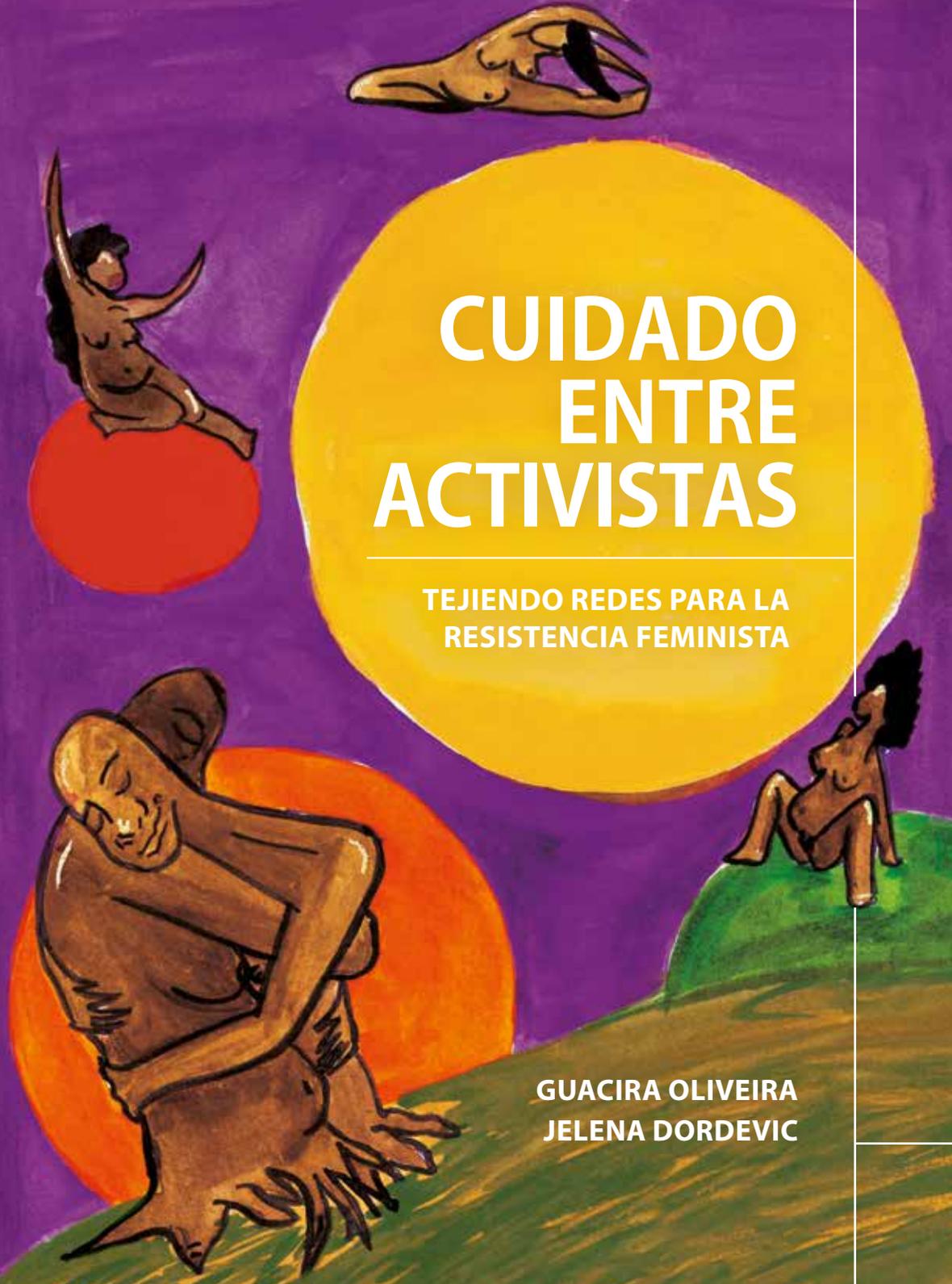


CUIDADO ENTRE ACTIVISTAS TEJIENDO REDES PARA LA RESISTENCIA FEMINISTA

# CUIDADO ENTRE ACTIVISTAS

TEJIENDO REDES PARA LA  
RESISTENCIA FEMINISTA

GUACIRA OLIVEIRA  
JELENA DORDEVIC



# **CUIDADO ENTRE ACTIVISTAS**

---

**TEJIENDO REDES PARA LA  
RESISTENCIA FEMINISTA**

**GUACIRA OLIVEIRA  
JELENA DORDEVIC**

**CFEMEA**

**BRASÍLIA/DF | 2015**

## Elaboración

Guacira Oliveira y Jelena Dordevic

## Traducción

Ana García Navarro , Luana Guedes y Jelena Dordevic

## Edición

Débora Vaz

## Diseño Gráfico

Ars Ventura Imagem y Comunicação

## Fotografía

Louisa Huber, Arquivo CFEMEA, Angela Donini y Taís Lobo

## Portada e ilustraciones

Lídia Rodrigues



Dirección: SCS Quadra 02, Edifício Goiás – sala 602/04  
Brasília/DF – CEP: 70317-900  
Telefonos: (61) 3224-1791  
[www.cfemea.org.br](http://www.cfemea.org.br)

## Apoyo



2015, CFEMEA – Centro Feminista de Estudio y Asesoría

El contenido de esta publicación puede ser reproducido y difundido siempre que sea citada la fuente. Esta publicación puede encontrarse en [www.cfemea.org.br](http://www.cfemea.org.br)

# Sumario

<b>7</b>	<b>Presentación y Agradecimientos</b>
8	Inspiraciones
<b>15</b>	<b>Razones y emociones de la lucha feminista para ser libres y por el Buen Vivir</b>
16	Cuidado entre activistas, generando fuerzas contrahegemónicas
19	Reconocimiento mutuo, diálogo, encuentro de diferencias
23	Transgresión feminista contra el racismo patriarcal
28	Desafíos urgentes
<b>35</b>	<b><i>“Yo solo pido un espacio pa’respirar”</i></b>
36	Cuerpos que desafían
37	¿Cómo te va?
46	¿Qué está faltando en los espacios para nuestra organización política?
47	Pasos que podemos dar
50	Metodologías
<b>54</b>	<b>Citaciones para consulta</b>
<b>63</b>	<b>Referencias</b>
<b>65</b>	<b>Para saber más</b>
<b>69</b>	<b>Autoras</b>
<b>70</b>	<b>Descripción de las imágenes</b>



Nos gustaría dedicar esta publicación a la memoria de Sunila Abeysekera, nuestra querida amiga, activista feminista de Sri Lanka, que lideró y formuló propuestas fundamentales para la organización de la Coalición Internacional de Defensoras de Derechos Humanos y para la movilización de la Campaña Internacional por los Derechos Humanos de las Mujeres. Continuaremos inspiradas por su amor y visión estratégica.



# Presentación y agradecimientos

¡Con gran satisfacción, ponemos este libro en sus manos! Es el primero del nuevo Ciclo de CFEMEA, inaugurado en 2015 y orientado a la sostenibilidad del activismo feminista y de las mujeres. Seguimos dos líneas de acción para esta orientación: el desarrollo de la dimensión política del autocuidado y del cuidado entre activistas y militantes y la formación política feminista.

Con esta publicación queremos compartir lo que llevamos acumulado hasta ahora: referencias, reflexiones e intercambios relacionados con el cuidado entre activistas y militantes.

Para profundizar en este debate, para poder experimentar otras posibilidades de radicalizar nuestro hacer político contracultural y contrahegemónico, así como organizar y movilizar las luchas, partimos de una de las ideas fundamentales del feminismo: lo personal es político.

Estamos en pleno proceso de construcción y ya hicimos algunas síntesis. Para esto, bebemos de muchas fuentes de la praxis feminista y de otras iniciativas del campo comprometidas con la transformación social.

## INSPIRACIONES

Buscamos rescatar elementos de los grupos de autorreflexión que inauguraron la ola feminista de los años 60, a pesar de que las informaciones registradas a este respecto sean aún muy escasas. Seguimos por la senda que abrieron Jane Barry y Jelena Djordjevic, autoras de una pionera investigación sobre activismo y autocuidado con activistas feministas de los cinco continentes, publicada en Brasil en 2007, bajo el título *¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?*<sup>1</sup>.

Desde 2008, venimos construyendo y consolidando la Universidad Libre Feminista<sup>2</sup> –una propuesta colectiva que tiene en la praxis educativa feminista su base metodológica–. En este camino, hemos realizado diálogos, estudios e incentivado el intercambio de prácticas y reflexiones, siempre buscando promover el autoconocimiento, así como el encuentro, el cuidado y el acogimiento entre las participantes<sup>3</sup>. Más recientemente, en 2014, los intercambios que hicimos facilitando los Diálogos sobre Activismo y Autocuidado, en la Universidad Libre Feminista, nutrieron de nuevas razones y emociones nuestra certeza sobre la necesidad y la importancia de seguir en esta senda.

En la última década, también venimos avanzando por el camino de la Pedagogía Feminista, siguiendo el liderazgo de SOS Cuerpo –Instituto Feminista para la Democracia– y participando en muchos intercambios y

---

1 BARRY, Jane e DJORDJEVIC, Jelena. Que sentido tem a revolução se não podemos dançar? Fundo de Ação Urgente pelos Direitos das Humanos das mulheres. EUA, 2007.

