

Módulo

Bienestar Integral, autocuidado para defensores y defensoras de derechos humanos, ambientalistas y de mujeres

Elaborado por:

Luisa Fernanda González, con el apoyo de Clara Helena Cardona.

Revisado por:

María Eugenia Ramírez Brisneda, directora de ILSA.



Fondo de ayudas de Emergencia y Fortalecimiento Organizacional en Protección y Autoprotección FFP

Conformado por:



Este documento, se realiza en el marco de la estrategia de Protección integral a defensores y defensoras, líderes, lideresas y organizaciones sociales y de Derechos Humanos Integrales y Derechos de la naturaleza en Colombia.

Elaboración del Contenido

María Eugenia Ramírez Brisneda, investigadora de ILSA

Diseño y Producción Editorial

Danna Palencia Robayo

Comité coordinador del Fondo de Protección y Autoprotección FFP

Olga Lucía Silva, directora de Humanidad Vigente

María Eugenia Ramírez Brisneda, directora de ILSA

Diana Lorena Archilla Reyes, subdirectora de Justapaz

Ángela Ospina, directora de Caps



Unión Europea

Esta publicación ha sido elaborada con el apoyo financiero de Unión Europea. El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva del Fondo de ayudas de Emergencia y Fortalecimiento Organizacional en Protección y Autoprotección FFP y en ningún caso debe considerarse que refleja los puntos de vista de Unión Europea.



@FFP_Proteccion

Fondo de ayudas de Emergencia y Fortalecimiento Organizacional en Protección y Autoprotección FFP

TABLA DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN	4
CAPÍTULO I. LA LABOR DE LAS Y LOS DEFENSORES EN COLOMBIA.....	6
<i>El contexto de defensa de las y los defensores</i>	<i>6</i>
<i>La situación de las y los defensores en Colombia.....</i>	<i>7</i>
CAPÍTULO II. ESTRATEGIAS INDIVIDUALES Y COLECTIVAS DE BIENESTAR INTEGRAL.....	11
<i>El bienestar como acción política</i>	<i>11</i>
<i>El bienestar integral para defensores y defensoras de derechos humanos, ambiente y de género.</i>	<i>13</i>
<i>El bienestar de las y los defensores: un reto para los movimientos y organizaciones sociales</i>	<i>14</i>
<i>Estrategias individuales de bienestar</i>	<i>15</i>
<i>Estrategias colectivas de bienestar.....</i>	<i>19</i>
CAPÍTULO III. AUTOCUIDADO.....	21
<i>La noción del autocuidado</i>	<i>21</i>
<i>Los prejuicios de género con el autocuidado</i>	<i>22</i>
<i>El autocuidado de las defensoras</i>	<i>23</i>
<i>Estrategias individuales de autocuidado</i>	<i>25</i>
<i>Estrategias colectivas de autocuidado</i>	<i>25</i>
<i>Estrategias específicas de autocuidado considerando estas interconexiones.....</i>	<i>28</i>
<i>La estrategia de proteger la información sensible</i>	<i>28</i>

PRESENTACIÓN

El Fondo para Ayudas de Emergencia y Fortalecimiento Organizacional en Protección y Autoprotección (FFP), es una iniciativa de la sociedad civil colombiana, creada en el año 2001, con el propósito de responder de manera apropiada y segura a las situaciones de riesgo que enfrentan las personas, organizaciones y comunidades que trabajan en Derechos Humanos, iniciativas de paz, intereses sociales y comunitarios en un contexto de sistemáticas violaciones de los Derechos Humanos (DDHH) e infracciones al Derecho Internacional Humanitario (DIH), fortaleciendo sus condiciones de seguridad y las capacidades individuales y colectivas de protección.

El FFP se encuentra integrado por un Comité Coordinador conformado por la Corporación Centro de Atención Psicosocial –CAPS, la Asociación Cristiana Menonita para Justicia, Paz y Acción No violenta - Justapaz, Humanidad Vigente Corporación Jurídica (por la Coordinación Colombia – Europa - Estados Unidos - CCEEU) y el Instituto Latinoamericano para una Sociedad y un Derecho Alternativos —ILSA.

Este módulo hace parte de la GUIA METODOLOGICA de formación sobre lineamientos metodológicos de protección, autoprotección, autocuidado y cuidado del FFP, dirigido a organizaciones defensoras de derechos humanos, ambientalistas y de mujeres Bienvenidas y bienvenidos al módulo de "Bienestar integral y autocuidado para organizaciones de defensores de derechos humanos, ambientalistas y de mujeres", el cual ha sido diseñado con la sensibilidad hacia las diversas identidades y contextos que caracterizan a las y los defensores de derechos humanos, ambientalistas y a quienes trabajan por la equidad de género en Colombia. Este documento, no solo aborda las dimensiones clásicas del bienestar, sino que reconoce la complejidad de su labor y comprende que su bienestar va más allá de las dimensiones convencionales.

Este módulo se presenta en conjunto con otros seis sobre

1. Contexto y desafíos
2. Protección y seguridad humana
3. Bienestar integral (cuidado y autocuidado)
4. Cuidado comunitario y solidaridad-sororidad
5. Género, mujeres y diversidad en la seguridad humana y el bienestar integral
6. Marco legal y derechos humanos
7. Promoción y defensa de la seguridad humana y el bienestar integral de las
8. defensoras y defensores.

Forman una tríada de conocimientos destinada a acompañar la guía metodológica de formación que tiene como propósito entregar a las y los defensores conocimientos prácticos sobre la protección, la autoprotección, el autocuidado y el cuidado. Es una herramienta dinámica y

adaptativa, diseñada para fortalecer las capacidades de las organizaciones y sus miembros.

El presente módulo tiene como propósito fortalecer el bienestar integral y promover prácticas efectivas de autocuidado y cuidado y busca sensibilizar sobre la importancia de cuidar la salud física y emocional, así como el entorno social y ambiental en el que operan desde una acción transformadora de equidad. A través de un enfoque adaptado a la realidad de las y los defensores de derechos humanos, ambientalistas y mujeres, el objetivo es proporcionar herramientas concretas que contribuyan al bienestar individual y colectivo, fortaleciendo la capacidad para enfrentar desafíos de manera sostenible.

Este módulo no pretende ser un documento teórico, sino una guía práctica que apoye la labor de las y los defensores, permitiéndoles abordar sus responsabilidades desde una base sólida de bienestar integral, autocuidado y cuidados.

Estructura del módulo

El módulo contempla un capítulo I, acerca de la labor de las y los defensores, su contexto y situación; el capítulo II, relacionado con las estrategias individuales y colectivas de bienestar integral y el capítulo III, en relación al Autocuidado.

Cabe recordar, que cada uno de esos capítulos, debe acompañarse con la guía metodológica que muestra el camino pedagógico y didáctico para los procesos de formación; este documento es la base teórica de la guía.

¡Bienvenidos y bienvenidas a un viaje de autodescubrimiento, crecimiento y acción transformadora!

CAPÍTULO I. LA LABOR DE LAS Y LOS DEFENSORES EN COLOMBIA

El contexto de defensa de las y los defensores

El papel de las y los defensores de derechos humanos, ambientalistas y de género en Colombia, es esencial para construir sociedades más justas y sostenibles. Sin embargo, este compromiso también conlleva desafíos únicos y a menudo subestimados. La diversidad étnica y territorial del país agrega complejidad a su tarea, ya que enfrentan desafíos únicos relacionados con la protección de tierras ancestrales, la preservación de la biodiversidad y la promoción de la igualdad de género.

Las y los defensores, en su mayoría provenientes de comunidades étnicas, abordan violaciones específicas de derechos humanos y trabajan para preservar la identidad cultural. Su labor contribuye a la protección de ecosistemas únicos, la mitigación de los impactos del cambio climático y la construcción de una sociedad más inclusiva.

Las mujeres defensoras desempeñan un papel destacado en la promoción de la igualdad entre hombres y mujeres y la resistencia contra las violencias de género. Su participación activa en la construcción de la paz y su lucha por los derechos de las mujeres son fundamentales para construir un entorno más equitativo.

Las intersecciones entre la diversidad étnica, territorial, de género y ambiental son evidentes en la labor de las y los defensores. Comunidades indígenas, afrodescendientes y campesinas, lideran la defensa de sus territorios, abordando simultáneamente problemas ambientales y de derechos humanos. Sin embargo, a pesar de su labor vital, las y los defensores enfrentan amenazas a su seguridad, estigmatización y falta de protección por parte del estado y los entes gubernamentales.

