PROGRAMA DE ASESORÍAS EN SEGURIDAD Y PROTECCIÓN PARA PERSONAS DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS

BRIGADAS INTERNACIONALES DE PAZ / PROYECTO MÉXICO

SERIE
CAJA DE HERRAMIENTAS

ACTUALIZACIÓN 2023

2 LA SEGURIDAD Y PROTECCIÓN DESDE UN ENFOQUE DE CUIDADO COLECTIVO

ÍNDICE

Ficha 1: Consideraciones preliminares ---------- **3**

Ficha 2: Conceptos clave ---------- **9**

Ficha 3: Principios, habilidades y elementos mínimos dentro de un enfoque de cuidados ---------- **15**

Ficha 4: Situaciones difíciles y momentos de tensión al abordar el tema del cuidado ---------- **18**

Ficha 5: Recomendaciones, buenas prácticas y dinámicas sugeridas en torno al trabajo sobre los cuidados ---------- **26**

Ficha 6: ¿Qué hacer y qué no hacer al crear prácticas, espacios y políticas de cuidado?: algunas recomendaciones ---------- **40**

Algunas reflexiones ¿finales? ---------- **43**

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS ---------- **44**

FICHA 1:
CONSIDERACIONES PRELIMINARES

No podemos hablar de seguridad ni de Pl

anes de Protección verdaderamente integrales sin darle un lugar especial a los cuidados y en específico al Cuidado Colectivo, el cual se tiene que integrar de manera transversal en nuestra labor.

Al respecto, y retomando que el Enfoque de Riesgo, de manera general, se enfoca en la identificación y evaluación de los peligros y riesgos a los que están expuestas las personas defensoras de derechos humanos, con el objetivo de mitigarlos y construir distintas estrategias de protección integral, resulta razonable plantear la idea de la imposibilidad de alcanzar esta noción de integralidad sin abordar elementos como el fortalecimiento de los afrontamientos de quienes defienden derechos, los espacios para el abordaje y recuperación de las afectaciones, así como la construcción de estrategias integrales para la prevención.

Frente a esto, el Enfoque de Cuidado Colectivo se centra en la idea de que los espacios que habitamos -desde nuestro cuerpo hasta nuestra comunidad, país o región-, así como los vínculos y las relaciones interpersonales que mantenemos, y de la colaboración que podemos fomentar dentro de estas, son esenciales para nuestro bienestar y desarrollo. En el contexto de la defensa de los derechos humanos, del trabajo y acompañamiento con personas y grupos que ejercen esta labor, este enfoque cobra especial importancia tomando en cuenta que estamos hablando de sujetos políticos que enfrentan, de forma frecuente, una serie de desafíos y riesgos que ponen en peligro no solamente su vida y/o su integridad física sino, precisamente, estos espacios y vínculos, su honra, sus proyectos, su cotidianidad, sus afectos, su integridad psíquica, espiritual, política, etc.

Es fundamental reconocer la amplísima gama de contextos, luchas y diversidades que existen en América Latina y en México, así como los impactos y riesgos diferenciales que se derivan de la alta conflictividad y de las violencias histórico-estructurales que han enfrentado las personas defensoras de derechos humanos en el país, y las deficiencias o las omisiones en la respuestas institucionales de las autoridades que tienen el deber de proteger; todos estos factores hacen que sean urgentes miradas integrales, donde el cuidado colectivo esté en el centro de las estrategias sobre lo que podemos hacer para dar una respuesta efectiva, amplia y preventiva en el marco de la seguridad y la protección.

Ahora bien, en el caso específico de la situación que viven actualmente las personas defensoras de derechos humanos y colectivos en México, esta se caracteriza tanto por la continuidad como por la profundización de los contextos de represión y violencias, lo que no solo ocurre a partir de las agresiones que pueden venir desde los distintos espacios institucionales y/o agentes estatales más tradicionales, y de la impunidad imperante frente a estas agresiones, sino que suma los diversos impactos que tienen estas violencias en el propio entramado psicosocial, permeando y transformando las relaciones entre las comunidades, las familias y colectividades. Estos escenarios generan, a su vez, una serie de impactos psicosociales que afectan a las personas y/o grupos de manera global y compleja, aun cuando no sean universales y puedan variar en función de la situación de cada persona y/o grupo.

Entre estas afectaciones -que pueden ser interdependientes y agravarse mutuamente-, podemos encontrar las más variadas reacciones (el siguiente listado es enunciativo de las sobrecargas físicas, psíquicas y relacionales más comunes y no debe entenderse como limitativo ni mutuamente excluyente):

Desequilibrios psicoafectivos:

- Respuestas de tristeza, pudiendo llegar a convertirse en depresivas.
- Respuestas de ansiedad.
- Estrés crónico.
- Irritabilidad.
- Sensación de desconexión con las cosas, las personas o el propio cotidiano.

Desequilibrios físico/orgánicos:

- Sensaciones de fatiga crónica.
- Enfermedades recurrentes (gástricas, dermatológicas, respiratorias, etc.).
- Tensión muscular en distintas partes del cuerpo.
- Cambios en el apetito y/o peso.
- Cambios en los ciclos de sueño.

Afectación en las relaciones interpersonales (familiares, amistades, colegas, etc.):

- Tensiones en los vínculos.
- Aumento de las discusiones.
- Distanciamiento y/o aislamiento de los afectos.

Pérdida del sentido:

- Sensación de cambio, pérdida y/o sinsentido de los proyectos de vida.
- Disminución de las capacidades para terminar tareas y/o resolver tensiones.
- Desesperanza.
- Disminución en la satisfacción laboral.

Problemas organizativos (en espacios laborales, de lucha y/u organización social):

- Recriminaciones mutuas.
- Aumento de tensiones en los grupos.
- Aumento en los desacuerdos y afectación del trabajo en equipo.
- Aparición de rumores, sub-grupos, etc.

Lo anterior, además de afectar la salud y bienestar individual y social de las personas defensoras de derechos humanos, puede interferir también en su capacidad para realizar su labor.

En este sentido, es importante, primero, reconocer que los distintos impactos derivados de las situaciones de riesgo y/o amenaza son amplios e integrales, alcanzando todos los ámbitos de la vida de las personas; de aquí que su abordaje no pueda limitarse al trabajo en una sola área, sino que deba darse, al menos en su comprensión y análisis, con un carácter igualmente amplio e integral, permitiéndonos construir estrategias que sean coherentes con las reales necesidades de quienes se dedican a defender derechos humanos.

Esto quiere decir que, pese a que podamos estar en un espacio de taller, reunión o trabajo donde estemos abordando un punto específico -por ejemplo, un análisis de actores-, no podemos obviar el explorar y reconocer las distintas afectaciones que esto provoca, el alcance que tiene tanto en la labor de defensa de las personas como en todos los ámbitos de su vida y, desde aquí, abonar elementos para la construcción de las estrategias.

Segundo, resulta esencial observar que, dentro de la multiplicidad de riesgos que las personas defensoras de derechos humanos atraviesan en su día a día, existen aquellos que son eminentemente externos: los que más conocemos, que provienen de actores que tradicionalmente entendemos como opuestos a nuestros objetivos de lucha -como son agentes e instituciones estatales, grupos delincuenciales, actores paraestatales o grupos de poder privado-, y que incluyen, entre otros, los contextos de violencias, represión e impunidad, las amenazas a su seguridad, integridad física y libertad, la discriminación y estigmatización social e institucional por la labor que realizan, las restricciones y obstáculos legales, la vigilancia y/o seguimiento digital, así como la criminalización de su trabajo y la falta de acceso a justicia.

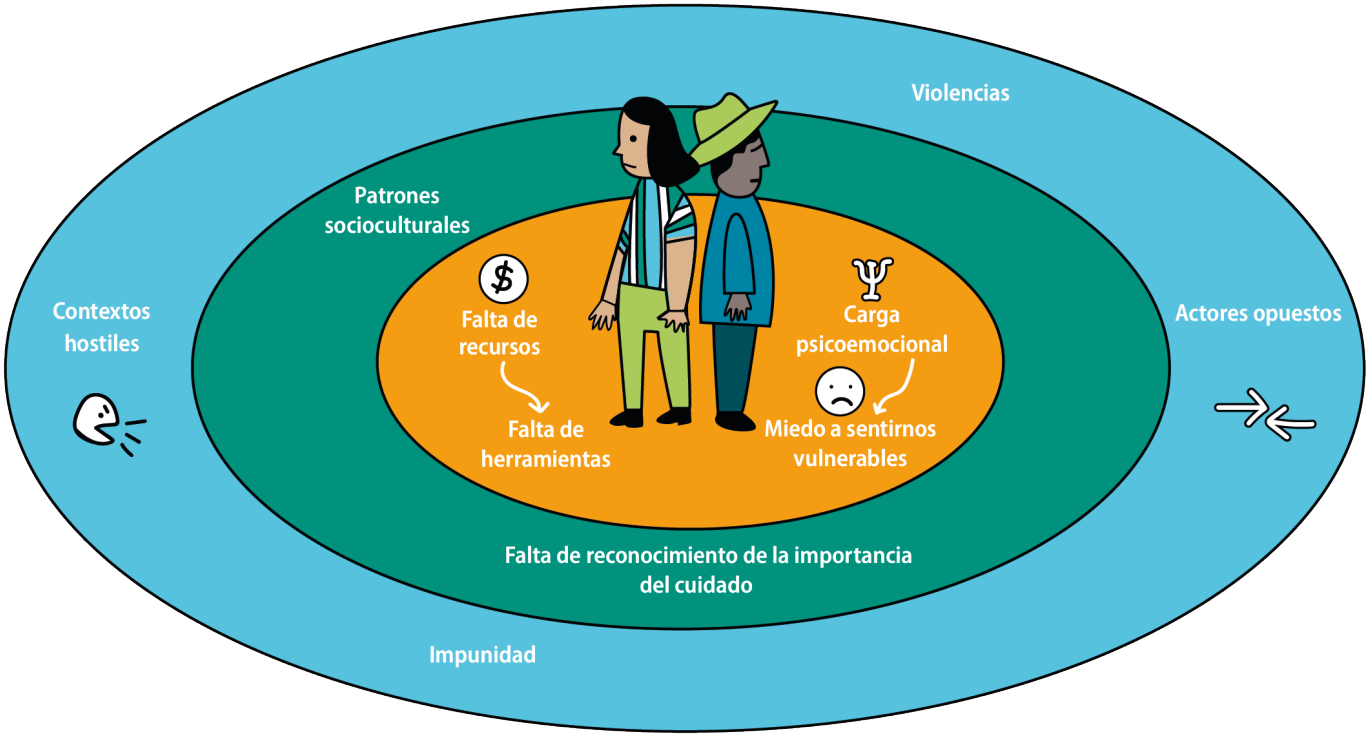
Pero, también, en la experiencia cotidiana de las personas defensoras de derechos humanos podemos encontrarnos con otro tipo de riesgos, de corte más interno aunque no por esto menos nocivos: por un lado, todas aquellas agresiones que podemos vivir dentro de nuestros propios espacios -laborales, de lucha, familiares o comunitarios-, que si bien sabemos no se trata de acciones provenientes de actores opositores, pueden estar cruzados por una serie de miradas, patrones y costumbres socioculturales, como la discriminación contra las mujeres defensoras basada en la creencia de que 'su lugar es el ámbito doméstico y no el público', la marginación de las personas jóvenes de las luchas sociales bajo el argumento de 'la falta de experiencia y/o conocimientos', la falta de reconocimiento en los movimientos sociales y/o organizaciones de la importancia de los cuidados y los derechos laborales, hasta distintos tipos de violencias que pueden experimentarse al interior de los colectivos y comunidades.

