

# AUTOCUIDADO PARA DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS

Defender a quienes defienden,  
cuidar a quienes cuidan.



**Episodio 1:**  
Nuestras emociones ante las  
amenazas y riesgos

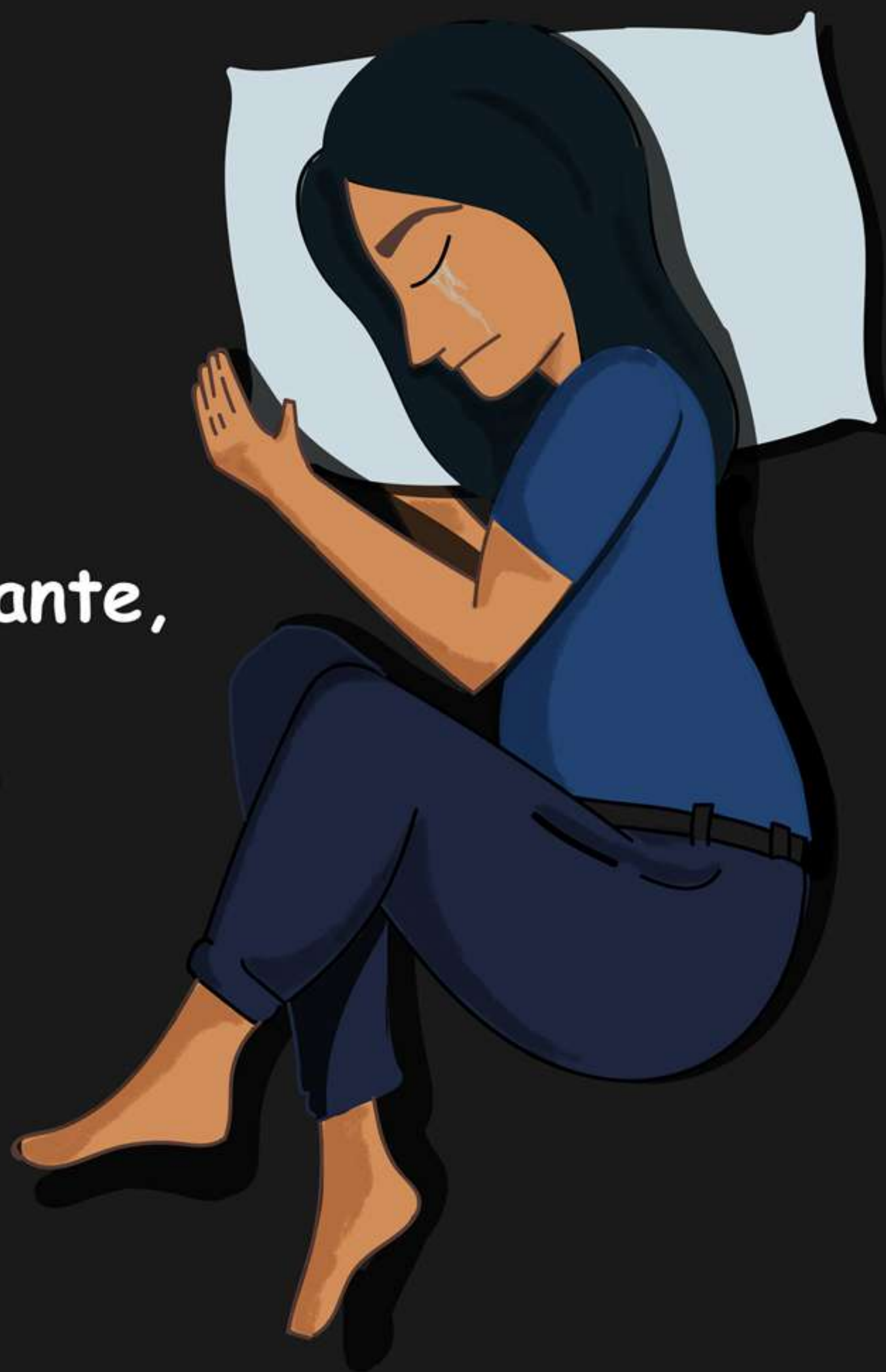
Las defensoras de derechos humanos enfrentamos doble riesgo: por ser mujeres y por denunciar la desigualdad que vivimos.



Nuestras luchas cuestionan dinámicas de poder y, en consecuencia, somos amenazadas, lo que hace que nuestro trabajo sea de alto riesgo.



Al ser amenazadas y estar en riesgo constante, podemos desarrollar algunos padecimientos emocionales y físicos.



Podemos sentir:

- RABIA

Ante lo injusto nuestro cuerpo responde visceralmente.



## - MIEDO

Ante el peligro nos paralizamos para evitar que nos lastimen.