En Colombia, la protección de las y los defensores de derechos humanos, ambientales y de género es crucial debido a la complejidad de los desafíos a los que se enfrentan en el ejercicio de su labor. Aquí se destacan algunas razones fundamentales:

- Colombia ha experimentado históricamente altos niveles de violencia, incluyendo conflictos armados, disputas territoriales y violencia política. Las y los defensores han estado en riesgo de ser víctimas de persecución, amenazas e incluso asesinatos debido a su trabajo en la denuncia de violaciones de derechos humanos.
- Aunque ha habido avances con el Acuerdo Final de Paz en el 2016, persisten tensiones y conflictos armados en algunas regiones del país. Las y los defensores que trabajan en estas zonas a menudo se encuentran en el epicentro de disputas territoriales y confrontaciones, enfrentando amenazas constantes a su seguridad y bienestar.
- La labor de las y los defensores a menudo implica desafiar a grupos armados, intereses económicos y estructuras de poder. Esta resistencia puede resultar en estigmatización y amenazas, no solo contra las y los propios defensores, sino también contra sus comunidades

- y organizaciones.
- A pesar de los mecanismos de protección y seguridad existentes, se sigue evidenciando la falta de eficacia y la necesidad de mejoras en la implementación real de estas medidas de protección y seguridad por parte del Estado. Las rutas alternativas construidas por las propias comunidades y sus defensores, han resultado la salida para la ausencia de medidas estatales efectivas.

La incorporación del bienestar integral, el autocuidado y el cuidado en las políticas públicas de seguridad en Colombia es esencial por varias razones:

- La labor de defensa a menudo expone a las y los defensores a situaciones traumáticas y estresantes. Integrar el bienestar, el autocuidado y el cuidado en las políticas de protección y seguridad puede prevenir el agotamiento, mitigar el 5 impacto del trauma, promover la salud mental y emocional y reconocer la labor no remunerada que muchas defensoras realizan.
- Garantizar el bienestar integral y el autocuidado no solo protege a las y los defensores en el corto plazo, sino que también contribuye a la sostenibilidad a largo plazo de sus esfuerzos. Un/a defensor/a que goza de bienestar integral está mejor preparado para resistir a la presión y mantener un compromiso constante en su labor.
- Integrar el bienestar y los cuidados en las políticas públicas envía un mensaje claro sobre el reconocimiento del valor y la importancia de la labor de las y los defensores, especialmente, de las mujeres defensoras. Esto contribuye a la construcción de una sociedad que valora la labor de muchas defensoras que cumplen hasta cuatro roles y que no cuentan con un reconocimiento político, social y monetario a su labor.
- Las organizaciones de defensores y defensoras también se benefician al incluir el bienestar en las políticas de seguridad. El fortalecimiento de la resiliencia organizacional es esencial para asegurar que las organizaciones puedan enfrentar desafíos a largo plazo y seguir siendo efectivas con su labor de defensa.}

La situación de las y los defensores en Colombia

El 24 de noviembre de 2016 el gobierno nacional y las FARC - EP firmaron el Acuerdo Final para la terminación del conflicto y la construcción de una paz estable y duradera. El Punto 2 establece que las garantías de seguridad son una condición necesaria para afianzar la construcción de la paz y la convivencia, garantizar la protección de las comunidades y de los líderes y lideresas comunitarias, de defensoras y defensores de derechos humanos, de los partidos y los movimientos políticos y sociales². Sin embargo, se ve con preocupación que no se han puesto en marcha medidas de protección y una política integral de seguridad y protección a quienes desde los territorios

² Acuerdo Final para la terminación del conflicto y la construcción de una paz estable y duradera. 24 de noviembre de 2016.

trabajan por la defensa de los derechos humanos. Estas medidas son urgentes y necesarias en un contexto de asesinatos sistemáticos y generalizados contra las lideresas, líderes sociales, defensores y defensoras de derechos humanos.

Desde el 2016 al 2023, han sido muchas las muertes de líderes y lideresas que que siguen en la impunidad y a pesar, de que el nuevo gobierno de Gustavo Petro y Francia Márquez pusieron la labor de las y los defensores y líderes sociales en el centro de su protección, las cifras dicen que solo en el 2023, 123 líderes fueron asesinados y hasta ahora se desconocen los responsables de estos hechos. Veamos algunas cifras:

- La Defensoría del Pueblo³ señaló que, entre el mes de octubre de 2018 y mayo de 2019, se presentaron 437 homicidios de activistas de derechos humanos y líderes de organizaciones sociales⁴. El 19 de mayo de 2023, emitió la Alerta Temprana Nacional de Riesgo No. 019 de 2023 sobre la labor de personas defensoras de derechos humanos (PPDH), líderes y lideresas sociales, sus organizaciones y colectivos⁵, en el que señaló que entre el 1º de enero de septiembre de 2019 y diciembre de 2022, se habían registrado 593 homicidios.
- En el informe “Las trayectorias de la reincorporación y la seguridad de los excombatientes de las FARC Riesgos, respuestas del Estado y tareas pendientes” de la Fundación Ideas Para la Paz, se detalla que, desde abril 2017 hasta junio 2019, la Fundación identificó 121 agresiones contra excombatientes de las FARC. De estas 121 agresiones, 68% han sido homicidios, 13% agresiones familiares, 11% atentados de homicidio y 6% amenazas.⁶
- En el Informe del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos sobre la situación de derechos humanos en Colombia para 2022⁷, señaló que 116 homicidios estaban vinculados con esta labor, donde 9 eran mujeres, incluyendo tres indígenas, una afrodescendiente, una campesina y una mujer trans cometidos por diversos grupos armados no estatales en el 73% de los casos⁸. Estas situaciones principalmente se presentaron en contra de integrantes de Juntas de Acción Comunal, vinculados al control comunitario y territorial ejercido por los grupos armados no estatales, particularmente en

³ Defensoría del Pueblo. Agosto 2019. Informe Seguimiento AT-026 18. Personas defensoras de derechos humanos y líderes Consultado en: <https://www.indepaz.org.co/wp-content/uploads/2019/08/INFORME-DE-SEGUIMIENTO-ALERTA-TEMPRANA-026-18-Defensor%C3%ADa-del-pueblo.pdf>

⁴ *Ibid.*, p. 4.

⁵ La cual, indica la Defensoría del Pueblo, subsume a la AT 026-18 y a su Informe de Seguimiento emitido en agosto de 2019. *Ibid.*, p. 2. Consultada en: <https://alertasstg.blob.core.windows.net/alertas/019-23.pdf>

⁶ Fundación Ideas Para la Paz, Agosto 2019, Las trayectorias de la reincorporación y la seguridad de los excombatientes de las FARC Riesgos, respuestas del Estado y tareas pendientes

⁷ Consejo de Derechos Humanos. 52º periodo de sesiones 27 de febrero a 31 de marzo de 2023 Tema 2 de la agenda Informe anual del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos e informes de la Oficina del Alto Comisionado y del Secretario General A/HRC/52/25- Situación de los derechos humanos en Colombia, p. 11. Consultado en: <https://www.hchr.org.co/wp/wp-content/uploads/2023/03/Informe-Anual-2022-en-castellano.pdf>

⁸ *Ibid.*, párr. 61

Arauca, Bolívar y Putumayo⁹; y, de autoridades indígenas y afrodescendientes, “para quebrantar su autoridad y procesos organizativos”¹⁰.