2 [www.feminismo.org.br](http://www.feminismo.org.br). La propuesta de la Universidad Libre Feminista fue lanzada en 2010, por iniciativa de CFEMEA, y actualmente está siendo construida de forma colectiva y colaborativa, por tres organizaciones feministas: CFEMEA, Cunchã –Colectivo Feminista de Paraíba– y SOS Cuerpo –Instituto Feminista para la Democracia– y por una red de colaboradoras, con el objetivo de congrega, catalizar y fomentar acciones educativas, culturales y artísticas para la producción de conocimiento e intercambio de saberes.

3 <http://feminismo.org.br/metodologia/> en diciembre, 2015.

saberes que emergieron en la Articulación de Mujeres Brasileñas, para la construcción de su política de formación.

Por las sendas latinoamericanas, encontramos mucha inspiración e incentivos para crear este nuevo Ciclo de CFEMEA. Los diálogos internacionales que vienen siendo realizados por la Articulación Feminista MarcoSur<sup>4</sup> en los últimos diez años (Diálogos Intermovimientos, Diálogos Interculturales, Diálogos Feministas, Diálogos Consonantes) y en especial aquellos sobre el ‘Buen Vivir’ y el ‘Patriarcado’ son valiosísimos. También la participación en algunos de los diálogos virtuales promovidos por Alquimia –Escuela de Educación Popular Feminista (2012)– y la lectura sobre la experiencia del Grupo Impulsor de la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos han sido muy inspiradores.

Más recientemente, la asociación con el Instituto Arcana para la experimentación de la Rueda de Mujeres Activistas en Distrito Federal (2014 y 2015) ha sido tan instructiva como creativa y placentera. Otra oportunidad valiosa también se abrió cuando decidimos formar el Colectivo Feminista de Autocuidado<sup>5</sup> (2014) y asumir la realización de encuentros nacionales a este respecto, en asociación con el Fondo Ellas (2014-2015). ¡Tantos corazones y mentes comprometidos con esta jornada!

Además de las experiencias en el movimiento de mujeres y feministas, nos dieron referencias sustantivas la participación en los Diálogos entre los Pueblos, organizados por IBASE en la década pasada, y la reciente

---

4 CFEMEA integra la AFM –Articulación Feminista MarcoSur–. La AFM es una corriente de pensamiento y acción política feminista que tiene como eje central de su estrategia promover el desarrollo del campo feminista a nivel regional y global.

5 Componen el Colectivo Feminista de Autocuidado: Guacira Cesar de Oliveira, Jelena Djordjevic, Louisa Huber, Maria Lúcia da Silva, Simone Cruz y Tania Lopes Muri.

aproximación y apropiación de la metodología de la Terapia Comunitaria Integrativa, con casi 30 años de acopio práctico y reflexivo.

En estas páginas, podrá encontrar dos de nuestros artículos –de Guacira y Jelena–. El primero, se centra en el marco conceptual y político en el cual CFEMEA sitúa el desarrollo programático de sus acciones visando la dimensión política del autocuidado y cuidado entre activistas. A su vez, el segundo, señala la importancia estratégica del autocuidado y cuidado entre activistas, así como las necesidades y posibilidades metodológicas para sostener (a partir de esta perspectiva) el activismo de las mujeres que conducen los procesos de transformación social y radicalizan la democracia en Brasil. Para finalizar, presentaremos algunas sugerencias de lectura para quien pudiese tener interés en estudiar un poco más sobre otras experiencias y reflexiones, a este respecto, en Brasil y en el mundo.

Antes de concluir con esta presentación, queremos decir que sin el inmenso deseo, el empeño, la dedicación, el cuidado y la elaboración estratégica de tantas militantes y activistas feministas, sería imposible el avance de CFEMEA en este sentido.

Como parte de este movimiento, reconocemos y valoramos el aporte fundamental de cada una de nosotras para fortalecer nuestra lucha al cuidar a quienes forman parte de la misma.

Concluir un Ciclo de 25 años de trabajo de CFEMEA e iniciar un nuevo Ciclo no fue simple... tocó la vida de cada una de nosotras, socias de la organización y equipo al completo. Personalmente, los caminos de autoconocimiento y auto-transformación para dar estos pasos fueron difíciles y exigentes. Por esto, queremos hacer público nuestro agradecimiento, de todo corazón, a Carmem Silva que facilitó el proceso de todo el equipo con amor, competencia y un compromiso político sin igual; y a los terapeutas Joana y Fausto, que cuidaron de nosotras y nos ayudaron (a Guacira y a Jelena) a procesar individualmente todo esto.

Para finalizar, queremos también agradecer el apoyo recibido por parte de las Fundaciones *Ford*, *OAK's Issues Affecting Women Program*, *Heinrich Böll*, de *International Women's Health Coalition* y de la Embajada de Francia que, en diferentes medidas, nos apoyaron financiando este esfuerzo.

Les deseamos una buena lectura y, desde ya, queremos animarles a compartir con nosotras sus comentarios, sugerencias y críticas.

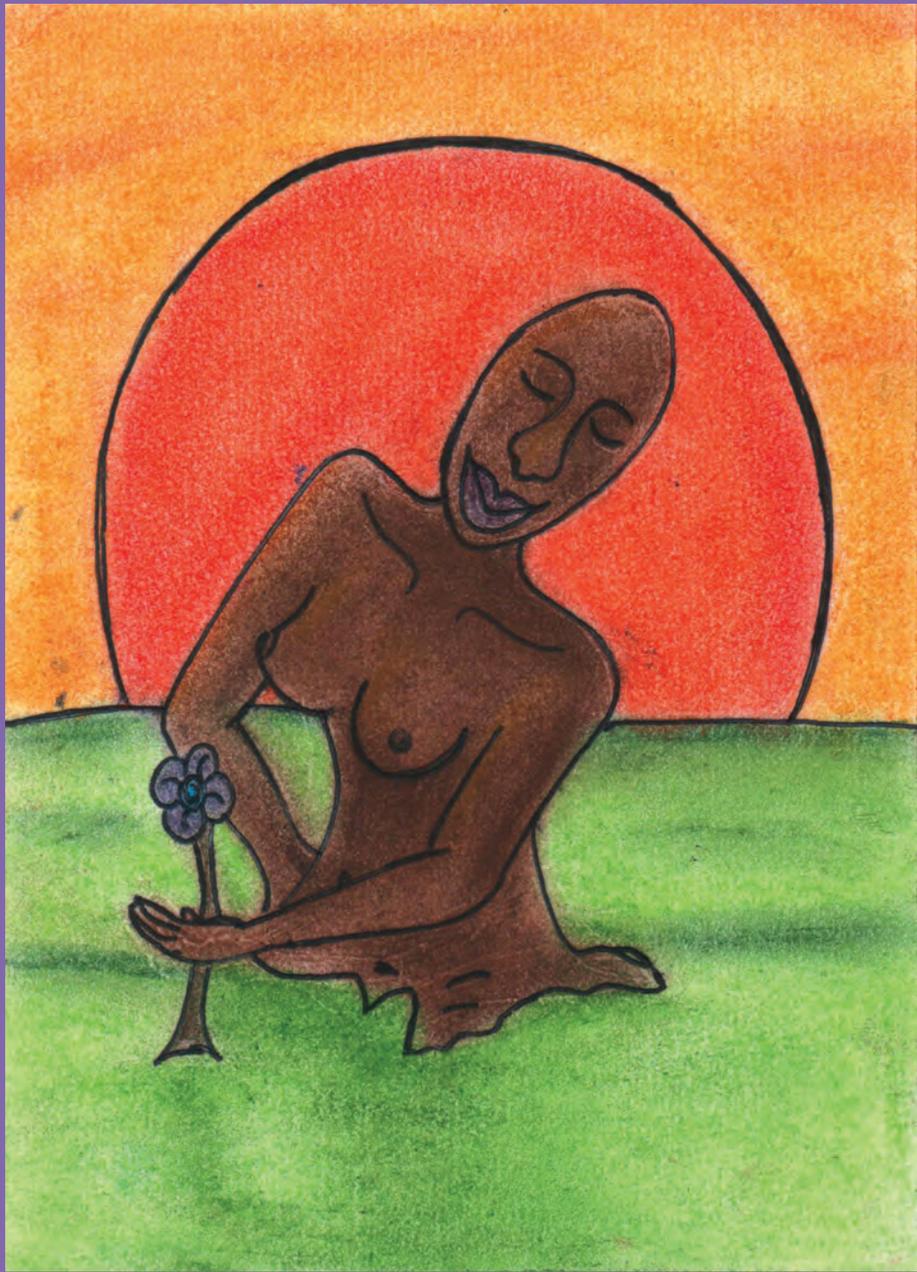
Saludos feministas y antirracistas,

**Guacira Cesar de Oliveira y Jelena Djordjevic**  
**Por el Colegiado de Gestión de CFEMEA**









# Razones y emociones de la lucha feminista para ser libres y por el Buen Vivir

“Partimos de la certeza de que las luchas feministas se nutren de la fuerza de cada una de nosotras y de todas juntas.”

**GUACIRA CESAR OLIVEIRA**

Sabemos que, dialécticamente, es en los colectivos donde cada una de nosotras se nutre para superar la inmensa fragilidad que la individualidad, desprovista de vínculos, nos impone.

