

DIÁLOGO VIRTUAL DE AUTOCUIDADO:

UNA ESTRATEGIA POLÍTICA EN LA DEFENSA DE LOS DERECHOS HUMANOS



DIÁLOGO VIRTUAL DE AUTOCUIDADO:

UNA ESTRATEGIA POLÍTICA EN LA DEFENSA DE LOS DERECHOS HUMANOS

- **DEFENRED**
- **INICIATIVA MESOAMERICANA DE MUJERES DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS (IM-DEFENSORAS)** - AWID, Colectiva Feminista para el Desarrollo Local de El Salvador, Consorcio Oaxaca, Fondo Centroamericano de Mujeres (FCAM), JASS Mesoamérica, UDEFEGUA, Iniciativa Nicaragüense de Defensoras de Derechos Humanos, Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en Guatemala, Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en Honduras, Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en México, Red Salvadoreña de Defensoras de Derechos Humanos.

Este documento parte de un diálogo virtual llevado a cabo en el mes de noviembre-diciembre de 2016 en la Plataforma New Tactics titulado “Autocuidado, una estrategia política en la defensa de los Derechos Humanos”

Este diálogo fue impulsado por las organizaciones IM-Defensoras y Defenred con el objetivo de debatir sobre el autocuidado y cuidado colectivo en el ámbito de los derechos humanos y descubrir por qué debe ser una estrategia política fundamental para las personas defensoras, sus organizaciones y movimientos. En él participaron personas defensoras de derechos humanos de diferentes lugares del mundo, algunas de ellas con muchos años de experiencia en el trabajo de autocuidado en este ámbito.

Este documento contiene algunas de las ideas fundamentales extraídas por nosotras del encuentro (con enlaces en el texto a intervenciones concretas).

Puedes encontrar el diálogo completo aquí: <https://goo.gl/Gz3Yh1>

Agosto del 2017

INTRODUCCIÓN

Para lograr un verdadero cuidado de los derechos de todas y todos, necesitamos una transformación desde las raíces, y eso nos incluye a nosotros/as mismos/as. Por eso el autocuidado es un modelaje, una práctica de lo que queremos ver allá afuera, y en ese sentido es un acto político

Hay una realidad inocultable, la defensa de los derechos humanos en el mundo afecta la salud física, emocional, psicológica, mental, espiritual y las relaciones familiares, amorosas, sexuales, de amistad y de trabajo de quienes se dedican a este quehacer, pues nuestro sistema nervioso no está diseñado para resistir las amenazas, la presión, la inseguridad, el acoso, las violaciones, el sufrimiento, las injusticias y, en sí, la brutalidad humana, sin dejar consecuencias en nuestra salud integral.

El desgaste que provoca el activismo no suele verse como un tema prioritario por las defensoras y defensores y sus organizaciones. Una de las causas de lo anterior es que las tareas de cuidado y autocuidado tradicionalmente asignadas a las mujeres, no gozan de reconocimiento en sociedades capitalistas y patriarcales que sobrevaloran el consumo y la productividad.

Dar al cuidado y al autocuidado una perspectiva de género feminista es un aspecto fundamental en la construcción del bienestar de las y los defensores de derechos humanos; las defensoras suelen señalar que no tienen tiempo ni espacio para cuidar de sí: “no tenemos tiempo para nosotras, estamos en la lucha por cambiar cosas fundamentales de la sociedad, hay que estar atentas a las injusticias y ayudar a personas que sufren...”

Es necesario revisar estas ideas y re-educarnos para dar un valor a lo que hacemos pues es tan importante gobernar el mundo, como conversar,

tejer, cultivar, hacer casas, limpiar, cocinar.

En ese sentido, Defenred y la IM-Defensoras trabajamos construyendo alternativas de prevención y atención a defensoras en riesgo y estamos convencidas/os de que la recuperación del saber de las propias defensoras y defensores es fundamental para su bienestar.