- Entre septiembre 2019 a diciembre 2022, la Defensoría del Pueblo refirió 2974 situaciones en contra de personas defensoras de derechos humanos, líderes y lideresas sociales, de las cuales 2851 son de carácter individual y ocurrieron contra personas defensoras y líderes sociales; y, 123 de ellas son de carácter colectivo y ocurrieron contra organizaciones sociales y/o defensoras de los derechos humanos. Estas conductas ocurrieron en 510 municipios de 32 departamentos del país¹¹.
- De acuerdo con el balance de vulneraciones a derechos humanos ocurridas en el primer semestre de 2023 del Observatorio de Derechos Humanos y DIH de la Defensoría del Pueblo¹², se reportaron 113 casos de violencias basadas en género en contra de lideresas y defensoras de derechos humanos, mientras que para 2022 se registraron 144 casos; lo que advierte escenarios de riesgo para su labor, intensificados por el conflicto armado, la discriminación, el sexismo y la violencia por prejuicios, así como la violencia institucional, los cuales se extienden a sus hijas, hijos y familiares, reflejados en hostigamientos, amenazas, homicidios, violencia sexual y reclutamiento forzado.
- De la población desmovilizada de las FARC-EP, una tercera parte se encuentran en zonas ETCR, y el resto han seguido diferentes rutas de reincorporación individual o colectiva.¹³ Las lideresas y líderes sociales dentro esta población son quienes defienden lo pactado en el acuerdo de paz y luchan por los derechos a la reincorporación de las personas firmantes de paz. Los reincorporados continúan combatiendo imágenes distorsionadas de las personas exintegrantes de las FARC que invisibilizan violaciones a derechos humanos hacia esta población. Por ejemplo, hasta la fecha se desconoce el paradero del 9% de las y los pactantes de paz, pero existe una gran suposición que estos están ligados a grupos armados al margen de la ley.¹⁴ Un gran número de reincorporadas/os han abandonado los espacios ETCR por falta de garantías de seguridad y han creado nuevos asentamientos colectivos.¹⁵
- Entre el grupo de defensoras y defensores y líderes sociales las mujeres mantienen experiencias de liderazgo distintas a sus contrapartes masculinos, solo por ser mujeres.

⁹ Ibid.

¹⁰ Ibid.

¹¹ Defensoría del Pueblo. Alerta Temprana Nacional de Riesgo No. 019 de 2023 sobre la labor de personas de derechos humanos (PPDH), líderes y lideresas sociales, sus organizaciones y colectivos. Op. Cit., p. 2.

¹² Defensoría del Pueblo. Comunicado 282. “Nos estamos dejando coger ventaja de los grupos armados ilegales”. Agosto 04 de 2023. Consultado en: <https://www.defensoria.gov.co/-/nos-estamos-dejando-coger-ventaja-de-los-grupos-armados-ilegales-#%3A~%3Atext%3DDurante%20el%20primer%20semestre%20del%20Cy%201%C3%ADderes%20ind%C3%ADge nas%2C%20con%2016>

¹³ Fundación Ideas Para la Paz, Agosto 2019, Las trayectorias de la reincorporación y la seguridad de los excombatientes de las FARC Riesgos, respuestas del Estado y tareas pendientes.

¹⁴ Ibid

¹⁵ Ibid

Entre el 24 de noviembre de 2016 al 18 de septiembre de 2023 han sido asesinadas 201 mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos de los sectores comunal, indígena, comunitario, campesino o agrario y afrodescendiente.¹⁶

Las cifras presentadas anteriormente, sólo revelan una fracción de la profunda crisis de seguridad que enfrentan las y los defensores de derechos humanos en Colombia. Esta situación se agrava por la falta de la debida diligencia por parte del Estado, la ineficacia en las investigaciones de la Fiscalía y la falta de comprensión generalizada en la sociedad colombiana sobre la importancia fundamental del trabajo que realizan estos hombres y mujeres para alcanzar una paz estable y duradera en Colombia.

Esta crisis de seguridad tiene implicaciones directas en el bienestar, el autocuidado y los cuidados de quienes se dedican a la defensa de derechos humanos, ya que las constantes amenazas a su integridad física impactan negativamente en su bienestar integral. La preocupación constante por su seguridad física y la falta de respuestas efectivas contribuyen a niveles elevados de estrés y ansiedad, afectando la salud mental y emocional de las y los defensores. La realidad de enfrentar riesgos y amenazas constantes subraya la necesidad urgente de prácticas de autocuidado efectivas.

Las y los defensores deben ser conscientes de la importancia de auto-cuidar su salud física y emocional, adoptando estrategias que les permitan mantenerse resilientes en medio de las adversidades; para esto, se deben diseñar herramientas que tengan en cuenta las prácticas culturales, territoriales y ancestrales de las y los defensores.

A lo anterior, se suma que la falta de reconocimiento político y económico por la labor de las defensoras crea un déficit en los cuidados proporcionados por la sociedad y las instituciones. Tal como lo dice la Corporación Sisma Mujer en su informe sobre las mujeres defensoras en Colombia, *“las mujeres continúan asumiendo obligaciones de cuidado, mientras emprenden la defensa de derechos, por lo cual en sus hogares confluyen el trabajo doméstico, el espacio de convivencia familiar y el ejercicio de liderazgo”*.¹⁷

En este contexto, la falta de seguridad y reconocimiento afecta directamente la capacidad de las y los defensores para llevar a cabo su labor de manera efectiva y sostenible. Integrar medidas de seguridad efectivas, respaldo institucional y la promoción activa del bienestar se convierten en elementos cruciales para abordar esta crisis y respaldar a quienes dedican sus vidas a la defensa de derechos fundamentales en Colombia.

¹⁶ INDEPAZ. Observatorio de DDHH, conflictividades y paz. Septiembre 19 de 2023, Op.Cit., p. 5.

¹⁷ Corporación Sisma Mujer. Junio 18 2019. Informe 7: Situación de las Mujeres Defensoras en Colombia 2013-2018.

CAPÍTULO II. ESTRATEGIAS INDIVIDUALES Y COLECTIVAS DE BIENESTAR INTEGRAL

El bienestar como acción política

Para abordar este capítulo es necesario iniciar con las aproximaciones de lo que significa el bienestar y la relación con la labor que desempeñan las y los defensores de derechos humanos, ambientalistas y de género.

Son muchas las escuelas de pensamiento que han abordado el bienestar; desde el humanismo, la psicología y la antropología coinciden que es imposible tener una definición al respecto, pero si tienen un punto común, y es equiparar el bienestar con la felicidad, el placer y el interés propio y comunitario de estar y sentirse bien para tener una mejor calidad de vida de manera individual y colectiva. Al tener la decisión de contar con una mejor vida, se impacta directamente en la manera cómo se percibe el vivir, los sentimientos, pensamientos y acciones, entonces tienen un impacto directo en las condiciones de vida propias y de los demás (Michalos, 2007).

El término bienestar fue introducido por primera vez por Dunn (1959) (como se cita en Kirkland, 2014), quien argumentó que la salud era mucho más que la ausencia de enfermedad, y sigue siendo la piedra angular del concepto actual de bienestar. Dunn definió el bienestar en términos de la integración de toda la persona —el cuerpo, la mente y el espíritu, con el bienestar descrito como diferentes aspectos espirituales, cognitivos, emocionales, ambientales y físicos, todos los cuales se combinan para formar bienestar (Albrecht, 2014).

Cuando relacionamos el término de bienestar con los derechos humanos, los conceptos adquieren otra connotación y significado. El marco internacional, lo tiene la Carta de Ginebra para el Bienestar¹⁸ de la Organización Mundial de la Salud-OMS que subraya la urgencia de crear “sociedades del bienestar sostenibles, que estén comprometidas a lograr una salud equitativa ahora y para las generaciones futuras sin traspasar los límites ecológicos”. Esta carta surge de los resultados de la 10.^a Conferencia Mundial sobre Promoción de la Salud, celebrada en Ginebra (Suiza) y de manera virtual del 13 al 15 de diciembre del 2021, y del legado de la Carta de Ottawa y las conferencias mundiales anteriores sobre promoción de la salud.

La OMS entrega en esta carta entrega los fundamentos del bienestar que se resumen en:

- Una visión positiva de la salud que integra el bienestar físico, mental, espiritual y social.
- Los principios de derechos humanos, justicia social y ambiental, solidaridad, igualdad de género e intergeneracional, y paz.

¹⁸ Ver en: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/health-promotion/aaff_health_is_everywhere_geneva_charter_wellbeing_es.pdf?sfvrsn=f55dec7_21&download=true

- Un compromiso con un desarrollo sostenible que emita niveles bajos de carbono y que se base en la reciprocidad y el respeto entre los seres humanos y en hacer las paces con la naturaleza.
- Nuevos indicadores de éxito, más allá del producto interno bruto, que tengan en cuenta el bienestar humano y planetario, y conduzcan a nuevas prioridades para el gasto público.
- El enfoque de promoción de la salud consiste en el empoderamiento, la inclusión, la equidad y la participación significativa.

La carta de la OMS destaca fundamentos clave para el bienestar integral, abogando por una visión positiva de la salud que engloba aspectos físicos, mentales, espirituales y sociales. Este enfoque holístico implica reconocer la interconexión de diversos aspectos de la vida para lograr un equilibrio general.

