



# GUÍA FEMINISTA GOZOSA Y SIN CULPA.

AUTOCUIDADO Y CUIDADO COLECTIVO PARA DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS.



Este material fue realizado por el Grupo de estudios sobre la mujer Rosario Castellanos A.C. como parte del proyecto **“Por un Oaxaca de mujeres vivas, libres y sin violencias”** Esta guía fue posible gracias al apoyo del pueblo de los Estados Unidos, a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). El contenido de esta guía es responsabilidad del Grupo de estudios sobre la mujer Rosario Castellanos A.C. y no necesariamente refleja el punto de vista de USAID o del gobierno de los Estados Unidos.

Los contenidos de esta guía fueron cocreados por:

**Defensoras de Derechos Humanos:**

Naxhielli Arrerola, Genoveva Díaz Altamirano, Arely García García,  
Gabina García Hernández, Janett García López, Niz Yamille M.  
Gómez Hernández, Victoria Jiménez Isabel, Bárbara Lazcano Torres,  
Lorena Robles Brena, Cristina Salazar Martínez, Andrea Santiago y  
María Antonia Oviedo.

**Coordinadora:**

Tania Aurora Melchor Gómez.

**Equipo de elaboración:**

Angélica Ayala Ortiz, María del Rosario Martínez Miguel,  
Soledad Venegas Nava y Judith Viridiana García Ramírez.

**Diseño gráfico y editorial:**

Galindo David Fercano Velasco

**Primera edición. Abril 2023**

Grupo de estudios sobre la mujer Rosario Castellanos A.C.  
Dirección: Tercera Privada de Guadalupe Victoria  
No. 107, Col. Libertad, Oaxaca, C.P. 68090.  
Teléfono: (951) 516 68 10 / 951 272 2665  
E-mail: [contacto@gesmujer.org](mailto:contacto@gesmujer.org)  
**[www.gesmujer.org](http://www.gesmujer.org)**

Se autoriza la reproducción parcial o total de esta publicación siempre y cuando sean sin fines de lucro y se cite la fuente.



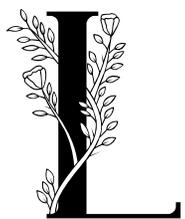
**Comprender que el autocuidado y el cuidado colectivo es una postura política, es reconocer la importancia de la labor que realizamos frente a un sistema patriarcal, racista, misógino y capitalista. Por ello, aportar desde nuestra energía, fuerza, pasión y creatividad, dará sostenibilidad a los movimientos que abrazamos.**



# INDICE

Pág.	
<b>03</b>	<b>Presentación</b>
<b>05</b>	<b>Introducción</b>
<b>07</b>	<b>Autodiagnóstico</b>
<b>08</b>	<b>Mapa corporal</b>
<b>10</b>	<b>Reconocimiento de mi cuerpo</b>
<b>11</b>	<b>4 Claves de autocuidado</b>
<b>13</b>	<b>Autocuidado físico</b>
15	Lo que se sabe
17	El camino del aprendizaje
19	Voces poderosas
20	Caricia para el alma
<b>22</b>	<b>Autocuidado emocional y mental</b>
24	Lo que se sabe
26	El camino del aprendizaje
28	Voces poderosas
29	Caricia para el alma
<b>31</b>	<b>Autocuidado laboral y colectivo</b>
33	Lo que se sabe
36	El camino del aprendizaje
38	Voces poderosas
39	Caricia para el alma
<b>41</b>	<b>Autocuidado digital</b>
43	Lo que se sabe
46	El camino del aprendizaje
47	Voces poderosas
48	Caricia para el alma
<b>50</b>	<b>Conclusiones</b>
<b>52</b>	<b>Recursos creados por organizaciones aliadas</b>
<b>54</b>	<b>Referencias bibliográficas</b>

# PRESENTACIÓN



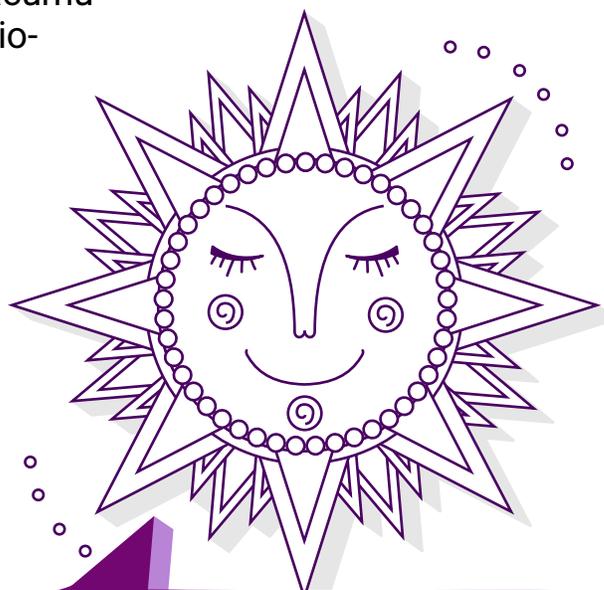
Las defensoras de derechos humanos<sup>1</sup> que acompañamos a mujeres en situación de violencia, pertenecientes a comunidades indígenas, afroamericanas, migrantes, de la diversidad sexual, entre otras, realizamos una labor fundamental en la consolidación del Estado de Derecho y de una sociedad democrática.

En el Grupo de estudios sobre la mujer Rosario Castellanos (GESMujer) A.C., como integrantes del movimiento feminista, nos sumamos a una visión política, trasgresora al sistema capitalista, racista y patriarcal, en el que a través de **"Guía feminista, gozosa y sin culpa"** colocamos el tema del autocuidado y del cuidado colectivo en el centro de los movimientos en los que participamos.

Nos esforzamos cada día, desde nuestros espacios, colectivos y organizaciones en la defensa de los derechos humanos de las mujeres, pero el impacto de las violencias que atendemos también tiene un efecto en nosotras.

Las sobrecargas de trabajo y estrés que se acumulan en nuestro cuerpo se reflejan en un deterioro de la salud física, psicoemocional y se extienden a nivel familiar y organizacional, lo que impacta directamente en el sostenimiento de la labor que realizamos a favor de una vida libre de violencias para las niñas y mujeres.

**"Guía feminista, gozosa y sin culpa. Autocuidado y cuidado colectivo para defensoras de derechos humanos"** es el resultado de un encuentro con defensoras de derechos humanos, donde juntas compartimos vivencias y nos reconocimos en la mirada compasiva de la otra, aceptando que el dolor, la indignación, la impotencia, el malestar, son una realidad y que aceptarlo es el primer paso para la liberación.



**"Dejemos atrás las culpas, vivamos con la certeza de que el autocuidado no es un privilegio, es nuestro derecho... y con los derechos no se negocia"**

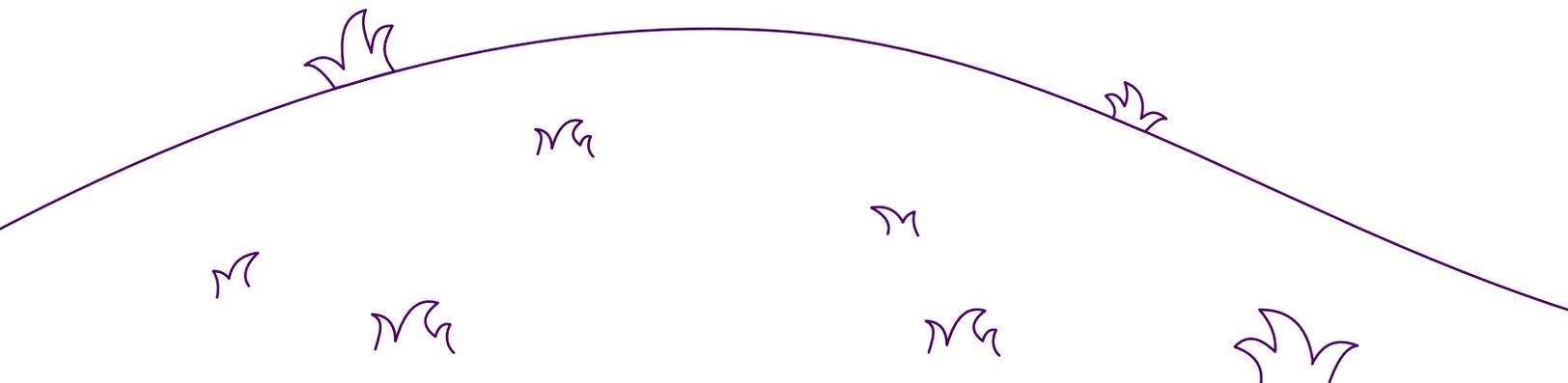
<sup>1</sup>De acuerdo a la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, un "defensor o defensora de derechos humanos" es aquella persona que realiza acciones en favor de la promoción y defensa de éstos, sin importar su profesión, edad, pertenencia a una organización civil, que cuente con reconocimiento público o reciba una remuneración económica.

La propuesta que compartimos contigo tiene el objetivo de que puedas diseñar un plan de autocuidado, que incluya herramientas accesibles que favorezcan la atención de tu salud física, psicoemocional y de seguridad digital. Motivar a que junto con tus compañeras definan espacios de descanso, diálogo y reflexión para la liberación de cargas de estrés y prevenir el síndrome de burnout, lo que fortalecerá las capacidades para equilibrar el activismo con la vida personal.

En el GESMujer aspiramos a la construcción de redes de defensoras, donde intercambiamos experiencias y compartamos herramientas de autocuidado y cuidado colectivo de las diversas regiones, pues reconocemos la gran sabiduría de nuestras ancestas, así que te invitamos a ser parte de una comunidad de mujeres fortalecidas para seguir realizando nuestra importante labor.

**“Guía feminista, gozosa y sin culpa. Autocuidado y cuidado colectivo para defensoras de derechos humanos”** es una cocreación de GESMujer con mujeres defensoras de derechos humanos, que generosamente contribuyeron con su palabra y su poder creativo. Es esperanzador vislumbrar que las semillas se han sembrado en tierra fértil y confiamos en que sus frutos serán compartidos con otras defensoras, otras colectividades, incorporando en la práctica cotidiana de la vida y del activismo, herramientas poderosas de autocuidado y cuidado colectivo, transformando el dolor en fortaleza, lo que dará sostén a nuestros movimientos a favor de una vida con justicia y dignidad.

**Angélica Ayala Ortiz**  
Presidenta del GESMujer.



# INTRODUCCIÓN

**“G**uía feminista, gozosa y sin culpa. Autocuidado y cuidado colectivo para defensoras de derechos humanos”, es una contribución del Grupo de estudios sobre la mujer Rosario Castellanos, en colaboración con defensoras de derechos humanos de las mujeres, quienes nos reunimos en un espacio seguro para dialogar sobre nuestra vida,

con sus desafíos, dolores, impotencias y miedos, pero también nos compartimos los sueños que día a día acariciamos, lo que nos proporciona energía, fuerza y esperanza de futuro.

A partir de un autodiagnóstico tomamos conciencia de las prácticas que benefician o perjudican nuestro bienestar, reflexionamos sobre el origen y las condiciones en las que desarrollamos nuestra labor, sin juzgar, ni victimizar, solo con el propósito de identificar las áreas prioritarias que requieren de nuestra atención, a fin de crear un plan personal de autocuidado, para posteriormente llevarlo a la práctica y socializar los resultados.

Nuestra propuesta metodológica de cocreación, se sustentó en generar procesos participativos de intercambio de conocimientos, experiencias y prácticas vivenciales, reconociendo que el camino del aprendizaje significativo, del aprendizaje transformador, es el resultado de un proceso personal que se comparte y se potencia en espacios colectivos, donde la mirada y escucha de otras mujeres, nos posibilita reconocernos en ellas desde el amor, la compasión y el respeto.

“Hay todo un mundo allá fuera que nos exige medir nuestra propia valía con base en el sacrificio que mostramos, en nuestro sufrimiento, en nuestra productividad. Enfocarnos en la alegría, el goce, en la posibilidad de crear espacios de descanso, de respirar y tomar pausas, es también parte de nuestra tarea como defensoras de DDHH, de nuestra lucha por la vida”.



Esta guía, contempla herramientas de autocuidado y cuidado colectivo que las propias defensoras han incorporado a su vida personal y laboral.

A través de sus poderosos testimonios nos inspiran, motivan e invitan a explorar estrategias orientadas al bienestar físico, emocional, en el ámbito laboral, así como a transitar por el ciberespacio de manera segura.

Utilizando herramientas de tecnologías de la información, se comparten enlaces a contenidos en plataformas digitales, aplicaciones, podcast, etc. que las propias defensoras sugieren como valiosos materiales para el autocuidado. Asimismo, incluimos enlaces a manuales sobre estos temas, que compañeras defensoras de otras organizaciones han creado, tanto en México como en otros países.

Comprender que el autocuidado y el cuidado colectivo es una postura política, es reconocer la importancia de la labor que realizamos frente a un sistema patriarcal, racista, misógino y capitalista. Por ello, aportar desde nuestra energía, fuerza, pasión y creatividad, dará sostenibilidad a los movimientos que abrazamos.



# AUTODIAGNÓSTICO

## Reconociendo mi autocuidado.

**E**ste mini test te permitirá tomar conciencia de cómo es tu autocuidado y tu nivel de bienestar. En tan solo unos minutos, tendrás la respuesta. Lee bien las preguntas, sé honesta y descubre cuánto te cuidas a ti misma.

¿Realizas actividad física?  
(caminar, trotar, algún tipo de ejercicio)  Si  No

¿En el día realizas un acto de amor hacia ti y/o te das regalos?  Si  No

¿Tomas tus alimentos en horas adecuadas?  Si  No

¿Duermes mínimo 6 horas diarias seguidas?  Si  No

¿Hablas y ríes con las amigas o familia?  Si  No

¿Cuidas de tu aseo personal?  Si  No

¿Te realizas exámenes médicos periódicos?  Si  No

¿Practicas técnicas de relajación?  Si  No

¿Tienes relaciones sexuales placenteras y seguras?  Si  No

¿Tienes relaciones laborales agradables?  Si  No

¿Tienes relaciones afectivas sanas?  Si  No

TOTAL DE RESPUESTAS "Si"

TOTAL DE RESPUESTAS "No"

### Si respondiste "Si" a 4 o menos.

Peligro: Estás en un nivel de baja conciencia de autocuidado, por tanto, estas en riesgo de desencadenar algún evento estresante; recuerda que la falta de descanso, la ausencia de actividad física, la alimentación inadecuada, las relaciones conflictivas, entre otras, son la principal causa de enfermedades. Por ello te invitamos a mejorar esta situación siguiendo las pautas de autocuidado que te proponemos en esta guía.