Por otro lado, y junto con esto, podemos toparnos, además, con aquellos riesgos internos que provienen de nuestras propias resistencias y/o temores para abordar este tipo de temas. Esto puede darse por diversas razones entre las que podemos encontrar, por ejemplo, a la enorme carga emocional que implica hablar de nuestros impactos psicosociales y el miedo que puede surgir a conectar con nuestra propia vulnerabilidad, la falta de herramientas para abordar nuestras necesidades y/o para integrar estas en los espacios colectivos, la falta de tiempo y o recursos para destinar a estos aspectos, así como nuestras propias ideas socioculturales, las que nos pueden impedir el reconocernos como seres sintientes e interdependientes entre nosotr*s.

De aquí, entonces, que el cuidado colectivo y el enfoque de riesgo sean particularmente complementarios y deban trabajarse de manera conjunta para garantizar estrategias de seguridad y protección que sean verdaderamente integrales y sostenibles para las personas defensoras de derechos humanos; la articulación de ambos enfoques, así como el énfasis de estos en las distintas áreas de abordaje que conforman la protección integral (corporal/orgánica, psicoemocional/espiritual/simbólica, organizativa, social/colectiva y digital), nos permitirá incluir plenamente en las estrategias de protección ante los riesgos, respuestas más centradas en el bienestar, la solidaridad y el apoyo mutuo. En este punto, a su vez, el papel activo desde las instituciones, las organizaciones de la sociedad civil, los grupos, colectivos y comunidades, así como la cooperación internacional, en el apoyo a las personas defensoras de derechos humanos y colectivos, es esencial.

Esta *Caja de Herramientas*, por ende, se centra en la integración del Enfoque de Cuidado Colectivo en el marco de la seguridad y protección integral, planteándose como un recurso diseñado para brindar información y herramientas prácticas para abrirnos la puerta a empezar a hablar de estos temas, de nuestros impactos, nuestros dolores, nuestros temores, y los cuidados que requerimos para seguir adelante con nuestra labor. Asimismo, se trata de poder avanzar en la implementación de este enfoque en el trabajo de defensa de los derechos humanos en general, y el acompañamiento con personas y/o grupos defensores en particular, tomando en cuenta los distintos entornos en donde nos movemos (comunidades, relaciones personales, organizaciones, colectivos, etc.) y la necesidad de generar distintas políticas de fortalecimiento interno y cuidado.

Se trata, a su vez, de promover una cultura de respeto, empatía, solidaridad y apoyo mutuo en y entre las personas y comunidades afectadas por los distintos tipos de violencias y las personas defensoras de los derechos humanos y colectivos, así como fomentar la colaboración y el trabajo en equipo entre las personas, grupos y organizaciones involucradas tanto en esta labor como en la del acompañamiento, con un impacto directo en la seguridad y protección de quienes han decidido aportar con su trabajo y dedicación a las distintas luchas sociales y/o a la defensa de los derechos individuales y colectivos.

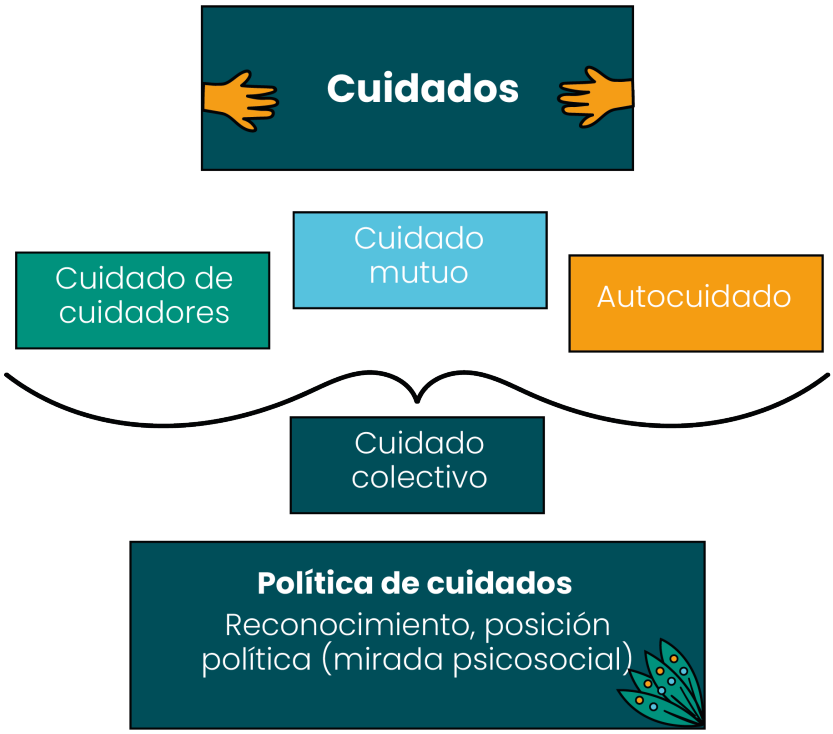


FICHA 2:
CONCEPTOS CLAVE

El vínculo entre los cuidados y las estrategias de seguridad y protección integral es una relación tanto complementaria como interdependiente. Mientras la implementación de estas últimas es fundamental para gestionar y reducir los riesgos a los que se enfrentan las personas defensoras de derechos humanos buscando reforzar, por ejemplo, la seguridad física y digital, fortalecer las capacidades individuales y colectivas, profundizar y construir nuevos conocimientos, etc., lo cierto es que estas medidas, cuando se abordan desde miradas limitadas a lo meramente práctico y productivo (centradas en el resultado -plan, protocolo o manual-, y que las personas o grupos "sigan funcionando/trabajando" pase lo que pase), a menudo resultan insuficientes para abordar y responder a la enorme complejidad de impactos y necesidades psicosociales que estas personas y comunidades tienen.

Es aquí donde entra en juego la noción del cuidado, buscando crear un conjunto de prácticas y sistemas de apoyo que permitan a personas defensoras de derechos humanos recuperarse y fortalecerse después de vivir situaciones de riesgo y violencia y, adicionalmente, tratar de construir espacios cotidianos que sean seguros y respetuosos, centrados en la dignidad, la confianza, la empatía, la comunicación, la solidaridad, el acuerpamiento, la cooperación y el sostén mutuo. Lo anterior, por tanto, no solo permite reforzar las acciones que deben desplegarse durante y después de un momento crítico -acciones reactivas- sino, también, contribuir a la prevención de situaciones de riesgo de distinto tipo al fortalecer el bienestar, las capacidades, la autonomía, las redes y la resiliencia de las personas, colectivos y comunidades.

Ahora bien, en primer lugar, resulta fundamental conocer y comprender los distintos conceptos que forman parte de un enfoque de cuidados, estableciendo y clarificando las diferencias que existen entre nociones que, al día de hoy y en diversos espacios, continúan usándose de manera indistinta, aun cuando no significan lo mismo; con esto nos referimos al ya tan popularizado autocuidado, los desarrollos sobre el cuidado de cuidadores, las concepciones de cuidado colectivo y el cuidado mutuo.



La noción de autocuidado se refiere a la capacidad de una persona para cuidar de sí misma bio-psico-socialmente, incluyendo la adopción de medidas preventivas, la atención de sus necesidades básicas, así como la procuración de estrategias para atender sus problemáticas y tensiones. Cuando hablamos de esta capacidad, no obstante, no se trata solamente de las habilidades internas e individuales que poseen los individuos en términos cognitivos, afectivos y físicos, sino también de los recursos y las redes con las que estas/os cuentan para poder, efectivamente, acceder a los espacios e insumos que se requieren para el propio cuidado.

El cuidado de cuidador*s, por otro lado, ha apuntado de manera más específica a la atención y el apoyo que se brinda a aquell*s sujet*s polític*s o equipos que proporcionan cuidados a otras personas, sea o no desde un determinado ámbito profesional (como profesionales de la salud, familiares que cuidan a personas con padecimientos crónicos funcionalmente diversas, el acompañamiento de equipos de primeros/as/es respondientes, etc.).

En cuanto al cuidado mutuo, este se refiere a la forma en que las personas se apoyan y brindan cuidados mutuamente en una comunidad o grupo, lo que puede darse de manera libre y espontánea y/o siguiendo ciertos criterios o pautas de convivencia definidas internamente, de acuerdo con el tipo de relación que se trate, el contexto en el que esta se desarrolle, los espacios en que se mueva y el momento en el que se encuentre.

Por su parte, cuando hablamos de cuidado colectivo nos enfocamos en la práctica de cuidado compartido y sostenido por una comunidad o grupo social, lo que puede incluir al autocuidado, el cuidado mutuo y al cuidado de cuidador*s, pero no se reduce a ninguna de estas nociones en la medida que se trata, sí, de una práctica de solidaridad y apoyo entre las personas pero que asume una mirada o enfoque eminentemente sociopolítico que introduce la co-responsabilidad como elemento fundamental en esta labor de procuración de l*s otr*s, donde se reconocen y valoran las contribuciones y los logros de cada cual, se fomenta la participación activa en el grupo, así como la toma conjunta y democrática de decisiones que afectan la vida de las personas y comunidades, y se busca la forma de brindar los apoyos específicos que se requieren en los distintos momentos, asumiendo esto como un compromiso colectivo y no como un problema -o privilegio- del individuo.

El cuidado colectivo, por lo tanto, es un acto político que implica el reconocimiento y la valoración de las necesidades y de los derechos de las personas, así como la responsabilidad del colectivo, la comunidad y la sociedad misma en garantizar el acceso a los recursos y servicios necesarios para satisfacer estas necesidades.

¿Qué se debe tener en cuenta cuando hablamos de cuidado colectivo?