Así, durante diciembre de 2016, impulsamos un diálogo sobre autocuidado con el objetivo de conocer otras experiencias, enfoques y análisis para aportar en el enriquecimiento de nuestra mirada sobre el tema.

El diálogo fue un espacio de gran calidad y aprendizajes y nos reafirma en la necesidad de seguir trabajando en el autocuidado tanto en el ámbito personal como en el de las organizaciones, pues las relaciones de poder y su incidencia en el activismo, han sido un llamado de atención, en tanto en los relatos de las activistas, hay una tendencia muy alta a la concentración de labores, a la desconfianza, a considerar que **nadie hace las cosas como yo lo hago** que le imprime un sello de dependencia y protagonismo en causas que no son sólo personales o de figuras, sino de movimientos, organizaciones y colectivas.

Para lograr un verdadero cuidado de los derechos de todas y todos, necesitamos una transformación desde las raíces, y eso nos incluye a nosotros/as mismos/as. Por eso el autocuidado es un modelaje de lo que queremos ver allá afuera, y en ese sentido es un acto político.

Por ello, primero escucharnos y luego escribirnos en este Diálogo sobre autocuidado nos llama a la comprensión del quiénes somos y, a partir de ahí, darnos de nuevo la oportunidad de construir nuevas formas de ser y estar en lo que hacemos: la defensa de los derechos humanos.

Defenred y la IM-Defensoras trabajamos construyendo alternativas de prevención y atención a defensoras en riesgo y estamos convencidas/os de que la recuperación del saber de las propias defensoras y defensores es fundamental para su bienestar

TEMA 1

El autocuidado: ¿por qué es y ha de ser una estrategia política en las organizaciones y movimientos por los derechos humanos?

“El autocuidado es una herramienta política transgresora que permite la sostenibilidad de nuestros movimientos y también momentos de gozo y satisfacción en nuestras labores de defensa de los derechos humanos”

Debe ser una **estrategia individual y colectiva** porque “tenemos que estar bien para seguir haciendo lo que hacemos”.

Cuidar de las personas defensoras es fundamental porque ellas son fundamentales en la defensa de la vida, la justicia y la democracia, la conciencia del desgaste corporal por el estrés que sufren; el hecho de que se coloque en el último sitio de sus prioridades el descanso, la alimentación y el propio bienestar en medio de casos de gran gravedad que atienden las defensoras bajo una gran convicción resulta sumamente difícil.

Entendiendo, desde una perspectiva feminista, que **lo personal es político**, el estado emocional y de salud de cada integrante de una organización y movimiento afecta el desarrollo de la organización y sus posibilidades de mantener su trabajo.

El bienestar de cada persona de la organización debe ser una apuesta colectiva, interpela a quienes toman las decisiones en las organizaciones para atender el impacto del trabajo en las defensoras con la certeza de que su bienestar implica la continuidad de la labor en las organizaciones y movimientos.

Aun cuando en el ámbito personal es menester darse cuenta de la importancia vital que tiene el autocuidado, lo necesario que es nuestro “mantenimiento”, reconocer los límites que tiene nuestro cuerpo, asumiendo que el trabajo no lo es todo; también es necesario comprender que “definitivamente no basta el autocuidado como una opción personal, como algo que las personas deban elegir hacer o no en su tiempo libre (...) Si nuestra salud se ve afectada por el trabajo que realizamos, es dentro de nuestras organizaciones que debemos diseñar e implementar estrategias de cuidado de la salud como parte de nuestras labores, no como un lujo, sino como un requisito”.

El autocuidado es también una **apuesta ética** y una **postura crítica** pues “la forma en que afecta a cada quien tiene que ver con asuntos estructurales de desigualdad”. Hay muchas **prácticas en nuestros movimientos que deberían cambiarse** como el machismo, el autoritarismo, el protagonismo, la autoexplotación. Aprender a gestionar nuestras emociones y transformar de manera sana los conflictos es fundamental para mejorar nuestro bienestar en colectivo, reconocer que necesitamos sanar las heridas producto de la discriminación y de la violencia para construir organizaciones y formas

de activismo que se parezcan más a lo que soñamos para todas y todos.

