estratégicas en la materia.

### **Los talleres de autocuidado en la región (2012-2013)**

Como otra manera de abrir el diálogo sobre el autocuidado entre defensoras y acercarlo más a los territorios, durante 2012 y 2013 promovimos una serie de talleres de autocuidado, primero en Guatemala, El Salvador y Honduras (2012) y luego en México y Nicaragua (2013). Hicimos una convocatoria amplia. En dichos talleres también participaron defensoras que no eran parte de la IM-Defensoras pero que realizaban acciones en el tema o habían expresado necesidades específicas de autocuidado. Los talleres se realizaron con la finalidad de conocer las condiciones y prácticas de autocuidado en cada país. A partir de ello, se solicitó profundizar en temas específicos como el duelo y la pérdida. En cada país buscamos fondos y nos organizamos para la multiplicación de este taller con el fin de llegar a otras defensoras.<sup>20</sup>

### **Desarrollo de estrategias de autocuidado por país (2012-2013)**

Las actividades promovidas por las redes en cada país, los talleres de autocuidado y los encuentros nacionales y regionales de defensoras, impulsaron que hiciéramos la primera definición de una estrategia de autocuidado en cada una de las redes nacionales establecidas por aquel entonces: Guatemala, El Salvador, Honduras y México.

### **El diagnóstico de autocuidado (2012)**

Con el objetivo de explorar las percepciones, prácticas y condiciones que las defensoras identificábamos en torno al autocuidado, en 2012 aplicamos un cuestionario de 77 preguntas a 58 defensoras de los 5 países en los que entonces tenía presencia la IM-Defensoras: El Salvador, Guatemala, Honduras, México y Nicaragua.

---

18 | Ángela Fuentes, Zayda Treminio, Patricia Orozco, Dora Ávila, Damaris Ruiz, Magda García, Ana Silvia Monzón, Cecilia De Trinidad, Analía Penchaszadeh, Yamileth Molina, Zoila Madrid, Fátima Najarro, Luz Stella Ospina Murillo, Ángeles López, Lucía Lagunes, Hedme Castro, Adelay Carías, Shi Alarcón, Daysi Flores, Malena de Montis, Roxana Arroyo, Gilda Rivera, Patricia Ardón, Verónica Corchado, Marusia López Cruz, Martha Figueroa, Gabriela Arguedas, Mariela Arce, Karla Lara, María Teresa Zúñiga.

19 | IM-Defensoras (2013): "¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos? Diálogos entre nosotras", pág. 9, <https://im-defensoras.org/2014/01/que-significa-el-autocuidado-para-las-defensoras-de-derechos-humanos-dialogos-entre-nosotras/>

20 | IM-Defensoras (2014): "Travesías para pensar y actuar. Experiencias de autocuidado para defensoras de derechos humanos en Mesoamérica", pág. 86, <http://IM-Defensoras.org/2014/05/travesias-para-pensar-y-actuar-experiencias-de-autocuidado-de-defensoras-de-derechos-humanos-en-mesoamerica/>

Este diagnóstico<sup>21</sup> arrojó información sobre sobre “el grado de importancia que las defensoras de derechos humanos dan al autocuidado a nivel personal y en los colectivos u organizaciones en las que participan, las estrategias que utilizan, los obstáculos que enfrentan, las condiciones en las que desarrollan su trabajo y las necesidades que detectan para mejorar sus condiciones de bienestar.”

### **El Fondo de autocuidado (2012-2014)**

Entre 2012 y 2014 generamos un fondo regional para atender necesidades individuales y colectivas de autocuidado en las defensoras de los 5 países. Buscamos cubrir necesidades de forma preventiva, de atención temprana o por emergencia. El tipo de apoyos brindados fueron:

- ♦ Apoyo psicológico de supervisión a defensoras que acompañan casos.
- ♦ Apoyo psicológico a defensoras que experimentan violencia tanto en el ámbito familiar como laboral o incluso de otro tipo.
- ♦ Apoyo psicológico o financiero a defensoras que experimentan el síndrome de burnout.
- ♦ Apoyo para intervenciones mayores en materia de salud y que no cuentan con seguridad social.
- ♦ Apoyo para intervenciones externas en la solución de conflictos grupales o de liderazgo dentro de las organizaciones de las defensoras.
- ♦ Apoyo para actividades de descanso, para hacer “altos en el camino” de colectivos de defensoras sometidas a cargas excesivas de trabajo o dinámicas de mucho estrés.
- ♦ Apoyo para talleres, conversatorios o reuniones de reflexión dentro de los colectivos de defensoras, encaminados a adoptar políticas de autocuidado.
- ♦ Apoyo para acciones concretas encaminadas al autocuidado y refuerzo de la seguridad de las defensoras: exámenes de salud, entrenamiento en defensa personal, terapias alternativas, rituales de sanación, entre otras.
- ♦ Apoyo para eventos o actividades de capacitación sobre autocuidado, para personas o colectivos de defensoras, con el compromiso de réplica en sus organizaciones y equipos de trabajo.

En total se beneficiaron 228 defensoras mediante 31 solicitudes de atención personal y 13 de organizaciones.<sup>22</sup> Los apoyos otorgados a organizaciones “se destinaron mayoritariamente para que dentro de las organizaciones se generaran propuestas

---

<sup>21</sup> | El cuestionario aplicado y el informe “El Diagnóstico: El Autocuidado de las Defensoras de Derechos Humanos en Mesoamérica” forman parte de la publicación de nuestro libro “Travesías para pensar y actuar. Experiencias de Autocuidado de Defensoras de Derechos Humanos en Mesoamérica”. <https://IM-Defensorasdefensoras.org/2014/05/travesias-para-pensar-y-actuar-experiencias-de-autocuidado-de-defensoras-de-derechos-humanos-en-mesoamerica/>

<sup>22</sup> | IM-Defensoras (2014): “Travesías para pensar y actuar. Experiencias de autocuidado para defensoras de derechos humanos en Mesoamérica”, pág. 19, <http://IM-Defensorasdefensoras.org/2014/05/travesias-para-pensar-y-actuar-experiencias-de-autocuidado-de-defensoras-de-derechos-humanos-en-mesoamerica/>





y medidas de autocuidado contra el stress y el miedo, atención a síndrome de burnout y exámenes para salud ginecológica, así como para la contención emocional ante las agresiones”.<sup>23</sup>

### **Segundo Encuentro Mesoamericano de Defensoras en El Salvador (2013)**

En septiembre de 2013 llevamos a cabo el 2° Encuentro Mesoamericano de Defensoras de Derechos Humanos en la ciudad de Suchitoto, El Salvador. Participamos 187 mujeres defensoras, provenientes de México, Guatemala, Honduras, El Salvador, Costa Rica, Nicaragua, Panamá y Colombia, así como invitadas especiales de otros países, organizaciones y redes tales como Amnistía Internacional, CEJIL, Front Line Defenders y el Fondo de Acción Urgente. En este encuentro, entre otras cosas importantes, avanzamos en “la apropiación del autocuidado como una estrategia central para la defensa de los derechos humanos y la sostenibilidad de nuestros movimientos, así como un derecho al bienestar y seguridad de las propias defensoras que debe ser respetado por toda la sociedad”.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> | IM-Defensoras: Informe final: Lotería Holandesa-Mama Cash (2012-2014). Documento interno.

<sup>24</sup> | Ídem.

### ***Estancia individual: defensora guatemalteca (2013)***<sup>25</sup>

En agosto de 2013 llevamos a cabo la primera experiencia de sanación en una estancia individual donde se atendió a una compañera guatemalteca, líder indígena maya, quien se encontraba en una situación de desgaste extremo provocada por la persecución del Estado en contra de su labor como defensora.

### ***Publicación del libro colectivo: “Travesías para pensar y actuar” (2014)***

Este libro narra las experiencias de trabajo y metodologías que los grupos de autocuidado en México, Honduras, Guatemala y El Salvador impulsamos para promover el bienestar, la atención de traumas, daños y afectaciones a las defensoras mesoamericanas.<sup>26</sup>

### ***Fondo de Autocuidado (2015)***

Con base en la experiencia de los años anteriores, reactivamos el fondo de autocuidado y cuidado colectivo, coordinado desde el FCAM y Consorcio Oaxaca con la finalidad de diversificar y aumentar las acciones de autocuidado individual y colectivo de la organización de pertenencia de la defensora, ya fuera de forma preventiva, de atención temprana o por emergencia.<sup>27</sup>

### ***Capacitación regional-Capacitar Internacional (2014 y 2015)***

Capacitar Internacional es una red internacional de empoderamiento y solidaridad. Un grupo amplio de defensoras de Nicaragua, El Salvador, Honduras, Guatemala y México recibimos de esta red internacional una capacitación en Prácticas de Autocuidado y Bienestar para defensoras muy efectivas para activistas y grupos organizados. Recibimos teoría, prácticas y métodos de sanación en el estilo de educación popular para multiplicarlas en la comunidad.

### ***Diversas estancias (2015)***

Durante este año se llevaron a cabo tres estancias de cuidado y sanación para defensoras. La primera, con dos defensoras, puso a prueba un paquete de metodologías y terapias desarrollado por Consorcio Oaxaca obteniendo buenos resultados; la segunda, integrada por tres defensoras, implementó por vez primera el modelo de estancia temporal de 10 días; y la tercera puso a prueba un modelo de estancia familiar.

---

<sup>25</sup> | Desde el 2013 a través de la experiencia de estancias se inicia el proceso de La Serena, desarrollando y poniendo a prueba el modelo de atención. El aprendizaje acumulado y la capacidad de responder a las necesidades de autocuidado, cuidado colectivo y sanación de las defensoras, llevan a que en 2016 se tome la decisión de tener un espacio propio para las estancias y se inaugura Casa La Serena.

<sup>26</sup> | IM-Defensoras (2014): “Travesías para pensar y actuar. Experiencias de autocuidado para defensoras de derechos humanos en Mesoamérica”, pág. 9, <http://IM-Defensorasdefensoras.org/2014/05/travesias-para-pensar-y-actuar-experiencias-de-autocuidado-de-defensoras-de-derechos-humanos-en-mesoamerica/>

<sup>27</sup> | IM-Defensoras: Fondo para acciones de autocuidado de las defensoras de derechos humanos, sus organizaciones y colectivos (2015). Documento interno.

## § 2.3 Tercera etapa: Crear espacios seguros, compartir nuestros saberes (2016-2020)

La experiencia de las estancias llevó a un acuerdo regional, promovido por Consorcio Oaxaca, para construir un espacio de respiro y sanación, Casa la Serena. Ello nos permitió **profundizar y ampliar el alcance conceptual de la Estrategia**, así como la atención a las defensoras. Asimismo, seguimos fortaleciendo el trabajo de autocuidado en cada país, compartiendo los aprendizajes en diferentes espacios y consolidando la estrategia como un referente en la región y a nivel internacional. Algunos de los momentos más significativos de esta etapa fueron:

### **Inauguración de Casa La Serena y entrenamiento en Equilibrio Neuromuscular (2016)**

En agosto de 2016, concretamos el sueño de tener un espacio propio para las estancias de cuidado y sanación, lo que nos ha permitido poner en marcha un programa de trabajo cada vez más adaptado a las necesidades de las defensoras de la región mesoamericana. En Casa La Serena se inició también una labor de fortalecimiento a organizaciones y colectivos que quieren incorporar en su cultura institucional la práctica del autocuidado, a través de talleres y estancias.<sup>28</sup>

Casa La Serena recibe como primeras visitantes a defensoras del grupo de autocuidado y de organizaciones de diversos estados del país, integrantes todas de la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en México del 30 de julio al 10 de agosto para el entrenamiento sobre Equilibrio Neuromuscular facilitado por la defensora Graciela Ramos. Estas mujeres aportan trabajo para terminar de instalar Casa La Serena y llenan de buena energía el espacio.<sup>29</sup>

### **Diálogo virtual sobre Autocuidado como estrategia política (2016)**

En los meses de noviembre y diciembre del 2016, la IM-Defensoras y Defenred organizamos un diálogo virtual con el objetivo de profundizar en el autocuidado y el cuidado colectivo como una estrategia política fundamental para las personas defensoras, sus organizaciones y movimientos. El diálogo fue un espacio de intercambio de experiencias, enfoques y análisis para enriquecer nuestro entendimiento y práctica de prevención y atención a defensoras en riesgo. La riqueza de las reflexiones generadas se recogió en una publicación:

<sup>28</sup> | Ver folleto: <https://consorciooaxaca.org/proteccion-a-defensoras-de-derechos-humanos/autocuidado/>

<sup>29</sup> | Consorcio Oaxaca: "Línea de tiempo Casa la Serena", <https://consorciooaxaca.org/linea-de-tiempo-casa-la-serena/>

[“Diálogo virtual de Autocuidado: Una estrategia política en la defensa de los derechos humanos”<sup>30</sup>](#) y se ha venido difundiendo también en la [Plataforma New Tactics in Human Rights](#)<sup>31</sup> donde además se pueden encontrar los diálogos completos.

### ***Ampliación de la Comisión Regional Autocuidado (2017)***

Con la intención de fortalecer el trabajo regional de la Estrategia de Autocuidado, se integraron a la Comisión de la estrategia dos compañeras de la Red Salvadoreña de Defensoras de Derechos Humanos (María Rosa Cruz y Alejandra Burgos) y se formalizó la colaboración de Nallely Tello como integrante de la Comisión. Un año más tarde, se integró también una de las Co-Directoras Ejecutivas de la IM-Defensoras (Tere Boedo).

### ***Fondos de Autocuidado por país (2017)***

El fondo regional para acciones de autocuidado se distribuyó directamente a cada país para que las redes tuviéramos fondos etiquetados para acciones de cuidado colectivo y atención a defensoras.

### ***14° Encuentro Feminista Latinoamericano y del Caribe (2017)***

En 2017, en el marco del 14 Encuentro Feminista Latinoamericano y del Caribe, la IM-Defensoras junto con el FAU y Cfemea de Brasil coordinamos los trabajos del eje de autocuidado. En el espacio de dos días, participaron en este eje 230 feministas y la IM-Defensoras fue reconocida por su aporte.

### ***Encuentro con embajadoras de ONU Mujeres (2017)***

En 2017 tuvo lugar un [encuentro entre embajadoras, la representante de ONU Mujeres México y mujeres defensoras de derechos humanos en la Casa Serena](#). Las embajadoras de Noruega, de Austria, de Irlanda, de Suecia y de Tailandia participaron y emitieron audios reconociendo la labor que hace Casa La Serena en la protección a las defensoras.

### ***La estrategia cambia de nombre (2018)***

Producto de las constantes reflexiones sobre la práctica de autocuidado en los procesos de acompañamiento a defensoras, en los grupos focales para concretar el sueño de la instalación de Casa La Serena y en el proceso de evaluación (2016) y planeación estratégica para elaborar el Plan 2018-2021, la Estrategia de Autocuidado incorporó también los conceptos Cuidado Colectivo y Sanación con la finalidad de expresar con claridad los tres elementos constitutivos de la práctica de cuidado como herramienta política de la Protección Integral Feminista.

---

<sup>30</sup> | IM-Defensoras y Defenred (2017): “Diálogo virtual de autocuidado. Una estrategia política en la defensa de los derechos humanos”, <http://IM-DefensorasDefensoras.org/2017/09/diologo-virtual-de-autocuidado-una-estrategia-politica-en-la-defensa-de-los-derechos-humanos/>

<sup>31</sup> | Link al diálogo: <https://www.newtactics.org/conversation/autocuidado-una-estrategia-pol%C3%ADtica-en-la-defensa-de-los-derechos-humanos>

### ***Reunión regional de grupos de autocuidado (2018)***

En noviembre de 2018 nos reunimos las defensoras encargadas de las acciones de la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación en los 5 países en que nos articulamos como IM-Defensoras, con el objetivo intercambiar experiencias, profundizar en la ética del cuidado y en el autocuidado como herramientas políticas que garantizan la sostenibilidad de nuestras luchas, reflexionar sobre el modelo de Casa La Serena con miras a instalar otra casa en alguno de los países de Centroamérica e intercambiar herramientas para el manejo de emociones.

### ***Asesoría a feministas brasileñas (2018)***

En 2018, visitamos Brasil por invitación de feministas brasileñas para asesorarlas en la instalación y funcionamiento de una casa de sanación para defensoras.

### ***Estancias de la IM-Defensoras en la Serena (2019)***

Durante 2017 y 2018, las estancias en Casa La Serena se organizaban para que asistiera una defensora de cada red nacional, pero a partir de 2019 vimos necesario cambiar esta forma de atención y empezamos a realizar estancias por país para mejorar el seguimiento colectivo de los planes de autocuidado. Esta adecuación fue consensuada con las redes. Asistieron 5 compañeras de cada red nacional: Honduras, Guatemala, El Salvador, Nicaragua y México. En esta última, se sumaron dos defensoras brasileñas. Además, tuvimos una experiencia muy enriquecedora para el modelo de La Serena, al llevar a cabo la estancia de la Comisión Regional de Registro de la IM-Defensoras con la participación de 7 de sus integrantes. Con esta experiencia contribuimos a fortalecer el enfoque de cuidado institucional al interior de la IM-Defensoras, pues logramos identificar necesidades específicas de las defensoras que realizan esta labor y trazar un plan colectivo adecuado a las necesidades de la Estrategia de Registro.

### ***Estancias para defensoras de tierra y territorio (2019)***

En respuesta a una iniciativa promovida por el Fondo Global de Mujeres (GFW), llevamos a cabo tres estancias con defensoras de “tierra y territorio” de diferentes organizaciones en los países de la región: del Centro de Derechos de las Mujeres de Honduras; del Movimiento de Santo Tomás de El Salvador; de Intercambios y la Iniciativa Nicaragüense de Defensoras en Nicaragua; de UDEFEGUA y Resistencia La Puya en Guatemala; del Comité de Mujeres de la Asamblea de Pueblos Indígenas del Istmo en Defensa de la Tierra y Territorio y Consorcio para el Diálogo Parlamentario Oaxaca en México, y de JASS Mesoamérica a nivel regional. Las estancias fueron de 5 días y en total participaron 18 defensoras.

### ***Diagnóstico Mesoamericano de Autocuidado (2019)***

A siete años de haber realizado el Diagnóstico Mesoamericano sobre las prácticas de Autocuidado (2012) y de venir avanzando en la comprensión, politización y práctica del autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación, tomamos la decisión de actualizar ese estudio. Así que en 2019, luego de revisar y mejorar la metodología empleada en el primer diagnóstico, con la participación de las redes nacionales llevamos a cabo



otro ejercicio que logró llegar a una gran diversidad de defensoras que pertenecen a la IM-Defensoras aplicando durante ese año cuestionarios a 25 defensoras de cada red nacional y a las integrantes de nuestro Grupo Impulsor.

### **Primer Curso de Formación Media: Módulo 1 Equilibrio Neuromuscular (2019)**

Del 12 al 29 de septiembre del 2019 tuvimos una importante experiencia de capacitación regional: el módulo 1 del primer curso de formación media que se dedicó al Equilibrio Neuromuscular, facilitado por las compañeras Graciela Ramos e Hilda Itandehui, ambas defensoras integrantes del Grupo de Autocuidado de la Red de México. Nos reunimos en San Lucas Tolimán, Guatemala, y energizadas por el Lago de Atitlán participamos 20 defensoras: cuatro guatemaltecas, cinco salvadoreñas, cuatro hondureñas, cinco nicaragüenses y dos mexicanas. El taller se compuso de 12 sesiones. Cada sesión se enfocó en alguna parte del cuerpo, pero desde una perspectiva integral. Aprendimos los fundamentos teóricos y prácticos de esta terapéutica que consiste en movimientos corporales liberadores de la tensión crónica y profunda que se ha ido alojando en músculos, tendones, ligamentos y órganos, desde el momento de nuestra fecundación, alterando nuestra estructura corporal y afectando las distintas funciones de órganos y sistemas, lo que luego se va convirtiendo en diversas enfermedades, limitaciones y/o alteraciones en el cuerpo y la mente. Las participantes salieron de esta formación con las herramientas para ser terapeutas de primer nivel en Equilibrio Neuromuscular, labor que desarrollan en sus países.



### | **Sistematización de la experiencia de Casa La Serena (2019)**

El proceso de sistematización del modelo de atención de Casa La Serena recibió un impulso con nuestra colaboración en la sistematización de la experiencia de los 10 años de trayectoria de la IM-Defensoras. Esta sistematización, como parte de la Estrategia Regional de Autocuidado, tuvo un momento intensivo en el grupo de reflexión que llevamos a cabo en El Salvador (del 1 al 3 de julio de 2019) con la participación de 14 defensoras que en diferentes momentos estuvieron en estancias en La Serena.

### | **Compartiendo saberes con defensoras africanas (2019)**

Recibimos la visita de defensoras del norte de África que están impulsando el nacimiento de una red, República Feminista, y compartimos con ellas el enfoque de la estrategia de ACCS.

### | **Jornadas en Barcelona (2019)**

En noviembre de 2019 fuimos invitadas a Barcelona (Cataluña, Estado Español) por el Fondo CALALA a las Jornadas por los Derechos Humanos, donde realizamos talleres, conferencias y otras actividades para compartir los aportes de la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación como parte central de la protección a defensoras.

## § **2.4 Cuarta etapa: Enfrentando una pandemia (2020)**

La irrupción de la COVID-19 agudizó la crisis que ya vivíamos y alteró nuestras vidas y los procesos que teníamos en marcha. Desde la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación se activaron numerosas respuestas a partir de las estrategias y la experiencia construida para **enfrentar una situación incierta, con creatividad y flexibilidad ante los nuevos desafíos**.

- ♦ Frente al limitado acceso, el colapso y deficiencia de los servicios de salud, desde las redes apoyamos con recursos, medicamentos, seguros médicos y gestionamos salvoconductos que permitieron a las defensoras atender sus necesidades de salud y las de sus familias. En Nicaragua se dio especial asistencia a las defensoras encarceladas y excarceladas, que enfrentan diversos problemas de salud y no están siendo atendidas; además se habilitaron asesorías médicas ante la falta de una política gubernamental y la negativa de las autoridades de reconocer y actuar frente a la sindemia.
- ♦ El miedo, la preocupación, la incertidumbre, los duelos y el desgaste generado por el trabajo virtual, muchas veces desarrollado sin condiciones adecuadas y con una carga adicional de trabajo de cuidados, han impactado nuestras vidas y nuestras luchas. Ante ello, en estos tiempos de profundización del capitalismo y crisis sanitaria hemos fortalecido alianzas con organizaciones y redes de

sanadoras, acompañantes, guías y terapeutas para cuidarnos juntas y reflexionar sobre el autocuidado, cuidado colectivo y la sanación, sobre nuestras subjetividades y cuerpos, y sobre los duelos que estamos viviendo.

♦ Pusimos especial énfasis en honrar los saberes construidos y compartir diferentes recursos que hemos desarrollado desde la IM-Defensoras y organizaciones y comunidades aliadas. Recursos para reconocer los impactos de esta situación en nuestros cuerpos y nuestras vidas, para tener momentos de respiro y activar nuestro poder sanador. En este marco compartimos el [“Compendio de herramientas de Autocuidado y Sanación”](#) elaborado por Consorcio Oaxaca y la estrategia regional de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación de la IM-Defensoras y el Manual de [“Medicina ancestral Garífuna – Alternativas para combatir el coronavirus”](#) de la Organización Fraternal Negra Hondureña - OFRANEH publicado con la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en Honduras. La Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en México convocó a una serie de conversaciones, “Trabajando con nuestras emociones en el contexto #COVID-19”, dirigidas a integrantes de la red para fortalecer sus herramientas de acompañamiento psicosocial, autocuidado y sanación.

## El arte también fue parte de nuestros procesos de cuidado durante la emergencia sanitaria

Abrimos diferentes espacios y lenguajes artísticos para que las defensoras pudiéramos expresar lo que estaba pasando y lo que estábamos sintiendo en aquellos momentos. A través del llamado “Voces Rebeldes” o la circulación de los poemas “Para curarse el encierro” usamos el lenguaje poético y creativo para expresarnos y conectarnos entre nosotras. Y también porque poder conectar con la risa y la alegría es parte de la sanación y la resistencia, con el grupo de cabaret feminista Las Reinas Chulas y otras aliadas organizamos un “cabarezoom”. **Algunos de los momentos más significativos de esta etapa fueron:**

### Campana #AnteLaCrisis (2020)

En respuesta a las situaciones que nos han afectado en el marco de la sindemia detonada por la COVID-19, lanzamos la [campana #AnteLaCrisis](#), en el marco de la cual elaboramos el [Compendio de Herramientas para el Autocuidado y la Sanación](#)<sup>32</sup> con el objetivo de compartir diversos aprendizajes para el manejo emocional, energético, mental y espiritual, para el cuidado del cuerpo y, especialmente, de los órganos más relacionados con las emociones, para evitar el insomnio y el uso de la herbolaría como recurso curativo de muchos malestares que padecemos por el confinamiento, el incremento de las violencias y las cargas de trabajo. Realizamos además podcast y videos con distintas herramientas y reflexiones para fortalecer el autocuidado y el cuidado colectivo en nuestras redes y organizaciones.

32 | IM-Defensoras (2020): “Compendio de herramientas de autocuidado y sanación”, <http://IM-Defensorasdefensoras.org/2020/05/compendio-de-herramientas-de-autocuidado-y-sanacion/>

### **Webinar sobre autocuidado (2020)**

Nada más iniciar la emergencia sanitaria y el confinamiento de muchas de nosotras, entre la IM-Defensoras, Consorcio Oaxaca y el Fondo Calala realizamos el webinar [“Autocuidado y cuidado colectivo para defensoras de derechos humanos ante la crisis de la COVID-19”](#), que reunió a 220 defensoras de Mesoamérica y del estado español, fortaleciendo la solidaridad entre mujeres defensoras.

### **Talleres sobre el duelo (2020)**

Para trabajar las pérdidas derivadas principalmente de la sindemia, organizamos tres talleres regionales sobre duelos en los que participaron alrededor de 90 defensoras.

### **Equilibrio Neuromuscular virtual (2020)**

Hicimos el reciclaje virtual de Equilibrio Neuromuscular, el cual se basó en dar seguimiento a las actividades del taller de 2019 y aclarar dudas entre las defensoras que están llevando a la práctica lo aprendido.

### **Elaboración del Diagnóstico de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación (2020)**

Luego de recopilar los cuestionarios respondidos el año anterior, nos dimos a la tarea de procesar la información, compararla con los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial (2012) y analizar la nueva situación. Observamos que los resultados obtenidos muestran cómo la profundización de las condiciones de desigualdad existentes en la región afecta nuestro bienestar y las posibilidades de autocuidado y ayudan a entender porque la emergencia sanitaria ha agudizado las violencias, la precariedad y las vulnerabilidades que vivimos.

### **Asesoría a “La Siguata” (2020)**

En 2020, dimos seguimiento al proceso iniciado en 2019 para la instalación de una nueva casa de sanación en Honduras. Ello se hizo a través de una comisión ad hoc que estuvo integrada por Teresa Boedo, Nallely Tello, Ana María Hernández, Orfe Castillo y Yami Molina. Aunque no se logró su instalación en el tiempo previsto, debido a las difíciles condiciones de la sindemia, agudizadas por el incremento de la represión y por el impacto en Honduras de las tormentas Eta y Lota, continuamos dando asesoría y acompañamiento hasta culminar con su inauguración en junio de 2021.

### **Cuidado de los equipos de la IM-Defensoras y de las defensoras (2020)**

Profundizamos la atención de autocuidado, cuidado colectivo y sanación en los equipos de trabajo de la IM-Defensoras. Es decir, no solo pensamos en las “defensoras” que integran la IM-Defensoras, sino que centramos buena parte de nuestros llamados y esfuerzos en que quienes integran distintos grupos, estrategias y comisiones de la IM-Defensoras realizarán prácticas de cuidado. Dimos además acompañamiento a defensoras en lo individual.



### **Preparación del Encuentro Latinoamericano de Sanadoras (2020)**

Hemos logrado convocar a una alianza de sanadoras y proponer la realización del Encuentro Latinoamericano de Sanadoras. En este marco, acordamos la construcción de un espacio colectivo con sanadoras de la región para diseñar juntas el camino hacia un encuentro de sanadoras latinoamericano. Este espacio ha sido rico en el intercambio de ideas, prácticas de cuidado colectivo, reflexión política y la vivencia de círculo de sanación con la Comisión Promotora.





# 03

## *Oasis bajo el sol*



# Logros y desafíos de nuestro caminar en la Estrategia Regional de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación

## § 3.1 Principales logros<sup>33</sup>

### Capacidad interna

♦ El autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación están consolidando un nivel de legitimación mucho mayor dentro de la IM-Defensoras. Cada vez contamos con más respaldo para coordinar la estrategia y nos sentimos más fortalecidas. Hemos logrado realizar dos encuentros con defensoras a nivel regional. Uno con los grupos de autocuidado, cuidado colectivo y sanación de las redes nacionales y otro con defensoras que han estado en estancias de Casa La Serena. Esto ha permitido coleccionar las narrativas, compartir las experiencias de trabajo y trazar una base común en algunos aspectos conceptuales y de estrategia. Contamos con mucha más producción de reflexiones, materiales y diálogo sobre el tema.

### Estancias de sanación

- ♦ Hasta marzo de 2020, cuando estalló la emergencia sanitaria, habíamos realizado 14 estancias colectivas de defensoras de las redes de Guatemala, El Salvador, Nicaragua, Honduras y México, además de una estancia de defensoras de Colombia y la estancia de dos defensoras de Brasil.
- ♦ 2019 fue el primer año con estancias por país, lo que sirvió para mejorar el seguimiento colectivo de los planes de cuidado.
- ♦ Tuvimos también la primera estancia de una Estrategia Regional, la del equipo de Registro. Con esta experiencia fortalecimos el enfoque de cuidado institucional al interior de la IM-Defensoras, pues logramos identificar necesidades específicas de las defensoras que realizan esta labor y trazar un plan colectivo como Estrategia de Registro para las necesidades del equipo.

---

<sup>33</sup> | Tomado del Balance de medio periodo del Plan Estratégico 2018-2021.

- ♦ Durante la emergencia sanitaria, tuvimos que suspender las estancias en Casa La Serena y nos dimos a la tarea de incentivar “mini-estancias” en cada país para que las defensoras pudieran hacer una pausa en este contexto tan demandante de la COVID-19.
- ♦ Producción de conocimientos y fortalecimiento de capacidades.
- ♦ Realizamos una primera sistematización de nuestros saberes sobre el modelo de atención de Casa La Serena al elaborar la [Guía de acompañamiento de Casa La Serena](#) y el [Compendio de herramientas de cuidado y sanación](#) que utilizamos ahí y que hemos puesto a disposición de todas las defensoras.
- ♦ Socializamos el conocimiento generado colectivamente distribuyendo alrededor de 500 kits de PIF - herramientas diversas de cuidado entre las redes nacionales de la IM-Defensoras.
- ♦ Nuestros aprendizajes y saberes llaman la atención del mundo académico: el modelo de Casa La Serena y el trabajo de la IM-Defensoras en el tema de cuidado han sido inspiración, reflexión y análisis para elaboración de algunas tesis doctorales, estudio de casos en investigaciones de universidades y artículos periodísticos.
- ♦ Desarrollamos capacidades de las defensoras al dar inicio al proceso de formación. Realizamos el primer curso de formación de duración media, gracias al cual 20 defensoras de las redes de la IM-Defensoras se capacitaron y varias de ellas ahora prestan terapia neuromuscular a las defensoras en sus países.<sup>34</sup>
- ♦ Fortalecemos nuestra identidad y profundizamos en nuestra práctica: llevamos a cabo la primera Reunión regional de Grupos de Autocuidado de las 5 redes nacionales, donde elaboramos la planificación anual conjunta de la estrategia y reflexionamos sobre la ética y la práctica política del autocuidado.
- ♦ Mediante un proceso que implicó a 125 participantes, actualizamos el diagnóstico regional de la situación y práctica del autocuidado en las defensoras mesoamericanas.