El enfoque de cuidado colectivo reconoce la importancia de la diversidad socio-cultural, así como de las desigualdades sociales existentes, enfocándose en promover una verdadera cultura que incluya a todas las personas; especialmente aquellas que han sido excluidas o marginadas por motivos de género, procesos de racialización, etnicidad, capacidades, edad, entre otros.

- Busca promover una cultura de cuidado inclusiva y colaborativa, en la que se garantice el acceso a los recursos y servicios necesarios para satisfacer las necesidades de cuidado de las personas y grupos.

- Hace alusión a las formas de cuidado y apoyo que se brindan hacia y entre las personas, grupos y/o movimientos en lucha, resistencia y defensa, a través de prácticas, políticas y procesos colectivos y/o comunitarios que involucran a múltiples personas o grupos, valorando la importancia de estas comunidades, de la solidaridad y el apoyo mutuo en la protección y promoción de la salud, la integridad y el bienestar psicosocial de las personas defensoras de derechos humanos; incluye, por ejemplo, la creación de redes de apoyo, la formación de grupos de cuidado, la procuración de espacios de atención, el intercambio de recursos y habilidades, y la promoción y transversalización de una cultura de cuidado y apoyo en los distintos colectivos, comunidades y movimientos sociales.

- La idea a la base es que junt*s se puedan abordar los diversos desafíos, presiones y preocupaciones a las que se enfrentan las personas defensoras de derechos humanos y se fortalezcan las distintas capacidades y estrategias para su afrontamiento, gestión y transformación.

La poca claridad a la hora de abordar e implementar estos conceptos -que comparten puntos importantes que los conectan y vinculan, pero nos plantean distintos niveles, espacios y objetivos-, no sólo disminuye -o, incluso, puede llegar a anular- el impacto positivo de las diversas prácticas desarrolladas hacia y entre las personas y/o grupos que defienden derechos humanos, sino que puede convertirse, además, en un riesgo psicosocial y de seguridad que atenta en contra de nuestras propias estrategias de protección integral.

Confundir las distintas nociones que abordan el cuidado en el marco del trabajo y acompañamiento de personas defensoras puede llevarnos a riesgos que, incluso, pueden derivar en acciones potencialmente contraproducentes, algunos de ellos se exponen a continuación:

1. Falta de claridad conceptual: al mezclar o confundir estas nociones, se puede perder la claridad sobre su alcance y significado, lo que puede generar malentendidos y dificultades en su implementación práctica.

2. Limitaciones en la efectividad: cada noción tiene un enfoque y un objetivo específico, y confundirlas puede limitar la capacidad de cada una para lograr sus objetivos de manera efectiva.

3. Individualizar y privatizar: el autocuidado se enfoca en el cuidado personal, mientras que el cuidado colectivo se enfoca en el cuidado entre iguales y en comunidad, entendiendo este como una responsabilidad de tod*s. Confundir estos conceptos puede privatizar el cuidado y descuidar la importancia del cuidado mutuo y colectivo.

4. Despersonalización: vinculado con lo anterior, la falta de comprensión de cada una de estas nociones puede llevar a creer que el cuidado colectivo es una mera práctica de implementar espacios genéricos grupales en los que se brinden ciertos servicios de cuidado -el autocuidado en grupo-, sin tomar en cuenta la mirada interseccional, los contextos, preocupaciones y necesidades de cada persona y/o grupo específico, lo que lleva a despersonalizar el cuidado, tanto personal como mutuo y colectivo.

5. Desviación de la responsabilidad social: cuando se confunden estas nociones, puede surgir la idea de que el cuidado es una responsabilidad individual y no una responsabilidad social y colectiva y por ende, puede ser revictimizante.

Desde PBI México consideramos importante que el Programa de Asesorías en Seguridad y Protección para Personas Defensoras de Derechos Humanos se sustente en un Enfoque de Cuidado Colectivo, tanto a nivel transversal como en los distintos espacios, talleres y actividades que realizamos. Esto implica incluir esta perspectiva en las políticas del proyecto, es decir, políticas de fortalecimiento interno que procuren el bienestar y cuidado colectivo de quienes forman parte de los equipos y acompañan a las personas y grupos defensores de derechos humanos, así como integrar al trabajo que se hace hacia afuera, en colaboración con estas personas y/o grupos, entendiendo al cuidado colectivo como uno de los componentes de la seguridad y la protección integral.

FICHA 3:
PRINCIPIOS, HABILIDADES Y ELEMENTOS MÍNIMOS DENTRO DE UN ENFOQUE DE CUIDADOS

Junto a todo lo dicho, al trabajar con un enfoque de cuidados existen una serie de principios y habilidades mínimas que deben tomarse en cuenta, los que corresponden a:

- **Empatía:** es la capacidad de percibir/compartir las perspectivas, emociones y respuestas de l*s demás en sus distintos contextos y momentos, es la habilidad de 'ponernos en el lugar de la otra persona', más allá de que estemos o no de acuerdo con esta; es un componente clave de las relaciones interpersonales saludables, implica mantener una atención y una escucha activa (validando emociones, sensaciones, pensamientos, atendiendo alas expresiones verbales y no verbales de la otra personas -gestos, miradas, inflexiones, tonos de la voz, etc.-), y puede mejorar la comprensión mutua, la resolución de conflictos y la construcción de vínculos más profundos y auténticos.

- **Comunicación efectiva y colaborativa:** es importante mantener una comunicación clara y abierta con las personas y/o grupos defensores de derechos humanos, de manera de escuchar y comprender sus preocupaciones y necesidades, y poder brindar, desde ahí, un apoyo y acompañamiento realmente efectivo; lo anterior implica, también, saber comunicar nuestros propios alcances y limitaciones, de manera de no generar expectativas que no podamos cubrir y que afecten los vínculos de confianza que hemos construido.

- **Respeto:** orientado especialmente a respetar la autonomía de las personas y comunidades defensoras de derechos humanos, sus decisiones y elecciones, así como sus tradiciones, sistemas organizativos, identidades, cultura, espiritualidad, etc., brindando apoyo y acompañamiento sin imponer nuestras ideas o soluciones; si bien, desde nuestra labor, buscamos compartir distintos tipos de herramientas para incrementar la seguridad de quienes defienden los derechos, el fin último es que las personas desarrollen, desde los recursos que tienen, sus propias estrategias de protección, lo que nos implica, además, ser receptiv*s y cuidados*s en nuestras formas de expresión e interacción.

- **Colaboración:** trabajar de manera cooperativa, en equipo y redes, con otras personas, colectivos y organizaciones que brindan apoyo a las personas y/o grupos defensores de derechos humanos es fundamental, permitiendo maximizar los recursos y la efectividad de los distintos procesos de acompañamiento vinculados con la seguridad y la protección integral; se trata, también, de la habilidad para encontrar y nutrir conexiones nuevas e inesperadas.

- **Flexibilidad creativa:** cada proceso de acompañamiento con personas y/o grupos defensores de derechos humanos será distinto, único y dinámico, tendrá requerimientos diferentes de acuerdo a cada contexto y momento, por lo que será necesario mantener una evaluación continua y conjunta, flexible y creativa, que nos permita hacer los ajustes necesarios para cada caso, persona y colectivo,así como arriesgarnos a considerar alternativas nuevas y diferentes.

Finalmente, y en cuanto a los elementos que componen el enfoque de cuidado colectivo hacia, con y entre personas defensoras de derechos humanos -los que deben mirarse, además, en relación y articulación con las áreas de impacto, dimensiones y componentes que conforman la Protección Integral-; consideramos como clave los siguientes:

- *Protección:* es fundamental contar con estrategias orientadas hacia la seguridad y la protección física de las personas defensoras de derechos humanos ante la violencia, las amenazas y otros riesgos.

- *Atención a las necesidades básicas:* debe considerarse contar con distintas vías para, en caso de requerirse, poder apoyar material y/o económicamente a las personas defensoras a satisfacer sus necesidades más básicas, como la alimentación, el refugio y la atención -tanto médica como psicológica-, abonando a que puedan mantener su independencia económica, su autonomía y su labor de defensa.

- *Asistencia legal:* es importante vincular a las personas defensoras con quien, y/o quienes puedan, de ser necesario, brindarles asistencia legal para proteger sus derechos y/o hacer valer sus demandas ante las autoridades competentes.

- *Redes de apoyo:* se enfoca en fomentar la creación de redes de apoyo y solidaridad entre las personas defensoras de derechos humanos y otros grupos, colectivos y/u organizaciones que comparten sus preocupaciones y objetivos.

Fortalecimiento de capacidades: resulta primordial el apoyo en el fortalecimiento de las capacidades de las personas defensoras, lo que puede darse a través de espacios formativos, de intercambio de ideas y herramientas, acercamiento a redes de especialistas, etc.

Atención a impactos psicosociales: se trata de la necesidad de contar con espacios, tanto internos como externos, para abordar las diversas afectaciones que derivan de las violencias, los riesgos y amenazas, entender cómo estas permean en lo psicoemocional y físico, en las relaciones, los proyectos, la espiritualidad, los sueños, etc., así como fortalecer y crear nuevas formas de afrontamiento, tanto a nivel personal como colectivo. Lo anterior, a su vez, debe abordarse, desde una mirada psicosocial, que transcienda las visiones clínicas e individualizantes, y nos permita entender nuestros malestares y riesgos como la materialización de estructuras sociales violentas, que son las que deben ser transformadas.

Espacios para la convivencia, el descanso y la recreación: junto con los distintos momentos y actividades destinadas a abordar aspectos vinculados a la labor de las personas defensoras, resulta esencial promover, también, espacios para el descanso y la desconexión, así como para la convivencia y la recreación, permitiendo a quienes dedican sus vidas a la defensa de los derechos y la transformación social, nutrirse, recuperarse y mantenerse vinculad*s con la vida, la alegría, el goce, los afectos, etc.

Todos estos elementos deben desarrollarse de manera integral y articulada, y adaptarse a las necesidades específicas de cada persona y/o grupo de defensa de derechos humanos, sea que se aborden hacia el interior de los propios colectivos, organizaciones y/o comunidades, en el acompañamiento a otras personas defensoras, por un solo equipo, o a través de la articulación con distintas redes o grupos especializados en cada uno de los puntos expuestos.

FICHA 4:
SITUACIONES DIFÍCILES Y MOMENTOS DE TENSIÓN AL ABORDAR EL TEMA DE CUIDADOS

Hasta aquí, la importancia de integrar un enfoque de cuidados en el marco de la defensa de derechos humanos pareciera resultar clara, especialmente cuando nos encontramos trabajando en torno a la seguridad y protección integral; el abordaje de este, sin embargo, no está libre de tensiones, sobre todo por la gran cantidad de mitos y estigmas que rodean al ámbito del cuidado en general, así como a la integración de éste en los contextos de lucha social y defensa de derechos, en particular.