<<En las organizaciones se quiere “cambiar el mundo”, pero al interior de las organizaciones no cambia nada y se reproduce un modelo superado y un estilo de liderazgo que impide cambiar cualquier cosa>>

El bienestar de cada persona de la organización debe ser una apuesta colectiva

El autocuidado es también una apuesta ética y una postura crítica pues “la forma en que afecta a cada quien tiene que ver con asuntos estructurales de desigualdad”

En definitiva, el autocuidado es una apuesta política que nos compromete individual y colectivamente

En este sentido se intuye la necesidad de revisar nuestros modelos de activismo para no reproducir en nuestras organizaciones los modelos de la sociedad, buscando que este cambiar el mundo no nos suponga “morir con las botas puestas”.

No debemos ser tiranas con nosotras mismas y debemos cambiar el chip. Debemos conseguir no violentarnos al descuidarnos.

En definitiva, el autocuidado es una apuesta política que nos compromete individual y colectivamente, que nos exige modificar los patrones que nos desgastan para hacer sostenibles los movimientos. Por ello debemos trabajar desde una seguridad holística como una manera de contemplar todos estos aspectos, incluso repensando y creando nuevas maneras de cuidado.

Queremos y necesitamos disfrutar y reír con las personas que trabajamos, y necesitamos personas aliviadas y felices dentro de nuestras organizaciones para hacer verdaderas revoluciones.

TEMA 2

Experiencias y estrategias

En cuanto a lo colectivo, apostar por el autocuidado es un acto político que muchas veces nos implica tomar decisiones en nuestras organizaciones que pueden cuestionar incluso cómo estamos haciendo las cosas

Hemos reflexionado mucho sobre el autocuidado en el ámbito de lo individual y sobre la necesidad de abordarlo desde lo colectivo.

En lo individual, se han puesto sobre la mesa varios factores protectores individuales y algunas estrategias que funcionan. Algunas de las reflexiones

coinciden en la importancia de ser conscientes de que el trabajo en este ámbito nos expone a un riesgo de afectación emocional por lo que es importante una toma de conciencia de lo que nos afecta, además de poder analizar los patrones sociales que nos hacen idealizar la fortaleza.

También es crucial conocer cómo se expresa el malestar a través de síntomas físicos, psicológicos y de conducta analizando lo que no es el autocuidado, y como en muchos casos esto se convierte en la regla en las organizaciones.

En cuanto a lo colectivo, apostar por el autocuidado es un acto político que muchas veces nos implica tomar decisiones en nuestras organizaciones que pueden cuestionar incluso como estamos haciendo las cosas.

Dialogando sobre el costo económico del autocuidado, encontramos dos líneas de reflexión. Por un lado, a nivel de organización, la reflexión es que es mucho más caro no invertir en autocuidado. A largo plazo seremos menos efectivas y acabaremos siendo sustituidas, con un coste mayor para la organización, además del propio dilema ético, por lo que no hay excusas para no incluirlo en nuestras agendas.

Por otro lado, hay clases, terapias, talleres y otros recursos que tienen un coste, pero se han compartido diversas experiencias concretas que no tienen costo, o tienen un coste bajo y que indican que el autocuidado es asequible para todo el mundo. Además, se puede iniciar el trabajo con pequeñas cosas que no nos representen gran esfuerzo y que nos reporten un bienestar inmediato, cosas que aumenten nuestros niveles de oxitocina.

Incluso hay que dar una importancia primordial a cosas cotidianas como comer (bien) y dormir (bien), además de trabajar para bajar las culpas y encontrar formas de compartir socialmente las responsabilidades.