### Si respondiste "Si" entre 5 y 8.

Atención: Tu nivel de cuidado es aceptable, realizar más actividades que te ayuden a estar bien contigo misma, es de contribución, no siempre estás consiente de tus propias necesidades y por esta razón puedes tener dificultades a nivel de relaciones con las demás o cansada por no permitirte espacios de relajación y recreación. En este manual te proponemos algunas técnicas.

### Si respondiste "Si" a 9 o más.

Felicitaciones: eres una persona consiente que se cuida así misma, sin esperar a que otras lo hagan por ti, reconoces la importancia del descanso, de disfrutar de las relaciones familiares e interpersonales, sabes que tu salud física y mental son tu responsabilidad y por tanto tratas de mantener hábitos de vida saludable.

# RECONOCIENDO MI CUERPO



**E**l sistema patriarcal, desde niñas nos enseña a ser cuidadoras, agradar, educar, aconsejar, consolar, hacer la vida más agradable y cómoda a quienes nos rodean.

De adultas, los sistemas de opresión nos gritan para que produzcamos infinitamente, muy contrario a nuestra naturaleza humana integral y tiene todo que ver con nuestra salud y nuestro malestar, así como con las afectaciones a la salud mental que hoy percibimos en nuestro día a día. Como parte de nuestra cultura, si no cumplimos con los estereotipos de género que nos exigen, inconscientemente actuamos como si odiáramos a nuestro cuerpo.

Si nos damos cuenta: el deseo de control, la incertidumbre, la explotación, la inestabilidad, la ilusión de inmediatez, entre otras, son parte de estos sistemas, recaen sobre nuestros cuerpos y nos hace hablarnos de maneras que jamás le hablaríamos a alguien que queremos, esto normalmente lo hacemos en nuestro diálogo interno y nos tratamos sin consideraciones (postergamos ir al baño, comer, tomar agua, el descanso, etc.)

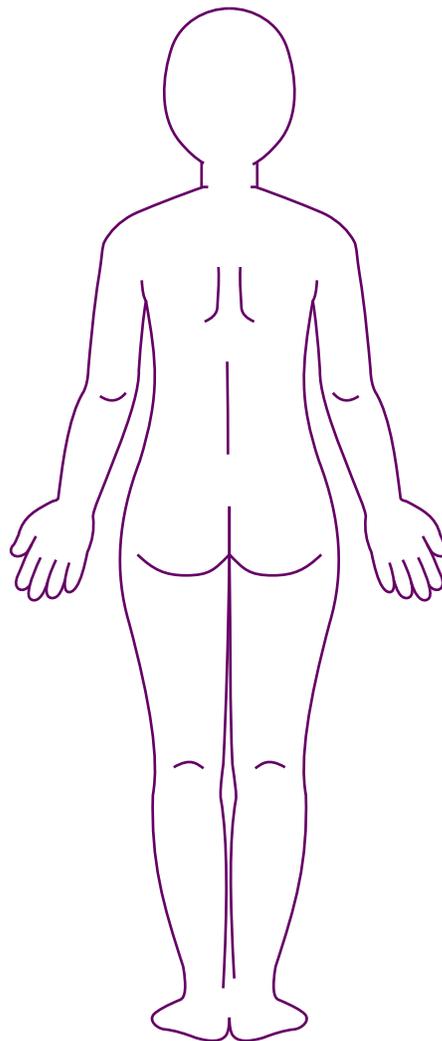
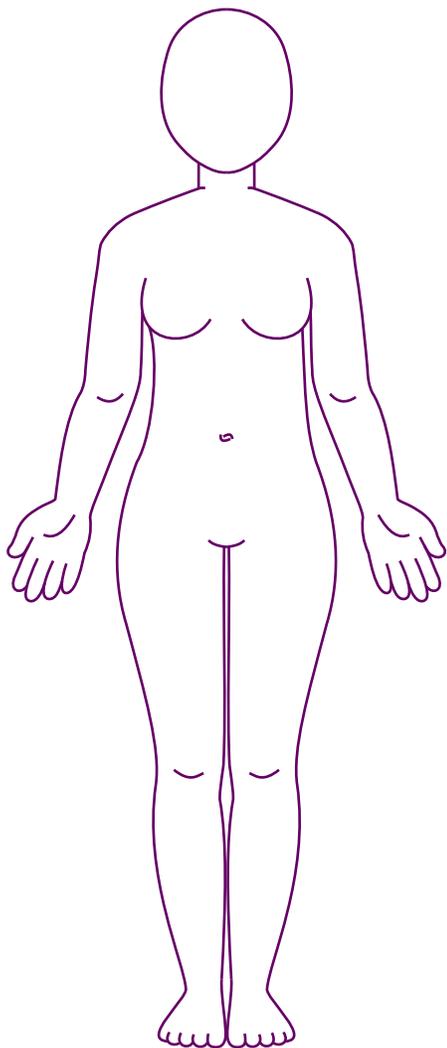
Aunado a esto, nos han enseñado que cuando tenemos algún sentir o alguna dolencia, la respuesta o la solución la tienen otras personas, por esta razón, no hemos aprendido a escuchar, ver y sentir a nuestro cuerpo.

Con el siguiente ejercicio, queremos contribuir a cambiar nuestros diálogos internos, a cambiar el trato que tenemos con nosotras mismas, a reconocer la importancia de escuchar, ver y sentir nuestro cuerpo, quien nos acompaña durante toda nuestra vida.

# MAPA CORPORAL

**P**ara poder realizar el ejercicio del mapa corporal, te invitamos a escanear el siguiente QR y realizar una meditación guiada.

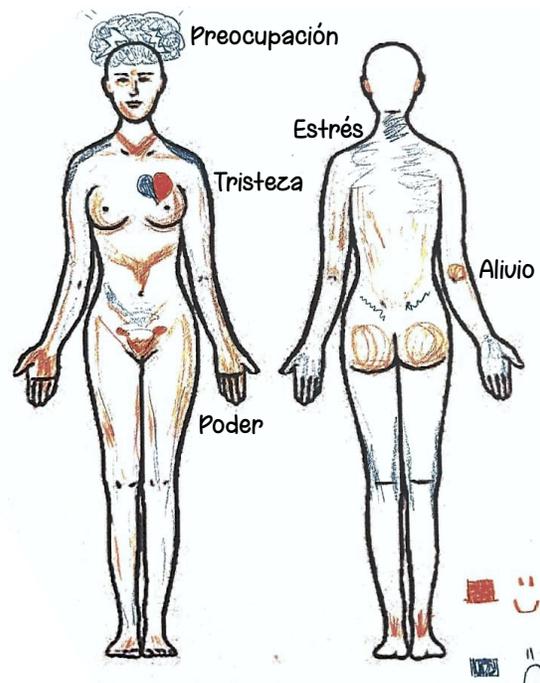
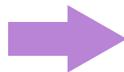
Después de escuchar, ver y sentir a tu cuerpo, estás lista para realizar un auto-diagnóstico, puedes realizarlo apoyándote de una silueta humana que tenga vista de frente y detrás del cuerpo (como la que te mostramos a continuación).



Date el tiempo para recordar y marcar, lo más preciso posible:

- 1** Con un color marca las partes u órganos de tu cuerpo que sentiste felices, fuertes y óptimas.
- 2** Con otro color marca las partes u órganos de tu cuerpo que mostraron una incomodidad, malestar, dolor o que consideras que requieren atención.
- 3** A un costado puedes anotar sentimientos y emociones que hayan surgido: alegría, tristeza, enojo, felicidad o preocupaciones.
- 4** Cuando hayas terminado, mira la imagen y analiza si muestra lo que tu cuerpo te comunicaba cuando lo escuchaste, lo miraste y lo sentiste.

*Para esta actividad puedes apoyarte como ejemplo de la imagen de la derecha.*



Un gran avance es escuchar, ver y sentir al cuerpo, lo puedes hacer cada que lo consideres necesario, porque, aunque diariamente habitamos nuestro cuerpo, no siempre estamos conectadas.

Estar conectadas con el cuerpo nos ayuda a identificar donde están nuestras fortalezas, cuáles son las partes que necesitan atención, qué cuidados incluir, también identificamos los sentimientos y emociones que a veces por la vida cotidiana no reconocemos y a partir de este reconocimiento puedes tener mayor claridad de qué hacer para lograr tu bienestar.

Recordemos que nuestro cuerpo es el único que tendremos toda la vida, no hay reemplazo, nos acompaña desde que llegamos a esta vida y nos separaremos cuando dejemos de respirar, cuidarlo depende de cada una y si lo hacemos de manera consiente y amorosa, seguramente él responderá de la misma manera.



# 4 LAS CLAVES DE AUTOCUIDADO



*“El autocuidado es un proceso inacabado, estamos aprendiendo de nosotras mismas. Las mejores inversiones están en nuestra alimentación, salud, educación y paz mental, esos actos que nadie más puede hacer por nosotras, elijamos actuar ahora”*

## FÍSICO

Mantengo un cuerpo saludable: Cuido mi salud física, sexual, reproductiva y una nutrición adecuada. Para descansar elimino el estrés, duermo libre de tensiones y realizo rituales de sanación.

## MENTAL / EMOCIONAL

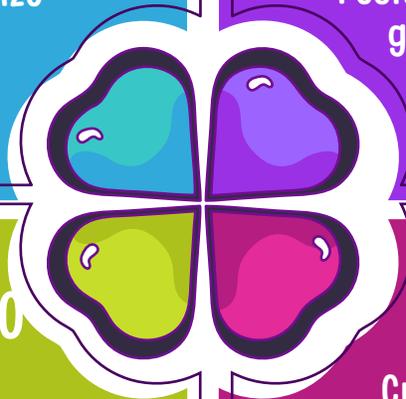
Conecto con mis emociones: Libero mi voz y mi fuerza para sanarme, expreso asertivamente lo que pienso, siento y quiero. Me permito ser resiliente, a través de la risa, el gozo, el placer sexual y erótico. En armonía busco ayuda y me dejo ayudar.

## LABORAL / COLECTIVO

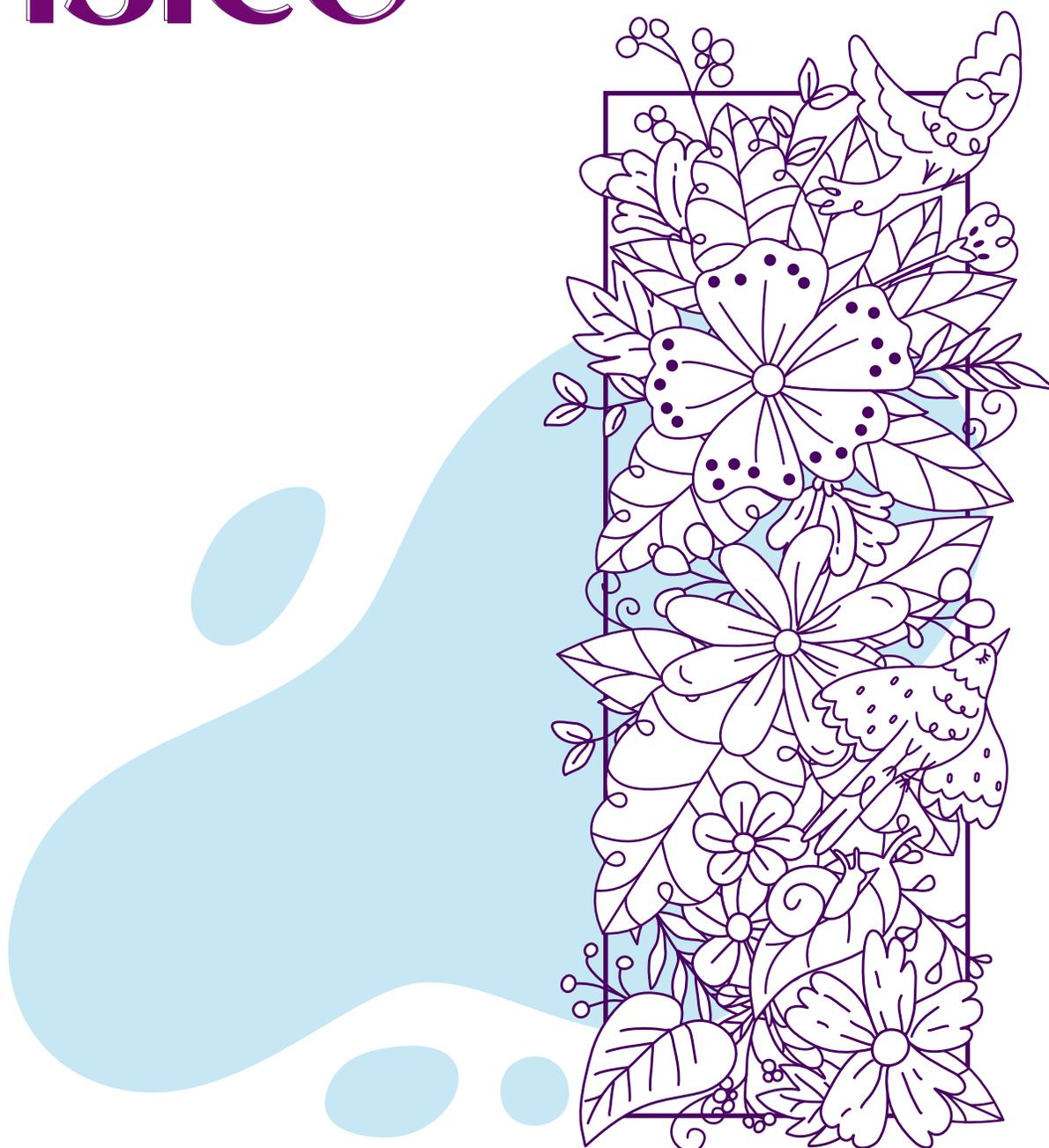
Equilibrio mi activismo, mi vida personal y laboral: Participo en redes basadas en la filosofía feminista. Aplico el protocolo de seguridad individual y colectiva al realizar tareas de activismo público. Pongo límite a agendas y horarios laborales, respeto fines de semana, vacaciones y días festivos.

## DIGITAL

Cuido mi seguridad digital: Hago uso estratégico de la tecnología, plataformas digitales, redes sociales, conozco mis derechos digitales y de qué manera la ley me protege. Promuevo la desconexión digital como espacio de descanso.



# AUTOCUIDADO FÍSICO



**“Encontré que bailar me ayuda a relajarme, me miro mientras bailo y trato de encontrar mi propia fuerza, mi sensualidad, mi desfachatez, en fin, mi libertad”.**





# Lo que se sabe

## Autocuidado Físico



La Organización Mundial de la Salud (OMS) expresa que **"el autocuidado, se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud, estas prácticas son de uso continuo y se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir las enfermedades"**. Cuidar la vida y la salud es una particularidad humana, intencional y única, que sucede en un contexto sociocultural, tiene un fin determinado y refuerza la dignidad de las personas.