---

## Se consolidan las alianzas de Casa La Serena

- ♦ Se abren estancias con organizaciones aliadas en Colombia y Brasil.
- ♦ El espacio cobija otro tipo de encuentros y reuniones: Grupo Impulsor de la IM-Defensoras, los Grupos de Seguridad y Autocuidado de la Red de México; jornadas de cuidado, visitas de intercambio y fortalecimiento a organizaciones. Se recibe la visita y se comparte el enfoque de la estrategia con la naciente red del norte de África, “República Feminista”.
- ♦ Mantenemos una colaboración con Defenred para que su casa en Madrid (Estado español) reciba a defensoras de la IM-Defensoras. En 2018 y 2019, dos defensoras

---

<sup>34</sup> | Técnicas de sanación para terapeutas y sanadoras: Módulo 1 Equilibrio neuromuscular o Antigitimnasia (20 participantes).

integrantes de nuestro Grupo Impulsor estuvieron allí con sus hijos, acción que valoramos importante.

- ♦ Durante 2019 atendimos a 147 defensoras en La Serena.

---

## Apertura de una nueva casa de Sanación en la región

La IM-Defensoras ha hecho una apuesta política para que cada una de las redes de defensoras en los países que la integran cuente con una casa de sanación semejante a La Serena. Tomando en cuenta que no nos es posible abrir todas las casas al mismo tiempo, tomamos la decisión de lanzar una convocatoria abierta a todas las redes, cuidando y acompañando este proceso desde la Comisión Regional de ACCS, lo que además ha incluido:

- ♦ Acompañamiento y acuerpamiento permanente del proceso de apertura y construcción del plan de acompañamiento a la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en Honduras.
- ♦ Mayor coordinación con otras estrategias: comunicación, sistematización, acompañamiento, fortalecimiento de redes y fortalecimiento interno.
- ♦ Mayor articulación entre redes, para propiciar intercambios regionales de sanadoras/terapeutas y saberes.
- ♦ Se realizaron tres grupos focales para alimentar contenidos y orientar la apertura de la casa de sanación en Honduras.

---

## Encuentro Latinoamericano de Sanadoras

♦ Como IM-Defensoras logramos convocar a una alianza de sanadoras. Propusimos la realización del Encuentro Latinoamericano de Sanadoras y logramos el acuerdo para la Construcción de un espacio colectivo con sanadoras de la región para diseñar juntas el camino hacia un encuentro de sanadoras latinoamericano: espacio para el intercambio de ideas, cuidado colectivo, reflexión política y círculo de sanación.

---

## Más atención a los procesos de cuidado de los equipos de la IM-Defensoras: regional y redes nacionales

♦ Fortalecemos el acompañamiento terapéutico y monitoreo. Hemos abierto espacios de cuidado colectivo entre los equipos. En el marco de la crisis de Nicaragua, iniciada en abril de 2018, la estrategia regional acompañó y coordinó apoyos a más de una decena de defensoras nicaragüenses y a su equipo de acompañamiento de casos. En agosto de 2019 una integrante de la estrategia fue invitada a asesorar el fortalecimiento de la Comisión de Atención de Casos en ese país. Continuamos con el acompañamiento y en julio de 2020 participamos dentro del curso para formación de defensoras de los territorios impulsado por la Comisión de Casos en Nicaragua.

- ♦ Todas las redes contamos con fondos específicos de autocuidado planificados anualmente.
- ♦ Avanzamos en el Mapeo de recursos de autocuidado. Se ha realizado en el caso de México y se ha contratado a Jelena Djorjovic para su dinamización en el resto de los países.

### § 3.2 Principales desafíos

- ♦ Estamos experimentando una sobredemanda de atención a defensoras en Casa La Serena y el equipo que atiende se encuentra en una situación de desgaste “controlado”.
- ♦ Necesitamos diversificar las maneras de compartir las herramientas y conocimientos en autocuidado, cuidado colectivo y sanación.
- ♦ El crecimiento de las redes nacionales y la complejidad de los contextos en los que desarrollamos nuestra acción nos mantienen enfrentando el desgaste y agotamiento tanto de las defensoras como de los equipos que acuerpan y atienden.
- ♦ *Ante la Emergencia sanitaria estamos resistiendo a:*
  - » El aumento de la demanda.
  - » La necesidad urgente de atender duelos y miedos.
  - » La imposibilidad de parar o estar siempre disponible.  
Jornadas extenuantes.
  - » Por lo cual, se acentúa el desgaste y agotamiento de equipos.
  - » Poca disponibilidad de otros fondos específicos (fuera de la IM-Defensoras-FAU-FCAM) para autocuidado y recursos/espacios de sanación para defensoras.

### § 3.4 Lo que hay que fortalecer

- ♦ El autocuidado, cuidado colectivo y sanación tienen que seguir siendo los motores de la protección y arraigarse en lo profundo de nuestro trabajo. Sigue siendo algo que “podemos dejar de lado” y esto debilita nuestro accionar y a nuestras organizaciones y movimientos.
- ♦ Continuar potenciando la riqueza de lo que se ha construido hasta ahora como IM-Defensoras en la estrategia de autocuidado e identificar y atender los aspectos a fortalecer.



- ♦ Fortalecer las comisiones de autocuidado, cuidado colectivo y sanación en cada una de las articulaciones nacionales.
- ♦ Promover procesos de conciencia para la prevención y atención temprana de las afectaciones e impactos, antes de que se agraven.
- ♦ Generar espacios de encuentro de mujeres sanadoras a nivel regional/latinoamericano y recuperar la práctica de conocimientos ancestrales para la salud de las defensoras y el apoyo a la red de la vida.
- ♦ Contar con espacios físicos y pautas de atención en autocuidado, cuidado colectivo y procesos de sanación para defensoras en los distintos países.
- ♦ Impulsar la creación de fondos específicos de autocuidado, cuidado colectivo y procesos de sanación legitimando el tema como una estrategia sustantiva de la Protección Integral Feminista ante agencias y autoridades.
- ♦ Favorecer el intercambio de herramientas de autocuidado, cuidado colectivo y sanación que se generan en cada uno de los países en los que trabajamos.
- ♦ Fortalecer el diálogo entre diversas perspectivas de autocuidado, cuidado colectivo y sanación que se utilizan de manera diferenciada en cada una de las redes (por ejemplo ¿en qué consiste la Terapia de Reencuentro y por qué se utiliza en determinado país? ¿Cuáles son las similitudes y diferencias entre enfoque psicosocial y autocuidado?)



04

*Vertientes que se abrazan*



## Proceso de construcción de la estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación en cada uno de los países

### § 4.1 El Salvador

#### El autocuidado, cuidado colectivo y sanación como una práctica política de protección

Las defensoras salvadoreñas afirmamos que “desconocer las causas políticas” de lo que por nuestra acción de defensa de derechos nos afecta en lo privado (enfermedades, problemas familiares, inseguridad, agresiones físicas, etc.) nos lleva al silencio y al aislamiento e incrementa nuestros riesgos. Por ello, el autocuidado y el cuidado colectivo contribuyen a la prevención de dichos riesgos, ya que nos permiten encontrar maneras de resolver muchas situaciones que antes enfrentábamos en silencio y soledad.

De algún modo, podemos afirmar que la manera en que estamos entendiendo el autocuidado podría resumirse en la frase: “Auto-cuidado es cuidarnos nosotras mismas, para cuidar a las otras y cuidarnos entre nosotras. Cuidar lo que comemos, la información que compartimos, las condiciones en las que desempeñamos nuestro trabajo.”<sup>35</sup>

#### El autocuidado, cuidado colectivo y sanación en la práctica de la Red

La estrategia de autocuidado, cuidado colectivo y sanación en El Salvador inició en 2012, cuando María Rosa fue designada como encargada de impulsarla. Empezamos con la realización de talleres de autocuidado con defensoras de la Colectiva Feminista, facilitados por Ana María Hernández (en Suchitoto el 2012 y en La Libertad el 2013); con un Mini-taller de Autocuidado con defensoras de la Colectiva Feminista y la Red Metropolitana, facilitado por Patricia Grassals, que incluyó corporalidad, expresión gráfica, auto-masaje y recetas ancestrales; con Talleres de Protección, Seguridad y Autocuidado con defensoras de la Red de Oriente y con defensoras de la Red de Occidente; luego vinieron los Talleres de Belly Dance con defensoras de la Colectiva

<sup>35</sup> | IM-Defensoras (2014): “Travesías para pensar y actuar. Experiencias de autocuidado para defensoras de derechos humanos en Mesoamérica”, pág. 41, <http://IM-Defensorasdefensoras.org/2014/05/travesias-para-pensar-y-actuar-experiencias-de-autocuidado-de-defensoras-de-derechos-humanos-en-mesoamerica/>



Feminista en San Salvador; y finalmente, en esa etapa inicial, con talleres de asesoría psicológica para integrantes de la Colectiva Feminista. En estos primeros años, toda la formación recibida nos ayudó a enfrentar las situaciones difíciles que pasábamos, como por ejemplo, el acompañamiento del caso de Beatriz, una compañera defensora encarcelada por abortar.

Con estas herramientas y con el acompañamiento de María Rosa, empezamos a desarrollar nuestras propuestas para el autocuidado en cada uno de los territorios. **Las acciones de autocuidado fueron un “elemento clave para la articulación”, es decir para la conformación de las redes territoriales.**<sup>36</sup>

Durante 2015 nos fortalecimos a través de la participación en acciones regionales como el proceso con Capacitar Internacional y los grupos focales para definir cómo queríamos que fuera La Serena. El año 2016 fue muy importante para impulsar el trabajo de autocuidado, ya que tuvimos un proceso de fortalecimiento de capacidades técnicas para las psicólogas que apoyan en el acompañamiento a defensoras en riesgo y llevamos a cabo el diagnóstico de la situación de salud sexual y reproductiva de las defensoras y el diagnóstico interno de los grupos territoriales para integrar prácticas de autocuidado.

*Aquí nos dimos cuenta, que cada una quería algo distinto. Muchas pedían atenciones individuales, psicológicas, médicas. También otro tipo de actividades físicas, colectivas, danza, yoga, aeróbicos. Algunas dejan un día para salir y tener un espacio fuera al aire libre. Nuestra experiencia es que funciona ir tomando el pulso, eso va guiando nuestras acciones.*<sup>37</sup>

A partir de 2017, con el impulso a la conformación y consolidación de las redes territoriales apoyado por la nueva estructura de referentes de cada territorio, las cuales se articulan en el Equipo Nacional de Referentes, **se han dado pasos en cada red para formar una comisión de autocuidado, tener un plan de trabajo e irlo desarrollando.** Este plan incluye acciones de autocuidado, acciones de formación y capacitación. Diversos testimonios dan cuenta de la diversidad de acciones de autocuidado que tenemos en las redes territoriales.

» *La red de occidente ha desarrollado la propuesta de técnicas artísticas para el cuidado.* Con las redes territoriales con más frecuencia se han ido juntando y ellas son las que están demandando este tipo de trabajos. Cada equipo busca la manera, la forma. Algunas redes han trabajado más a nivel de equipos internos (autodefensa, la culpa, etc.). La red metro, estamos haciendo un trabajo de reflexión y re conceptualización del cuidado. Ha costado, estamos en dinámicas complejas y exigentes. No hemos logrado instalar estas prácticas a nivel nacional, cada equipo territorial prioriza sus acciones a este nivel «.

<sup>36</sup> | IM-Defensoras: Relatoría de la reunión y Taller Regional de la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación. (Noviembre 2018). Documento interno.

<sup>37</sup> | Ídem.

» Nos vemos cada dos meses con la Red Metro, pero aparte estamos los comités pequeños, el de comunicación, el de autocuidado, que son los que nos reunimos en otros espacios, y lo que me gusta es que cuando hacemos una jornada de autocuidado nosotras decidimos lo que vamos a hacer. Nosotras lo preparamos con nuestro referente que en este caso es María Rosa, y le hacemos la propuesta de lo que queremos hacer en esa jornada de autocuidado y pues ella, con su conocimiento pues igual ¿verdad? Nos sentamos todas y preparamos, no es ella la que decide sino ahí decidimos todas. *Es un espacio donde nosotras ponemos en práctica lo que aprendimos, ahora que estuvimos en La Serena de ahí se ha llevado bastante información que se ha puesto a disposición de las compañeras* (...) hemos hecho ocho jornadas por lo menos de autocuidado y lo hemos hecho con mujeres que no tienen nada que ver con la asociación, que son mujeres totalmente nuevas. Entonces es como atraerlas, y cuando ellas se atraen a estas jornadas ellas se integran a la organización, entonces para nosotras es como ganancia porque a ellas se les dan herramientas, les damos capacitaciones, se les dan cursos de alfabetismo porque hay algunas que no saben leer, entonces también ocupamos esa parte de que ellas tengan una atención integral pero el autocuidado es lo que más les llama y entonces se quedan y eso es ganancia para nosotras « <sup>38</sup>

» Primero nos enfocamos en la estrategia, ese es nuestro marco para planificar y definir las acciones por hacer. Dentro de ellas son las jornadas de autocuidado donde tratamos de que vayamos avanzando y conociendo los contenidos, la conceptualización de la Protección Integral Feminista y a la vez vamos haciendo los ejercicios prácticos, como por ejemplo cómo nos conectamos con la espiritualidad, cómo aprendemos a respirar, las técnicas que hemos ido captando de la IM-Defensoras. Además, tomamos los conocimientos de las compañeras, que son parte de la Comisión de Autocuidado; entonces vamos complementando con lo que ya nos va diciendo la estrategia más los conocimientos que tienen las compañeras. (...) *y estamos haciendo análisis de contexto, de coyuntura para identificar realmente cómo nos afecta a las defensoras la coyuntura y el contexto y a partir de qué estamos identificando, cómo nos estamos viendo, poder tomar medidas de que estamos haciendo*. Y lo otro es que estamos recogiendo e identificando incidentes de las compañeras y desde ahí parte qué necesitan las compañeras, que necesitamos las defensoras y es el marco que nos dice qué hacer. (...) Ahorita estamos reflexionando sobre la maternidad, porque creemos que las defensoras hacemos una labor muy relacionada al rol de la maternidad, creemos necesario reflexionar en dónde y cómo estamos cuidando a las otras, que no podemos estar siendo asistencialistas, siendo las madres que las compañeras no han tenido o la maternidad que se nos ha dicho que es la sacrificada y todo, no, estamos por ahí. Y lo otro es que estamos conectándonos con los aceites, esencias, la aromaterapia, los masajes y hay grupos que atienden según sea la necesidad de la compañera; la Comisión de Autocuidado se reúne con la compañera afectada y hay un diálogo, pero a veces hay espacios donde todas ponemos un límite, yo digo hasta dónde acompañar y hasta donde no... « <sup>39</sup>



---

<sup>38</sup> | Entrevista (5) defensora salvadoreña, 2 de julio 2019, El Salvador.

<sup>39</sup> | Entrevista (13) defensora salvadoreña, 2 de julio 2019, El Salvador



En 2020, en el marco de la emergencia sanitaria por la COVID-19, desde nuestra estrategia de ACCS hemos tenido que **enfrentar uno de los efectos más nocivos, que es el deterioro de la salud mental y física de las defensoras**. Para ello, las referentes en cada territorio hemos implementado espacios de autocuidado, involucrando activamente a nuestras compañeras. Realizamos actividades de autocuidado y de cuidado colectivo visualizando nuestro cuerpo como el principal territorio a conquistar:

Trabajamos la dimensión emocional de las compañeras defensoras mediante acciones como seguimientos telefónicos, en los cuales hemos brindado asesorías y contención emocional. También mediante las jornadas virtuales hemos propiciado espacios de relajación con música y riso-terapia. Divulgamos la campaña de autocuidado desde la IM-DEFENSORAS a través de los videos que impulsan a la contención emocional mediante ejercicios físicos fáciles y prácticos de realizar. Hay comunicación constante con la Red Salvadoreña mediante el chat a través de las redes sociales y llamadas bilaterales, visitas presenciales cuando se requiere atención personal, atención articulada de casos a la red nacional con atención legal, psicológica y a la salud física.<sup>40</sup>

## ¿Cómo nos organizamos?

Existe una Coordinadora General de Autocuidado y Cuidado Colectivo (psicóloga), otra psicóloga (encargada de la Estrategia de Registro) que apoya en los procesos de acompañamiento y una enfermera que apoya en los procesos de formación para las 4 redes territoriales. *Forman parte del Equipo Ad Hoc.*

En cada una de las 4 redes territoriales, Metropolitana, Occidente, Oriente, Cuscatlán y Cabañas hay una comisión de autocuidado formada por 3 defensoras.

Las principales acciones de la estrategia son: contención y atención emocional en emergencias y el acompañamiento psico-emocional en el desgaste; talleres de autocuidado y cuidado colectivo; campañas e intercambio de información para el autocuidado.

<sup>40</sup> | Grupo de ACCS-RNDDHM (17 julio 2020): Experiencias de la IM-Defensoras y redes nacionales de defensoras de DH en la aplicación de la PIF en las acciones de Autocuidado. Memoria de la Reunión virtual.

## § 4.2 Guatemala

### El autocuidado, cuidado colectivo y sanación como una práctica cotidiana, consciente, espiritual, individual y colectiva

En el Encuentro de Autocuidado<sup>41</sup> de la Red de Defensoras de Derechos Humanos de Guatemala las defensoras mantuvimos **un profundo intercambio desde nuestros saberes y experiencias** sobre lo que entendemos por autocuidado.

Cuidar de mi cuerpo, de mi vida y defender nuestros derechos. Es sentirme bien, con salud y en estado de armonía, equilibrio físico, mental y espiritual. Es la estima personal de cada una, el cuidado que cada una debe hacer o tener para sí misma, realizando alguna o varias actividades que permitan cuidarme, protegerme, ejercitarme, liberarme del estrés y las malas energías, defender mi vida y la de las demás mujeres guatemaltecas. Es una postura política de respeto a mí misma, de dignidad y de afirmación de mis derechos al bienestar, al placer, a la salud física y emocional. Es darme la oportunidad de sentirme humana, merecedora de cuidados, respeto, amor para vivir con plenitud. Es responsabilidad conmigo misma, de escucharme, de darme tiempo, de buscar mi bienestar tanto físico como espiritual, en armonía con el cosmos.<sup>42</sup>

Afirmamos que el autocuidado es: “una práctica política, individual y colectiva. Una práctica consciente que se vive en la cotidianidad. Que requiere disciplina y constancia. Beneficia a la familia y a la organización. Es trabajar por mi/nuestro bienestar integral ubicándose en el círculo de la vida. Es preventiva y también sanadora”.<sup>43</sup>

**Un acento importante que la experiencia de las defensoras guatemaltecas aportamos a la estrategia de ACCS es nuestra reflexión sobre la espiritualidad como dimensión de la integralidad de la persona.** Desde nuestra diversidad cultural de matriz maya, decimos que:

*“La falta de comprensión de lo que es la espiritualidad provoca su rechazo, para algunas la ven como parte de una estructura de dominación por las iglesias o religiones. Se confunde la espiritualidad con la religión.”*

41 | Llevado a cabo los días 3 y 4 de julio de 2018 en San Lucas Sacatepéquez.

42 | Red de Defensoras de Derechos Humanos de Guatemala (Julio 2018): Sistematización del Encuentro de Autocuidado de la RNDDHG. Documento interno.

43 | Red de Defensoras de Derechos Humanos de Guatemala (Julio 2018): Sistematización del Encuentro de Autocuidado de la RDDHG. San Lucas Zacatepequez: Memoria.



**Para el Sector de Mujeres** la espiritualidad, es el vínculo o mirada integral que entiende que los seres humanos son parte del universo que tiene vida, de un universo que siente, de un universo que expresa, y que hace que se tenga conexión energética de unas con otras y con la naturaleza. Lo espiritual tiene que ver con el equilibrio y la armonía interna, con la naturaleza, con los demás seres y con el universo; cuando se rompe el equilibrio y lo armónico, las personas se enferman,

**Desde la cosmovisión Maya**, el espíritu es una energía que cada persona trae desde que nace, desde que se está en el útero de la madre. También es una conexión que se tiene con el entorno.

**Desde la cosmovisión Xinka**, el espíritu viene desde la concepción, se traen las energías y todo lo que le rodea. Independientemente de la práctica, la espiritualidad se vive en la iglesia y también en la ceremonia Xinka, la creencia está en el mismo Dios supremo, el que da la vida.

**Para la cosmovisión Kaq'la**, la espiritualidad es la dimensión de la vida humana que nos conecta con el resto del universo, es la energía invisible que nos conecta con todas las plantas, animales y todos los otros seres del universo; por lo tanto la espiritualidad es una forma de vida, se practica desde el amanecer hasta la dormir, va más allá de las ceremonias y rituales.<sup>44</sup>

44 | Red de Defensoras de Derechos Humanos de Guatemala (2019): Guía para fortalecer el autocuidado de las defensoras en Guatemala. documento de trabajo.

## El autocuidado, cuidado colectivo y sanación en la práctica de la Red

En 2010, cuando apenas nacen la IM-Defensoras y la Red de Defensoras de Guatemala, las defensoras teníamos una gran necesidad de contar con conocimientos sobre autocuidado. Para ello **tomamos como base lo que el movimiento feminista y las mujeres indígenas ya habían avanzado en el cuidado de la red de la vida y la sanación**. Desde entonces ya se afirmaba la importancia de cuidarse a una misma, sin embargo, se priorizaban las acciones de seguridad física y digital.

*Entre 2011 y 2013, la experiencia de la Red Guatemalteca se nutrió de las siguientes acciones:*

- ♦ Acompañamiento psicoterapéutico para defensoras agredidas y, en muchos casos, también para sus hijos e hijas y familiares.
- ♦ Atención terapéutica con Elena Arnaiz, terapeuta Reiki y quiropráctica que trabajó bajo el enfoque del “cuerpo como espacio de sanación” con defensoras con un nivel de estrés acumulado por el tiempo que llevaban en la labor de defensa y con defensoras muy afectadas por procesos de alto impacto, como el caso de Genocidio del Pueblo Ixil.
- ♦ Procesos formativos con organizaciones de defensoras comunitarias: talleres de sensibilización sobre el enfoque como herramienta política y de seguridad, talleres de acompañamiento psicosocial; el proceso de cuidado y seguridad con defensoras xincas (duración de 6 meses); proceso de autocuidado grupal comunitario con defensoras de La Puya que incluyó a sus hijos e hijas (duración 8 meses).
- ♦ Ciclo de talleres de sanación-formación para defensoras en el enfoque de Terapia del Reencuentro coordinados por el Centro Q’anil e impartidos por Yolanda Aguilar (duración 12 meses)
- ♦ Encuentros de autocuidado que convocaban hasta 400 defensoras de las diferentes regiones del país.

Una de las defensoras que protagonizaron esta historia nos brinda su reflexión sobre la significación que tuvo este tipo de actividades en las defensoras guatemaltecas:

» (...) *creo que fue lo mejor que pudo tener una defensora en el contexto de reiterada violencia de voltear y encontrar un espacio en donde te miraban y te atendían con una mirada distinta*, no sé, de ver a compañeras que nunca en su vida se habían hecho un examen médico por ejemplo, y que estaban en la comunidad más lejana de aquí en Guatemala o que les haya dado un taller de una técnica en donde sintió mejora en su salud y eso hoy la hace cuestionarse que tiene que parar y repensarse qué tipo de activismo quiere hacer y de voltear a ver las razones que la motivaron a ella para defender derechos, ¡púchica! de ver a las defensoras en los encuentros era mágico y no es el debate político, no, era la práctica o sea, quién le respondía, eso hacíamos en la red, voltear a ver la parte humana de las defensoras... «<sup>45</sup>

Una serie de cambios al interior de UDEFEGUA, la organización impulsora con más peso en la Red, así como diferencias entre las organizaciones feministas y de mujeres con más presencia en la Red sobre cómo impulsar el autocuidado, contribuyeron a que en el periodo 2014-2016 se desarticulara el proceso que se venía impulsando.

En 2017 iniciamos un proceso de reestructuración de la articulación nacional. Posicionamos el autocuidado como estrategia de protección. Ahí UDEFEGUA traslada la red y las otras organizaciones impulsoras retoman el trabajo: 14 departamentos, 120 organizaciones, más de 200 defensoras. Creamos la Comisión de autocuidado y cuidado de la red de la vida. No obstante, esta comisión tuvo dificultades para funcionar adecuadamente y buena parte de la convocatoria y organización de actividades recayó en la Coordinación Nacional.

En 2018, con el objetivo de impulsar la creación de una red en cada departamento, realizamos talleres de capacitación en seguridad y análisis de riesgo e impulsamos la formación de una comisión de autocuidado. Al final del año, nos reunimos todas las defensoras que estamos impulsando esta estrategia en un Encuentro-Taller de Autocuidado. Lo más relevante de este encuentro nacional, en el cual participaron dos compañeras de cada departamento, fue la reflexión sobre lo que, desde nuestras experiencias diversas, son el autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación. Compartimos distintas terapias y herramientas para el autocuidado y la sanación.<sup>46</sup>

Actualmente, tras un largo proceso de diálogo, la Red de Defensoras de Guatemala ha dejado de articularse con la IM-Defensoras. Sin embargo, mantenemos el vínculo con la Red y tenemos relación y trabajo conjunto con tres organizaciones colectivas / centros de sanación y dos sanadoras.

---

<sup>45</sup> | Entrevista defensora guatemalteca independiente. Ciudad de Guatemala, 15 de julio 2019

<sup>46</sup> | IM-Defensoras (Noviembre 2018): Relatoría de la reunión y Taller de la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación, pág. 5.



## § 4.3 Honduras

### Autocuidado, cuidado colectivo y sanación desde un enfoque feminista, popular, espiritual y ancestral

Para las defensoras hondureñas con las que trabajamos, el autocuidado es el conjunto de acciones que están encaminadas a poner atención en sus cuerpos, energías y emociones; las enumeran: alimentarse adecuadamente, descansar, compartir, sentir, aprender a conocerse, valorar, explorar, darse tiempo, hacer pausas, aprender a decir NO o SÍ, desaprender, hablar, expresarse construir alternativas, poder, dormir sin ropa apretada, disfrutar de la sexualidad, el placer, tener salud, el ocio, conocer de nuestros miedos y penas. Las defensoras ya realizan acciones para su cuidado, con poca frecuencia y magnitud, como hacer ejercicios, tomar agua, etc. Lo que en la mayoría de los casos no es suficiente.<sup>47</sup>

**Vemos nuestro cuerpo como un territorio político**, esto como fundamental en nuestra visión feminista y lo hacemos también **desde la espiritualidad de nuestros ocho pueblos indígenas**. Los elementos del arte y de la magia en la construcción de la esperanza y de las luchas son fundamentales; en armonía con la naturaleza, con un enfoque popular y ancestral. La recuperación de los saberes, conocimientos, experiencias son fundamentales en estos procesos.<sup>48</sup>

En el corazón de la protección que es el autocuidado, cuidado colectivo y sanación estamos juntas compañeras, sanadoras, terapeutas, sabias, que nos acuerpamos entre nosotras, funcionamos como en un círculo de autocuidado donde conversamos sobre cómo nos sentimos en los acompañamientos, y estos espacios para conversar se han vuelto fundamentales.

También han logrado un diálogo muy respetuoso con las prácticas y herramientas de los Pueblos Indígenas, de los pueblos garífunas. La apertura y el aliento que se le da al trabajo artístico como una propuesta de sanación es muy valioso (campañas, afiches, canciones, radiales). Es un concepto muy grande que se ha ido construyendo empíricamente, pero que nos ha funcionado.<sup>49</sup>

<sup>47</sup> | IM-Defensoras (2014): "Travesías para pensar y actuar. Experiencias de autocuidado para defensoras de derechos humanos en Mesoamérica", pág. 50, <http://IM-Defensorasdefensoras.org/2014/05/travesias-para-pensar-y-actuar-experiencias-de-autocuidado-de-defensoras-de-derechos-humanos-en-mesoamerica/>

<sup>48</sup> | Grupo de ACCS-RNDDHM (17 julio 2020): Experiencias de la IM-Defensoras y redes nacionales de defensoras de DH en la aplicación de la PIF en las acciones de Autocuidado. Memoria de la Reunión virtual.

<sup>49</sup> | IM-Defensoras (Noviembre 2018): Relatoría de la reunión y Taller de la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación, pág.4

---

## El autocuidado, cuidado colectivo y sanación en la práctica de la Red

Nuestra historia en el autocuidado nace en 2010 con la Red, a partir de nuestro trabajo en protección, solidaridad y autocuidado. Eran momentos muy duros porque las defensoras **traíamos cargando en nuestras vidas y en nuestros cuerpos los impactos del Golpe de Estado de 2009**. Empezamos juntándonos para reflexionar sobre la necesidad de protección y autocuidado y dando a esa reflexión una dimensión política.

Entre 2010 y 2011 tuvimos varios encuentros y talleres en los que nos reuníamos para respirar y reflexionar sobre qué era el autocuidado desde una perspectiva de acompañamiento integral a defensoras. Más tarde, **en 2012, conformamos la Comisión de Solidaridad y Autocuidado** con compañeras como Lorena Zelaya, Karla Lara y Griselda. Ese año también hicimos el diagnóstico de la situación de las defensoras hondureñas y comenzamos a dar talleres de autocuidado con activistas, jornadas de autocuidado en asambleas, lo que se prolongó durante todo el 2013.

El autocuidado es una práctica que forma parte del trabajo de diferentes organizaciones que integran la Red.

» (...) *así como empezamos capacitando a las mujeres sobre sus derechos* nosotras nos inventamos de que hacíamos manualidades, que bordábamos, que hacíamos comida, las mujeres le llevaba comida al marido, los invitamos a celebrarles el cumpleaños, ellos encantados, las dejaban ir a la capacitación entonces ahí lográbamos meter la capacitación de sus derechos, empezamos a hablar de la salud sexual reproductiva nos conquistamos algunas maestras para que nos dieran cabida en algunas escuelas; empezamos capacitando a los cipotes y las cipotas y fuimos buscando estrategias, hace como 2 meses nos estamos planteando que debemos buscar nuevas formas, (...) entonces estamos tratando la cuestión del autocuidado lo debemos hacer como atractivo y vamos a iniciar un proceso de elaborar medicina natural, elaborar jabones, pero de primera vamos a dar capacitación, vamos hacer el gancho, con algunas ya probamos; algunas ya tienen una empresita de jabones, pero ya las tenemos listas que al llamado llegan y vamos a empezar con otro grupo ahorita estoy con un grupo de 10, estamos trabajando la cuestión del autocuidado de masaje porque cada una de nosotras de esas 10 tiene que capacitar otras 10 entonces queremos ir así multiplicando pero con pequeños procesos de nosotras mismas, no vamos a correr porque no hay que correr...«.<sup>50</sup>

**Una vez que tuvimos el diagnóstico a nivel nacional sobre las defensoras, recorrimos casi todo el país** para ver cómo estaban las compañeras. Ahí conocimos a muchas compañeras que hoy son del Grupo Impulsor de la Red. Relacionamos las enfermedades con el activismo (dolores, insomnios, depresión, problemas estomacales, etc.) y tomamos conciencia de la importancia del autocuidado para hacer sostenibles nuestras luchas.

