

# EL AUTOCUIDADO COMO ESTRATEGIA POLÍTICA

**Ana María Hernández Cárdenas  
& Nallely Guadalupe Tello Méndez**

- *Sostenibilidad y bienestar para defensoras de derechos humanos* •

## RESUMEN

*Este artículo contiene reflexiones en torno a la experiencia de la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras) y de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca – como parte del Grupo Impulsor de la IM – Defensoras – en el trabajo sobre autocuidado que desde 2010 hemos realizado. Trabajar desde el enfoque del autocuidado no solo permite la sostenibilidad de los movimientos sociales sino también es una postura ético-política que implica mirar las prácticas de trabajo y las relaciones que en él se establecen a nivel personal y colectivo. Este artículo recoge también la experiencia de Casa La Serena, un espacio de descanso y sanación para defensoras de derechos humanos.*

## PALABRAS CLAVE

Autocuidado | Bienestar | Casa La Serena | Movimientos sociales | Protección integral | Defensoras de derechos humanos

## 1 • Introducción

En 2010 se creó la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras) con el objetivo de generar alternativas de protección, autocuidado y seguridad a las mujeres que en Honduras, Guatemala, El Salvador, México y Nicaragua hacen frente al incremento de los feminicidios, la diversificación de las formas de violencia en la sociedad, el avance de las transnacionales en el despojo de la tierra y territorio, la precarización de los empleos o el desempleo, la impunidad y la falta de justicia, así como el autoritarismo que prima en los gobiernos.

La IM-Defensoras logró visualizar que dichas violaciones a los derechos humanos se agudizarían en los próximos años y, con ello, los niveles de exigencia para las defensoras quienes ya atendíamos una multiplicidad de necesidades que, en muchas ocasiones rebasaban nuestras energías, generando percepciones y sentimientos de coraje, impotencia, enojo, preocupación, miedo, terror, desesperanza y soledad. Además de malestares físicos derivados de dichas emociones y del descuido de nosotras mismas por atender los llamados de las demás personas.

Algunos datos del “Diagnóstico 2012. Violencia contra Defensoras de Derechos Humanos en Mesoamérica”<sup>1</sup> ilustran lo anterior:

- De 2010 a 2012, ocho de cada diez defensoras había padecido alguna enfermedad.
- Cinco de cada diez defensoras no estaba satisfecha con el tiempo que pasaba con su pareja y con sus hijos – cuando les tenía –.

A través de estos datos leímos que había un descuido profundo de la vida cotidiana de muchas defensoras como resultado del compromiso con las causas que defienden y, a partir del autocuidado, intentamos generar una reflexión-acción que consiga un equilibrio y que nos permita pensar en nosotras mismas sin culpa.

## 2 • Los principios del autocuidado

Dentro del Grupo Impulsor inicial de la IM-Defensoras conformado por: Asociadas por lo Justo (JASS), Asociación por los Derechos de las Mujeres y el Desarrollo (AWID), Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC (Consorcio Oaxaca), Colectiva Feminista para el Desarrollo Local de El Salvador, Fondo Centroamericano de Mujeres (FCAM) y Unidad de Protección a Defensoras y Defensores de Derechos Humanos (UDEFEQUA)<sup>2</sup> se apostó a fortalecer la estrategia de autocuidado como un elemento indisoluble de la protección integral para defensoras con un enfoque feminista.

Para lograr lo anterior, desde Consorcio Oaxaca, la organización responsable de la estrategia del autocuidado en la IM-Defensoras, asumimos dos ideas fundamentales del movimiento feminista:

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

2. **Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar.**<sup>3</sup> Esta frase que da título a uno de los libros que inspiraron el desarrollo de la estrategia de autocuidado en la IM-Defensoras se le atribuye a la anarquista Emma Goldman quien ante el reproche de uno de sus compañeros por bailar de manera “inapropiada” señaló: “Si no se puede bailar, tu revolución no me interesa”.<sup>4</sup> Con esta frase reivindicamos el derecho de las defensoras al gozo, al placer, al disfrute de su propio cuerpo.