El lazo que nos une a cada mujer militante o activista al movimiento de transformación del mundo es fuerte y poderoso. Este lazo es el que nos mantiene y el que nos ofrece seguridad para seguir haciendo algo que parece lógico, pero que no es tan fácil como aparenta. Transformar, al mismo tiempo, al mundo y a nosotras mismas, buscando así vivir mejor y ser mejores. Experimentar otras posibilidades de relacionarnos con las personas de nuestro alrededor, reconocerlas y ser reconocidas por ellas, respetar y proteger los bienes comunes de la humanidad. Construir, desde ya, un futuro en el cual todas y todos podamos tener futuro.

El orden patriarcal es racista y nos exige, a nosotras mujeres, que seamos las cuidadoras, por deber, imposición o coerción. Para el sistema capitalista, el individualismo es un valor caro y la reciprocidad un valor desconocido. El orden es cada una por sí misma. El cuidado no es recíproco y el autocuidado se volvió mercadería que se vende a quien puede pagar el precio y está dispuesta a consumir lo que las clínicas de estética, salones de belleza, empresas de ocio y turismo, spas, grandes empresas del sector farmacéutico y médico-hospitalario, terapias alternativas y convencionales venden.

## **CUIDADO ENTRE ACTIVISTAS, GENERANDO FUERZAS CONTRAHEGEMÓNICAS**

Cuidar de sí mismas, cuidarnos unas a otras, dejarnos cuidar y retribuir el cuidado recibido; compartir nuestras emociones, nuestros descubrimientos en la lucha feminista y antirracista, nuestros dolores y los caminos para curarlos; valorizar nuestro saber, nuestras experiencias y nuestras capacidades es algo fuera del orden, es algo subversivo. Habla sobre nuestra lucha por la autonomía personal y la garantía de nuestra autoorganización. Se sostiene en principios éticos y políticos que son valiosísimos para nosotras: horizontalidad, solidaridad y reciprocidad.

Al fin y al cabo, se trata de realizarnos, nosotras mismas, en los espacios movimientistas que creamos, una experiencia en la que podamos transformarnos y podamos transformar el mundo. Vemos el cuidado entre las activistas como un tipo de intervención política que nos permite lidiar con elementos y situaciones que bloquean nuestras trayectorias de transformaciones subjetivas. Es un camino de interpelación contra el individualismo, el sexismo, el racismo y contra otras formas de discriminación que interiorizamos y que





El cuidado entre activistas envuelve corazones y mentes de mujeres que luchan para hacer cicatrizar heridas que la violencia de la dominación ha abierto. Por esto, se insiere en el conjunto de reflexiones y prácticas alternativas que se vienen desarrollando a partir del feminismo, recorriendo *un camino de rupturas teóricas, descolonizaciones y cuestionamientos simultáneos del etnocentrismo, del patriarcado, del racismo y del orden heteronormativo, como defiende Lilian Celiberti.*<sup>6</sup>

## **RECONOCIMIENTO MUTUO, DIÁLOGO, ENCUENTRO DE DIFERENCIAS**

Al tratarse de un proceso, por encima de todo, dialógico, recusamos las formas generales u holísticas de enunciación de cuestiones. Al final, el terreno en el cual venimos desarrollando esta experiencia es híbrido y propicia la convergencia entre militantes y activistas, mezclando diferencias y estimulando el procesamiento del conflicto intrínseco al encuentro de las mismas.

Queremos que los lugares, las prácticas y los significados invisibilizados por la cultura hegemónica puedan estar en la rueda, ser vocalizados y reconocidos, de lo contrario no habría posibilidad de diálogo ni de cuidado entre activistas.

**Buscamos el reconocimiento mutuo de corazón–mente–cuerpo–espíritu, para dar sentido a las afectividades, hacer más consistentes los lazos que nos unen y reafirmar el deseo común de vivir bien y ser libres.**

---

6 CELIBERTI, Lilian. **Diálogos complejos - olhares de mulheres sobre o Buen Vivir.** Disponible en: [http://www.cotidianomujer.org.uy/relatoria\\_in\\_digenas\\_br.pdf](http://www.cotidianomujer.org.uy/relatoria_in_digenas_br.pdf)

“ Vivimos en una ciudad en la que solo hay corrupción. El asesinato no tiene justicia, es una amenaza. Dorothy (Stang) fue asesinada a causa de esto. Volvimos a su casa, fuimos a hablar, nos sentamos, y ella me dijo que era la última vez que estaríamos juntas, pero que aún así ella estaba feliz porque había conocido a una mujer guerrera, una mujer con coraje, porque yo también estaba amenazada en aquella misma época. ”

## ELOÍNA ESTEVAN

Integrante del Movimiento de Mujeres de Anapu, Belén-PA





*Buscamos y buscaremos existir en nombre de, a partir de y siendo el propio sueño real de diálogo, diálogo con lo vívido, canal, herramienta, sentir campos, ciudades, florestas frutales y luchadoras, lo que solo puede ser colectivo y plural. En muchos colores y tonos, no siempre cómodo, pero ni siquiera esto es una cuestión, pues seguimos queriendo poder ser canal, herramienta, puente, “a disposición” del diálogo.*

*Natália Maria*

## **LA TRANSGRESIÓN FEMINISTA CONTRA EL RACISMO PATRIARCAL**

*¿Qué hay detrás de la falacia de la individualidad de los hombres en el poder?*

Nosotras, mujeres, militantes y activistas de varios movimientos, estamos en el espacio público, fuera de la casa, de la cocina, de la cama y, por lo tanto, fuera del lugar donde el sistema de poder patriarcal, racista y colonialista nos confinó. Estamos en el espacio público y en el privado, cuidando, prestando servicios a los otros, sumisas, satisfaciendo deseos y necesidades ajenas, sin ser negligentes con la jerarquía de las clases, raciales y étnicas, que nos separan y ordenan esposas, amantes, prostitutas, amas de casa, trabajadoras domésticas, niñas abusadas, trabajadoras asediadas y sexualmente explotadas, entre tantas otras escalas, implícitas y explícitas, que gradúan la inferioridad e indignidad conferida a las mujeres.

“Nuestros pasos vienen de lejos”, gritó el lema de la Marcha de las Mujeres Negras, en 2015. Nosotras, mujeres latinoamericanas, nos organizamos y luchamos contra la esclavitud, en los *quilombos*, contra los genocidios de los pueblos indígenas y la juventud negra, luchamos por el fin de la violencia, contra la explotación capitalista del trabajo, la devastación socioambiental, la opresión patriarcal, el orden heteronormativo y otras muchas batallas.

La lucha feminista es transgresora. Amenazamos, no nos subordinamos al círculo del poder patriarcal y sobrevivimos en sus fronteras, excluidas de los espacios de poder y decisión, muchas veces actuando desde fuera hacia dentro, subvirtiendo y denunciando la violencia que mantiene privilegios y excluye a quien demanda derechos.

Con el foco feminista, apuntamos y disecamos la falsa separación entre lo personal y lo político, entre la emoción y la razón, lo individual y lo colectivo y entre el cuerpo y el espíritu del orden patriarcal. Rechazamos estos dualismos y los significados de superioridad que confieren a la masculinidad y a la blancura situándolas como más próximas de la razón, así como rechazamos los de inferioridad que otorgan a las mujeres y a todas las personas racializadas (negros e indígenas) más distantes de los conglomerados urbanos y, por tanto, bajo el dominio todavía más intenso de la razón patriarcal.

Siguiendo esta lógica, la condición de inferioridad y de superioridad es el resultado de los significados culturales que se atribuyen a los trazos fenotípicos (africanos o indígenas) y al sexo (femenino o masculino). Como destaca Judith Butler<sup>7</sup>, *hay una discontinuidad radical entre cuerpos sexuales y géneros construidos culturalmente*, de la misma forma que la hay entre los cuerpos fenotípicamente diferenciados y las razas. Tal construcción

---

7 BUTLER, Judith. *Gender Trouble. Feminism and the subversion of identity*, New York: Routledge. 1990. pag.6



Reconocer las similitudes de experiencias de dominación entre las mujeres es un punto central para fortalecer alianzas, pero no es menos significativo reconocer las desigualdades que nos atraviesan. La pluralización del sujeto feminista es una de las transformaciones más interesantes y desafiantes de los últimos años, y hace posibles diálogos horizontales que hace una década eran impensables.

**Desde que las feministas afirmaron que lo personal es político, de diferentes formas se está plantando cara a la disociación entre razón y emoción que prepondera en la esfera pública y reina en los espacios de poder y decisión. Esta separación falaz esconde, en realidad, la explotación del tiempo y de la energía de las mujeres de la cual el patriarcado capitalista depende para lucrarse y poder dominar.**

El orden social, que sostiene el poder patriarcal y la individualidad de los hombres en el poder, está erguido sobre los cimientos de los vínculos afectivos y sexuales, del abrigo, de los cuidados y de las condiciones emocionales creadas y mantenidas por las mujeres.

Es fundamental desarrollar un esfuerzo consciente para mantener los vínculos afectivos, valorizar las emociones y los sentimientos como parte indispensable tanto para la sustentación de nuestro activismo como para el fortalecimiento del sujeto político colectivo, ya que es la manera de poder existir como sujeto individual en la lucha política. Tal consciencia evita que caigamos en la trampa de reproducir relaciones de poder y de dominación (en el ambiente doméstico y público) con otras personas (generalmente

con otras mujeres sujetas a múltiples formas de discriminación), bajo el pretexto de viabilizar o fortalecer a las mujeres en los espacios de poder.

