

Cuidando a lxs que cuidan

Manual de autocuidado para defensorxs de
derechos humanos, de la vida y del territorio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



Embajada de Suiza en México



Cuidando a lxs que cuidan

Manual de autocuidado para defensorxs de
derechos humanos, de la vida y del territorio

YANELI CRUZ GUILLÉN
Y GRUPO DE CONSULTA DEFENSORXS DE LA VIDA



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



Embajada de Suiza en México



Cuidando a lxs que cuidan
Manual de autocuidado para defensorxs de
derechos humanos, de la vida y del territorio

1a edición, 2023

Coordinadora del proyecto

Yaneli Cruz Guillén

Redacción y diseño

Alberto Chanona

Ilustración

Gabriela Soriano

Revisión

Irene Ragazzini

Coordinación general

Antoine Lissorgues



Médicos del Mundo Suiza

Misión México

Calle Real de Mexicanos 5B

Barrio de Mexicanos

C. P. 29240

San Cristóbal de Las Casas

Chiapas, México



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Embajada de Suiza en México

Este proyecto fue realizado gracias al apoyo de la Embajada de Suiza en México. Se permite su reproducción, total o parcial, por cualquier medio físico o electrónico, siempre que se cite la fuente.

Índice

| | |
|-----------------|----|
| PRESENTACIÓN | 7 |
| CARTA COLECTIVA | 11 |



| | |
|-------------------------|----|
| 1. Hablemos de cuidados | 11 |
|-------------------------|----|



| | |
|---|----|
| 2. Cuidados y salud mental en la defensa de los ddhh, la vida y el territorio | 17 |
|---|----|



| | |
|------------------------|----|
| 3. ¿Cómo nos cuidamos? | 27 |
|------------------------|----|



| | |
|----------------------------|----|
| 4. Botiquín de autocuidado | 37 |
|----------------------------|----|

| | |
|---|----|
| ANEXO: DEBERES DE CEMENTO Y CANTOS DE CASCADA | 75 |
| REFERENCIAS DOCUMENTALES | 81 |

Presentación

En todas las regiones del mundo, las personas que se esfuerzan en defender y promover los derechos civiles y políticos y en lograr la promoción, protección y disfrute de derechos ambientales, económicos, sociales y culturales, suelen ser violentadas en sus propios derechos. Las agresiones —que suelen tener, además, un componente de género que vulnera especialmente a las mujeres defensoras— pueden estar dirigidas directamente a lxs defensorxs de derechos humanos o contra las organizaciones, colectivos o vías a través de las que desarrollan sus actividades, muchas veces con serias consecuencias, entre otras, en su salud física y mental.

Para Médicos del Mundo Suiza, cuya misión es promover el acceso universal a salud, la salud mental es un eje relevante y transversal que acompaña el trabajo de atención y promoción de la salud y de respuesta a la violencia. Es por eso que ante el llamado de la Embajada Suiza de intencionar procesos de cuidado de lxs defensorxs en México, nos dimos a la tarea de construir algunas herramientas de salud mental y ponerlas a dialogar con las experiencias de lxs defensorxs y las organizaciones con las que formamos un tejido de defensa de ddhh en Chiapas. Así, este manual, que hemos titulado *Cuidando a lxs que cuidan*, es el resultado de conversaciones y encuentros, en un esfuer-

zo de tejer experiencias de cuidado de nosotrxs mismxs y de nuestra salud mental, emocional y física. Esperamos contribuir de ese modo a impulsar el diálogo en el ámbito local (San Cristóbal y Chiapas) sobre la salud mental de las y los defensores de derechos humanos.

Cuidando a lxs que cuidan tiene una perspectiva psicosocial que enfatiza la interrelaciones entre las condiciones sociales y políticas que enfrentan las y los defensores de ddhh en Chiapas, y las consecuencias —identificadas a través de un grupo focal— en su salud.

Asimismo, brinda herramientas de autocuidado para contrarrestar, en lo posible, los efectos de su trabajo en su salud mental (burn out, estrés, ansiedad, depresión, duelo); aunque, desde luego, debe tomarse en cuenta que cada práctica laboral y cada ser humano son diferentes y tienen, por tanto, condiciones diversas. No obstante, desde el enfoque psicosocial, reconocemos que todas las personas son expertas en su vida. Por eso creemos que con el debido fortalecimiento pueden, por sí mismas, identificar sus fortalezas y construir recursos propios y colectivos que abonen a su bienestar.

Querida compañera defensora, compañero defensor:

Es superurgente, necesario y lindo que cuidemos de nosotras, nosotros, para seguir nuestra labor. En el centro está la vida. Ya haces mucho; date espacio para cuidarte y seguir luchando. Querámonos, cuidémonos, Seamos compañerxs. Juntos. Juntas.

Deseo que tengas la fuerza y la pasión para seguir defendiendo y cuidando lo que amamos de la vida. Te invito a que tomes un tiempo el día de hoy para consentir y fortalecer tu mente, tu cuerpo y espíritu. Es muy importante para que nuestro trabajo lo continuemos con mayor seguridad.

Queridas y queridos, las y los invito a sanarse el corazón, el ser... es muy importante estar sanos en todo. En ocasiones, parar no significa dejar de lado el camino. Se necesita parar. Si lo haces, te darás cuenta de los pasos andados. El autocuidado te permite seguir cuidando a los demás. Les escucharé y me acercaré, por si les ayudo.

Querida compañero, compañera... Calma en el alma: todo tiene un tiempo. Cuidemos nuestra salud mental.

Recomiendo correr y hacer senderismo, es liberador y relajante, ayuda mucho al cuerpo y la mente.

Los afectos y efectos del cuidado nos harán más fuertes.

Cariñosamente

*Grupo de consulta Defensorxs de la Vida:
Irene, Deyanira, Rubén, Darinel, Karen, José, Francisco,
Míriam, Alejandrina, Óscar, Alberto, Irma y Rosa Irene.*

San Cristóbal de Las Casas, 31 de marzo de 2023

Carta colectiva elaborada como cadáver exquisito, en el taller de autocuidado del grupo focal reunido para este proyecto.



1. Hablemos de cuidados

¿Qué es el cuidado?

Los cuidados son todos esos trabajos, acciones, prácticas de la vida cotidiana que realizamos para mantener con vida a las personas y a otros seres vivos (gallinas, perros, gatos, plantas). Por lo general, tienen que ver con la crianza, la alimentación, la limpieza, la atención emocional (escuchar, por ejemplo), u otros tipos de atención según los ciclos de la vida (la infancia, la vejez, la enfermedad...).

Por su parte, Adriana Rodríguez (2023) dice que el cuidado es toda producción de bienes, servicios y actividades realizadas, en espacios públicos o privados, con el fin de mantener, continuar y/o reparar nuestro entorno, a otros seres vivos y al propio cuerpo (a través del autocuidado), para sostener la cotidianidad y las relaciones interpersonales, para habitar el mundo y para vivir del mejor modo posible. Es, asimismo, un trabajo que implica a quien lo provee tiempo, energía e incluso un costo psicológico, afectivo, emotivo, físico, sentimental o económico.

Aunque el sistema económico se beneficia y aun cuenta con que *alguien* se encargará del trabajo de cuidados no sólo dentro de los espacios laborales, sino también afuera (por ejemplo, *alguien* debe cuidar a los/as hijos/as de los/as trabajadores/as en los horarios laborales), no suele valorarlo y hasta lo invisibiliza al obviarlo, como si fuera parte de una

condición natural. No lo es. Así, las manos invisibles, los *alguienes* del mundo sobre quienes recae la responsabilidad de cuidar, son, casi siempre, mujeres. Por eso, aunque también haya hombres, personas trans e incluso niños y niñas que cuidan, se dice que el cuidado es un trabajo feminizado. Tan es así que cuando las mujeres llegan a tener alguna actividad laboral remunerada, de todos modos siguen a cargo de los cuidados en el hogar.

«El tema de los cuidados es un nudo crítico de la desigualdad de género, ya que es un espacio donde se cruzan y articulan otras formas de desigualdad entre hombres y mujeres».



Karina Batthyány. Directora ejecutiva del Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales (CLACSO) y profesora investigadora de la Universidad de la República, Uruguay.

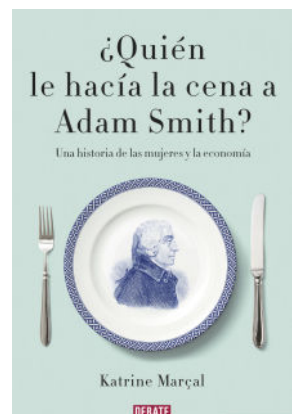
Pero distribuir mejor los cuidados implica replantear roles. De género, por ejemplo. Si queremos que las labores de cuidado no recaigan sólo en los cuerpos feminizados, otras personas deben participar de esas tareas. Y esa responsabilidad no siempre es bienvenida. Si eso cambiara, los cuidados quizás dejarían de ser vistos como una pesada carga y recuperarían la natural alegría de las cosas esenciales, que nutren el cuerpo, la mente, el espíritu y, al hacerlo, nos ayudan a vivir.

Pese a que poco a poco la discusión sobre el tema ha empezado a ganar espacio en la agenda pública, los cuidados siguen siendo todavía trabajos escasamente valorados en casi todo ámbito de toma de decisiones (familiares, colectivos, comunitarios, laborales, públicos). Hacer la limpieza, alimentar diariamente, llevar, traer, hacerse cargo, atender a los niños, a los ancianos, a los enfermos, son trabajos que requieren mucha competencia, tiempo y energía. Pero carecen de prestigio y reconocimiento. Porque se asume que *alguien* tiene, por naturaleza, esa responsabilidad y debe realizarla «por amor».

Y sí hay amor. Porque cuidar no debería ser una carga. Pero la es, sin embargo, cuando:

- 1) no se comparte, o...
- 2) es un trabajo que no brinda condiciones de vida dignas.

No es exagerado decir que el mundo humano gira gracias a que en cada espacio, en cada momento de la vida, alguien se encarga de cuidar: a las personas, a otros seres vivos, al espacio en sí. Si no tuviéramos a las personas que cuidan, sencillamente, el mundo colapsaría. ¿Qué sería de los hogares sin las mujeres que se quedan a cuidar a los adultos mayores o a sus hijos? Pagar por eso, en el actual sistema económico, no parece una alternativa posible. No para la mayoría. De ese modo, los cuidados terminan por implicar una doble jornada para quienes realizan además algún otro trabajo por el que sí reciben remuneración. O incluso una triple jornada, para quien además de su actividad remunerada y de los cuidados propios del hogar y la familia, todavía participan en algún espacio de cuidado y defensa de la vida y el territorio, como



¿Qué habría sido de pensadores famosos sin los cuidados que recibieron para poder escribir? ¿Qué fue de ellas que cuidaron? ¿Y cuál es el aporte de esos cuidados a la economía? Un libro que se hace ésa y otras preguntas interesantes es *¿Quién le hacía la cena a Adam Smith? Una historia de las mujeres y la economía*, de Katrine Marçal?



Defender la vida.

ocurre en el caso de muchos/as defensores/as de derechos humanos. Excepto cuando duermen, esas personas no dejan de trabajar, de alimentar, de limpiar, de cuidar...

Hay que decirlo: la defensa de la vida es también un trabajo de cuidados. Porque muchas veces las y los defensores —quizás como cuerpos feminizados— están al frente de funciones que sostienen y hacen posible la vida. Defender el agua, el territorio o los derechos de pueblos originarios, permiten la existencia de la vida, de pulmones de bosques, de cultura, de conocimientos, etcétera. Incluso, hay que visualizar los cuidados más allá de algo humano, más allá de lo vivo y lo no vivo, en relación con el mundo que nos cuida.

Por otro lado, que una persona cuide no significa necesariamente que se cuidará también a sí misma. De hecho, suele pasar más bien lo contrario, por causas que van desde la falta de redes de apoyo o de recursos, a la autoexigencia, los roles de género, la tradición militante u otras. Tal vez por eso se ha empezado a popularizar el término «autocuidado» y comencemos a reflexionar sobre él.