Los principios fundamentales de derechos humanos, justicia social y ambiental, solidaridad, igualdad de género e intergeneracional, así como la paz, son esenciales para garantizar un entorno propicio para el bienestar. Al aplicar estos principios a las y los defensores de derechos humanos, ambiente y género, se destaca la importancia de garantizar condiciones equitativas, respeto y participación activa en la sociedad.

El compromiso con el desarrollo sostenible, con bajos niveles de emisión de carbono, refleja la necesidad de reconciliarnos con la naturaleza. Para las y los defensores de derechos humanos, ambiente y género, esto implica abogar por prácticas y políticas que respeten el equilibrio ecológico y promuevan la justicia ambiental.

La propuesta de nuevos indicadores de éxito, más allá del Producto Interno Bruto (PIB), busca redefinir las prioridades, poniendo énfasis en el bienestar humano y planetario. Esto podría ser especialmente relevante para las y los defensores de derechos humanos, ambiente y género, ya que destaca la importancia de medir el progreso en términos de calidad de vida, igualdad y sostenibilidad.

El enfoque de promoción de la salud, centrado en el empoderamiento, inclusión, equidad y participación significativa, resuena con la defensa de los derechos humanos, ambiente y género. Implica no sólo abordar las necesidades básicas, sino también crear condiciones que permitan a las personas participar activamente en la sociedad, independientemente de su género o papel en la defensa de derechos y la justicia ambiental.

La carta de la OMS proporciona un marco integral que, aplicado al bienestar integral de las y los defensores de derechos humanos, ambiente y género, aboga por un enfoque interconectado que busca no solo la ausencia de enfermedades, sino un bienestar holístico y equitativo para todos y todas.

El bienestar integral para defensores y defensoras de derechos humanos, ambiente y de género.

Para hablar del bienestar de las y los defensores de derechos humanos, el ambiente y los asuntos de género es necesario en primer término reconocer que desempeñan un papel esencial en la sociedad al abogar por la justicia, la equidad y la protección de derechos fundamentales. Su labor implica enfrentar desafíos y situaciones complejas que pueden tener consecuencias significativas en su salud mental, física y emocional.

La defensa de derechos humanos, ambientales y de género a menudo implica lidiar con problemáticas profundamente arraigadas y sistémicas. Las y los defensores se encuentran en la línea del frente, enfrentando resistencia, oposición e incluso riesgos para su seguridad personal. Este constante enfrentamiento con situaciones difíciles puede generar un desgaste considerable en su bienestar general.

Además, la naturaleza misma de la labor de las y los defensores implica abordar cuestiones sociales y estructurales que a menudo están interconectadas. El agotamiento y el deterioro del bienestar individual pueden afectar negativamente la capacidad de las y los defensores para llevar a cabo sus responsabilidades de manera efectiva y sostenible.

La relación entre el bienestar de las y los defensores y el éxito de sus esfuerzos es intrínseca. Una persona que se enfrenta a problemas de salud física, mental o emocional puede tener dificultades para mantener su compromiso a largo plazo en la lucha por los derechos humanos, la protección del ambiente o la equidad de género.

Por lo tanto, considerar el bienestar no solo es una cuestión ética y humanitaria, sino también una estrategia política práctica para garantizar la efectividad y la sostenibilidad de sus acciones.

Además, la atención al bienestar como estrategia política reconoce la diversidad de las experiencias de las y los defensores, así como sus contextos étnicos-territoriales- culturales-cosmogónicos específicos de cada defensor/a.

“La consideración del bienestar de las y los defensores de derechos humanos, del ambiente y de género es esencial para garantizar que puedan llevar a cabo su labor de manera efectiva, sostenible y justa, reconociendo la importancia de cuidar a quienes están en la vanguardia de la lucha por un mundo más equitativo y justo”.

Creación propia para este módulo

El reconocimiento y la consideración del bienestar de las y los defensores de derechos humanos, del ambiente y de género se percibe como una estrategia política por varias razones fundamentales.

- En primer lugar, las y los defensores desempeñan un papel crucial en la promoción de cambios significativos en la sociedad, por ende, su bienestar se vincula directamente con la efectividad de sus acciones y, por extensión, con el éxito de las agendas políticas que buscan promover.
- En segundo lugar, la labor de las y los defensores a menudo implica cuestionar estructuras de poder establecidas y enfrentarse a sistemas que perpetúan la desigualdad y la injusticia. Considerar su bienestar se convierte en una estrategia política para garantizar la sostenibilidad a largo plazo de los movimientos y organizaciones sociales que buscan cambios estructurales. Un defensor/a que goza de bienestar físico y mental es más propenso a mantener su compromiso a lo largo del tiempo, resistiendo las presiones y desafíos inherentes a su labor.
- En tercer lugar, el bienestar de las y los defensores está intrínsecamente vinculado con la legitimidad y la credibilidad de las causas que representan. En un contexto político, donde la opinión pública y el apoyo son críticos, mostrar un compromiso genuino con el bienestar de las y los defensores fortalece la percepción de la justicia y la integridad de las luchas que lideran. Asimismo, puede generar un respaldo más amplio por parte de la sociedad civil, contribuyendo así al éxito de las agendas políticas asociadas con la defensa de los derechos humanos, el ambiental y los asuntos de género.
- En cuarto lugar, considerar el bienestar como parte de la estrategia política también refleja un enfoque progresista y ético. En un mundo donde la conciencia social y la responsabilidad son aspectos cada vez más valorados, los estados y las instituciones políticas que demuestran un compromiso genuino con el bienestar de las y los defensores pueden ganar la confianza y el respaldo de la sociedad civil.

El bienestar de las y los defensores: un reto para los movimientos y organizaciones sociales

El desafío de los movimientos sociales y las organizaciones de la sociedad civil con respecto al bienestar de las y los defensores de derechos humanos, del ambiente y de género es complejo y multifacético. Enfrentan la tarea de equilibrar la urgencia de sus causas con la necesidad de garantizar que quienes lideran estas luchas puedan hacerlo de manera sostenible y saludable.

Uno de los retos principales es la exposición constante a riesgos y amenazas. Las y los defensores a menudo se encuentran en la primera línea de confrontación con sistemas opresivos y estructuras injustas, lo que puede generar un desgaste emocional y físico significativo. Además, las amenazas directas a su seguridad son una realidad persistente que debe abordarse de manera integral para preservar su bienestar.

Las expectativas de resultados, la falta de reconocimiento y las presiones para cumplir con estándares a menudo elevados pueden tener efectos negativos en el bienestar de las y los defensores. La falta de recursos adecuados, tanto financieros como de apoyo emocional, representa otro desafío importante. La escasez de fondos de muchos de los movimientos y organizaciones

sociales, limita la capacidad de proporcionar servicios de salud mental y otros tipos de apoyo necesario, como programas de “cuidando a los cuidadores.”

A pesar de su labor vital, las y los defensores a veces carecen del reconocimiento incluso al interior de sus propios movimientos, grupos y organizaciones. La falta de valoración puede afectar su motivación y sentido de propósito, lo que tiene consecuencias directas en su bienestar emocional. A esto se suman, la falta en la mayoría de las veces de remuneraciones dignas que les permita vivir dignamente.

Es crucial que los movimientos sociales y organizaciones de la sociedad civil, adopten enfoques holísticos al interior de sus planes de trabajo para incorporar todos los aspectos del bienestar, incluidos los físicos, mentales, emocionales y hasta espirituales y cosmogónicos. Esto implica un cambio cultural y estratégico en los movimientos sociales y organizaciones para priorizar la salud y la sostenibilidad de sus integrantes.

Los desafíos también son contextuales y relacionados con la identidad. La diversidad de contextos y de identidades entre las y los defensores requiere enfoques adaptativos y sensibles a estas diferencias para abordar sus necesidades específicas.

El desafío radica entonces, en gestionar de manera efectiva todos estos aspectos para garantizar que las y los defensores puedan llevar a cabo su labor de manera sostenible y saludable. Esto implica no solo abordar situaciones de riesgo directo, sino también crear entornos de apoyo y prácticas organizativas que promuevan la salud y el bienestar a largo plazo y considerarlo como un asunto político, tan estratégico e importante como las luchas y las resistencias sociales.

Estrategias individuales de bienestar¹⁹

Si bien el bienestar parte del nivel individual está interrelacionado con nivel organizacional y comunitario, como se plasma en el siguiente modelo ecológico-social.