Otro “equivoco” recurrente en nuestro activismo es negar nuestros sentimientos e inseguridades frente al enfrentamiento tan desigual que asumimos contra los poderes hegemónicos.

Para cada una de nosotras, este embate es fuerte. Nuestro modo de ser sujeto político (con deseos-actitudes-prácticas-libertarias) entra en conflicto con la lógica del poder patriarcal, racista, etnocéntrico, heteronormativo y capacitista, y este enfrentamiento entre fuerzas tan desiguales, tanto en la esfera pública como en la privada, deja marcas, produce desconciertos, merma nuestra autoestima, corroe la autoconfianza, genera miedos, pánicos, estancamiento, traumas, tensiones y depresiones que acaban por debilitar la lucha.

La negación de sentimientos y de inseguridad, sin tener hacia donde fluir, se convierte en un implosivo, nos fragiliza, sacrifica y deprime. Mientras tanto, los hombres llevan “la ropa sucia de la política para que la mujer la lave en casa”, para las mujeres no queda alternativa, porque la separación entre lo personal y lo político nunca va a estar a nuestro favor. Como máximo privilegiará a una mujer a costa de la explotación de otra. Por esto, para la lucha feminista y antirracista el espacio necesita ser político-personal. No queremos las disociaciones del racismo patriarcal, constructoras de subordinaciones, ataduras para descargar nuestras frustraciones, humillaciones y pavores en la espalda de otras personas. La dimensión política del cuidado, reflejada desde el punto de vista feminista, debe afirmarse mediante relaciones solidarias, justas, recíprocas en el cuidado y en el reconocimiento mutuo. Como bien señala Almudena Hernando<sup>10</sup>:

---

10 HERNANDO, Almudena. **La fantasía de la individualidad – sobre la construcción sociohistórica del sujeto moderno**. Madrid: Primera Edición, Katz Editores, 2012.

Solamente abandonando el discurso que legitima el orden social (y, por tanto dejando de creer en las verdades que lo construyen) es posible ver lo que el discurso niega, iluminar y elucidar (por la propia razón) esta parte del comportamiento social que no podemos ver, aunque la tengamos delante de nuestros propios ojos o incluso actuando nosotros mismos, porque el discurso patriarcal de la ilustración nos enseñó a no reconocerla. Si no se reivindica que la emoción y los vínculos juegan un papel tan importante como la razón y la individualidad en la construcción de los mecanismos de seguridad de la modernidad, que el individuo no se sostiene sin la comunidad, ni la razón sin la emoción, no será posible mudar el orden social y solamente se estará contribuyendo a reforzar la lógica que lo ha guiado hasta ahora. Por otra parte, tampoco se entenderá la contribución esencial de las mujeres en nuestra trayectoria histórica si su función relacional práctica se mantiene oculta por el orden patriarcal.

## DESAFÍOS URGENTES

*Aquí y ahora, cuestiones estratégicas y fundamentales se unen a las urgencias y demandan respuestas de naturalezas diversas.*

[...] es necesario pensar fuera de la sentencia, simultáneamente de modo muy cultural y muy salvaje.<sup>11</sup>

---

11 BHABHA. Homi K. **O local da cultura**. 395 p. Coleção Humanitas. Tradução de The Location of culture. Belo Horizonte: Editora da UFMG, 2003.

Es urgente y necesario reinventar la política y experimentarla como espacio feminista, sin los dualismos del racismo patriarcal, sin separar lo personal de lo político, aunque sea de forma experimental. Creemos que es estratégico crear lugares de experimentación, aportes aquí y ahora para mudar la forma en la que se ejerce el poder, plantar semillas aquí y allí y abrir oportunidades para que germinen respuestas futuras sobre modos de organización política capaces de promover diálogos, reconocer y valorizar las individualidades reunidas y potencializadas para constituir al sujeto colectivo. Favorecer el mantenimiento y la proliferación de grupos, movimientos y formas de organización y lucha que se fundamentan en la capacidad de decisión de cada una de las



integrantes, que valorizan y reparten de forma justa, ecuánime, solidaria y amorosa las cargas y las recompensas de cada batalla.

Como bien destaca Almudena Hernando<sup>12</sup>:

La pretendida individualidad de los hombres en el poder (pequeños y grandes poderes) depende visceralmente del apoyo externo para constituirse, porque es fruto de relaciones de dominación-subordinación y no podría sostenerse sin estas.

Tenemos como desafíos avanzar en la formulación de nuevas concepciones de organización y de nuevas posibilidades de la vida en común, firmar un punto de partida feminista para la concepción del Buen Vivir, crear alternativas para el modo de hacer política patriarcal y asumir lugares inéditos, imprevistos para construir alternativas, como nos dice Natália Maria<sup>13</sup>:

[...] evocamos sobre todo imprevistos afirmativos desde 'la voz escondida que está en todas las partes'..., pues es importante afirmar que 'la libertad encuentra la manera'. Queremos también coraje para poder sorprendernos en magias incalculables, como nos enseñan los marcados y resilientes Maestros y Maestras de las Culturas Populares y Tradicionales en Brasil y América Latina, materiales, inmateriales y vivos patrimonios de la vida en colectividad, semillas además de exterminios,

---

12 HERNANDO, Almudena. **La fantasía de la individualidad – sobre la construcción sociohistórica del sujeto moderno**. Madrid: Primera Edición, Katz Editores, 2012.

13 Natália Maria. **Abrição, memória, movimento e giro do mundo - DjumbaiAR, djumbaiano... Coluna Djumbai**. [www.cfemea.org.br](http://www.cfemea.org.br). Novembro, 2015.

ciencias y poderes de nuestra inmensa capacidad de reinven-  
ción incluso inmersas en intensas privaciones. Insurgentes y  
jamás resignadas a la explotación.

Desde el punto de vista estructural, es necesario ser siempre conscien-  
te y estar alerta para que nuestra militancia o activismo, en ausencia ab-  
soluta de otro modelo de relaciones de poder, no siga los parámetros del  
racismo patriarcal, reproduciendo el mismo orden que separa lo personal  
de lo político y sosteniendo relaciones asimétricas de género, raza y etnia.

Los talleres, experiencias y procesos sistemáticos de formación política  
son indispensables para avanzar estratégicamente. No obstante, es necesario  
responder a las urgencias de las mujeres de lucha. Por esta razón, necesita-  
mos más que compromisos políticos e intelectuales. También es necesario  
valorizar los compromisos emocionales, construir alianzas y fortalecernos.  
Para las activistas cuestionar el racismo patriarcal sale caro: ofensas, insultos,  
asedio moral, violencia institucional, prisiones arbitrarias, abusos y violencia  
sexual, amenazas de muerte, criminalización de las mujeres y de nuestras lu-  
chas, feminicidio y explotación. Estas son algunas de las armas que el poder  
instituido, tanto en la sociedad como en el Estado, usa para inmovilizarnos,  
reprimirnos, cohibirnos, silenciarnos y para contener los procesos de trans-  
formación social impulsados por las luchas de las mujeres.





---

**“ Un salto cualitativo que estamos dando, con relación a nuestras prácticas, es reconocer las secuelas y agravios que esta militancia puede provocarnos y nos provoca debido a la ausencia de autocuidado, de una red y de una hermandad. Ausencias que pueden estar directamente relacionadas con los casos de somatización. ”**

**SUELI CARNEIRO**

Geledés – Instituto de la Mujer Negra – SP

---



# “Yo solo pido un espacio pa’ respirar”<sup>14</sup>

“Autocuidado y cuidado entre las activistas como una estrategia para mantener el activismo de aquellas que promueven la transformación social y radicalizan la democracia en el escenario actual de Brasil.”

**JELENA DORDEVIC**

“Cuando el sistema político es excluyente y violento, el camino para garantizar los derechos es el fortalecimiento de los movimientos sociales y sus actores...” *Guacira Cesar Oliveira*

“El autocuidado es un acto político, es algo revolucionario para nosotras y peligroso para aquellos que quieren oprimirnos...”  
*Lidi de Oliveira*

“Las emociones no están siendo percibidas como políticas. Esto es lo que el patriarcado nos enseñó. Si no conocemos nuestras emociones, si no conocemos como somos en nuestro propio cuerpo, entonces cómo podremos saber cómo somos en los espacios públicos, cómo ser ciudadanos políticos...” *Lepa Mladjenovic*

---

14 Parte de la canción *Pa’ respirar*, de la banda colombiana Bomba Estéreo.

## CUERPOS QUE DESAFÍAN

En el actual ambiente político, las activistas por los derechos de las mujeres, principalmente aquellas sujetas a múltiples formas de opresión, están viviendo, trabajando y actuando en condiciones graves. Se trata de situaciones peligrosas para quienes confrontan las estructuras de poder de la sociedad brasileña. Como mujeres que conquistamos la esfera política, desafiamos las estructuras dominantes solo con nuestra existencia como sujetos políticos involucrados en varias luchas. Nuestros movimientos son criminalizados porque nuestras acciones políticas son contra el orden patriarcal, racista, etnocéntrico, heteronormativo y explotador. Somos amenazadas, acusadas, deslegitimadas, presas arbitrariamente, descalificadas moralmente, atacadas, abandonadas y hasta asesinadas por el simple hecho de ser mujeres, negras, indígenas, campesinas, lesbianas, transexuales, trabajadoras sexuales, empleadas domésticas o porque vivimos en favelas, en *quilombos* o en nuestras tierras originarias y ancestrales, simplemente porque queremos ser libres, porque luchamos por nuestros derechos y por los derechos de nuestro pueblo y de nuestras comunidades.