Fue también en 2013 cuando en la IM-Defensoras recibimos un apoyo importante de la Lotería holandesa, lo que nos permitió, entre otras cosas, crear un fondo para impulsar acciones de autocuidado. Hicimos una convocatoria para conocer las necesidades de las defensoras y aparecieron muchas y muy diversas, principalmente relacionadas con la salud, como problemas dentales, de la vista, y con tratamientos médicos

---

<sup>50</sup> | Entrevista a defensora de Honduras, 2 de julio 2019, El Salvador.

(mamografías, citologías). Todo esto nos permitió conocer mejor la realidad que vivimos las defensoras en Honduras y sentó las bases para que en 2014 empezáramos a fortalecer nuestra presencia en los territorios. Identificamos a algunas compañeras que estaban quemadas o cansadas por su trabajo e hicimos varios acompañamientos personales y colectivos.

El 2015 fue un año muy importante, porque empezamos un proceso que se sostuvo hasta el 2018. Fue el año en que tres compañeras recibieron la formación en autocuidado en el proceso regional que vivimos con Capacitar Internacional. Se fortaleció la comisión de autocuidado e **iniciamos la implementación de la Terapia del Reencuentro. Esta terapia es un proceso de sanación y justicia para las defensoras**, que toca las heridas más profundas de nuestras vidas. Cada ciclo lleva 10 meses, trabajamos con Yolanda Aguilar, la Red de Defensoras, Tejedoras de Sueños, Mala-Hierba y Centro Q´anil. La terapia tiene 10 talleres, de un día y medio de duración. 78 compañeras han participado en los 4 ciclos que llevamos de terapia del reencuentro. En 2015 tuvimos también un taller con Pat Cane en el que participamos compañeras de la IM-Defensoras. Ese mismo año se incorporó Katherine Cruz al equipo de la Red, lo que nos permitió reforzar el seguimiento de los procesos de autocuidado.

Creo que el trabajo que ha hecho la red, sus propuestas y la forma de construir relaciones ha ayudado a repensar el feminismo en el país. Yo no soy defensora decía, yo soy feminista. Pero el feminismo en Honduras tenía un carácter elitista que dejaba a las mujeres de los territorios fuera. La propuesta de la red no. Todas estas construcciones del ego y del poder, dentro de la terapia del reencuentro, una aprende a cuestionarlas (nos hemos movido del ego y de la santa, la auto exigencia). Ahora podemos construir proyectos políticos más libertarios, construir nuevas formas de relacionarnos entre nosotras mismas, escuchar más el cuerpo, soltar, desapegarnos. Todo esto es gracias a un proceso de descolonización emocional, al que no hubiéramos llegado si desde la red no se hubieran construido este tipo de relaciones.<sup>51</sup>

En 2016 vivimos el Encuentro Nacional de Autocuidado. Realizamos un conversatorio para compartir y rescatar los conocimientos ancestrales y diferentes prácticas y visiones del autocuidado. De ahí sacamos las ideas para una campaña que lanzamos en 2017 para posicionar públicamente el autocuidado: **“Defender para vivir y vivir bien”**. Producimos materiales, una campaña radiofónica, dimos difusión a través de redes sociales. Hicimos la historia de la Secia y de La Taconuda, historias de mujeres para reivindicar la justicia. Editamos un libro, *“Marta La De La López”*. Organizamos el lanzamiento de estos productos e hicimos un baile y fiesta para celebrar. Eso fue significativo, porque compartimos la [canción que nos compusieron](#), para la Red, en el marco de esta campaña.

---

51 | IM-Defensoras (Noviembre 2018): Relatoría de la reunión y Taller de la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación, pág. 4.



Tanto 2016 como 2017 fueron años difíciles para las defensoras. El primero porque...

[ (...) *marca un momento de mucho duelo colectivo por el asesinato de nuestra compañera Berta Cáceres y eso impacta de manera muy fuerte en las relaciones también.* Es un evento muy doloroso para las compañeras porque había mucha cercanía, entonces se hacen algunos procesos de sanación también colectiva de la construcción de la memoria de Berta a través de un foro público que es Justicia para Berta, haciendo referencia a la palabra y a la memoria de Berta pero también su construcción política fue muy tejida y muy sentida, permitida también como hacer duelo en la Red de defensoras y en la Red de compañeras que eran muy cercanas a ella.<sup>52</sup> ]

**El 2017 se da el fraude electoral y arrecia también la represión en contra del pueblo,** en contra de la gente que va a protestar; y se va planteando con más claridad la necesidad de hacer un abordaje colectivo del autocuidado. Por ello, durante el 2019 recibimos la [Misión Internacional de Solidaridad Feminista “El Abrazo”](#), donde...

---

<sup>52</sup> | Estrategia de ACCS (Septiembre 2020): Memoria del Grupo de Reflexión de la Estrategia de ACCS. Reunión virtual: documento interno.



se construyó una ruta para hacer ese acercamiento con las compañeras y hacer ese Abrazo internacionalista de acuerpamiento y de estar cerca, de cuerpo presente en los territorios y bueno nos decían las compañeras que muchas salieron abrazadas de ese espacio. Fue realmente un espacio que marcó un hito porque pudimos tejer cercanías para contar y resignificar las historias de las compañeras en los territorios, de su espiritualidad, de sus luchas, y también de la solidaridad que se teje más allá de las fronteras.<sup>53</sup>

Durante 2018 y 2019 también estuvimos habilitando un espacio para masajes, meditación, con plantas medicinales, en las oficinas de la Red. Además cinco compañeras de la Red participaron en las estancias de La Serena y en los Encuentros de Sonidos de Caracola que organizó el Fondo de Acción Urgente de América Latina y El Caribe (FAU AL). La comisión de Autocuidado no se sostuvo y dejó de funcionar. Lo que sí logramos es que cuando las defensoras piensen en autocuidado, su referencia sea siempre la Red. Impulsamos también otros espacios con el CENIDH; Lorena sigue haciendo talleres por el país con la Vía Campesina y el Consejo para el Desarrollo Integral de la Mujer Campesina (CODIMCA).<sup>54</sup>

**Nuestras Jornadas de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación realizadas a partir de 2019, siguen una metodología:**

Comunidades de aprendizaje psico-social

*“Descubriendo juntas la fuerza de la vida”*

Calendario de jornadas de autocuidado, cuidado colectivo y sanación.

Fechas del grupo 1: *Defensoras Campesinas e indígenas de la Articulación de Mujeres de la Vía Campesina.*

Primera Jornada de Autocuidado:	Segunda Jornada de Autocuidado:	Tercera Jornada de Autocuidado:
<i>“Autocuidado, paramos para sentirnos”</i>	<i>“Nombrar el miedo a la muerte para acercarnos a la vida”</i>	<i>“Nuestra fuerza interior, conectarnos con el placer”</i>
28 de agosto de 2020 De 9:00 am - 1:00 pm Facilitadora: Nelly Del Cid	4 de septiembre de 2020 De 9:00 am - 1:00 pm Facilitadora: Nelly Del Cid	25 de septiembre de 2020 De 1:00 am - 4:00 pm Facilitadora: Nelly Del Cid

<sup>53</sup> | Estrategia de ACCS (Septiembre 2020): Memoria del Grupo de Reflexión de la Estrategia de ACCS. Reunión virtual: documento interno.

<sup>54</sup> | IM-Defensoras (Noviembre 2018): Relatoría de la reunión y Taller de la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación, pág. 3-4. Documento interno.



Hemos podido diseñar esta forma de abordaje para el ACCS en espacios colectivos, partiendo de una encuesta a las compañeras y una entrevista para ver cuáles son los impactos corporales, emocionales, energéticos que hay en sus vidas. A partir de eso construimos **las propuestas de autocuidado que vamos implementando con ellas, y que se componen de tres momentos:**

- ♦ Parar para poder sentir, contemplarnos para darnos cuenta de cómo estamos desde una forma comprensiva y amorosa con nosotras mismas.
- ♦ Nombrar el miedo a la muerte para acercarnos a la vida: reconocer que ahí está ese miedo para poder conectarnos y acercarnos, para trascender el miedo, transitar un poco más allá.
- ♦ Conectando con nuestra fuerza interior para podernos conectar con el placer.<sup>55</sup>

Algo muy significativo que también ocurrió en 2019 fue el fortalecimiento del equipo de la Red. Crecimos en número y conformamos una estructura más amplia de manera que podemos impulsar las principales estrategias de la PIF. Este fortalecimiento se dio justo a tiempo para enfrentar el 2020 con su pandemia capitalista. En este contexto, vimos que **era el momento de conformar la Red de Sanadoras, guías, terapeutas y acompañantes.**

Todo este camino nos ha permitido aprender de nuestras experiencias, ampliar nuestra visión del autocuidado, tener más claros **los enfoques que la nutren:** el ancestral y popular, así como nuestra concepción política y pedagógica del autocuidado. Las terapias alternativas cada vez son más cercanas a las cosmovisiones de las compañeras, muy cercanas a lo corporal, al cuerpo territorio y a conocernos también como un planeta. Hemos avanzado en construir una metodología para que el autocuidado sea una realidad en las organizaciones, una propuesta política interna construida desde adentro:

[ (...) para que pueda hacerse real en lo concreto, materializarse. Y en eso están los planes de autocuidado en todas las dimensiones y además la misma construcción política y de este plan con las compañeras los protocolos y los seguimientos que se da de manera muy cercana porque sí creemos que lo personal es político y hacer las cosas como muy en detalle con las compañeras y entre nosotras es fundamental.<sup>56</sup> ]

---

<sup>55</sup> | Estrategia de ACCS (septiembre 2020): Memoria del Grupo de Reflexión de la Estrategia de ACCS. Reunión virtual: documento interno.

<sup>56</sup> | Estrategia de ACCS (septiembre 2020): Memoria del Grupo de Reflexión de la Estrategia de ACCS. Reunión virtual: documento interno.

## ¿Cómo nos organizamos?

En la Red existe una Coordinadora de Autocuidado que forma parte del equipo de Coordinación Nacional.

En conjunto con el equipo de Coordinación Nacional, la Coordinadora realiza las siguientes funciones: definir e implementar estrategias al interior y exterior de la Red para el autocuidado buscando el activismo sostenible; realizar talleres y acciones de autocuidado y participar en los procesos de acompañamiento a defensoras en riesgo (individuales y colectivos).

Cuenta con el apoyo de una Red de Terapeutas y Sanadoras: “Nosotras nos cuidamos” (12 integrantes)

Las defensoras que trabaja en ACCS se acuerpan en un Círculo de Autocuidado que es un espacio de aprendizaje, de reflexión y para conversar cómo se sienten en los acompañamientos.

## § 4.4 México

### El autocuidado, cuidado colectivo y sanación como un proceso permanente

Para las defensoras mexicanas que formamos parte de la IM-Defensoras es necesario enfatizar que nuestro activismo político es parte de la experiencia de autocuidado.

[ (...) en tanto que amamos lo que hacemos, nos motiva, nos alimenta, nos alegra. El punto en el que hay que poner el énfasis, es en cómo ponernos límites a nosotras mismas para asumir que, por más grande que sea nuestro esfuerzo y aunque se nos vaya la vida en ello, la realidad a la que nos enfrentamos nos supera y solo el trabajo colectivo y el cuidado entre nosotras puede lograr que avancemos en nuestros sueños. (...) el autocuidado se ve como un proceso integral en tanto que incluye el cuidado del cuerpo, la mente y el espíritu.<sup>57</sup> ]

Y esta experiencia requiere siempre ser vivida tanto en la dimensión individual como en la dimensión colectiva:

[ Es en principio, una práctica individual que, sin embargo, en su carácter de herramienta política para la sustentabilidad de nuestros movimientos, no se entiende sin que a su vez sea una estrategia colectiva. Esta dualidad le da al mismo tiempo un carácter dinámico, ya que cada defensora sabe lo que necesita, lo que le hace bien, lo que le gustaría. A partir de estas prácticas de autoconocimiento, en diálogo y acuerdo con las demás se pueden construir las estrategias de cuidado colectivo. (...) Es a su vez, un acto de empoderamiento de las defensoras ante sí mismas, que puede ser un hecho privado y público, que surge de la toma de conciencia y respeto de nuestros propios límites y necesidades. Por ello, el autocuidado no puede ser, de ninguna forma, un hecho impuesto a nuestras compañeras sino que tiene que surgir de la reflexión de cada una y en alianza con las demás.<sup>58</sup> ]

---

<sup>57</sup> | IM-Defensoras (2014): "Travesías para pensar y actuar. Experiencias de autocuidado para defensoras de derechos humanos en Mesoamérica", pág. 57., <http://IM-Defensorasdefensoras.org/2014/05/travesias-para-pensar-y-actuar-experiencias-de-autocuidado-de-defensoras-de-derechos-humanos-en-mesoamerica/>

<sup>58</sup> | Ídem.



Concebimos el cuidado como estrategia de la PIF porque ***una vez que hemos tomado conciencia de que es nuestro derecho, de que es vital y que es fundamental para nuestras luchas, se convierte en un proceso permanente:***

[ (...) es una práctica cotidiana, que día a día nos lleva a mirarnos, escucharnos, reconocernos y atendernos, justo ahí creemos que está su dimensión política, pues rompe con el mandato patriarcal de ser para otr@s y nos permite vernos a nosotras y hacer lo mejor para nuestra salud física, mental y espiritual, porque nos reconocemos valiosas y estamos seguras de que aportamos más desde el gozo y la vida que desde el cansancio o la muerte.<sup>59</sup> ]

---

<sup>59</sup> | Ídem, pág. 62

## El autocuidado, cuidado colectivo y sanación en la práctica de la Red

La historia de nuestras prácticas de autocuidado antecede, como experiencia de algunas compañeras y sus organizaciones, a la creación de la IM-Defensoras y de la propia Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en México. Es en el marco del Encuentro de Defensoras de Oaxaca de 2010 y del posterior Primer Encuentro Nacional de Defensoras en México, realizado ese mismo año, que tomamos la decisión de impulsar esta estrategia como parte de nuestras apuestas políticas.

Casi de manera inmediata, en 2011, el Grupo Impulsor de la Red se reunió para conformar los grupos de trabajo que le darían cuerpo al quehacer de protección: el Grupo de Seguridad y Acción Urgente, el Grupo de Autocuidado (GA) y el de Comunicación.

**Es durante el Segundo Encuentro Nacional, realizado en Tlaxcala, cuando se formalizó la creación de nuestro Grupo de Autocuidado**, coordinado por Silvia, y nos dimos a la tarea de empezar a participar en las actividades del Diagnóstico Mesoamericano de Autocuidado.

En 2013 ingresó Nallely a coordinar el Grupo de Autocuidado y realizamos encuentros y talleres de autocuidado en diversos territorios del país. También elaboramos un directorio de terapeutas para saber con quién contábamos en los diversos estados. Continuamos trabajando en el Diagnóstico y participamos en las reflexiones e intercambio de experiencias que se recogen en el libro [“Travesías para pensar y actuar”](#). Además, creamos un blog sobre autocuidado para incentivar el diálogo entre defensoras y dimos acompañamiento individual a casos, generando la experiencia que se aprovecharía más tarde en Casa La Serena.

Durante 2014 y 2015 seguimos realizando acompañamientos individuales y realizamos una segunda estancia para defensoras que experimentaban un desgaste mayor a causa de las agresiones recibidas. Fueron años también de intensa capacitación, tanto recibida (Pat Cane, Capacitar Internacional) como compartida (SIPAM, Red Mesa de Ciudad Juárez, Red de Refugios, Caravana de Madres Centroamericanas). El Grupo de Autocuidado se amplió con la integración de otras compañeras, llegando a sumar 12 en total.

El 2016 siempre lo recordaremos por el proceso participativo de consulta para la creación de La Serena, por la capacitación en Equilibrio Neuromuscular y por la Campaña de presentación del Informe de la Situación de las Defensoras de Derechos Humanos de manera simultánea en varios estados del país. Para entonces, ya estaba muy instalada la dinámica de dos reuniones anuales de nuestro GA. Llevamos a cabo un taller de autoformación e intercambiábamos experiencias sobre las diferentes terapéuticas que usamos para el autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación.

De 2017 recordamos con especial emoción algunas **experiencias que enriquecieron nuestro entendimiento y práctica del ACCS**: la Misión a la tribu Yaqui y el acompañamiento de autocuidado con Tere Guardián, de la comunidad autónoma de Cherán; el apoyo a las compañeras de Jamut Boo’O; **procesos en los que intercambiamos y aprendimos de los saberes ancestrales**. También los talleres con ALUNA, que trabaja en el acompañamiento psicosocial, así como la investigación que culminó en la publicación del libro [“Si nos somos nosotras, quienes”](#) y el taller autocuidado en Xalapa con Emma Reyes-Resonace.



Los siguientes años han sido **tiempo de avanzar en la experiencia de interrelación entre el Grupo de Seguridad y Acción Urgente y el Grupo de Autocuidado**, tanto en la atención de casos como en los procesos de formación en diferentes territorios a través de los talleres apoyados por el Fondo CALALA (Yucatán, Guerrero, Michoacán y Veracruz). Este trabajo conjunto nos ha permitido avanzar en la práctica de la protección integral a las defensoras en riesgo y a sus organizaciones.

A inicios de 2020 vivimos la transición de la coordinación del Grupo de Autocuidado como parte de un proceso más amplio de fortalecimiento de la Red. Se tomó la decisión de que Nallely Tello dedicara más tiempo a la Estrategia Regional de ACCS y Paty Yllescas asume la coordinación del Grupo de Autocuidado, Cuidado colectivo y Sanación (GAUCCyS). Unos meses más tarde, Carolina Ramírez se suma también a la coordinación del Grupo de Autocuidado.

Ya en el marco de la pandemia, hemos venido innovando en las maneras de atención a los casos individuales que se nos presentan y fortaleciendo nuestras capacidades para acompañar en situaciones específicas como los duelos, las crisis y los análisis de riesgo.

La metodología que seguimos para la atención de casos en el marco de la pandemia ha requerido de nosotras la aplicación de algunas modificaciones. **A continuación les presentamos cómo estamos llevando a cabo la ruta de atención.**

#### » **Recepción de solicitud**

El Grupo de Autocuidado no recibe solicitudes en primera instancia. Hay todo un proceso que implica que una defensora que está requiriendo apoyo de la Red, entre primero en contacto con alguna de las co-directoras ejecutivas o sea referida por alguna defensora de la propia Red. La solicitud se valora en primera instancia por las secretarías técnicas del Grupo de Seguridad y Acción Urgente para tomar la decisión de aceptar el acompañamiento del caso. Si se determina que es necesaria la intervención del Grupo de Autocuidado, Cuidado colectivo y Sanación, nos hacen llegar la solicitud a través de algunas de las Coordinadoras de dicho grupo.

#### » **Análisis y valoración**

Una vez recibido, el caso pasa por un análisis que se hace de forma conjunta por parte de una de las directoras ejecutivas, las secretarías técnicas del GSyAU y las coordinadoras del GAUCCyS. Las reuniones se llevan a cabo a través de un espacio creado para tal fin en una plataforma digital segura

[ (...) se analiza y se levanta una ficha que la hace la secretaria técnica y se definen más o menos las acciones iniciales, es decir frente a una agresión que está viviendo una defensora podemos tener acciones de comunicación, de incidencias, de seguridad y de autocuidado. Entonces ahí se hace esa valoración y en los casos que ya son directamente señalados que se requiere un acompañamiento emocional -porque también eso se explora si es una compañera de alguna organización que tiene esas capacidades y se deja en la acción local- cuando no hay esa posibilidad es referida al Grupo del Autocuidado.<sup>60</sup> ]

### » **Atención o canalización**

Si se requiere acompañamiento de parte del Grupo de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación, nuestras coordinadoras identifican si hay capacidad de atención por alguna de las integrantes del grupo o bien por alguna de las especialistas que están referidas en el Directorio de Recursos para el Autocuidado de las Defensoras y, de no encontrar especialista disponible, la coordinadora solicita información sobre recursos disponibles en su localidad para el acompañamiento presencial o en línea. La solicitud a la especialista se acompaña de la Ficha de Primer Contacto, la cual ya incluye la ruta de atención a la defensora.

La atención que brindamos es bajo el esquema integral de las 5 dimensiones del autocuidado: física, mental, emocional, espiritual y energética.

[ (...) acciones de autocuidado a través de la respiración, de la activación física, de la hidratación y del sueño que son aspectos y componentes básicos de la dimensión física corporal, por supuesto una alimentación saludable, promovemos el tema de qué hacer con el tiempo libre, de tener una actividad gozosa; una interrelación familiar o con redes de apoyo de amigas o con las mismas organizaciones; promovemos que haya un momento espiritual de acuerdo al desarrollo que lleve la compañera; estamos dando seguimiento a su acompañamiento psicosocial si es que lo tiene con alguna experta afuera o con nosotras y tenemos la promoción de actividades relacionadas con la sanación. Exploramos cuáles son las formas en que su familia se resuelven las situaciones de crisis emocionales o desde su tradición cultural y ahí promovemos algunas otras expresiones artísticas, culturales o trabajo que se hace con mascotas, lo estamos promoviendo y tenemos ahorita varias compañeras que le dedican un poquito de tiempo en la interacción con su animal, al juego y hacer los ejercicios en presencia de su mascota.<sup>61</sup> ]

### » **Seguimiento y cierre**

Ya sea que la atención se dé de manera directa o indirecta, nosotras estamos al pendiente del proceso y de los resultados, así como de las nuevas necesidades que se le puedan ir presentando a la defensora. Normalmente esta atención es por 5 sesiones,

---

<sup>60</sup> | Estrategia de ACCS (septiembre 2020): Memoria del Grupo de Reflexión de la Estrategia de ACCS. Reunión virtual: documento interno.

<sup>61</sup> | Ídem.

aunque en algunos casos se requiere extender este apoyo por un tiempo mayor. Este seguimiento lo llevamos a cabo conjuntamente con la Secretaría Técnica del Grupo de Seguridad y Acción Urgente, la defensora y la especialista que atiende el caso.

El proceso concluye cuando hemos recibido una notificación por parte del especialista que ya se ha concluido el trabajo y que además nosotras hemos constatado con la compañera cómo esta, como se siente si le sirvió o no o qué expectativa tiene, como está su situación de salud integral y entonces en ese sentido llenamos una ficha de conclusión de la atención y además omití decirles que parte del proceso implica también el poder recurrir en algunos apoyos económicos en el caso que se requiera una atención mucho más especializada que se requiera de medicamentos también se provee ese tipo de apoyo.<sup>62</sup>

A efectos de registro y control, la coordinadora del Grupo de Autocuidado, Cuidado colectivo y Sanación lleva una base de datos donde registra la información de las atenciones que se están brindando. Esto se socializa de manera trimestral con todas las integrantes del grupo mediante correo electrónico con el fin de que todas podamos analizar los procesos, aprender de ellos y mejorarlos.

## ¿Cómo nos organizamos?

La Red cuenta con un grupo de trabajo: Grupo de Autocuidado que forma parte del Equipo Operativo-Ejecutivo.

El Grupo de Autocuidado está integrado por dos coordinadoras y por 11 defensoras especialistas en distintos métodos de sanación, repartidas en 7 estados del país y vinculadas a 8 organizaciones.

Sus principales acciones son: contención en casos de emergencia, colaborando con el Grupo de Seguridad y Acción Urgente; atención a casos de desgaste crónico; realización de talleres de ACCS.

Cuenta con el apoyo de especialistas en herramientas de autocuidado que son referidas por las mismas defensoras para poder ampliar la atención en el territorio nacional.

<sup>62</sup> | Ídem.

## § 4.5 Nicaragua

### Autocuidado, cuidado colectivo y sanación desde una mirada psicosocial, sistémica e interseccional

Las defensoras nicaragüenses sabemos que el autocuidado y el cuidado colectivo son uno de los tres componentes fundamentales de la Protección Integral Feminista, junto con la seguridad física y la seguridad digital; y **lo abordamos desde una mirada psicosocial, sistémica, interseccional de las violencias**, con énfasis en la importancia que tiene para la sostenibilidad política del activismo y la defensoría de derechos.<sup>63</sup>

#### Autocuidado

\* Seguridad

\* Protección

\* Vida

\* Vulnerabilidades

#### >> Expectativas:

\_ ¿Qué hacer? / protocolo

- Tener claridad de medidas de seguridad
- No tengo expectativa
- Herramientas de autorregulación
- Conexión personal, conectarme con el grupo

\_ Apoyo, seguridad, disciplina en acción

#### >> Riesgos:

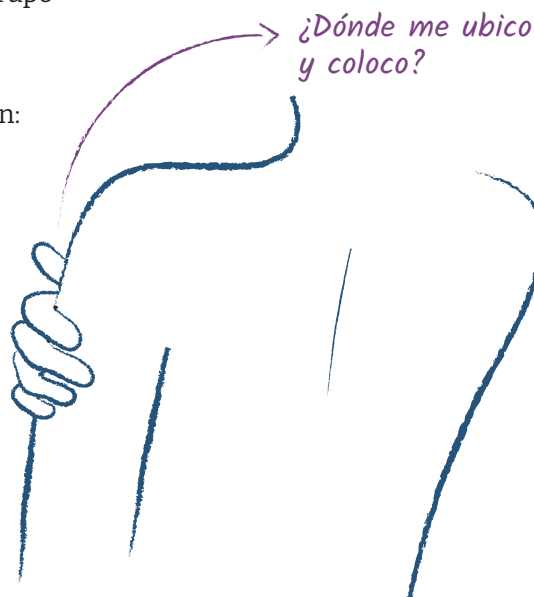
\_ ¿Qué pasó? / Nos siguieron y nos agarraron:

- Violar
- Desaparecer
- Torturar

#### >> Amenazas:

\_ Incidentes

- ¿Qué pasó?
- ¿Cuándo?
- ¿Dónde?
- ¿Quién?



<sup>63</sup> | Grupo de ACCyS-RNDDHM (17 julio 2020): Experiencias de la IM-Defensoras y redes nacionales de defensoras de DH en la aplicación de la PIF en las acciones de Autocuidado. Memoria de la Reunión virtual.

## Autocuidado

---

\* Contexto — Política del miedo

### >> Familia:

- |   |              |              |                              |
|---|--------------|--------------|------------------------------|
| _ Valores   | _ Disciplina | _ Coherencia | _ ¿Cómo afecta a la familia? |
| _ Las relaciones familiares<br>. Agresión hijos, hijas, hijes |              | _ Redes      |                              |

### >> Equipo - comunidad:

- |   |  |
|---|--|
| _ Bajamos el uso de medidas de seguridad y protección | _ Convicción / motivación<br>"Necesidad de visibilizar la Resistencia" |
| _ Exceso de confianza de seguridad y protección       | _ No aplico medidas para el desplazamiento                             |
| _ No pensamos en las consecuencias                    |  |
| _ El grupo de seguridad primero                       |  |
| _ No avisar / para el seguimiento                     |  |

### \_ Protocolo REDES:

- Reconocer que necesitamos ayuda
- Repensamos los paquetes:  
. ¿Qué medidas vamos a tomar?
- ¿A quién llamamos? ¿Cuál es la red?
- Me siento cuidada
- Medidas de seguridad en la casa

### >> Social:

- |  |  |
|--|--|
| _ Aprendizajes:                                |  |
| - Reafirmar que sigo en el activismo de calles | - Me siento responsable de hacerlo / represento      |
| - Reconocer el miedo / sin paralizarnos        | - No vi el riesgo - considerando el contexto         |
| - Dónde priorizar                              | - Pensar que la seguridad es individual              |
| - Querer abarcar mucho                         | - "Hemos bajado el nivel de alerta"                  |
| - No dejar caer la resiliencia                 | . ¿Qué hacer para motivar a otros a perder el miedo? |
| - Querer abarcar mucho                         |  |
| - No dejar caer la resiliencia                 |  |



## Estrategia de autocuidado, cuidado colectivo y sanación

Nuestra historia como Iniciativa Nicaragüense de Defensoras en la Estrategia de Autocuidado y Cuidado Colectivo **se puede dividir en tres periodos**. El primero va desde el nacimiento de nuestra articulación nacional en 2011 hasta el estallido de la crisis política en abril de 2018; el segundo comprende los años más álgidos de la crisis (2018-2019); el tercero inicia en marzo de 2020, con la irrupción de la pandemia por COVID-19 y la profundización de la violencia política que no cesa.

**En el primer periodo, los esfuerzos se centraron en compartir y ampliar nuestros saberes sobre el autocuidado** a través de encuentros, talleres y actividades a las que convocábamos a compañeras defensoras provenientes de diversos territorios; así como en participar en las acciones de la Estrategia a nivel regional, como fue el caso del Diagnóstico de la Situación de las Defensoras en 2013 o algunas estancias en La Serena para compañeras que estaban muy desgastadas. Para las defensoras que participaban en las acciones iba quedando clara la importancia de esta estrategia como parte de la seguridad y la protección; sin embargo, no lográbamos que a nivel de todas las organizaciones se tomara conciencia de ello.

Esta situación cambió con **el impacto de la crisis sociopolítica en abril de 2018**. La gravedad de la violencia que el Estado desató contra estudiantes, activistas y personas defensoras de derechos humanos demandó de la Iniciativa Nicaragüense de Defensoras y otras redes en Nicaragua muchos esfuerzos para abordar una situación en la que no teníamos experiencia.

[ (...) y analizamos muchos escenarios de cómo estábamos viendo que iba tomando el rumbo esa crisis. Entonces lo primero fue entender que ante la crisis, la respuesta era de contención. Fue muy importante entender que necesitábamos un apapacho, literalmente un apapacho colectivo que pudiera hacernos sentir acurrupadas y tuvimos encuentros en medio de las situaciones de crisis, por ejemplo, en mayo con colectivos como el FAU, Alibel, con Capacitar Internacional y otras compañeras nicas que se lanzaron a trabajar y a ofrecer lo que tenían, por ejemplo, como Meli a trabajar a través de Biodanza; y logramos ver que podíamos ante esa crisis encontrar alternativas que nos dieran un respiro, un poco de luz, bajar esa gran carga emocional y organizamos talleres territoriales donde pudimos movernos. Empezamos a encontrarnos, a incorporar y poner en el centro “el cuerpo”. Fue algo que reivindicamos, el cuerpo como ese sostén de vida pero que también acompaña a otras y que recibe.<sup>64</sup> ]

» *Ahora en lo que es la Iniciativa se ha trabajado mucho el tema de reconocimiento de los cuerpos*, de nuestras emociones, conectarte con vos misma, llevar a las mujeres como a la conciencia de cuidarse, no es como una llave maestra de abrir la puerta y todo está bien; sino que es simplemente un camino si quieres recuperar tus recursos, o sea llevar a las mujeres a sus propios recursos; entonces que he aprendido es que a veces nos limitamos porque

64 | Estrategia de ACCyS (septiembre 2020): Memoria del Grupo de Reflexión de la Estrategia de ACCyS. Reunión virtual: documento interno.

creemos que el recurso económico es lo que nos hace falta y no, es el recurso emocional, el poder identificar nuestra propia fortaleza para poder mejorar. He aprendido a tener más empatía con las situaciones de las mujeres, los ritmos de las mujeres «.<sup>65</sup>

Para 2019 dimos prioridad a **crear un espacio para acompañar a defensoras**, tanto para los temas ligados a la Protección Integral Feminista como también a los procesos de autocuidado, así como a fortalecer las capacidades de las defensoras que acompañan y atienden a otras defensoras o activistas con el apoyo de las compañeras aliadas de la región que son parte de la IM-Defensoras **potenciando la metodología de la Experiencia somática, la Sanación pránica y el Trabajo corporal** e incorporando esas herramientas a su experiencia en acompañamiento: las Flores de Bach, los masajes ayurvédicos, los masajes linfáticos, los relajantes y otras terapias especializadas que dependían también de cada una de las compañeras y de los recursos en esos momentos.