Foto 1. Modelo socio-ecológico (Adaptado por Our Watch et al)

¹⁹ Guía para el fortalecimiento del bienestar. Frontline Defenders. Octubre 2022. Páginas, 30 a 36. Ver en: https://www.frontlinedefenders.org/sites/default/files/guia_para_el_fortalecimiento_del_bienestar_fld.pdf



Las personas defensoras de los derechos humanos, pocas veces se priorizan a sí mismas. Sin embargo, existe la necesidad de reivindicar la postura de que la protección y defensa comienza desde lo individual y se entreteje de manera colectiva con sus familias, organizaciones y comunidades. Por otra parte, también es importante reconocer que es a nivel individual donde se pueden realizar e impulsar acciones para el mal-estar o el bien-estar que conecten con los saberes del propio cuerpo.

La falta de equilibrio, el nivel de desgaste, la “auto explotación” y el estrés, hacen que las y los defensores sean proclives a tener rutas de escape que les alejan de un activismo sano, sostenible y sustentable. Acciones que pudieran fortalecer el bienestar -como se ampliará más adelante- son: hacer ejercicio, meditar, tener espacios de esparcimiento, rituales de sanación, conectar con la religiosidad o espiritualidad, cuidado de la alimentación, tiempo para cosechar, tiempo en la naturaleza, etc. Algunas prácticas pueden ser:

➤ **Los límites**

Hablar de límites es difícil dentro de los movimientos sociales y de las organizaciones de la sociedad civil, pero a veces es necesario decir “no”, en congruencia con el fortalecimiento de la autonomía. Las personas defensoras suelen pensar que, si no hacen las cosas, nadie más las hará, por lo que se fuerzan a hacerlas y rebasan sus propios límites. Sin embargo, la realidad ha demostrado que hay cosas que pueden esperar y que, si dejas de hacerlas o las postergas, no pasa nada, contrario a ello, si una persona realiza acciones a pesar de estar desvelada/o, cansada/o, enferma/o, etc., los resultados pueden ser fatales.

De acuerdo al Centro para las Víctimas de la Tortura (CVT), cuando las personas trabajan en entornos de alto estrés, peligro o exposición al trauma, los límites saludables ayudan a la sostenibilidad en el trabajo de derechos humanos, y a que las comunidades con las que se trabaja, tengan expectativas claras y realistas. Existen casos en donde las y los activistas piden ayuda cuando ya no pueden más, cuando se sientan rebasadas o cuando experimentan el síndrome de desgaste profesional.²⁰

Cabe señalar que los límites están interrelacionados con la cultura y el contexto, así como con la condición de edad, raza, género, entre otras; por lo que son sociales, subjetivos y modificables. Es decir, desde los diversos espacios y acciones, podemos construir prácticas que fomenten un activismo más saludable y que atiendan el agotamiento emocional al que las personas defensoras están expuestas. Es de destacar que, de acuerdo al CVT “los límites en la vida profesional tampoco funcionan cuando son demasiado flexibles o demasiado rígidos; por lo que requieren autorreflexión y conciencia sobre la capacidad para asumir o dejar de asumir más y más”.

Los límites están directamente ligados con el bienestar debido a que nos permiten responder mejor al estrés, a la crisis y a situaciones traumáticas a lo largo del tiempo. Poner límites con las víctimas que acompañamos, con colegas, organizaciones y comunidades es sano. Crear políticas y procedimientos para establecerlos nos ayudarán a realizarlos y a mantenerlos.

Frontline Defenders en el texto referenciado, entrega algunas herramientas individuales para lograr el bienestar:

➤ **Comunicar asertivamente²¹**

La importancia de la comunicación asertiva al momento de establecer límites en diversas situaciones, ya sea en el ámbito familiar, de pareja, organizacional o con colegas de trabajo es fundamental en el momento que las y los defensores quieren poner límites en su labor.

La asertividad se presenta como una habilidad social fundamental, permitiendo expresar de manera clara y respetuosa los propios deseos, necesidades, posturas y límites, sin que esto implique

²⁰ El término “desgaste profesional” fue acuñado por primera vez en 1974 por Herbert Freudenberger, en su libro “Burnout: El alto costo del alto rendimiento”. Por lo general, el trastorno es consecuencia de un estrés laboral crónico, y se caracteriza por un estado de agotamiento emocional. La Organización Mundial de la Salud reconoció oficialmente el desgaste profesional, como una enfermedad en la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud Conexos (CIE-11), cuya actualización entró en vigor el 1 de enero de 2022. Disponible en: <https://www.medicospacientes.com/articulo/la-oms-reconoce-como-enfermedad-el-burnout-o-sindrome-de-estar-quemado/>

²¹ La asertividad es una habilidad social. Es una forma de comunicación en la que clara y respetuosamente, expresas tus deseos, tus necesidades, posturas y límites a las demás personas, no es que estés siendo egoísta o grosera/o, sino que simplemente eres firme y clara/o en tu comunicación.

egoísmo o grosería, sino más bien una comunicación firme y directa.

El enfoque en expresar cómo nos sentimos, nuestros temores y desafíos se destaca como una manera válida y necesaria de comunicarse. La propuesta de utilizar la fórmula "Esto pienso, esto siento y esto necesito" proporciona un marco estructurado que facilita la comunicación efectiva, permitiendo a las personas expresar claramente lo que están experimentando y lo que necesitan.

La capacidad de solicitar apoyo abierta y directamente se presenta como una estrategia valiosa para fortalecer las relaciones. Este enfoque promueve la comprensión mutua y facilita la colaboración, ya que permite a los demás entender cómo pueden contribuir de manera efectiva.

Asimismo, se resalta la importancia de expresar cuando no se puede atender una petición, no se tiene una respuesta o cuando es necesario priorizar la salud y la estabilidad física y emocional. Establecer límites se interpreta no sólo como un acto de negación, sino como una comunicación clara y honesta de las limitaciones actuales, respaldada por razones fundamentadas.

En el contexto de las relaciones personales y laborales, la asertividad emerge como una herramienta esencial para construir una comunicación efectiva y respetuosa. Permite a las personas establecer límites de manera que protejan su bienestar sin comprometer las relaciones con los demás.

➤ **Delegar**

La importancia de abordar el cansancio y el desgaste para preservar la capacidad de acción y reacción, reconociendo cómo estos aspectos pueden afectar negativamente la labor de las y los defensores de derechos humanos es fundamental, cuando se quiere poner límites.

Las estrategias específicas, está la de delegar responsabilidades y funciones en otras personas del movimiento o la organización cuando el individuo se ve rebasado en términos de su cuerpo y capacidades físicas y mentales.

La estrategia de delegar a otras personas u organizaciones se presenta como una forma efectiva de garantizar bienestar. Delegar no se interpreta como un signo de debilitamiento, sino como una acción de fortalecimiento tanto a nivel individual como colectivo. Esta acción no solo alivia la carga laboral de la persona que establece los límites, sino que también puede prevenir el desgaste profesional.

La incapacidad para establecer límites no solo afecta al individuo, sino que también tiene repercusiones en las demás que integran el movimiento y la organización, contribuyendo a la creación de climas organizacionales poco saludables. La afirmación de que los límites son indispensables para generar climas organizacionales saludables refleja la importancia de establecer

prácticas que promuevan el bienestar en el entorno laboral. Además, delegar implica compartir el trabajo y apuesta por la acción colectiva. Otras estrategias para el bienestar de las y los defensores de derechos humanos que Frontline Defenders, refiere como importantes son: la buena alimentación, la hidratación, la actividad física, sueño reparador.

Adicionalmente, para alcanzar un bienestar integral, las y los defensores de derechos humanos, del ambiente y de género pueden incorporar prácticas individuales que aborden aspectos físicos, mentales y emocionales, por ejemplo:

- Cuidar de sí mismo es esencial. La incorporación del autocuidado como práctica política personal es indispensable al hablar de bienestar. Comprometerse con el autocuidado continuo implica integrar rutinas regulares de autocuidado en la vida diaria. Ser flexible y adaptarse según las circunstancias garantiza una atención constante a la salud física y mental.
- Incluir las prácticas holísticas: Actualmente, vienen incorporándose a las prácticas de bienestar herramientas holísticas que permiten el manejo del estrés, como la meditación, la práctica de ejercicios de relajación, reflexoterapia, yoga, pilates y actividad física. De igual modo, la incorporación de prácticas ancestrales para la sanación, la limpia espiritual y energética son posibles.
- La conexión social y el apoyo emocional son recursos valiosos. Mantener relaciones significativas y buscar ayuda profesional cuando sea necesario fortalece el respaldo social y emocional.
- La auto reflexión y el autoconocimiento permiten comprender las propias emociones y motivaciones. Participar en actividades de desarrollo personal promueve el crecimiento individual y la autenticidad.
- Establecer metas realistas y evaluarlas periódicamente es clave. Enfocarse en objetivos alcanzables y reajustar prioridades según las circunstancias evita la sobre exigencia.
- Desarrollar resiliencia es esencial para enfrentar desafíos. Cultivar estrategias positivas de afrontamiento y aceptar la ayuda cuando sea necesario fortalece la capacidad de superar adversidades.