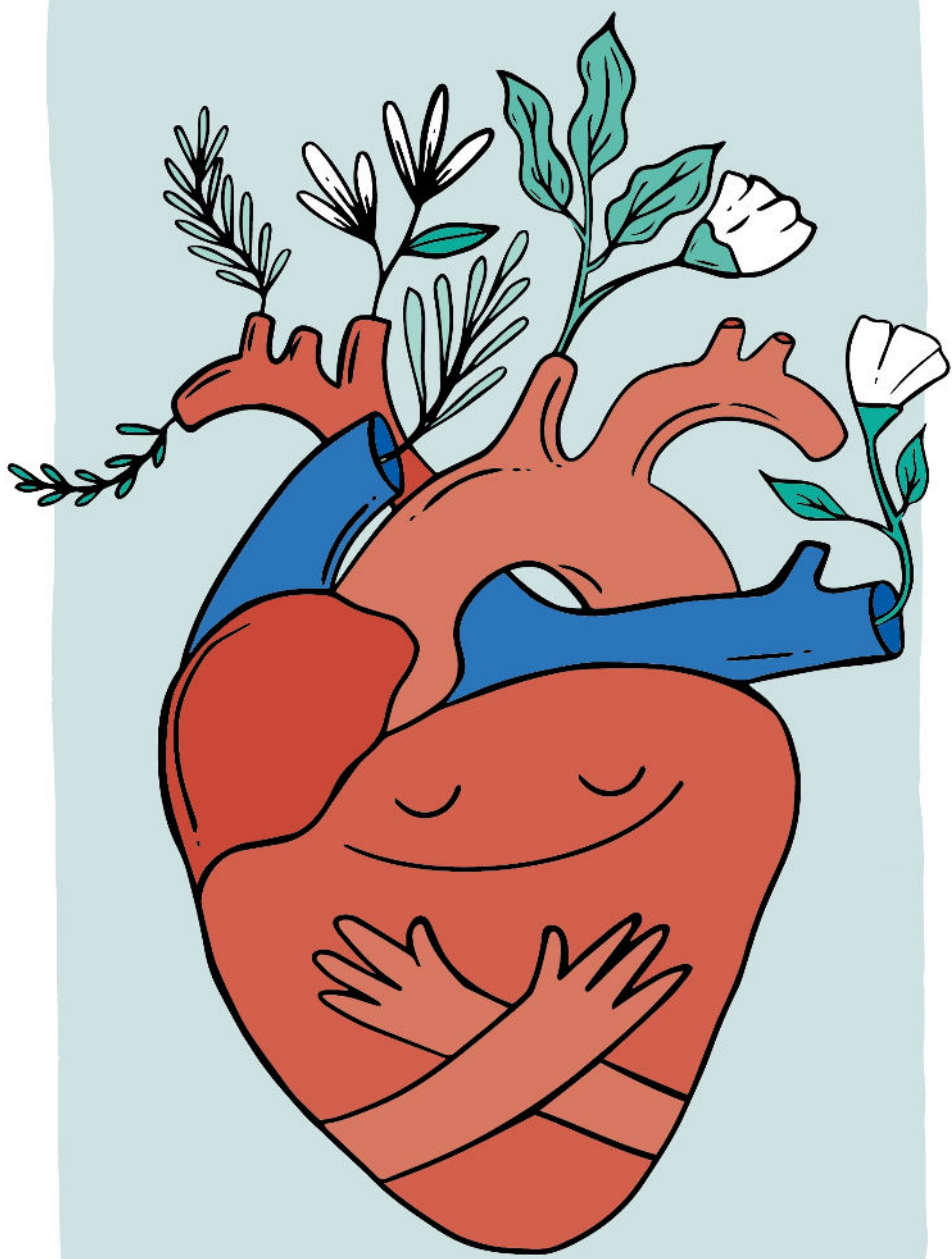
No obstante, quienes promovemos el autocuidado lo hacemos sobre el entendimiento de que no basta sin las condiciones que lo permitan (tiempo, dinero, afectos, redes de apoyo...). Porque la responsabilidad del cuidado no es individual, sino colectiva, sobre todo. Esto es, que en términos ideales, deberíamos dar, pero también recibir cuidados. De nuestros/as compañeros/as, de nuestros afectos, de nuestras comunidades, de nuestros trabajos y de nosotros/as mismos/as. Porque la capacidad y herramientas de cualquier persona para cuidar (de sí misma y de otros) se agotan muy pronto

si su comunidad no le ofrece respaldo, empatía, apoyo; si su empleador no facilita ciertas condiciones (insumos de trabajo, horarios, recursos, protocolos, espacios para la atención de necesidades...); si las instituciones no construyen o atienden políticas que favorezcan los cuidados; si quienes legislan no crean normas adecuadas. Etcétera.

«Los autocuidados son aquellas prácticas, tangibles o no, en que el encuentro con unx mismx es inevitable y desde donde surgen estrategias para hacer del cuerpo un espacio de resistencia; para hacernos sentir satisfacción, bienestar, tranquilidad y todo aquello que nos rescata de las violencias y que nos permite resignificar el tiempo, el espacio y el cuerpo como propio. Que nos hace sentir sujetas del derecho de ser cuidadas, y en eso engloba el derecho al cuidado propio».



Adriana Rodríguez. Fotógrafa y alumna de maestría en El Colegio de la Frontera Sur (Ecosur).



2. Cuidados y salud mental en la defensa de los derechos humanos, la vida y el territorio

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS):

«La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, **un derecho humano fundamental**. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico».

1. OMS (2022). «Salud mental: fortalecer nuestra respuesta».

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

En otras palabras, la salud mental es tan necesaria como la salud física.



¿Pero qué hacemos cuando tenemos un malestar emocional, cuando sentimos nuestra mente dar tumbos de un lado a otro en el insomnio recurrente, cuando el cansancio nos agobia sin importar cuántas horas durmamos, cuando nos invade una especie de vacío espiritual, un creciente desinterés o frustración ante nuestra labor o comunidad? ¿A quién recurrimos? ¿Cómo nos cuidamos para salir de ese lugar?

En general, a pesar de su importancia, la salud mental es poco valorada. En los sistemas públicos de salud escasean los especialistas. Se nos enseña todavía hoy que expresar emociones es síntoma de debilidad y nos genera incomodidad que alguien llore en un contexto laboral y aun se lo califica en ocasiones como «poco profesional». Por todos lados a lo largo de nuestra vida recibimos mensajes sociales que restan importancia o estigmatizan la salud mental. Así, no extraña que nos las ingeniermos para no ser tan conscientes del estado de nuestra mente y emociones, tanto en la vida personal como en el trabajo. O, si lo somos, aprendemos también a poner esa parte de nuestra vida a un lado y seguir adelante con el resto. Como si nada.

Esos mensajes están tan introyectados en la sociedad, que los espacios laborales lo reflejan. Lo real, sin embargo, es que igual que no podemos disociar el cuerpo de lo que ocurre en la mente, y viceversa, tampoco podemos —no sin un alto costo— escindir nuestra vida en dos para ajustarlas al molde exacto de las categorías «personal» y «laboral». Porque las personas somos una integralidad. Cargamos en todo momento con nuestra propia historia y vida. Y, como es natural, en esa vida están suceden toda clase de eventualidades (problemas económicos, rupturas, muertes, decisiones difíciles), que hay que resolver, que nos afectan y que, inevitablemente, llevamos también al espacio de trabajo.



Mensajes. A propósito de los mensajes que tenemos todxs tan introyectados (a veces sin plena consciencia,) te invitamos a leer el cuento de I. Ragazzini, en el anexo al final de este documento (pág. 75).





«Fue superproductiva». Imagen de la ilustradora Jessica Olien.

<https://twitter.com/jessicaolien/status/1329764713450909697/photo/1>

Por su parte, el trabajo es parte de nuestra vida y da algo a nuestras vidas, sin duda, pero también nos implica alguna carga.

Hoy, en un momento de cambio epistémico en el que cuestionamos qué es lo laboral, es imposible no atender las pistas que recibimos sobre los distintos modos en que el trabajo llega a afectar nuestra salud. Por tanto, entre otras cosas (necesidad, compromiso, realización, fe), el trabajo representa también una

cuestión de salud. Porque tiene impactos en nuestro cuerpo, emociones y vidas personales. Un trabajo puede, por ejemplo, romper la dinámica familiar. Una persona que no cuenta con los insumos de trabajo necesarios, o a quien se le exigen cuotas imposibles de cumplir, que no tiene horarios o no sabe cuándo le pagarán, lidia todo el tiempo con esos problemas laborales en su espacio personal, en casa, con su familia o amistades. No hay modo de que no la afecten.

Más aún: hay trabajos que, además de las dificultades y desafíos habituales que enfrentan otras personas trabajadoras, conllevan una continua exposición a **entornos de riesgo y violencia** y, por consiguiente, quizás, al **trauma**. Es el caso de periodistas y defensores/as de derechos humanos (ddhh), de la vida y del territorio. Sobre todo, en lugares como Chiapas.

Chiapas es un estado de circunstancias particulares. Por su condición geográfica como frontera sur del país y tránsito de Centroamérica a Estados Unidos. Pero también por sus recursos naturales en tierras que son posesión mayormente de poblaciones rurales indígenas; algunas de ellas, además, con proyectos autonómicos como el representado por los caracoles zapatistas. Esas rutas, tierras y recursos son a su vez disputadas lo mismo por los poderes económicos de la región que por las industrias transnacionales; de la mano de la creciente militarización promovida por un Estado útil a esos intereses, que criminaliza la labor de las y los defensores del territorio, pero suele ser laxo —cuando no indiferente— ante los desplazamientos forzados que genera la violencia armada de los grupos paramilitares y del crimen organizado, en veloz au-

Violencia: Es todo acto o intención que dañe la integridad de una persona, en el largo o el corto plazo. Y por eso es un delito. Puede ser realizada por alguien particular o por todo un sistema. Porque la violencia es algo que se aprende y se replica. Por suerte, también se puede desaprender. Y así como todas las personas aprendemos algo de violencia, también podemos desaprenderla.

Trauma: Palabra de origen griego que significa «herida». En términos psicológicos, llamamos así al efecto, la huella, que deja la violencia en quien la padeció y que interrumpe su potencial como ser humano, le provoca un peso que obstaculiza su desarrollo. Puede manifestarse de muy distintas formas: evasión, indiferencia, angustia, culpa, autolesiones, dificultad para concentrarse, problemas de alimentación, desórdenes del sueño, deseos de venganza, etc. Los síntomas varían con el paso del tiempo y según la persona.

mento.² Todo eso, combinado y recombinado con problemas de larga data: violencia contra las mujeres, racismo, clasismo, brechas enormes en servicios de educación, salud, vivienda, etc., y todas las huellas de una profunda, dolorosa, desigualdad económica y política.

2. Lo refiere así el *Informe Frayba 2023, Chiapas, un desastre*:

«Estamos en medio de contexto de continuidad de la violencia generalizada, de guerras que lastiman a la humanidad. En Chiapas esto se refleja en una hondonada de interacciones notables entre delincuencia organizada, grupos armados y evidentes vínculos con los gobiernos y empresas. Sus impactos reproducen violaciones sistemáticas a los derechos humanos, en un contexto donde el Estado mexicano ha desviado su deber en el sentido de ser un buen gobierno, por el contrario, es omiso, permisivo y aquiescente frente la actual violencia generalizada y los múltiples estratos de impunidad que históricamente se suman, agudizando fenómenos como: desplazamiento forzado; las privaciones arbitrarias de la libertad que desembocan en nuevas formas de uso del sistema judicial para torturar; agresiones a personas defensoras y periodistas en la continuidad de la represión social, violaciones al derecho a la tierra-territorio que trastoca los procesos autonómicos y configuran escenarios de nuevas formas de contrainsurgencia».

https://frayba.org.mx/sites/default/files/Informes/Informe-Frayba-2023/Informe-Frayba-2023_Chiapas-un-desastre.pdf

Tal es, a grandes rasgos, el contexto que enfrentan en Chiapas las y los defensores de ddhh.

Por otra parte, es cierto que la defensa de ddhh, de la vida y del territorio no es como otros trabajos que se hacen por una mezcla de realización personal y subsistencia económica. Sino que, en general, suele haber un ingrediente más: un sentido de empatía, una profunda consciencia del otro, una historia de lucha, una militancia, una indignación ante la injusticia presenciada o padecida en carne propia. Es decir, la persona que llega a la defensoría de ddhh lo hace, en varios sentidos, empujada por su propia historia. A tal punto que no es raro que asuma —por sí misma, por presión social o a consecuencia de las limitaciones presupuestales bajo las que trabaja— más responsabilidades de las que puede afrontar, muchas veces, además:

- a) sin seguridad social,
- b) sin certeza laboral de largo plazo,
- c) sin los insumos necesarios,
- d) sin la contención adecuada.