En esta clave resaltamos los siguientes puntos a tomar en cuenta en el cuidado de la salud física:



**La actividad física** constituye parte esencial para lograr bienestar general. La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, incluye cualquier actividad diaria como trabajar, jugar, viajar y las actividades recreativas.



**La salud sexual y reproductiva** es un estado general de bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo (UNFPA). Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de coacción, discriminación y violencia (OMS).





**La nutrición adecuada**, consiste en consumir los alimentos de manera consciente, sin prisa, en un ambiente agradable, sin saltarse ninguna comida principal, *“alimentarnos es un acto político y también es una forma de resistir frente al sistema. No es necesario que nos digan que tenemos que comer, sino aprender a consumir de forma responsable no sólo con el cuerpo, sino con todo lo que está en nuestro alrededor”*. (Luna Nueva, 2020)



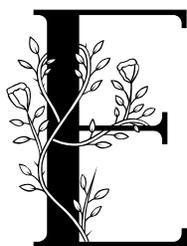
**El descanso y sueño** son esenciales para nuestra salud, si la falta de descanso y sueño es prolongada, origina un trastorno progresivo de la mente, un comportamiento anormal del sistema nervioso, dificultad para organizar los pensamientos, irritabilidad y psicosis. El descanso y sueño restauran el equilibrio natural entre los centros neuronales (Saludemia).



**Los rituales de sanación** que son parte de la herbolaria, son una tradición médica muy antigua, basada en el uso de plantas y hierbas, las mujeres indígenas han sido las protagonistas de esta práctica, que se ha constituido como un método altamente efectivo y practicado, la OMS, reconoce su efectividad al incluirla en los esquemas públicos de salud.

# El camino del aprendizaje

## Autocuidado Físico



En lo que corresponde al autocuidado físico y las otras tres claves de autocuidado, estamos aprendiendo a cuestionar la forma en que nos relacionamos con nuestro propio cuerpo, a partir de realizar un **"Plan individual de autocuidado"**, te recomendamos descargarlo.



DESCARGAR FORMATO  
"Plan individual de autocuidado"



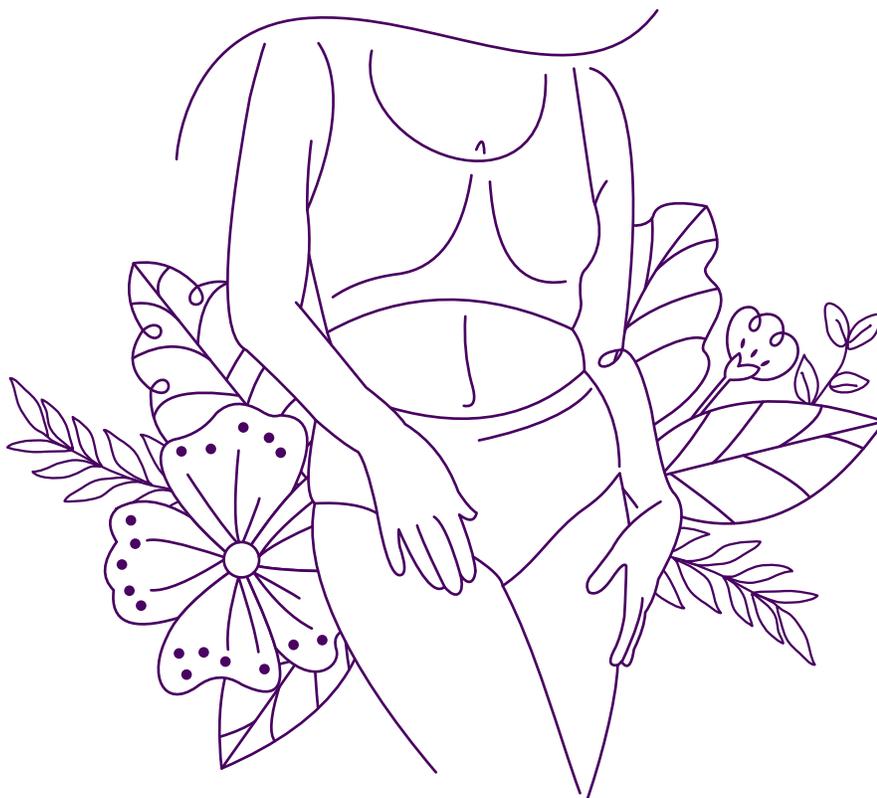
Dentro de la metodología propuesta en **"Guía feminista, gozosa y sin culpa. Autocuidado y cuidado colectivo para defensoras de derechos humanos"** nos planteamos una cocreación a partir de inspirar, motivar y experimentar conjuntamente con las defensoras de DDHH, aquellas prácticas que nos hacen sentir mejor, tomando conciencia de la importancia de instalar hábitos más saludables para comer de acuerdo a nuestras condiciones de salud, aprendiendo a preparar recetas sanas, fáciles y rápidas. Estrategias como activar alarmas en nuestros celulares para que nos recuerden que, aunque tengamos mucho trabajo es importante cuidar nuestros horarios de alimentación y beber agua, planificar semanalmente las comidas y las compras de los alimentos, nos han facilitado atender nuestra nutrición.

En cuanto al ejercicio, hay diversidad de opciones para mantener el cuerpo en movimiento, como pequeñas caminatas, estiramientos, montando bicicleta o practicar natación. Disfrutar de la danza o el baile, nos permite enfocarnos en el placer que nos causa la actividad física, en lo bien que hace sentir a nuestro cuerpo.

Para dormir mejor, hemos experimentado usar aceites esenciales de lavanda, melisa o manzanilla en nuestra almohada o mediante sahumero, así como tomar baños y té calientitos, escuchar música relajante, son pequeñas acciones que contribuyen a un buen descanso.

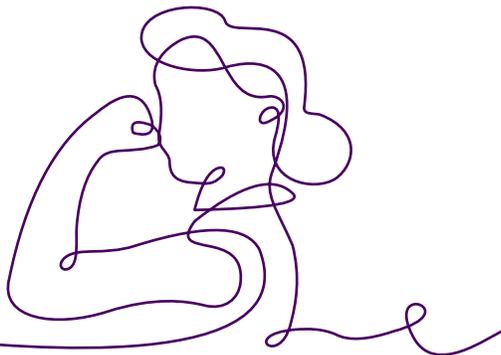
Sabemos de la importancia de la sexualidad en nuestro bienestar, sin embargo, cuando por la dinámica laboral se está estresada, con cansancio o estancamiento, el apetito sexual puede pasar a un nivel casi imperceptible, por lo que, regalarnos constantemente un espacio de placer sexual sola o acompañada, puede renovar nuestra energía, liberarnos tensión o relajarnos de tal manera que después podemos sentirnos reanimadas o reconectadas con nuestra propia vitalidad. Vale mucho dedicarnos un orgasmo para recordarnos estar en sintonía con la vida.

Confiamos en que incorporar prácticas de autocuidado físico nos mantendrá activas, con mayor energía y con la mente más despejada.



# Voces poderosas

## Autocuidado Físico



*"Empecé a ir a natación y me encanta pararme de puntitas, ser más flexible, sentirme como bailarina, es increíble la libertad que te da el agua, se te pueden ocurrir ideas brillantes ahí"*

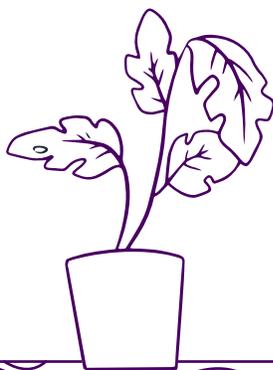


*"Darme prioridad en mis actividades ha sido sanador".*

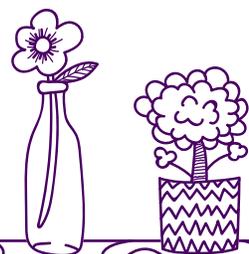


*"Estoy probando hacer mis propias recetas con ingredientes distintos ¡Es como hacer una poción mágica! Nunca pensé que podía divertirme cocinando sanamente".*

*"Una vez al mes me regalo un baño largo y placentero con romero o alguna hierba aromática, pongo música medicina y un incienso, me hace sentir especial, es mi momento de lujo, mi tiempo de calidad y amorosidad, me lo merezco".*



*"La diversión y alegría eleva nuestras defensas y mejora el funcionamiento de nuestro sistema inmunológico, te puedes ir de fiesta (incluso unas cumbias en casa), platicar con amigas, al cine o a un parque, es vital".*



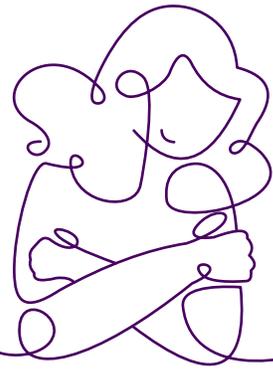
*"Planificar mis comidas ha hecho que me organice mejor y ahora tengo tiempo de hacer un poco de ejercicio por las mañanas, mi cuerpo me lo agradece".*



*"La masturbación es una de mis mejores estrategias de autocuidado y amor propio, me permite conocer mi cuerpo, ser autónoma en mi placer y modificar mi bioquímica cerebral".*

# Caricia para el alma

*Autocuidado Físico*



## Cuida de ti Misma

*Vuelve a ti, conecta contigo y cuida de ti misma.*

*Tu cuerpo te necesita, tus sentimientos te necesitan, tus percepciones te necesitan.*

*La niña herida que hay en ti te necesita.*

*Tu sufrimiento necesita que lo reconozcas.*

*Vuelve a ti y ocúpate de todo eso.*

*Practica el caminar consciente y la respiración consciente.*

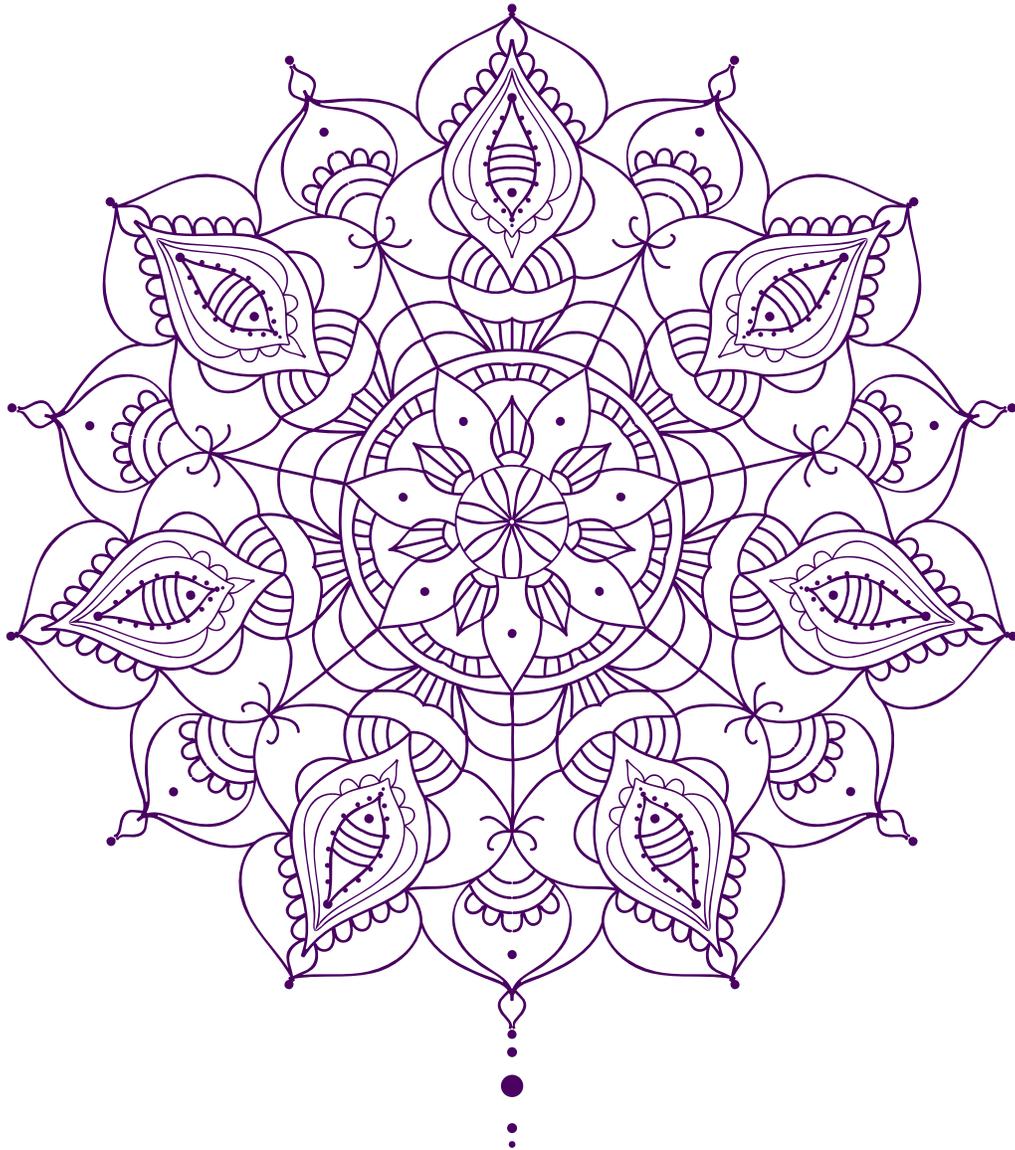
*Hazlo todo con atención plena para poder estar realmente ahí, para ser capaz de amar.*

Autora: **Thich Nhat Hanh.**

*El arte de cuidar a tu niño interior.*



Gran parte de las ilustraciones de esta Guía se hicieron pensando en que te puedas relajar coloreándola. **¡Anímate!**