Estrategias colectivas de bienestar

Las estrategias colectivas para el bienestar de las y los defensores de derechos humanos, ambientales y de género son esenciales para crear un entorno que promueva la salud y la sostenibilidad en el activismo. Estas estrategias abordan las dinámicas del grupo y del movimiento en su conjunto.

En primer lugar, la *creación de redes de apoyo comunitarias* se destaca como una estrategia fundamental. Establecer conexiones sólidas entre las y los defensores dentro de la comunidad promueve el intercambio de experiencias y recursos, fortaleciendo la cohesión del grupo y

proporcionando un sistema de apoyo mutuo.

La formación en *resiliencia y manejo del estrés* a nivel colectivo es clave. Ofrecer programas de educación formal e informal que proporcionen herramientas prácticas y estrategias compartidas permite al colectivo enfrentar los desafíos de manera más efectiva y construir una cultura de resiliencia.

La *creación de espacios seguros de diálogo y reflexión* es otra estrategia valiosa. Estos espacios permiten a las y los defensores compartir sus experiencias, expresar preocupaciones y encontrar soluciones colectivas. La apertura y la empatía en estos entornos contribuyen al bienestar emocional del grupo.

La realización de campañas de *concientización y apoyo público* es una estrategia que trasciende la esfera del grupo. Sensibilizar a la sociedad sobre los desafíos que enfrentan las y los defensores y la importancia de su bienestar contribuye a crear un entorno más comprensivo y solidario.

La *solidaridad interorganizacional* se destaca como una estrategia efectiva para abordar desafíos comunes. La colaboración entre diferentes organizaciones y movimientos crea una fuerza unificada y potente de los recursos disponibles.

Desarrollar políticas organizacionales de bienestar, que incluyan días de descanso, apoyo psicosocial y acceso a servicios de salud mental, contribuye a crear un ambiente que prioriza la salud de sus miembros.

Fomentar un ambiente *que respete la diversidad y promueva la equidad de género* contribuye al bienestar colectivo. Garantizar la inclusión y el respeto a todas las identidades crea un entorno más equitativo e inclusivo.

Estas estrategias colectivas buscan fortalecer las conexiones comunitarias, proporcionar herramientas para la resiliencia, crear espacios de apoyo y promover un enfoque equitativo y consciente del bienestar en el ámbito organizacional y más amplio. Son fundamentales para preservar la salud y la capacidad de acción a largo plazo de aquellos que dedican su vida a la defensa de derechos humanos, ambientales y de género

CAPÍTULO III. AUTOCUIDADO

Entender el autocuidado como un acto político para las y los defensores de derechos humanos, del ambiente y de los asuntos de género, implica desafiar el status quo y reconocer que cuidarse a sí mismo/a es esencial para fortalecer la resistencia y la eficacia del activismo y la defensa de los derechos humanos. Este enfoque desafía la percepción convencional de que la labor de defensa es simplemente un acto de militancia política, subrayando la necesidad de condiciones laborales saludables y sostenibles. También implica reconocer que la defensa de los derechos humanos es un trabajo real, con demandas específicas y tensiones.

Priorizar el autocuidado como un acto político no solo se trata de cuidar la salud física y emocional a nivel individual, sino de construir resiliencia a nivel colectivo. Esto se traduce en una mayor capacidad para resistir las presiones externas y persistir en la lucha a largo plazo. Además, implica afirmar el derecho fundamental de cada individuo a la salud y el bienestar, destacando la importancia de crear entornos que respeten y protejan estos derechos.

Este enfoque desafía la cultura de la autoexplotación que a veces prevalece en los movimientos sociales, donde el sacrificio personal se ve como una muestra de compromiso el cual se reconoce ampliamente. En cambio, aboga por la idea de que la resistencia efectiva requiere defensores/as saludables y sostenibles a largo plazo.

Al entender el autocuidado como un acto político, se reconoce la interconexión de diversas luchas y se busca construir un mundo más justo y equitativo. Además, los defensores y defensoras que practican el autocuidado refuerzan la credibilidad y la legitimidad de sus movimientos, ganando respeto tanto interna como externamente.

El autocuidado como acto político es una afirmación consciente de la importancia de la salud y el bienestar en la labor de defensa. Va más allá de la esfera individual y tiene implicaciones profundas en las dinámicas políticas al desafiar normas, construir resiliencia y afirmar los derechos fundamentales de aquellos y aquellas que luchan por causas transformativas y subvertoras.

La noción del autocuidado

Cuidar es una noción fundamental en el feminismo, cuidar pasa por comprender la materialidad de los cuerpos y de los espacios sin que esto elimine la necesidad de reivindicar el cuidado de espacios profundamente feminizados como son las emociones y las vivencias espirituales. El autocuidado es una estrategia política que propende por el bienestar de las mujeres en su cotidianidad y con ello alivianar las cargas que el patriarcado les ha asignado, en especial aquellas ligadas al cuidado del otro y la otra, y al deber ser abnegadas y disponibles para las necesidades exteriores.

El autocuidado son acciones y prácticas constantes y permanentes que propenden por el equilibrio entre el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu. El autocuidado es una serie de acciones que permiten construir hábitos que nos acompañan a transmutar nuestro pasado y presente, para construir futuros autónomos y conscientes de nuestro ser y estar en el mundo. Además, el autocuidado es una manera de protegerse y prepararse ante situaciones de crisis, anclándose en la conciencia del aquí y el ahora.

El autocuidado es una mezcla de intuición y aprendizaje, es una mezcla de la pulsión por el bienestar, tan propia del activismo, sumada a una conciencia intergeneracional que hemos ido construyendo como movimiento social de mujeres y feministas, en el que vamos aprendiendo caminos para ser y estar en bien-estar, incluso en los contextos de dolor y miedo que atraviesan la vida cotidiana de un país como el nuestro. Por ello, es un camino para la conciencia de mí misma, y también camino y práctica para fortalecer las relaciones con las personas que me rodean.

Los prejuicios de género con el autocuidado

El autocuidado es esencial para todas las personas, sin importar su género, incluidos los defensores y las defensoras. Por la construcción diferencial de las identidades y las subjetividades que el sistema patriarcal hace, muchos hombres consideran que al autocuidado es un asunto de mujeres y lo relacionan con las prácticas de belleza o cuidado femenino. Es por esto, que las organizaciones y movimientos sociales deben promover diálogos y prácticas de autocuidado que derriben los preconceptos y prejuicios patriarcales y machistas acerca de dichas dinámicas a través de los argumentos que determinan que la defensa de los derechos humanos, ambiental y de género, conlleva desafíos emocionales y resistencia significativa. El autocuidado favorece la sostenibilidad a largo plazo, permitiendo a las y los defensores mantenerse fuertes física y emocionalmente para afrontar los desafíos continuos.

El estrés, la ansiedad y el agotamiento emocional son comunes en la labor de defensa, independientemente si es hombre o mujer, o cualquier otra identidad de género. Practicar el autocuidado, ya sea mediante actividades relajantes, terapia o desconexión ocasional, es esencial para preservar el bienestar mental y emocional. El autocuidado actúa como una medida preventiva contra el agotamiento físico y emocional, crucial ante las dificultades e injusticias constantes que enfrentan las y los defensores.

Contribuye a construir resiliencia, fortaleciendo la capacidad de recuperación frente a la adversidad. Desarrollar habilidades para enfrentar el estrés y las presiones ayuda a mantener firmes los principios y continuar la labor incluso en circunstancias desafiantes. Fomentar el autocuidado desafía las normas de género que asignan roles específicos de cuidado a las mujeres y que no son designadas a los varones. Promover el autocuidado para defensores hombres contribuye a construir una cultura de igualdad de género, donde todos y todas tienen derecho a cuidar de sí mismos y recibir apoyo.