Esa sobrecarga de actividades es, por cierto, otra de las fuentes habituales de desgaste para las y los defensores de derechos. Se ha normalizado así un ambiente de trabajo en que las personas cumplen, a menudo, más de una función y que, muchas veces, requieren estar en permanente alerta ante las continuas

Muy al comienzo de la pandemia [2020], me tocó hacer un trabajo en una comunidad. Sentía preocupación. Recuerdo entonces las palabras de una persona con la que trabajaba: «Es que no podemos parar. Tenemos un deber con las comunidades». Aún no sabíamos casi nada del Covid, estaba empezando apenas. «Ustedes son jóvenes, no les va a pasar nada», nos decía. Pero yo me moría de miedo. Además, en ese espacio donde trabajaba no tenía ni IMSS. Al final, busqué la estrategia para cumplir con mi trabajo, que fue pagar un transporte particular de mi propio bolsillo para al menos reducir el riesgo de contagiarme. [...] Me inspiran el trabajo de compañeras y compañeros. Creo que las personas defensoras tenemos una convicción: estamos convencidas y convencidos de que hay formas de cambiar el mundo. [...] Aun así, en esa ocasión me pregunté si no estábamos colocando al centro el dinero, el financiamiento, y no nuestras vidas.

—Testimonio recabado para este documento.

A veces nos encontramos enviándonos mensajes de noche, entrelazando llamadas, haciendo estrategias... Porque nos lo demanda una emergencia o la sociedad civil o el gobierno. «Son las diez de la noche. ¿No que muy defensoras? ¿Dónde están las abogadas? Las queremos aquí en fiscalía». Y aunque no podemos todo, sí buscamos la manera de dar respuesta. Tratamos de no poner en riesgo al equipo de salir a las once de la noche, porque lo hemos hecho y hemos visto que no les va a ayudar a las mujeres ni a nosotras y que también están las autoridades. Hemos ido construyendo estrategias sobre la marcha. Pero llega la noche y surgen emergencias que hay que atender, que afectan a la familia, a los hijos, a las parejas, al descanso. Sí sabemos que es importante hacer paros. Los hacemos, pero volvemos a caer siempre y nos vamos envolviendo en un caso y en otro... Porque si marcamos algún límite, sabemos que eso tendrá un costo político.

—Testimonio recabado para este documento.

emergencias que conforman la realidad chiapaneca.

Visto todo eso, no cuesta suponer, entonces, el desgaste físico y mental que puede llegar a provocar para ellas y ellos la sobrecarga de actividades, la insuficiencia de medios y la continua exposición e involucramiento en el alud de contingencias diarias e historias humanas de violencia, despojo, abandono, migración, desplazamiento forzado...



3. ¿Cómo nos cuidamos?

Durante el proceso que dio vida a este manual, encontramos que en San Cristóbal de Las Casas las organizaciones de defensa de derechos humanos reflexionan ya, desde hace algún tiempo, sobre el cuidado de la salud mental en el ámbito laboral. Incluso, muchas de ellas han emprendido acciones, aún incipientes pero ya encaminadas a cuidar a las personas que ahí trabajan.

Algunas han comenzado a crear redes con otras organizaciones y colectivos para cuidarse juntas, o bien, a identificar colectivos y personas con experiencia en temas de cuidado. Otras más promueven procesos terapéuticos grupales y, a veces, individuales, aunque siempre sujetas a las limitaciones y continuidad de los financiamientos. Y la mayoría implementa al menos acuerdos de palabra (esto es que no constan en un documento) sobre temas como la flexibilidad de horario, por ejemplo, para quienes son padres o madres. Asimismo, realizan pequeñas acciones que buscan mejorar el ambiente de trabajo:

- Preguntarse cómo están al inicio de cada reunión.
- Dedicar algún tiempo y espacio para la escucha.
- Tener a mano algún aceite esencial, algún rompecabezas, hojas y colores que

ayuden a distraer momentáneamente la cabeza, etc.

Abundaremos sobre el tema en *Cuidando a lxs que cuidan. Guía para la construcción de políticas de cuidado para defensorxs de derechos humanos*. Por ahora, diremos que todas esas acciones constituyen buenos primeros pasos en una ruta que nos lleve a normalizar los cuidados en el espacio de trabajo.

La tarea, sin embargo, no es fácil. Primero, porque el veloz incremento de los focos de violencia en Chiapas motivan que la mayor parte de las medidas de cuidado sean, por lo general, reactivas, enfocadas casi exclusivamente en preservar la seguridad física de las y los defensores. En segundo lugar, porque las rutas posibles que llevarían a entender —y prodigar— los cuidados en un sentido más amplio e integral pasan, inevitablemente, por redistribuir las responsabilidades a escalas que van de lo individual a la estructura organizacional y aun a las entidades financiadoras. Valorar no sólo la vida de las comunidades y poblaciones con que se trabaja, sino también —en un nivel igualmente importante— la vida de nuestros equipos y familias. Eso implica la construcción colectiva: de políticas de prevención y atención, de mecanismos de contención individual y grupal, de medios para hacerlo, etc. Y finalmente, porque hablar de cuidados significa poner otra vez la vida en el centro de nuestras decisiones. Mover pensamientos, emociones. Algo que no sólo no es fácil, sino que a veces puede también ser doloroso. «Pero así es tocar el corazón», como dijo una de las personas entrevistadas para construir este documento.

De cualquier modo, ¿qué pasaría si aprendiéramos a hacer las cosas de a poquito, más despacio, alimentándonos, armonizando la vida personal y laboral, repartiéndonos mejor las responsabilidades? ¿Si asumiéramos que el cuidado de la vida, del territorio, de los derechos, de nuestras propias vidas, no es una tarea solitaria, sino una que necesita de otras y otros; que alguien más tiene que ayudarnos a cuidar también, igual que en la casa? ¿Qué pasaría si todas y todos nos repartimos y asumimos los cuidados, eso que siempre han hecho las mujeres?

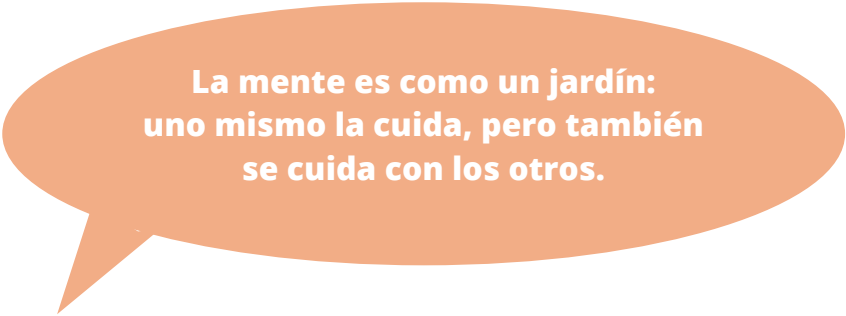


Mientras construimos esos caminos, hay ya mismo algunos pasos que podemos dar para, al menos, abrir brecha y empezar por cuidarnos a nosotros/as. No por egoísmo, sino por salud, simplemente: la salud como una apuesta política que pone al centro el cuidado de la vida, propia y la de las demás personas; que defiende el derecho a cuidar y a ser cuidadxs, a descansar y pausar.

En este documento hallarás algunas acciones que compañeras y compañeros defensores de derechos humanos realizan —y comparten— para procurarse bienestar. Por nuestra parte, incluimos al final algunas herramientas que consideramos sencillas de implementar y

que, creemos, pueden ser útiles en determinados casos.

Aun así, queremos enfatizar otra vez que **el autocuidado no sustituye en modo alguno la construcción colectiva de estrategias y políticas de cuidado, ni la redistribución de roles y responsabilidades.** Sencillamente, nos hace autoconscientes de protegernos, para no desconectarnos de quienes somos y para sostenernos en pie, humanamente, en la labor de defender de la vida. Es decir, en condiciones dignas, saludables, que nos permitan no sólo seguir haciendo lo que hacemos y que es tan necesario, sino tener condiciones para el gozo, para el buen vivir, para el *lekil kuxlejal* y para dar forma al mundo, todos los mundos mejores que deseamos y por los que trabajamos día a día.



**La mente es como un jardín:
uno mismo la cuida, pero también
se cuida con los otros.**

Darinel, participante del taller de autocuidado del grupo focal reunido para construir este documento.

Lo que se hace y se puede hacer

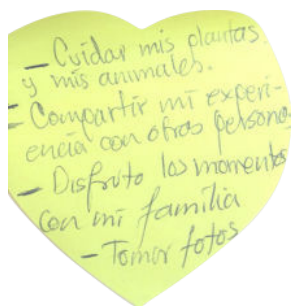
Deyanira es defensora de derechos humanos. Carga en su bolso aceites esenciales que usa ella misma, en ocasiones, o comparte cuando siente que alguien más los necesita. En la mesa de juntas de su lugar de trabajo, ella y

sus compañeros/as mantienen, además, un canasto con algunos colores y un rompecabezas, útiles a veces para aliviar la tensión.

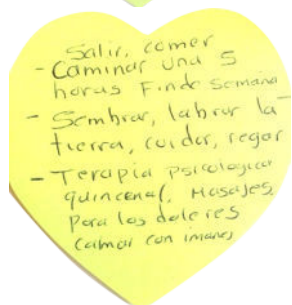
Rubén también es defensor de derechos humanos y crea artesanías en su tiempo libre. En su trabajo, tiene un rincón en un pasillo donde cuida cotidianamente de algunas plantas que alegran su vista y la de sus compañeros/as de trabajo, cuando pasan por ahí.

Algunas personas toman fotos. Otras cantan. Siembran. Leen. Pasean en bicicleta. Hacen senderismo. Preparan con esmero algún refrigerio para llevar al trabajo. Y un montón de otras actividades, fuera y dentro de sus ámbitos laborales, que realizan a solas o en compañía de sus familias y afectos. Lo hacen para cuidar de sí mismas y equilibrar su vida. Para tener salud y sentirse bien y disfrutar la vida. Para estar en condiciones de cuidar de otros/as, de estar en el mundo, de sostenerlo y sostenerse en él.

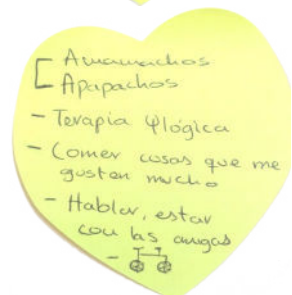
No obstante, las preocupaciones y tareas del trabajo tienden a invadir otras áreas de nuestras vidas, o a demandarnos más tiempo. Los horarios laborales en México no suelen ser compatibles con otras necesidades, como alimentarse bien y a tiempo, o llevar a los/as hijos/as a la escuela y recogerlos. O no nos alcanza lo que ganamos y debemos buscar algún trabajo extra para completar los ingresos. O, como en el caso de las y los defensores de derechos humanos en Chiapas, las necesidades y emergencias del trabajo son tantas y ocurren tan seguido, que es difícil disponer de tiempo para otras actividades que necesitamos, también, para poder vivir. O, sencillamente, nos sentimos hechos/as trazo, física y mentalmente agotados/as. De un



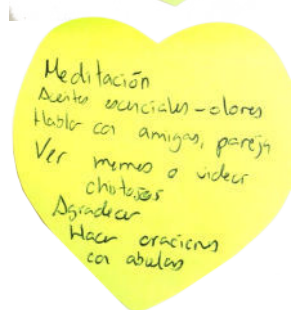
- Cuidar mis plantas y mis animales.
- Compartir mi experiencia con otras personas
- Disfruto los momentos con mi familia
- Tomar fotos



- Salir, comer
- Caminar una o 5 horas Fines de semana
- Sembrar, labrar la tierra, cuidar, regar
- Terapia psicológica quincenal, Hojas para los dolores Calmar con incienso



- [Atawachos Apapachos
- Terapia física
- Comer cosas que me gustan mucho
- Hablar, estar con las amigas
- ☺☺



- Meditación
- Acortar oraciones - colores
- Hablar con amigos, pareja
- Ver memes o videos chistosos
- Agradecer
- Hacer oraciones con abuelos

Algunos recursos de autocuidado expresados por defensorxs de ddhh participantes de taller de autocuidado.

modo u otro, siempre es probable que nuestra deuda con otras áreas de nuestra vida no pare de crecer.