Adecuamos la sala de atención y de masaje y de terapia. Creamos espacios enfatizando en los cuidados colectivos frente a la represión política con grupos de mujeres excarceladas. Esto ha sido bien importante porque en ese grupo es palpable ver las secuelas del encarcelamiento y cómo se destruye el proyecto de vida; y el poder incorporar el autocuidado como una estrategia transversal a su proceso de recuperación ha sido muy clave, llevamos año y medio.<sup>66</sup>

Con respecto a los procesos de sanación, creemos que todavía nos falta desarrollar más la estrategia. Sin embargo, hemos implementado una alternativa con buenos resultados: un espacio de descanso para las defensoras y activistas que en su vida tienen alto riesgo y que han estado sometidas a un estrés muy alto. Es una casa junto al mar, donde pueden ir con su familia:

(...) no hay guía, no hay metodología, el sentido es que la persona descanse y pueda tener sobre todo acercamiento con la familia porque una de las cosas que a las mujeres les limita mucho a las defensoras es que si no haces un plan que incluya a sus hijos o hijas no hay descanso, no hay desconexión, les cuesta muchísimo, si tú les dices que van incluidos sus hijos ya, reciben de mejor forma ese espacio y eso es bien clave porque realmente el contexto de Nicaragua pues hace que crea mayores desconfianzas y a veces muy pocas redes de apoyo para acompañar a la defensora dependiendo el territorio donde esté.<sup>67</sup>

---

<sup>65</sup> | Entrevista a integrante (8) de la Iniciativa Nicaragüense de defensoras DH, 3 de julio 2019, El Salvador

<sup>66</sup> | Estrategia de ACCyS (septiembre 2020): Memoria del Grupo de Reflexión de la Estrategia de ACCyS. Reunión virtual: documento interno.

<sup>67</sup> | Ídem.

También nos ha ayudado mucho tener el espacio de La Serena y haber incorporado la Biodanza como un movimiento corporal que nos ayuda a reconectar de manera integral con nuestro ser.

**Aunque estamos contentas con nuestros avances, identificamos algunos desafíos:**

- ♦ Asumir el autocuidado como un proceso que cruza nuestro quehacer cotidiano, sin desligarlo de nuestra acción política.
- ♦ Trabajar acciones desde la prevención y, en situaciones de alto riesgo, potenciar herramientas sostenibles.
- ♦ Monitorear los procesos de autocuidados y cuidados colectivos.
- ♦ Potenciar el autocuidado, no sólo cuando estás afectada, sino como un “arte de vivir”.
- ♦ Articular mejor las estrategias de cuidado colectivo con otras acciones y el territorio.
- ♦ Interseccionalidad entre protección y autocuidado, Protección Integral Feminista.<sup>68</sup>

## ¿Cómo nos organizamos?

La Iniciativa Nicaragüense cuenta con dos defensoras responsables de la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación que forman parte del Equipo de Seguridad y Protección.

Trabajan con el apoyo de una red de psicólogas y terapeutas RAPS para responder los procesos de acompañamiento. (aprox. 15 integrantes)

Sus principales acciones son: elaboración y monitoreo de planes de autocuidado, seguridad y protección con defensoras de los territorios y con los equipos; talleres de autocuidado y temas conexos; espacios colectivos para la sanación.

<sup>68</sup> | Estrategia de ACCyS (septiembre 2020): Memoria del Grupo de Reflexión de la Estrategia de ACCyS. Reunión virtual: documento interno.





05

## *Aguas cristalinas*





## Aprendizajes y desafíos de la Estrategia Regional de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación

### Tomar conciencia, iniciar el camino

- ♦ En Oaxaca, en el Encuentro Mesoamericano de defensoras que organizamos en 2010 no sabíamos aún de protección a defensoras, mucho menos de autocuidado, cuidado colectivo y sanación, pero teníamos la intuición de que necesitábamos un espacio seguro y de confianza para hablar de nosotras, de nuestros miedos en un contexto que ponía en riesgo las vidas y las luchas de nuestras compañeras y comunidades. Veníamos tristes, enojadas, cansadas, dolidas por las compañeras que habíamos perdido en el camino, silenciadas, pero sobre todo olvidadas de nosotras. En este espacio y compartiendo nuestros ríos de vida abrimos una llave que hizo fluir lo que sentíamos e inició el camino de autorreconocimiento y reconocimiento colectivo que nos llevó hacia la Protección Integral Feminista.
- ♦ Uno de los aportes más significativos de esta Estrategia ha sido la posibilidad de detonar procesos personales y colectivos que permitan tomar conciencia de la importancia del autocuidado, cuidado colectivo y sanación en la acción política y la propia vida. Este solo hecho resulta el más importante y el más desafiante. De él depende iniciar un camino de transformación que genere condiciones de bienestar y vida digna para quienes se organizan en defensa de sus derechos.
- ♦ En nuestra experiencia hemos podido constatar que **este proceso de tomar conciencia es uno de los más desafiantes**. La cultura sacrificial del activismo, los mandatos de género (y la culpa de ocuparnos de nosotras o de sentir que solo podemos hacerlo cuando llegamos al límite de nuestras fuerzas), la cultura capitalista del individualismo, las emergencias continuas, las prácticas machistas y discriminatorias dentro de las familias, las organizaciones, las comunidades y las múltiples resistencias que éstas implican, son algunas de las razones de este desafío. También la victimización como identidad y el complejo proceso de reconocimiento de que, si bien hay situaciones que nos victimizan, tenemos la capacidad colectiva de sanarnos y acompañar a otras en su proceso de sanación.

- ♦ Construir esta conciencia depende del momento de vida, las circunstancias y experiencias personales y colectivas de las defensoras. Sin embargo, en la mayoría de redes y acciones regionales destacan los espacios que permiten, al igual que los espacios de autoconciencia feminista, mirar, dialogar y reconocerse entre mujeres diversas. *Algunos ejemplos de estos espacios son:*
  - » Talleres en los diferentes países y territorios.
  - » Encuentros entre defensoras diversas.
  - » Espacios al interior de las organizaciones facilitados por las redes o el equipo regional.
  - » Estancias en La Serena. Cabe mencionar que, por la profundidad y tiempo que implica la estancia en La Serena, este espacio ha sido reconocido como uno de los más significativos para tomar conciencia profunda sobre la importancia del autocuidado, cuidado colectivo y sanación.
- ♦ En los 10 años de recorrido de la IM-Defensoras podemos ver cómo este proceso de autoconciencia y conciencia colectiva se ha venido afianzando y ampliando, al grado de que **difícilmente se puede hablar hoy en día de protección sin reconocer la importancia del autocuidado, cuidado colectivo y sanación**. Cada vez más, vemos a compañeras defensoras y sus organizaciones abriendo espacios, aplicando diferentes herramientas, cambiando algunas prácticas y buscando apoyo tanto dentro como fuera de la red.
- ♦ Más desafiante aún que lograr una autoconciencia es **lograr una conciencia colectiva que transforme las prácticas organizativas y comunitarias**. Uno de los grandes desafíos de los procesos de acompañamiento es que los logros y transformaciones conseguidas en las defensoras acompañadas puedan impactar de forma más fuerte y permanente en sus colectividades.

## **Aprendiendo de cada territorio cómo se hace práctica y recrea el autocuidado, cuidado colectivo y sanación**

- ♦ El autocuidado, cuidado colectivo y sanación, como todos los procesos de Protección Integral Feminista, parten de los saberes y experiencias que las defensoras, las redes y los tejidos nuestros y de nuestros pueblos van construyendo.
- ♦ En la historia de la IM-Defensoras hay tantos aprendizajes como compañeras, organizaciones y comunidades que hemos acompañado y acuerpado, que han contribuido con sus aportes y sabiduría:

- » **Desde El Salvador** aprendimos, a través de la experiencia de acompañamiento a la compañera Beatriz,<sup>69</sup> que el autocuidado, cuidado colectivo y sanación significan fortalecer la identidad política de las mujeres como defensoras, favorecer el diálogo de temas controversiales como el aborto y articular a mujeres de diferentes movimientos.
- » **Desde Honduras** aprendimos, a través del acuerpamiento a la comunidad de Guapinol, que el autocuidado, cuidado colectivo y sanación fortalecen la resistencia y dan alivio y esperanza para enfrentar la barbarie de la injusticia, constituyendo una estrategia que renueva la fuerza de los movimientos para continuar sus luchas.
- » **Desde México** aprendimos, a través de La Serena, cómo hacer posible un espacio de respiro y sanación para defensoras que integre de una forma orgánica una diversidad de aportes y cosmovisiones que se articulan para contribuir a una reparación profunda en las defensoras que les permita fortalecer sus vidas, sus tejidos conectivos y su esperanza transformadora.
- » **Desde Nicaragua** aprendimos que el autocuidado, cuidado colectivo y sanación son especialmente necesarios en momentos de crisis y emergencia social y política. Justamente para poder seguir en la lucha hace falta parar y respirar cuando sea posible. También aprendimos la fortaleza de los grupos de defensoras que sanan juntas las violencias atroces, como las que afectan a las compañeras excarceladas.
- » **Desde Guatemala** aprendimos la importancia de recuperar la sabiduría de los pueblos originarios y conectar con nuestras ancestas, con la energía de la tierra, la espiritualidad y el universo.

## La integralidad entre autocuidado, cuidado colectivo y sanación y la seguridad como elementos articulados de la PIF

- ♦ Integrar autocuidado, cuidado colectivo y sanación y la seguridad ha sido uno de los procesos más complejos y enriquecedores en la experiencia de la IM-Defensoras. Este proceso ha implicado cambios, cuestionamientos, desafíos y aportes que complejizan y cuestionan las concepciones tradicionales de la protección.
- ♦ Desde los primeros acompañamientos que hicimos nos dimos cuenta de un elemento central para poder definir un plan de seguridad e incluso para poder llevar a cabo un análisis de riesgo: se necesitaban condiciones básicas de bienestar y tranquilidad sin las cuales resultaba muy difícil enfrentar la situación.

---

<sup>69</sup> | Caso defendido por la Red Salvadoreña en 2013, que en coordinación con organizaciones de la sociedad civil, demandó que la CIDH urgiera al Estado de El Salvador a adoptar las medidas necesarias para proteger la vida de Beatriz, una joven madre, quien había solicitado a la Suprema Corte de Justicia, le autorizaran un aborto terapéutico que hacía peligrar su vida y la del feto al que se le había diagnosticado una malformación mortal. El Estado Salvadoreño había negado el aborto y encarcelado a Beatriz.

- ♦ Reconocer y trabajar los miedos, descansar, tener un momento de respiro y un espacio seguro y amable, atender posibles situaciones de crisis provocadas por la situación de violencia, conectar con las energías ancestrales, recuperar la fuerza interior, constituyen elementos que favorecen las condiciones necesarias para enfrentar una situación de riesgo.
- ♦ Asimismo, no es posible iniciar un proceso de autocuidado, cuidado colectivo y sanación si existe una situación de riesgo inminente en la cual la vida y la integridad de una compañera defensora o su colectivo está en peligro.
- ♦ Una de las estrategias a través de la cual fue posible esta integración fue la **definición de “riesgo ampliado”**, es decir, la identificación en el proceso de análisis de riesgo de indicadores que dieran cuenta no solo de las amenazas y agresiones sino de las condiciones de bienestar, del desgaste, las tensiones, los impactos emocionales, psicosociales, energéticos, etc. que viven las defensoras. De esta manera, el plan de protección puede abordar de forma más integral las necesidades de las defensoras.
- ♦ Sin embargo, todavía tenemos un camino por recorrer para que el autocuidado, cuidado colectivo y sanación sean asumidos como un propósito político de nuestras colectividades. Algunas veces siguen siendo una especie de “parche”, un momento en nuestros espacios, más que un proceso o una orientación política en nuestros caminos de protección.

---

## Vernos en el espejo de la otra

- ♦ Otro de los aportes importantes del trabajo de autocuidado, cuidado colectivo y sanación es que implica un acompañamiento cercano en el proceso personal y colectivo de ir transformando y transformándonos, en los hábitos, prácticas políticas y relaciones que necesitamos cambiar para lograr un mayor bienestar y coherencia en nuestro activismo. Nos hablamos entre iguales, aprendemos juntas, nos reconocemos en las otras porque en el caminar como defensoras hemos transitado por experiencias similares. La facilitación de los talleres, espacios de encuentro y el acompañamiento cotidiano a compañeras que lo necesitan lo hacemos defensoras que nos hemos venido formando en diferentes enfoques, que tenemos saberes ancestrales o que teníamos una experiencia previa en este tipo de procesos.
- ♦ Sin embargo, este acuerpamiento entre y para defensoras también hace visibles las tensiones, desigualdades y dinámicas discriminatorias que podemos ejercer entre nosotras. Hace evidente las relaciones de poder que necesitamos cuestionar y transformar, tanto entre nosotras mismas como en los espacios organizativos en los que participamos.

♦ **Vernos en el espejo de la otra facilita nuestra sanación y nos permite transformar juntas prácticas de activismo que nos ponen en riesgo, haciendo de éste un ejercicio gozoso.** En este sentido nos queda pendiente dar mayor visibilidad a la dimensión empoderante, liberadora, que construye relaciones significativas y amorosas y proyectos de vida y transformación social que el activismo implica. ¿Cuál es la historia de resiliencia de las defensoras? ¿Cómo potenciar esa memoria de sanación que nos hizo posible llegar hasta el presente?

## Desde la diversidad y la multiplicidad de experiencias tejemos elementos compartidos en la ruta de acompañamiento

♦ Si bien los procesos de autocuidado, cuidado colectivo y sanación son diversos en función de los diferentes contextos en los que se generan, analizando las diferentes experiencias podemos identificar que **las rutas de acompañamiento tienen algunos elementos comunes.**

♦ **El diagnóstico/la entrevista/el espacio para reconocer necesidades.** En todos los países y a nivel regional un momento importante es el reconocimiento de necesidades. Esto se hace de diferentes formas: una entrevista individual o colectiva, una jornada de reflexión, etc. El objetivo es reconocer las principales necesidades para poder trazar un plan y una ruta de acompañamiento. En estos espacios varias redes y experiencias regionales coinciden en que la toma de conciencia de la propia situación implica también una toma de conciencia de nuestra identidad política como mujeres que tenemos derecho a defender derechos y a que nuestra acción política sea respetada. Asumirnos como defensoras, más allá de si nos nombramos como tal, significa reconocer los derechos que tenemos y la legitimidad de nuestro accionar.

♦ **Canalización.** Una vez definido el plan, se activa la red de recursos y herramientas existentes. En algunos casos es el propio equipo regional o los equipos de las redes quienes facilitan las herramientas, pero casi siempre se trata de facilitar los enlaces y organizar el acceso a las herramientas según el plan. Este proceso implica un trabajo importante de organización y gestión de recursos que no siempre es reconocido. A ello se suma el proceso de construcción de redes de terapeutas, sanadoras, acompañantes, quienes cuentan mayoritariamente con una perspectiva de derechos humanos y/o feminista.

♦ **Acompañamiento/acuerpamiento.** Es la acción de mantener el vínculo, la escucha, el cariño, la solidaridad, el respaldo político y/o la facilitación de herramientas y recursos para poder hacer el proceso de autocuidado, cuidado colectivo y sanación a través del seguimiento cotidiano que se da a la defensora, su organización o comunidad y la construcción de vínculos de cuidado, complicidad y alianza. El acompañamiento está en el corazón de esta estrategia y también presenta uno de sus principales desafíos: las dinámicas de poder y tensiones entre quienes acompañan y quienes son acompañadas, la importancia de poner límites en función de las capacidades, recursos y fuerzas son algunos de ellos.





♦ **Fortalecimiento de capacidades.** En casi todos los casos se favorece que el proceso fortalezca las capacidades personales y colectivas de autocuidado, cuidado colectivo y sanación, ya sea reflexionando sobre la propia experiencia de acompañamiento y tomando conciencia de las decisiones y recursos que las propias defensoras han puesto en juego, ya sea facilitando la realización de talleres o acompañando la definición de medidas organizativas y apropiando herramientas para mejorar la propia vida en sus dimensiones física, emocional, mental, espiritual y energética.

♦ **Promoviendo el cuidado mutuo y la acción colectiva.** Lograr la sostenibilidad de la labor de defensa y generar una cultura del activismo gozoso y en bienestar requiere un compromiso no solo personal, sino al seno de las colectividades. En todos los países y a nivel regional hemos constatado que el proceso de autocuidado, cuidado colectivo y sanación es un proceso cotidiano que se sostiene y fortalece en comunidad, es decir, con acuerdos entre y con las defensoras en red, aprendiendo unas de otras, construyendo nuevas formas de trabajo y solidaridad.

---

## Sanamos juntas y con nuestros seres cercanos

- ♦ Uno de los aportes de la estrategia ha sido **integrar en los procesos a compañeras de organización o colectivo, las familias, las personas cercanas e incluso las comunidades.**
- ♦ Las familias, en particular, los hijos, hijas e hijes y personas con quienes se tiene una relación íntima, son especialmente importantes para las compañeras defensoras en su proceso de autocuidado, cuidado colectivo y sanación.
- ♦ Si bien se procura que en el proceso también tengamos espacios para estar solas o con otras compañeras de lucha, tener a las personas amadas, a las hijas, hijos e hijes cerca y atender los impactos que generan sobre estas personas cercanas las violencias que nos afectan, ha constituido una práctica constante en los planes de las defensoras que acompañamos.
- ♦ Integrar a estos grupos no es tarea fácil, implica más recursos y complejiza el proceso, pero no entendemos el proceso de Protección Integral Feminista sin que estos núcleos cercanos estén presentes.

---

## Tantas herramientas y tan diversas como las defensoras mismas

- ♦ Las herramientas utilizadas en los procesos de autocuidado, cuidado colectivo y sanación son tantas y tan diversas como defensoras existen. Ello confirma un principio básico de la Protección Integral Feminista que nos dice que cuando hablamos de protección no hay recetas, cada experiencia, cada compañera tiene un conjunto único de necesidades.
- ♦ Frente a esta diversidad de necesidades, las compañeras que desarrollan la estrategia tanto en el ámbito nacional como regional han venido habilitando una amplia gama de posibilidades que se complementan desde una mirada holística. Algunas de las mencionadas de forma más recurrente fueron:
  - » **Espacios seguros** para tomar conciencia de las propias necesidades, para compartir y generar empatía y apoyo mutuo, para descargar y tomar un tiempo para el propio cuidado.
  - » Terapias, espacios colectivos y **procesos de sanación para enfrentar las pérdidas y duelos** en estos tiempos de pandemia.
  - » **Herramientas para fortalecer la salud integral:** herbolaria, Flores de Bach, consultas y análisis médicos, nutrición, hidratación, descanso, masajes curativos, biorespiración, biodanza, etc.

- » **Herramientas de apoyo emocional y psicosocial:** terapias individuales, terapias grupales, acompañamiento emocional, contención y atención en crisis.
  - » Espacios y momentos de **sanación desde el conocimiento ancestral de los pueblos originarios.**
  - » **Espacios para fortalecer la creatividad** y la conexión con las espiritualidades: barro, poesía, baile, limpias, temazcales, etc.
- ♦ Esta diversidad de herramientas requiere construir vínculos con compañeras que tengan los conocimientos necesarios sobre cada una de las alternativas señaladas. **Uno de los aportes históricos de la estrategia ha sido el establecimiento de alianzas con una gran cantidad de organizaciones y personas que han puesto su saber en favor de las defensoras que lo necesitan.** Estas alianzas han logrado construir sinergias colectivas con terapeutas en distintas sabidurías y territorios, quedando plasmadas en directorios que permiten saber con qué recursos se cuenta, en dónde están, qué tipo de procesos y casos pueden acompañar, qué recursos se necesitan, etc. También en algunos países se han formado redes de terapeutas especializadas en defensoras o redes de sanadoras.
- ♦ **Hacer posible esta diversidad de herramientas implica diversos desafíos.** Uno de ellos es el tiempo y dedicación que requiere para que las personas y organizaciones a quienes se recurre tengan el conocimiento necesario para acompañar a compañeras defensoras, quienes por su identidad política enfrentan necesidades específicas que deben atenderse adecuadamente. No basta con ubicar a las personas y organizaciones, sino construir con ellas las capacidades necesarias para atender las necesidades de las compañeras defensoras. Otro desafío es la construcción de capacidades y el reconocimiento de saberes y recursos existentes en cada territorio para que las defensoras que lo necesiten tengan alternativas diversas cerca de sus espacios de vida y no tengan que recurrir a personas y organizaciones que están lejos o que no conocen su contexto específico. Cada territorio tiene una realidad diferente y se hace necesario trabajar en el fortalecimiento de capacidades y herramientas propias, lo cual implica tiempos y procesos que no siempre se pueden impulsar.

---

## El papel de las casas de respiro

- ♦ En todos los países las redes nacionales de defensoras han venido habilitando espacios de respiro y/o sanación. La Marianela en El Salvador, La Serena en México y, en Honduras, acaba de abrir La Siguata.
- ♦ Contar con estos espacios, disponibles tanto para compañeras del país como para defensoras provenientes de otros lugares de la región e incluso del mundo, ha permitido desarrollar procesos de autocuidado, cuidado colectivo y sanación que aborden las causas profundas, generen mejores condiciones para integrar diferentes herramientas y hacer posibles algunos cambios que permitan un activismo más sostenible, más gozoso y más seguro.

♦ **La Serena aporta en particular una serie de experiencias, rutas, estrategias y herramientas que dan cuenta del tipo de procesos que queremos impulsar desde la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación.** Entre 2016 y 2020, Casa La Serena atendió a 250 compañeras en estancias individuales y grupales. La mayoría de los testimonios recuperados nos hablan de que se trata de una experiencia sumamente significativa que transformó sus vidas, les dio una nueva energía y renovó la esperanza y las ganas de seguir en la lucha.

---

### Hacia la sanación...

♦ **Nuestra estrategia ha venido transitando desde el Autocuidado hasta una formulación mucho más compleja que integra el autocuidado, cuidado colectivo y sanación.**

El autocuidado fue una forma de reconocer que teníamos derecho a colocar nuestras necesidades y cuidarnos, que el desgaste y el sacrificio no fortalecen nuestros procesos políticos sino que, al contrario, generan un deterioro en nuestras vidas y nuestros tejidos. El cuidado colectivo nos alejó de miradas neoliberales e individualistas del autocuidado que el capitalismo promueve para que sean funcionales al sistema al dejar sin cuestionar las estructuras que deterioran nuestras condiciones de vida y acción política. En el camino hemos venido construyendo metodologías, acciones y procesos para fortalecer el tejido comunitario, lo que abona a la posibilidad de entrelazar lo personal y lo colectivo. Creemos, firmemente, que no es posible lo uno sin lo otro.

♦ Con la sanación no solo integramos un elemento más, sino que reformulamos la estrategia. Se trata aún de un proceso en construcción dada la complejidad de tomar conciencia de esta visión e integrarla. Implica deconstruir no solo las prácticas sacrificiales o los mandatos de género que ya veníamos trabajando, sino cuestionar nuestra cosmovisión y la lógica colonial que ha marcado nuestras vidas.

♦ Integrar la sanación significa en primer lugar aprender de las mujeres y los pueblos que han venido resistiendo, persistiendo y creando nuevas realidades desde la cosmovisión de los pueblos originarios, desde los procesos de sanar las heridas de la guerra, el genocidio y el conflicto armado en nuestra región. Significa construir una mirada larga conectada con nuestras ancestras. Por ello ha sido tan importante tener espacios de encuentro y abrir nuestros tejidos a compañeras que cuentan con estos saberes en toda nuestra región, pero que en Guatemala y México tienen experiencias históricas muy importantes.

- ♦ **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”.<sup>70</sup>
- ♦ **En el camino todavía nos quedan diferentes desafíos:** entender de manera profunda qué significa recuperar y honrar la ancestralidad, oponernos al uso de estos saberes de manera instrumental y “extractiva”, reconocer que no se trata de un saber homogéneo sino de diferentes perspectivas que dialogan y que pueden tener diferencias, integrar no solo las prácticas sino a las compañeras y comunidades que las hacen posibles.

---

## Cuidar nuestros tejidos y a las compañeras que los hacen posibles

- ♦ Un desafío que fue especialmente evidente en el contexto de la crisis agudizada por la COVID-19 y las tormentas Eta y Lota de 2020, que afectaron principalmente Centroamérica, fue **el grado de desgaste y agotamiento al que llegaron los equipos y las compañeras que acompañan los procesos de Protección Integral Feminista**, incluido el trabajo de autocuidado, cuidado colectivo y sanación. Muchas de nuestras compañeras llegaron al límite.
- ♦ Ser coherentes con las prácticas políticas que queremos para nosotras y nuestros movimientos se topa continuamente con una realidad de emergencias continuas y violencia estructural que no da respiro. Tomar conciencia de esta realidad ha impulsado un proceso de transformación y de creación de espacios específicos para abordar la situación. Sin embargo, la vorágine del día a día hace difícil cambiar la dinámica y hay compañeras que no han podido seguir.
- ♦ Una necesidad concreta que se ha advertido es la de contar con una red más amplia de compañeras formadas en las diferentes estrategias, terapéuticas y enfoques que nuestra estrategia ha venido integrando en su práctica. Una red más amplia y con más presencia en los diferentes territorios, que permita no sobrecargar a los equipos actuales y construir capacidades en cada vez más compañeras. Ello implica, entre otras cosas, fortalecer los espacios y herramientas de formación sobre la estrategia en el marco de la Protección Integral Feminista.

---

<sup>70</sup> | Palabras de Ana María Hernández en Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos: Memoria del Grupo de Reflexión: Casa La Serena. (Julio 2019). Documento de trabajo.





## Sanar las pérdidas, vivir los duelos

- ◆ En el camino hemos perdido a compañeras de lucha, a compañeras que fueron nuestras hermanas y nuestros referentes políticos. Esta experiencia nos ha marcado profundamente.
- ◆ Las pérdidas de personas queridas a causa de la COVID-19 y las pérdidas personales y de nuestros hogares y lugares de vida por las tormentas, la pérdida de libertad por el confinamiento y las restricciones a nuestras vidas y luchas han multiplicado los duelos y afectaciones a nuestra salud.
- ◆ Frente a esto hemos abierto espacios y hemos pedido ayuda a compañeras que han acompañado este tipo de procesos. Pero aún estamos buscando la manera de afrontar estas pérdidas sin perder la esperanza. **Un desafío en este sentido es ir logrando la transformación resiliente de las defensoras y sus movimientos**, dedicar tiempo para descifrar los aprendizajes que deja la pandemia y los cambios que necesitamos generar para sentirnos con la energía y la alegría para continuar nuestro trabajo.

## El desafío de lo colectivo

- ♦ El aumento de las agresiones y contextos de violencia contra defensoras y el alcance de dicha violencia hacia colectivos cada vez más numerosos y comunidades enteras hace que la atención caso por caso, o compañera por compañera, resulte cada vez más insuficiente.
- ♦ Aunque tenemos claro que la protección debe conducir a transformaciones y acuerpamientos colectivos que hagan posible nuestra integridad y la continuidad de nuestras luchas, uno de los principales desafíos que siguen estando presentes en nuestra práctica es la colectivización y el impacto colectivo de lo que hacemos.
- ♦ En el caso de la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación este desafío implica fortalecer el impacto colectivo de todos los aportes y beneficios de los procesos de acompañamiento, talleres y apoyos diversos recibidos por las defensoras. No es fácil, implica cambiar prácticas y lógicas sistémicas y enquistadas en la dinámica social y de nuestras organizaciones, e implica también una mayor capacidad de seguimiento a los procesos que acompañamos.
- ♦ Frente a esto, ***en la sistematización, algunas de las alternativas identificadas fueron:***
  - » Fortalecer y multiplicar los procesos de acompañamiento a organizaciones y comunidades como una forma de ir generando un mayor impacto colectivo.
  - » Apoyar en las acciones de seguimiento que las defensoras definen para llevar lo aprendido a sus espacios colectivos después de haber participado en La Serena o en alguna experiencia de autocuidado y sanación. No ha sido posible en todos los casos lograr un involucramiento y una mayor responsabilidad de las organizaciones y comunidades de las que forman parte las defensoras para incorporar las medidas de autocuidado, cuidado colectivo y sanación en sus dinámicas y procesos de lucha. Muchas veces enfrentan múltiples resistencias que, en ocasiones, terminan desincentivando y generando frustración, sin embargo, si no están solas en este proceso puede resultar más fácil impulsar los cambios colectivos que necesitan en sus organizaciones y colectividades.
  - » Llevar a cabo un mapeo específico que tome en cuenta la diversidad de los movimientos y de los contextos en que se encuentran insertas las defensoras para reconocer cómo impulsar cambios en estos contextos. Como, por ejemplo, atender a compañeras que defienden derechos humanos en territorios azotados por el crimen organizado, el desplazamiento forzado u otras problemáticas que generan un nivel de desgaste, riesgo y sufrimiento cuyos impactos no es fácil afrontar.
  - » Colectivizar los saberes, abonar a una cultura del autocuidado, cuidado colectivo y sanación que no dependa solo de personas “expertas”.

- ♦ Sin embargo, **colectivizar también significa ser humildes en el alcance de lo que podemos hacer**, aprender y apoyar los saberes y colectivos que están impulsando desde otras organizaciones y comunidades y actuar dentro de nuestras propias colectividades.

---

## Hacia un compromiso político y una pedagogía para hacer posible el autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación

- ♦ Hacer posible el autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación implica transformaciones profundas en nuestras vidas y colectividades. **Deconstruir mandatos patriarcales, cuestionar privilegios y desmontar las prácticas discriminatorias y violentas** entre nosotras y nuestros espacios colectivos, sanar los duelos y el continuo de violencias que nos atraviesan, trabajar las culpas, los egos, las relaciones de poder desigual y competencia entre nosotras y la lógica sacrificial, abordar el déficit de reconocimiento y autoridad a nosotras mismas y entre nosotras. **Mirar nuestras luchas como procesos históricos que no se agotan en una vida o generación**, que para su continuidad requieren que podamos resistir sin morir en el proceso, que para hacerse masivas deben ser también gozosas y hacer posible en la vida cotidiana las condiciones mínimas de vida digna que nos permitan seguir luchando.
- ♦ El autocuidado, cuidado colectivo y sanación tocan nuestras vulnerabilidades, nos humanizan, **nos permiten conectar desde la conciencia profunda de que nos necesitamos, de que somos interdependientes**. Desde ese reconocimiento nos fortalecemos, construimos autonomía y hacemos posible la sostenibilidad de nuestras luchas.
- ♦ Los gobiernos, las políticas represivas y los poderes fácticos apuestan y trabajan por nuestro desgaste, por incrementar el miedo, la desesperanza, el agotamiento, la división y la ruptura de nuestros tejidos de cuidado, así es más posible la dominación y la imposición de sus intereses. Hoy es un imperativo que ante un sistema que lucra con la muerte, fortalezcamos el autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación, como un río subterráneo que sana, teje, aborda los conflictos y las rupturas, da respiro y alivio.