Entre los principales factores que se encuentran a la base de las resistencias a la hora de hablar de cuidados en la defensa de derechos podemos observar:

A. **Cultura de la productividad**
B. **Estructuras hetero-patriarcales**
C. **Desconocimiento sobre los cuidados**
D. **Desconfianza y cargas emocionales**
E. **Falta de recursos**

Reconocer estas resistencias es fundamental no solamente para poder abordarlas y gestionarlas en nuestros distintos espacios sino, también, para ponerlas sobre la mesa en los procesos de trabajo y acompañamiento con las personas defensoras de derechos humanos, de manera de poder sumar, efectivamente, este importante pilar en la construcción de estrategias de seguridad y protección integral.

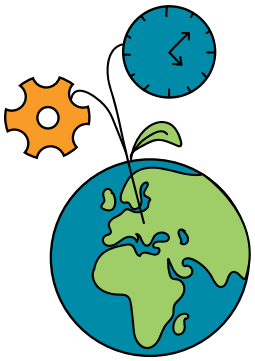
A. La cultura de la productividad

Cuando hablamos de derechos humanos -y de la lucha por su defensa-, no podemos olvidar que hablamos de una doctrina que surge en el marco del mundo occidental, eminentemente europeo y marcado por un pensamiento liberal[1]. Lo anterior no es algo necesariamente negativo de por sí, sin embargo, resulta importante ponerlo sobre la mesa cuando nos encontramos en un contexto latinoamericano, con culturas y cosmovisiones tan distintas y diversas, donde las injusticias y violencias adoptan un carácter predominantemente colonial.

De aquí que el discurso de los derechos humanos no siempre coincide o va de la mano de las luchas que han emprendido los grupos, comunidades y/o movimientos de la región y el país, tanto en sus objetivos como en sus formas; esto genera una serie de desafíos que deben ser discutidos y gestionados de manera conjunta, acercándose a las miradas y estrategias locales.

Junto con esto, dentro de este mundo liberal y, sobre todo, marcadamente capitalista, lo cierto es que nos encontramos viviendo en una cultura de la productividad, donde se tiende a valorar la acción y los resultados por encima del cuidado personal y colectivo; lo anterior puede observarse en los más diversos contextos y ha permeado, incluso, en el marco de las luchas por los derechos humanos y los movimientos sociales.

Esta mirada capitalista puede influir negativamente en el cuidado de las personas defensoras de derechos humanos al priorizar la producción y el crecimiento económico sobre el bienestar y la salud de las personas; en este contexto, el cuidado personal y colectivo puede verse como un costo innecesario y no lucrativo. Este enfoque, a su vez, genera una cultura del trabajo excesivo y la sobrecarga, lo que puede dificultar el tiempo y la energía que las personas defensoras de derechos humanos necesitan para cuidarse a sí mismas, entre sí y a sus comunidades.



Finalmente, desde esta cultura puede darse, también, una desvalorización de los trabajos de cuidado, de las habilidades y conocimientos relacionados con este, lo que puede dificultar la accesibilidad y la disponibilidad de apoyos y recursos adecuados. Será importante reconocer y desafiar estas miradas al interior de nuestros propios espacios y con las personas defensoras que acompañamos, de manera de promover un enfoque de cuidados que sea tanto integral como equitativo.

1 El pensamiento liberal apunta a una doctrina política, social y económica que defiende las libertades y derechos individuales, la iniciativa privada y el libre mercado, así como el Estado de Derecho y el imperio de la ley.

B. Las estructuras hetero-patriarcales

Junto con el punto anterior, resulta fundamental reconocer el peso que tienen las estructuras hetero-patriarcales en nuestra forma de ser y estar en el mundo, determinando una cierta hegemonía en la definición de los roles de género, en la división sexual del trabajo y en el acceso diferenciado a derechos, espacios y servicios.

El ámbito de las luchas sociales, del activismo político y/o los movimientos por los derechos humanos no ha estado exentos de estas estructuras, por el contrario, han tenido una importante influencia generando lo que entendemos como 'militancias patriarcales' o 'militancias de hierro', es decir, aquellas formas de militancia que, aun cuando cuestionan las distintas estructuras opresivas y luchan por transformarlas, suelen seguir incorporando y perpetuando en sus prácticas y discursos políticos las desigualdades de género.

En este tipo de activismo, la dominación masculina tiende a seguir siendo vista como un aspecto natural de la sociedad y la subalternidad de las mujeres y otras identidades u orientaciones sexo-genéricas suele ser aún aceptada y justificada, reforzando sistemas opresivos que limitan su capacidad de acción y protección y perpetuando la idea tradicional de que la dedicación a la lucha política y por los derechos humanos es una responsabilidad exclusiva de los hombres, y en específico de los hombres mayores. Asimismo, estas militancias tienden a caracterizarse por su rigidez y dogmatismo en sus posturas políticas, y su falta de flexibilidad en la toma de decisiones y en el diálogo con otras corrientes y cosmovisiones, restringiendo la posibilidad de construir alianzas y de alcanzar objetivos comunes de manera efectiva.

Las militancias de tipo patriarcal pueden influir en el cuidado de las personas defensoras de derechos humanos de las más diversas maneras, por ejemplo, se trata de miradas que, de inicio, tienden a resistirse a la inclusión de estos temas en sus espacios y estrategias. En coincidencia con los enfoques capitalistas, las estructuras patriarcales suelen priorizar la eficacia y la eficiencia en detrimento del bienestar, minimizando o desvalorizando la importancia de los cuidados de las personas defensoras de los derechos humanos.

De igual manera, estas miradas pueden perpetuar estereotipos sobre la vulnerabilidad de las personas defensoras, ideas rígidas sobre la 'resistencia' y/o el 'aguante', y la supuesta 'debilidad' que implica reconocer las propias emociones, impactos y necesidades, perpetuando la idea de que acceder al bienestar es un lujo y no un derecho y que para dedicarse a la lucha social hay que 'sacrificar' la vida misma, lo que puede dificultar el acceso a recursos y apoyos adecuados para su abordaje y cuidado, así como reforzar la cultura de trabajo sobrecargado, generando tensiones internas, desgastes y agotamiento en las personas y grupos.

C. Desconocimiento sobre lo que son e implican los cuidados

Dentro de nuestras culturas occidentales, y en articulación con las miradas capitalistas, patriarcales y coloniales, nos encontramos en estructuras que desvalorizan los cuidados e, inclusive, estamos inmersos/as/es en contextos en donde el abordaje y hasta la propia expresión de las emociones -especialmente aquellas consideradas 'disruptivas' del *status quo*- tiende a ser invisibilizada. De aquí, entonces, que nuestro desarrollo y aprendizaje suele

adolecer de una comprensión completa y adecuada de nuestro mundo relacional, emotivo, simbólico, espiritual, etc.

Este desconocimiento sobre nuestras propias emociones y necesidades es, precisamente, lo que profundiza los miedos y estigmas en torno a los cuidados, a su importancia y cómo estos pueden ser aplicados en la práctica, tendiendo a llevarnos a creencias erróneas de incapacidad para su abordaje y gestión -porque podemos 'abrir' cosas que son 'incontrolables', que se van a 'desbordar'-, diversas 'culpas' derivadas de la falsa idea de estar 'quitando tiempo de lo importante -las violencias y/o riesgos-, para destinarlo al cuidado' (entendido como poco central ante los contextos adversos que vivimos), así como mitos sobre la imposibilidad de tratar este tipo de temas sin la presencia de alguna persona especialista en salud mental. Junto con esto, se suman también el ya mencionado desconocimiento y confusiones entre los propios conceptos vinculados al cuidado.

En este tipo de estructuras, finalmente -marcadas tanto por el desconocimiento como por el temor-, puede haber también una desvalorización de las prácticas y saberes tradicionales en torno al cuidado, y de las distintas formas de abordarlo desde diversas perspectivas, culturas y saberes, lo que puede limitar la capacidad de las personas defensoras de derechos humanos y colectivos para buscar y recibir apoyos que se ajusten a sus necesidades y a sus propias miradas, requerimientos y cosmovisiones.

Lo anterior resulta particularmente importante cuando nos encontramos en el marco de la cooperación internacional, donde si bien ésta abona elementos valiosos e importantes en el acompañamiento a personas defensoras de derechos humanos (como el acceso a recursos, apoyo técnico, una mayor visibilidad y reconocimiento de las luchas, etc.), también puede verse cruzada por la falta de comprensión de las dinámicas y contextos locales, la sobre-representación de intereses europeos en lugar de priorizar las necesidades de las personas defensoras, y posibles tensiones con las organizaciones y movimientos locales.

D. La desconfianza y las cargas emocionales

Los contextos de violencia, represión y violaciones a derechos humanos generan, de por sí, una serie de impactos en la confianza de las personas en general, y de quienes defienden derechos humanos en particular. En estos escenarios, la perspectiva de abrir y exponer las propias vulnerabilidades ante otras personas puede llegar a ser altamente amenazante, generando una serie de necesarios mecanismos de autoprotección. Lo anterior, además, puede llegar a intensificarse cuando las personas y/o grupos en cuestión han tenido previamente otras experiencias de violencia o abuso.

Asimismo, quienes se dedican a la labor de defender derechos humanos y colectivos a menudo están sobreexpuestas a situaciones de alto riesgo y violencias, lo que puede generar estados de estrés crónico, malestares físicos y aumentar sus cargas psicoemocionales, derivando en la necesidad de reforzar sus mecanismos protectores lo que, en ocasiones, puede significar una mayor dificultad para asumir el cuidado propio y mutuo.

Finalmente, las personas y/o grupos dedicados a la defensa de derechos humanos y colectivos pueden tener una -legítima- desconfianza de las iniciativas que les sean ofrecidas en materia de abordaje de impactos y enfoques de cuidados, especialmente si no se sienten seguras y/o han tenido experiencias negativas previas con instituciones o grupos particulares.

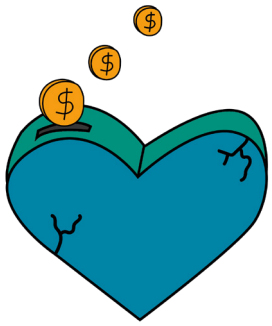
Junto con esto, las distintas agendas -generalmente apretadas-, así como los tiempos reducidos que existen para participar en este tipo de espacios, fungen también como importantes factores que reducen su real potencial, aumentando las desconfianzas y reticencias de las personas defensoras de derechos humanos y colectivos frente a los mismos.