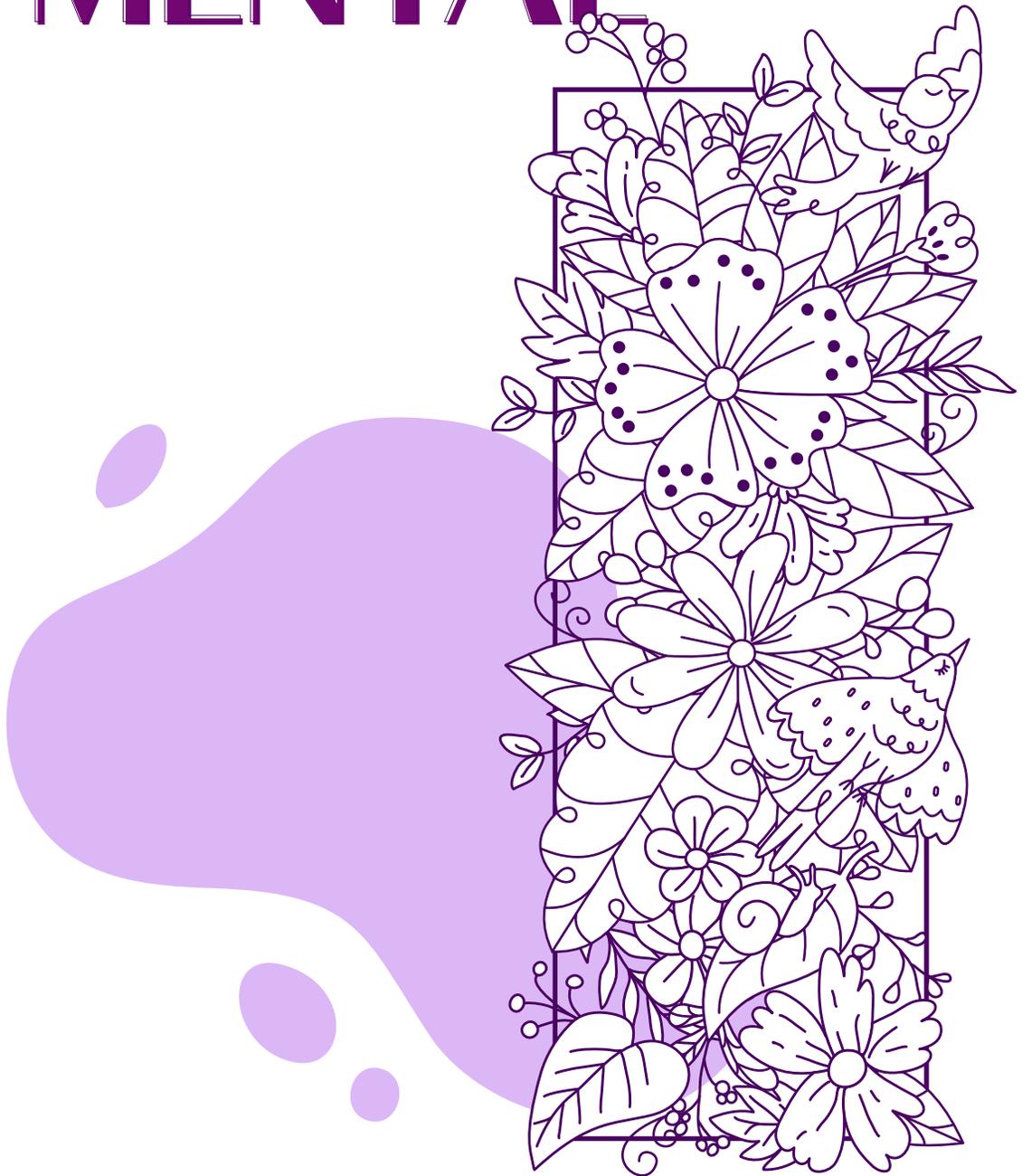


**Rutas de interés para el cuidado físico.**

<https://www.gesmujer.org/sitio/clave-cuidado-fisico/>



# AUTOCUIDADO EMOCIONAL Y MENTAL



**“Cuando no puedo salir a cantar con mis amigas, lo hago sola en casa, prendo un incienso, pongo mis canciones favoritas y dejo salir mi voz, cuando lo hago me siento fuerte, poderosa, con energía”**





# Lo que se sabe

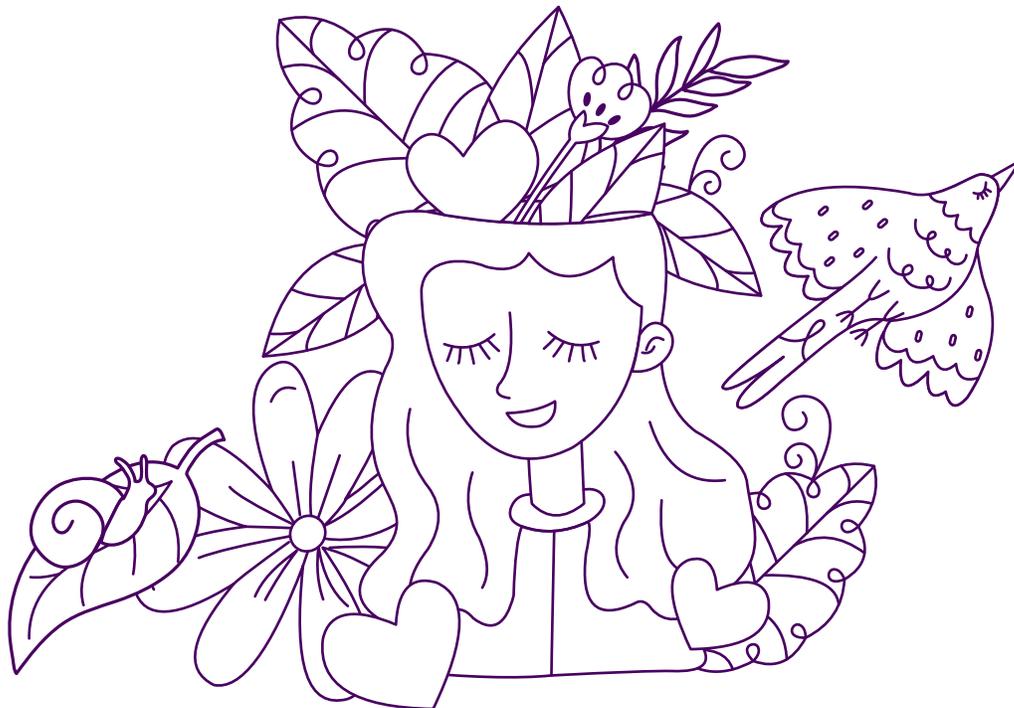
## Autocuidado Emocional y Mental



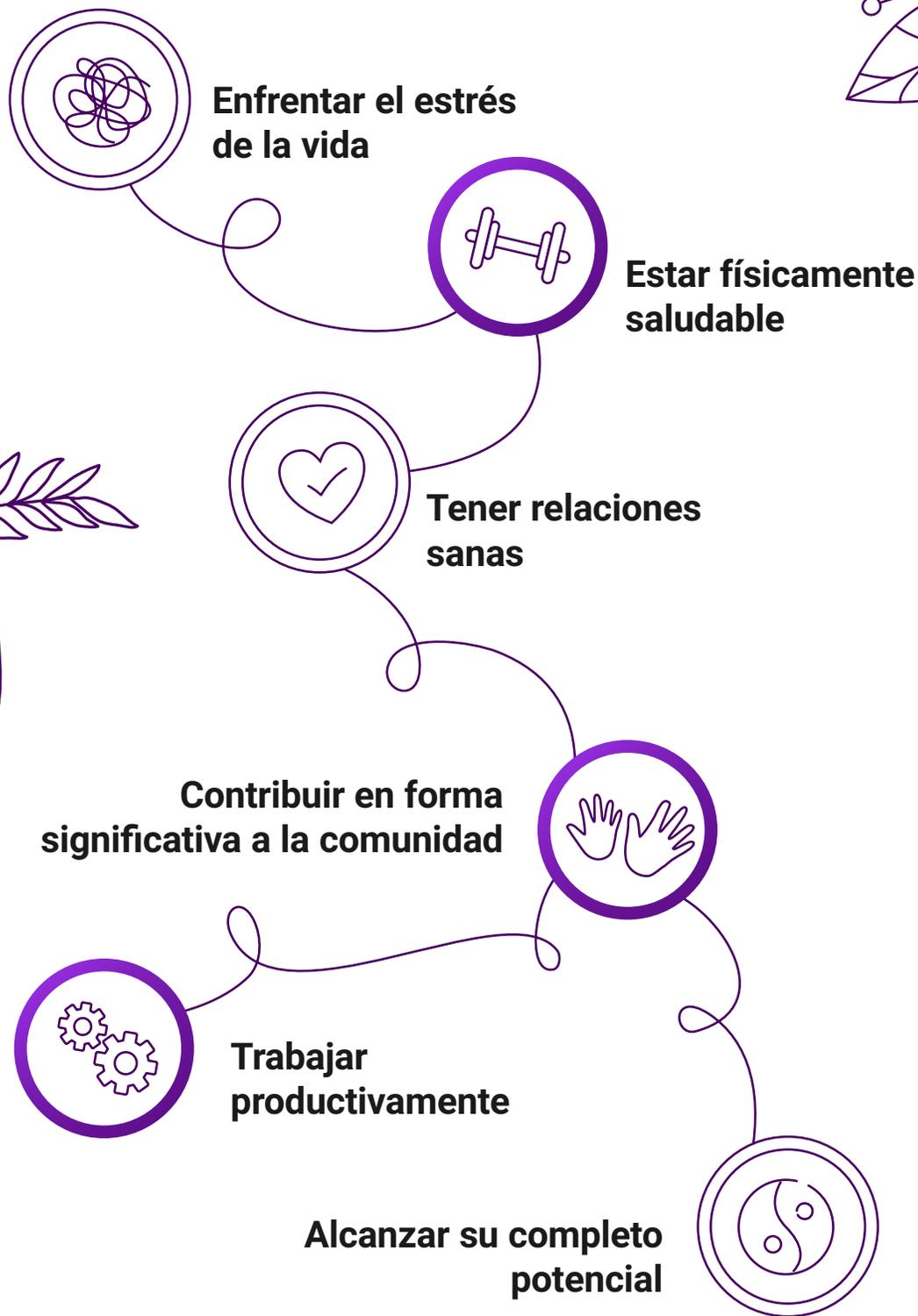
Según la Organización Mundial de la Salud, **“La salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”**.

Enfatiza que la salud mental es más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales, la salud mental plena consiste no solo en evitar afecciones activas, sino también en cuidar el bienestar y la felicidad continuos, hace hincapié en que la conservación y el restablecimiento de la salud mental son fundamentales a nivel individual, así como en las diferentes comunidades y sociedades de todo el mundo.

El Instituto Mexicano del Seguro Social, nos dice que, la salud mental es importante porque puede afectar la salud física, por ejemplo, los trastornos mentales aumentan el riesgo de accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.



El cuidado de la salud mental puede ayudar a:



# El camino del aprendizaje

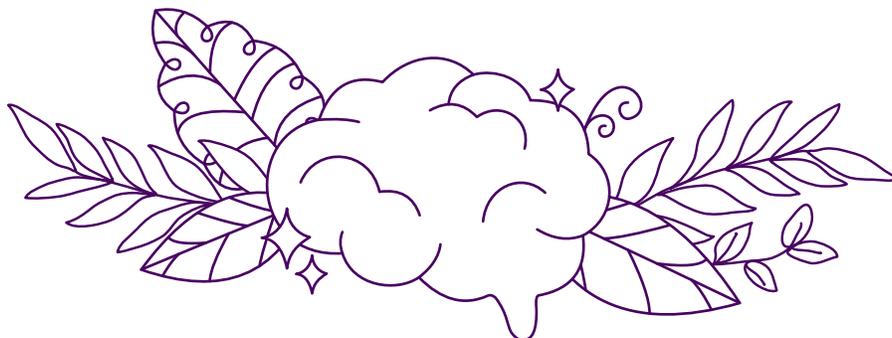
## Autocuidado Emocional y Mental

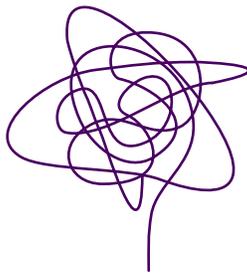


Como DDHH nos hemos exigido **“ser perfectas”** y estar ahí siempre que otras personas necesitan de nosotras, un paso importante ha sido empezar a ser más compasivas con nosotras mismas y abrazarnos cuando las cosas no salen bien, así como reconocer nuestros logros y las cosas que hacemos en el día a día.

En la práctica de nuestro autocuidado emocional y mental encontramos diversas alternativas para estar mejor, en los diferentes talleres **aprendimos que la meditación y la respiración consciente son fundamentales.** De las prácticas compartidas entre nosotras, las experiencias que nos han funcionado e incorporamos a nuestra vida diaria, parecen sencillas, pero tienen un gran poder para hacernos sentir bien.

Por ejemplo, al despertar dedicar unos minutos a agradecer por un día más, conectar con el cuerpo y sus sensaciones agradables; si hay alguna preocupación enfocar la energía en las posibles soluciones, respirar de manera consciente para serenarnos y pensar mejor. **Cuando sentimos que el estrés nos está invadiendo, reconocerlo y pedir ayuda es una estrategia que favorece la salud mental.** La aromaterapia y herbolaria, ya sea con aceites esenciales, con sahumerios o limpiando nuestro cuerpo con hierbas como albahaca, lavanda, palo santo, salvia blanca, romero o ruda entre otras, nos apoyan a mantener o recobrar el equilibrio emocional.

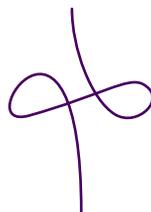




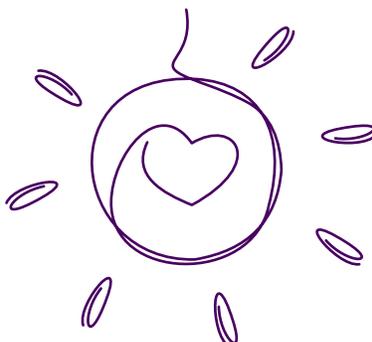
**El autoconocimiento es el primer paso para el autocuidado**, por eso conocernos a nosotras mismas es fundamental, ya sea con terapia psicológica, platicando con amigas, a través de la mirada de personas que nos quieren, de las cosas que nos gusta hacer, conocernos ha sido clave para también saber cuándo poner límites, en dónde y con quién, reconocer lo que no nos gusta y alejarnos de espacios que nos generan malestar. Esto nos da fortaleza y hace que tengamos más confianza en nuestra intuición, en nuestros sentires, necesidades y deseos.



Entre amigas, compartimos la palabra, nos espejamos, nos contemos y acuerpamos. Reunirnos con otras mujeres a cantar para reconectar con los saberes ancestrales es un gran sostén emocional porque nos libera del estrés, nos ayuda a sanar, a expandir la conciencia, a conectar con nuestra espiritualidad. **Los círculos de mujeres dan fuerza para mantener la esperanza y brindan un espacio para reconectar con el poder de nuestra voz** que, debido a la opresión patriarcal, muchas veces ha sido callada.

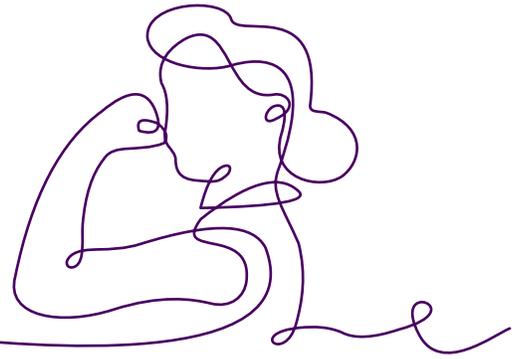


Tomar un fin de semana para convivir con la naturaleza, con las amigas, expresar nuestra creatividad a través del dibujo, la escritura de poesía o de cartas son otras actividades que nos ayudan a bajar niveles de ansiedad y estrés.