Con base en estas amenazas, nosotras mujeres, con toda nuestra diversidad y afectadas por las desigualdades, nos afirmamos como sujetos políticos y construimos las estrategias de defensa con la idea de fortalecernos, considerando las diferentes condiciones de vulnerabilidad en las cuales trabajamos, para movilizar procesos de transformación social, afirmando la interdependencia de nuestras numerosas luchas.

Amenazadas, vemos la necesidad de fortalecer nuestra organización colectiva, analizando de forma crítica nuestros espacios y prácticas políticas. La implicación del activismo en las vidas personales de cada una demanda una respuesta colectiva. Es en la colectividad donde cada una de nosotras consigue









En 2007, Jane Barry y yo, durante la elaboración de nuestro libro *¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?*, hablamos con más de 100 activistas de 45 países para analizar lo que hacían para mantenerse bien, para mantenerse seguras y saludables física y emocionalmente, considerando todos los riesgos y desafíos a los que están expuestas.<sup>15</sup>

Una de las preguntas que les hicimos fue: “¿Cómo te va?”.

---

15 BARRY, Jane e DJORDJEVIC, Jelena. **Que sentido tem a revolução se não podemos dançar?**, tradução em português de Madalena Guilhon, Fundo de Ação Urgente pelos Direitos Humanos das mulheres. EUA, 2007.

Recuerdo bien la resistencia de varias al responder enfadadas: “No entiendo por qué está preguntándome esto”, “¿qué tiene esto que ver con mi activismo?”.

Después de superar el sentimiento expositivo e incómodo que supone compartir con otras personas nuestras realidades personales como activistas, comenzamos a hablar sobre nuestras preocupaciones particulares, asegurando que son igual de importantes que nuestro trabajo público, y así comenzamos a hablar sobre miedo, culpa, pérdidas, pérdida de las conexiones con nuestra propia persona y con las personas queridas. Comenzamos a hablar sobre lo apoyadas que nos sentimos cuando nos mostramos fuertes, marchando por las calles, sobre lo bien que nos sentimos en los momentos que hay personas a nuestro alrededor, pero también hablamos de los momentos en los que caemos en la cama deprimidas, sin esperanza y abandonadas por las mismas personas que, en el auge de nuestras fuerzas, estaban a nuestro lado.

No tenemos duda de que es urgente, necesario y esencial para nuestros colectivos, grupos y movimientos, hablar sobre sexo y placer, sobre las transiciones que viven nuestras organizaciones, sobre responsabilidades, sobre nuestro cuerpo, el agotamiento, el trabajo excesivo y la violencia sin fin, violencia que aguantamos, presenciamos y contra la cual resistimos todos los días. Desahogarse sobre la aflicción de no saber si vamos a conseguir traer comida a nuestras casas, si tendremos una cama para poder dormir o una casa para volver después de un ataque armado. Recordar cuántas y quiénes fueron las mujeres asesinadas en nuestras comunidades, las que tuvimos que enterrar y que continuamos enterrando, y las pocas lágrimas que nos permitimos derramar por todas esas pérdidas. Considerar cada aspecto de nuestras vidas. Acoger la necesidad de cada activista, necesidad de ser apoyada durante y después de los episodios traumáticos y de tener consuelo para superar la fatiga. Reconocer que muchas de nosotras no

tenemos acceso a servicios médicos, que el derecho a la salud todavía no se ha concretizado, lo cual significa que todavía es un privilegio. Y, además de todo esto, también es urgente, necesario y fundamental reclamar y reivindicar espacios para la acogida de activistas, tejer redes curadoras, abogar y movilizar fondos para la solidaridad y el cuidado entre activistas.

## **Nuestro bienestar como activistas es importante y falta reconocimiento entre nosotras mismas y entre todos los que nos apoyan.**

Como mujeres activistas y activistas feministas vivimos y trabajamos bajo gran estrés y condiciones vulnerables en contextos exacerbados por el racismo, la heteronormatividad, la pobreza, la militarización y la impunidad que, además, junto con el papel tradicional de mujer cuidadora desembocan en una falta de cuidado hacia nosotras mismas.

Además de ser moldeadas para negar nuestras propias necesidades, vivimos en situaciones que provocan traumas recurrentes, afectando esto profundamente a nuestra salud y a la forma en la que nos ayudamos dentro y fuera de las organizaciones.

Muchas de nosotras nos sumamos al activismo debido a la violencia que sufrimos o a la que se comete contra nuestros pueblos. La vivimos personalmente o la presenciamos en nuestras familias. Nuestros cuerpos sufren. La experiencia profunda de injusticia, la amenaza de violencia a la que somos sometidas diariamente o a la que están sometidas nuestras familias desde hace generaciones, la violencia por la que otras personas de nuestro alrededor pasan y de la que somos testigos son algunas de las razones que nos llevaron al activismo. El activismo, al principio, no siempre es una opción, pero sí la única salida para batallar con tanta indignación. Hacemos frente a la violencia en el mundo, cargando



con los traumas de otras personas y con los nuestros propios, heridas abiertas que nos impiden avanzar en nuestras propias causas activistas. Desafortunadamente, conocemos la violencia en nuestra propia piel y sabemos que existe una fuerte relación entre la cura de nuestra historia y nuestra propia cura. Nuestro activismo puede hacerse aún más fuerte si, como parte de él, creamos espacios para los procesos de curación, de lo contrario el impacto de nuestro trabajo de transformación será limitado y nuestra contribución no será suficiente.

**“** Cuando sacamos todo esto de nosotras, cuando vomitamos todas estas cosas y las transformamos en un espectáculo, en una cosa que va para los otros, que va fuera, también estamos haciendo un ejercicio de autocuidado, de autoprotección. Nos estamos uniendo para pensar formas colectivas de enfrentar todas las cosas. **”**

**ALESSANDRA GUERRA**

Tambores de Safo – CE



## ¿QUÉ FALTA EN LOS ESPACIOS PARA NUESTRA ORGANIZACIÓN POLÍTICA?

Nuestra organización necesita espacios para tratar los aspectos personales. Espacios para tratar los dolores: nuestro propio dolor, el dolor de las causas perdidas, el dolor por las personas que perdemos. Tenemos estrategias para tratar con los otros, con las comunidades a las que apoyamos, pero aquí estamos hablando de estrategias para nosotras mismas, como activistas, estamos hablando de métodos que nos permitan manejar los aspectos personales de nuestras vidas.

Nuestros espacios de organización son nuestros espacios de apoyo, “protección” y fortalecimiento. Espacios donde poder ir cuando sufrimos algún acto de violencia. Si nuestros colectivos son nuestras estrategias de resistencia, entonces estos deben posibilitar conversaciones sobre el autocuidado y el amor propio. Deben abrir espacio para la escucha, el reconocimiento mutuo y el cuidado entre nosotras. Deben ser espacios que permitan cuestionar los modelos ya establecidos de sacrificio propio por la causa, pues sabemos que muchas veces nuestro activismo se mide por el tamaño del sacrificio que hacemos. La forma en la que hacemos el activismo no es sostenible a largo plazo, ya que consume nuestra energía, pero no se encarga de renovarla.

Sin perder de vista el patriarcado, el racismo, el machismo, el neoliberalismo, el Estado y la impunidad, necesitamos mirar hacia nuestro interior y trabajar más en la prevención. Tenemos que intentar evitar la fatiga, las enfermedades, las tristezas y las rupturas de las relaciones personales, familiares y comunitarias. Necesitamos trabajar los problemas de poder en nuestras organizaciones, problematizar estilos de liderazgo que colocan a las mujeres en un gran riesgo. Necesitamos debatir sobre el colectivo, la toma de decisiones internas, que crea liderazgo de varias formas. Necesitamos establecer límites para nosotras mismas, necesitamos hablar sobre

autodefensa. Necesitamos nominar colectivamente y hablar sobre todos los “enemigos” internos que hacen que nuestro trabajo sea peligroso, y así abrir un espacio para otras formas de ser activistas o militantes.

## **Como mujeres, somos criadas para cuidar de todos, menos de nosotras mismas, a cualquier costo.**

A pesar de haber conseguido desarrollar estrategias para cuestionar al Estado y exigir nuestros derechos, dedicamos muy poca atención en nuestra organización a nuestro propio bienestar, a lo que está ocurriendo con nosotras mientras actuamos como activistas, a lo que está ocurriendo en diferentes aspectos de nuestra vida y como esto no está desconectado de nuestro trabajo público y político.

Por esto, comenzamos a hablar sobre autocuidado y estamos desarrollando estrategias para cuidarnos no solo a nosotras mismas, sino también las unas a las otras. Esta es la “respuesta” política a lo que ocurre con nuestro cuerpo, a lo que ocurre con nosotras. Cuidar de nosotras mismas se ha convertido en un acto político. Nuestro trabajo se basa en la necesidad de definirnos.