La práctica del autocuidado por parte de los defensores hombres sirve como un ejemplo valioso, desafiando estereotipos de género y contribuyendo a comunidades de defensores más saludables y sostenibles.

En el sistema de salud, se tienen evidencias que indican que la participación de hombres, en todos los niveles de atención de la salud, es muy inferior a la de las mujeres²², incluso en actividades de promoción de la salud, como grupos de prácticas saludables y de actividad física ofrecidos en los escenarios de atención primaria. Otro factor relacionado con esta realidad es que la mayor demanda de atención por parte de la población masculina se da sólo en el marco de enfermedades agudas, o sea, la demanda se da principalmente a partir de dolencias agudas²³. Otros factores relacionados con la ausencia masculina en los servicios de atención primaria de la salud también son la presencia mayoritaria de profesionales mujeres, cuestiones culturales²⁴, además de la falta de estímulo por parte de los equipos de salud con acciones y programas dirigidos específicamente a los hombres. Esta situación incluso provoca que muchas veces las enfermedades se detectan en estadios avanzados, fragilizado el proceso de recuperación y aumentando la posibilidad de fallecimiento²⁵.

El autocuidado de las defensoras

El reporte denominado: “La Crisis Ya Estaba Aquí: Defensoras Mesoamericanas ante el Covid-19²⁶”, evidenció como en El Salvador, Honduras, México, Nicaragua y Guatemala las defensoras de derechos humanos sufrieron muertes, detenciones arbitrarias, hostigamientos, violencias, acoso y hasta difamaciones a su buen nombre en medio de la emergencia sanitaria, la cual fue usada como excusa para fortalecer los autoritarismos, hecho que impactó directamente en las personas defensoras y activistas por la garantía de los derechos humanos. El informe precisa entre otros asuntos lo siguiente: “...*Antes del Coronavirus, la militarización, la represión de la protesta social y la violencia contra las mujeres defensoras de derechos humanos ya eran una constante en la región. Solo entre 2017 y 2018 desde la IM-Defensoras documentamos 3,305 agresiones contra*

²² Moura EC, Santos W, Neves ACM, Gomes R, Schwatz E. Atenção à saúde dos homens no âmbito da Estratégia Saúde da Família. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2014;19(2):429-438.

²³ Levorato CD, Mello LM, Silva AS, Nunes AA. Factores asociados a procura por serviços de saúde numa perspectiva relacional de género. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2014;19(4):1263-1274.

²⁴ Oliveira MM, Daher DV, Silva JLL, Andrade SSCA. A saúde do homem em questão: busca por atendimento na atenção básica de saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2015;20(1):273-278.

²⁵ Brasil, Ministério da Saúde. Política nacional de atenção integral a saúde do homem. Brasília: Ministério da Saúde; 2008

²⁶ Iniciativa Mesoamericana De Mujeres Defensoras De Derechos Humanos. La Crisis Ya Estaba Aquí. Defensoras Mesoamericanas ante COVID-19. Recopilación colectiva por: Marusia López. Personas que revisaron editaron y/o contribuyeron a este artículo: Lydia Alpizar, Anamaria Hernández, Teresa Boedo, Margarita Quintanilla, Cecilia Espinoza, Alejandra Burgos, María Martín, Pere Perelló, Juanita Jiménez, Consuelo Mora, Yesica Trinidad, Melissa Cardoza, Fanny Aracely Guerrero, Flor de Maria Meléndez, Sandra Torres Pastrana. Ver en: <https://im-defensoras.org/2020/06/la-crisis-ya-estaba-aqui-defensoras-mesoamericanas-ante-covid-19/>

defensoras en El Salvador, Guatemala, Honduras, México y Nicaragua. La pandemia se convirtió en un pretexto perfecto para seguir debilitando la democracia y aumentando el autoritarismo. Desde el 8 de marzo hasta la fecha, desde la IM-Defensoras hemos emitido 44 alertas, de las cuales 25 están directamente relacionadas con agresiones en el marco de la implementación de las medidas por COVID- 19”²⁷

Según el mismo informe, las detenciones arbitrarias son otros de los mecanismos que se aplican para acallar a las defensoras y evidencia que las acciones de difamación, acoso y hostigamiento son las estrategias para silenciarlas.

Y es que el sistema socio/sexual/patriarcal que pone a las mujeres en condiciones de subordinación, discriminación y violencias, se ensaña igualmente en contra de las mujeres que deciden ejercer roles de liderazgo social y/o político, o se convierten en defensoras acérrimas de causas como la justicia reproductiva, la no a las violencias contra las mujeres, la defensa de los territorios, la transformación del modelo económico a través de prácticas auto sostenibles agrícolas, cuidado de las semillas y otras causas que ponen en jaque el sistema imperante y desafía los mandatos sociales que el patriarcado les ha impuesto.

El patriarcado y sus formas de actuación (machismos, misoginia, violencias, sexismos, ataca a las defensoras de derechos humanos, ambientales y de mujeres, de diversas maneras, utilizando estrategias que perpetúan la desigualdad de género y buscan socavar, invisibilizar y desaparecer sus luchas. Estas tácticas son sutiles y sistémicas, afectando tanto a nivel individual como estructural.

El patriarcado a menudo busca desacreditar a las defensoras de derechos humanos, ambientales y de mujeres, mediante la difamación, estigmatización y violencias. Se recurre a tácticas como la difusión de rumores, la denigración de la reputación personal y la creación de narrativas negativas que intentan deslegitimar su labor. Las defensoras a menudo son víctimas de violencias como agresiones físicas, violencia sexual, amenazas a sus familiares, y otras formas de violencias, algunas hasta la muerte.

Las defensoras pueden enfrentar obstáculos en el acceso a recursos, oportunidades y participación en decisiones clave debido a prácticas discriminatorias arraigadas en las instituciones; en muchos territorios, a las defensoras ambientales, se les margina de las decisiones de consultas previas, o de diseño de políticas por considerarlas incómodas a los intereses institucionales o de empresas extractivas que negocian con el Estado los territorios y el usufructo de los recursos naturales, hídricos y energéticos. De igual modo, muchos partidos políticos o grupos al margen de la ley, utilizan métodos violentos en contra de las defensoras para lograr cooptar su trabajo de base y comunitario.

²⁷ Ídem. Pág. 4.

Estrategias individuales de autocuidado

Las y los defensores de derechos humanos, ambientales y de género, tal como se ha mencionado en este módulo, enfrentan desafíos significativos en su labor, y es crucial que adopten estrategias efectivas de autocuidado para preservar su bienestar físico y emocional. En este contexto, la implementación de estrategias efectivas de autocuidado se vuelve fundamental.

A continuación, algunas prácticas posibles de autocuidado:

Practicar la autorreflexión: Tomarse el tiempo para reflexionar sobre las propias emociones y experiencias puede ser beneficioso. La meditación, el mindfulness y la escritura reflexiva son herramientas que pueden ayudar a procesar y gestionar el estrés.

- Cuidado físico: Mantener una buena salud física es esencial. Esto incluye una dieta balanceada, ejercicio regular y suficiente descanso. La actividad física puede ser una excelente manera de liberar tensiones y mejorar el estado de ánimo.
- Buscar apoyo emocional: Conectar con otras personas que compartan intereses similares o enfrenten desafíos similares puede ser reconfortante. Formar parte de una red de apoyo puede proporcionar un espacio para compartir experiencias y obtener orientación.
- Establecer rutinas de descanso: Garantizar un sueño adecuado es crucial para mantener la salud mental y física. Establecer una rutina de sueño regular y crear un ambiente propicio para el descanso puede mejorar la calidad del sueño.
- Desconectarse digitalmente: La constante exposición a noticias y situaciones estresantes puede ser abrumadora. Programar momentos para desconectar de dispositivos electrónicos y redes sociales puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.
- Participar en actividades recreativas: Dedicar tiempo a actividades recreativas y hobbies que brinden placer y relajación puede ser una excelente manera de recargar energías.
- Buscar apoyo profesional: Enfrentar el impacto emocional del trabajo de defensa de los derechos humanos, el ambiente y los asuntos de género puede ser desafiante. Buscar la ayuda de un profesional de la salud mental puede proporcionar un espacio seguro para procesar experiencias y desarrollar estrategias de afrontamiento.
- Celebrar logros pequeños: Reconocer y celebrar los logros, por pequeños que sean, puede contribuir a mantener la motivación y el sentido de propósito.