## - TRISTEZA

Por lo que nos duele y nos hace sentir desesperanza.



# Las afectaciones en lo personal pueden ser:



# Y en la colectiva o grupo:



El trabajo se prioriza antes que el autocuidado y el cuidado colectivo

Sobrecarga de trabajo y desequilibrio en la distribución de las tareas

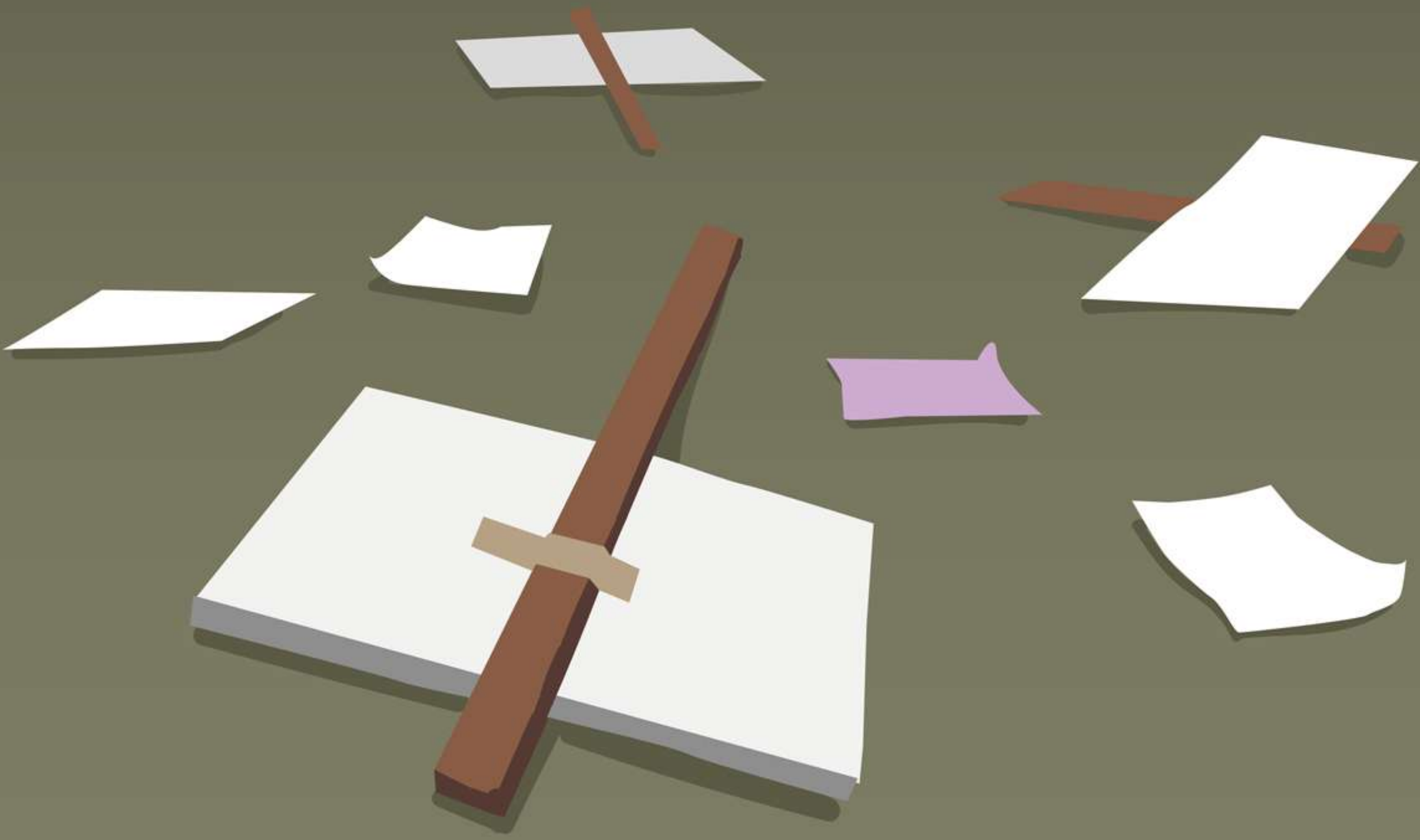
Abuso de poder



Trabajamos sin planeación...



**Finalmente, se apagan las movilizaciones...**



**¿Te identificas?**

**Detengámonos a ver  
cómo nos sentimos.**

# Nuestras emociones ante las amenazas y riesgos

## Ejercicio con tu colectiva:

Toma unos minutos para escucharte, cierra los ojos y respira tranquilamente. Pregúntate:



¿Cuáles son las amenazas que enfrentas como defensora?

¿Qué consecuencias tienen en tu salud?

¿Qué emociones has sentido?

¿Cómo te afecta en lo personal y en lo colectivo?