En un ejercicio del grupo focal que nos ayudó a construir este documento, se les pidió a los/as participantes hacer un inventario de cuidados. Se trataba de identificar, por un lado, su valoración respecto de cuántos cuidados ponen en distintas áreas de su vida y, por el otro, en qué consideraban que necesitarían atender más. Puede verse el detalle de sus respuestas en las dos páginas siguientes, pero en términos generales, la mayoría nombró necesidades y preocupaciones referentes a:

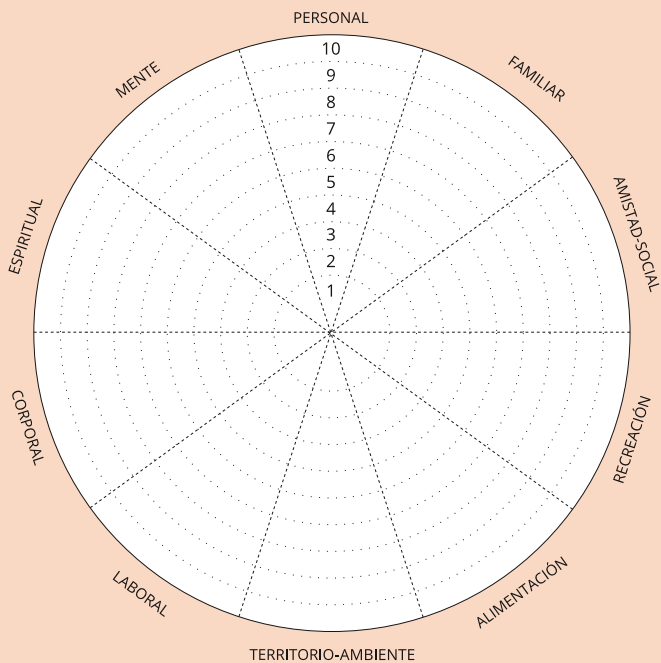
- La familia y afectos.
- La alimentación.
- La salud (atención médica, terapia psicológica o física, ejercicio).
- El descanso (horarios laborales, disponer de tiempo para...).
- Otras actividades (meditar, leer, escribir, bordar, tomar fotos, cantar, bailar...).
- La organización del trabajo.
- Vínculo con la naturaleza (sembrar y cuidar plantas, hacer jardín, ir al mar, pasear por el bosque...).

Es decir, preocupaciones referentes a lo que sostiene la vida; que dan bienestar, salud, balance, disfrute, sentido y significado a las vidas humanas.

Pero identificar esas necesidades y cuánto tiempo dedicamos a ellas no es suficiente si, además, no hacemos algo por equilibrar o distribuir mejor el tiempo y los cuidados que nos procuramos a nosotros/as mismos/as en cada área de nuestra vida.

Inventario de cuidados*

Se les pidió a los/as participantes del grupo focal que valoraran del 1 al 10 sus autocuidados en diez categorías:



PERSONAL

Percepción más alta: 9
 Más baja: 5
 Promedio: 7.7

FAMILIAR

Percepción más alta: 10
 Más baja: 2
 Promedio: 7.5

AMISTAD-SOCIAL

Percepción más alta: 10
 Más baja: 3
 Promedio: 7

MENTE

Percepción más alta: 9
 Más baja: nc (no contestó)
 Promedio: 6.1

ESPIRITUAL

Percepción más alta: 9
 Más baja: 2
 Promedio: 7

ALIMENTACIÓN

Percepción más alta: 9
 Más baja: 5
 Promedio: 7.4

RECREACIÓN

Percepción más alta: 9
 Más baja: 2
 Promedio: 5.7

TERRITORIO-AMBIENTE

Percepción más alta: 9
 Más baja: 5
 Promedio: 7.1

LABORAL

Percepción más alta: 10
 Más baja: nc
 Promedio: 7.4

CORPORAL

Percepción más alta: 9
 Más baja: 4
 Promedio: 7

* Esta herramienta es útil tanto para el trabajo individual como en equipos.

¿Qué otras acciones de cuidado mejorarían su vida?

(RESPUESTAS)

PERSONAL

Continuar con terapia, darme tiempo de soledad, escribir, bordar, hacer alguna manualidad, tener más tiempo en familia, dedicar tiempo a hacer consciencia, respirar, aliviar el estrés con ocasional baño en temazcal, disfrutar la ducha, vacaciones, tiempo para escribir, tiempo para entrenar, respetar horarios de comida, lavar mi ropa, cuidar el jardín, jugar con mascotas, prender velas e incienso, mejorar mi alimentación, perfeccionar mi manejo.

FAMILIAR

Mejorar la comunicación (x2), llamar periódicamente (x2), visitar a la familia (x2), visitar a mis padres, comer en familia, pasar más tiempo con mi mamá, hacer mejores acuerdos para trabajar conflictos, cuidar a mi familia, mejorar la seguridad y alimentación de la familia.

AMISTAD-SOCIAL

Comunicación, expresar mis afectos, dedicarle tiempo a mis amistades, no encerrarme, buscar a quienes aprecio y hacer cosas, salir con amistades una vez al mes, platicar y convivir con amistades, buscar espacios de encuentro, conocer más personas de otros círculos sociales, ser más sociable con las personas de mi colonia y del trabajo, mandarles memes, estar al tanto de mis amistades.

ALIMENTACIÓN

Respetar horarios de comida (x3), tomar más agua (x3), comer sano (x2), comer más fru-

tas, comer más verduras, alimentarme de forma balanceada, alimentarme bien con alimentos saludables, el plato del buen comer, hacer hábitos, cocinar, cocinar con la familia, cultivar vegetales y legumbres, realizar mínimo las tres comidas diarias, comer menos pan.

MENTE

Meditar (x2), tomar terapia (x2), descansar (x2), leer más (x2), ser constante en sesiones de terapia, continuar con terapia, dejar el celular por lo menos 30 minutos antes de dormir, escribir más, terminar de leer cosas, cuidar y regar mis plantas, socializar, orar, entrenar, llevar un diario.

ESPIRITUAL

Meditar (x2), voluntad de trabajo personal, hacer mi altar, seguir en los grupos para fortalecer nuestro espíritu, poner más atención en mi espíritu, reunirme más seguido con otros/as, agradecer, ir a caminar, tener tiempo gustoso para la espiritualidad.

RECREACIÓN

Bailar (x2), pasear más en la naturaleza (bosque), hacer alguna actividad semanal, pasar más tiempo con mi familia, hacer redes de amigas, hacer ejercicio, andar en bici, pasear en bicicleta con hijos/as, hablar más con la persona que amo, cantar, ver películas, ir a fiestas, ir al mar, tener tiempo para salir a solas.

TERRITORIO-AMBIENTE

Relación consciente, participar en labores domésticas, cuidado de mi hogar, tener más orden en casa, limpiar, sembrar plantas, cuidar mis plantas, reducir residuos, compostear, utilizar menos plásticos, las tres R (reducir, reutilizar, reciclar), integrarme más con otras personas en defensa del territorio, mejorar participación en asambleas, accionar a vecinxs, vincularme con movimientos.

LABORAL

Organizarse mejor para sacar pendientes, más organización, organización y objetivos, respetar horario de trabajo, respetar horario de comida, tener un día de descanso a la semana, cumplir y hacer lo mejor posible siempre con empatía, comunicar, preguntar, proponer, tener espacios de dispersión en el horario laboral.

CORPORAL

Hacer ejercicio (x5), dormir mejor, establecer tiempo de cuidado físico, revisión médica, tomar fisioterapia, hacer más cuidados físicos, mejorar mi postura, caminar, practicar un deporte, atender dolores y malestares físicos (acupuntura), entrenamiento deportivo, comer saludable, abrazar, continuar caminando.

OTROS

Viajar, viajar a la playa, ahorrar, acudir a la iglesia porque orar me da paz, amar.

En el taller del grupo focal encontramos que ya ponen en práctica algunas estrategias individuales de autocuidado, como las mencionadas hasta aquí. Hay quienes dedican tiempo a la familia y afectos. Otros/as hacen ejercicio. Procuran limitar la vida digital a ciertos horarios. O se preparan habitualmente un almuerzo saludable para llevar al trabajo, etc. Cada cual ha creado sus estrategias y tratado de introducirlas en el ritmo de su vida cotidiana. Pero aun así, en cada caso, las personas identifican áreas de oportunidad donde podrían hacer algo más para cuidar mejor de sí mismas, de su salud física y mental. Para que su trabajo siga siendo una vía de realización y de construcción de un mundo mejor. Y para vivir. Para habitar de significado su vida, cuerpo y espíritu.



Para esos casos, para ayudarlas a transitar ese camino, en el siguiente apartado proponemos algunos ejercicios de autocuidado que ayuden a combatir los efectos que tiene el cuidar la vida en el contexto de violencias y desigualdades de Chiapas (estrés, ansiedad, depresión, duelo).

No son recetas, desde luego. Pero creemos que puedes encontrarlas útiles y, quizá, incluso, te inviten a reflexionar sobre una pregunta elemental y potente que todas y todos debiéramos hacernos alguna vez:

¿Qué vida nos da nuestro trabajo?





4. Botiquín de autocuidado

En este apartado, ponemos ante ti un pequeño botiquín. Puede serte útil, por un lado, para posicionar el autocuidado como un derecho; y por el otro, para que recurras a él en busca de alivio para una pequeña necesidad inmediata.

Para facilitarte su uso, hemos dividido las herramientas según su función. Para:

Automonitoreo

- El ritmo del autocuidado
- Un día en mi vida
- Bienestar equilibrado

Estrés

- Diálogo con mi cuerpo
- Ir a la raíz
- Respiración-dedos

Ansiedad

- La magia del agua
- Apertura de corazón
- La brocha suave

Depresión

- Técnica de cobijo
- La tristeza tiene forma de...
- La contemplación

Duelo

- Renovación de quién soy/somos
- Ritualizar la pérdida
- La metáfora del árbol

Te invitamos a adaptar estas herramientas a tus necesidades (o las de tu organización o colectivo) y aun a añadir otras nuevas que vayas construyendo con el tiempo y se adapten mejor a tu contexto.

Por último, recomendamos leer la siguiente tabla, que describe algunas características del estrés, la ansiedad, la depresión y el duelo. Sólo recuerda que su propósito no es diagnosticar. **Ni la tabla ni las herramientas de este botiquín están aquí para sustituir un tratamiento psicológico ni, menos todavía, patologizar a las personas.** Sino, simplemente, para brindar pistas que te permitan ubicar las herramientas que podrías usar en cada caso.

Estrés

- Irritación.
- Desmotivación o poca motivación.
- Dolor de cabeza o cuerpo.
- Sensación de agotamiento o fatiga.
- Problemas para dormir.
- Tensión muscular (espalda, cuello, mandíbula).
- Poco o nulo esfuerzo por autocuidados o cubrir necesidades básicas.
- Sensación de que no se hace nada.
- Dificultad para resolver actividades anteriores.
- Baja autoestima.
- Ataques de ira o llanto poco controlables.
- Aumento de consumo de alcohol/tabajo o alguna droga (sobre todo en hombres).

Ansiedad

- Irritabilidad.
- Preocupación extrema.
- Insomnio.
- Dificultad para concentrarse.
- Dificultad para respirar.
- Sensación de miedo, peligro, pánico.
- Palpitaciones.
- Sudoración excesiva.
- Mareo y náuseas.
- Problemas gastrointestinales.
- Pensamientos y/o comportamientos obsesivos.
- Dolor de pecho (sobre todo en hombres).

Depresión

- Falta de interés o disfrute de la vida.
- Problemas de sueño.
- Problemas de apetito.
- Fatiga.
- Apatía.
- Culpa.
- Irritabilidad.
- Asilamiento.
- Desesperanza y bajo autoestima.
- Ideación suicida.
- Calambres (más común en mujeres).
- Olvidos (más común en mujeres).

Duelo

- Pensamientos: incredulidad, confusión, preocupación, recuerdos de la persona que ya no está, desinterés, sensación de extrañeza, poca capacidad de concentración.
- Físico: opresión en el pecho y garganta, hipersensibilidad al ruido, falta de aire, vacío en el estómago.
- Emociones: tristeza, enfado, culpa, autoreproche, bloqueo, seriedad, impacencia, hartazgo e insensibilidad.
- Conductas: evitar el suceso, llorar, alteración de sueño o desorden alimenticio, búsquedas, pérdida de rutina.

AUTOMONITOREO

El ritmo del cuidado



Actividad individual

Cada día, deja de trabajar cinco minutos cada hora para, por ejemplo, tomar un vaso con agua. Medita, estírate o haz cualquier actividad que tenga sentido para ti.