E. La falta de recursos

Frente a todas estas miradas, desconocimientos y estigmas, los recursos que se destinan a la implementación de enfoques centrados en los cuidados tienden a ser, aún hoy, un tanto reducida. Las personas y/o grupos defensores de derechos humanos han preferido dedicar sus esfuerzos en otro tipo de tareas y espacios, mientras que las instituciones, organizaciones y organismos internacionales no han logrado alcanzar una comprensión completa sobre la importancia de financiar, facilitar y promover estos enfoques.

Cuando estos recursos sí se consiguen, a su vez, esto tiende a darse, aún hoy, desde una comprensión parcial que, por ejemplo, no llega a establecer las importantes diferencias que hay entre nociones como las de autocuidado, cuidado mutuo y colectivo, por lo que, a la hora de contar con programas, proyectos o talleres sobre el tema, las confusiones tienden a impactar en la implementación y aprovechamiento real de estos espacios.

Esta falta de recursos apunta al ámbito financiero y a los recursos materiales, humanos y de tiempo que suelen existir. Desde aquí, resulta importante considerar, por ejemplo, que este tipo de procesos pueden ser condenados al fracaso si es que no cuentan con personas facilitadoras con perfiles adecuados, espacios seguros y cómodos, o si son planteados en horario laboral sin que esto implique redistribuir las cargas y el trabajo, o después de las jornadas de trabajo, lo que implica quitarles a las personas sus tiempos libres y de descanso.



Tener en cuenta estos obstáculos y resistencias, y trabajar de manera consciente y crítica para superarlos y promover un enfoque de cuidados efectivo con las personas y grupos defensores de derechos humanos es fundamental, además de ser esencial en nuestras estrategias de seguridad y protección integral.

Es importante reconocer y desafiar las miradas expuestas, abordar los impactos que estas dinámicas y estructuras generan, y cómo estos afectan, en última instancia, la labor y la vida de quienes defienden derechos humanos y colectivos pudiendo, incluso, aumentar la exposición de estas a otros y/o mayores riesgos (por las sobrecargas de trabajo y la falta de tiempo y energía para implementar medidas de seguridad y protección adecuadas, el agotamiento crónico y generalizado, las afectaciones emocionales y/o los problemas en las salud física y/o salud mental, la ruptura de vínculos y alianzas, etc.).

Asimismo, resulta central el desmitificar y desestigmatizar los cuidados, fomentando enfoques más flexibles, empáticos, integrales y colaborativos. Abordar el cuidado desde estas perspectivas aporta al mejoramiento de la salud integral (física, psicoemocional, espiritual, relacional), brindando apoyo y recursos para ayudar a las personas -tanto individual como colectivamente-, a desarrollar habilidades y estrategias de afrontamiento para lidiar con situaciones de riesgo y violencia, para superar los desafíos que enfrentan y mejorar su bienestar, sino que abona, además, a promover el fortalecimiento de los vínculos sociales y comunitarios y, desde ahí, construir comunidades más fuertes y unidas, con mayores capacidades para enfrentar mejor las situaciones de riesgo y prevenir nuevas amenazas, a la vez que puede ayudar a sensibilizar a las distintas colectividades sobre las necesidades y desafíos a los que se enfrentan las personas y grupos defensores de derechos humanos.

Como personas defensoras tendemos a subestimar los impactos que las opresiones e injusticias nos ocasionan; desde nuestros deseos de seguir adelante nos puede llegar a costar reconocer este estrés y que éste es, además, colectivo, dando testimonio de constantes violencias y violaciones, y sobrellevando la carga de esta herida permanente en nuestros colectivos y comunidades. ¡Es necesario abordar estas cargas que duelen y desgastan!

Junto con esto, es necesario entender la dimensión política de las narrativas que se construyen desde el norte global en torno al cuidado, las que se limitan a miradas restringidas y solamente vinculadas a la salud mental occidental, el '*fitness*' o '*wellness*', desde una perspectiva desarticuladora e individualista que opera de acuerdo a intereses corporativos, que se orientan a gobernar los cuerpos de las personas para producir ganancias y, en muchas ocasiones, contribuye a mantener el orden social dominante.

La ausencia de perspectivas críticas nos ha llevado a pensar que el cuidado se centra en acciones individuales que deben vivirse y orientarse únicamente hacia la calma y el placer, conduciéndonos a la inmovilización y/o a acciones privatizadas que se consideran 'relajantes'. Lo anterior nos ha negado la necesidad de experimentar emociones y reacciones que son normales, como la agitación, la ira, la necesidad de movimiento, especialmente en un mundo que puede ser tan injusto y doloroso; asimismo, nos ha negado una percepción de los cuidados desde visiones más profundas, ancestrales y comunitarias, y del bienestar no como una carga o un lujo, sino como una necesidad individual, colectiva y social en la medida que estar en equilibrio es esencial para ser capaces de participar plena y activamente en la sociedad.

De aquí que sea fundamental desmontar todas estas visiones y caminar hacia la 'emancipación de los cuidados', entendiendo esto desde estrategias tanto individuales como colectivas para preservarnos a nosotr*s mism*s, así como a las propias comunidades, donde el bienestar de una persona se vuelve una responsabilidad de tod*s. Se trata, a su vez, de entender que el cuidado debe construirse tomando en cuenta nuestras historias, circunstancias, estados emocionales, etc., reconociendo los métodos que ya existen en nuestros contextos; pero, también, implica sentir y pensar cómo recuperar la autonomía, proyectar un mensaje de vida y construir espacios y liderazgos de tipo más colectivo.

Hablar de los cuidados significa hablar de las afectaciones, exponernos y atrevernos a mostrar nuestras vulnerabilidades y dolores, abriéndonos la puerta a comprender cómo se articulan los riesgos, las violencias y los daños, y cómo estos impactan en nuestra labor y nuestra vida, más aún cuando preferimos no abordarlos.

Se trata de construir estrategias frente a aquellas violencias que no están en nuestras manos, para gestionar los riesgos y mitigar los impactos, pero también, de reconocer aquellas situaciones de riesgo en las que sí tenemos incidencia, en nuestros espacios de trabajo, de lucha, en nuestros equipo y colectivos, hablar de lo que es incómodo y duele para, desde ahí, poder construir en conjunto las condiciones y políticas que nos permitirán seguir adelante con nuestra labor.

FICHA 5:
RECOMENDACIONES, BUENAS PRÁCTICAS Y DINÁMICAS SUGERIDAS EN TORNO AL TRABAJO SOBRE LOS CUIDADOS

Abordar e integrar un Enfoque de Cuidado Colectivo en el marco de la defensa de los derechos humanos debe ser algo transversal en nuestro trabajo, es decir, que este enfoque tiene que estar presente en cada tema, espacio y actividad que emprendamos, sea que estemos hablando de un análisis de contexto, mapeando actores diversos, analizando incidentes de seguridad o construyendo protocolos específicos de respuesta; se trata, precisamente, de mirar nuestras experiencias desde una perspectiva integral, sumando en cada paso del PASP preguntas, reflexiones, espacios y dinámicas que vayan más allá de los meros riesgos físicos o digitales, para abordar, también, aspectos estructurales, de salud física/orgánica, psicoemocionales, espirituales, relacionales, culturales, etc.

Integrar este enfoque significa incluirlo a la hora de construir las estrategias de seguridad y protección integral, reconociendo los cuidados y, específicamente, el cuidado colectivo, como un pilar estratégico dentro de nuestra labor, tanto al interior de PBI México como en el trabajo que este realiza en el acompañamiento a personas defensoras de derechos humanos. Esto implica pensar en herramientas para la protección física, digital y/o legal, pero también para la protección política, psicoemocional, médica, espiritual, familiar, comunitaria, etc., desde una perspectiva integral y acciones coordinadas entre diferentes actores, incluyendo a las propias personas defensoras de derechos humanos, sus colectivos, organizaciones y/o comunidades, en ocasiones las autoridades, y la sociedad en general.

Junto con esto, además, también pueden destinarse dinámicas específicas durante los espacios de taller, así como talleres particulares que nos permitan profundizar en este Enfoque de Cuidado Colectivo y las nociones, impactos y necesidades concretas de las personas defensoras de derechos humanos en relación a su bienestar integral. Para esto, compartimos a continuación algunas propuestas de ejercicios que pueden utilizarse, además de considerar este enfoque como un elemento transversal dentro de todas nuestras actividades.

El objetivo general que buscamos con estas actividades y/o espacios específicamente enfocados a los cuidados y el cuidado colectivo es:

OBJETIVO GENERAL

Que las personas defensoras de derechos humanos puedan reconocer la importancia de los cuidados en su labor y construyan estrategias específicas orientadas a esto.

OBJETIVOS PARTICULARES

Que las personas defensoras de derechos humanos y colectivos puedan hablar de sus impactos psicosociales y las necesidades que de ellos derivan.

Que las personas defensoras de derechos humanos y colectivos puedan compartir lo que entienden por cuidados y construyan su propia noción de estos de acuerdo con sus necesidades particulares, tanto individuales como colectivas.

Que las personas defensoras de derechos humanos y colectivos recuperen sus propias herramientas, y generen otras nuevas propias para el fortalecimiento interno y la construcción de una cultura de cuidados.

Promover un espacio para desmontar mitos y estigmas en torno a los impactos y los cuidados, compartiendo algunas nociones y precisiones -que han sido abordadas en los apartados anteriores-, así como el vínculo entre seguridad y cuidados.

Que las personas defensoras de derechos humanos y colectivos puedan generar propuestas y acciones centradas en los cuidados, desde nuevas ideas construidas conjuntamente y/o recordando y fortaleciendo sus propios saberes históricos y/o ancestrales.

Asimismo, para lograr este objetivo general podemos identificar algunos objetivos específicos, los que pueden impulsarse en uno o varios espacios o, dependiendo del tiempo, las necesidades y/o solicitudes particulares, pueden abordarse todos juntos o por separado.