Es crucial recordar que el autocuidado es único para cada persona, y es importante experimentar con diferentes estrategias para encontrar las que mejor se adapten a las necesidades individuales.

Estrategias colectivas de autocuidado

Las estrategias colectivas de autocuidado para las y los defensores de derechos humanos, del medio

ambiente y de género son esenciales para abordar los desafíos compartidos que enfrentan en sus esfuerzos por promover el cambio social y la justicia.

Estas estrategias se centran en la creación de entornos de apoyo mutuo, reconociendo que el bienestar individual está intrínsecamente ligado al bienestar colectivo.

A continuación, algunas prácticas posibles de autocuidado:

- Creación de redes de apoyo: Establecer redes de apoyo entre las y los defensores fortalece la conexión emocional y proporciona un espacio seguro para compartir experiencias y desafíos. Estas redes pueden incluir grupos de discusión, comunidades en línea o encuentros regulares que permitan a las y los defensores expresar sus preocupaciones, recibir orientación y encontrar solidaridad.
- Espacios de diálogo y reflexión: Facilitar espacios regulares de diálogo y reflexión permite a las y los defensores procesar colectivamente las tensiones y desafíos del trabajo, promoviendo la comprensión mutua. Estos espacios pueden organizarse en la forma de círculos de discusión, sesiones de intercambio de experiencias o talleres de reflexión conjunta.
- Formación en resiliencia colectiva: Proporcionar formación en resiliencia colectiva ayuda a las y los defensores a desarrollar habilidades compartidas para enfrentar el estrés y la adversidad. Los talleres pueden incluir técnicas de afrontamiento, habilidades de comunicación efectiva y estrategias para mantener un entorno saludable y sostenible.
- Campañas de sensibilización interna: Desarrollar campañas internas de sensibilización sobre el autocuidado destaca la importancia de cuidarse mutuamente y fomenta una cultura de apoyo. Estas campañas pueden incluir recursos educativos, charlas motivacionales y actividades prácticas que promuevan prácticas saludables y equilibradas.
- Solidaridad financiera: Establecer mecanismos de solidaridad financiera ayuda a mitigar las preocupaciones económicas de las y los defensores, permitiéndoles concentrarse en su trabajo sin la carga financiera. Fondos de emergencia, micro 26 financiamiento colectivo y programas de apoyo financiero pueden contribuir a aliviar las presiones económicas.
- Defensa colectiva de derechos laborales: Abogar por condiciones laborales justas y seguras para las y los defensores fortalece su capacidad para desempeñar su papel sin enfrentar abusos laborales. Esto puede incluir la promoción de políticas internas de las organizaciones que respaldan el equilibrio entre trabajo y vida, así como la defensa de derechos laborales más amplios.
- Acciones conjuntas para la prevención de riesgos: Desarrollar estrategias conjuntas para la prevención de riesgos ayuda a minimizar la exposición a situaciones peligrosas y a proteger la seguridad física y emocional de las y los defensores. Estas estrategias pueden abarcar desde protocolos de seguridad compartidos hasta acciones coordinadas para abordar amenazas potenciales.

En conjunto, estas estrategias colectivas de autocuidado buscan crear un entorno de apoyo integral que no solo reconoce las necesidades individuales, sino que también aborda los desafíos sistémicos que afectan a las y los defensores. Al fomentar la solidaridad, la resiliencia y el apoyo mutuo, estas estrategias contribuyen a crear comunidades más fuertes y sostenibles de defensores/as de derechos humanos, ambientales y de género.

Integración de la perspectiva de género y ambiental en las estrategias individuales y colectivas para defensoras y defensores

La integración de la perspectiva de género y ambiental en las estrategias individuales y colectivas de autocuidado para defensoras y defensores implica reconocer y abordar de manera consciente las intersecciones entre la defensa de los derechos humanos, la equidad de género y la protección del ambiente. Esto implica considerar cómo las cuestiones de género y ambientales se entrelazan y afectan tanto a los individuos como a las comunidades en su conjunto.

A nivel individual, implica que las y los defensores deben ser conscientes de cómo las dinámicas de género y los impactos ambientales pueden estar interrelacionados en sus actividades. Por ejemplo, al abogar por los derechos humanos, deben ser sensibles a las formas específicas en que las mujeres pueden experimentar discriminación y violencias, y cómo ciertas comunidades pueden ser afectadas de manera desproporcionada por problemas ambientales.

En términos de estrategias colectivas, implica que los grupos y organizaciones de defensa deben incorporar de manera activa la perspectiva de género y ambiental en sus objetivos y acciones. Esto puede significar la implementación de políticas y prácticas inclusivas que consideren las diferentes necesidades y experiencias de mujeres y hombres, así como la integración de consideraciones ambientales en todas las etapas de la planificación y ejecución de proyectos.

La integración de la perspectiva de género y ambiental busca, en última instancia, abordar las desigualdades y promover la sostenibilidad de manera holística. Significa reconocer que las problemáticas de género y ambientales están interconectadas y que, para lograr un cambio positivo y duradero, es esencial abordar ambas dimensiones de manera simultánea. Esto contribuye a la construcción de un enfoque más completo y equitativo en la defensa de los derechos humanos, el cuidado ambiental y la promoción de la igualdad de género.

Lo anterior, puede ser materializado a través de análisis diferenciales que identifiquen cómo las cuestiones de género, medio ambiente y derechos humanos se entrelazan. Reconocer cómo las mujeres y otras identidades de género enfrentan impactos ambientales de manera desproporcionada y cómo la desigualdad de género puede ser exacerbada por la degradación ambiental. De igual modo, pueden utilizarse datos y evidencias para respaldar el análisis de las intersecciones. Esto implicará recopilar información sobre cómo las comunidades específicas, especialmente aquellas lideradas por mujeres, experimentan de manera única las amenazas

ambientales y los abusos a los derechos humanos.

Estrategias específicas de autocuidado considerando estas interconexiones

- Formación que incorpore la perspectiva de género y ambiental con el propósito que las y los defensores adquieran herramientas para identificar y abordar los impactos diferenciados de género en su labor ambiental y de derechos humanos.
- Diseñar, socializar e implementar herramientas para evaluar el impacto diferenciado de género en proyectos ambientales. Esto permitirá ajustar estrategias de manera que respondan a las necesidades específicas de mujeres y comunidades marginadas.
- Diseñar prácticas de autocuidado adaptativas a las intersecciones de género y ambientalismo. Esto puede incluir la promoción de actividades que fortalezcan la conexión con la naturaleza y la incorporación de técnicas específicas para abordar el estrés relacionado con la defensa de derechos y la protección del medio ambiente.
- Implementar políticas organizacionales que promuevan la equidad de género, incluyendo prácticas de contratación justas, oportunidades de liderazgo para mujeres y la garantía de un entorno libre de discriminación de género.
- Asegurarse que la sostenibilidad ambiental esté integrada en todos los proyectos y programas, considerando cómo las acciones pueden afectar de manera diferenciada a mujeres y hombres. Esto implica la evaluación constante de impactos y ajustes según sea necesario.
- Fomentar alianzas estratégicas con organizaciones especializadas en género, feministas y medio ambiente para maximizar el impacto de la labor. Esto facilitará el intercambio de conocimientos y recursos, así como la colaboración en iniciativas conjuntas.

La estrategia de proteger la información sensible

Un asunto que pocas veces es considerado dentro de las estrategias de bienestar y autocuidado para defensores/as de derechos humanos, ambientalistas y de género, es el manejo de la información que está en manos de estas personas; usualmente, dicha información es sensible y requiere ser cuidada y preservada, pero también, muchas veces es necesario que la identidad del defensor/a se proteja para no poner en riesgos su labor y principalmente, su integridad física. Por lo tanto, es fundamental utilizar métodos seguros de comunicación y almacenamiento de datos, como la encriptación de mensajes y archivos. Evitar la divulgación innecesaria de la identidad de las y los defensores, especialmente en contextos donde puedan enfrentar riesgos, para esto se pueden utilizar seudónimos o nombres ficticios en casos donde la identidad real no sea esencial para el propósito del trabajo.

Es necesario proporcionar espacios de formación dirigida a las y los defensores sobre buenas prácticas en seguridad digital, como el uso de contraseñas fuertes, la autenticación de dos factores y la identificación de posibles amenazas en línea.