Actividades colectivas

Si es posible, creen un espacio dentro o fuera de la oficina para reflexionar en paz.

Durante las reuniones habituales de la organización, den a cada persona un espacio de cinco minutos para compartir lo que desee: retos personales o profesionales, logros, historias, canciones, bromas, etc.

Si hacen un retiro anual del personal, reserven al menos un día para el descanso y la recuperación.

Procuren fondos para el bienestar del personal. Tal vez cada persona en la organización podría disponer de algún presupuesto para su bienestar, a fin de utilizarlo para masajes, terapia, reiki, pilates o lo que cada quien elija.

Si las condiciones lo permiten, pueden:

- Crear fondo de emergencia para la sanación.
- Organizar una red para fundar retiros.
- Construir una red de seguridad social; jubilaciones, educación para adultxs, sistemas de seguros de salud, beneficios sociales y salarios que alcancen para vivir.
- Crear salvavidas y líneas de atención.
- Honrar y proteger.
- Explorar otras formas de financiamiento.
- Bailar.

¿Para qué sirve?

Para posicionar el autocuidado.

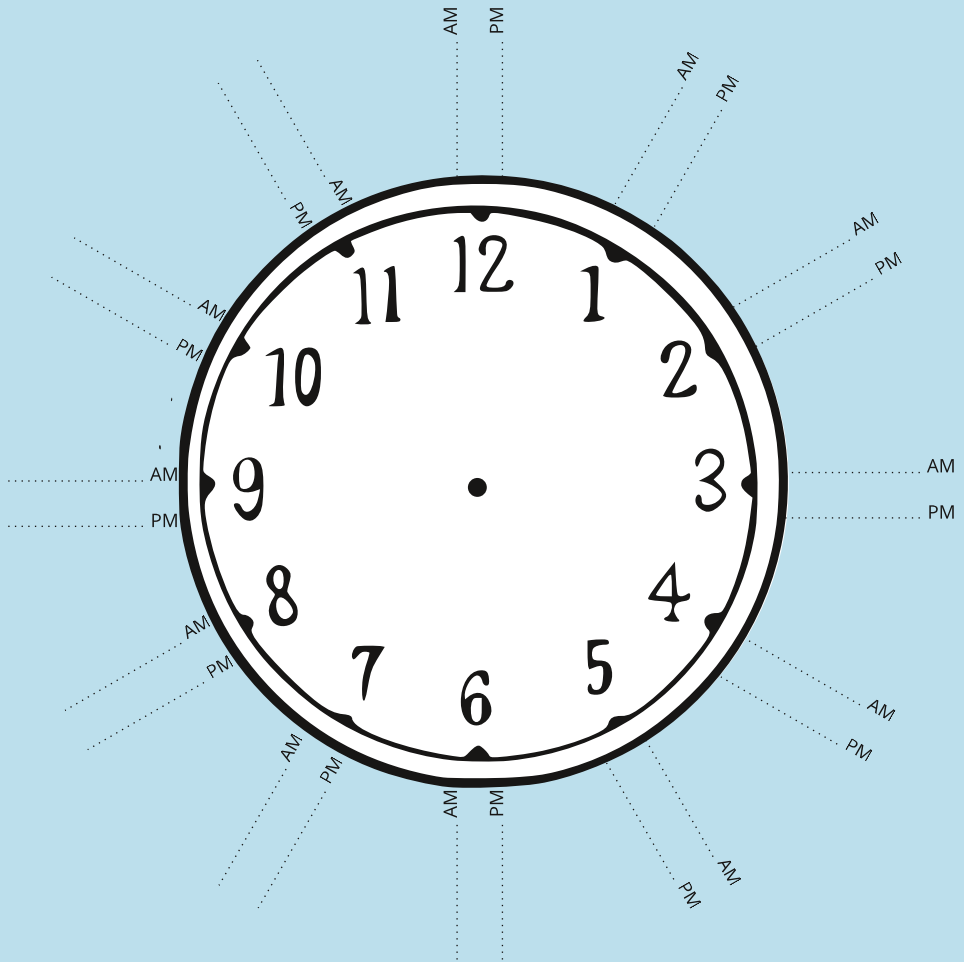
No se puede simplemente decir «cúdate». Es un proceso que requiere la creación de confianza, de una cultura de preocupación mutua y genuina, que se traduzca en acciones. Para eso es necesario:

1. Invertir en la visibilidad.
2. Encontrar juntxs nuestros ritmos, aquello que deseamos y nos acomoda mejor (según nuestros tiempos y medios).

Fuente: Barry, J. y Dordevic, J. (2007). *¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?* Fondo de Acción Urgente por los Derechos de las Mujeres.

AUTOMONITOREO

Un día en mi vida



| | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 00:00 | _____ | 08:00 | _____ | 16:00 | _____ |
| 01:00 | _____ | 09:00 | _____ | 17:00 | _____ |
| 02:00 | _____ | 10:00 | _____ | 18:00 | _____ |
| 03:00 | _____ | 11:00 | _____ | 19:00 | _____ |
| 04:00 | _____ | 12:00 | _____ | 20:00 | _____ |
| 05:00 | _____ | 13:00 | _____ | 21:00 | _____ |
| 06:00 | _____ | 14:00 | _____ | 22:00 | _____ |
| 07:00 | _____ | 15:00 | _____ | 23:00 | _____ |

Actividad individual

1. Breve memoria de tu día.
2. El círculo representa tu día de 24 horas. Divide el exterior del círculo con 24 rayitas que representarán cada hora.
3. Escribe, dibuja o representa con símbolos en el centro del círculo lo que es más importante para tu vida.
4. En el exterior del círculo marca los momentos más importantes en tu rutina según la hora correspondiente: despertar, baño y ropa, desayunar, trabajar-estudiar-voluntariar, descansar, socialización-recreación, dormir, volver a casa.
5. Reflexiona: ¿Cómo se siente tu cuerpo en este momento? ¿Qué efectos tiene cada actividad? ¿Qué tiempo tienes para ti? ¿Qué tiempo dedicas a otras personas?
6. Escribe la respuesta: Pensando en tu bienestar, ¿qué tiempo podría ser negociable o replanteado? ¿qué te gustaría sentir si logras hacerlo?

¿Para qué sirve?

Para identificar el propio ritmo y decidir acciones de autocuidado.

Fuente: adaptación de Cruz, Yaneli (2023), a partir de «VI. Un día en mi vida», en *Manual de autocuidado para defensores y defensores de derechos humanos de migrantes*. Zamudio, P. Soletterre.

AUTOMONITOREO

Bienestar equilibrado



Actividad individual y/o colectiva

1. Me pregunto a mí mismx: ¿qué significa el bienestar?
2. Si el bienestar de la organización fuera una planta, ¿qué planta sería?
3. Tomando en cuenta el dibujo en la página de junto, ¿a qué actividades o desafíos se asemejan las partes que integran el bienestar de la planta? Por ejemplo: como el abono le da estabilidad y le permite crecer, podría representar los recursos humanos, financieros, o condiciones necesarias para realizar nuestro trabajo.
4. Si las amenazas a nuestro bienestar se parecen a las plagas, ¿qué podríamos hacer para a) prevenirlas o b) contrarrestarlas?

¿Para qué sirve?

Para sensibilizarnos sobre el autocuidado.

Fuente: Barry, J. y Dordevic, J. (2007). *¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?* Fondo de Acción Urgente por los Derechos de las Mujeres.

ESTRÉS

Diálogo con mi cuerpo



Actividad individual

1. Acuéstate sobre una superficie plana.
2. Cierra los ojos y respira profundamente.
3. Concéntrate en el sonido de tu respiración.
4. Piensa en el aire entrando y saliendo de cuerpo. Imagina el recorrido del aire para llegar a tus músculos y órganos.
5. Detente a observar si sientes alguno de esos músculos tenso, con dolor o malestar.
6. Al respirar, intenta relajar esa parte y ténsala de nuevo al exhalar. Repite tres a cinco veces.
7. Expresa ese dolor haciendo un sonido al exhalar. Ejemplos: *muuuuu, uuuuhh, oooh, tssss, aaahh*, etc. Repite tres veces.
8. Memoriza el cambio de sensación (el cuerpo tiene memoria).
9. Antes de levantarte, recuéstate de lado unos segundos, siéntate unos segundos más y acuerda contigo poner más atención a esa área, órgano o músculo donde sentiste algo. Levántate.

Para reflexionar

Normalizar el malestar se parece a normalizar la violencia. Pero podemos encontrar soluciones si indagamos dónde está ese malestar y cuál es su causa. Intenta prácticas de buen trato contigo mismx.

Por ejemplo, pregúntate ¿para qué necesito no tener malestares? Puedes anotar tus reflexiones o respuestas a ésa y otras preguntas en una libreta u hoja y, si gustas, compartirlas con personas de confianza.

¿Para qué sirve?

Para atender el cuerpo.

La mayoría nos relacionamos con nuestro cuerpo de forma casi mecánica, como si se tratara apenas de un conjunto de órganos que debemos mantener, a fin de llevar a cabo nuestras actividades y luchas. Ese tipo de mirada pierde de vista la integralidad del cuerpo.

El cuerpo siente, disfruta, aprende, memoriza y posibilita. Pensar desde esta mirada ayuda a redibujar la dimensión política del cuidado y relación de nuestro cuerpo.

Fuente: Bernal, M. (2006). *Autocuidado y autodefensa para mujeres activistas*. Artemisa.

ESTRÉS

Ir a la raíz



Actividad individual

(colectivizar si se valora que hay espacio para el diálogo y la acción)

La salud mental forma parte del bienestar de una persona. Desde una mirada psicosocial, el bienestar integral contempla la alimentación, el cuerpo, el espíritu, los pensamientos y las relaciones. A continuación, te proponemos hacer unas preguntas desde esa mirada. Puedes modificarlas, añadir otras o suprimir las que no parezcan pertinentes para tu contexto.

¿Para qué sirve?

Para planear de forma colectiva estrategias de prevención del estrés.

ALIMENTACIÓN

1. ¿Qué relación consideras que tiene con tu cuerpo lo que ingieres? ¿La forma en que te nutres es una expresión de autocuidado o de falta de cuidado?
2. ¿Por qué?
3. ¿Qué te gustaría cambiar en tu alimentación que, además de nutrirte, te produzca emociones como alegría, placer o gozo?
4. ¿Cuál es la dinámica colectiva en tu trabajo respecto de la alimentación? ¿Cómo influye en la forma en que te alimentas?
5. ¿Qué podría cambiar en tu organización para que pudieras nutrirte de forma que te produzca bienestar?

CUERPO

1. Mueve tu cuerpo, estíralo al ritmo de tu respiración o de alguna canción favorita.
2. ¿Cómo te sientes en tu cuerpo?
3. ¿Cómo sientes tu cuerpo cuando lo mueves de forma intencionada, por ejemplo, cuando bailas?
4. ¿Qué tipo de actividades sientes que te

hacen bien y son divertidas para tu cuerpo?

5. ¿Qué iniciativa en tu trabajo permitiría que las personas muevan sus cuerpos en las actividades que decidan?

ESPIRITU

Esta actividad puede ayudarte cuando sientas tu espíritu decaído.

1. Elige un objeto que quepa en tu mano y que te recuerde a tus raíces; es decir, algo que represente el lugar (o lugares) de dónde eres o sientes como tu hogar.
2. Antes de iniciar tu rutina de trabajo, observa ese objeto y agrádecele una enseñanza que quieras honrar con tu día. También puedes hacerlo por la noche y agradecer antes de dormir.
4. Comparte: ¿qué podría cambiar en tu trabajo para honrar sus raíces?

PENSAMIENTOS

A causa de ciertos mandatos sociales, nuestros pensamientos nos dan muchos «debería». Más aún cuando caemos en una situación estresante, pues empezamos a imaginar escenarios y consecuencias catastróficas o pesimistas. Se trata de un mecanismo psicológico que sirve para antricipar, pero que encubre cansancio. Por eso es vital nutrir nuestros pensamientos con esperanza y determinación.