A más de siete años de existencia de la IM-Defensoras seguimos afirmando que el concepto de autocuidado es más vigente que nunca, pues los contextos en nuestros países y las condiciones en las que las defensoras realizan su labor siguen siendo alarmantes. Por ejemplo, en México:

*[...] las amenazas constantes, los ataques, el acoso sexual y las campañas de difamación contra las activistas provocan altos niveles de estrés, cansancio, depresión, ansiedad, migrañas e incluso diagnósticos de cáncer cada vez más frecuentes.*<sup>5</sup>

Estas amenazas provocan que la salud y el bienestar de quienes defienden derechos humanos se vean afectados. De hecho, en México, el 91% de las defensoras de derechos humanos vivimos con estrés de manera cotidiana.

Dicho estrés no sólo se genera por los riesgos que enfrentamos al interior del movimiento social o por ataques o amenazas del Estado, empresas, narcos u otros actores, sino también por las condiciones precarias en las que realizamos la labor de defensa de los derechos humanos: El 80% de las defensoras en nuestro país no reciben un salario por este trabajo al que dedican más de ocho horas diarias, por esta razón deben buscar otros empleos para sufragar sus gastos cotidianos, lo que eleva no solo sus cargas de trabajo sino su desgaste físico, mental, emocional, energético y psicológico.

Es por lo anterior que desde la IM-Defensoras y desde Consorcio Oaxaca, el autocuidado y cuidado colectivo son parte de una estrategia de protección integral que genera bienestar, acompañamiento y respeto mutuo a nuestros cuerpos, a nuestras compañeras y a otras organizaciones. Lo que, sin duda, posibilita la sostenibilidad de los movimientos sociales de los que somos parte, pues hablar de autocuidado es tener una apuesta ética y una postura política, cuyos principios para nosotras son:

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

La revisión personal también es fundamental. Byung-Chul Han, en su libro *Psicopolítica*<sup>6</sup> ha hablado de esta característica actual del sistema capitalista, de no necesitar un opresor externo si no de construir dentro de cada una de nosotras nuestro propio tirano, exigiéndonos cada vez más. Esta forma efectiva de funcionamiento del capital genera la dificultad de luchar contra él, pues es difuso quién es el opresor o la situación opresiva a transformar. Por ello, cuestionar en nosotras mismas los mandatos patriarcales o capitalistas, como por ejemplo “ser para otros” o “trabajar un poco más, siempre más” son fundamentales dentro de la perspectiva del autocuidado.

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

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

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

**5. Cada persona sabe lo que necesita.** En el tema del autocuidado, no es posible saber qué ayuda a otra persona a sentirse en bienestar; es necesario hablar del tema, pero que cada quien –persona, organización, colectivo– defina qué es lo que requiere a partir de una escucha honesta de sus necesidades. Lograr esto no es sencillo, como defensoras de derechos humanos estamos muy acostumbradas al análisis y la reflexión, dejando el cuerpo de lado, lo que nos genera una desconexión con nosotras y con otras personas.

**6. El autocuidado es personal y colectivo.** Es importante que nuestras organizaciones – cuando las hay – pueden sentar bases para la reflexión en torno al autocuidado y generar políticas institucionales que coadyuven a generar una cultura al respecto: respetar días y horarios de trabajo, establecer periodos de descanso, generar mecanismos de resolución de conflictos, etc. Este principio del autocuidado se liga a la idea de que las emociones las sentimos no solo por el hecho de ser humanas si no por el hecho de vivir en colectividad, de estar en relación constante con las personas.