Ahora, en grupo, tomen un papelógrafo, plumones, crayolas o pinturas y sigan estas indicaciones:



- Dibujen la silueta de una defensora.
- Escriban o representen con símbolos en el contorno de la silueta las amenazas que enfrentan las defensoras.
- Escriban o representen con símbolos en qué partes del cuerpo la salud se ve afectada.
- Identifiquen en qué zonas del cuerpo sienten las emociones que les generan las amenazas.
- En otra hoja escriban las afectaciones en el nivel personal y en el colectivo.
- Dialoguen sobre cómo se sienten al identificar todo esto y hagan algún acuerdo de reunirse otra vez para seguir trabajando desde la escucha afectiva.





Las defensoras de derechos humanos enfrentamos una serie de amenazas por

nuestra labor y por ser mujeres. Por eso, vivimos constantemente en una sensación de impotencia, desesperanza, miedo e indignación que se suma a la que ya de por sí sentimos por la violencia social y la injusticia que aqueja a nuestras comunidades.

Nuestro activismo implica un desgaste físico y emocional cuyos efectos negativos en la salud es necesario atender integralmente.

Escuchar nuestras emociones también es un ejercicio que nos permite recuperar nuestro cuerpo y la salud, pues las exigencias sociales y el "deber ser" como activistas nos hacen reproducir el maltrato hacia nosotras mismas.

Esto puede llevarnos a depresiones, ansiedad, angustia, agotamiento u otros padecimientos que no sólo repercuten en lo individual, sino también en lo colectivo. Por eso es muy importante hablar de estos temas aunque sea incómodo.

Es valioso que nuestras compañeras sepan cómo nos sentimos para que en conjunto podamos construir soluciones, conocernos, convivir, disfrutar y fortalecer a la colectiva.

Testimonios de compañeras en los que podemos identificar algunos de los riesgos que enfrentamos las activistas

¿Te has sentido así?

"NO PODEMOS PARAR, SI NOSOTRAS NO LO HACEMOS, ¿QUIÉN LO VA A HACER? NO PODEMOS DECIRLE A LAS MUJERES QUE NO HAY SERVICIO, AUNQUE ESTEMOS CANSADAS".

"ME HE SENTIDO MUY DESANIMADA, SIENTO QUE HAY TANTAS COSAS POR HACER PERO A VECES YA NO SÉ SI MI TRABAJO APORTA. YA NO SOPORTO VER LAS NOTICIAS, CADA QUE VEO QUE BUSCAN A OTRA MUJER LLORO".

"DESDE HACE COMO UN AÑO QUE TRAIGO UN DOLOR PERO PUES NO SÉ PORQUÉ, NO HE IDO A LA CLÍNICA, NO ME DOY TIEMPO".

"LLEVAMOS YA UN TIEMPO CON TENSIONES, CADA QUIEN HACE SU TRABAJO PERO PUES SE SIENTE LA INCOMODIDAD, NOS HACEMOS CARAS, YA HAY BANDOS Y CREO QUE SE ROMPIÓ LA CONFIANZA".

"A VECES ME HA PASADO QUE NO COMO EN TODO EL DÍA Y ME DOY CUENTA HASTA QUE YA SE ME INFLAMÓ EL ESTÓMAGO".

"ANTES ESCUCHÁBAMOS QUE 'LEVANTABAN' A GENTE DE NUESTRO PUEBLO, PERO AHORA YA NOS ALCANZÓ ESA VIOLENCIA. YO ME ENCERRÉ EN MI CASA, YA NO QUISE HABLAR CON NADIE POR EL MIEDO A QUE ME PASARA ALGO O A MI FAMILIA".

"ENTRARON YA DOS VECES A ROBAR A DONDE ES NUESTRO PUNTO DE REUNIÓN, SE LLEVARON LAS COMPUTADORAS Y PUES ESTAMOS INTRANQUILAS PERO TAMPOCO NOS VAMOS A DEJAR, VAMOS A SEGUIR TRABAJANDO".

"YA HABÍAMOS DICHO QUE NO IRÍAMOS A COMUNIDAD PERO PUES LA COMPAÑERA SE FUE SOLA. YA NOS HABÍAN DICHO QUE NO FUÉRAMOS PORQUE ESTABAN LOS HOMBRES ARMADOS Y DETENIENDO A LA GENTE, PERO PUES NO HIZO CASO".

"SEGUIDO RECIBIMOS MENSAJES DE ODIO EN NUESTRAS REDES SOCIALES Y ALGUNAS VECES NOS HAN DEJADO 'COSAS' AFUERA DE LA OFICINA. INTENTAMOS IGNORARLOS. ¿QUÉ MÁS PODEMOS HACER? YA NOS ACOSTUMBAMOS".