Recordemos que abordar la seguridad y protección integral desde un Enfoque de Cuidado Colectivo no se traduce en dejar un breve espacio al final de nuestros talleres, para limitarnos a preguntarle a las personas participantes "¿cómo están?", sin articulación con el resto de los temas que vamos trabajando; se trata, primero, de transversalizar este enfoque a lo largo de todos nuestros talleres, en todas nuestras dinámicas y actividades, segundo, de sumar a nuestros ejercicios -sea del tema que sean-, preguntas que nos permitan explorar y aterrizar en los distintos impactos psicosociales que de estos derivan, y tercero, de destinar tiempos y espacios específicos para facilitar dinámicas que se enfoquen específicamente en los temas de impactos y cuidados.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES:

1. **TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:** Diálogo sobre los cuidados.	**Objetivos:** Generar un proceso de reflexión sobre las nociones y necesidades de cuidados al interior de los grupos.	**Tiempo mínimo:** Alrededor de 50 minutos.
	Pasos: Este espacio de diálogo puede ser en plenaria, o dividiéndose en pequeños grupos para, luego, regresar a compartir lo conversado en colectivo. Se plantea al l*s asistentes las siguientes preguntas: • ¿Qué me hace sentir cuidad* por mis compañer*s, por mi equipo de trabajo, por mi colectivo y/u organización? • ¿Qué se necesita para construir un ambiente de seguridad y confianza al interior de mis espacios de trabajo o de lucha?, ¿qué necesito yo para sentirme en seguridad y confianza? • ¿De qué tenemos que hablar, y tal vez no lo hemos hecho, para poder abordar estos temas? • ¿Qué temores o preocupaciones surgen cuando ponemos estos temas sobre la mesa? • ¿Qué condiciones deben haber para poder abordar estos puntos, respetando y abrazando nuestros sentires y pensares, nuestras vulnerabilidades y necesidades? • ¿Qué riesgos surgen cuando no contamos con estos espacios y cómo esto puede influir en nuestra labor? • ¿Cómo podemos empezar a construir espacios de este tipo? A partir de las siguientes preguntas detonadoras, que buscan promover -de manera progresiva y retomando algunos elementos del Ejercicio Diálogo sobre Seguridad (propuesto en el Cuadernillo 1)-, profundizamos en las distintas reflexiones orientadas a los cuidados.	**Materiales:** Preguntas anotadas en un lugar visible. Papelógrafos, post-its de colores, plumones, cinta adhesiva.

Sugerencias:	Alertas:
No es necesario abordar todas las preguntas, ni hacerlas de manera rígida u obligatoria, por el contrario, se presentan a modo de orientación para fomentar las respectivas reflexiones. Asimismo, las preguntas pueden cambiar, sumarse otras y trabajarse desde lo meramente oral, el llenado de papelógrafos con respuestas escritas y analizar los puntos en común, la discusión de aquellos puntos definidos colectivamente como centrales, de desacuerdo o 'conflictivos', el trabajo con recursos gráficos (por ejemplo, hacer dibujos, collages, figuras con plastilina, etc.), o desde ejercicios corporales (como el construir estatuas humanas individuales que representen la confianza y la seguridad, por ejemplo, para luego hacer esculturas corporales colectivas que muestren la construcción de un ambiente conjunto).	Hablar de temores, conflictos o preocupaciones puede remover una serie de sensaciones, emociones e ideas; es importante estar atent*s de las necesidades que puedan surgir, ser receptiv*s en caso de que las personas requieran contención, así como contar con tiempo para permitirles gestionar lo que se va movilizando.

2.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:

Mapeo de Impactos, Necesidades y Propuestas Psicosociales.

Objetivos: Visibilizar y correlacionar colectivamente las afectaciones, afrontamientos, necesidades y propuestas de abordaje en torno al tema de los cuidados.

Tiempo mínimo: Alrededor de 60 minutos.

Pasos:

Se construye una tabla, sea en papelógrafo o en pizarrón, indicando una serie de columnas que apunten a: 1) Impactos (Afectaciones y Afrontamientos), 2) Necesidades Emergentes de Atención y, 3) Propuestas de Abordaje y Protección (**ver imágen de referencia de la dinámica*).

Esta tabla se puede llenar individualmente, en plenaria o en pequeños grupos, por columna o por ámbito, espacio o área (por ejemplo, desde la salud física, desde lo psicoemocional, desde la infraestructura desde los viajes a terreno, desde lo digital, desde las relaciones internas, desde nuestra labor, desde nuestra estructura organizativa, etc.).

Al terminarla se promueve una reflexión colectiva sobre lo que se plasmó en esta, pueden ser puntos en común, diferencias, elementos más repetidos, enfocándonos en las necesidades, en idear propuestas conjuntas, etc., dependiendo del tiempo y las características del grupo.

Materiales:

Papeles adhesivos de colores, plumones, papelógrafos y cinta adhesiva.

Sugerencias:

El ejercicio puede ser lo más superficial o profundo que el tiempo permita y pueden, incluso, agregarse consignas diferentes que nos ayuden a distinguir más los elementos, por ejemplo, colocar con colores diferentes necesidades individuales y colectivas, o las propuestas de abordaje de aquellas orientadas a la protección.

Se trata de ser flexibles, creativ*s y de tener la capacidad de adaptarnos a las necesidades y condiciones de cada espacio y grupo.

Alertas:

Esta alternativa de ejercicio se enfoca, desde su metodología, a reflexiones de tipo más cognitivas, lo que puede sentirse distante o inadecuado para abordar impactos y necesidades, sin embargo, ¡no nos engañemos!, aunque esta dinámica pueda parecer 'cuadrada', hablar de estos temas implicará una movilización de las sensaciones y emociones, por lo que debemos estar preparad*s..

A veces, con ciertos grupos, menos orientados a los ejercicios corporales o de conexión afectiva, plantear este tipo de temas desde una metodología más 'racional', puede ser una buena alternativa para empezar a profundizar.

IMPACTOS		NECESIDADES EMERGENTES DE ATENCIÓN	PROPUESTAS DE ABORDAJE Y PROTECCIÓN
AFECTACIONES	AFRONTAMIENTOS		

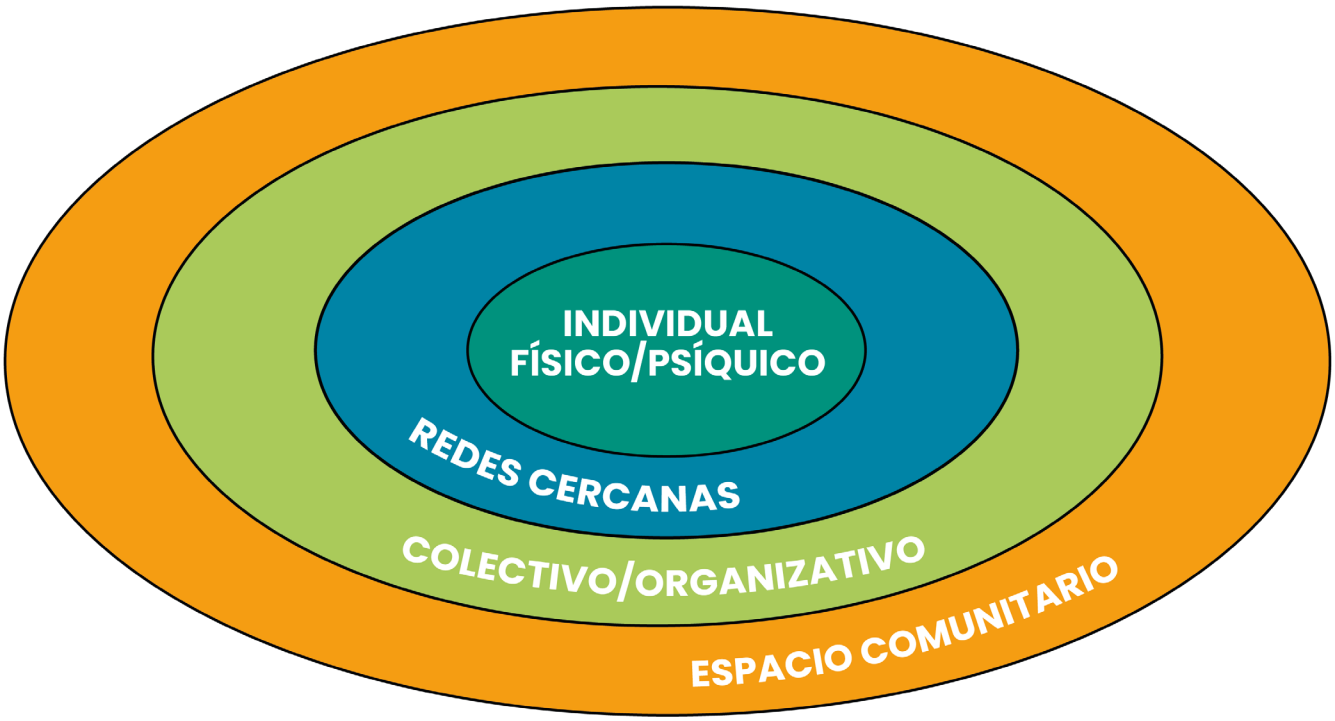
3.	**Objetivos:** Generar un espacio tranquilo en el que podamos reflexionar y conectar con nuestro cuerpo, desde distintas perspectivas.	**Tiempo mínimo:** Alrededor de 45 minutos.
TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Mapa Corporal: Dialogando con nuestros cuerpos.	**Pasos:** Los ejercicios a través de siluetas o figuras corporales nos abren espacio a reflexionar cómo las distintas experiencias que atravesamos también atraviesan nuestras distintas corporalidades -física/orgánica, psicoemocional, espiritual, relacional, simbólica-, materializándose de distintas formas. Poner 'afuera', en un dibujo, y representar las vivencias, sentires y malestares en estas imágenes es un recurso muy útil para poder plasmar, mirar en perspectiva, hacer conexiones e, incluso, poder entender y resignificar nuestras experiencias. Teniendo la figura, se dibujan alrededor distintos círculos en donde ubicamos niveles: primer círculo como espacio familiar, segundo círculo como espacio organizativo, tercer círculo como espacio comunitario, etc., y se puede identificar una figura que represente estos distintos espacios (**ver imágen al final*). Luego, se pide a las personas que vayan ubicando, con frases, palabras, dibujos, etc., los distintos impactos que han atravesado en estos espacios, se puede también identificar los niveles por colores, o las afectaciones con un color mientras los afrontamientos con otro, y conectar estos con estambre o hilo. Posteriormente, se comparte en plenaria y se busca, conjuntamente, hacer las articulaciones entre las afectaciones, afrontamientos, los niveles, las necesidades y propuestas de abordaje de estos impactos.	**Materiales:** Papeles adhesivos de colores, plumones, papelógrafos y cinta adhesiva. Se debe contar con un dibujo grande, y/o podemos sumar varios dibujos iguales individuales en hojas de papel.

Sugerencias:	Alertas:
Se puede entregar a las personas participantes una hoja con una silueta, o pedirles que dibujen su propia silueta en el papel y la adornen como deseen, incluso se puede trabajar con rotafolios grandes para que se ayuden mutuamente a hacer sus siluetas en tamaño real, o se puede trabajar con una sola figura en la que trabajará todo el grupo. A este ejercicio le puede anteceder una dinámica de respiración en la que le indiquemos a las personas 'conectar' con sus distintos cuerpos, y con los impactos que tienen los riesgos y amenazas en ellos.	Abordar este tipo de temas remueve una serie de cosas en las personas, a distintos niveles, desde dolores, padecimientos, miedos, historias, conflictos, etc.; lo anterior nos lleva a la necesidad de desplegar habilidades como la empatía, la paciencia, el respeto, contar con el tiempo necesario para darle espacio a estas expresiones, así como manejar algunas herramientas de contención emocional (*ver Cuadernillo No.1 de la Serie*).