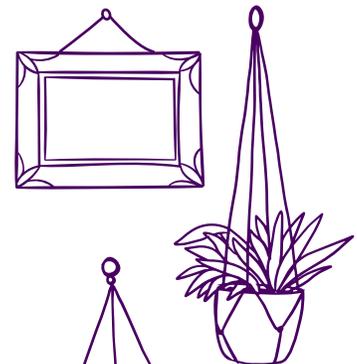
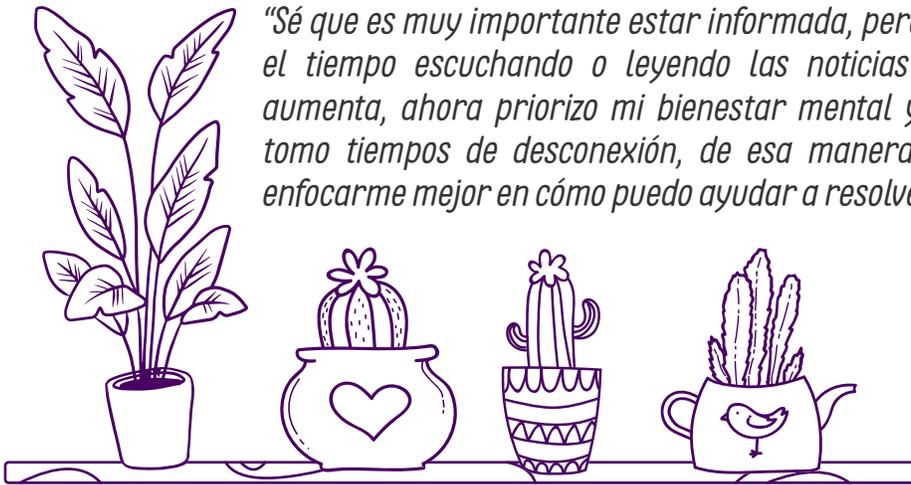


# Voces poderosas

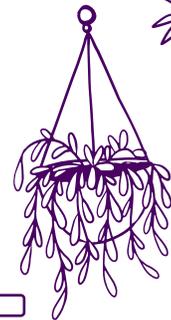
## Autocuidado Emocional y Mental



*"Sé que es muy importante estar informada, pero si estoy todo el tiempo escuchando o leyendo las noticias mi ansiedad aumenta, ahora priorizo mi bienestar mental y emocional y tomo tiempos de desconexión, de esa manera luego puedo enfocarme mejor en cómo puedo ayudar a resolver en lo local".*



*"En todas partes y en todas las culturas, siempre nos contamos historias para hacernos sentir la vida. Me encanta leer algo que me hace emocionar y contárselo a alguien más".*



*"Cada vez que tengo muy buen sexo o que tengo un momento de erotismo conmigo misma, lo escribo. Al releer me sorprende de mi propia capacidad para sentir placer y de lo que eso representa para mí".*

*"Agradecer todo lo bueno que el día me dio y hacer respiraciones profundas, deja mi mente tranquila y me hace descansar por las noches".*



*"Leo poesía e historias sobre las cosas emocionantes y bonitas de la vida, libros que me animan a la esperanza y que me hacen pensar que el mundo no es solo la violencia y desigualdad, sino que también está lleno de capacidad creativa, de amor, de posibilidades".*



# Caricia para el alma

*Autocuidado Emocional y Mental*



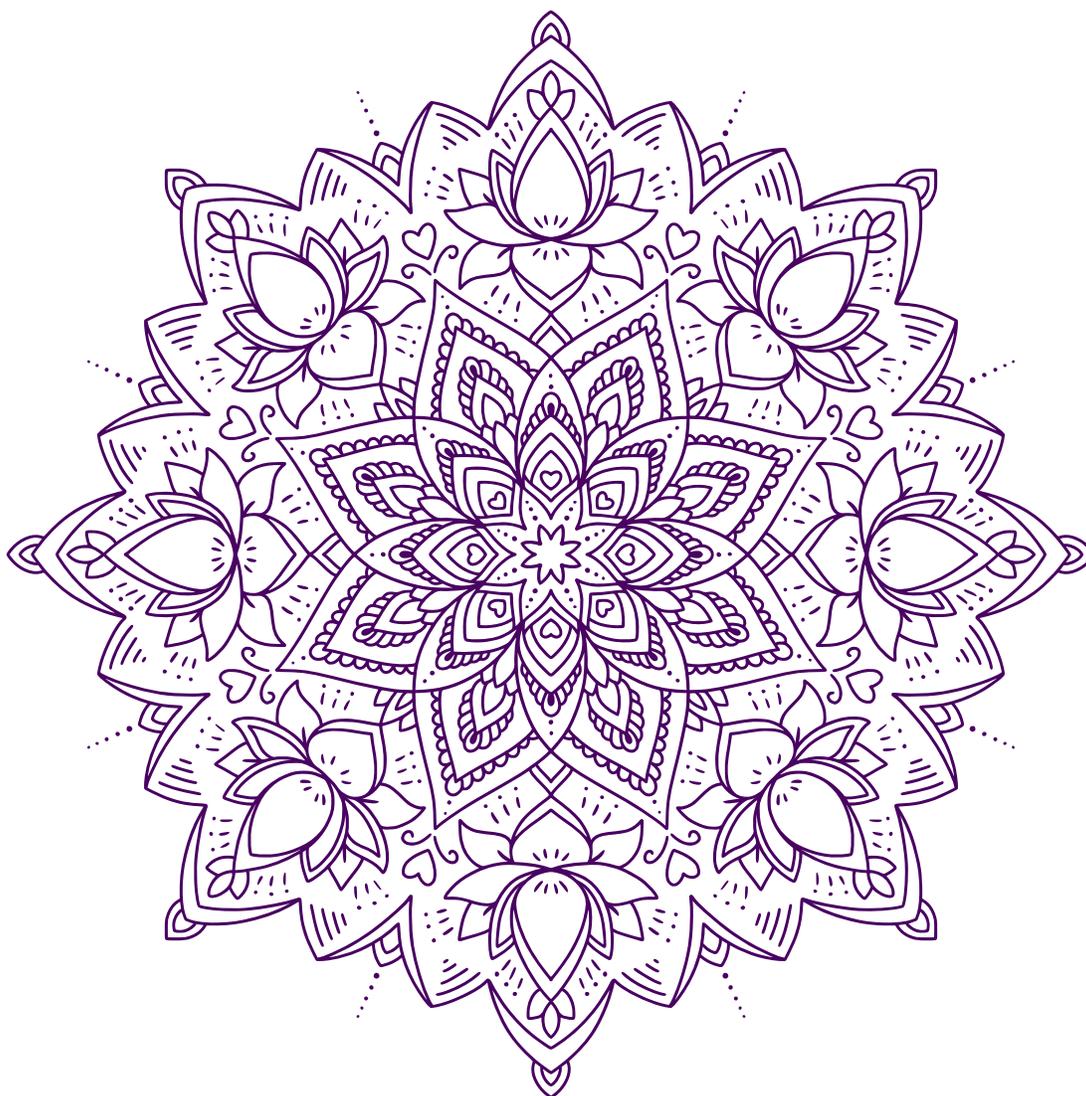
## El cuerpo en quietud.

*La respiración suave y serena.  
Soy mi refugio.  
El descanso circula dentro de mí.  
El descanso me llena.  
Bebo del no hacer.  
Repongo energía.  
Me acuna el silencio.  
Me vuelve simple,  
más simple, más simple.  
Me saco esta capa,  
y esta,  
y esta otra.  
Acá estoy.  
Tomo refugio en mí.  
Soy presencia.  
Y es suficiente.  
Soy suficiente.*

Autora: **Guadalupe Seijo.**

Conectar con nuestro cuerpo:  
Guadalupe Saijo, Mindfulness.  
Regando semillas.





**Rutas de interés para el cuidado emocional y mental.**

<https://www.gesmujer.org/sitio/clave-autocuidado-emocional-y-mental/>



# AUTOCUIDADO LABORAL Y COLECTIVO



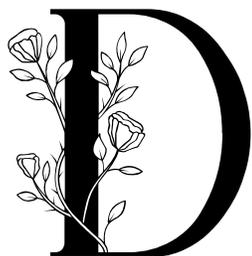


**“En mi organización empezamos a usar herramientas de comunicación distintas para los temas laborales (Slack, Telegram, etc.) y para las personales (WhatsApp), de esa manera no tenemos que atender en horarios dedicados a nosotras mismas o a nuestras familias. También hemos hecho acuerdos en horarios para enviar y recibir llamadas y/o mensajes de trabajo”**



# Lo que se sabe

## Autocuidado Laboral y Colectivo



De acuerdo a la Declaración sobre Defensoras y Defensores de Derechos Humanos de las Naciones Unidas, se define como Defensora de DDHH a toda mujer que de manera individual o colectivamente, promueve y procura la realización de todos los derechos humanos, entendidos en su integralidad, incluyendo los derechos de las mujeres, así como las libertades fundamentales, en los planos territorial, nacional e internacional.

Se incluyen en esta definición, a todas las mujeres que realizan labores de defensa de derechos humanos, en su amplia diversidad: víctimas del conflicto, afrodescendientes, indígenas, lesbianas, exiliadas, refugiadas, migrantes de manera forzada, campesinas, profesionales, docentes... y en los ámbitos territorial, nacional y transnacional.<sup>2</sup>



Sin embargo, el mismo trabajo que realizan como defensoras, las convierte en mujeres en riesgo de sufrir ataques a su integridad, a la de sus familias y colectivos no sólo por el trabajo que asumen, sino por lo que son, mujeres que cuestionan a una sociedad patriarcal. La violencia dirigida contra defensoras de Derechos Humanos, ha de entenderse como un tipo de violencia socio-política y a su vez de género, pues se conjuga con otras causas históricamente normalizadas, pero que representan claras desigualdades para las mujeres.

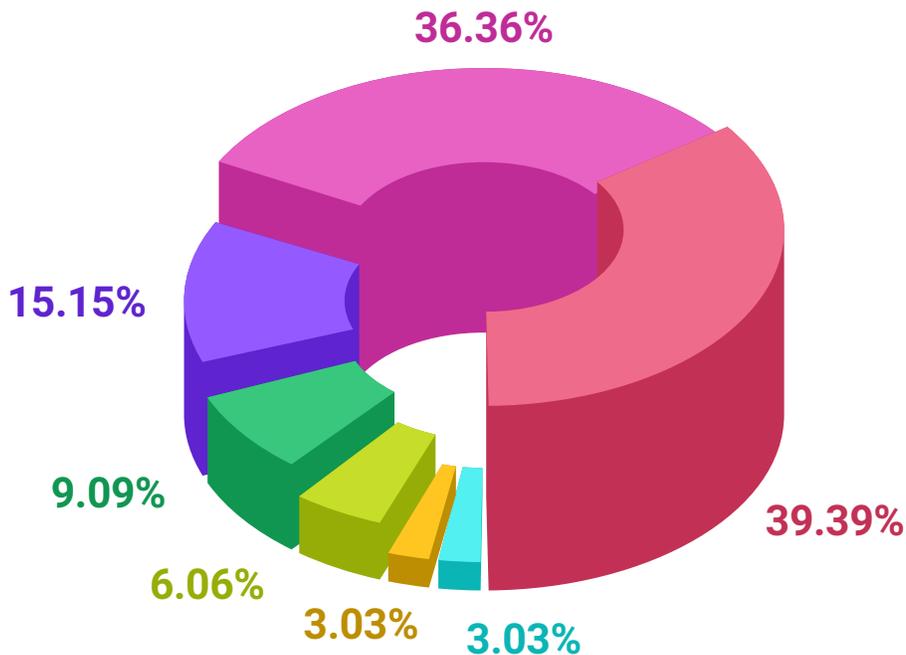
<sup>2</sup> Programa de garantías para Defensoras de Derechos Humanos.

Por ejemplo, el INEGI menciona que, el valor económico de las labores domésticas y de cuidados no remuneradas equivale en 2021 a 6,8 millones de pesos, un 26,3% del PIB nacional. Es decir que las mujeres han aportado 2,6 veces más valor económico que los hombres por estas labores no remuneradas, que implican para las mujeres la doble o triple jornada de trabajo.

Con la intención de motivar una reflexión personal y colectiva, sobre el impacto que tiene para las defensoras las condiciones en las que desarrollan su labor, a continuación, compartimos un breve diagnóstico que lo ejemplifica:

En una muestra de 33 defensoras de derechos humanos con quienes hemos compartido talleres de autocuidado, el 100% manifestó padecer de alguna enfermedad.

	Porcentaje	Defensoras	Enfermedad
	39.39%	13	Dolor muscular/óseo
	36.36%	12	Dolor de cabeza
	15.15%	5	Alergia
	9.09%	3	Hipertensión
	6.06%	2	Diabetes
	3.03%	1	Artritis
	3.03%	1	Estreñimiento

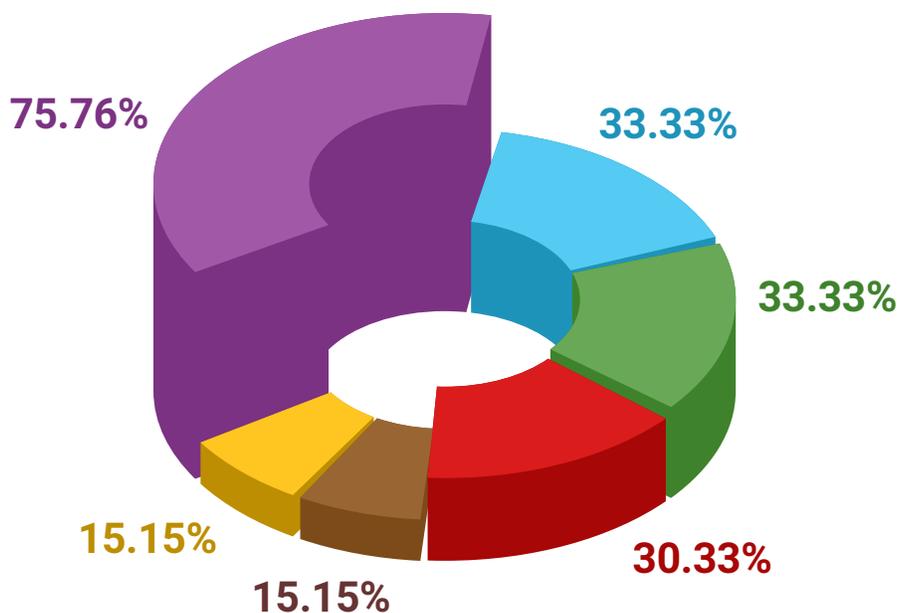


*\*La sumatoria supera el 100% debido a que una misma defensora manifestó padecer más de una enfermedad.*

Otro dato relevante es que el 60.61%(20) han presentado alguna crisis física-médica por estrés como: colitis nerviosa, ansiedad y depresión, pérdida de cabello, insomnio, comerse las uñas y fatiga extrema.