1. Detecta un pensamiento que inicie con «debería» o «tengo que».

2. Responde: ¿Este pensamiento me da sentido? ¿Este pensamiento me brinda seguridad? Si respondes a ambas con SÍ, entonces se trata de un pensamiento elegido.
3. Si tu respuesta es NO, intenta agregarle un «todavía» o un «podría». Ejemplos:
 - *Debo hacer X porque si no nadie lo hará... pero podría pedir ayuda.*
 - *Tengo que terminar este trabajo... pero podría pedir ayuda.*
4. Si tienes ánimo de explorar otros pensamientos, haz una lista con esos «debería» o «tengo que» de tu vida profesional.

Puedes hacer esta actividad de forma individual o colectiva, si el ambiente de confianza se presta.

Fuente: Bernal, M. (2006). *Autocuidado y autodefensa para mujeres activistas*. Artemisa.

ESTRÉS

Respiración y dedos



Actividad individual

1. Mientras inhalas y exhalas en cuatro tiempos por la nariz, recorre lentamente con tus dedos el contorno de la otra mano, desde la izquierda de la muñeca hasta el dedo medio.
2. Detente al llegar a la punta del dedo medio. Intenta mantener dentro de ti el aire por cuatro tiempos.
3. Exhala en cuatro tiempos mientras tus dedos terminan su recorrido hasta el lado derecho de tu muñeca.

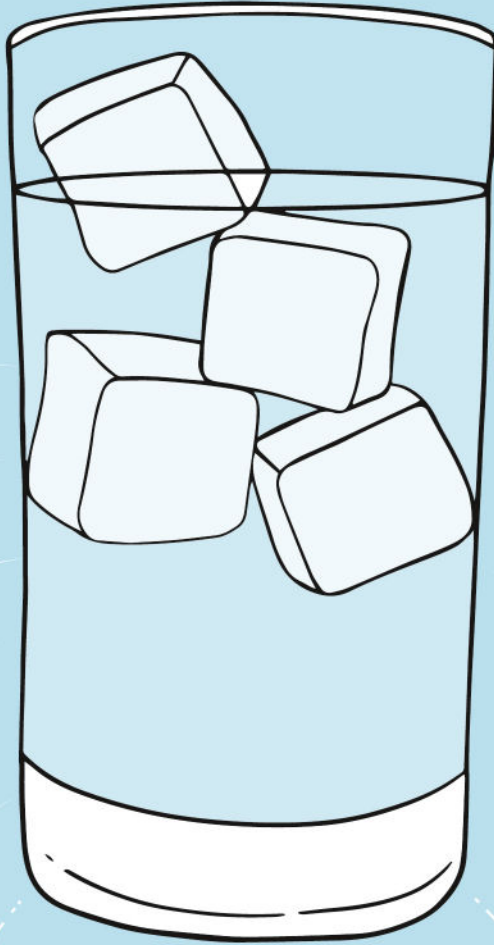
¿Para qué sirve?

Para con la respiración volver al momento presente, sostener el cuerpo y retomar fuerza.

Fuente: Psiconecta (2023). *Técnicas para manejar la ansiedad*.

ANSIEDAD

La magia del agua



Actividad individual

Cuando los nervios alcanzan un punto de ruptura, la respiración se hace rápida y superficial, se eleva la presión sanguínea, aumenta la temperatura corporal y ciertas glándulas segregan hormonas para tensar los músculos del cuerpo y prepararlo para una acción inmediata. Esto, de hecho, está bien como mecanismo de reacción ante el peligro. Pero si el peligro no es real, si las causas del problema son más bien el estrés y la tensión emocional, entonces lo urgente es calmarse, salir de la crisis.

Beber un vaso de agua de golpe puede ayudar a recuperar la calma.

El agua fría disminuye sutilmente la temperatura corporal. Al beberlo a pecho, cambiará el ritmo de la respiración, lo que a su vez normalizará la presión sanguínea.

La cantidad de agua es importante. Un sorbo no basta. Toma un vaso de agua completo.

Por otro lado, beber agua obliga a hacer una pausa en medio de la crisis. Una pausa suficiente para, quizá, obtener una perspectiva mejor y más neutral de la situación, que te permita resolverla.

«El agua puede ser un buena amistad cuando el mundo repentinamente nos genera crisis».

¿Para qué sirve?

Como herramienta sencilla de atención urgente en algunas clases de crisis emocionales.

Fuente: Bhajan, Y. (1997). *Elimine el estrés con kundalini yoga*.
Fundación Cultural Kundalini.

ANSIEDAD

Apertura de corazón



Actividad individual

1. Siéntate sobre el piso cómodamente. Puede ser con las piernas entrecruzadas, sobre tus rodillas o sobre una silla (con ambos pies en el suelo). Lo importante es mantener la espalda derecha.
2. Cierra los ojos.
3. Levanta los brazos en ángulo de 60 grados. Mantén los codos firmes, con las palmas hacia arriba y los dedos extendidos.
4. Inhala y exhala por la nariz solamente.
5. Tiempo mínimo: 1 minuto. Aumenta 20 segundos cada día.
6. Al finalizar el ejercicio, inhala profundo. Retén el aire 10 segundos, luego exhala y relaja tus brazos sobre tu regazo.
7. Mantente sentadx 1 minuto más. Intenta percibir el efecto en tu cuerpo.

Es posible que durante el ejercicio quieras bajar los brazos. Trata de mantenerlos arriba, pero sin lastimarte. Bájalos un poco, afloja los hombros, reacomoda tu cuerpo. Si no puedes, sé atentx contigo y bájalos. Si llegas a temblar o a sentir un cosquilleo en tus dedos, recuerda que es parte del ejercicio para distensar. Procura concentrarte en tu respiración.

Poco a poco, cada día, te sentirás mejor.

¿Para qué sirve?

Para relajar el músculo cardíaco.

Fuente: Bhajan, Y. (1997). *Elimine el estrés con kundalini yoga*. Fundación Cultural Kundalini.

ANSIEDAD

La brocha suave



Actividad individual

1. Ten a la mano una brocha de madera y pon alguna música relajante.
2. Recuéstate boca arriba sobre un tapete, sofá o cama. O, si prefieres, siéntate de manera cómoda sobre una silla.
3. Extiende todo tu cuerpo. Estira manos y pies y reacomoda tu cuerpo cuanto sea necesario. ¿Hay algún modo de que obtengas mayor comodidad? Inténtalo. Reacomódate todo lo que haga falta.
4. Ahora toma la brocha e imagina que es mágica: calma todo lo que toca. Comienza a pintarte los pies. Mueve tu cuerpo para alcanzar tus pies, sube por las piernas, pinta tu estómago, tu espalda, tus costillas, tus manos, tus brazos, tus codos, tu pecho, tu cuello, tu rostro...
5. Respira en tres tiempos: inhala, inhala, inhala / exhala, exhala, exhala. No sostengas la respiración. Que fluya.
6. Mientras pintas tu cuerpo, sé consciente de la presión de la brocha sobre él. Y la de tu cuerpo sobre la brocha. Siente en cada brochazo la calma. Continúa respirando. Puedes cerrar los ojos o ver hacia un punto fijo.
7. Cuando termines, respira y contempla tu cuerpo. ¿Cómo lo sientes ahora?
8. Antes de levantarte, sentipiensa: ¿cómo memorizo la calma en mi cuerpo?

Esta versión del ejercicio es para una sola persona. Pero también puedes pedir a alguien que sientas que te cuida, que te pinte y compartir la respuesta.

¿Para qué sirve?

Para ganar autoconsciencia del cuerpo.

Fuente: adaptación propia, a partir de García-Rincón, C. (2021). *La brocha suave de la calma: ejercicio de relajación y bienestar emocional*.

www.cocinandoaprendizajes.org

DEPRESIÓN

Técnica de cobijo



Actividad individual

Los cuidados se pueden recibir pero también surgen de forma espontánea desde el alma hacia otras personas, para cobijarlas.

Las cobijas son diversas y sirven para distintas ocasiones. Las hay ligeras y frescas. Esponjosas y pesadas. Largas o pequeñas. Todas sirven para un momento específico, para una particular necesidad. Igual que los cuidados.

A veces requieren pensarse más, pedir específicamente un tipo de cobija. Y otras veces, solamente es rico recibir y memorizar con el cuerpo el bienestar que nos dieron.

1. Evoca la experiencia: piensa en alguien que te cobijó en algún momento. ¿Dónde estabas? ¿Cómo estabas? ¿Quién te cobijó? ¿Para qué te sirvió ese cobijo? ¿Qué te permitió hacer?
2. Resignifica la experiencia. ¿Has podido darle a alguien esa experiencia? ¿Qué hiciste?
3. Prueba a cobijar(te). Intenta realizar en ti aquella acción de cuidado que recibiste y te acompañó en esos momentos de tristeza. Puedes incluso tener una cobija a la mano para vivenciar el cobijo.

Notas sobre la depresión

¿Qué necesita una persona con depresión?

- En lugar de juzgarla por no ser capaz de hacer cosas básicas del día a día, sería mejor ofrecerle ayuda: *¿Te parece si juntas ordenamos un poco tu habitación?*
- En lugar de minimizar su malestar, trata de escuchar sin dar lecciones: *Quiero entender más qué sientes, cómo es sentir eso; cuéntame, te escucho.*
- En lugar de tratar con condescendencia o infantilizarla, recuérdale sus avances y esfuerzos: *¡Qué bien que pudiste pararte! ¡Me alegra verte aquí!*
- En vez de regañar por olvidos, comprender el esfuerzo: *Soy consciente de que estás haciendo lo que puedes. Al inicio me saqué de onda, pero ya logré entender.*
- Si te habla de su deseo de desaparecer o suicidarse, dale espacio para hablar del tema. No juzgues. Ayúdale a buscar ayuda profesional: *Agradezco que hables de esto conmigo. Tómate tu tiempo y después podemos hablar con un profesional» (adjuntamos lista de opciones).*

DEPRESIÓN

**La tristeza
tiene forma de...**



Actividad individual

Reúne materiales que tengas a la mano: papeles, pegamento, cinta adhesiva... o también hojas, palitos, etc. Necesitarás una vela.

1. Pregúntate: ¿Qué forma tiene la tristeza? Si esto que siento fuera un personaje, ¿cuál sería?
2. Construye ese personaje o metáfora de tu mente. Usa los materiales que tengas disponibles.
3. Reflexiona: La tristeza es síntoma de que perdimos algo o alguien importante. ¿Qué función tiene la tristeza como personaje? ¿Qué diría ese personaje si hablara?
4. Ritualiza. Pon la vela al lado del personaje que creaste. Obsérvalo. Siéntelo. Acompáñalo.

Notas sobre la depresión

¿Qué necesita una persona con depresión?

- En lugar de juzgarla por no ser capaz de hacer cosas básicas del día a día, sería mejor ofrecerle ayuda: *¿Te parece si juntas ordenamos un poco tu habitación?*
- En lugar de minimizar su malestar, trata de escuchar sin dar lecciones: *Quiero entender más qué sientes, cómo es sentir eso; cuéntame, te escucho.*
- En lugar de tratar con condescendencia o infantilizarla, recuérdale sus avances y esfuerzos: *¡Qué bien que pudiste pararte! ¡Me alegra verte aquí!*
- En vez de regañar por olvidos, comprender el esfuerzo: *Soy consciente de que estás haciendo lo que puedes. Al inicio me saqué de onda, pero ya logré entender.*
- Si te habla de su deseo de desaparecer o suicidarse, dale espacio para hablar del tema. No juzgues. Ayúdale a buscar ayuda profesional: *Agradezco que hables de esto conmigo. Tómate tu tiempo y después podemos hablar con un profesional» (adjuntamos lista de opciones).*

DEPRESIÓN

La contemplación



Actividad individual

1. Programa cinco minutos de caminata o contemplación (puedes sentarte).
2. Durante ese tiempo desconéctate de reloj, celular, computadora o música.
3. Observa: ¿qué suceso extraordinario ocurre en ese fragmento de vida que observas? Puede ser una flor en la banqueta, un pajarito cantando, las gotas de lluvia...
4. Aguza tus sentidos: ¿A qué huele? ¿Qué colores lo componen? ¿Con qué o quiénes interactúa?
5. Honra el instante. Honra la vida que observas en ese momento. También puedes agradecer. Si tienes ganas de llorar, hazlo. Abrazate.
6. Respira profundo y sigue.