Imagen de referencia

4.	**Objetivos:** Visibilizar y correlacionar colectivamente los riesgos e impactos, así como generar propuestas de abordaje en torno al tema de la protección y los cuidados.	**Tiempo mínimo:** Alrededor de 45 minutos.
TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Universo de Protección.	**Pasos:** En este ejercicio debemos contar con un gran dibujo, que podemos hacer en varios papelógrafos y pegarlos a una pared, o dibujarlo en un gran pizarrón, compuesto de varios círculos que representan los distintos niveles de experimentación de riesgos y propuestas de protección y cuidados (**ver imágen de referencia de la dinpamica*). El círculo más interno es el individual que, a su vez, puede dividirse en lo físico, psicoemocional y espiritual; el siguiente es el de las relaciones familiares y/o más íntimas; después le sigue el de las relaciones al interior de la organización y/o colectivo; continúa el espacio de lucha y/o defensa; sigue el espacio comunitario; y así hasta donde queramos profundizar. Teniendo este dibujo podemos pedir a las personas que escriban en papeles de un cierto color todos los riesgos que identifican en los distintos niveles y que los vayan pegando dónde corresponde, luego de esta primera parte, se comparte en plenaria una reflexión sobre estos riesgos, los puntos en común, las diferencias, que les hace sentir esto, y qué impactos observan a partir de este análisis. Posteriormente se pide a las personas asistentes que, en papeles de otro color, pueden ir plasmando sus propuestas para la protección y el cuidado de estos riesgos expresados y los peguen, de nuevo, en el nivel que correspondan. Posteriormente, se vuelve a hacer una reflexión en plenaria sobre las ideas que surgieron, las posibilidades de llevarlas a cabo, la responsabilidad de hacerlo (si es individual, familiar, organizativa, comunitaria, etc.), las posibilidades de apoyo mutuo y articulación, las necesidades de colaboración para implementarlas, etc. Finalmente, se puede construir un "manifiesto" con los acuerdos que puedan surgir de este ejercicio, es decir, aquellas acciones que sí se pueden llevar a cabo, el compromiso y requerimientos para hacerlo, los plazos, etc.	**Materiales:** Papeles adhesivos de colores, plumones, papelógrafos y cinta adhesiva. Se debe contar con un dibujo grande de los mencionados círculos.

Sugerencias:	Alertas:
Podemos hacer las combinaciones que queramos para el ejercicio, por ejemplo, dividir a l*s asistentes en grupos más pequeños y pedir que cada uno se dedique a un nivel, para luego intercambiar y alimentar rotando los equipos.	Una de las frustraciones más comunes que acompañan este tipo de reflexiones es la sensación de que todo debe abordarse desde un actor externo (estado, organización, liderazgos, etc.), invisibilizando la agencia de las personas, o que responde a una 'responsabilidad' individual (lo que comúnmente ocurre cuando hablamos del autocuidado), recargando a la persona y 'culpándola' de ´no hacerse cargo' de su cuidado, generando una serie de culpas e invisibilizando la co-responsabilidad colectiva, social y organizativa en estos temas. Este ejercicio puede ser un espacio importante para hacer estas reflexiones e identificar, tras ubicar el orígen de los impactos, propuestas de acción que integren a todos los actores, sí, a la propia persona, pero también al colectivo, la organización, la comunidad, así como a las propias instituciones.



5.	**Objetivos:** Realizar análisis y reflexiones en torno a los impactos, necesidades y posibilidades de acción y/o respuesta a partir de casos hipotéticos o ejemplificativos, cercanos a las experiencias de las personas participantes.	**Tiempo mínimo:** Alrededor de 45 minutos.
TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Ejercicios de Escenarios Imaginarios.	**Pasos:** Se comparte con las personas asistentes una serie de ejemplos de casos o situaciones de riesgo que han derivado en diversos impactos (por ejemplo, a partir de una situación de seguimiento el Mecanismo de Protección designó escoltas, lo que ha generado una limitación a la persona defensora en cuestión de sus movimientos y acciones, incomodidad en sus espacios organizativos, sensación de pérdida de libertad, así como tensiones en el espacio familiar); lo anterior se puede hacer leyendo el ejemplo en plenaria o dividiendo al grupo en equipos más pequeños para que lean y discutan uno o varios casos, para luego compartir sus reflexiones en el colectivo. La idea es centrarse en los impactos más que en el caso y/o el riesgo, caracterizando las afectaciones que se generan en la referida situación y cómo estas, a su vez, influyen en formas de pensar, sentir y actuar en las personas. Algunas preguntas guía pueden ser: ¿Qué afectaciones observamos aquí (en distintos niveles y áreas)?, ¿hemos experimentado cosas similares?, ¿cómo esto puede alterar la labor y vida de las personas defensores y sus entornos?, ¿qué afrontamientos vemos?, ¿qué alternativas de afrontamiento se nos ocurren o hemos desplegado nosotr*s en situaciones similares? Luego, pueden llamarse a personas voluntarias entre l*s asistentes para escenificar una de las situaciones analizadas y sus resultados, para luego construir dos representaciones: la primera planteando cómo podría evolucionar dicha situación de no abordarse los impactos y/o no emprender acciones de cuidado, y la segunda, representando cómo sería abordar la misma experiencia, pero desde un enfoque de cuidados. Pueden darse participaciones del grupo entre cada representación para compartir opiniones, sensaciones y propuestas, o puede hacerse una reflexión colectiva hasta el final de las escenas.	**Materiales:** Papeles adhesivos de colores, plumones, papelógrafos y cinta adhesiva. Se debe contar con los casos o situaciones ejemplo ya preparados previamente, cuidando datos sensibles, y enfocados a enfatizar los impactos.

Sugerencias:	Alertas:
De lo que se trata es de poder poner en acción las distintas posibilidades de respuesta, poder observar las distintas posiciones en cada situación, así como construir propuestas para la protección y el cuidado desde una perspectiva colectiva. Un ejemplo que podría trabajarse es el de un colectivo de madres buscadoras, donde confluyen diversos tipos de impactos por la desaparición, la respuesta institucional y social, el hecho de estar buscando a sus seres queridos: búsquedas durante muchos años sin avances, sin respuesta de las autoridades, sin seguimiento de los casos, el mismo hecho de ir a rastreos, el clima del lugar de la búsqueda, el caminar durante horas, etc.; si a esto le sumamos un análisis interseccional podemos sumar la reflexión de que se trata mayoritariamente de mujeres, que pueden tener hij*s, de distintas comunidades y condiciones, donde la búsqueda no es su sustento en la vida y, probablemente, necesitan trabajar, cuidar a su familias, etc. Se puede realizar un análisis de los distintos niveles de impactos de quienes conforman este colectivo, reconociendo que pese a las cargas, tensiones, riesgo y dolores, seguirán en su labor, por lo que la estrategia no se orienta a 'sacarlas' de la tarea de búsqueda sino, más bien, construir espacios organizativos donde exista un enfoque de cuidado colectivo, ¿cómo sería esto?	En este tipo de ejercicios hay que poner atención en diversas cosas, primero, que no todas las personas pueden sentirse cómodas representando una escena, pueden sentirse insegur*s o, simplemente, no querer hacerlo, ¡no pasa nada!, debemos siempre recalcar que si alguien no desea participar de alguna dinámica no está obligad* a hacerlo. Otro elemento puede ser la preocupación de l*s asistentes de sentirse 'banalizando' un tema que es serio y delicado al llevarlo a un ejercicio de actuación; frente a esto, es importante recoger y dar espacio a estas preocupaciones, aclarando que no se trata de faltar al respeto al tema abordado, sino de trabajarlo con todo el cuidado y la dignidad necesaria, buscando alternativas que nos ayuden a pensar otras formas de cuidarnos. Finalmente, hay que tener cuidado, al trabajar con casos ejemplo, representaciones y escenarios alternativos, de no caer en juicios o evaluaciones de lo que las personas hicieron, hacen o pudieran hacer, de no imponer nuestras propias miradas ni desvalorar otras formas de abordar las experiencias.

Otros ejercicios que pueden ser útiles en este tipo de reflexiones y sentipensares pueden ser las dinámicas de confianza en grupos, los retos de colaboración y trabajo en equipo, las herramientas de diálogo y comunicación asertiva, actividades psicocorporales vinculadas al apoyo, la contención y la protección, así como ejercicios de resolución de conflictos, entre otros; sobre esto existe una infinidad de recursos pedagógicos, dinámicas de grupos, tutoriales, etc., los que se pueden encontrar en la *Bibliografía* de este *Cuadernillo*, así como en línea.

Finalmente, tanto a nivel interno de los equipos acompañantes, como con las personas y grupos defensores que son acompañados desde el PASP, será importante abonar reflexiones sobre los máximos que se desean en el marco de la labor de defensa de derechos (ejercicios como escribir la 'carta a Santa Claus' de lo que queremos construir junt*s en términos de cuidados, dinámicas sobre 'nuestros deseos' en el ambiente de trabajo/lucha, 'imaginando el ideal en nuestros espacios', etc.), así como los mínimos que deben existir para procurar un ambiente seguro, respetuoso y digno (actitudes entre l*s compañer*s, las 'banderas rojas', las acciones que consideraremos inaceptables, condiciones mínimas para la movilización y/o la impartición de talleres, etc.).

Sobre esto, se puede proponer la construcción de documentos o declaraciones sobre Principios de Buen Trato, Protocolos para la Resolución de Conflictos y/o el Abordaje de Violencias, la elaboración de Manuales de Respuesta a Incidentes Psicosociales, el contar con espacios regulares para el Abordaje de Impactos Psicosociales, Políticas Laborales Internas (desde derechos laborales hasta acciones de promoción de una alimentación saludable, ejercicio, descanso y gestión del estrés), Directorios de Canalización para Abordar los Cuidados (organizaciones enfocadas a este tipo de acompañamientos, personas y/o grupos terapéuticos, centros de salud, espacios de yoga o meditación, redes de apoyo específicas, etc.), Calendarios de Actividades de Convivencia Colectiva, apertura a espacios para la capacitación y/o el perfeccionamiento de habilidades y herramientas, etc.

Ojo, ¡que las posibilidades de dinámicas son infinitas!, lo que hace imposible abordar todos los ejercicios en un solo documento, pero ¡recordemos!, se trata de tener al centro lo que queremos abordar, conocer al grupo y ser creativ*s en cuanto a cómo podríamos trabajar los temas de una manera dinámica, cuidadosa y rica. También... ¡no olvidemos que no podemos, ni es nuestra tarea abordarlo todo!, se trata, más bien, de plantear los temas y, en algunos de ellos, compartir propuestas e ideas para que sea el propio grupo el que vaya construyendo sus propios mecanismos.