Existen varias perspectivas sobre lo que significa cuidar de nosotras mismas y colocar el autocuidado en el centro de los espacios de la organización. Ya sabemos una cosa: no hay una perspectiva o forma definitiva y correcta de hacer esto.

## **PASOS QUE PODEMOS DAR**

- » Darnos el derecho de cuidar de nosotras mismas en nuestra vida.
- » Crear e inventar posibilidades de vivir mejor en medio de la opresión y la violencia. Amar y cuidar de nosotras mismas y de nuestro

cuerpo es un acto de resistencia. El autocuidado se refiere a la posibilidad de reinventarnos y de vivir mejor en medio de la opresión.

- » Hablar sobre nosotras y entre nosotras en los espacios de la organización. Necesitamos hablar unas con otras sobre los aspectos personales de nuestras vidas, porque estamos llegando a nuestros límites. Nuestros cuerpos son mutilados, nuestras voces silenciadas, distorsionadas, nuestras familias asesinadas y nuestro pueblo exterminado.
- » Construir colectivamente (el autocuidado necesita ser construido en grupo), reconociendo la realidad, las circunstancias y las necesidades de cada una. Es una jornada colectiva y, al mismo tiempo, reivindicativa del espacio individual. Es siempre increíble ver todo lo que es posible cuando se nos permite expresar nuestra rabia, nuestras frustraciones, cuando podemos hablar sobre nuestros miedos, la falta de esperanza y de alegría, sobre la imposibilidad de aprovechar la vida y de sentir seguridad en cualquier lugar de este mundo. Pero apenas dar nombre a lo que vivimos en nuestra vida personal no necesariamente cambia alguna cosa. Este es un largo proceso.
- » No hay consenso sobre lo que es autocuidado, las experiencias son muy variadas, así como las metodologías de las activistas para trabajarlo. Tenemos que comprobar lo que funciona para nosotras y para nuestro grupo/colectivo/comunidad e implementar esto deliberadamente, como parte de nuestras prácticas de organización diaria.
- » Crear espacios para el diálogo y la compartición de herramientas que fortalezcan nuestra consciencia personal, organizacional y al movimiento.



- » Trabajar el cuidado entre activistas/autocuidado en los niveles organizacional e individual nos ayuda a lidiar con las “amenazas” de fuera. Esta es una estrategia importante para que nos fortalezcamos internamente y consigamos responder a todas las amenazas externas que recibimos cada vez que luchamos por nuestros derechos y por los derechos de nuestras comunidades y de nuestros pueblos.
- » El autocuidado y el cuidado entre las activistas están ligados a la sostenibilidad de nuestros movimientos, de nuestras luchas y de nuestras actividades.

## METODOLOGÍAS

Nuestras metodologías se desarrollan con el propósito de crear espacios para el trabajo interno de las actividades, colectivamente. Hemos hecho esto creando círculos activistas horizontales para que las historias y reflexiones de cada mujer sean escuchadas y valorizadas. Compartiendo nuestras historias personales, cada una de nosotras podemos salir del aislamiento y ser escuchada. Hablamos en primera persona, pero sin perder de vista la colectividad de la cual formamos parte. Los sentimientos tienen un lugar central en nuestro trabajo, de tal modo que nuestro dolor es manifestado y reconocido. No se trata solamente de hablar y conversar, sino también de lo que sentimos mientras hablamos. Cada una de nosotras que toma para sí misma la oportunidad de exponer su cuestión, su problema o su aflicción es reconocida por las demás, es vista y valorada por todas las que la escuchamos. Generalmente, nuestras historias son sobre los actos de violencia e injusticia que sufrimos. Romper el silencio de esta violencia significa dar nombre a la injusticia, que es como Lepa Mladjenovic dice: “un crimen y no algo que forma parte de la ‘normalidad’ del destino de las mujeres”<sup>16</sup>.

Cuando nos reunimos para compartir nuestras historias, cuando quebramos el silencio sobre las injusticias personales que marcan nuestras vidas y las vidas de nuestros colectivos y comunidades, estamos recordándonos, resistiendo, dando nombre a los agresores y perturbando el sistema. Al hacer esto, de una forma que incentiva y acoge las emociones que cercan las historias de injusticias personales, estamos yendo más allá del patriarcado donde lo racional es validado e incentivado y lo emocional es prohibido, considerado insignificante y motivo de burla.

---

16 Mladjenovic, Lepa: “Healing is Justice: Presente! I am the voice and the Body of Liberty. The Story of the Second Festival of the Memory of Women Raped in War, Chimaltenango, Guatemala, 24 – 28 de fevereiro, 2011.”

También trabajamos con arte, creatividad, cuerpo e incluimos ceremonias como parte de nuestros métodos de cura. En un ambiente de seguridad y confianza, tenemos tiempo para compartir nuestras historias, usando nuestras propias palabras, y no a través de la voz de otra persona. Usamos también la fuerza de la naturaleza para recordar, contar, escucharnos y curar. Nos tenemos unas a otras. Nuestros intercambios y reflexiones tienen lugar delante de todas, cada una de nosotras tiene la oportunidad de ser testigo del dolor de las otras y la oportunidad de manifestar su propio dolor. Todas compartimos y somos testigos al mismo tiempo. Y este es el inicio de un proceso que “sustituye” la crueldad de la injusticia contra nuestro cuerpo por el amor a nosotras mismas.<sup>17</sup>

Además, incluimos trabajos con imágenes y videos en los que somos las narradoras, y a través de los cuales damos visibilidad a nuestro activismo, hacemos públicas historias que no “deberían” ser públicas, historias sobre lo que enfrentamos, historias que revitalizan nuestras luchas. Nosotras mismas dirigimos el contenido de nuestros videos. Juntas, revisamos nuestras prácticas organizacionales y nos inspiramos unas a otras para cuidar de nosotras mismas, así como cuidamos de los demás.

Aunque esta metodología se base en reuniones presenciales, los espacios virtuales también son importantes como locales de debate y desarrollo político en los que nos “encontramos” para consolidar nuestras reflexiones, garantizándose así la continuidad de la comunicación entre nosotras también después de las reuniones presenciales. Además de esto, las reuniones en ambientes virtuales permiten dar continuidad a nuestros desarrollos colectivos sobre “lo que es el autocuidado y cuidado entre las activistas” y sobre “las prácticas individuales y colectivas de autocuidado y cuidado entre las activistas que reconocemos y que podemos promover aún más en los espacios de nuestra organización”.

---

17 Ibid.





1/10/12  
Ligia  
Ligues

## CITACIONES PARA CONSULTA

### **Una iniciativa feminista para la protección, autocuidado, seguridad y defensa de los derechos humanos de las mujeres en Mesoamérica**

*(A Feminist Alternative for the Protection, Self-Care, and Safety of Women Human Rights Defenders in Mesoamerica)*

#### IM-DEFENSORAS

Considerando las categorías, los conceptos, las metodologías y los propósitos del feminismo se captura de la mejor forma la experiencia de la IM-Defensoras. En términos de protección, una perspectiva de género envuelve un proceso de fortalecimiento de las víctimas de las violaciones de los derechos y un entendimiento de la seguridad que incorpora tanto lo subjetivo como lo simbólico, cuestionando la separación patriarcal de las esferas pública y privada. Además de articular la situación de las mujeres, el abordaje exige un análisis de las relaciones de poder entre los géneros, identificando la situación en la que tales relaciones existen y definiendo acciones y conceptos para eliminar las diferencias de poder y construir un poder democrático.

En respuesta a estas perspectivas y por medio de esta praxis feminista, la IM-Defensoras creó un espacio para el diálogo, el reconocimiento mutuo y la solidaridad entre las defensoras de los derechos humanos de las mujeres de diversos movimientos sociales, llamadas *WHRDs* (Mujeres Defensoras de Derechos Humanos).

Una prioridad y un principio de la IM-Defensoras es el autocuidado como una estrategia política colectiva feminista para garantizar la sostenibilidad de nuestras luchas y movimientos. El abordaje feminista del

autocuidado busca reconocer y responder a las varias presiones que las *WHRDs* sufren, tanto en el trabajo como en la familia y la comunidad, teniendo en cuenta, además, el contexto interseccional y las condiciones de opresión patriarcal que culpan a las mujeres por ‘no cuidar de sí mismas’.

El autocuidado implica cambios en nuestras prácticas que nos permitan resistir, adaptarnos y responder mejor al papel estereotipado de las mujeres como ‘cuidadoras del mundo’ y que nos ayuden a defender los derechos en contextos inherentemente arriesgados, pero como actores políticos para que podamos prever y mitigar posibles ataques.

Para incorporar el autocuidado a las prácticas diarias de las *WHRDs*, lanzamos una serie de talleres con la colaboración de las redes nacionales, en estos juntas exploramos experiencias y desafíos. Realizamos una evaluación inicial para comprender las experiencias y necesidades de autocuidado en México, en El Salvador, Honduras y Guatemala. Creamos un fondo para costear acciones individuales y colectivas que permite decidir sobre los mecanismos de autocuidado en las propias organizaciones, para tratar el estrés y la fatiga y ofrecer exámenes ginecológicos, además de cuidados médicos y psicológicos para las *WHRDs* que tengan miembros de la familia atacados debido a su activismo. Como *WHRDs*, tenemos muchos desafíos en la priorización del autocuidado, particularmente a la hora de acceder a los recursos y el soporte necesarios para llevar a cabo las estrategias del autocuidado, es importante mantenerlo en nuestras agendas. Es importante también desarrollar una capacidad para que, como *WHRDs*, podamos, tanto individual como colectivamente, generar nuestras propias estrategias de protección, seguridad y autocuidado, así como las redes necesarias para fortalecer nuestras luchas.