*Para que todo ello sea posible necesitamos una pedagogía política del autocuidado, el cuidado colectivo y sanación que nos permita integrarla en nuestras estrategias de lucha y en nuestras prácticas cotidianas. A tal efecto, la experiencia que emana de estos 10 años de reflexionar, trabajar y construir a partir de este enfoque, la cual se nutre de muchas otras experiencias y caminos mucho más antiguos e incluso ancestrales, nos aporta elementos preciosos para estas nuevas prácticas.*











# Un manantial

**La Serena, proyecto clave de  
la Estrategia Regional de Autocuidado,  
Cuidado Colectivo y Sanación**

## 01

# Aguas que sanan

## ¿Qué es La Serena?

Casa La Serena es una casa de estancia temporal de la IM-Defensoras para el autocuidado, cuidado y bienestar de las defensoras en Mesoamérica, que está coordinada por las compañeras de Consorcio Oaxaca. La creamos “para la sanación, recuperación, descanso y reflexión de las defensoras y sus colectividades que se encuentran en 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 defensa”<sup>71</sup>.



---

<sup>71</sup> | IM-Defensoras y Consorcio Oaxaca (2019): “Casa La Serena. Guía de Acompañamiento”, <http://im-defensoras.org/2019/04/guia-de-acompanamiento-casa-la-serena/>

***Para nosotras, defensoras mesoamericanas, Casa La Serena es...***

[ “Un espacio para atender las necesidades de las defensoras, deconstruyendo la manera de vivir nuestro activismo”

“Una respuesta a la manera en que la influencia de una cultura patriarcal nos imponía una vivencia que nos estaba matando”.

“Una apuesta por recuperar nuestra sabiduría ancestral para tener bienestar”.

“Mi espacio de resguardo, de cuidado, de acompañamiento, de escucha y que me conecta con la espiritualidad porque muchas de nosotras estamos alejadas de ello, me reconecta con mi cuerpo, física, emocional y mental. Yo me reconozco que estaba toda desconectada, no tenía conciencia de cómo estaba mi cuerpo físico, de cómo estaba mi espiritualidad, como estaba mi plano mental (...)”

“Un espacio de fe y esperanza, donde nos reconocemos el derecho a existir”.<sup>72</sup> ]

---

72 | IM-Defensoras (Julio 2019): Memoria del Grupo de Reflexión: Casa La Serena. Documento de trabajo.



## 02

# Afluentes de vida

## Origen y desarrollo de La Serena<sup>73</sup>

Nuestra Casa La Serena recoge la rica experiencia de reflexiones, diálogos, procesos de acompañamiento y formación entre defensoras de la IM-Defensoras sobre el autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación, como una herramienta política de Protección Integral Feminista.

Su labor de atención a defensoras que sufren un fuerte desgaste físico y emocional, y dependiendo del caso a sus familias y/o colectividades, inicia a través de una modalidad de estancia intensiva que consiste en un periodo de 10 días en las que las defensoras viven en la casa y desarrollan un programa de autocuidado, cuidado colectivo y sanación basado en sus necesidades.



---

<sup>73</sup> | Para mayor detalle en la historia de La Serena se puede consultar la “Línea de tiempo de Casa La Serena” en <https://consorciooaxaca.org/linea-de-tiempo-casa-la-serena/>



**La primera estancia que acogió La Serena fue en 2013, cuando albergó a una defensora maya de Guatemala y a su núcleo familiar.** Esta experiencia nos dejó importantes aprendizajes sobre cómo ir desarrollando un modelo de atención con sensibilidad cultural que reconociera los saberes ancestrales de nuestros pueblos y de las mujeres mesoamericanas. A partir de entonces, La Serena ha venido realizando estancias individuales, familiares y grupales con defensoras de los cinco países en los que se articula la IM-Defensoras, lo cual ha favorecido el desarrollo de su modelo de atención.

Para responder a las diversas necesidades que presentamos las defensoras durante las estancias, Consorcio Oaxaca se dio a la tarea de formar una red de terapeutas que se han venido familiarizando con lo que implica la atención a defensoras de derechos humanos y adaptando su aporte a nuestro enfoque de Protección Integral Feminista.

Antes de contar con Casa La Serena, las estancias se llevaban a cabo en espacios rentados, es decir, era **un proyecto itinerante**. Pero en 2016 se inició el acondicionamiento de una casa propia para desarrollar las estancias en el marco de un proyecto más amplio y complejo para hacer posible el trabajo de autocuidado, cuidado colectivo y sanación. Para pensar de manera colectiva las características y necesidades que debería tener este espacio que finalmente se convirtió en Casa La Serena, organizamos grupos focales en los que participamos defensoras de las redes nacionales e integrantes del Grupo Impulsor de la IM-Defensoras.

[ Y ahí salió todo el tema: agua, verde, que esté lejos, pero que esté cerca, que tenga internet porque si ustedes nos llevan demasiado lejos y no podemos contestar correos, entonces nos va a dar más ansiedad, para que podamos estar tranquilas. Entonces surgieron muchas discusiones interesantes. Y hubo algo que dio origen a los murales en la casa, que nos decían las compañeras de Honduras: las defensoras estamos muy acostumbradas a dar; entonces si vamos a un espacio en donde solo vamos a recibir, no nos vamos a sentir a gusto. Tiene que haber algo en lo que nosotras también sintamos que le dejamos a la casa. Tiene que ser un espacio que cuando yo llegue tiene que tener algo de mi país y que no sienta que llego a un contexto completamente ajeno. Y entonces ahí están los murales, la siembra y algo de sus países que ustedes traen...<sup>74</sup> ]

---

74 | IM-Defensoras (Julio 2019): Memoria del Grupo de Reflexión: Casa La Serena. Documento de trabajo, pág. 5.

Recogiendo las sugerencias aportadas por los grupos focales, tomamos la decisión de instalar Casa La Serena en Oaxaca bajo la coordinación de Consorcio Oaxaca, organización integrante de nuestro Grupo Impulsor que estaba ubicada en un lugar idóneo y contaba con un equipo con experiencia y una red de terapeutas para apoyar el trabajo. Las compañeras encontraron y rentaron la casa con las características ideales para montar La Serena. Para coordinar este espacio su proyecto de sanación, se constituyó un equipo integrado por Ana María Hernández Cárdenas, como coordinadora general, e Itzel Guadalupe Guzmán Reséndiz, como coordinadora logística. **Inauguramos La Serena en agosto de 2016.** La primera actividad que albergó fue un entrenamiento en “Equilibrio Neuromuscular” que recibió el Grupo de Autocuidado de la Red de México. Para noviembre del mismo año, el equipo de La Serena realizó la primera estancia de autocuidado de la IM-Defensoras, con una duración de 10 días.

A partir de entonces, el equipo de La Serena ha realizado cada año estancias de la IM-Defensoras que han albergado a 78 compañeras de todos los países donde trabaja la Iniciativa, además de compañeras de Brasil y Colombia. En 2019 empezamos a experimentar una nueva modalidad: **las estancias por país**, a las que acudimos 5 defensoras pertenecientes a una misma articulación nacional.

En abril 2019 empezaron las estancias donde se va por país, cinco defensoras de cada uno. Iniciamos con las compañeras de Nicaragua. Esta experiencia además tuvo un poco de estancia y acompañamiento porque una compañera llegó con sus compañeras nicaragüenses a la estancia de diez días; ella se iba a quedar dos meses más, y en ese proceso pensábamos ¿qué vamos a hacer con ella? y lo que hicimos fue reconstruir su proceso de vida que está en un folleto para colorear, donde ustedes podrán conocer un poco más de Petrona. Fue un ejercicio muy interesante de reflexión y acompañamiento que pasó de los diez días de una estancia regular.<sup>75</sup>

Con base en la experiencia acumulada, Casa La Serena ha seguido desarrollando diferentes modalidades de estancias para tener una orientación más colectiva y responder mejor a las situaciones por las que atravesamos las defensoras. A lo largo de su trayectoria, Casa La Serena ha desarrollado **ocho tipos de estancias**: individual, familiar, de organizaciones, de la IM-Defensoras (previa a la casa propia); de la IM-Defensoras colectiva (una defensora de cada país); de la IM-Defensoras colectiva (las 5 defensoras de un mismo país); IM-Defensoras colectiva (las integrantes de una comisión regional), de defensoras de otros países (Colombia, Brasil).

Es importante destacar que desde un inicio facilitamos que las defensoras pudieran tener espacios individuales (que en algunos casos nunca se habían dado) pero también estancias con sus familias, no solo porque para algunas esto es una condición importante para participar en la estancia, sino porque estar con ellas en un espacio de sanación permite **abordar situaciones familiares que pueden estar aumentando el riesgo y el desgaste.**

---

75 | Ídem. Pág. 7

También hemos favorecido estancias de diferentes integrantes de la misma organización, o del mismo país, además de abrir el espacio a defensoras de otras organizaciones:<sup>76</sup>

[ Nosotras tenemos siete estancias hasta el momento de la IM-Defensoras, tres de la Red de México y tuvimos también, atrasada del año pasado, la estancia de la Comisión de Registro de la IM-Defensoras, que fue muy importante, porque a veces no miramos el desgaste que pueden tener las compañeras del Registro y es brutal porque documentan las agresiones de cada país. Entonces hay un equipo de la IM-Defensoras que son 7 compañeras. Este año tendremos tres estancias con la Global Fund for Women que es una fundación que nos ha pedido que defensoras u organizaciones que ella apoya, puedan estar también en Casa La Serena; es una estancia más corta, de cinco días, pero nos parece muy interesante la propuesta de esta fundación y también puede romper con algunos prejuicios que nosotras podamos tener acerca de que las fundaciones no apoyan el tema del autocuidado. Tan lo apoyan que están ahora solicitando estancias para las organizaciones con las que están trabajando. También tuvimos una visita de la gente de la ONU y embajadores de varios países para conocer un poco de la experiencia, y hoy esta visita está redundando en una solicitud para que defensoras de Colombia puedan también asistir a La Serena.<sup>77</sup> ]

---

<sup>76</sup> | A la fecha (2020) se han atendido 172 defensoras que no pertenecen a la IM-Defensoras: periodistas y acompañamientos a colectivos y organizaciones.

<sup>77</sup> | IM-Defensoras (Julio 2019): Memoria del Grupo de Reflexión: Casa La Serena. Documento de trabajo, pág. 6.

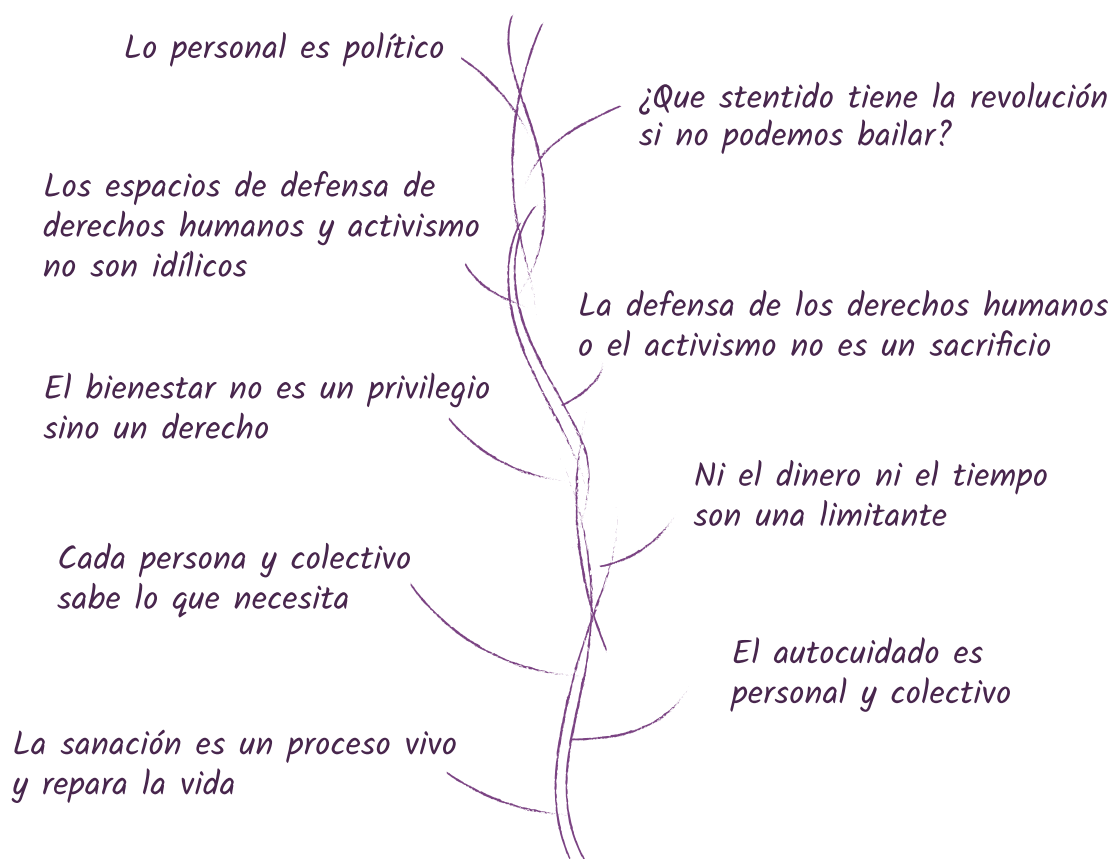
03

*Fuentes de saber*



## Enfoques y modelo de atención de Casa La Serena

Casa La Serena desarrolla su modelo de atención con base en el enfoque político del autocuidado, cuidado colectivo y sanación expuesto en la primera parte de este documento.



**Principios del Enfoque Político del Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación (PIF de la IM-Defensoras)**



## Por ello...

- ◆ a) Casa La Serena centra su valor en el trabajo político colectivo, en el poder que se genera cuando las mujeres defensoras se apoyan e interpelan en el grupo, cuando construyen diálogos, intercambios y aprendizajes conjuntos, cuando la escucha activa y el testimonio “de la otra” enriquece y nutre a su vez la experiencia de vida de cada defensora que participa.
- ◆ b) Casa La Serena combina el trabajo colectivo con la necesidad y condición personal, por lo que cada defensora tendrá un espacio propio para atender sus problemáticas y un programa de actividades que incluyen acciones colectivas y otras específicas para ella.
- ◆ c) Casa La Serena recupera en su modelo la salud holística, las terapias alternativas y la medicina tradicional de los pueblos ancestrales. Incorpora la creación y el arte, la literatura y la terapia narrativa como parte de los procesos de sanación. Por ello, cuenta con un grupo diverso de especialistas durante las dos semanas de estancia temporal las defensoras, quienes son atendidas bajo el esquema de un programa personalizado, con espacios colectivos y tiempos libres.
- ◆ d) La Casa La Serena toma el autocuidado y la sanación como una acción política y como parte de la protección integral por lo que, de ser necesario, durante la estancia incorpora el análisis de riesgo y el plan de seguridad como componentes dentro de la estancia temporal de las defensoras.
- ◆ e) La Casa La Serena busca que el beneficio de la estancia se fortalezca mediante un plan de seguimiento de autocuidado elaborado y acordado con la defensora durante las dos semanas de permanencia en la casa, mismo que será acompañado por el equipo facilitador y que se fortalece desde las redes de cada país.

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.<sup>78</sup>

---

<sup>78</sup> | IM-Defensoras y Consorcio Oaxaca (2019): “Casa La Serena. Guía de Acompañamiento”, pág. 13, <http://im-defensoras.org/2019/04/guia-de-acompanamiento-casa-la-serena/>

[ **El modelo de atención de Casa La Serena es holístico**, se fundamenta en una concepción integral de la persona, lo que implica atender a cinco dimensiones: física, emocional, energética, mental y espiritual.

- ♦ **Dimensión Física:** se orienta a desarrollar en las defensoras la capacidad de poner atención a su cuerpo, escuchar las señales o síntomas para atender sus necesidades de manera saludable: alimentación, sueño, descanso, sanación y atención médica.
- ♦ **Dimensión Emocional:** favorece la capacidad de las defensoras para reconocer y expresar sus emociones; para aprender a descargar y gestionar el dolor, la rabia, la tristeza, la impotencia y otras emociones, de una forma positiva para que estos sentimientos no se acumulen provocando daño a la persona y a quienes conviven y trabajan con ella.
- ♦ **Dimensión Energética:** habilita a las defensoras para limpiar y sanar los bloqueos de energía que se producen por la constante exposición a situaciones de violencia y pérdida que viven al desarrollar su labor, mismas que las hacen sentirse ansiosas, con temor o desconfianza sin razón aparente.
- ♦ **Dimensión Mental:** se orienta a que las defensoras deconstruyan aquellas ideas, creencias y prejuicios que la cultura patriarcal impone y que provocan desgaste, sufrimiento y desesperanza, afectando su salud mental y haciendo más difícil su trabajo. Tomar conciencia de esta situación ayuda a que las defensoras recuperen su poder y su valía.
- ♦ **Dimensión Espiritual:** se orienta a 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.<sup>79</sup>

---

79 | Ídem. Pág. 14.

## 04

# Navegando los ríos subterráneos

## Ruta de Atención de Casa La Serena

El proceso de atención a las compañeras de la IM-Defensoras que son recibidas en Casa La Serena se divide en tres fases: previa a la estancia, durante la estancia y posterior a la estancia. Como veremos a continuación, cada una de estas fases está dividida en varios momentos.

### › Fase 1: *Previa a la estancia*

Convocatoria, selección, trámites administrativos, entrevista previa

### › Fase 2: *La estancia*

Recepción, bienvenida, integración y encuadre

Autodiagnóstico, diagnóstico y crisis

Darse cuenta, ampliar el mapa, hacer conciencia

Recuperar fortalezas, focalizar prioridades, desarrollar el plan de autocuidado

### › Fase 3: *Posterior a la estancia*

Seguimiento puntual e individual e informe a la red nacional para seguimiento de la defensora

## § 4.1 Fase 1: Acciones previas a la estancia

En la primera fase se llevan a cabo las siguientes actividades: convocatoria, selección de las participantes, trámites administrativos y entrevista previa.

### » Convocatoria

La Coordinación de la Comisión Regional de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación envía la convocatoria a las articulaciones nacionales de la IM-Defensoras para que inicien el proceso de selección de las defensoras que serán propuestas para la estancia colectiva. Cada articulación nacional realiza este proceso de acuerdo a sus propios mecanismos de decisión, pero con base en los siguientes criterios:

- ♦ Que la defensora sea integrante de la Red.
- ♦ Que esté viviendo situaciones como: desgaste fuerte, duelos o pérdidas no resueltas, agotamiento extremo.
- ♦ Que no esté en una situación de riesgo o amenaza grave.
- ♦ Que esté en disposición para vivir la estancia de 10 días aceptando ir sin hijos, hijas e hijos, a menos que sea una estancia familiar.

### » Selección

Cuando cada una de las articulaciones nacionales ha realizado la selección de las defensoras que propone para la estancia, informa a la coordinación de Casa La Serena y envía toda la información que considere relevante para dar a conocer la situación por la que atraviesa la defensora, copia de su pasaporte y visa si los tiene y una ficha de diagnóstico que contiene los siguientes elementos:

- ♦ Datos generales de la defensora.
- ♦ Historia de su participación en la organización o movimiento y riesgos que está enfrentando por su activismo.
- ♦ Valoración física, emocional, energética, mental y espiritual de la situación por la que atraviesa en el momento actual.
- ♦ Resumen general de su situación de salud.
- ♦ Breve síntesis de vida y trabajo de la defensora poniendo énfasis en situaciones de riesgo, desgaste y otras situaciones que se consideren relevantes del último año.

Toda esta información sirve para que el equipo de La Serena entienda mejor las razones por las que se ha seleccionado a cada una de las defensoras y empiece a profundizar en sus necesidades de atención individuales y colectivas.

### » Trámites administrativos

Desde la coordinación logística de Casa La Serena se apoya a las defensoras para la realización de los trámites de visa y negociaciones políticas con embajadas y consulados que hagan falta, todo ello de acuerdo a la situación de violencia sociopolítica que estén enfrentando, con el fin de que puedan realizar el viaje y llegar a Oaxaca.

### » Entrevista previa

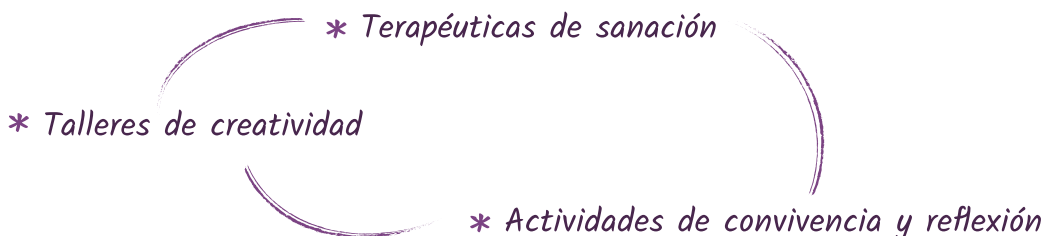
La entrevista previa es una plática de más profundidad con cada defensora para ampliar la información sobre su situación y sus necesidades que ya se ha recogido en la ficha de diagnóstico. A partir de este conocimiento del grupo de defensoras que asistirán a la estancia, el equipo de La Serena desarrolla el programa.

## § 4.2 Fase 2: El proceso de la estancia

Durante la estancia, las defensoras viven los siguientes momentos:

- › Recepción, bienvenida, integración ..... (día 0 - llegada)
- › Autodiagnóstico, diagnóstico y crisis ..... (día 1 - día 4)
- › Darse cuenta, ampliar el mapa, hacer conciencia ..... (día 5 - día 7)
- › Recuperar fortalezas, focalizar prioridades, desarrollar el plan de autocuidado ..... (día 8 - día 10)

Esta segunda fase de la estancia es propiamente donde **se desarrolla la experiencia personal y colectiva que sienta las bases del proceso de sanación**. El modelo de Casa La Serena combina para ello tres tipos de actividades que buscan responder de manera integral a las necesidades de las defensoras:





- ♦ **Terapéuticas de sanación**, que son una serie de prácticas y enfoques retomadas de diferentes cosmovisiones que, dependiendo de la defensora y sus circunstancias, se articulan para guiar el proceso de sanación. Psicoterapia grupal e individual, tanatología, Hata yoga y restaurativa, Equilibrio Neuromuscular, manejo de energía y alineación de chakras, técnicas de respiración, masaje neuromuscular, consultas individuales ayurvédicas, programa nutricional, terapia de flores de Bach, reflexología, herbolaria, limpias y temazcal, masaje holístico, diagnóstico bioenergético, medicina tibetana, Biodanza, danza movimiento terapia, sonidos curativos, compartiendo nuestra historia, descubriendo nuestras diosas, sanación del útero y la mujer lunar, altar de agradecimiento. Atención médica y ginecológica con alopática, homeopatía y medicina china.
- ♦ **Actividades de convivencia y reflexión** muy diversas, construidas desde diferentes enfoques que tienen en común que se realizan en colectivo para fortalecer el intercambio, la sororidad, la construcción de vínculos de cuidado mutuo. Taller de alimentación ayurvédica, ejercicios de bionergética, bellydance, danza africana, herbario, caminatas en el campo, comidas en colectivo, charlas sobre su labor como defensoras, la protección integral y el activismo saludable.
- ♦ **Talleres de creatividad**, los cuales comprenden actividades que desde los diferentes lenguajes artísticos desarrollan la creatividad y otras formas de entender y encarar la realidad. Barro, cerámica, bordado, elaboración de jabones medicinales, grabado, terapia narrativa y siembra. Este tipo de actividades ayudan al proceso de sanación desde otras dimensiones que no son las narrativas.

*A continuación veremos cómo se desarrolla esta fase, el sentido de cada uno de sus momentos y la manera en que se usan los tres tipos de actividades favoreciendo que las defensoras se apropien de ellas como herramientas de autocuidado y empoderamiento.*

### » **1. Recepción, bienvenida, integración y encuadre**

El equipo de Casa La Serena recibe con calidez a las defensoras desde su llegada al aeropuerto y propicia el conocimiento mutuo (entre las defensoras y con el equipo). Como parte de la recepción, se les muestra la casa y se les platica a grandes rasgos en qué consistirá la estancia. **Al inicio del primer día de la estancia se realizan las siguientes actividades:** ritual de bienvenida, limpia energética, presentación con las Cartas del Alma y el Mapa Corporal, la relación de los órganos y las emociones y el encuadre. De esta forma, las defensoras y el equipo que las acompaña se presentan entre sí y se da a conocer al equipo de terapeutas; se comparten las razones de la presencia de cada quien y se les explica en qué va a consistir el proceso de la estancia (encuadre) entregándoles el programa de actividades. La limpia energética favorece la disposición de las defensoras a iniciar el proceso de sanación y abre la percepción para el autodiagnóstico. Este ritual es importante porque además de que ayuda a que empiece a fluir la energía, favorece la reconexión con ellas mismas, las ancestras y con la sabiduría heredada.

## » 2. Autodiagnóstico, diagnóstico y crisis

Vale la pena mencionar que un elemento fundamental en la experiencia de sanación que favorece Casa La Serena tiene que ver con el autodiagnóstico y diagnóstico que las defensoras vivimos en la primera parte de la estancia. Este proceso guarda mucha similitud con un análisis de riesgo orientado o con énfasis en lo que las compañeras defensoras están viviendo, tanto en relación con **los impactos de la violencia social y política como con las fortalezas que tienen para salir de esos impactos o traumas.**<sup>80</sup>

El autodiagnóstico inicia con dos actividades: el Mapa Corporal, que es un “ejercicio de meditación guiada y un 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.”; y las Cartas del Alma, mediante las cuales “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.” A través de estas actividades u otras similares, las defensoras van haciendo un reconocimiento de su situación en las dimensiones física, emocional y espiritual.

El autodiagnóstico se complementa y profundiza con la intervención de las terapeutas, quienes de manera individual y, en algunos momentos, colectiva, van ayudando a que las defensoras **reconozcan cuál es su situación en las diferentes dimensiones: física, emocional, energética, mental y espiritual.**

### | *Terapéuticas usadas*

- ♦ **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.
- ♦ **Masaje neuromuscular:** Es un masaje que libera el dolor de los tejidos blandos del cuerpo y que permite que algunas mejoren el rango de movimientos perdidos a causa de traumas. Este masaje combina con la Terapia de Liberación de Emociones que acompaña a la defensora en conocer cómo su cuerpo sujeta emociones dolorosas y cómo liberarlas.
- ♦ **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 permite puntualizar los ámbitos de trabajo que la defensora identifica para seguir trabajando para su cuidado luego de la estancia.

---

<sup>80</sup> | Equipo de Coordinación de Casa La Serena (4 de junio 2020): Minuta de la reunión de seguimiento al proceso de sistematización de Casa La Serena. Reunión virtual.

- ♦ **Consultas ayurvédicas.** A partir de los malestares y el tipo de personalidad que tienen (desde la Medicina Ayurvédica) las defensoras son acompañadas para encontrar “su” equilibrio a través de la conciencia de su alimentación, las respiraciones que las reconectan con su espiritualidad y esencia.
- ♦ **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.<sup>81</sup>

El carácter profundo de estas actividades de diagnóstico lleva a las defensoras a procesos de catarsis que les permiten no sólo reconocer sus dolores más antiguos sino empezar a desahogarse. **Es común que durante esta fase remuevan situaciones o hechos de su historia personal de las que ya no tenían conciencia;** se sientan en crisis, lloren mucho, duerman mucho o ambas cosas. Por ello, se tienen también actividades de relajación y creatividad como paseos, el taller de elaboración de jabones medicinales, los ejercicios de bioenergética y la elaboración del herbario. Todas estas actividades tienen además la finalidad de ser herramientas para el autocuidado cotidiano de las defensoras.

### » **3. Darse cuenta, ampliar el mapa, hacer conciencia**

Al quinto día se lleva a cabo la **Reunión de Medio Camino** y es cuando empieza la fase de detenerse para mirar lo que les está pasando, compartirlo y resignificar los dolores. “Se miran compasivamente reconociéndose merecedoras de atención, cariño, cuidado”<sup>82</sup>. En esta fase se da el Taller de Barro, en el cual las defensoras hacen su autorretrato y se moldean figuras que reafirman que, aunque haya dolor en su interior, la persona es mucho más que solamente ese dolor. De igual forma se ofrecen en esta fase otras herramientas para el autocuidado y la sanación como son:

- ♦ **Yoga restaurativo.** 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.
- ♦ **Taller de alimentación de Ayurveda.** Se clarifican las características de los Doshas (personalidades de la Medicina Ayurvédica) y se ponen en práctica con ingredientes nutritivos nuevas recetas que les ayuden a equilibrar 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 y en cualquier contexto ayudan a sanar dolores emocionales, a bajar ansiedad, dar contención a personas en crisis y otras herramientas energéticas-emocionales.

---

<sup>81</sup> | IM-Defensoras y Consorcio Oaxaca (2019): “Casa La Serena. Guía de Acompañamiento”, pág. 27-28, <http://im-defensoras.org/2019/04/guia-de-acompanamiento-casa-la-serena/>

<sup>82</sup> | Ídem, pág. 21.

- ♦ **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 compartir en el habla las historias de las mujeres, lo que les sucede y cómo lo han transitado.
- ♦ **Círculo de lectura.** Se proponen lecturas y reflexiones sobre libros literarios de autoras feministas 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.

Abundamos en las actividades de esta fase, recuperando **la experiencia del Equipo de Coordinación de La Serena:**

Cuando se hace la entrevista previa se decide si se pone o no el Taller del útero, varias compañeras que han ido a la Serena, también han tenido memorias difíciles de abusos, de situaciones fuertes que se alojan ahí como heridas profundas. Esto lo hace una herramienta súper poderosa, es un proceso de autorreconocimiento y sanación. En el Taller de Sanación del útero nos damos cuenta que es el espacio del cuerpo donde alojamos muchas de nuestras emociones y a veces no conversamos con él. Y es una forma de agradecerlo, de mirarlo, de conectarlo también con un tema de la tierra. Estamos llevadas por las fases lunares. Y es desde la conciencia, y qué impacto tiene cuando yo estoy haciendo mis actividades.



También acompañamos con diferentes tipos de Oráculos para el autodescubrimiento. El Oráculo de las diosas, nos ayuda mucho desde la parte espiritual (cómo estamos, qué hacemos, qué necesitamos) desde otros lugares, no solo desde la razón porque en algún momento nos han dicho que somos muy racionales y esto es entenderlo desde otro punto de vista, sin prejuicios aprovechar lo que en ese momento a mí me acomoda, por ejemplo: “Anisha me dijo que soy fuego y casualmente sale una diosa que es fuego y que a veces se asocia con un enojo y entonces todo tiene lógica y entonces me empiezo hacer consciente de cómo me habla el cuerpo, cómo me habla la magia, cómo me habla la cuestión médica, como me habla también la razón entonces ahí vamos conjuntando las cinco esferas.