Con respecto al impacto en la salud emocional, el 75.76%(25) identifica que una emoción recurrente en su día a día es: preocupación, el 33.33% (11) tristeza, el 33.33% (11) frustración, el 30.3% (10) enojo y rabia, el 15.15% (5) desesperanza y finalmente, el 15.15% (5) alegría.

	Porcentaje	Defensoras	Emoción
	75.76%	25	Preocupación
	33.33%	11	Tristeza
	33.33%	11	Frustración
	30.3%	10	Enojo y rabia
	15.15%	5	Desesperanza
	15.15%	5	Alegría



Así, defender los Derechos Humanos de las mujeres, se convierte en una actividad estigmatizada, de elevado desgaste físico y emocional para las defensoras, la cual realizan como activistas no remuneradas o en condiciones laborales poco favorables, lo que impacta en su bienestar y calidad de vida.

# El camino del aprendizaje

## Autocuidado Laboral y Colectivo



**E**sta es una de las claves de autocuidado que al principio nos parece difícil porque hemos aprendido a entregar la vida a nuestro trabajo, sin embargo, en el camino recorrido nos hemos dado cuenta que pequeñas acciones pueden dar como resultado grandes cambios. Es importante reconocer qué, aunque sepamos de la importancia de nuestra labor y la realicemos con un gran compromiso, si no descansamos lo suficiente, nos agotamos en extremo, nos enfermamos y al final nos vemos obligadas a parar.

Como defensoras hemos compartido la importancia de empezar a poner límites para las horas de trabajo en nuestras organizaciones, colectivas y también en el hogar. Reconocer que el descanso hace más gozoso el trabajo, nos ha dado fuerza para definir límites a nuestro horario laboral, re agendar tareas, hacer más eficientes las reuniones e incorporar tiempo libre para convivir, descansar, realizar actividades creativas y divertidas que nos liberen del estrés.

**Para que el autocuidado sea una realidad en las organizaciones, es fundamental establecer Políticas de Cuidado Colectivo, lo que implica poner en el centro la vida de las DDHH y mantener un equilibrio saludable entre la vida personal y la laboral, para ello podemos implementar actividades como las siguientes, es importante recordar que cada organización es diferente y establecer lo que vaya bien con cada una:**

1

Jornadas de trabajo con horarios justos (menores a 8 horas)

2

Reuniones de trabajo tomando pausas activas para no estar demasiado tiempo sentadas.



3

Tomarse un tiempo de la jornada de trabajo para bailar, meditar o estirarse ya sea sola o con el equipo, de ser posible en espacios con aire fresco, plantas y luz natural.

4

Sustituir los carbohidratos y azúcares por frutas, verduras y/o semillas en los refrigerios para talleres o reuniones.

5

Propiciar la desconexión digital para temas laborales en un horario límite los días laborales y total en los días no laborales.

6

Agendar todas las actividades laborales durante días y horarios establecidos. En condiciones excepcionales donde se requiera asistir fuera del horario laboral, compensar el tiempo.

7

Propiciar y facilitar el acceso a talleres y pláticas con temas relacionados al autocuidado y bienestar.



8

Propiciar espacios de resolución de conflictos a través de actividades de encuentro grupal y en casos necesarios se puede solicitar una mediación externa.

9

Contar con un botiquín de cuidado colectivo (incluye aceites, esencias, tés, entre otras que le sirvan a tu organización).

10

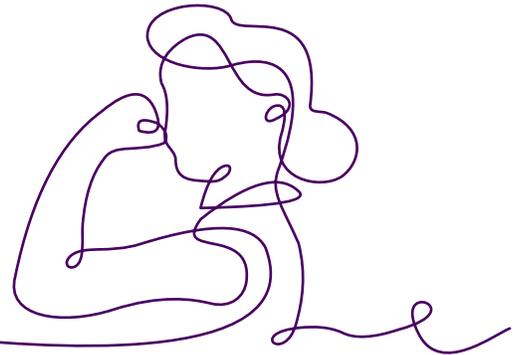
Propiciar la seguridad digital a través de capacitaciones y de la práctica en la vida cotidiana de la organización.

11

Crear un protocolo de monitoreo que incluya rutas y responsables para el seguimiento de las personas en movimiento (marchas, salidas a comunidad, etc)

# Voces poderosas

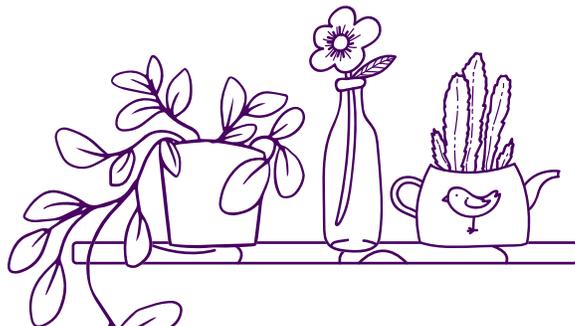
## Autocuidado Laboral y Colectivo



*“Estoy aprendiendo a reconocer que yo no soy mi trabajo. Es una parte importante de mí, pero soy más que eso. No puede ocupar todo mi tiempo y no me puedo exigir estar al tanto de todo, y tampoco perfección”.*

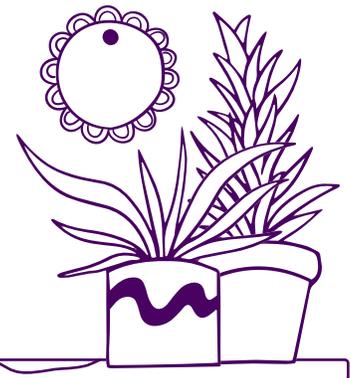


*“Poco a poco voy logrando que mi trabajo y saberes tengan alguna retribución, dependiendo de para qué o quién, puede o no, ser económica, pero retribuida de alguna manera”.*



*“Cada mes, todas las mujeres de la organización nos reunimos para realizar una actividad de autocuidado en conjunto. Vamos juntas a una clase de danza, salimos a conocer nuevos lugares para escribir, meditar o cantar. Se ha vuelto más fuerte la conexión entre nosotras y compartimos saberes para nuestro cuidado personal y colectivo”.*

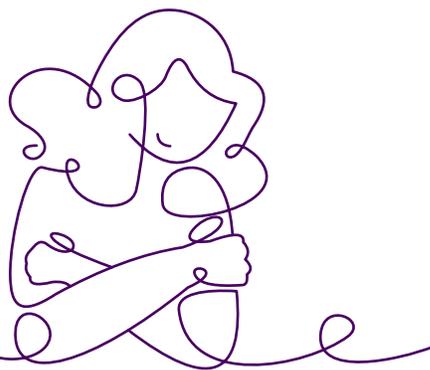
*“Me di cuenta que me sentía en deuda permanente con la población que atiendo, que sentía el bienestar como un privilegio para mí y por eso no era capaz de poner límites a mis horarios. Entendí que, si yo estoy bien, puedo atender con mayor calidad a las otras personas”.*



*“Creo que hay mucho que hacer en materia de cambiar la cultura laboral. Nos enseñan a que se ve bien el “sacrificio” y que lo deseable es mostrar que nos quedamos tarde, que estamos estresadas y que cargamos con más de lo que podemos. Creo que poco a poco hablar de autocuidado y cuidado colectivo nos va mostrando que es posible generar otros acuerdos”.*

# Caricia para el alma

## Autocuidado Laboral y Colectivo



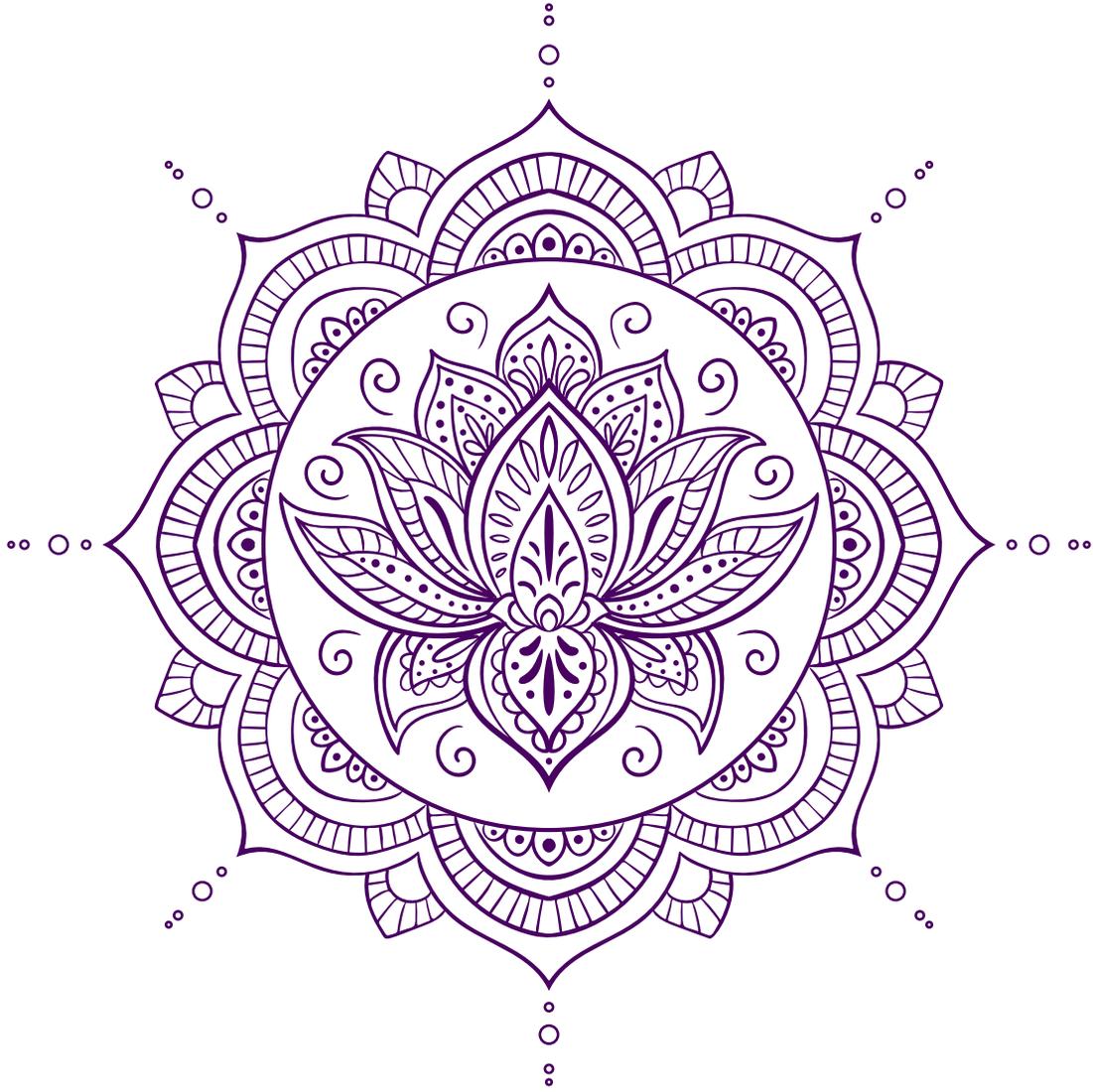
### La belleza de la culpa.

*Cuando dices NO,  
cuando estableces límites,  
puedes sentirte culpable.  
Maravilloso. ¡Siéntete culpable!  
Y di NO de todos modos.  
Establece límites de todos modos.  
Di tu verdad más profunda de  
todos modos.  
Sentirse culpable no es tan malo  
cuando empapas esa experiencia  
con curiosa conciencia.  
Sostén «al culpable» en tus brazos.  
Dale tu habitación.  
Respira el malestar.  
Déjale sentirse «mal» por un  
tiempo.  
Y di tu verdad de todos modos.  
Di NO de todos modos.  
Establece límites de todos modos.  
A veces dices SÍ para evitar el  
dolor de la culpa, ¿no?  
Ignoras tus propios límites para  
evitar el dolor.  
Pero el dolor es soportable.  
Puedes sobrevivirlo.  
La culpa se levantará como una  
ola, a veces.*

*Y desaparece.  
Y se levanta de nuevo, tal vez.  
Y finalmente pasa.  
Pero te mantendrás fiel a ti misma  
independientemente.  
En tu camino, en tu integridad.  
La culpa como una dulce  
compañera.  
La culpa como una niña frágil que  
necesita tu amor.  
La culpa como una aliada en el  
camino.  
Ya no estás controlada por la culpa,  
cuando estas dispuesta a sentirla.*