**“ Mando noticias para mi Nordeste  
el clima aquí es una peste  
pero sea en la calle o en la letra del rap  
respire fondo no se entregue  
solo nosotras sabemos el dolor de nuestro canto  
solo nosotras sabemos el valor de nuestro llanto  
prometimos resistir, ¿te acuerdas?  
Mi hermana no desistas, inténtalo, recuerda  
no tiene vuelta, nuestro nombre es revuelta  
no tiene vuelta, nuestro nombre es revuelta  
quien vaya a derrumbarnos dé media vuelta  
nuestras ideas son más peligrosas que un fusil  
nacerán en los callejones de este tal Brasil  
nuestro canto es a prueba de bala  
la represión no me abala  
nuestra lucha resuena por donde pasa  
la represión no me abala  
nos disminuye en todo momento  
pero estamos en movimiento  
movernos para fortalecer  
fortalecer para sobrevivir. ”**

**LIDI DE OLIVEIRA**

Pagu Funk. Baixada Fluminense - RJ



## **Bienestar, Autocuidado y Seguridad Integrada**

(*WeSIS - Well-being, Self-Care and Integrated Security*): **Una introducción**

*Institute for Women's Empowerment (IWE), Hong Kong*

El término Bienestar, Autocuidado y Seguridad Integrada (*WeSIS - Well-being, Self-Care and Integrated Security*) fue acuñado por el *Institute for Women's Empowerment (IWE)* y es considerado por el *IWE* como una práctica fundamental para la creación de un liderazgo feminista sostenible y transformador.

La creación de fuerza interna y resiliencia y el cuidado con nuestro bienestar interno, componentes fundamentales de nuestro activismo, han sido olvidados en nuestros abordajes. Las activistas feministas generalmente descuidan su propia salud y bienestar en su lucha constante por la igualdad y la justicia. Muchas mujeres consideradas líderes extraordinarias y que conquistaron grandes victorias en su lucha por la justicia social sufrieron las consecuencias en su propio bienestar. Esto, a su vez, llevó a la fatiga personal, al estancamiento e incluso a la fragmentación de los movimientos. Un movimiento social tiene la fuerza de las personas que lo integran, y si estas personas se sienten fatigadas y son incapaces de reconocer sus propios límites físicos y emocionales o si son incapaces de dedicar sus vidas a un movimiento sin evaluar su propio bienestar, el movimiento probablemente no llegue a ser sostenible, puesto que las activistas trabajan con una capacidad finita. Los conceptos y prácticas del *WeSIS* guían a cada activista y defensora de los derechos humanos para que puedan desarrollar su fuerza interna y evitar la fatiga y los daños en su propia salud.

Con la promoción del bienestar y del autocuidado de cada una en un contexto de activismo organizado, el *WeSIS* cultiva las capacidades esenciales para un liderazgo feminista transformador y sostenible. Fuerza interna, resiliencia y *mindfulness* (atención plena) son atributos fundamentales para que las mujeres puedan trabajar de forma sostenible y significativa en la

transformación de las relaciones sociales opresivas volviéndolas justas e igualitarias. El proceso de autotransformación, a pesar de ser un elemento esencial para llegar a la transformación social, en muchas ocasiones es descuidado en el activismo colectivo, ya que las activistas se involucran totalmente con los plazos y objetivos que deben cumplir. Al mantener activistas fuertes y resilientes, con atención plena y autoconocimiento, desarrollamos su autoestima y su confianza para que las mujeres comprendan su valor y potencial como líderes, debilitando así la cultura patriarcal que invierte contra nosotras.

Al promover estos atributos internos, creamos bases más fuertes para las redes, organizaciones, comunidades y colectivos a los cuales estamos asociados. Y construimos la fuerza y la resiliencia que necesitamos para mantenernos como líderes feministas y transformadoras.

### **Fondo de Acción Urgente por los Derechos Humanos de las Mujeres en América Latina**

En medio de la adversidad, nuestra propuesta es fortalecer la sostenibilidad del activismo de las mujeres, colocando en perspectiva el compromiso y el sentido de responsabilidad del sujeto social individual, que es consciente de los riesgos y asume el autocuidado como una alternativa personal y colectiva. Aunque las responsabilidades individuales existan, la autoprotección real en el actual contexto solo es viable como una decisión colectiva, pues es del colectivo de donde las posibilidades y herramientas emergen. Se trata de un proceso de autoafirmación, que tiene como punto inicial la defensa de la vida, la integridad, la libertad, la seguridad personal y colectiva y la continuidad del activismo...

... *Sonidos de la Caracola* (o *Sounds of the Conch*) surgió de las iniciativas del Fondo de Acción Urgente en varios países de todo el mundo, regiones donde el Fondo está presente dando apoyo y respuestas rápidas a las mujeres activistas.

Surgió de la necesidad permanente de mostrar los conceptos y las prácticas de la Protección y Seguridad Integradas y la Sostenibilidad de Activistas (*Integrated Protection and Security and the Sustainability of Activists*) en talleres que son en sí valiosos, pero insuficientes para transformar la práctica diaria. Este entendimiento nos llevó al compromiso con un proceso de construcción de conceptos y prácticas complementarias, creados por medio de consenso y con base en la experiencia, sabiduría e intuición seculares de las mujeres.

Surgió también de nuestra creencia profunda de que juntas podemos revisar nuestras ideas, estilos de vida, visión y prácticas, pudiendo así construir propuestas en conjunto para un activismo que fortalezca nuestras vidas y acciones combinadas, envolviendo solidaridad, ayuda mutua, cuidado y autocuidado<sup>18</sup>.

### **Politicización del autocuidado y bienestar en nuestro activismo como defensoras de los derechos humanos (WHRDs)**

Jessica Horn<sup>19</sup>

Nuestro trabajo es crear sociedades justas, donde las personas puedan vivir bien, saludables y equilibradas y sin el miedo a la violencia. Estar emocionalmente bien es fundamental para conseguir participar activa y plenamente en la sociedad. Me parece increíble que este elemento de la existencia humana, y particularmente de la existencia de las activistas, haya sido abandonado durante tanto tiempo. Muchas feministas argumentan

---

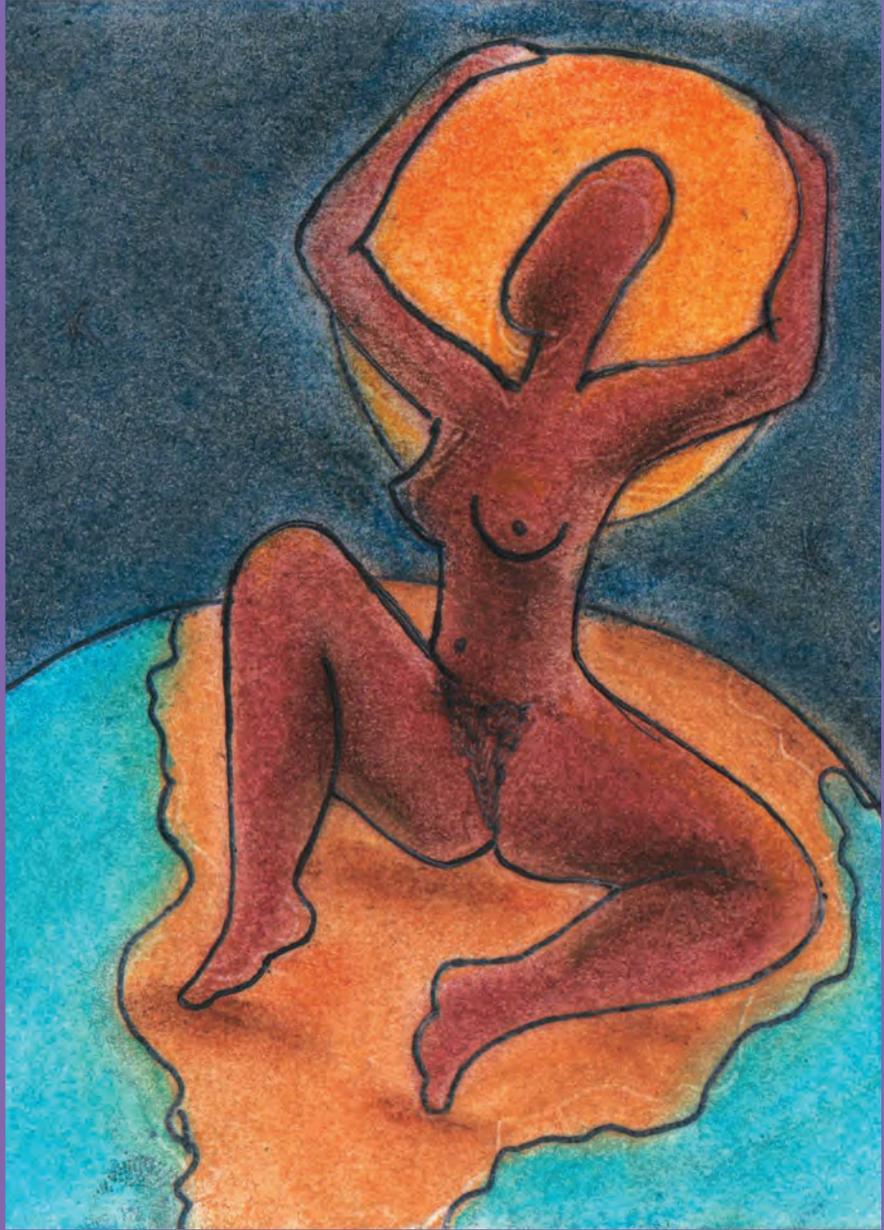
18 Sounds of the Conch, Conversations to Promote the Sustainable Activism of Women Human Rights Defenders of Latin America by Luz Stella Ospina Murillo, Colombia, Setembro 2012.