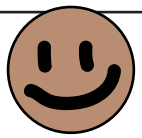
FICHA 6:
¿QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER AL CREAR PRÁCTICAS, ESPACIOS Y POLÍTICAS DE CUIDADO?: ALGUNAS RECOMENDACIONES

A continuación repasaremos algunos elementos puntuales que nos pueden ayudar a reforzar aquellas cosas que sí debemos atender y aquellas que debemos cuidar de no hacer cuando buscamos crear prácticas, espacios y políticas de cuidados; esta, por supuesto, no es una lista exhaustiva ni cerrada, por lo que dejamos algunos cuadros en blanco para que cada persona que use este *Cuadernillo* pueda ir abonando, desde su propia experiencia, otras tantas buenas y malas prácticas en este ámbito.

Lo que SÍ	Lo que NO
Conocer y comprender las realidades y desafíos específicos que enfrentan las personas defensoras de derechos humanos en el contexto en el que se encuentran.	Desvincular el cuidado de la defensa de los derechos humanos, es decir, considerar el cuidado como un tema aislado de esta labor de defensa, y no como un aspecto fundamental y necesario en las luchas por la justicia y la equidad.
Involucrar a las personas defensoras de derechos humanos y a sus colectivos, organizaciones y comunidades en el proceso de creación, diseño e implementación de las políticas de cuidado, a través de la consulta y la participación activa.	Ignorar la dimensión psicosocial al comprender, abordar y responder a los impactos que pueden experimentar las personas defensoras de derechos humanos y sus comunidades.
Abordar el cuidado desde una perspectiva integral que incluya, al menos, un enfoque psicosocial, interseccional y colectivo.	No considerar la perspectiva de género, y cómo las dinámicas de género pueden influir en el cuidado; así como ignorar los elementos interseccionales que influyen en estas mismas dinámicas.

Crear un ambiente seguro y confiable, así como contar con espacios específicos para que las personas defensoras de derechos humanos puedan hablar abiertamente sobre sus desafíos y necesidades de cuidado, confiando en que recibirán el apoyo requerido.	No tener en cuenta las particularidades culturales, las cosmovisiones y contextos en los que trabajamos, tanto en América Latina como en México.
Es necesario sensibilizar a las personas sobre la importancia del cuidado, sin colocarnos en un lugar de aleccionar sino, más bien, guiando a las personas a la reflexión y relación entre labor-riesgo-impactos-necesidades-cuidados.	Abordar los cuidados desde una mirada eminentemente occidental, es decir, individualista, clínica (desde un enfoque psicologizante de la salud) y privatizada.
Garantizar que las políticas de cuidado sean accesibles y asequibles para todas las personas defensoras de derechos humanos y colectivos, sus grupos, organizaciones y comunidades, sin importar su género, identidad u orientación, edad, profesión, etnia o cualquier otra característica.	No involucrar a las personas defensoras de derechos humanos en el proceso de definición de políticas de cuidado, tomando en cuenta que son estas y sus comunidades las más afectadas en sus respectivos contextos.
Asegurar que las políticas de cuidado sean sostenibles a largo plazo y que incluyan medidas para su implementación y monitoreo continuo; se debe evaluar de manera regular el impacto de las estrategias de cuidado y hacer ajustes según sea necesario para garantizar que estén cumpliendo con las necesidades de las personas defensoras de derechos humanos.	Hablar indistintamente de los distintos conceptos: autocuidado, cuidado de cuidadores, cuidado mutuo y cuidado colectivo.
Fomentar que las personas defensoras de derechos humanos trabajen juntas para crear distintas redes de apoyo mutuo y, desde ahí desarrollen estrategias para el cuidado colectivo.	No tomar en cuenta los elementos estructurales del contexto y del entorno laboral que impiden el cuidado, revictimizando a la persona defensora culpándola de su propio desgaste.

Establecer alianzas y colaboración entre diferentes espacios, redes, organizaciones y actores para brindar una respuesta integral y efectiva al cuidado de las personas defensoras de derechos humanos y promover la solidaridad entre los colectivos y las comunidades.	Ignorar o demeritar las prácticas, estrategias y/o espacios que las propias personas defensoras pueden estar ya realizando en torno al cuidado.
Incorporar el cuidado como un valor central y una parte integral del trabajo en la defensa de los derechos humanos, promoviendo las herramientas y cambios necesarios para asegurar que esta práctica sea una de las prioridades en los procesos; el cuidado colectivo debe ser integrado en las estrategias de lucha y ser considerado parte integral de estas.	Asumir que tod*s manejan el mismo nivel de valoración, conocimiento o desarrollo de prácticas respecto a los cuidados, o que per se tod*s sabemos 'como cuidarnos'... ¡el cuidado también se reflexiona, aprende, desarrolla y construye!, por lo que la formación es fundamental para comprender este enfoque, y cómo integrarlo en nuestra práctica.
Es importante reconocer y valorar el trabajo de cuidados, tanto en su dimensión individual como colectiva, promoviendo una cultura de apoyo y solidaridad, de colaboración y empatía entre todas las personas, colectivos y comunidades.	Ignorar, invisibilizar o demeritar la importancia del descanso, la recreación y la recuperación; es fundamental garantizar espacios para que las personas defensoras de derechos humanos tengan tiempo para descansar, recobrarse, convivir, divertirse, así como para hacer otras actividades.



ALGUNAS REFLEXIONES ¿FINALES?...

La protección integral es esencial para garantizar la seguridad y el bienestar de las personas defensoras de derechos humanos, quienes enfrentan una amplia gama de desafíos y riesgos en su trabajo diario. Esta protección no se limita a medidas de seguridad físicas y/o digitales, sino que abarca también aspectos psicoemocionales, espirituales, políticos, legales, económicos, sociales, estructurales, etc., por lo que, para asegurar una respuesta integral y coordinada, implica abordarlo desde un enfoque holístico que considere todos los aspectos de la vida de las personas y/o grupos defensores, además de la articulación con otros actores y, especialmente, con un Enfoque de Cuidado Colectivo.

Al respecto, es importante no olvidar que esta perspectiva -tal como el Enfoque de Riesgo y todos los elementos, dimensiones y componentes que forman parte del marco de la seguridad y la protección integral-, se desarrolla a través de un proceso continuo, situado y único, que es necesario abordar con flexibilidad, haciendo evaluaciones constantes y periódicas que nos permitan, a su vez, ajustar su aproximación de manera creativa y según sea necesario para asegurar que se brinde el apoyo más efectivo y eficiente posible.

Frente a esto, a su vez, será relevante mantenernos al día sobre los constantes y cambiantes desafíos que enfrentan las personas defensoras de derechos humanos y colectivos en el contexto actual, así como las distintas experiencias, buenas prácticas y programas de apoyo que hay en México y la región, vinculados al cuidado, la seguridad y la protección, reconociendo que existen ya múltiples iniciativas, tanto de atención y asistencia, como de sensibilización, capacitación y formación, las que nos han permitido profundizar, avanzar y aprender al respecto.

En este sentido, esta Caja de Herramientas, así como la Serie de Cuadernillos que componen el PASP, buscan sumarse a estos esfuerzos, ofreciendo elementos valiosos para todas aquellas personas que desean aportar al apoyo y acompañamiento de quienes luchan por la defensa y protección de los derechos humanos y colectivos; son, además, un llamado a la acción, para entender que tanto la seguridad como la construcción de estrategias de protección integral no estarán completas a menos que reconozcamos nuestra necesidad, así como nuestras infinitas capacidades para cuidarnos mutuamente.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Para conocer más sobre los enfoques de cuidados en el marco de la defensa de derechos humanos y los distintos conceptos que engloban los cuidados:

Andrews, C. & Acevedo-Rodrigo, A. (2004). Cien años de arrogancia: por qué el liberalismo 'occidental' no salvará a América Latina. *Revista Común*, Junio 4, 2020. Disponible en https://revistacomun.com/blog/cien-anios-de-arrogancia-por-que-el-liberalismo-occidental-no-salvar-a-amrica-latina/

Barry, J. & Jorjevic, J. (2007). *¿Qué Sentido Tiene la Revolución Si No Podemos Bailar?*. Fondo de Acción Urgente por los Derechos Humanos de las Mujeres.

Batthyany, K. (Coord.). (2020). *Miradas latinoamericanas a los cuidados*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: CLACSO.

Clement, G. (1996). *Care Autonomy and Justice: Feminism and the Ethic of Care.* Boulder Colo: Westview Press.

Engster, D. & Hamington, M. (Eds). (2015) *Care Ethics and Political Theory*. United Kingdom: Oxford University Press.

Hernández Cárdenas, A. & Tello Méndez, N. (2013). *¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos? Diálogos entre nosotras*. Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras), Asociadas por lo Justo (JASS) y Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C.

Hernández Cárdenas, A. & Tello Méndez, N. (2017). El Autocuidado como Estrategia Política. Sostenibilidad y bienestar para defensoras de derechos humanos. *Revista Internacional de Derechos Humanos SUR-CONECTAS*, V.14, N.26, Pp. 179 – 188.

Uhde, Z. & Held, V. (2006). The Ethics of Care. Personal, Political, and Global. Czech Sociological Review.

Vega, C., Martínez-Buján, R. & Paredes, M. (Eds.). (2018). *Cuidado, comunidad y común. Experiencias cooperativas en el sostenimiento de la vida*. Madrid: Traficantes de Sueños.

Para conocer más sobre experiencias concretas de abordaje desde un enfoque de cuidados con personas defensoras de derechos humanos en México y la región:

Hernández Cárdenas, A. (Coord.). (2014). *Travesías para pensar y actuar. Experiencias de autocuidado de defensoras de derechos humanos en Mesoamérica*. Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras), Organizaciones del Grupo Impulsor de la IM-Defensoras, Asociación para los Derechos de la Mujer y el Desarrollo (AWID), Colectiva Feminista para el Desarrollo Local de El Salvador, Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C., Fondo Centroamericano de Mujeres (FCAM JASS), Asociadas por lo Justo Unidad de Protección a Defensores y Defensoras de Derechos Humanos de Guatemala (UDEFEGUA).

Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C., Casa La Serena & Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos. (2020). *Compendio de herramientas de autocuidado y sanación*. IM-Defensoras.

IM-Defensoras. (2022). *Entre aguas dulces y mareas 10 años de construcción y aprendizajes sobre el cuidado y la sanación entre defensoras y sus colectividades*. IM-Defensoras.

IM-Defensoras. (2022). *El pacto de cuidarnos 2010-2021: La Protección Integral Feminista en Mesoamérica*. IM-Defensoras.

Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament

México 20 años