La construcción de **redes con un enfoque de género** es una apuesta sumamente enriquecedora que desde diversos espacios nos ha permitido

fortalecer la perspectiva de autocuidado en distintos países.

Sobre experiencias concretas de espacios de autocuidado, se ha conocido al detalle la experiencia de la Casa de La Serena y la Casa de Respiro de Defenred. Aunque también se ha hablado de otras experiencias como diferentes experiencias educativas de Comaletzin, la utilización del arte y el teatro como autocuidado, la Danza Movimiento Terapia, la Diafreoterapia... sin olvidarnos del enorme valor terapéutico de la solidaridad, tan importante en los equipos y proyectos.

Sobre experiencias concretas de espacios de autocuidado, se ha conocido al detalle la experiencia de la Casa de La Serena y la Casa de Respiro de Defenred

TEMA 3

Importancia de incorporar la perspectiva de género y feminista en la estrategia de autocuidado de las organizaciones y movimientos

El verdadero valor del altruismo pasa por incorporarnos a las mujeres en el propio objetivo del bienestar, y eso supone romper con los mandatos de género de ellas “ser para los otros” y ellos “ser el centro de todo”

Las consecuencias de incorporar el mandato patriarcal de “ser para los otros” en mujeres defensoras de Derechos Humanos, acrecienta el nivel de entrega a los demás, de “ayudar al as personas que sufren”, haciendo más difícil la conciencia de la necesidad del autocuidado, que muchas no llegan a

ver más que cuando son exiliadas y se enfrentan a su propia vulnerabilidad. Incluso nuestras propias compañeras y compañeros nos culpabilizan si decidimos incorporar medidas de autocuidado como “tomarnos unas pequeñas vacaciones”.

Las mujeres defensoras deben hacer frente a esta constante misoginia que en ocasiones tanto determina nuestra manera de comportarnos, haciéndonos creer que lo hacemos porque así lo queremos y no por las presiones que nos han hecho llegar a tomar esa decisión. Los grupos deben incorporar medidas de autocuidado con perspectiva de género y utilizando para ello las teorías feministas, entendiendo por qué a las mujeres nos cuesta tanto cuidarnos. Es importante recuperar la práctica feminista de transgresión que supone la autoconciencia.

Ser altruista no es contrario de egoísta. No podemos conseguir el bien para los demás si no conseguimos el bien para nosotras mismas. El verdadero valor del altruismo pasa por incorporarnos a las mujeres en el propio objetivo del bienestar, y eso supone romper con los mandatos de género de ellas “ser para los otros” y ellos “ser el centro de todo”.

Las acciones de autocuidado son actos de rebeldía. Si lo que vamos a hacer es sumamente desgastante, es importante que lo hagamos desde el amor, lo amable, lo que nos sana y de esta forma será algo revolucionario y político. El autocuidado además no debe ser un hecho aislado, sino una forma de vida.

Es un hecho que los hombres se interesan menos aun que las mujeres por el autocuidado, producto de la socialización que no les educa para el bienestar de los demás. Sin embargo conseguir la implicación de los hombres en las estrategias de autocuidado no debería caer en la responsabilidad de las mujeres, pues de esta manera estaríamos volviendo a ejercer los mandatos de género que tanto nos han condicionado. Quizá esto se pueda conseguir desde la implicación de las organizaciones y no tanto de individuos concretos que por lo general van a ser siempre mujeres.

La perspectiva de género es aquella que te permite ver a las mujeres y sus relaciones de poder

Incorporar medidas de autocuidado en las organizaciones, pasa por tomar en consideración la vida reproductiva de las mujeres que las conforman y de cómo el estrés puede influir en sus vidas.