19 HORN, Jessica. **Politicizing Self-Care and Wellbeing in Our Activism as Women Human Rights Defenders** 10 de julho, 2015 | Verónica Vidal y Susan Tolmay, disponible en: <http://www.awid.org/news-and-analysis/politicizing-self-care-and-wellbeing-our-activism-women-human-rights-defenders>



(Audre Lorde es una de ellas) que vivimos en sistemas de poder creados para dejarnos infelices, estratégicamente concebidos para apagar la felicidad y el bienestar de ciertos grupos de personas. Afirmar la felicidad de las mujeres en una sociedad patriarcal es, por sí solo, un acto político.

También creo que subestimamos la cantidad de estrés emocional y mental que la opresión y la injusticia causan, y no reconocemos que el estrés también es colectivo. Nuestra tendencia es olvidar que cuando una persona es atacada todos son afectados. La víctima tiene una necesidad directa inmediata, pero las personas que la rodean y que la apoyan también son heridas. Como activistas, cargamos el peso de estas constantes heridas en nuestras comunidades. Por lo tanto, hay una necesidad de tratar este peso porque nos debilita.



# Referencias

BARRY, Jane y DJORDJEVIC, Jelena. **Que sentido tem a revolução se não podemos dançar?**. EUA: Fundo de Ação Urgente pelos Direitos das Humanos das mulheres, 2007.

BHABHA, Homi K. **O local da cultura**. Coleção Humanitas. Tradução de The Location of culture. Belo Horizonte: Editora da UFMG, 2003.

BUTLER, Judith. **Gender Trouble**. Feminism and the subversion of identity. New York: Routledge, 1990.

HERNANDO, Almudena. **La fantasía de la individualidad – sobre la construcción sociohistórica del sujeto moderno**. Madrid: Katz Editores, 2012.

OLIVEIRA, Guacira Cesar. **Desigualdades de gênero e raça no desenvolvimento brasileiro**. Mimeo. 2003.

## CONSULTAS ONLINE

Universidade Livre Feminista – Metodologia. Disponible en <http://feminismo.org.br/metodologia/> [Consultado en 13-12-2015]

CELIBERTI, Lilian. **Diálogos complexos - olhares de mulheres sobre o Buen Vivir**. Disponible en [http://www.cotidianomujer.org.uy/relatoria\\_indigenas\\_br.pdf](http://www.cotidianomujer.org.uy/relatoria_indigenas_br.pdf) [Consultado en 13-12-2015]

HORN, Jessica. **Politicizing Self-Care and Wellbeing in Our Activism as Women Human Rights Defenders.** Disponible en <http://www.awid.org/news-and-analysis/politicizing-self-care-and-wellbeing-our-activism-women-human-rights-defenders> [Consultado en 13-12-2015]

MARIA, Natalia. **Abrição, memória, movimento e giro do mundo - DjumbaiAR, djumbaiando...** Coluna Djumbai. Disponible en [http://www.cfemea.org.br/index.php?option=com\\_content&view=article&id=4523:abricao-memoria-movimento-e-giro-do-mundo-djumbaiar-djumbaiando&catid=412:artigos&Itemid=194](http://www.cfemea.org.br/index.php?option=com_content&view=article&id=4523:abricao-memoria-movimento-e-giro-do-mundo-djumbaiar-djumbaiando&catid=412:artigos&Itemid=194) [Consultado en 13-12-2015]

MLADJENOVIC, Lepa. **Healing is Justice:** Presente! I am the voice and the Body of Liberty. The Story of the Second Festival of the Memory of Women Raped in War, Chimaltenango, Guatemala, 24 – 28 de febrero, 2011. Disponible en [http://www.womenngo.org.rs/english/images/stories/pdf/Guatemala\\_Festival\\_story.pdf](http://www.womenngo.org.rs/english/images/stories/pdf/Guatemala_Festival_story.pdf) [Consultado en 13-12-2015]

# Para saber más

## REFERENCIAS ONLINE

Arcana Instituto de Arte & Desenvolvimento Humano: <http://www.arcana.org.br/>

Association of Women's Rights in Development (AWID) and the Whrd International Coalition. Our Right to Safety: Women Human Rights Defenders' Holistic Approach to Protection, 2014. I. Barcia: [http://issuu.com/awid/docs/our\\_right\\_to\\_safety\\_final](http://issuu.com/awid/docs/our_right_to_safety_final)

Barry, Jane on Nainar Vahida, **Estrategias De Las Defensoras De Derechos Humanos Para Su Seguridad** –Insiste, Persiste, Resiste, Existe, Fondo de Acción Urgente para los Derecho Humanos de las Mujeres, Front Line– La Fundación Internacional para la Protección de Defensores/as de Derechos Humanos, y la Fundación Kvinna till Kvinna, 2008. Disponible en: <https://urgentactionfund.org/wp-content/uploads/downloads/2012/06/FINAL-SPANISH-Insiste-Persiste-Resiste-Existe.pdf>

Bernal, M. (2006) Autocuidado y autodefensa para mujeres activistas – Manual de autoaplicación. México: Artemisa (Grupo Interdisciplinario en Género, Sexualidad, Juventud y Derechos Humanos) y Elige (Red de Jóvenes por Derechos Sexuales y Reproductivos, A.C.), [https://issuu.com/marina.bernal/docs/manual\\_de\\_autocuidado-marina\\_bernal/1](https://issuu.com/marina.bernal/docs/manual_de_autocuidado-marina_bernal/1)

Claiming Rights Claiming Justice: A Guidebook on Women Human Rights Defenders (with Asia Pacific Forum on Women, Law and Development) (2007): <http://defendingwomen-defendingrights.org/wp-content/uploads/2014/03/book3NeoWithCovereng.pdf>

International Consultation on Women Human Rights Defenders: Resource Book and Evaluation Report (2005): <http://defendingwomen-defendingrights.org/wp-content/uploads/2014/03/WHRD-Evaluation-Report.pdf>  
Disponible en: List of Materials and Resources for Women Human Rights Defenders (2010) [http://www.awid.org/sites/default/files/atoms/files/list\\_of\\_resources\\_for\\_whrds.pdf](http://www.awid.org/sites/default/files/atoms/files/list_of_resources_for_whrds.pdf)

Women Human Rights Defenders International Coalition, Gendering Documentation: A Manual For and About Women Human Rights Defenders. Disponible en: <http://www.defendingwomen-defendingrights.org/wp-content/uploads/2015/12/WHRD-IC-Gendering-Documentation-Manual-1.pdf>.

## REFERENCIAS IMPRESAS

BARRETO, Adalberto de Paula. **Terapia Comunitária Passo a Passo**. Fortaleza: Gráfica LCR, 2008.

MURILLO, Luz Stella Ospina **“Sonidos de Caracola – por un Activismo Sostenible de las Mujeres Defensoras de Derechos Humanos de las Mujeres en América Latina”**, Fondo de Acción Urgente de América Latina, 2012.

**Travesías para pensar y actuar – Experiencias de autocuidado de defensoras de derechos humanos em Mesoamérica**, Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras), 2014.

CÁRDENAS, Ana María Hernández, e MÉNDEZ, Nallely Guadalupe Tello: **¿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), Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C.



# Autoras

Angela Domini y Tais Lobo



## GUACIRA CESAR DE OLIVEIRA

Socióloga, forma parte del Colegiado de Gestión de CFEMEA, integra la Colectiva Dinamizadora de la Universidad Libre Feminista y el Colectivo feminista sobre autocuidado. Es militante de la Articulación de Mujeres Brasileñas –AMB– y de la Articulación Feminista MarcoSur –AFM–.

Angela Domini y Tais Lobo



## JELENA DJORDJEVIC

Cofundadora de la organización Anti Trafficking Center en Belgrado/Serbia, integró el Consejo del Fondo Acción Urgente por los derechos de las mujeres y perteneció al Consejo Consultivo Internacional del Fondo *Astraea Lesbian Foundation for Justice*. Integra el Colegiado de Gestión del CFEMEA y la Colectiva Dinamizadora de la Universidad Libre Feminista. Cofundadora del Colectivo feminista sobre autocuidado.

# Descripción de las imágenes



Imágenes del encuentro nacional promovido por CFEMEA en asociación con el Colectivo Feminista sobre Autocuidado

Imagen de la Rueda de Autocuidado y Cuidado entre Activistas

Imagen del encuentro nacional promovido por el Fondo Ellas en asociación con el Colectivo Feminista sobre Autocuidado



Fragmentos de la película **Superando Violaciones: autocuidado y cuidado entre mujeres activistas**

PELÍCULA COMPLETA: <https://www.youtube.com/watch?v=sSG9LQmhThg>



Realización



Apoyo