Después de este también vamos juntando El Taller grabado y pintura, todas han hecho grabado, pintura de los murales, o siembra y es una forma de dejar su semilla en La Serena, la parte consciente sabe lo que queremos dejar y también ponemos aquí bordar, porque creemos también que el tema de la sanación tiene que ver con el disfrute y el gozo, no solamente de comer bien, también está el bordar, el taller de barro y los paseos también son gozo. Todo esto forma una parte del autocuidado, y esto estaría justamente a la mitad del camino.<sup>83</sup>

#### » **4. Recuperar fortalezas, focalizar prioridades, desarrollar el plan de autocuidado**

La experiencia de sanación que detona la estancia en La Serena requiere continuidad en un proceso de corto y mediano plazo que ayude a las compañeras que han vivido la estancia a **llevar a la vida cotidiana los cambios que han identificado** como necesarios para seguir fortaleciéndose en su vida personal, familiar, comunitaria y en su labor como defensoras.

Por ello, durante los últimos días de la estancia, las defensoras dedican un tiempo a elaborar su **plan de autocuidado**, recuperando lo que han venido descubriendo de sí mismas (vulnerabilidades, necesidades, fortalezas, capacidades, nuevas herramientas y sus beneficios) en las etapas previas de la estancia.

Para su elaboración, el equipo de La Serena brinda a las defensoras acompañamiento y un instrumento (Ficha plan de autocuidado) que facilita que cada una:

- ♦ **Retome las necesidades que fue identificando** y reconociendo durante los primeros días de la estancia, en la fase de autodiagnóstico y diagnóstico. Específicamente les sugieren que elijan aquellas con las que se sienten capaces de comprometerse **en cada una de las dimensiones del autocuidado:**

---

<sup>83</sup> | IM-Defensoras (Julio 2019): Memoria del Grupo de Reflexión: Casa La Serena. documento de trabajo, pág. 41.



- » **Físicas:** aquellas que reconocieron en su Mapa Corporal, en la mirada a su cuerpo a través de los masajes y en diagnóstico bioenergético.
  - » **Psicológicas o emocionales:** las relacionadas con sentimientos y emociones que están más presentes en su vida (tristeza, alegría, enojo, duelos, reconocer la falta de límites).
  - » **Mentales:** las que tienen que ver con pensamientos que las agobian o ideas que necesitan cambiar.
  - » **Energéticas:** las relacionadas con la manera de regular o equilibrar su energía.
  - » **Espirituales:** las que fortalecen su conexión con la vida, con la naturaleza, con la ancestralidad, con la trascendencia, etc.
- ♦ **Determine qué medidas va a tomar** para atender cada una de las necesidades que ha priorizado, tomando en cuenta que dichas medidas sean realizables en su situación de vida. Estas medidas deben ser acciones concretas, actividades que se incorporen a la cotidianidad y conformen un hábito.
  - ♦ **Identifique qué apoyos externos necesita** para atender esas necesidades, por ejemplo: más información, referencias de terapeutas, ayuda de otras defensoras o de su red de apoyo, medicamentos, etc.
  - ♦ **Señale un período de tiempo** en el que se compromete consigo misma a realizar dicha acción, fijando una fecha de inicio y un plazo de término para concluir, a menos que, por alguna razón especial, considere que requiere que esta acción sea permanente.

Para la concreción de este plan, el equipo de La Serena continúa compartiendo herramientas para el autocuidado y la sanación, haciendo conscientes las que ya se han ido viviendo durante la estancia y apuntalando con nuevas herramientas.

[ (...) Equilibrio Neuromuscular,<sup>84</sup> herbario y yoga (que es el tema de respiración), los ejercicios de bioenergética, reflexología que viene tanto en las herramientas o hacemos masajes de los pies colectivos y al final es como hacer algo práctico. El Bellydance<sup>85</sup> lo dejamos hasta el final, un poco para cerrar la estancia, el bordado sigue, el círculo de lectura es también una forma de recuperar el gozo; nos hemos dado cuenta de que las compañeras ya no leen por el mismo uso del tiempo, cuesta trabajo detenerse para sentarse a leer, la elaboración de jabones y el taller de alimentación. Son las herramientas para que ustedes vayan pensando según las necesidades que tengan. Y al terminar la estancia revisamos los planes de autocuidado, cosas sencillas, básicas para poner en práctica al regresar a sus países.<sup>86</sup> ]

---

84 | Método basado en 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.

85 | Con la música, ritmo y el movimiento se favorece un espacio para disfrutar en colectivo desde el cuerpo y la sensualidad.

86 | IM-Defensoras (Julio 2019): Memoria del Grupo de Reflexión: Casa La Serena. Documento de trabajo, pág. 41.

Las defensoras reciben **retroalimentación de su plan de autocuidado** antes de finalizar su estancia en La Serena.

La estancia cierra con una actividad de sanación denominada “*el 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. Se realiza un recorrido donde todas agradecen todo lo que han hecho y se han permitido, no solo en Casa La Serena sino antes de esta experiencia. **Esta actividad refuerza la confianza de las defensoras en sí mismas y en las herramientas adquiridas.**

Al final de la estancia, las defensoras evalúan los diferentes aspectos de la experiencia vivida: la organización y logística, el funcionamiento del equipo de Casa La Serena, el trato y el ambiente, la pertinencia de las terapéuticas y la metodología.

### § 4.3 Fase 3: Acciones posteriores a la estancia

Una vez que las defensoras regresan a sus países, el Equipo de Coordinación de Casa La Serena realiza un informe, el cual comparte con los equipos de autocuidado de las redes nacionales, para dar **seguimiento en colectivo e individual** al proceso derivado de las estancias. El equipo de La Serena establece los siguientes medios para un seguimiento puntual: comunicación por medios seguros y comunicación con cada articulación nacional para que colaboren en el seguimiento a las defensoras. La intención es saber qué tanto se ha podido realizar el plan de autocuidado de la defensora, qué dificultades hay y qué apoyos son necesarios.

“(…) el seguimiento individual se hace por medios seguros y las integramos al grupo grande de WhatsApp donde compartimos artículos, reflexiones de autocuidado, cuidado colectivo y sanación y la idea es que sean seis meses en que nosotras les damos un seguimiento puntual e individual. Cuando regresan a sus países, nosotras enviamos un informe donde vienen los planes de autocuidado para que pongan atención, para que cada Red le dé un seguimiento”.

El equipo de Casa La Serena reconoce que **es en esta fase de la ruta de atención donde se presentan más retos** para poder llevar a cabo el plan de autocuidado que cada defensora ha elaborado y para poder influir en las prácticas de cuidado colectivo al interior de nuestras organizaciones.

## 05

# Sumergirse y emerger

## Contribución a la vida de las defensoras y de sus organizaciones

Desde nuestra experiencia, afirmamos que las estancias en La Serena pueden resultar un elemento clave en el proceso de Protección Integral Feminista de las defensoras. **Son eficaces para detener y revertir el proceso de desgaste y enfermedad**, favoreciendo que las defensoras recuperemos nuestra vitalidad y confianza en las propias fortalezas e impulsándonos a desarrollar nuevas capacidades para transformar positivamente nuestra experiencia de activismo. Nos devuelven a nuestros cuerpos con conciencia, en entornos familiares, organizativos y políticos con mayor conexión, con más sabiduría y convicción **para una lucha con esperanza y gozo**.

### ▮ *Mi experiencia a partir de La Serena*

» Haber ido a La Serena me ayudó mucho para poder ubicar cuáles eran los puntos débiles y aprender las fortalezas, como son las cosas, para mí ha sido un antes y un después de La Serena; obviamente de ahí una no sale como con la solución de toda tu vida; pero sí con muchas herramientas que si te ayudan (...) Ahora tengo claro que debo tener límites, quiero darme tiempo a mí y también me traje muchas cosas es como un kit gigante, es como un abanico de todas alternativas que hay y he tomado algunas, la terapia, ir constantemente a masajes, reflexología y así y después tuve dos situaciones recientemente bueno el año pasado ¿no? una este año y otra el año pasado que tengo clarísimo que si yo no hubiera ido a La Serena, no hubiera sabido cómo enfrentarlas y superarlas...<sup>87</sup>

» Hasta que llegué a La Serena me di cuenta que me revisaron desde el primer pelo hasta la última uña y entonces donde se siente tan, tan rico porque esas cosas no nos pasan porque estamos viviendo siempre para otras, para otras pero no vivimos para nosotras <sup>88</sup>

---

<sup>87</sup> | Entrevista a periodista mexicana (6). El Salvador, 1 de julio 2019.

<sup>88</sup> | Testimonio de defensora hondureña (10) en el Grupo de Reflexión para la Sistematización de Casa La Serena, El Salvador, 2 de julio 2019.

» Para mí La Serena ha sido una escuela y universidad de realidad y de vida práctica, aprendí a quererme, aprendí a respetarme, a darme tiempo a mí misma y ver los problemas con tranquilidad. Hoy han visto mis compañeras y me preguntan ¿y vos que eras tan agresiva, qué te paso? (...)«. <sup>89</sup>

» (...) ya después de La Serena jamás me he vuelto a sentir mal o jamás me ha dado un bajón o lo que sea pues creo que tienes herramientas ya para poder cacharte, además estar en La Serena también te permite estar como tejida en red que te dice oye cuídate... hay cambios, hay altibajos pero como que tienes herramientas para enfrentarlo y verlo de otra forma«. <sup>90</sup>



Estos testimonios son tan solo algunos entre los muchos que reflejan el reconocimiento compartido sobre el aporte que Casa La Serena ha venido haciendo a la vida de las defensoras en la región. Para quienes han tenido la experiencia de hacer una estancia y las personas y redes que la acompañan, La Serena resulta un parteaguas en su comprensión de la importancia que el autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación tienen para la sostenibilidad de nuestras luchas.

## § 5.1 ¿Cuál es la situación de las defensoras que llegan a casa La Serena?

Ya hemos mencionado que las defensoras que llegan a Casa La Serena son referidas por las redes nacionales que se articulan en la IM-Defensoras. Esto significa que son **compañeras que cuentan con reconocimiento en sus propios movimientos**, que ejercen liderazgo en sus colectivos y comunidades; que han tenido la capacidad de tejer redes, de enfrentar a los diversos poderes y de rebelarse ante los mandatos patriarcales que nos mantienen en la opresión y nos confinan al ámbito privado. Son compañeras que en la lucha por la defensa de derechos han encontrado un sentido de vida. Cada una tiene una historia rica en experiencias de afrontamiento de las distintas violencias, de construcción colectiva de alternativas de vida, de manifestaciones de solidaridad con sus comunidades y de sororidad con sus compañeras.

---

<sup>89</sup> | Testimonio de defensora hondureña (1) en el Grupo de Reflexión para la Sistematización de Casa La Serena, El Salvador, 2 de julio 2019.

<sup>90</sup> | Testimonio de defensora mexicana (7) en el Grupo de Reflexión para la Sistematización de Casa La Serena, El Salvador, 2 de julio 2019.

Sin embargo, por diversas razones, como estar enfrentando contextos de violencia permanente y en aumento, alguna situación traumática de agresión o pérdida, una excesiva carga de trabajo y tensión, o porque han tenido que enfrentar el exilio o refugiarse para salvar la vida, **se encuentran en un momento difícil, de desgaste** o incluso en un estado de agotamiento físico, mental y emocional conocido como síndrome burnout o “quemada”. Las principales manifestaciones de este síndrome son: sentimientos de desesperanza y desolación, irritabilidad, pérdida de la memoria, cansancio excesivo, sensación de omnipotencia (p.ej. conductas heroicas pero imprudentes, descuidar la propia seguridad y necesidades físicas), incapacidad para concentrarse y síntomas somáticos (dolor de cabeza, trastornos gastrointestinales), miedo o terror.

De acuerdo a la experiencia del Equipo de Coordinación de Casa La Serena y su equipo de terapeutas, las defensoras que acudimos a las estancias presentamos de manera constante **las siguientes afectaciones:**

- ♦ **La desconexión racional-emocional-corporal** o la excesiva racionalización como mecanismo de defensa para enfrentar el dolor, la agresión, el daño que nos producen las violaciones a nuestros derechos.
- ♦ **El sentimiento de indignación, la frustración, la rabia e impotencia** como reacción a situaciones donde el enorme peso de la violencia, la injusticia y la impunidad nos llevan a autoexigirnos un trabajo sin término, sin descanso; o se reflejan en la poca capacidad de confiar y delegar responsabilidades en nuestras compañeras.





- ♦ **El dolor físico casi generalizado en el cuerpo:** cabeza, espalda, cadera, articulaciones y músculos, así como mucha rigidez muscular por los niveles de estrés y las cargas que vamos acumulando, que no sólo son del activismo, sino que se suman cargas familiares, cargas del trabajo, etc.
- ♦ **Los órganos de nuestro cuerpo que suelen estar más afectados** son: piel, colon, hígado, pulmón, riñón, vejiga, matriz; glándula tiroidea y glándulas adrenales (suprarrenales).
- ♦ Nos diagnostican **bloqueadas o cerradas energéticamente**; tenemos bloqueos también en la vivencia de nuestra espiritualidad.
- ♦ También llegamos con **hábitos trastocados** en lo referente a la alimentación, el sueño, el descanso y la recreación.

La estancia en Casa La Serena se convierte en una experiencia que nos permite a las defensoras reconocer nuestra propia vulnerabilidad y dar valor a nuestras necesidades, **recobrar nuestra vitalidad y regresar a nuestras luchas fortalecidas** y con una visión que cuestiona el estilo de activismo que nos lleva a asumir nuestro ser y que hacer de defensoras negándonos en la práctica el derecho a gozar de los derechos que defendemos, que nos lleva a descuidarnos y a ponernos en riesgo. El proceso de casa La Serena permite:

[ (...) tomar conciencia de que están transitando o que están estancadas o atoradas en ciertas dinámicas, una parte tiene que ver con que asumimos el activismo desde una visión sacrificial, otra tiene que ver con las violencias acumuladas y diversificadas, por ser mujer, por ser madre, muchas veces en su rol de defensora, de pareja y un conjunto de violencias interconectadas que de alguna manera por la forma en la que está planteada la estancia van saliendo o se van haciendo visibles... esta toma de conciencia se sigue de una aceptación de estas vulnerabilidades que las defensoras tienen y dentro de eso, el reconocimiento de dónde están sus fortalezas, cómo fortalecer su liderazgo, dónde están sus redes de apoyo, dónde están las oportunidades que tienen dentro de los movimientos y cómo su militancia, su acción política se convierte muy visiblemente en una fuerza. Prácticamente podría asegurar que ninguna de las compañeras que han pasado por La Serena sale cuestionando retirarse de la acción política sino más bien cómo fortalecer, desde otro lugar, la acción política.<sup>91</sup> ]

---

<sup>91</sup> | Equipo de Coordinación de Casa La Serena (4 de junio 2020): Minuta de la reunión de seguimiento al proceso de sistematización de casa La Serena. Reunión virtual.

## § 5.2 Factores clave en el proceso de sanación

La estancia en Casa La Serena **es un “alto en el camino” que las defensoras en situación de desgaste y crisis hacemos para ponernos a salvo**. Es una experiencia que nos permite vivir el cuidado de parte de otras defensoras (el equipo de La Serena y las defensoras con las que comparten el proceso en la casa) y que nos permite “mirarnos” con la intervención de las terapeutas y repensar nuestra experiencia de activismo a través del intercambio con las compañeras de estancia. Estos elementos constituyen la base para que cada una empiece a desarrollar su proceso de sanación. A través de los testimonios de quienes participamos en el Grupo de Reflexión de Casa La Serena hemos podido identificar algunos “factores que resultan claves” para que se detone y desarrolle el proceso de sanación. A continuación, colocamos una serie de testimonios que dan cuenta de todo ello y permiten identificar otros factores clave. La experiencia es rica y nos ofrece más de lo que podemos destacar.

### » **La toma de conciencia sobre mi derecho al bienestar, el reconocimiento de que mi cuerpo es el primer territorio a defender y la apropiación de herramientas para ello**

“(...) es hasta que yo me veo en La Serena que identifico mi cuerpo enfermo, cansado, agotado y empecé a cuestionarme como feminista ¿qué estoy haciendo con ese territorio? ¡Ah! yo defendiendo el bosque, defendiendo las luchas ambientales, la madre tierra; pero no defendiendo mi primer territorio o ¿cómo lo cuidó?... Y sí, en La Serena, logré entender por qué la diabetes. Me la diagnosticaron en el 2012, pero hasta entonces entendí que era por no haber puesto límites, porque ni mi familia materna ni la paterna tiene gente diabética, entonces a mí me dio de estrés, de ansiedad, de sobrecarga laboral y yo pude haber evitado esa enfermedad, pude haberlo hecho pero no tenía todavía la conciencia sino es hasta La Serena que me encuentro que mi cuerpo ha sufrido las consecuencias de trabajar por los derechos humanos sin antes trabajar por mí. Entonces ahí es cuando apropio dos herramientas: el autocuidado y la espiritualidad, que para mí ha sido de las herramientas más fuertes que me han ayudado a trascender plenamente de la individualidad a la colectividad, de creer que las otras compañeras también pueden, de delegar tareas, de creer que lo van a hacer bien, de descargarme de trabajo y a la vez que ellas van generando capacidades o agarrando experiencia en lo que una hace. Sí, La Serena fue la que marcó un antes y un después en el autocuidado: he logrado aprender a escuchar a mi cuerpo, he logrado parar, he logrado decir: no, miren estoy cansada, no puedo, no quiero; he logrado decir miren: ¿no me pueden dar esto? Porque antes me costaba pedir, por el qué dirán...”.<sup>92</sup>

---

<sup>92</sup> | Entrevista (13) defensora salvadoreña, El Salvador, 2 de julio 2019.

» ***El papel activo que cada defensora debe asumir en todo el proceso: desde el autodiagnóstico hasta la elaboración del plan de autocuidado y su puesta en práctica***

“Yo siempre dije con cada una de las cosas que iban pasando por mi cuerpo, por mi mente, por mi espíritu, todas las terapéuticas, todos los talleres, las actividades... Yo sentía que salía renacida, yo lo viví así, como un renacimiento. También me sentí fortalecida en mi conciencia, en mi cuerpo vital, en mi necesidad de retomar mis cuidados incorporando esas nuevas adquisiciones, esas nuevas ofrendas que La Serena había puesto en mí y en todas las compañeras. Me sentí amada, me sentí escuchada, me sentí cuidada (...) todo el proceso como está diseñado en La Serena estos primeros días en que es como yo pienso que el equipo que es altamente profesional, cauteloso, ético pero también la parte de una, que si una se dispone a recibir y se dispone a aprovechar esos diez días para estar ahí, esa parte diagnóstica es tanto de las compañeras que lo van valorando a una y que le van dando pistas y que te van diciendo cómo estás y que uno va así como checando y ése fue el primer cambio: darme cuenta del descuido tal que yo estaba cometiendo conmigo”.<sup>93</sup>

» ***La sanación por el reconocimiento y puesta en práctica de las propias capacidades y saberes***

“(...) la sanación aplicada pues de mi misma a la hora de pasar con Anisha, ella me dice quién eres, eres sanadora, pues sánate no tienes nada que hacer aquí conmigo y me quedo yo asombrada y me dice: ¿qué harías tú para sanar una persona que llega contigo y te diga lo que tú tienes ahorita?... no pues le hago esto, pues háztelo, lo has hecho, ¿no?... Y fue tan, tan increíble esa experiencia porque yo entonces dije ¡si es cierto!”.<sup>94</sup>

“Me parece clave que en las estancias se parte del autoconocimiento, como una recuperación de nuestros saberes, que se transite por las fortalezas que vamos teniendo cada una. Creo que esta es una sabiduría que nos han robado. Entonces cómo ir recuperándola o tener herramientas concretas que nos podemos quedar”.<sup>95</sup>

---

<sup>93</sup> | Testimonio de defensora nicaragüense en el Grupo de Reflexión para la Sistematización de La Serena, El Salvador, 2 de julio 2019.

<sup>94</sup> | Testimonio de defensora guatemalteca en el Grupo de Reflexión para la Sistematización de La Serena, El Salvador, 2 de julio 2019.

<sup>95</sup> | Testimonio de defensora mexicana en el Grupo de Reflexión para la sistematización de Casa La Serena, 2 de julio 2019.

» ***La conciencia de que nuestro bienestar depende de la escucha atenta, activa y amorosa a todo nuestro ser. Tomando en cuenta que éste es multidimensional: físico, emocional, energético, mental y espiritual; y que se requiere que todas las dimensiones sean atendidas, estén conectadas y en equilibrio; que se requiere también respetar el tiempo necesario para cada una***

“Entonces justo ahí pues al enfrentarme con las terapéuticas y conocer a todas las compañeras me cayeron muchos veintes o sea de que toda mi historia de vida, todo mi análisis de lo que me ocurría (...) no sabía que los problemas de salud podrían tener que ver con toda esa carga que tenía, no había hecho esa conexión y eso fue mi gran descubrimiento en esta estancia (...) ahora soy muy consciente de que cuando tenga un dolor muy fuerte, es que ya estoy en el límite y tengo que tratarlo y también sé que mi manifestación de estrés se expresa en esta parte, por ejemplo. Entonces voy siendo más consciente de cómo estoy y aunque haya crisis, tengo más herramientas para manejarla (...).<sup>96</sup>

» ***La necesidad vital de poner límites frente a las exigencias de un estilo de activismo que nos instrumentaliza***

“Dentro de los cambios significativos que yo he logrado identificar en mí es que puedo decir no, no quiero, no puedo, porque antes por ejemplo, había una reunión y ahí iba cansada, ocupada, sin comer; a veces no tenía para el pasaje pero allí pedía prestado. Ahora yo digo que no, que no quiero, no puedo, no tengo para el pasaje... Entonces he aprendido a hacer eso en mi casa, en la organización, en los espacios donde yo estoy organizando, estoy aportando. Cuido el tiempo para mí y para mi familia, para la organización. He logrado dividir los tiempos y darme un tiempo para mí, un tiempo para mi familia, tiempo para la organización y no mezclar eso”.<sup>97</sup>

» ***El reconocimiento de la importancia de colectivizar y compartir las responsabilidades, las luchas y las causas. Alejarse de un activismo de heroísmos individuales para pasar a uno de construcción colectiva***

“Me siento más segura, acuerpada, más apoyada; como que no estoy sola si me llegase a pasar algo... yo he sido asediada y vigilada en los juzgados, he vivido la intimidación de las autoridades. Antes trabajaba el feminicidio pero yo sola con mis herramientas como abogada. Ahora siento que estoy más fuerte, que me cuido yo, por decisión mía, he tratado de implementar lo que aprendí en La Serena sobre la alimentación, la relajación, de poner un límite en el trabajo; eso me ha ayudado y también en el abordaje con las mujeres, porque les hablo de

---

<sup>96</sup> | Testimonio de defensora mexicana en el Grupo de Reflexión para la sistematización de Casa La Serena, 2 de julio 2019.

<sup>97</sup> | Testimonio de defensora salvadoreña en el Grupo de Reflexión para la sistematización de Casa La Serena, 2 de julio 2019.

que ahora ellas tiene que cuidar de sí mismas, que pueden seguir aportando a la causa pero cuidándose y atendiéndose ellas (...) ahora me cuido más, aprendí a compartir carga, tengo una compañera abogada y pues le delego algunas cosas, algunos asuntos operativos y entonces siento como esa angustia y esa desesperación que sentía por cumplir el trabajo ha disminuido”.<sup>98</sup>

» ***La adquisición de nuevas herramientas para el autocuidado y la sanación que cada defensora incorpora en su plan de autocuidado de acuerdo a sus necesidades y posibilidades***

“Ahora pues ya tengo conciencia de mi misma, de mi alimentación sana, de mi cuidado personal, de liberarme de la culpa porque si me sentía muy culpable conmigo misma, pues había solucionado los problemas de un montón, mas mi casa la descuido y a mis dos hijos (...) porque todo el mundo que yo le consultaba me decía: no pues si te vas, te vas, te largas tanto tiempo y tus hijos se quedan solos. Y pues entonces aquella culpa tan fuerte... pues me libere de esa culpa (...) me libere de la tristeza y pues ahora me siento pues feliz, confiada, pues recupere mi espiritualidad y aún con más fuerza, pues estoy sanándome con ánimo, con ánimo, mucho ánimo”.<sup>99</sup>

» ***El despertar la capacidad que muchas tenemos de sanarnos porque lo hacemos para otras***

“Y durante la limpia energética con Andrés pues igual me siento así como que se desinstalaron todos esos traumas que yo traía espiritualmente y hasta pues tuve la experiencia de en La Serena específicamente de hacerle una limpia a una persona y desde ese día pues me sentía aún mejor, porque me sentía confiada de que el don que yo tengo pues no me lo puedo quitar yo misma; o sea el problema estaba en mí y pues ahí ya nació la amistad, el espacio de amistad con las compañeras”.<sup>100</sup>

---

<sup>98</sup> | Entrevista (12) Iniciativa Nicaragüense de Defensoras de Derechos Humanos, El Salvador, 3 de julio 2019.

<sup>99</sup> | Testimonio de defensora guatemalteca en el Grupo de Reflexión para la sistematización de Casa La Serena, 2 de julio 2019.

<sup>100</sup> | Testimonio de defensora guatemalteca en el Grupo de Reflexión para la sistematización de Casa La Serena, 2 de julio 2019.



» ***El sentirnos cuidadas, atendidas, acuerpadas, queridas. Es una experiencia de “recibir” que renueva la sororidad. Romper con el mandato patriarcal de ser para los otros, negando las propias necesidades de cuidado***

“Lo que aconteció en mi vida es un antes y un después porque en mis 58 años yo jamás había tenido un espacio de autocuidado, de sanación, habiendo dedicado toda mi vida a cuidar de los demás, profesionalmente, no me había dado un chance de un plan tan estructurado con una gente tan amorosa entre nosotras (...) yo quiero reivindicar que lo del plan es un aporte valiosísimo porque te da orden en las cosas que puedes hacer y la mayoría de cosas son para cuidarnos a nosotras mismas y esta es una responsabilidad primaria, es una ayudadita porque el seguimiento es importante... gracias infinitas La Serena”.<sup>101</sup>

» ***El descubrimiento de aficiones, capacidades, vínculos que no habíamos identificado en la propia vida y que amplían los recursos que cada una tiene para renovarse***

“La estancia para mí fue muy difícil, muy retadora, llena de muchos desafíos porque fui con mis 2 hijos y no era fácil tener que escuchar lo que mis hijos tenían que decirme (...) tuve mucho tiempo para volver a conocer a mis hijos y bueno para reírme mucho, muchísimo con ellos, porque eso era algo que no hacía ya hace mucho tiempo, y que sí hubo cambios, sí hubieron muchísimos cambios en mi vida porque, bueno primero me di cuenta que tenía dos hombres maravillosos a mi lado y que muy poco tiempo les dedicaba. Hicimos un pacto digamos como parte de la estancia en La Serena y era que iba a contestar el teléfono, verdad que muy poco lo hacía porque como esas prácticas de que entra una a reunión y le quitan el teléfono y yo paso a muchas reuniones, entonces uno de los pactos fue que yo iba a contestar el teléfono cuando me llamaran mis hijos. Habían matado a una amiga, entonces mis hijos estaban muy asustados de que a mí me pasara lo mismo (...) Me di cuenta de que además de que siempre hay muchas compañeras alrededor, los tenía a ellos dos y que además había hecho un trabajo muy importante en su formación y que ellos querían acompañarme”.<sup>102</sup>

---

<sup>101</sup> | Testimonio de defensora nicaragüense en el Grupo de Reflexión para la sistematización de Casa La Serena, 2 de julio 2019.

<sup>102</sup> | Testimonio de defensora hondureña en el Grupo de Reflexión para la sistematización de Casa La Serena, 2 de julio 2019.



» ***La revisión de la propia historia en relación con las situaciones de dolor y enfermedad que cada una experimentamos en el presente, lo cual nos da información valiosa para conocernos mejor y prevenir una situación de desgaste***

“Voy a contar también, fue un sueño en La Serena, con las defensoras escribí un libro. Pero no es fácil escribir un libro; habría que buscar financiamiento y pues aquella negrita dijo: busquémoslo. Lo buscó e hicimos la promesa de hacer el libro. Escribí el librito y Ana María fue a la presentación del libro. Escribió algo lindísimo para mí, por ahí anda el librito y otra de las cosas que dije, como es, descubrí en casa La Serena que a mí me gusta la poesía y me gusta escribir y en ese libro hay un montón de poesía”.<sup>103</sup>

---

<sup>103</sup> | Testimonio de defensora hondureña en el Grupo de Reflexión para la sistematización de Casa La Serena, 2 de julio 2019.

» ***El asumir vitalmente el derecho al cuidado de una misma, a tener tiempo para la vida personal y familiar. A valorar las necesidades vitales y la importancia de atenderlas para lograr un activismo sustentable***

“Mi estancia en La Serena me ayudó a cambiar mi estilo de vida, también con mi familia tengo otra forma de resolver los conflictos de manera más tranquila, porque si me desespero me voy a enfermar, porque la adrenalina y todos los químicos que tenemos en el cuerpo se van a alterar, entonces calmémonos y busquemos otra solución, porque la desesperación y el enojo no nos va a llevar a nada”.<sup>104</sup>

» ***El grupo es un cuerpo metafórico que contiene y acompaña nuestras historias y crisis que suceden durante las estancias***

“(…) con las compañeras, con Ana María me sentí tan segura de contar mis cosas de decir lo que había vivido, los traumas que traía y que a nadie se los había contado porque la inseguridad que había habido, que había dentro de mí en Honduras y todo eso desde el 2009, que todavía se había hecho más grande; yo sentí la confianza de platicarlos, de mis compañeras que estuvimos en La Serena y una contaba... a veces casi me reía por no llorar, pero sí hubo momentos que lloré y todo. Y sentí tanta la seguridad, me sentí amada, me sentí querida, esa atención nadie me la había dado; un abrazo de los que yo sentí cuando me lo dio Ana María, los que me dieron las hermanas de La Serena, no lo había sentido, si acaso nadie me había dicho que me quería, que me amaba y que me admiraba por mi trabajo y eso para mí fue como que me levantó el autoestima...”.<sup>105</sup>

» ***El reconocimiento y respeto de la diversidad y de los saberes de todas ayuda a sanar las heridas colectivas e individuales***

“(…) compartir con libertad algunas cosas que son muy de una y que a veces uno no las puede compartir así, pero estábamos en ese espacio de confianza en donde puedes ser una. A mí, algo que mucho me cuesta también por nuestros estereotipos y el patriarcado que se nos ha inculcado mucho en los pueblos, venimos ya de una mezcla de descendencia pero como nosotras crecemos en un sistema opresor con el machismo y entonces dentro de los mismos Tatas, por que pertenezco al Consejo de Guías Espirituales de mi comunidad y también pertenezco a los Círculos de Abuelos Sagrados Sabios del planeta, pero pues son muy machistas. Entonces quizás por el calor, yo quisiera traer una falda, una blusa, pues no porque tengo que traer mi traje. Yo tampoco puedo ir a una disco, hójole a bailar a disfrutar porque tampoco no me lo permite el Círculo Sagrado y entonces en La Serena pues me pasé de grupo, me puse sexi y me solté el cabello

---

<sup>104</sup> | Entrevista (12) Iniciativa Nicaragüense de Defensoras de Derechos Humanos, El Salvador, 3 de julio 2019.