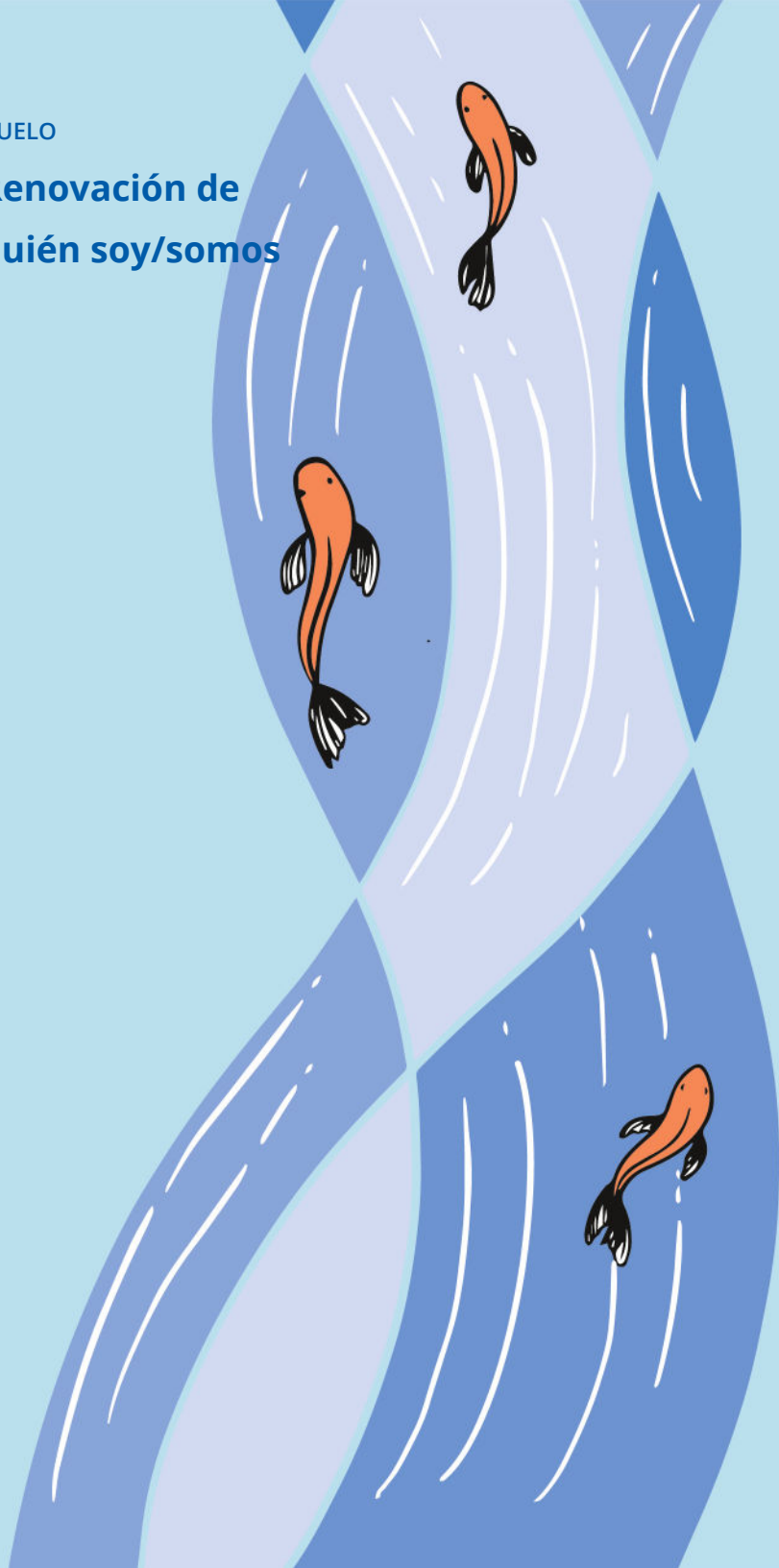
Notas sobre la depresión

¿Qué necesita una persona con depresión?

- En lugar de juzgarla por no ser capaz de hacer cosas básicas del día a día, sería mejor ofrecerle ayuda: *¿Te parece si juntas ordenamos un poco tu habitación?*
- En lugar de minimizar su malestar, trata de escuchar sin dar lecciones: *Quiero entender más qué sientes, cómo es sentir eso; cuéntame, te escucho.*
- En lugar de tratar con condescendencia o infantilizarla, recuérdale sus avances y esfuerzos: *¡Qué bien que pudiste pararte! ¡Me alegra verte aquí!*
- En vez de regañar por olvidos, comprender el esfuerzo: *Soy consciente de que estás haciendo lo que puedes. Al inicio me saqué de onda, pero ya logré entender.*
- Si te habla de su deseo de desaparecer o suicidarse, dale espacio para hablar del tema. No juzgues. Ayúdale a buscar ayuda profesional: *Agradezco que hables de esto conmigo. Tómate tu tiempo y después podemos hablar con un profesional» (adjuntamos lista de opciones).*

DUELO

Renovación de quién soy/somos



Las personas que defienden derechos son diversas. Tienen diferentes historias, condiciones, ritmos, mixturas de sabores y colores.

Lo que somos no se reduce a la identidad o a las marcas que nos permiten identificarnos, distinguirnos de otras personas. También tiene que ver con las experiencias vividas, las personas que nos significaron algo y lo que dejaron en nuestra vida. Somos todo eso. Y más: somos lo que imaginamos, lo que soñamos y la posibilidad de re-crearnos.

Actividad individual o colectiva

1. Dibuja un río que represente el flujo de tu vida.
2. Imagina sus rutas, cambios de color, movimientos, caídas, remansos...
3. Puedes representar los obstáculos como piedras o deslaves. Remarca el cambio del río, y si esos obstáculos lo hicieron más lento o cauteloso.
4. Identifica animales, árboles o paisajes que te identifiquen como un río único y dibújalos también. Representarán las personas, grupos, colectivos o movimientos significativos para ti.
5. Identifica tu fuerza: ¿Cómo te has transformado transformado a lo largo de la vida? ¿Qué momentos le han dado ritmo y significado a tu vida? Reconoce lo que has hecho para retomar tu cauce.

¿Para qué sirve?

Para dar una narrativa al duelo dentro del ciclo de la vida. Reconocer la pérdida y darle lugar al duelo.

Fuente: Bernal, M. (2006). *Autocuidado y autodefensa para mujeres activistas*. Artemisa.

DUELO

Ritualizar la pérdida

Querid.....
(nombre de alguien, lugar o título afectivo)

quiero decirte que ahora estoy

.....

Lo que me enseñaste es

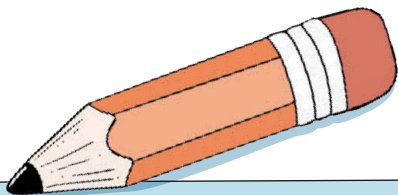
.....

Honro tu existencia cuando

.....

Me despido diciendo

.....



Actividad individual o colectiva

Escribe la carta que te proponemos en la página de junto, completando las oraciones.

Tómate el tiempo para sentir y decidir qué te gustaría hacer con esa carta. ¿Lo que decides hacer te ayuda y te mantiene segura?

Recuerda que lo que sea que sientas, es válido. El duelo tiene etapas:

- a) Crisis
- b) Negación
- c) Enojo
- d) Depresión
- e) Aceptación
- f) Aprendizaje

Este video puede ayudarte a entender la etapa en que quizá te encuentras:

Psicología animada (2022). Youtube: *¿Qué es el DUELO en psicología? Y sus etapas según Elisabeth Kubler Ross.* <https://youtu.be/nsfRd7miATs>

Sobre el duelo

El duelo aparece cuando perdemos a alguien o algo valioso. Puedes vivir duelo por mudanza, por romper con un familiar, una amistad o una persona con quien tenías un vínculo sexoafectivo. También por la muerte o pérdida de un ser valioso, una persona o una mascota. Cada momento es importante y único.

DUELO

La metáfora del árbol



Actividad individual o colectiva

1. Elige un árbol junto al que puedas permanecer unos diez minutos.
2. Observa y recoge del piso algunas hojas o ramitas debajo de él. ¿Qué perdió ese árbol?
3. Colócate a tres pasos frente al árbol. Puedes cerrar los ojos o mirar hacia abajo.
4. Levanta al cielo las manos con lo que recogiste del suelo. Siente el aire sobre tus manos, tu rostro, tu cuerpo. En este ciclo, ¿cómo eso que perdió el árbol le ayuda a seguir de pie?
5. Respira y siente la presencia del árbol y de tu presencia ante él.
6. Continúa con tus manos arriba y di: «*Aprendo de tu ciclo, me sostengo y sigo avanzando*». Da un paso hacia adelante cuando termines la oración. Y repite dos veces más.
7. Cuando estés ya junto al árbol, coloca gentilmente como abono al árbol lo que antes recogiste. El ciclo de la vida es así: algo florece, algo se desvanece. Si necesitas llorar, hazlo.
8. Coloca tu mano derecha sobre el pecho y repite: «*Honro tu vida con mi vida*».
9. Despidete del árbol.

¿Para qué sirve?

Para acompañar, darle lugar a la pérdida y reconectar con el ciclo de la vida.



Otros insumos de cuidados

Aceites esenciales. Elige olores de plantas, flores o árboles que te produzcan bienestar. Para mí es lavanda. ¿Cuál sería tu olor?

Tecitos para la vida. Las infusiones son yerbas para alivianar, para cantar, para recordar y soñar. Son amigas que con su espíritu nos brindan alivio. ¿Cómo las preparo?

- 1. Calienta agua en una olla. Cuando hierva, retírala del fuego.*
- 2. Agrega 3 g la mezcla de hierbas, déjalas reposar tres minutos.*
- 3. Retira las hierbas y sirve. Puedes acompañar con miel.*

Yerbas que sanan:

- a. Canela, flores de geranio, jengibre.
- b. Jengibre, orégano, hierba luisa.
- c. Romero, eucalipto y jengibre.
- d. Alcachofa.

Politizar la alimentación. Es una forma de resistir frente al sistema. No tienen que decirnos qué comer, sino que aprendemos a consumir de manera responsable, con nuestro cuerpo y con nuestro contexto. Decidir qué entra en mi cuerpo, dónde lo compro y a quién.

Mover el cuerpo. El cuerpo sabe lo que la mente aún ignora. Decide cómo mover tu cuerpo: baila, haz yoga, emprende una caminata... Pequeños movimientos durante las jornadas laborales también ayuda. Incorporar el movimiento a tu vida diaria permite cuidar el sostén de tu vida: tu cuerpo.

Música. Arma tu lista musical de la música que te cuida. Puede ser música que te haga reír, que te haga bailar, que te relaje o te haga gozar.

Memes como herramienta de autocuidado. Los memes son una herramienta potente de comunicación. El propósito de los memes es difundir sentimientos, ideas y emociones de forma viralizada y sencilla. Muchas veces son irónicos, pero mantienen su mensaje rebelde o de denuncia. ¿Qué temas en los memes eliges para reírte o transitar alguna situación?

¡ME DIJISTE QUE
ESTE AÑO SÍ
ÍBAMOS A
TOMAR!

SÍ, PERO A
TOMAR
CONCIENCIA
DE CUIDARNOS



Deberes de cemento y cantos de cascadas

Por IRENE RAGAZZINI

En estos días mi mamá la Tierra me dio una pala y dijo: «escarba, hija, que ya te quité las piedras». Y fue así que empecé a cavar un gran pozo: primero encontré unas hojas secas. Con gran sorpresa mía, las hojas empezaron a hablar. Me hablaron de su angustia al caerse de la rama, de cómo se sintieron solas de golpe, de cómo miraban desconcertadas desde el suelo a las otras hojas que seguían arriba. Las escuché y lloré. Y luego las puse en mi canasto, pensando que con sus colores rojizos se verían hermosas en mi altar.