A partir de nuestra experiencia desde la IM-Defensoras y desde Consorcio Oaxaca con atención a mujeres víctimas de violencia y a defensoras en riesgo y desgaste crónico, consideramos que es necesario mirar desde una perspectiva integral a las defensoras y las organizaciones de derechos humanos. Dicha perspectiva, para nosotras incluye un nivel personal y colectivo, una dimensión física, psicológica, mental, energética y espiritual:

DIMENSIÓN	EN LO PERSONAL	EN LO ORGANIZACIONAL
Física	Puede entenderse como el estado de salud y lo que hacemos para atender las demandas de nuestro cuerpo: alimentación, sueño, descanso, revisión médica, etc.	Se refiere a tener instalaciones y espacios de trabajo adecuados y amables para quienes trabajamos: estado del mobiliario, condiciones de seguridad, entre otros.

DIMENSIÓN	EN LO PERSONAL	EN LO ORGANIZACIONAL
Psicológica	Tiene que ver con cómo el trabajo que se realiza afecta el autoconcepto de las personas: sentirse más o menos segura, sentirse más o menos capaz de realizar el trabajo.	Se refiere a las valoraciones que hacemos respecto al trabajo colectivo que se realiza y sus alcances y puede traducirse en ideas tales como: la organización no está haciendo lo suficiente, mis compañeras de trabajo no dan todo lo que tendrían que dar, no existe el suficiente compromiso con nuestra causa.
Mental	Se refiere a aquello que incentiva nuestros aprendizajes y saberes y que nos permite realizarnos de mejor manera a nivel profesional en nuestro quehacer como defensoras.	Hace mención de los cursos, talleres, seminarios, etc., que genera o en los que la organización participa para fortalecer su hacer.
Energética	En muchas ocasiones sufrimos de un desgaste energético que se traduce en una sensación de cansancio pese a dormir varias horas, una sensación de tristeza o disgusto que – aparentemente – no tiene un fundamento.	Esta dimensión puede leerse en términos organizaciones como el “ambiente de trabajo”: tensión entre las integrantes de la organización, alegría entre las mismas, etc.
Espiritual	Tiene que ver con las creencias de cada persona, no sólo en términos religiosos, sino de sentido de vida.	Nos referimos a los valores y creencias que rigen el accionar de la organización.

Aunque, el autocuidado personal y colectivo no elimina definitivamente el estrés, no diluye para siempre las rivalidades, no mejora nuestros espacios de trabajo de manera permanente, estamos convencidas que nos ofrece herramientas para hacer frente al conflicto, para hablarlo, para pensarnos; para ver con otra mirada las tensiones y obstáculos que se nos presentan en la defensa de derechos humanos, sin enjuiciar a otras personas que hacen lo mismo, sino entendiendo el por qué lo hacen y siendo conscientes de lo que sus acciones nos generan a nosotras. No pretendemos idealizar el autocuidado. Sabemos que aun con él hay cosas que no nos gustan que seguirán sucediendo, pero la forma en que las encaremos será distinta; tampoco queremos que el autocuidado se convierta en una carga o en una culpa por no haber hecho lo suficiente, pues estamos convencidas que las relaciones humanas en su complejidad nos imponen siempre retos, sin embargo creemos que mientras más herramientas tengamos para transitarlos, será mejor. Confiamos en la pausa y el respiro para ser compasivas con nuestros reveses y para seguir andando.

### 3 • Casa La Serena: un espacio para el autocuidado, cuidado y bienestar de mujeres defensoras

Luego de varios años de reflexión en torno al autocuidado, de reafirmar constantemente su importancia y de mirar los cambios cuando existe una apropiación de este enfoque, en agosto de 2016 la IM-Defensoras y Consorcio Oaxaca, creamos Casa La Serena,<sup>7</sup> un proyecto de estancias temporales para mujeres que pertenecen a alguna de las redes nacionales de defensoras que se han creado en Honduras, Guatemala, El Salvador, Nicaragua y México con una duración de diez días en Oaxaca (México). Dichas estancias tiene como objetivo abonar a la recuperación, sanación, descanso y reflexión de defensoras de derechos humanos que atraviesan por 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.