<sup>105</sup> | Testimonio de defensora hondureña en el Grupo de Reflexión para la sistematización de Casa La Serena, 2 de julio 2019.

y entonces disfruté mucho ese momento de la danza, porque bueno pues creamos una burbuja y creo que esa burbuja la ando, porque desde ese momento ahí la tengo. Y tengo en mi espacio, a toda la naturaleza, mi espiritualidad, las cosas que quiero y la tengo acá y la ando porque me siento en esa mi burbuja, en donde soy muy feliz.”<sup>106</sup>

### § 5.3 Valoración de los diferentes elementos y terapéuticos del proceso

Al rescatar nuestra experiencia de estancia en La Serena pudimos identificar aquellas herramientas y elementos que fueron más significativas en el proceso de sanación. A continuación presentamos estos elementos y el porqué resultan importantes para cada una.<sup>107</sup>

♦ Quienes hemos participado en estancias en Casa La Serena identificamos que **el ambiente creado por el equipo, la atención, profesionalidad y el trato recibido son elementos muy importantes en el modelo, además de factores clave para que las defensoras nos dispongamos a participar activamente en el proceso.**

» “Fue la calidez y el cariño de todo el equipo humano, desde las compañeras que nos ayudaban en la cocina para el alimento y todas las profesionales que nos atendieron, lo que hizo que yo sintiera la estancia muy buena.”

» “Para mí lo más importante fue el acompañamiento o seguimiento que sentí a partir de la invitación, si no, de verdad que yo no hubiera venido.”

» “Fue muy importante sentirnos libres para poder hablar de temas que no hemos hablado con nadie o que nos cuesta mucho trabajo hacerlo.”

» “Las terapeutas estaban muy atentas para ver qué necesidades teníamos a partir de cómo llegamos y qué nos podrían brindar para mejorar nuestra salud física, mental y emocional.”

---

<sup>106</sup> | Testimonio de defensora guatemalteca en el Grupo de Reflexión para la sistematización de Casa La Serena, 2 de julio 2019.

<sup>107</sup> | IM-Defensoras (Julio 2019): Memoria del Grupo de Reflexión: Casa La Serena. documento de trabajo. Pág. 42-49.

♦ También resultaron muy significativas **las terapéuticas y el método de Casa La Serena:**

- » “Yo he notado que las terapias alternativas son un “plus” en esta propuesta y el apoyo a través de las terapeutas es idóneo, para mí son lo máximo porque nos encuentran nuestros dolores, nuestras tristezas, que ningún médico occidental nos va a decir que ahí están nuestros dolores de niña, para mí son claves para atendernos y cuidarnos.”
- » “Yo valoro que haya terapias variadas. Para que puedas contar con distintas miradas o elementos para tu diagnóstico y que se viven en colectivo y a la par hay espacios individuales también; la danza, porque a través de ella nos trasladamos a otra dimensión, a otro espacio donde estamos solas y podemos ser nosotras mismas.”
- » “Yo destaco como muy significativo en mi experiencia el masaje neuromuscular, la psicoterapia individual, grupal, el yoga y el plan de autocuidado; que es donde podemos concretar toda la experiencia y asumir la responsabilidad que nos toca. También el temazcal, los rituales y las limpiezas.”
- » “Para mí fue muy importante el mapa corporal, porque así pude identificar dolores que pasaba por alto o no los había visto, el masaje holístico, el masaje neuromuscular, la sanación del útero”
- » “Para mí fue muy significativo el cuento, porque hace muchos años mi abuela me contó uno y ahora entendí lo importante que es recordar los cuentos de nuestras ancestas.”

---

### **Aportes de algunas terapéuticas de Casa La Serena al proceso de sanación de las defensoras**

---

**María Angélica Jiménez Nevares** - *Terapia sistémica, constelaciones familiares o configuraciones sistémicas*

**Terapeuta  
y Terapéutica**

---

#### ***Aporte al proceso de autodiagnóstico, diagnóstico y sanación***

---

Que las defensoras revisen su presente en función de su propia historia para que identifiquen lo que las impulsa y da sentido pero también lo que las empuja a asumir un activismo desgastante, para que fortalezcan su capacidad de saber parar, para saber decir, este caso llegó hasta aquí, yo ya no puedo hacer más o lo canalizo... En terapia de constelaciones se dice “Los ojos siguen siendo los mismos pero lo que cambia es la mirada”; mira diferente porque cambió la forma de mirar.

---



---

**Anisha Aiyappa** – *Medicina ayurvédica: meditación y alimentación*

**Terapeuta  
y Terapéutica**

---

***Aporte al proceso de autodiagnóstico, diagnóstico y sanación***

Que las defensoras recuperen la conexión entre su espíritu y su cuerpo y de sí mismas con los demás elementos de su entorno: las otras formas de vida, las energías, las personas, ya que al hacerlo se puede lograr el equilibrio. Para la medicina ayurvédica, la enfermedad se origina por esta desconexión y desequilibrio. Cada quien tiene una personalidad que se asemeja a un perfil o dosha y cada dosha tiene sus vulnerabilidades y fortalezas. Conocer la propia dosha favorece que la defensora reconozca sus fortalezas y debilidades físicas, emocionales, mentales y espirituales. A través de sus dos ramas: alimentación y la meditación se aprende a lograr los equilibrios necesarios para el bienestar, de acuerdo a lo propio de la dosha o perfil de cada quien.

---

**Lidia Élica López Cornejo** – *Hatha Yoga, Reflexología, Sonidos Curativos*

**Terapeuta  
y Terapéutica**

---

***Aporte al proceso de autodiagnóstico, diagnóstico y sanación***

Que las defensoras practiquen y aprendan una disciplina que les ayuda a armonizar sus polaridades: lo femenino y lo masculino; a mejorar su estado físico, a armonizar el cuerpo, porque sin ser un ejercicio pesado o brusco, se pueden conseguir grandes cosas a nivel físico. Se mejoran los órganos, la digestión, pueden dormir mejor, tienen más elasticidad, fortalecen su cuerpo, aprenden a respirar, porque cuando no se hace bien el oxígeno no fluye hacia todas las células y eso causa alteraciones, físicas y emocionales. El Hata Yoga les ayuda a recuperar este equilibrio y a estar tranquilas para que puedan tomar las mejores decisiones. Aprenden también algunas posiciones que pueden ejercitar sobre todo en los momentos difíciles, cuando sienten que están fuera de su centro y, de esta manera, recuperar el control.

---

**Elizabeth Olivella** – *Terapia Neuromuscular*

**Terapeuta  
y Terapéutica**

---

***Aporte al proceso de autodiagnóstico, diagnóstico y sanación***

Que a través del masaje neuromuscular las defensoras se liberen del dolor causado por las emociones contenidas y las toxinas producidas y acumuladas en todos los tejidos blandos del cuerpo: los músculos, los nervios, los ligamentos, tendones y el sistema linfático. Como afirma la terapeuta: “Si viene una defensora y dice: “no he podido mover mi brazo, no lo puedo levantar y me duele mucho”, yo inmediatamente utilizo técnicas para abrir, soltar y darle movimiento a ese brazo pero, a través de esto, sigo buscando y la conversación tiene que ver con cuándo sucedió esto, cómo fue, cuál es la historia detrás de esto...”

... En una plática y el diálogo con el cuerpo yo veo las otras cosas que se tienen que trabajar. Entonces ¿qué es lo que hago y cómo lo trabajo con La Serena? Yo creo que es un trabajo intuitivo y cada persona pide algo diferente, cada cuerpo tiene una historia única (...) el drenaje linfático y todo el trabajo que yo hago en las adrenales y la tiroides es súper importante. (...) en una terapia de soltar las emociones, Emotional Release Therapy, que es parte de lo que yo trabajo. A veces cuando hay terror que el cuerpo ha asumido y es un trauma, de repente sale en el proceso y empiezan a temblar incontrolablemente. Esto sucede porque está atrapado adentro y la máscara no ha dejado que salga y cuando ellas por fin sueltan, sueltan todo y no lo pueden controlar.”

---

**Hilda Itandehui Santiago Galicia** – *Equilibrio Neuromuscular*

**Terapeuta  
y Terapéutica**

---

***Aporte al proceso de autodiagnóstico, diagnóstico y sanación***

Que las defensoras aprendan a escuchar a su cuerpo y a liberarlo de las situaciones de tensión, dolor, traumas a través de ejercicios suaves: “lo bonito del Equilibrio Neuromuscular es que no necesitan llorar, no necesitan sacar así como que el cuerpo explote sino que, con los ejercicios de Equilibrio Neuromuscular van soltando muy silenciosamente, muy suavemente hasta eso sin darse cuenta, entonces eso es lo bonito, al final, lo que salen, la mayoría sale contenta.”

---

**Juan Carlos Acuña García** – *Psicoterapia: Gestalt, constelaciones familiares, meditación, Mindfulness, Pathwork que es un camino psicoespiritual y algo de trabajo corporal.*

**Terapeuta  
y Terapéutica**

---

***Aporte al proceso de autodiagnóstico, diagnóstico y sanación***

Que las defensoras cuenten con un espacio de terapia que les ayude a integrar todo lo que se va moviendo con las diferentes actividades durante la estancia; que puedan abrirse para platicar algunas situaciones de las que no se han atrevido a hablar con otra persona; un espacio que les facilite la reflexión sobre lo que van sintiendo, pensando, descubriendo; que les facilite la toma de decisiones a quienes están en alguna disyuntiva o a salir de una crisis, para lograr mayor claridad sobre el rumbo que quieren tomar.

Este espacio de terapia ayuda a las defensoras también a identificar la manera en que se han violentado o descuidado; por qué les cuesta trabajo poner límites; identifican las formas de violencia que viven en sus relaciones familiares y laborales así como la manera en las que ellas pueden estar reproduciendo situaciones de violencia.

---

**María Soledad y Lourdes Rendón López** – *Bioenergética Craneosacral, Auriculoterapia, Flores de Bach*

**Terapeuta  
y Terapéutica**

---

***Aporte al proceso de autodiagnóstico, diagnóstico y sanación***

---

Que las defensoras cuenten con un diagnóstico bioenergético para mejorar su salud física y emocional; prevenir enfermedades que pueden estarse manifestando a través de síntomas que no son reconocibles por ellas; y brindarles un tratamiento alternativo a la medicina occidental, usando terapia Craneosacral, Auriculoterapia, Flores de Bach, tinturas y microdosis. De esta forma se pueden tratar tanto los síntomas como las causas físicas y emocionales de algunos de los malestares y enfermedades con que llegan las defensoras.

---

**Yesenia Renero Fernández** – *Masaje terapéutico holístico, Flores de Bach, Reiki, aromaterapia*

**Terapeuta  
y Terapéutica**

---

***Aporte al proceso de autodiagnóstico, diagnóstico y sanación***

---

Que las defensoras vivan una experiencia de liberación de sus dolores superficiales y profundos a través de un masaje terapéutico: “(...) al dar el masaje vas ayudándole a recordar por qué ese dolor, claro, como terapeuta ya sabes que ese dolor puede ser por el hígado, puede ser por el riñón, puede ser... y al mismo tiempo en los órganos van las emociones, entonces, al ir hablando con ellas y ellas van soltando, van recordando”.

El masaje terapéutico despierta la conciencia de las defensoras sobre el lenguaje del cuerpo, sobre sus dolores profundos y sobre situaciones emocionales que es necesario enfrentar y resolver: “eso que no alcanzas a detectar en el cuerpo, que está muy metido, es más profundo, ya es por huesos. Entonces ahí te vas al cráneo, que es donde están todas las memorias y el cráneo es para despertar al médico interior, o sea ahí empieza tu sanación profunda, a lo que tú no te quieres enfrentar. (...) la craneosacral es una terapia en la que se trabaja profundamente, no es solamente trabajar el cráneo, es empezar desde pies, igual que un masaje porque desde ahí vas destapando todos los bloqueos que hay, es acompañar a tu cuerpo en su ritmo, vas sintiendo el ritmo del cuerpo, claro, tienes que saber anatomía, cómo van los fluidos, como va, cómo funciona el abrir o el cerrar cada parte del cuerpo (...) Ahí detectas muchos bloqueos energéticos, son historias de vida que ayudas a destapar conscientemente, todas estos traumas que se han quedado ahí”.

---

**Fuente:** Entrevistas a terapeutas. Evaluación-sistematización de Casa La Serena. IM-Defensoras, 2019.

## § 5.4 Logros y dificultades en la aplicación del Plan de autocuidado

Las defensoras que participamos en el Grupo de Reflexión sobre La Serena compartimos nuestra experiencia respecto de los logros y dificultades que hemos tenido al aplicar nuestros planes de autocuidado cuando regresamos a nuestros países. A continuación presentamos una síntesis de estos logros y dificultades clasificados según la **relación con nuestro empoderamiento y la generación de un activismo sostenible**.<sup>108</sup>

### » **Control de nuestro tiempo**

Destacamos como un logro importante los esfuerzos que hemos hecho por distribuir nuestro tiempo entre la familia, la organización-movimiento y nosotras mismas, para atender nuestras necesidades de descanso, salud, recreación y desarrollo. Hemos señalado que ha sido difícil mantener estos acuerdos con la familia, la organización y hasta con nosotras mismas; que constantemente vivimos la tensión de las emergencias que se presentan muy seguido. La solución ha sido la flexibilidad en los tiempos difíciles, pero siempre tratando de no perder el control en el uso de nuestro tiempo.

- ♦ *Descanso sí. El jueves lo dejo para mí.*
- ♦ *Duermo más.*
- ♦ *Pacto con mis hijos que siempre les iba a contestar el celular aunque estuviera en reuniones.*
- ♦ *Que iba a llegar temprano a casa.*
- ♦ *Distribuyo el trabajo de casa porque el domingo me voy.*
- ♦ *Tiempo para mí, mi familia y mi organización. Así lo vivo incluso con mis hijas que son activistas.*

### » **Capacidad de poner límites**

Compartimos que al regresar a nuestros contextos, tanto la familia como las compañeras y compañeros han notado nuestra mejoría. Este visible cambio ha sido motivo para propiciar la reflexión en nuestros espacios de vida y activismo sobre la necesidad de modificar ciertas rutinas y hábitos, en beneficio de todas las personas de nuestro entorno. De esta manera, hemos podido explicar y justificar la necesidad de poner límites a las dinámicas de trabajo tanto en la casa como en la organización.

- ♦ *Atiendo sólo lo que decido que es urgente.*
- ♦ *Delego y confío en mis compañeras.*
- ♦ *He puesto límites en mi familia.*

---

<sup>108</sup> | IM-Defensoras (Julio 2019): Memoria del Grupo de Reflexión: Casa La Serena. documento de trabajo. Pág. 27-30.

- ♦ *Paso más tiempo con mi familia.*
- ♦ *Aprendí a poner altos, a retirarme de espacios donde ya no quería estar.*
- ♦ *Acompaño compañeras sin cargarme lo que no debo.*
- ♦ *Me comprometí a darme espacios de recreación y a conocer mi país.*
- ♦ *Empiezo a soltar y dejar ir; a alejarme de personas que me hacen daño.*

### » **Cuidado de la salud física y mental**

Otro logro importante que compartimos es que hemos atendido algunas de las principales necesidades de salud diagnosticadas durante nuestra estancia en La Serena. La conciencia adquirida de que estábamos descuidando nuestro cuerpo ha favorecido este esfuerzo de autocuidado. Sin embargo, reconocemos que el factor económico es una dificultad para atendernos de forma constante y oportuna. Asimismo, para algunas compañeras es complicado acceder a determinados servicios terapéuticos, como es el caso del masaje de drenaje linfático.

- ♦ *Siempre hago mi chequeo médico.*
- ♦ *Hago ejercicio.*
- ♦ *Permanezco con la terapia.*
- ♦ *Hago la reflexología.*
- ♦ *He bajado de peso, tomo mucha agua, como saludable.*
- ♦ *Me cuido de una afección en el hígado.*
- ♦ *He dejado muchos medicamentos que ya no tomo (y que no necesito).*
- ♦ *Hago mis baños, hago mi té.*
- ♦ *Cuido mi alimentación y es importante porque soy diabética.*
- ♦ *Voy a mis controles médicos.*
- ♦ *Aprendí a respirar y hago mis ejercicios.*
- ♦ *Tengo contacto con la naturaleza y cada dos meses me doy masajes.*



### » **Desarrollo de nuevas capacidades**

Una de las experiencias que más nos fortalecen durante la estancia en La Serena es que descubrimos capacidades que no habíamos puesto en práctica, o bien que reafirmamos el derecho a gozar de otras capacidades que habíamos dejado de lado. Un logro que compartimos es que al regresar seguimos haciendo espacio en nuestras vidas para practicar estas actividades o para emplear los aprendizajes que tuvimos durante la estancia, mejorando nuestra vida e influyendo en los entornos cercanos. Estas capacidades se suman a nuestros recursos para el autocuidado y la sanación.

- ♦ *Aprendí a no dejarme atrapar por el contexto.*
- ♦ *Estamos compartiendo nuestra sabiduría con respeto y con amor.*
- ♦ *Escribí un libro, descubrí que me gusta escribir poemas.*
- ♦ *Aprendí yoga.*
- ♦ *Aprendí sobre nutrición y sobre medicinas naturales.*
- ♦ *Descubrí que todo mi actuar pasaba por la razón y no conocía las otras dimensiones de mí ser.*
- ♦ *Sé cómo se manifiestan los signos de que estás en riesgo.*
- ♦ *Descubrí que tengo manos creativas, caderas en movimiento.*
- ♦ *Descubrí el origen de algunos miedos que venían de la infancia.*
- ♦ *Reconocí lo que podía y valía.*
- ♦ *He empezado mi propio negocio.*
- ♦ *Reconecté con mis ancestros y ancestras.*
- ♦ *Estoy coordinando la estrategia de comunicación de la red.*
- ♦ *Reconocí lo que sabía y podía hacer como sanadora.*
- ♦ *Aprendí a escuchar a mi cuerpo y que tener miedo sirve para protegerse pero que no debe paralizarme.*
- ♦ *Aprendí a reconocerme como defensora.*

### » **Cambios que se refuerzan para transformar vidas**

Compartimos con satisfacción algunos cambios de actitud que favorecen una vida con menos dolor, tensión, exigencia y desconexión; y comentamos acerca de nuestros esfuerzos por recordar esta experiencia y seguir teniéndola en cuenta en la vida cotidiana.

- ♦ *Tengo más flexibilidad y aceptación al cambio.*
- ♦ *Hoy soy libre, llena de color.*
- ♦ *Fui capaz de aceptar nuevos retos.*
- ♦ *Me reconecté con mi cuerpo físico, mental y espiritual.*
- ♦ *Me dejo abrazar y estoy abierta a volver a amar.*
- ♦ *Me di cuenta que el autocuidado es una elección.*

- ♦ *Tengo conciencia de mí y me he liberado de la culpa por descuidar a mis hijos.*
- ♦ *Recupere mi espiritualidad con más fuerza.*
- ♦ *Encontré solución a lo que me atormentaba.*
- ♦ *Tomé conciencia de que necesitaba que alguien me cuidara.*
- ♦ *Vivo con mucha luz y con ganas de ayudar a mis compañeras.*
- ♦ *Vivo sin miedo a la muerte.*
- ♦ *Me di cuenta de lo maravilloso de mis hijos.*

## § 5.5 Influencia en nuestros entornos y fortalecimiento de nuestras organizaciones

*“Hemos firmado un convenio con la Universidad para que las psicólogas trabajen el autocuidado en las comunidades, capacitadas por nosotras. También lo hicimos con las abogadas”.*<sup>109</sup>

En el Grupo de Reflexión de Casa La Serena compartimos de qué manera lo vivido y aprendido durante la estancia ha influido en nuestros entornos familiares y cómo está contribuyendo al fortalecimiento de nuestras organizaciones. El diálogo sobre esta experiencia nos permitió identificar **aprendizajes o saberes compartidos y medidas concretas que hemos impulsado para el cuidado colectivo**. A continuación presentamos una síntesis de nuestras aportaciones.<sup>110</sup>

### » *¿Cómo hemos compartido nuestros aprendizajes?*

La manera de transmitir nuestra experiencia en Casa La Serena a nuestro regreso ha propiciado el diálogo en nuestras organizaciones o redes en torno a los siguientes saberes:

- ♦ Si las defensoras estamos bien, se fortalece nuestra lucha y podemos seguir brindando lo mejor a nuestras comunidades. El autocuidado y el cuidado colectivo nos cohesionan, fortalecen la sororidad y la complicidad.

---

<sup>109</sup> | Entrevista (3) Integrante de la Red de Mujeres Contra La Violencia, El Salvador, 3 de julio 2019.

<sup>110</sup> | IM-Defensoras (Julio 2019): Memoria del Grupo de Reflexión: Casa La Serena. documento de trabajo. Pág. 30-31

- ♦ Poner el cuidado en el centro contribuye a pensarnos juntas, pensar el trabajo que hacemos, nos ayudamos a parar, a reconocer nuestras fortalezas y logros, a sentirnos valoradas y plenas en colectividad, a crecer en nuestras prácticas y relacionamiento desde la honestidad y humildad. A acuerparnos, sostenernos y a no sentirnos inútiles cuando no podemos más, a transformar el activismo y las realidades opresoras.
- ♦ Es importante ponerle peso político al cuidado. Pensar en el autocuidado como una estrategia de resistencia y como componente de la Protección Integral Feminista.
- ♦ El autocuidado, cuidado colectivo y la sanación nos ayuda a tener un abordaje integral con mirada sistémica y psicosocial en la protección a defensoras.
- ♦ Afirmar el cuidado y la sanación como un derecho humano, como un acto de justicia.
- ♦ Es necesario identificar y asumir la responsabilidad individual y colectiva que necesitamos para hacer posible el cuidado y la sanación.

De manera más estructurada, hemos podido compartir con nuestras organizaciones los saberes sobre autocuidado, cuidado colectivo y sanación adquiridos durante la estancia. En nuestros testimonios pudimos identificar diferentes niveles de aplicación. Algunas lo hemos hecho a través de talleres para dar a conocer la importancia que tiene el autocuidado para sostener la labor de las personas defensoras de derechos humanos, otras integrando el tema en los procesos de formación; otras en los procesos de acompañamiento, como refuerzo a medidas de protección que ya teníamos en la organización o como asesoría en situaciones de emergencia.

» *Yo he tratado de enseñarles a querernos, porque cuando nos abandonamos a nosotras mismas significa que no nos queremos.* Y otra es en el plan colectivo, que el padecimiento de cada una es mío también. Aprovechar los recursos naturales que tenemos para mantenernos sanas como por ejemplo tomar agua de frutas en vez de refresco de cola, utilizar lo nuestro, lo que producimos, lo que cosechamos como un plan colectivo. Otra cosa es que por los tratados del libre comercio han entrado productos transgénicos, el abandono de las tierras, que no son extensas para nosotros los indígenas, pero unas 100 matas de maíz sí podemos sembrar y no tener que ir a comprarlo si lo podemos producir en invierno; eso es un plan colectivo. Sembrar la semilla criolla original para evitar los transgénicos y asegurar una buena alimentación, sembramos también plantas medicinales, aunque aquí en Honduras está prohibido ya que si uno ofrece una tizana te catalogan de brujo”.<sup>111</sup>

---

<sup>111</sup> | Entrevista (1) defensora lenca de Honduras, El Salvador, 1 de julio 2019.



» (...) *de hecho yo he estado en otros espacios mixtos y donde me ven me piden que ponga en la agenda una jornada de autocuidado* y que lo dé porque en otros espacios no he visto, ese tema yo no he visto. Entonces yo trato de colocarlo en los espacios en donde yo ando para que también esa gente sepa que hay algo que hacer porque yo trabajo con ambientalistas, entonces yo ese tema ya lo llevé, de hecho esta camisa es de ese tema: Defensoras de la Madre Tierra. Entonces yo en la escuela ya metí el tema de autocuidado, ya metí unas jornadas ahí«. <sup>112</sup>

Para transmitir los saberes sobre autocuidado, cuidado colectivo y sanación también compartimos las herramientas adquiridas o reforzadas por nuestra experiencia en Casa La Serena:

- ♦ Plantas medicinales.
- ♦ Elaboración de jabones y aceites.
- ♦ Ejercicios de respiración, liberación emocional.
- ♦ Alimentación saludable.
- ♦ Biodanza, esencias florales, masajes.
- ♦ Espiritualidad y saberes ancestrales.

---

<sup>112</sup> | Entrevista (5) defensora salvadoreña, El Salvador, 2 de julio 2019.

### » **Acciones o medidas de cuidado colectivo para fortalecimiento de las organizaciones**

“(...) para mí el autocuidado es una herramienta que hemos logrado colocar en la organización, en mi organización local pero también dentro de la Red Salvadoreña de donde somos parte, el tema de autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación es como lo transversal de todas las acciones que hacemos como Red Salvadoreña y bueno, trato de colocarlo en todo los espacios a los que voy”.<sup>113</sup>

Una de las constataciones que cala hondo en la conciencia de quienes hemos pasado por La Serena es que para hacer posible nuestro autocuidado es necesario que nuestros colectivos, organizaciones, movimientos y redes también tomen conciencia de que el cuidado es un elemento fundamental para la protección y para la sostenibilidad de nuestras luchas. **Esta conciencia tiene que reflejarse en cambios de nuestra cultura del activismo y también organizativa:** cómo y cuánto trabajamos, cómo nos distribuimos cargas y responsabilidades, cómo visibilizamos y reconocemos nuestros aportes, cómo manejamos nuestro liderazgo y los liderazgos en la organización; qué condiciones de bienestar nos procuramos en los aspectos laboral, relacional, de seguridad. No ha sido fácil vencer las resistencias que encontramos en nuestros espacios colectivos, pero ciertamente los resultados positivos que se ven en nosotras mismas al pasar por la experiencia de La Serena contribuyen a abrirnos espacios de diálogo y credibilidad. *A continuación compartimos los avances que hemos tenido en las prácticas de cuidado colectivo luego de nuestro paso por La Serena.*

- ♦ Se ha reconocido el tiempo como un factor fundamental para implementar el cuidado y poner límites al trabajo.
- ♦ Aprovechando herramientas de autocuidado se han impulsado iniciativas personales y colectivas para mejorar nuestros ingresos a través de acciones que nos proporcionan bienestar (aceites, jabones).
- ♦ Se ha dado impulso a la reconstrucción de una red local (periodistas) bajo la mirada del cuidado colectivo.
- ♦ Se tienen más herramientas para la formación en autocuidado, cuidado colectivo y sanación.
- ♦ Con la experiencia adquirida en La Serena se ha mejorado la atención a víctimas de violencia.
- ♦ Con la aplicación de ciertas herramientas adquiridas en Casa La Serena se ha disminuido el estrés, la irritabilidad, se hablan los enredos o por lo menos nos animamos más a hablarlos.
- ♦ Se ha invitado a las compañeras a hacer un alto en el camino para pensar en nosotras y en cómo estamos.
- ♦ Se ha fortalecido el autocuidado, apoyo psicológico, uso de plantas medicinales y masajes en nuestra organización.

---

<sup>113</sup> | IM-Defensoras (Julio 2019): Memoria del Grupo de Reflexión: Casa La Serena. documento de trabajo. Pág. 24.



- ♦ Se da más importancia al cuidado colectivo de nuestra salud.
- ♦ Hay más disposición a delegar acciones y compromisos en nuestra organización.
- ♦ Nos ayuda a que tengamos un diálogo mensual y digamos qué nos falta y si alguien necesita ayuda.
- ♦ Tenemos más disposición al buen trato cuidadoso y cercano; reforzamos la confianza mutua.
- ♦ Se ha agudizado la capacidad para ver el desgaste del equipo.
- ♦ En algunas organizaciones se ha implementado el acompañamiento por parte de guías espirituales .
- ♦ En la organización y entre las defensoras hay mayor disposición a establecer pausas y terapias cuando se requiere.
- ♦ A propósito del tema del cuidado hemos entrado en contacto con otros grupos y actores (academia, abogadas/os, excarceladas, psicólogas/os, médicas/os, familiares, periodistas)
- ♦ Se tiene el cuidado como prioridad incluso en contextos complejos

### » **Obstáculos enfrentados**

Tanto a nivel personal como colectivo, enfrentamos obstáculos de diversa índole cuando nos esforzamos por poner el cuidado en el centro de nuestra protección. La experiencia adquirida en Casa La Serena nos hace más fácil identificar esos obstáculos que se interponen para lograr seguridad, bienestar y sostenibilidad en nuestras luchas.

*Al compartir nuestra experiencia en el Grupo de Reflexión para la sistematización identificamos obstáculos internos y externos. Entre los que tocan a nuestras organizaciones y movimientos, e incluso a nuestra capacidad de actuar colectivamente, destacan:*

- ♦ Nos hace falta juntarnos las defensoras que hemos pasado por La Serena en cada país para ir compartiendo la experiencia y pensar cómo hacer para ir promoviendo el autocuidado y cuidado colectivo, tomando en cuenta que no tenemos las mismas miradas sobre el autocuidado, que nos falta apropiación de lo aprendido para la autogestión del autocuidado, que tenemos una alta demanda de parte de nuestras mismas compañeras que siempre quieren más atención y que no podemos asumir el seguimiento desde las redes como lo hacen en La Serena.
- ♦ Sobre todo en las organizaciones mixtas y en los movimientos en los que participamos, enfrentamos **la visión machista y los estilos de liderazgo patriarcal** que desestiman el cuidado como estrategia de protección y que se resisten al cambio.

*Respecto de los obstáculos externos que nos están entorpeciendo, identificamos los siguientes:*

- ♦ La **cooptación de líderes** que realizan algunos programas gubernamentales o bien organizaciones extranjeras como es el caso de USAID, con tanta plata en las comunidades, dando y dando, llevándose a las líderes de la comunidad.
- ♦ En algunos territorios nos encontramos con la limitación de que **no hay terapeutas que ofrecen terapias alternativas**, o que puedan ser nuestras aliadas desde un conocimiento y comprensión de las situaciones que vivimos las defensoras y de nuestros ritmos o dinámicas.
- ♦ También nos sucede que los **recursos económicos** para tener acceso a ciertos tipos de terapias son escasos y que tampoco tenemos **espacios seguros** para atender a defensoras en riesgo.

### » **Cuestionamientos**

De nuestro compartir, del diálogo que entablamos al recuperar nuestra experiencia en Casa La Serena, salieron algunos cuestionamientos que principalmente se hacen presentes en la práctica cotidiana del autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación que llevamos a cabo en nuestras organizaciones y redes nacionales. Aquí exponemos los más importantes:

- ♦ ¿Qué significa la autogestión en términos de autocuidado y cuidado colectivo? La conciencia de lo que hemos construido en este aspecto en nuestros pueblos y comunidades.
- ♦ ¿Cuál es el límite del autocuidado en la atención a emergencias?
- ♦ “Estar bien, tampoco requiere tanto...” Sin embargo, frente a la pobreza que abunda en nuestras comunidades... ¿Cómo hacerlo posible en cada lugar con los recursos que se tienen? ¿Implica repensar las prioridades en nuestra acción política?