Autora: **Jeff Foster.**



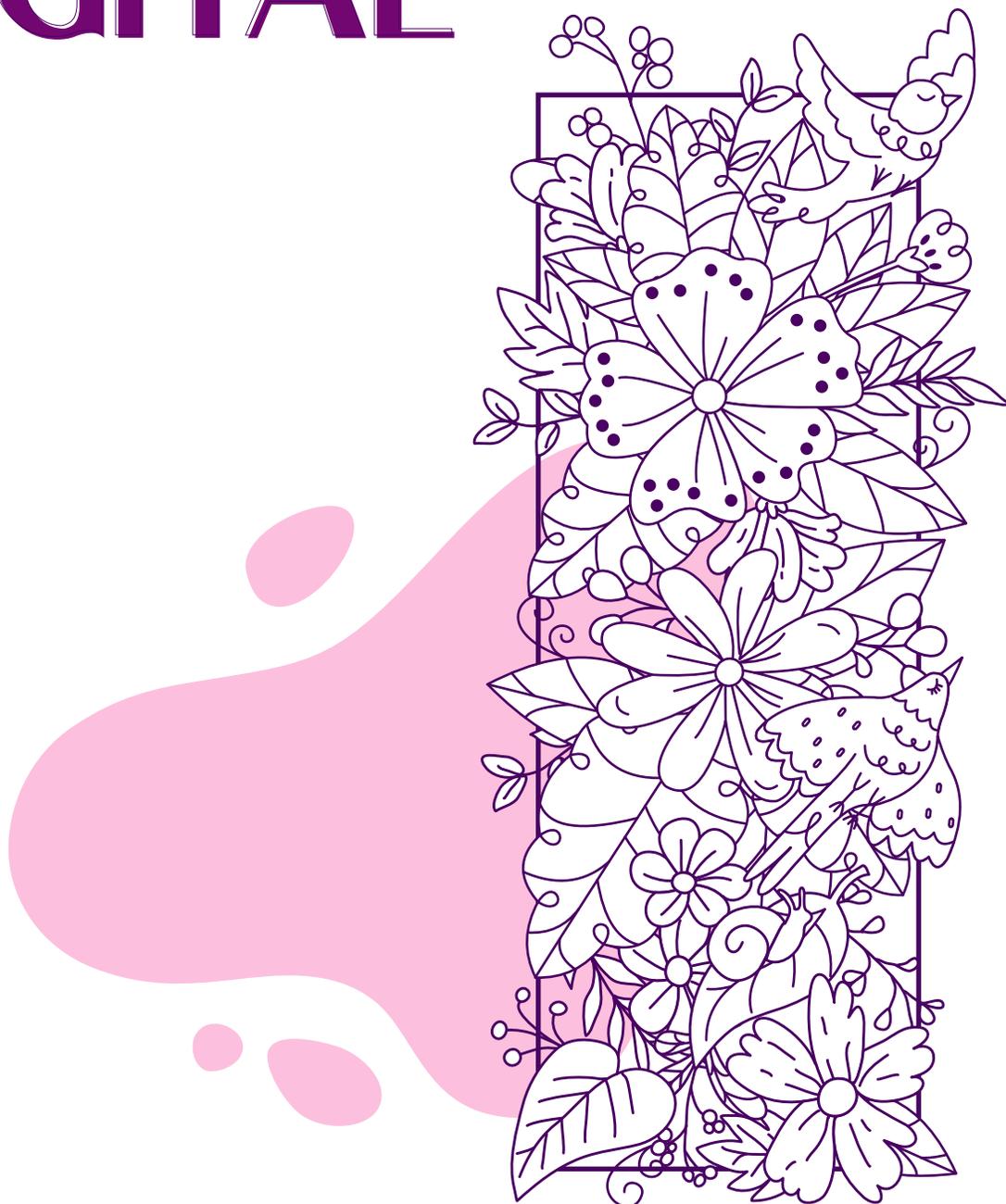


**Rutas de interés para el cuidado laboral y colectivo.**

<https://www.gesmujer.org/sitio/clave-autocuidado-laboral-y-colectivo/>

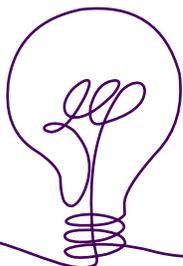


# AUTOCUIDADO DIGITAL



“Ahora estoy al pendiente de tener un anti-virus actualizado y me fijo a que invitaciones le doy “aceptar” en correos electrónicos y redes sociales, porque he notado cuentas que me parecen falsas y que me intentan estafar mediante “concursos” o me llenan de spam, no quiero estar expuesta a robo de información personal o de mi organización”.





# Lo que se sabe

## *Autocuidado Digital*

“**L**a violencia digital contra las mujeres se refiere a la violencia y el acoso en línea dirigidos a mujeres, y que tiene el potencial de afectar su seguridad, privacidad y bienestar psicológico. Puede manifestarse de diversas formas, desde el acoso y la intimidación en línea hasta la difusión no consensuada de imágenes íntimas o la exposición de información personal. Las mujeres son especialmente vulnerables a este tipo de violencia debido a la persistente desigualdad de género en la sociedad y la falta de medidas efectivas para protegerlas de la violencia en línea.” (Naciones Unidas, 2020).

La violencia digital contra las mujeres puede tener graves consecuencias para su bienestar y seguridad, como la pérdida de empleo, la exclusión social, así como un impacto emocional profundo, incluyendo el estrés, la ansiedad y la depresión, entre otras manifestaciones.



**La Ley Olimpia es una ley mexicana que busca prevenir, sancionar y erradicar la violencia digital de género, en particular, la difusión no consensuada de contenido íntimo**, también conocido como "porno venganza". Fue promulgada por primera vez en el estado de Puebla, México, en 2018, y posteriormente se ha adoptado en otros estados del país. Establece sanciones penales para quienes realicen o divulguen contenido íntimo sin consentimiento de la persona afectada. Además, exige que los proveedores de servicios de internet retiren de forma inmediata dicho contenido al recibir una denuncia, y prevé medidas para la atención y protección de las víctimas.

Esta ley es considerada un hito en la lucha contra la violencia de género en línea en México y ha sido reconocida internacionalmente como un ejemplo de legislación progresista en este ámbito. Además, ha sido tomada como referencia por otros países de la región que buscan adoptar medidas similares para prevenir y sancionar la violencia digital de género.

## *Tipos de violencia digital contra las mujeres:*

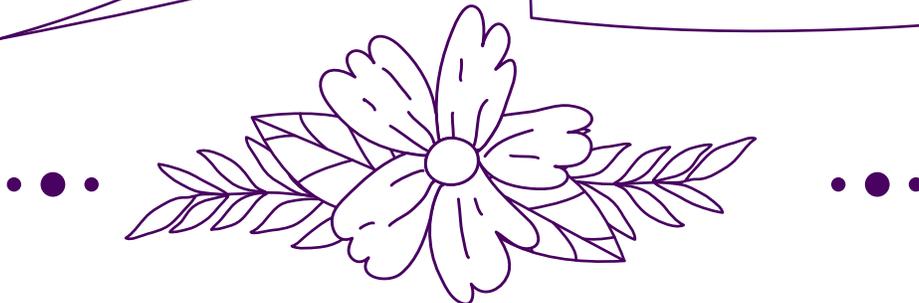
La violencia digital contra las mujeres puede manifestarse de diversas formas. A continuación, se presentan algunos tipos comunes de violencia digital de género:

### *Acoso en línea:*

Consiste en enviar mensajes ofensivos, amenazantes o intimidatorios a través de redes sociales, correo electrónico, aplicaciones de mensajería o cualquier otra forma de comunicación en línea.

### *Ciberstalking:*

Consiste en el acoso y la persecución en línea de una persona, a menudo con el objetivo de intimidar, asustar o controlar a la víctima.



### *Suplantación de identidad:*

Consiste en crear perfiles falsos en redes sociales u otras plataformas en línea, usando el nombre y las imágenes de una mujer sin su consentimiento.

Esto puede ser utilizado para acosar o difundir información falsa o difamatoria.

### *Difusión no consensuada de contenido íntimo:*

Se refiere a la publicación o distribución de imágenes o videos íntimos sin el consentimiento de la persona afectada. También conocida como "porno venganza", esta práctica puede tener graves consecuencias para la privacidad, la reputación y la seguridad de las mujeres.

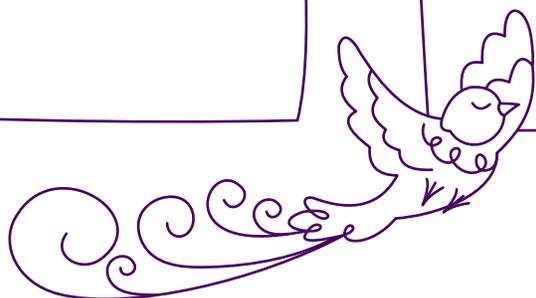


### ***Discriminación en línea:***

Se refiere a la discriminación y el hostigamiento en línea basado en la identidad de género de una persona, su orientación sexual, raza, religión u otras características personales.

### ***Violencia sexual en línea:***

Incluye la realización de actividades sexuales explícitas o inapropiadas a través de internet, como enviar imágenes o mensajes sexuales no solicitados.



### ***Robo de información:***

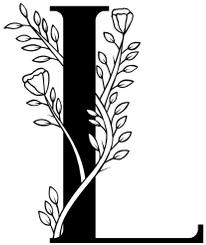
Se da cuando se instala consciente o inconscientemente software malicioso, tal como *spyware*, *fishing*, u otros, que extraen información de las computadoras, capturando contraseñas en formularios o cuentas bancarias, así como vigilancia de los movimientos que se hacen desde nuestros equipos.

Para abordar la violencia digital contra las mujeres, se requiere una acción coordinada a nivel internacional y nacional. Esto incluye la creación y cumplimiento de leyes y políticas que penalizan el acoso en línea y la difusión no consentida de imágenes íntimas, así como la implementación de medidas efectivas para garantizar la seguridad y privacidad en línea de las mujeres. Además, es necesario educar a la sociedad sobre los efectos de la violencia digital contra las mujeres y promover una cultura en línea respetuosa y segura para todas las personas.



# El camino del aprendizaje

## Autocuidado Digital



Las Defensoras de Derechos Humanos de las mujeres hemos puesto la mirada con respecto a la explosión y multiplicación de los efectos de la tecnología a nuestras vidas en los diferentes espacios, ya sean personales, familiares, educativos, laborales o de colectivas y organizaciones, incluso en comunidades lejanas donde se pensaba que la tecnología tardaría en llegar, la realidad es que ya está presente y la pandemia por COVID-19 fue un claro proceso de conexión y amplificación de la sociedad en el acceso y uso de la misma.

La programación y el lenguaje tecnológico como toda ciencia, por mucho tiempo fue considerado “cosas de hombres”, por eso ahora es fundamental apropiarnos del conocimiento y uso de la tecnología para poder utilizarla sin necesidad de recurrir a otras personas para cosas básicas de nuestros equipos de cómputo y celulares ya sean personales o de la organización, esto nos dará autonomía y seguridad en el aspecto digital.

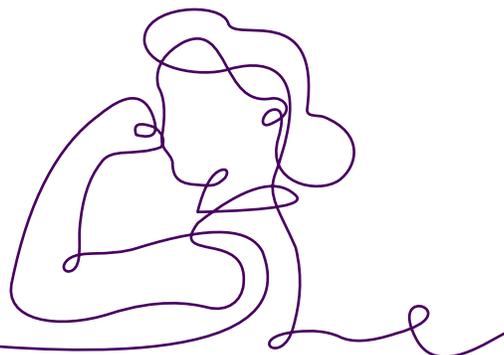
Un paso importante en la seguridad digital ha sido hacernos conscientes de las amenazas y aprender a utilizar las herramientas de protección de manera efectiva, para nuestra vida personal, pero también por el tipo de información que manejamos como defensoras de derechos humanos. En esta clave de autocuidado, hemos empezado a conocer sobre aplicaciones de bloqueo de llamadas y mensajes, protección de contraseñas y encriptación de mensajes. Las herramientas de monitoreo de la privacidad también pueden ser útiles para detectar si alguien ha accedido a nuestras cuentas en línea o ha intentado robar nuestra información personal.

Aunque ya se mencionó en la clave de autocuidado laboral y colectivo, es importante recalcar en este apartado el derecho a la desconexión digital, lo que implica muchas veces ponernos límites a nosotras mismas y como organización, para respetar horarios en los que se mandan mensajes y correos electrónicos.

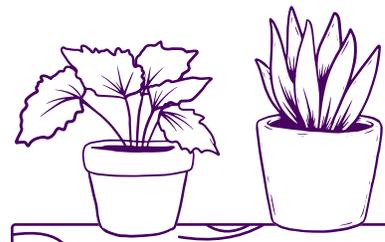
Apropiarnos de la tecnología para transitar de manera segura en el ciberespacio, nos permite ampliar los ámbitos de intervención en la defensa de los derechos humanos, al conjuntar esfuerzos a nivel comunitario, regional e incluso ser parte de iniciativas globales.

# Voces poderosas

## Autocuidado Digital

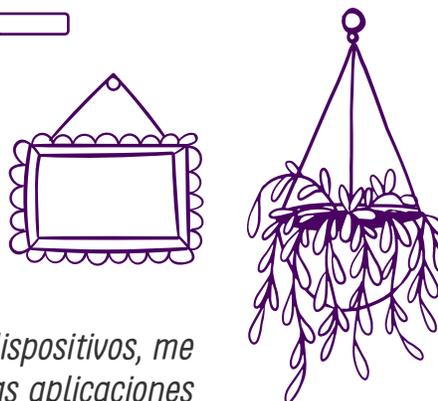


*"Ahora solo acepto solicitudes en Facebook de hombres que conozco físicamente, me he evitado acoso y experiencias negativas".*

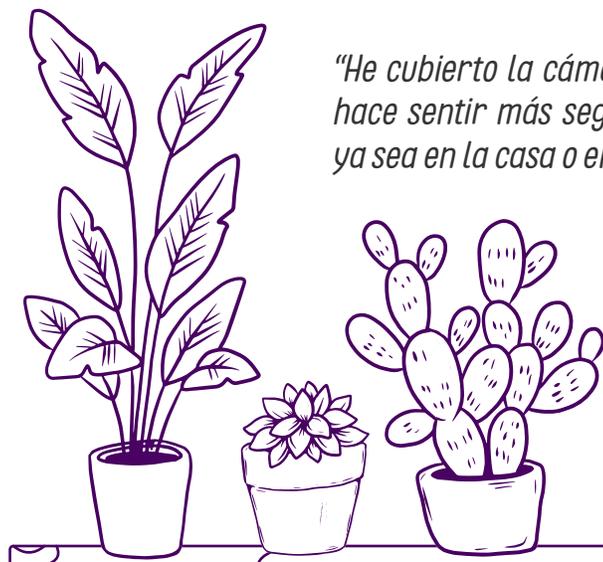


*"Puse en silencio todos mis grupos de WhatsApp y me estoy saliendo de los grupos donde ya no participo tanto pues me genera ansiedad llenarme de notificaciones y archivos".*

*"Activé por la noche el filtro monocromático de mi cel y así se me quitan las ganas de usar redes sociales por lo que me estoy durmiendo más temprano y descansando mejor".*



*"He cubierto la cámara de todos mis dispositivos, me hace sentir más segura cuando uso las aplicaciones ya sea en la casa o en el trabajo".*



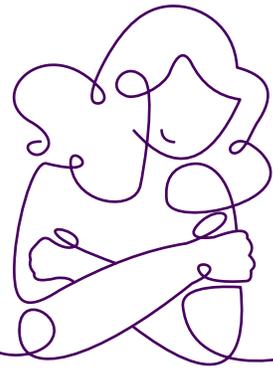
*"Hice una revisión de mi configuración de privacidad en las redes sociales que uso, mis datos personales y de contacto no son visibles para nadie y las publicaciones que comparto las pueden ver solo las personas que he aceptado como amigos".*

*"Configuré mi teléfono en la opción "no molestar" para que de 10:00PM a 7:00 AM, las notificaciones y llamadas sean silenciadas".*