La perspectiva de género es aquella que te permite ver a las mujeres y sus relaciones de poder. Si hacemos un análisis de género de cualquier situación, debemos tener en cuenta la diversidad. La misoginia nos afecta a todas, pero sus efectos y las formas de afrontarlas pueden ser muy diversos dependiendo de nuestro estatus social, nuestra raza, si vivimos en un ámbito rural, etc.

Son muchos los retos que nos quedan por superar si hablamos de autocuidado, pero todos ellos pasan por incorporar la perspectiva de género si queremos no perpetuar los mandatos que tanto han condicionado nuestras vidas.

TEMA 4

Retos para el futuro

- **Legitimar el autocuidado.** No ha sido fácil que la estrategia de autocuidado se legitime dentro de la conciencia personal y colectiva de las defensoras. Asumirlo en primera persona y en colectivo implica trastocar y cuestionar prácticas y costumbres arraigadas de desempoderamiento histórico de las mujeres como sujetas de derechos al gozo, al bienestar, al placer y al poder sobre si mismas, recuperar y re-aprender a escuchar nuestro cuerpo, necesidades, límites y cuidados. Los múltiples roles y cargas sociales y simbólicas saltan a cada momento, y aún así, vamos ganando terreno y abriendo espacios de respiro y libertad. (Susana)
- **Investigar** más sobre las afectaciones del trabajo que realizamos en nuestra salud. “Realmente necesitamos investigar sólidamente, con métodos e instrumentos validados. Necesitamos saber cómo afecta nuestra salud el trabajo que realizamos. Otras profesiones tienen un cálculo de esto y sus jubilaciones y prestaciones sociales atienden esas especificidades: bomberos/as, choferes/as del metro, policías. Nos toca hacer lo propio” (Susana 1)
- **Analizar las relaciones de poder** y su incidencia en el activismo es fundamental en la construcción de la protección de defensoras y defensores. Las causas de cambio social son colectivas, el aporte individual debe mirarse dentro de un sistema colectivo e interdependiente, revisando tanto posiciones protagónicas y únicas como sacrificadas presentes en muchas prácticas activistas. (Luz Stella)
- **Destinar presupuesto.** Se habla de la importancia de reservar para el autocuidado un 10% de los presupuesto de los programas de DDHH, por la mejora que esto supone para el 100% del proyecto.

Incluir el autocuidado en la redacción del proyecto como parte del mismo. Sería muy oportuno evaluar el efecto de los programas de autocuidado para tener más argumentos que lo avalen a la hora de buscar financiación. No solo hay que destinar presupuesto, también tiempo que nunca debería ser un extra. Habría que considerar la posibilidad de que parte de la aportación económica sea de las propias defensoras a modo de asegurar el compromiso con la propia acción de autocuidado.

- **Reconocer la interdependencia del cuidado individual y del cuidado colectivo.** Difícilmente podemos llevar procesos individuales de autocuidado en las organizaciones si la propia organización no lo apoya. Debemos promover estilos de liderazgo que promuevan ambientes protectores, para que los procesos de autocuidado tanto individual como colectivo tengan su espacio dentro del trabajo de las organizaciones. Un paso más ambicioso es que el autocuidado llegue a ser una prestación de ley, a modo por ejemplo de derechos laborales mínimos.

- **Incorporar la seguridad digital** a nuestra cotidianidad es algo que todavía no tenemos interiorizado, quizá algo más desde lo colectivo, pero no desde lo individual cuando seguimos haciendo uso indiscriminado de los celulares, por ejemplo.
- **Elaboración de materiales de autocuidado.** Por último nos propusimos una bonita tarea a raíz de todas las experiencias y herramientas compartidas en este diálogo: redactar una “Guía de buenas prácticas sobre autocuidado” para colectivos y personas que trabajan en el ámbito de los DDHH. No solo es importante ver lo que funciona. Es fundamental saber lo que no funciona y conseguir una “acción sin daño” donde el defensor o defensora que participa en un programa de autocuidado no resulte más herido por acciones que no sean apropiadas para su caso concreto.