Seguí escarbando y de la tierra salió un sonido como una voz. Eso es muy raro, pensé. La tierra no hace ruidos. Pero continué y el sonido no se iba. Era como un canto lejano que me provocaba alegría, y escarbé más rápido para escucharlo mejor. Entonces, mi pala golpeó contra algo duro y grande. Parecía una roca, pero luego me di cuenta que no, que se trataba de algo hecho por humanos: un bloque de cemento pulido, grande y con forma de cubo, enterrado, al parecer, muchos años antes. Lo

Anexo:
CUENTO

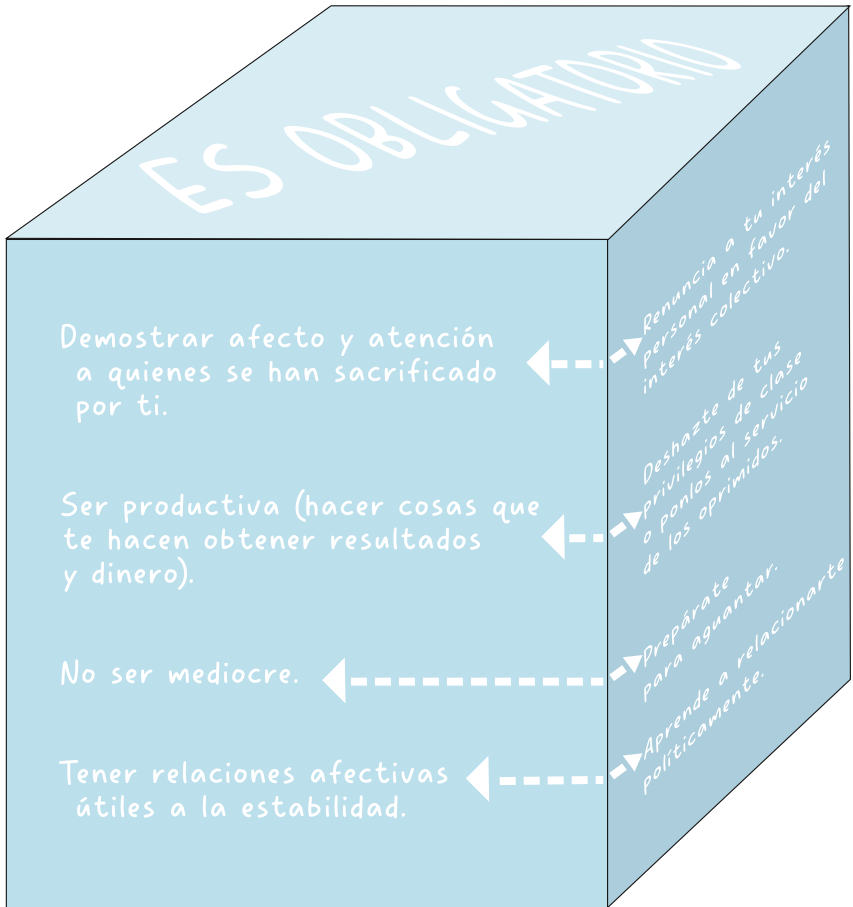
rodeé, escarbé por todos sus lados, y cuando había escarbado tanto que podía caminar alrededor de él dentro del pozo, descubrí que el cubo estaba cubierto de palabras.

Agarré un trapo mojado para limpiarle la tierra que todavía tenía pegada y vi que esas palabras eran listas. Pero no listas de regalos para Navidad o listas de deseos. Eran listas de cosas que deben hacerse. No sólo cosas como «pagar la luz» o «lavar la ropa», sino deberes como «tener un aspecto y un comportamiento decente y apropiado (mejor si limpio y agradable)», «demostrar afecto y atención a quienes se han sacrificado por ti», «ser productiva (hacer cosas que te hacen obtener resultados y, sobre todo, dinero)», «ser honesta (no robar y no decir mentiras)», «no ser mediocre (estar siempre entre los mejores, aun cuando implique el autosacrificio)», «ser consciente del estatus propio y no abusar de él, pero sí asegurarlo», «tener relaciones afectivas útiles a la estabilidad».

Mientras leía, sentía mi cuerpo endurecerse, rígido.

Al dar vuelta a la esquina del gran cubo de cemento, encontré más listas. Tenían un tono diferente, pero seguían siendo listas de las cosas que deben hacerse. Decían: «renuncia a tu interés personal en favor del interés colectivo», «deshazte de tus privilegios de clase o ponlos al servicio de los oprimidos», «prepárate para aguantar», «prepárate en el análisis», «demuestra capacidades de argumentación, planificación, organización y liderazgo», «aprende a hacer cosas que te cuesta hacer y no te gustan», «aprende a actuar con discreción», «aprende a relacionarte políticamente».

Luego, miré mejor y vi que todas las frases de ese lado del cubo, tenían unas flechas con las del otro lado, más o menos así:



Y luego, en el tercer lado, una grande que ocupaba todo el espacio y decía: «estar dispuesta a morir», conectada por una flecha a otra al mero centro del cuarto lado que decía: «estar dispuesta a sacrificarse». Y en el lado de arriba: «Es obligatorio». Leía una y otra vez y sentí cada vez como si me petrificara lentamente. Entonces grité y salí de mi pozo. Fui a la caseta de las herramientas y agarré el mazo más grande que hallé. Bajé al pozo de nuevo y golpeé con toda mi fuerza el cubo de cemento.

Cuando se empezó a agrietar, los mismos sonidos, la misma voz del principio se volvió a escuchar más fuerte. Me animaba a golpear con el mazo. Y cuando el cubo se rompía al fin en mil pedazos, descubrí una puerta debajo. Una puerta en medio de la tierra, que era preciso abrir. Pero para abrirla, antes debía sacar los escombros del cubo de cemento. Llené cubetas y las llevé afuera. Cuando terminé, miré alrededor y pensé: «¿qué voy a hacer con ellos?». En algunos de esos trozos todavía podían leerse palabras sueltas, como «colectividad», «esperar», «afecto». Ahora que ya no eran un gran bloque obstaculizando la puerta, sino apenas un montón de piedras chiquitas, se sentían diferente. Pensé que podría elegir algunas, las más bonitas, para pintarlas, ponerlas en el jardín y hacer una jardinera. Tiraría las otras al mar, para que el agua les diera otra forma.

Luego descansé. Romperlo todo me había fatigado. Miré la puerta desde arriba del pozo y me quedé en silencio. Me daba un poco de temor abrirla. ¿Qué habría detrás? Igual que antes, escuché la voz de alguien tras la puerta, pero ahora cantaba. Al final, decidí no hacer tantas preguntas. Cuando tuviera ganas de abrirla, sencillamente, la abriría. Y así fue. En cuanto dejé de pensar, mi cuerpo se levantó y

fue tranquilamente a abrirla. Enseguida salió una mariposa. ¿Pero de dónde? ¿Cómo podía haber una mariposa bajo la tierra? «Hola! —me dijo—. ¡Volviste!».

¿Cómo que volví?, pensé. Yo nunca había estado allí bajo la tierra. Me asomé a través de la puerta abierta y vi unas escaleras que bajaban aún más. Descendí y, en algún punto, un enjambre de mariposas en busca de la salida me envolvió e hizo caer. Algunas cantaban. Una se paró en mi nariz y dijo: «gracias, ya no podíamos más estar encerradas ahí, donde nadie nos viera». Cuando terminaron de salir, sentí como si las cosas de pronto se estabilizaran. Mis ojos se habituaron a lo que al principio parecía oscuridad, pero que sólo era profundidad. Y ahora veía. Era una gran habitación. El canto se escuchaba fuerte ahí. Tan hermoso que daban ganas de cantar también. Había velitas en las esquinas y luego vi también unas ventanas con contraventanas de madera. Las abrí. El cuarto se llenó de luz. No me pregunten cómo, porque no sé cómo podía entrar luz de unas ventanas que abrí en una habitación bajo la tierra. Pero la luz entraba. También las mariposas, ahora tranquilas, entraban y salían.

Con la habitación ahora iluminada, me di cuenta de que detrás de mí había una hermosa cascada. La voz que cantaba era la cascada. Me enamoré de ella en cuanto la vi. Me quité la ropa y me bañé desnuda en ella. Las palabras de su canto eran muy distintas de las dichas por las hojas secas y el cubo de cemento. Pues las palabras de la cascada decían:

Eres vida que ama la vida. Escucha a tu corazón que baila. Siente tus raíces y florece con las demás flores. Adentro de ti está la vida que vino antes y la que vendrá después. Cantas con todo.

Me quedé ahí bajo la cascada. Cantamos juntas un rato. Su agua era fría, de un frío que hacía sentir toditas las partes del cuerpo. Cuando mi emoción se transformó en calma, salí de ella, me vestí y emprendí el camino de vuelta a la superficie. Subí las escaleras, encontré la puerta abierta y salí de mi pozo, mirándolo desde arriba.

«Ya escarbé», le dije a mi mamá la Tierra. «Encontré una cascada».

Y ella me respondió: «¿Ves aquí donde cavaste? ¿Sabes qué lugar es? Es tu corazón. Tenías un poco de tristeza en la primera capa, con todas esas hojas secas. Y luego hallaste ese gran cubo de cemento, tu sentido de la obligación. ¡Qué bueno que lo destruiste! Porque eso te ha hecho mirar sólo hacia adelante y poco hacia los lados o hacia adentro. Te habías llenado de culpas y barreras. Ahora tendrás que ver qué hacer con sus restos, cómo transformarlos en algo bello. ¿Y ves? Si quitas ese peso de «lo que se debe hacer para ser buena persona aprobada por el control de calidad de las buenas personas y/o los militantes con experiencia», de atrás de la puerta no saldrán monstruos egoístas dispuestos a comerse todo. Ahí sólo están tus mariposas y tu cascada que canta. Cuídala. No la encierres. Canta con ella, porque ella es la que te ha llevado a buscar y a encontrar. Ella es la que te hace amar».

Referencias documentales

Batthyány, K. (25 de septiembre de 2017). CLACSO TV: «El tema de cuidados es el nudo crítico de la desigualdad de género». Youtube (min 3:46).

<https://www.youtube.com/watch?v=2jrp03JgTMo>

Batthyany, K., Genta, N. y Perrotta, V. (2013). *El cuidado de calidad desde el saber experto y su impacto de género*. CEPAL. pág. 7. Consultado en mayo de 2023.

https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/5852/S2013611_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Barry, J. y Dordevic, J. (2007). *¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?* Fondo de Acción Urgente por los Derechos de las Mujeres.

Bernal, M. (2006). *Autocuidado y autodefensa para mujeres activistas*. Artemisa.

Bhajan, Y. (1997). *Elimine el estrés con kundalini yoga*. Fundación Cultural Kundalini.

Centro de Derechos Humanos Fray Bartolomé de Las Casas (2023). *Chiapas, un desastre. Entre la violencia criminal y la complicidad del Estado. Informe Frayba 2023*.

https://frayba.org.mx/sites/default/files/Informes/Informe-Frayba-2023/Informe-Frayba-2023_Chiapas-un-desastre.pdf

García-Rincón, C. (2021). «La brocha suave de la calma: ejercicio de relajación y bienestar emocional».

www.cocinandoaprendizajes.org

OMS (2022). «Salud mental: fortalecer nuestra respuesta».

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Psiconecta (2023). *Técnicas para manejar la ansiedad*.

Rodríguez, A. (24 de mayo de 2023). *Autocuidado en mujeres adultas que viven en San Cristóbal de Las Casas, Chiapas. Sentipensar los cuidados: perspectivas y experiencias y estrategias*. Universidad Veracruzana. (Comentarios en PowerPoint, proyecto por Zoom).

Zamudio, P. (sin año de publicación). *Manual de autocuidado para defensores y defensores de derechos humanos de migrantes*. Soletterre.



Cuidando a lxs que cuidan. Manual de autocuidado para defensorxs de derechos humanos, de la vida y del territorio se terminó de imprimir en julio de 2023. Fue maquetado con alegría para ti en Scribus 1.4.8, sobre un sistema Debian 10 (Buster). Para su composición, se emplearon fuentes de la familia Open Sans, de 7, 8, 9, 12, 14 y 18 pt.

Las y los defensores de derechos humanos están al frente de funciones que hacen posible la vida. Por eso la defensa de la vida, del territorio y los derechos humanos es un trabajo de cuidados. Y como ocurre con los cuidados en otros ámbitos, se entrecruzan en él desigualdades varias (laborales, económicas, de género...), a las que interrogamos poco —quizá a causa del alud agobiante de emergencias que conforman el contexto cotidiano de la defensoría de derechos—, pero que traen, de forma inevitable, consecuencias para la salud física y mental de las y los defensores (entre otras, burn out, estrés, ansiedad, depresión, duelo).

Cuidando a lxs que cuidan es el resultado de encuentros entre organizaciones de ddhh de Chiapas, en un esfuerzo de impulsar la conversación sobre la salud mental de las y los defensores de ddhh, de poner a dialogar el autocuidado con sus propias experiencias. Desde un enfoque psicosocial, creemos que con el debido fortalecimiento pueden, por sí mismas, construir recursos que abonen al bienestar físico y mental de sus integrantes y pongan su salud en el centro, en el lugar que corresponde a todo lo que es importante para sostener la vida.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



Embajada de Suiza en México