***¿Hasta dónde acompañar a las defensoras en sus procesos de autocuidado y sanación?***





## *Otros manantiales*



## ***Criterios para la apertura de nuevas casas de sanación en la región***

Con base en la experiencia de La Serena, desde el proceso colectivo de imaginar cómo debía ser una casa de sanación para las defensoras mesoamericanas, pasando por su instalación, concebir y llevar a la práctica la propuesta de atención, ir evaluando y recreando el modelo de trabajo, hacer equipo con la red de terapeutas y responder a las necesidades cambiantes de las defensoras, el equipo de La Serena y la Comisión de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación han podido generar un aprendizaje fundamental para saber cuáles son los principales criterios que hay que tomar en cuenta para abrir otras casas de sanación en la región. *Dichos criterios son:*<sup>114</sup>

- ♦ Tener un **respaldo organizativo** institucional que haga de soporte fiscal, legal, organizativo y con capacidad para enfrentar los retos que implica el funcionamiento y atención de una casa.
- ♦ Garantizar **seguridad básica** en el entorno (zona) donde se ponga la casa y en el espacio mismo.
- ♦ Generar y contar con una **red/alianza con distintas terapeutas** que puedan dar atención a las defensoras cuando éstas acudan a la casa. Fortalecer el entendimiento en la red de terapeutas sobre la naturaleza del trabajo que las defensoras realizan y sobre nuestra concepción de la Protección Integral Feminista.
- ♦ Sobre el espacio: **un lugar lindo, espacioso**, que ofrezca la riqueza de la naturaleza y lo simbólico, que tenga espacios amplios y pequeños, diversos para garantizar estancias cómodas en lo personal y en lo colectivo
- ♦ **Garantizar un grupo/equipo** de al menos 4 compañeras defensoras que dedicarán su tiempo y trabajo cuando las defensoras estén en estancia.
- ♦ **Capacitación del equipo y de la organización respaldado** en el modelo de Casa La Serena y en el marco de la PIF
- ♦ Promover la **consolidación del Grupo de autocuidado en el país.**

---

<sup>114</sup> | IM-Defensoras (Noviembre 2018): Relatoría de la Reunión y Taller Regional de la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación. El Salvador. Pág. 23.



## 07

# Llegada a buen puerto

## ¿Qué hemos aprendido a partir de la experiencia de Casa La Serena?

Los aprendizajes que desarrollamos a continuación se enmarcan en la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación, pero también son oportunos para la experiencia de Casa La Serena. A partir de ellos se desarrollan otros aprendizajes que profundizan en la experiencia de la casa y permiten identificar su contribución específica a la experiencia más amplia.

### Lo que significa tener una casa como La Serena

La Casa La Serena surge como resultado de un diálogo regional entre defensoras de diferentes países y el acuerdo político de la IM-Defensoras de acuerpar y movilizar los recursos necesarios para habilitar espacios seguros para defensoras. Es posible también porque una organización del Grupo Impulsor, Consorcio Oaxaca, asume la responsabilidad de facilitar el proceso, coordinar y hacer posible la existencia de la casa en todas sus dimensiones. Surge entonces en respuesta a una necesidad, pero también a una visión compartida, lo que ha facilitado que este espacio sea más que un espacio físico o un servicio y se convierta en **un proyecto del que todos nos sentimos parte, que genera arraigo, cariño y compromiso para que siga funcionando.**

El proceso participativo con el que se delineó la identidad, condiciones físicas, procesos y herramientas que hacen parte de La Serena se expresa en la cantidad de detalles que hacen de la casa un espacio seguro en el que podemos expresar nuestra vulnerabilidad sin riesgo, un espacio cómodo y sanador para las defensoras (conectado con la naturaleza, donde nos sentimos cuidadas, cercano a nuestras cosmovisiones y prácticas culturales, que no nos aísla, al que podemos ir con nuestras familias). Pero sobre todo se expresa en que la experiencia ha fortalecido en todos los casos el accionar político de las defensoras, renovando su esperanza y favoreciendo un activismo más seguro y sostenible.

Además de las condiciones físicas, **La Serena no sería posible sin el equipo que se ha formado, el cual es una expresión de la visión de Protección Integral Feminista** en la que se basa la IM-Defensoras. Al partir de los saberes y necesidades de las defensoras se ha favorecido una búsqueda constante de enfoques, terapéuticos y herramientas que han dado como resultado una gama diversa y sumamente amplia de posibilidades que se articulan de una forma única para responder a la diversidad de defensoras, necesidades y procesos de sanación.

El equipo de La Serena y la red de terapeutas y sanadoras entienden la identidad y las complejidades específicas que enfrentan las defensoras en su diversidad, ya sea porque son también defensoras o porque tienen experiencia de acompañamiento a defensoras. Ello marca el proceso de acompañamiento, genera relaciones de mayor igualdad y complicidad y permite vivir la experiencia desde la convicción de que, más allá del rol de cada una en el proceso, somos compañeras de lucha que nos encontramos para acompañarnos en el camino y contribuir a la transformación social. Sin embargo, la relación que se genera en el proceso de acompañamiento no está exenta de complejidades y desafíos, pues en ella se expresan prácticas y relaciones de poder que pueden generar tensiones. No podemos olvidar que, si bien estamos todas en proceso de transformación y cuestionamiento crítico de la cultura patriarcal y discriminatoria en la que fuimos formadas, eso no significa que no reproduzcamos algunas veces este tipo de prácticas y que, por lo tanto, debamos estar atentas para reconocerlo y abordarlo juntas. Por ello el equipo de La Serena analiza y aprende continuamente de su propia experiencia y aborda las tensiones y conflictos que puedan darse.

**La ruta que sigue cada estancia en La Serena es un elemento central para entender cómo se articulan la gran diversidad de enfoques y herramientas** que el equipo pone en marcha cada vez que inicia un proceso. Vistas por separado puede resultar difícil entender la coherencia entre ellas, pero mirarlas a través de cómo se ponen en práctica y se articulan entre ellas en la ruta de atención nos permiten entender que, para hacer realidad el principio de que cada defensora y cada proceso tiene su especificidad, es necesario disponer de una diversidad y amplitud de opciones que están en constante búsqueda y exploración para abordar las complejidades que los procesos de sanación implican.

---

## El significado profundo de la sanación

La experiencia de las compañeras que realizan una estancia en Casa La Serena nos hace posible entender la relevancia y el significado profundo de la sanación en el marco de la Protección Integral Feminista.

A través del **autoconocimiento y el conocimiento colectivo** que se promueven durante las estancias podemos hacernos preguntas vitales para nuestras vidas y procesos políticos: ¿Cuánto puede aguantar nuestro cuerpo en un contexto de violencia estructural? ¿Cuánto pueden aguantar nuestra colectividad y nuestras organizaciones? Preguntas que nos llevan a la certeza de que no es humanamente posible seguir viviendo en estos contextos y que la lucha contra quienes nos oprimen y se benefician de esta situación insostenible es una lucha por la vida.

La profundidad del proceso que se vive en La Serena se expresa en la crisis que toda defensora experimenta en las primeras etapas de la estancia. **Esta crisis forma parte de los momentos en la ruta de atención** y el equipo que trabaja en la casa está preparado para acompañar a la defensora en este momento, acuerparla y posibilitar que lo viva en condiciones de cuidado para que se convierta en semilla de una transformación profunda. De ello dan testimonio muchas de las compañeras que han pasado por La Serena.



La sanación nos conecta con la ancestralidad, con las raíces que hacen posible la Red de la Vida, con las luchas personales y colectivas que nos han dado sentido, dignidad y esperanza. **Sanar es re-ligarnos con la Red de la Vida, darle voz al cuerpo, conectar con nuestras ancestras, es un despertar y conectar con la espiritualidad**, más allá de lo tangible y de la pura razón. Es la energía que nos permite conectar con la vida misma, la alegría, con la madre tierra y con la sabiduría de sus elementos, los cuales nos enseñan cómo sanar el cuerpo-espíritu desde la intuición.

Entender el significado profundo de la sanación es también reconocer la vulnerabilidad como un hecho vital a partir del cual construimos fortaleza personal y colectiva para hacer posible la vida digna, los cuidados y las comunidades que necesitamos.

La Serena hace posible entender en la propia historia y el propio cuerpo **el sentido político de sanar para poder enfrentar las violencias** que la defensa de nuestra visión política y nuestra lucha contra la opresión provocan. Implica un proceso que transforma nuestras prácticas políticas y relaciones para lograr un mayor bienestar y coherencia en nuestro activismo.

La experiencia hace posible entender que **la sanación es, por lo tanto, un proceso, una apuesta política, un principio básico de protección**, evitando cualquier mirada banal o folklórica sobre esta práctica vital.

La sanación es también un principio básico de la protección integral feminista, ya sea como respuesta ante una situación de emergencia, ante estados de desgaste profundo o trauma, o como proceso de transformación de la práctica política y la propia vida para prevenir el riesgo. Transitar por un proceso de sanación permite generar mejores condiciones para hacer posible una lucha desde la esperanza.

## Colectivizar la experiencia, transformar nuestros movimientos: fortalezas y desafíos

En el informe podemos destacar muchas claves de la importancia estratégica de colectivizar la experiencia vivida en La Serena, de ellas resaltamos las siguientes:

- ♦ “Si las defensoras estamos bien, se fortalece nuestra lucha y podemos seguir brindando lo mejor a nuestras comunidades. El autocuidado y el cuidado colectivo nos cohesionan, fortalecen la sororidad y la complicidad.
- ♦ Poner el cuidado en el centro contribuye a pensarnos juntas, pensar el trabajo que hacemos, nos ayudamos a parar, a reconocer nuestras fortalezas y logros, a sentirnos valoradas y plenas en colectividad, a crecer en nuestras prácticas y relacionamiento desde la honestidad y humildad. A acuerparnos, sostenernos y no sentirnos inútiles cuando no podemos más, a transformar el activismo y las realidades opresoras.
- ♦ Es importante ponerle peso político al cuidado. Pensar en el autocuidado como una estrategia de resistencia”

Una de las potencialidades de la experiencia es que fortalece, en quienes participan en las estancias, la convicción profunda de la necesidad de **hacer transformaciones en las dinámicas político-organizativas en las que están involucradas** para hacer coherentes y sostenibles las luchas. Sin embargo, no ha sido fácil colectivizar una experiencia tan profunda, la cual no es fácil de transmitir si no se ha vivido en el propio cuerpo. No obstante, todas las personas que han participado en La Serena han buscado formas de al menos compartir la experiencia y, en la medida de lo posible, motivar e impulsar cambios en sus procesos organizativos y sus entornos cercanos.

Colectivizar la experiencia también es posible porque **se reconocen, fortalecen y potencian los saberes personales y colectivos que cada compañera** que participa en las estancias ya tienen. Se reconocen como las sanadoras que son, y reconocen el legado de procesos y actos de cuidado que han venido construyendo sus colectividades, así como los saberes que emergen de los pueblos y las luchas. Esta convicción permite impulsar transformaciones necesarias en los procesos colectivos de lucha desde los propios saberes y condiciones, sin depender de expertas, aunque reconociendo el apoyo externo que se pueda necesitar. Ante esto existe el desafío de hacer más presentes en la estancia y el plan de seguimiento esos saberes y recursos, así como una mayor sistematización de los mismos para poderlos compartir y aprovechar mejor.

Las defensoras que han participado en las estancias se conectan en la experiencia vivida, hayan o no coincidido en la misma estancia, **se sienten parte de una colectividad de mujeres que han transitado por un proceso profundo de transformación** y siguen conectadas a través de un grupo virtual de comunicación. Este grupo de compañeras puede fortalecerse para constituir un espacio de solidaridad y acuerpamiento mesoamericano para la sanación que apoye los planes de seguimiento y las acciones para colectivizar la experiencia.

## La sanación como reflejo de la visión política del mundo que queremos habitar

Lo que cada defensora y grupo de defensoras vive en La Serena **es un reflejo del tipo de sociedad por la que venimos luchando**. Nos recuerda el “para qué” de nuestras luchas:

- ♦ Sembrando, cuidando la tierra y nutriéndonos de sus frutos aprenderemos a honrar la Red de la Vida. En un contexto capitalista que nos niega y nos aleja cotidianamente de lo fundamental para la vida, en La Serena nos reconectamos con la necesidad vital que tenemos de la naturaleza y los frutos que nos alimentan. La claridad de que cuidar la tierra que nos alimenta es también sanarnos a nosotras mismas, pues sus frutos, hierbas y alimentos son esenciales. Así como la tierra y sus frutos, los otros seres vivos de la Red de la Vida nos son imprescindibles: el agua, las otras especies animales, las montañas, etc. Esta red se teje también con nuestras ancestras, con nuestra historia de vida, con el tiempo corto y el tiempo largo que traza la existencia humana y su conexión en el universo. Todo ello debe ser regenerado después de siglos de depredación y despojo.
- ♦ Dándonos un espacio de sanación y respiro personal y colectivo ponemos el cuidado en el centro de nuestras vidas y nuestras luchas, y entendemos la importancia de oponernos a un sistema que prioriza los intereses del capital y la explotación de los cuerpos y las vidas de las mujeres, pues solo así es posible la vida, la dignidad y el bienestar personal y colectivo.
- ♦ Desmontando los mandatos patriarcales avanzamos en el camino de desmontar la opresión.
- ♦ Estando juntas y construyendo comunidad entendemos la centralidad que tiene la construcción de lo común y lo comunitario, el apoyo mutuo, la sororidad y el aprender a estar y caminar juntas. Frente a la soledad a la que nos condena este sistema, salimos fortalecidas en nuestra apuesta de un orden geopolítico alternativo basado en la construcción de comunidades de cuidados.
- ♦ Riendo, bailando, gozando, hacemos que nuestro activismo deje de ser sacrificial y que la alegría, el arte y el placer sean también herramientas contra la dominación.

***Esta experiencia le da sentido práctico a la importancia de trabajar por un mundo sin capitalismo, sin patriarcado y sin racismo.***





El contenido escrito de la publicación “*Entre aguas dulces y mareas*” es propiedad intelectual de la IM-Defensoras, quien lo licencia con Creative Commons bajo la condición de **Atribución-No Comercial-Compartir Igual (CC BY-NC-SA)**

Esta licencia permite a otras remezclar y crear a partir de la obra de IM-Defensoras de forma no comercial, siempre y cuando den crédito y licencien sus nuevas creaciones bajo los mismos términos.

**Para citar a IM-Defensoras debe utilizar el nombre completo: «IM-Defensoras».**

Las ilustraciones, fotos y pinturas en esta publicación no pueden reproducirse de forma comercial, tampoco de forma no comercial, con o sin atribución.

Marzo 2022

## Créditos

### **Entre Aguas Dulces y Mareas es una publicación de la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras).**

La IM-Defensoras es una articulación formada por la Red Salvadoreña de Defensoras de Derechos Humanos, la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en Honduras, la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos de México y la Iniciativa Nicaragüense de Defensoras de Derechos Humanos, la Colectiva Feminista para el Desarrollo Local (El Salvador), Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca (México), el Fondo Centroamericano de Mujeres (FCAM) y Asociadas por lo Justo (JASS-Mesoamérica).

- ♦ **Sistematización y coordinación de la publicación:** Marusia López Cruz (IM-Defensoras); Ana María Hernández Cárdenas (IM-Defensoras/Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca), Itzel Guzmán Reséndiz (Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca), Nallely Guadalupe Tello Méndez (IM-Defensoras/Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca) y María Estela López Deloya (IM-Defensoras).
- ♦ **Revisión y edición de texto:** Pere Perelló, Equipo de Comunicación IM-Defensoras.
- ♦ **Diseño editorial:** Cristiana C. Blandón.
- ♦ **Pintura de portada:** Juan José Herrera Gallegos.
- ♦ **Pinturas de las páginas 0, 6, 27, 43, 49, 77, 93, 94, 98, 141:** Juan José Herrera Gallegos.
- ♦ **Fotografías (con efecto acuarela):** IM-Defensoras.
- ♦ **Fotografía de la pág. 78:** Yéssica Yamileth Trinidad Elvir.

## **Gracias, compañeras integrantes de la IM-Defensoras y terapeutas y sanadoras aliadas**

Por su participación en distintos momentos y actividades del proceso de sistematización de la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación de la IM-Defensoras, que se presenta en esta publicación.

- ♦ **En el acompañamiento al proceso de sistematización de la estrategia:**

Teresa Boedo Blanco (ex Codirectora de la IM-Defensoras)

- ♦ **En espacios colectivos de análisis:**

**Grupo de Reflexión de la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación:**

- » *El Salvador:* Zuley Arauz, Isabel Acevedo y María Rosa Cruz
- » *Honduras:* Iliana Funes, Yéssica Trinidad Elvir
- » *México:* Paty Yllezcas, Graciela Ramos, Carolina Ramírez.
- » *Nicaragua:* Yamileth Molina, Fátima Millón y Marelyn Somarriba.

**Grupo de reflexión de Casa La Serena:**

- » *El Salvador:* Sonia Sánchez, Iris Campos
- » *Guatemala:* Eluvia Herrera, Mildred García Santizo.
- » *Honduras:* Yesica Trinidad, Martha Velázquez y Adalinda Gutiérrez.
- » *México:* Ana Karen López Quintana, Estrella Pedroza y Flor Goche.
- » *Nicaragua:* Carmen Rivera, Rosario Flores y Glenda Molina

- ♦ **En entrevistas al equipo de terapeutas aliadas de Casa La Serena**

María Angélica Jiménez Nevaes, Anisha Aiyappa, Lidia Élide López Cornejo, Elizabeth Olivella, Hilda Itandehui Santiago Galicia, Juan Carlos Acuña García, María Soledad Rendón López, Lourdes Rendón López, Yesenia Renero Fernández.

- ♦ **Por convocar y sistematizar la palabra de las personas que integran el equipo de terapeutas:**

Martha Olimpia Martínez Álvarez y Omar Trujillo Hernández

- ♦ **En la retroalimentación a la experiencia de autocuidado, cuidado colectivo y sanación de la IM-Defensoras:**

Claudia Acevedo (Sanadora lesbiana feminista), Flor Álvarez (Asociación Grupo de Mujeres Kaqla), Lolita Chávez (Sanadora, feminista comunitaria Maya Quiché), Yolanda Aguilar (Centro de Formación e Investigación Transpersonal Q'anil).

## **Gracias también a las agencias de cooperación, donantes y fondos de mujeres**

Que han apoyado el trabajo de Protección Integral Feminista de la IM-Defensoras, del cual, la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación forma parte:

- ◆ Ajuntament de Barcelona
- ◆ Agència Catalana de Cooperació al Desenvolupament (ACCD)
- ◆ Calala Fondo de Mujeres
- ◆ Agencia Vasca de Cooperación Internacional (AVCD)
- ◆ Channel Foundation
- ◆ Foundation for a Just Society
- ◆ Ford Foundation
- ◆ IM Swedish Development Partner
- ◆ Oak Foundation
- ◆ Open Society Foundation
- ◆ Overbrook Foundation
- ◆ Sigrid Rausing Trust
- ◆ Wellspring Philanthropic Fund



## Referencias sobre autocuidado, cuidado colectivo y sanación

Este anexo concentra mucho del saber producido y compartido por la IM-Defensoras a través de las defensoras que han construido la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación, de la cual también forma parte Casa La Serena. Recorrerlo es otra forma de disfrutar de esta construcción colectiva y profundizar en la importancia de poner el cuidado en el centro de la protección a las defensoras y sus colectividades organizadas.

### Publicaciones sobre Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación de la IM-Defensoras

**Diálogos entre nosotras: ¿Qué significa autocuidado para las defensoras de Derechos Humanos?**. Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras), Asociadas por lo Justo (JASS), Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad A.C. Autoras: Ana María Hernández Cárdenas y Nallely Guadalupe Tello Méndez, et.al. Noviembre 2013. | <https://IM-Defensorasdefensoras.org/2014/01/que-significa-el-autocuidado-para-las-defensoras-de-derechos-humanos-dialogos-entre-nosotras/>

**Travesías para pensar y actuar. Experiencias de Autocuidado de Defensoras de Derechos Humanos en Mesoamérica.** Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras). Coordinación general: Ana María Hernández Cárdenas. Abril 2014. | <https://IM-Defensorasdefensoras.org/2014/05/travesias-para-pensar-y-actuar-experiencias-de-autocuidado-de-defensoras-de-derechos-humanos-en-mesoamerica/>

**Casa La Serena. Cuidado y Sanación para Defensoras de Derechos Humanos.** (Folleto). Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras). Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca, A.C. 2016. | <https://consorciooaxaca.org/proteccion-a-defensoras-de-derechos-humanos/autocuidado/>

**Diálogo Virtual de Autocuidado: Una Estrategia Política en la Defensa de los Derechos Humanos.** DEFENRED; Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras). Agosto 2017. | <https://IM-Defensorasdefensoras.org/2017/09/dialogo-virtual-de-autocuidado-una-estrategia-politica-en-la-defensa-de-los-derechos-humanos/> | <https://www.newtactics.org/conversation/autocuidado-una-estrategia-politica-en-la-defensa-de-los-derechos-humanos>

**Casa La Serena. Guía de Acompañamiento. Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras).** Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca, A.C. Abril 2019. | <https://IM-Defensorasdefensoras.org/2019/04/guia-de-acompanamiento-casa-la-serena/>

**Compendio de Herramientas de Autocuidado y Sanación.** Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC, Casa La Serena y la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras). Abril 2020. | <http://IM-Defensorasdefensoras.org/2020/05/compendio-de-herramientas-de-autocuidado-y-sanacion/>

**Herramientas y estrategias para el Manejo Emocional.** Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC. Septiembre 2020. | <https://cuidadoysanaciondh.consorticiooaxaca.org/herramientas-y-estrategias-para-el-manejo-emocional>

## Artículos sobre autocuidado y cuidado colectivo publicados en otros medios

**Luchar por la igualdad conlleva enormes riesgos para la salud, sobre todo si eres mujer.** (Fighting for equality carries massive health risks, particularly if you are a woman). NDC Alliance . Autora: Macarena Aguilar. 10 de Abril 2017. | <https://ncdalliance.org/news-events/blog/fighting-for-equality-carries-massive-health-risks-particularly-if-you-are-a-woman>

**El Autocuidado como estrategia Política.** Sur Revista Internacional de Derechos Humanos. Autoras: Ana María Hernández Cárdenas y Nallely Guadalupe Tello Méndez. Edición 26. Diciembre 2017. | <https://sur.conectas.org/es/el-autocuidado-como-estrategia-politica/>

**Entrevista a Ana María Hernández sobre Autocuidado de la Revista Sur Conectas.** Publicado por: Consorcio Oaxaca. 22 de Septiembre 2018. | <https://www.youtube.com/watch?v=1xL-HsvsrZU&feature=youtu.be>

## Artículos sobre Casa La Serena

**Creando un espacio de sanación para defensoras de los derechos humanos.** OpenGlobalRights. Autoras: Ana María Hernández Cárdenas y Nallely Guadalupe Tello Méndez. 10 de Mayo 2018. | <https://www.openglobalrights.org/Creating-a-healing-space-for-women-human-rights-defenders/?lang=Spanish>

**Mis diez días en La Serena.** Cuarto Poder con Gloria Ruiz. Columna semanal. Autora: Gloria Ruiz. 1 de Octubre 2018. | <https://4pnoticias.com/mis-diez-dias-en-la-serena/>

**La Serena, la casa donde las activistas se toman un respiro para recuperarse de los ataques por su labor.** elDiario.es. Autora: Iciar Gutiérrez. 9 de Octubre 2018. | [https://www.eldiario.es/desalambre/Serena-casa-respiro-activistas-Mexico\\_0\\_823118142.html](https://www.eldiario.es/desalambre/Serena-casa-respiro-activistas-Mexico_0_823118142.html)

**El camino del autocuidado: Mi experiencia en Casa La Serena.** Asociadas por lo Justo (JASS). Autora: Roa Chávez. 17 de Junio 2019. | <https://justassociates.org/es/blog/camino-autocuidado-mi-experiencia-casa-serena>

**Autocuidado y Cuidado Colectivo, prácticas de resistencia en tiempos violentos.** Pikara Magazine. Autora: Daniela Fontaine. 27 Noviembre 2019. | [https://www.pikaramagazine.com/2019/11/autocuidado-cuidado-colectivo-practicas-resistencia-tiempos-violentos/?fbclid=IwAR26CDDay9eLM2MpQAWSl\\_nOGyzFNbKY-XX\\_GQinJkfBuWdu9\\_GCQmkzE6A](https://www.pikaramagazine.com/2019/11/autocuidado-cuidado-colectivo-practicas-resistencia-tiempos-violentos/?fbclid=IwAR26CDDay9eLM2MpQAWSl_nOGyzFNbKY-XX_GQinJkfBuWdu9_GCQmkzE6A)

**La Serena: Una práctica feminista de autocuidado colectivo.** AWID. Autora: Gabby De Cicco. 14 de Julio 2020. | <https://www.awid.org/es/noticias-y-an%C3%A1lisis/la-serena-una-practica-feminista-de-autocuidado-colectivo>

**Programa de radio Ciudadanía de Tiempo Completo.** Invitada: Casa La Serena. Publicado por Universidad de la Comunicación. Septiembre 2020. | <https://www.facebook.com/UCoficial/videos/352167915916032/?vh=e&d=n>

**La Serena: una casa para recuperar el gozo.** Píkara Lab. Autoras: IM-Defensoras. 2017. | <https://lab.pikaramagazine.com/la-serena/>

**Radio Savia Relatos de cuidado y sanación del cuerpo-territorio.** Episodio 7: El cuidado al centro. Ana María Hernández y Nalley Tello. 1 diciembre 2020. | <https://www.radiosavia.com/episodio-7>

## Artículos sobre herramientas de autocuidado

**Reseña del Compendio Herramientas de Autocuidado y Sanación, una propuesta de las mujeres defensoras para enfrentar la pandemia.** La Crítica. Autora: Angélica Jocelyn Soto Espinosa. 4 Febrero 2021. | <http://www.la-critica.org/compendio-de-herramientas-de-autocuidado-y-sanacion-una-propuesta-de-las-mujeres-defensoras-para-enfrentar-la-pandemia/>

## Bibliografía

**IM-Defensoras.** (Noviembre 2018). *Relatoría de la Reunión y Taller Regional de la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación*. El Salvador.

**Consortio Oaxaca.** (2 de agosto de 2021). *Linea del Tiempo Casa La Serena*. Obtenido de <https://consorciooaxaca.org/linea-de-tiempo-casa-la-serena/>

**Consortio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca, Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos.** (2016). *Casa La Serena: Cuidado y Sanación para Defensoras de Derechos Humanos* (Folleto de presentación). Obtenido de <https://im-defensoras.org/es/>

**Defenred, Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos.** (2017). *Diálogo Virtual de Autocuidado: una estrategia política en la defensa de los derechos humanos*. Obtenido de <https://im-defensoras.org/es/>

**Equipo de Coordinación de Casa La Serena.** (4 de junio 2020). *Minuta de la reunión de seguimiento al proceso de sistematización de Casa La Serena*. Reunion virtual.

**Estrategia de ACCyS.** (septiembre 2020). *Memoria del Grupo de Reflexión de la Estrategia de ACCyS*. Reunión virtual: documento interno.

**Grupo de ACCyS-RNDDHM.** (17 julio 2020). *Experiencias de la IMD y redes nacionales de defensoras de DH en la aplicación de la PIF en las acciones de Autocuidado*. Memoria de la Reunión virtual.

**Hernández Cárdenas, A., & Tello Méndez, N.** (2017). *El Autocuidado como estrategia política*. Sur - Revista Internacional de Derechos Humanos, 14(26), 179-188. Recuperado el 26 de abril de 2020, de <https://sur.conectas.org/wp-content/uploads/2017/12/sur-26-espanhol-ana-maria-hernandez-cardenas-nallely-guadalupe-tello-mendez.pdf>

**Hernández Cárdenas, Ana María** (coordinación general). (2014). *Travesías para Pensar y Actuar. Experiencias de Autocuidado*. Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos.

**Hernández Cárdenas, Ana María; Tello Méndez, Nallely.** (2013). *¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos?* Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos. Obtenido de Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos: <https://im-defensoras.org/2014/01/que-significa-el-autocuidado-para-las-defensoras-de-derechos-humanos-dialogos-entre-nosotras/>

**IM-Defensoras.** (2014). *Informe Final: Lotería Holandesa MAMA CASH (2012-2014)*. Documento de trabajo.

**IM-Defensoras.** (2014). *Abriendo Caminos de Libertad e Igualdad*. Obtenido de Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos: <https://im-defensoras.org/2014/02/abriendo-caminos-de-libertad-e-igualdad/>

**IM-Defensoras.** (2015). *Fondo para acciones de autocuidado de las defensoras de Derechos Humanos, sus organizaciones y colectivos*. Documento de trabajo.

**IM-Defensoras.** (Abril, 2020). *Reunión virtual de Acompañamiento a Defensoras en riesgo*. Concentrado de información. Documento de trabajo.

**IM-Defensoras y Consorcio Oaxaca.** (2019). *Casa La Serena. Guía de Acompañamiento*. Oaxaca. Obtenido de <https://IM-DefensorasDefensoras.org/2019/04/guia-de-acompanamiento-casa-la-serena/> Compendio

**Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos.** (2016). *Taller Regional de Protección Integral Feminista* (memoria). Oaxtepec, Morelos, México.

**Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos.** (2018). *Reflexiones Colectivas sobre la Ética del Cuidado*. Documento de trabajo.

**Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos.** (agosto 2016). *Memoria del Taller Regional "Protección Integral Feminista para Defensoras de Derechos Humanos en Mesoamérica"*. Oaxtepec, Morelos, México: documento de trabajo.

**Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos.** (Julio 2019). *Memoria del Grupo de Reflexión: Casa La Serena*. Documento de trabajo.

**Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos.** (2018). *Plan Estratégico 2018-2021*. Documento de trabajo.

**Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos.** (2015). *Agresiones contra Defensoras de Derechos Humanos en Mesoamérica*. Informe 2012-2014. Mesoamérica: IMD.

**Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos.** (2013). *Violencia contra Defensoras de Derechos Humanos en Mesoamérica*. Diagnóstico 2012. Mesoamérica: IMD.

**Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos.** (2016). *Anexo 5 Acompañamiento de casos por país-Oaxtepec 2016*. Oaxtepec, Morelos.

**Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos.** (2017). *Cuerpos, Territorios y Movimientos en Resistencia en Mesoamérica*. Informe de Agresiones a Defensoras 2015-2016. IMD.

**Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos.** (2018). *Plan Operativo Anual 2019*. Documento de trabajo.



**Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos.** (s/f). *Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos*. Diapositivas.

**Red de Defensoras de Derechos Humanos de Guatemala.** (2019). *Guía para fortalecer el autocuidado de las defensoras en Guatemala*. Documento de trabajo.

**Red de Defensoras de Derechos Humanos de Guatemala.** (Julio 2018). *Sistematización del Encuentro de Autocuidado de la RDDHG*. San Lucas Zacatepequez: Memoria.

**Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en México.** (2015). *Informe del Grupo de Autocuidado de la RNDDHM*. Documento de trabajo.

**Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en México.** (2017). *Agresiones contra Defensoras de Derechos Humanos en México*. Diagnóstico Nacional. Ciudad de México: RNDDHM.

Esta publicación es una parada en el viaje que emprendimos hace poco más de una década desde la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras) en la búsqueda por garantizar no solo la defensa de los derechos humanos sino la vida digna de las mujeres defensoras que todos los días aportamos en la región a la construcción de mundos más justos.

No tuvimos un mapa nítido desde el principio pero sí nuestra intención, como brújula que fue guiando nuestros pasos para que nos pudiéramos encontrar, abrazar, sonreír o llorar con otras mujeres que, como nosotras, en su camino de defensa de derechos humanos sintieron dolor, tristeza, enojo, impotencia y también esperanza; logramos tocarnos desde el corazón con todas aquellas que perdieron alguna amiga o familiar en un contexto de violencia en el que las defensoras somos víctimas de persecución, criminalización, feminicidio o desaparición; enlazarnos con quienes defienden la tierra, el viento y sus espíritus, las montañas y su fuerza, el agua y la vida, el corazón del cielo y de la tierra, la historia que nos heredaron las ancestras.



IM-DEFENSORAS