Casa La Serena funciona con el enfoque de integralidad que se ha desglosado previamente. Una defensora de cada país integrante de la IM Defensora que tiene la oportunidad de estar en esta casa, vivencia durante su estadía:

**Terapéuticas de sanación.** Terapia psicológica, tanatología, yoga, antigimnasia,<sup>8</sup> manejo de energía y alineación de chakras, técnicas de respiración, masaje neuromuscular, programa nutricional, terapia de flores de Bach, reflexología, herbolaria, limpiezas y temazcal. Atención médica y ginecológica con alopatía, homeopatía y medicina china.

**Actividades de convivencia y reflexión.** Caminatas en el campo, elaboración y comidas colectivas, charlas sobre su labor como defensoras, protección integral y activismo saludable.

**Talleres de creatividad.** Barro, cerámica, terapia narrativa, siembra y danzas circulares.

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

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

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

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

#### 4 • A manera de conclusión

Creemos que el autocuidado es un enfoque que potencializa la sostenibilidad, creatividad y bienestar de nuestros movimientos sociales. Nos invita a establecer una nueva relación con nosotras mismas, con las otras personas y con la naturaleza. Sabemos que no es una “moda” sino una estrategia política, feminista y transgresora que nos ayuda a caminar de una manera amorosa y colectiva en los convulsos tiempos actuales.

Por supuesto, no es fácil e implica reconocer nuestras propias vulnerabilidades y no solo las de las personas que acompañamos, y esto es un reto, considerando el valor que se da a la fortaleza e incluso al heroísmo dentro de nuestros movimientos sociales. En ese contexto, creemos que es importante cuestionar esas características no porque estén mal *a priori* sino porque nos llevan a niveles de autoexigencia muy elevados que en muchas ocasiones nos ponen en riesgos mayores. Estamos convencidas que nuevas formas de hacer activismo y defensa de derechos humanos se están generando en todas partes del mundo y que serán más potentes en la medida en que recobremos la confianza en nuestras colegas, generemos redes y seamos conscientes de que hay muchas mujeres creando nuevas formas de ser y estar en el mundo.



## NOTAS

---

- 1 • “Diagnóstico 2012. Violencia contra Defensoras de Derechos Humanos en Mesoamérica,” IM-Defensoras, Septiembre de 2013, visitado el 17 de noviembre de 2017, <https://justassociates.org/es/publicaciones/diagnostico-2012-violencia-contra-defensoras-derechos-humanos-mesoamerica>.
- 2 • Ahora el Grupo Impulsor de la IM-Defensoras incluye a las coordinaciones de las redes nacionales en Honduras, Guatemala, El Salvador, México y Nicaragua.
- 3 • Jane Barry y Jelena Đjordjevic, “¿Qué Sentido Tiene la Revolución si no Podemos Bailar?,” Fondo de Acción Urgente por los Derechos Humanos de las Mujeres, 2007, visitado el 17 de noviembre de 2017, <https://urgentactionfund.org/wp-content/uploads/downloads/2012/06/WTPR-in-Spanish1.pdf>.
- 4 • Manuel Morales, “La Mujer que Estados Unidos Odiaba.” *El País*, 21 de enero de 2015, visitado el 17 de noviembre de 2017, <http://blogs.elpais.com/historias/2015/01/la-mujer-que-estados-unidos-odiaba.html>
- 5 • Macarena Aguilar, “Luchar Por La Igualdad Conlleva Enormes Riesgos Para La Salud, Sobre Todo Si Eres Mujer.” Entrevista a Ana María Hernández Cárdenas de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC, 2017.
- 6 • Byung-Chul Han, *Psicopolítica. Neoliberalismo y Nuevas Técnicas de Poder* (Barcelona: Herder Editorial, 2014): 1-128.
- 7 • Para mayor información puede escribir al correo: [casaserena.dh@gmail.com](mailto:casaserena.dh@gmail.com).
- 8 • Consiste en movimientos corporales liberadores de tensión crónica y profunda que se alojan 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 en la mente.