# Caricia para el alma

Autocuidado Digital



## El poder de elegir.

*Yo estaba encerrada en una concha.*

*Creía que era incapaz de cambiar mi vida.*

*Luego encontré*

*la profundidad del mar,*

*la belleza del cielo,*

*la libertad de los pájaros,*

*la fuerza del viento,*

*la ligereza de las nubes,*

*la luz del sol,*

*y he sentido que todo eso era yo.*

*Yo era profunda como el mar,*

*bella como el cielo,*

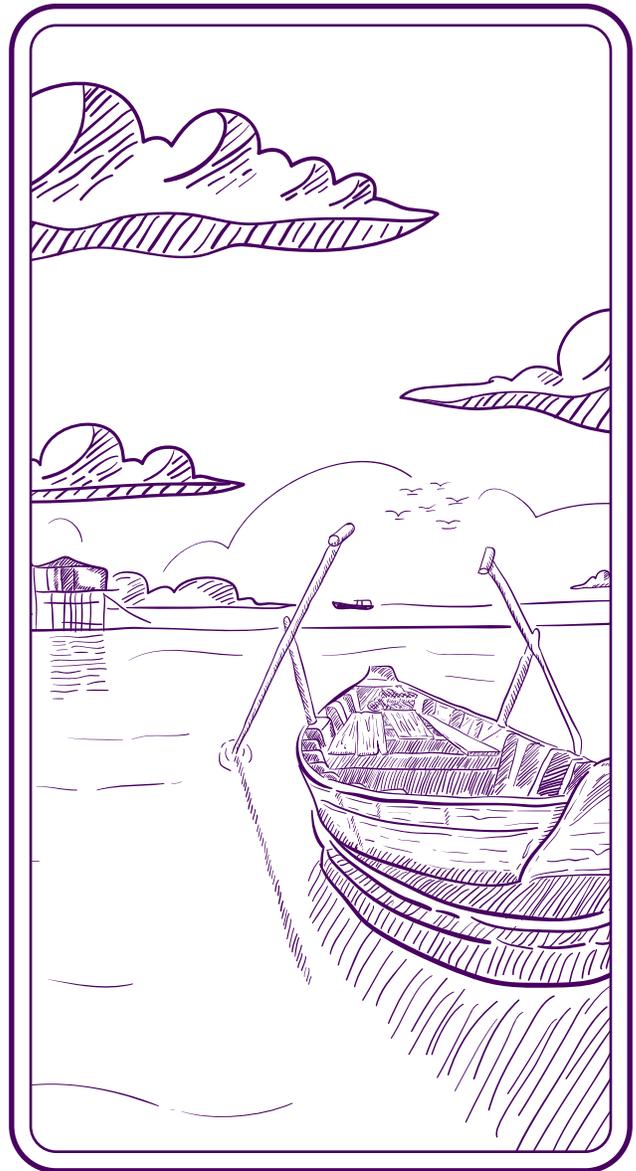
*libre como los pájaros,*

*potente como el viento,*

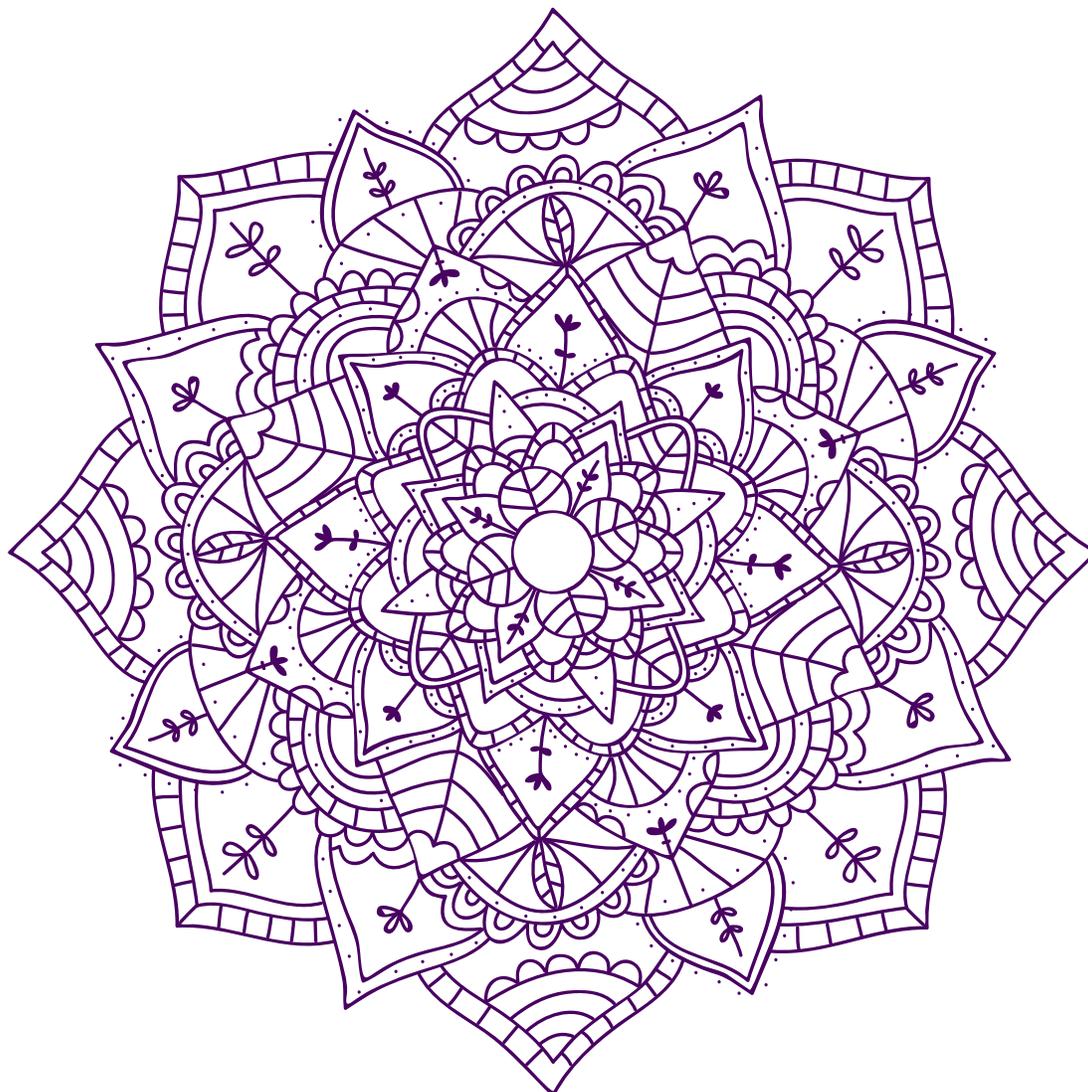
*ligera como las nubes,*

*luminosa como el sol,*

*y entonces he elegido volver a ser lo que era.*



Autora: **Annie Marquier.**



**Rutas de interés para el cuidado digital.**

<https://www.gesmujer.org/sitio/clave-autocuidado-digital/>

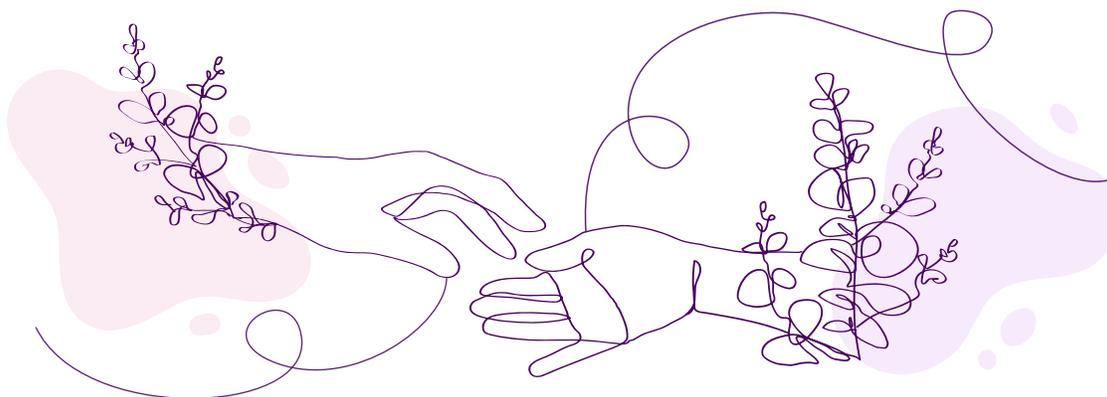


# CONCLUSIONES

## Entrelazando nuestros saberes

Compartir el camino que hemos recorrido entre defensoras de derechos humanos de las mujeres, ha sido una experiencia de grandes aprendizajes.

Acompañarnos en el proceso de co-crear un material basado en vivencias personales, nos permitió mirarnos con compasión, abrazar la esperanza de futuro, así como crear nuestros propios saberes, los cuales deseamos entrelazar con los saberes de otras defensoras, de otras colectivas, con el ánimo de seguir construyendo espacios de diálogo que pongan en el centro el autocuidado y el cuidado colectivo.



***“Guía feminista, gozosa y sin culpa. Autocuidado y cuidado colectivo para defensoras de derechos humanos”*** es una contribución que se suma a iniciativas de otras colectivas y organizaciones que reconocemos y también compartimos. Confiamos en que su lectura te motive a reflexionar sobre la importancia de explorar y poner en práctica diferentes alternativas de autocuidado e incorporar aquellas que brinden bienestar a tu vida.

El camino del autocuidado presenta desafíos, por ello es fundamental recorrerlo acompañadas, de manera que si lo compartes con quienes día a día llevas a cabo tu valiosa labor, crearan conciencia colectiva de su capacidad de lograr un equilibrio entre el activismo y la vida personal.

Ser defensora de derechos humanos es una elección, la elegimos desde un compromiso social a favor de un futuro con dignidad, justicia y equidad, por lo que cuidar de nosotras de manera gozosa y sin culpa, también es una elección que dará energía renovada a los movimientos que abrazamos.

Como defensoras de derechos humanos estamos comprometidas con el autocuidado y el cuidado colectivo, es una posición política en la que creemos, por lo que te invitamos a entrelazar tus saberes y compartirlos con otras defensoras y colectividades, con la conciencia de que la unión nos hace más poderosas.



# OTROS MATERIALES DE CONSULTA RECOMENDADOS.

Agradecemos a las compañeras que nos han antecedido en este camino del autocuidado y cuidado colectivo feminista y cuyos trabajos han sido una inspiración para nosotras:



## ¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?

Fondo de Acción Urgente por los Derechos Humanos de las Mujeres.  
*Jane Barry con Jelena Đjordjević*

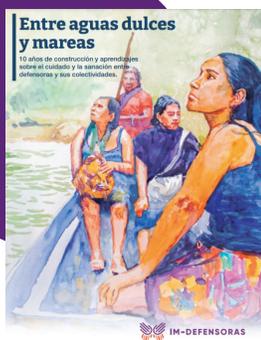
[https://fondoaccionurgente.org.co/site/assets/files/1254/que\\_sentido\\_tiene\\_la\\_revolucion\\_sino\\_podemos\\_bailarla.pdf](https://fondoaccionurgente.org.co/site/assets/files/1254/que_sentido_tiene_la_revolucion_sino_podemos_bailarla.pdf)



## Escuela Feminista. Módulo: Autocuidado y Cuidado Colectivo.

Surkuna, Centro de Apoyo y Protección de los Derechos Humanos.

<https://surkuna.org/wp-content/uploads/2021/03/Mo%CC%81dulo-Autocuidado-y-Cuidado-Colectivo.pdf>



## Entre aguas dulces y mareas.

Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos.  
IM-Defensoras

<https://im-defensoras.org/wp-content/uploads/2022/03/IMDefensoras-ACCS-Web-1703.pdf>





### 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.



<https://im-defensoras.org/wp-content/uploads/2020/05/Compendio-de-herramientas-de-autocuidado-definitiva.pdf>



### Guía para autocuidado y cuidado colectivo para personas defensoras de derechos humanos, periodistas, madres y familiares de personas desaparecidas y/o víctimas de feminicidio.

Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas (ONU-DH).



<https://hchr.org.mx/wp/wp-content/uploads/2021/08/Guia-Spotlight-Autocuidado-FINAL.pdf>



### ¿Por qué el bienestar es político?

Fortalecimiento de Capacidades de Front Line Defenders.



[https://www.frontlinedefenders.org/sites/default/files/guia\\_para\\_el\\_fortalecimiento\\_del\\_bienestar\\_fld.pdf](https://www.frontlinedefenders.org/sites/default/files/guia_para_el_fortalecimiento_del_bienestar_fld.pdf)

# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Consortio para el Diálogo Parlamentario, Equidad Oaxaca A.C., & Casa Serena (2010), Compendio de Herramientas de autocuidado y sanación.

Recuperado el 04 de abril en:

<https://im-defensoras.org/wp-content/uploads/2020/05/Compendio-de-herramientas-de-autocuidado-definitiva.pdf>

Fondo de Población de las Naciones Unidas. (18 de marzo de 2023)

Autocuidado para personal en primera línea de respuesta en emergencias.

Sitio web: <https://www.unfpa.org/es/salud-sexual-y-reproductiva#readmore-expand>

Gaceta Iztacala, UNAM. (18 de marzo de 2023) Autocuidado para mejorar la calidad de vida: alimentación y actividad física en espacios reducidos. Sitio web:

<https://fenix.iztacala.unam.mx/?p=28569>

Gobierno del Estado de Oaxaca. (2020). Ley Olimpia en Oaxaca. Disponible en:

<https://www.oaxaca.gob.mx/2020/08/24/promulgan-ley-olimpia-en-oaxaca-para-prevenir-y-sancionar-la-violencia-digital-de-genero/>

Grupo de estudios sobre la mujer Rosario Castellanos A.C. (2023)

Diagnóstico de inscripción para defensoras de los derechos humanos.

Herbolaria oaxaqueña para la salud, Hernández Ángela Sitio web:

[http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/101102.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101102.pdf)

Instituto Mexicano del Seguro Social. Salud Mental. (22 marzo de 2023)

<https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20salud%20mental,persona%20ante%20momentos%20de%20estr%C3%A9s>

Organización de las Naciones Unidas. Acerca de los defensores de los derechos humanos. Naciones Unidas. Recuperado 20 de abril del 2023

<https://www.ohchr.org/es/special-procedures/sr-human-rights-defenders/about-human-rights-defenders>

Organización Mundial de la Salud. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta (22 de marzo 2023) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud. La salud mental en el trabajo. (22 marzo de 2023) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

Saludemia. (18 de marzo de 2023) Descanso y sueño - Lo fundamental - Esenciales para nuestra salud. Sitio web <https://www.saludemia.com/-/vida-saludable-descanso-sueno-lo-fundamental-esenciales-para-nuestra-salud>

United Nations. (2020). Online violence against women and girls: A global wake-up call. Disponible en: <https://www.unwomen.org/-/media/headquarters/attachments/sections/library/publications/2020/online-violence-against-women-and-girls-a-global-wake-up-call-en.pdf?la=en&vs=5029>

World Health Organization. (18 de marzo de 2023) Autocuidado para personal en primera línea de respuesta en emergencias. Sitio web: <https://www.campusvirtualesp.org/es/curso/autocuidado-para-personal-en-primera-linea-de-respuesta-en-situaciones-de-emergencia-en#:~:text=Introducci%C3%B3n%20al%20curso&text=El%20autocuidado%20es%20definido%20por,un%20proveedor%20de%20atenci%C3%B3n%20m%C3%A9dica%22.>

World Health Organization. (18 de marzo de 2023) Autocuidado para personal en primera línea de respuesta en emergencias. Sitio web: [https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_1)

