



# Cuidar y defender la vida

Hacia la siembra colectiva de una cultura del cuidado  
en las organizaciones de derechos humanos



DIANA LILIA TREVILLA ESPINAL  
YANELI CRUZ GUILLÉN

## ***Cuidar y defender la vida***

*Hacia la siembra colectiva de una cultura del cuidado  
en las organizaciones de derechos humanos*

1a edición, 2023

### **Coordinadoras del proyecto**

Yaneli Cruz Guillén e Irene Ragazzini

### **Redacción**

Diana Lilia Trevilla Espinal

Yaneli Cruz Guillén

### **Ilustración**

Gabriela Soriano

### **Diseño editorial**

Alberto Chanona

### **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

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.

**Embajada de Suiza en México**



# Cuidar y defender la vida

Hacia la siembra colectiva de  
una cultura del cuidado en las  
organizaciones de derechos humanos

DIANA LILIA TREVILLA ESPINAL  
YANELI CRUZ GUILLÉN





# Índice

Presentación	7
Sembrar el cuidado como un acto de resistencia	13
Haz una pausa	19
El cuidado se adapta al tiempo	22
Siembra del cuidado	24
1. Contemplar el territorio donde se cuida	27
<i>Hacer un diagnóstico del cuidado en nuestra organización</i>	
2. Preparar la tierra	35
<i>Planeación de nuestras necesidades de cuidado</i>	
3. Elegir las semillas ¡y sembrarlas!	45
<i>Colectivizar los cuidados a practicar</i>	
4. Atención al crecimiento	55
<i>Monitoreo de nuestro plan de cuidado</i>	
5. Cosecha	63
<i>Evaluar y celebrar nuestro proceso de cuidado colectivo</i>	
6. Intercambio de semillas	67
<i>Redes de cuidados</i>	
Fuentes documentales	72



# Presentación

**E**l cuidado es necesario para la vida en todas las formas. Cuando el cuidado está presente, se percibe y se siente en las dimensiones físicas, psicológicas y espirituales, aportando experiencias de bienestar, protección, armonía, estabilidad, confianza y seguridad.

Cuidar implica una serie de acciones, conocimientos, prácticas, valores y gestos cotidianos que permiten reparar, reanimar, procurar, abastecer, mantener, gestionar, regenerar, sostener a las personas, a otros seres vivos, a nuestras comunidades y a los territorios que habitamos.

Para que vivamos una vida digna, todas las personas tenemos derecho a cuidar, ser cuidadas y a propiciar el cuidado colectivo. El cuidado es relacional, esto quiere decir que se requiere de una organización social que permita el pleno ejercicio y garantía del cuidado.

No obstante, el cuidado se ha considerado como algo que “le toca” realizar a las mujeres, muchas veces con poca o nula remuneración, sin valoración social ni reconocimiento sobre el aporte que implica en distintos ámbitos como el económico, el cultural, el de mantener el tejido social y el de impulsar el desarrollo personal. Esto se debe a que todavía persisten desigualdades en la forma en que se cuida, relacionadas con el género, la clase, la raza, la edad, el estatus migratorio, entre otras.

En la vida de las mujeres esta sobrecarga de trabajo de cuidados vulnera sus derechos,

las excluye social, política y económicamente, así como implica un desgaste físico y emocional. En la vida de los hombres, el no participar activamente y corresponsablemente en el cuidado, les restringe habilidades necesarias para su propio desarrollo y para contribuir al bienestar de su familia y comunidad. En la vida social, la falta de democratización del cuidado, potencia las situaciones de violencia en los territorios, favorece que persistan las desigualdades y que se vulnere la salud física, mental y socioambiental. Por todo ello, es necesario impulsar cambios en la organización social del cuidado.

Ahora bien, para poder realizar estos cambios, es importante comenzar por **visibilizar y valorar** todas las prácticas de cuidado que se realizan y que se necesitan en los distintos territorios que habitamos, comenzando por el cuerpo individual-personal, pero también en el cuerpo social, es decir, en los hogares, en las comunidades, en los espacios donde llevamos a cabo la vida cotidiana y, por supuesto, en nuestras organizaciones.

## **¿Qué tiene en común el cuidado con la defensa de los derechos humanos?**

Si el cuidado implica sostener la vida y la defensa de los derechos humanos protege la dignidad humana, podemos encontrar puntos de encuentro. En ambos casos, se busca la continuidad de la vida en las mejores condiciones, para lo cual requieren de constancia, paciencia, de conocimientos, de mecanismos sociales, de recursos materiales, de tiempo, de relaciones humanas, de políticas públicas que garanticen su ejercicio, de cambios culturales y actitudinales para valorar su importancia en la sociedad.



Además, las personas que cuidan y las personas defensoras, realizan su trabajo muchas veces en situaciones de precarización, de violencia y de injusticia, las cuales tienen un impacto en sus cuerpos como el agotamiento físico, mental y que están en continua exposición a factores de riesgo psicosocial.

Finalmente, para ejercer la defensa de los derechos humanos, se necesita un trabajo de cuidados, que pueda dar soporte a las y los defensores, que los regenere, repare, reanime y sostenga. Mientras que, el cuidado requiere ser vivido desde un enfoque de derechos humanos para crear las condiciones necesarias que permitan que se realice con justicia y dignidad.

## ¿Cómo podemos imaginar el cuidado en nuestras organizaciones?

Al ver esta estrecha relación entre el trabajo de cuidados y el trabajo de defensa de derechos humanos, nos hemos dado a la tarea de abonar en la construcción de propuestas que impulsen el cuidado en nuestras organizaciones como **una apuesta política emancipatoria**, que implica prácticas, compromisos, principios éticos que nos lleve a un modo de tejernos colectivamente a favor del bienestar y de la sostenibilidad de la vida.

En ese sentido, este manual es una invitación a **imaginar y sentipensar el cuidado como una siembra colectiva, cotidiana y continua**, que sea capaz de germinar en el corazón de nuestro trabajo de defensa de derechos humanos en Chiapas.

## ¿Cómo fue creándose este Manual?

Gracias al apoyo y financiamiento de la Embajada de Suiza en México, la coordinación de Médicos del Mundo Suiza y de Misión México, pudimos desarrollar esta propuesta que favoreció el encuentro entre organizaciones y personas defensoras de derechos humanos en Chiapas, construyendo espacios de diálogo, encuentro y reflexión, para recuperar experiencias, inquietudes y anhelos sobre el cuidado.

Nuestra apuesta es colocar los cuidados al centro de nuestra vida, como una siembra colectiva que nos permita nutrir nuestros corazones y reanimar nuestras organizaciones.

- **Dos talleres:**

*Cuidando a lxs que cuidan.* Realizado en marzo de 2023, con un grupo focal de 12 defensorxs de ddhh. En él identificamos las interrelaciones entre las condiciones sociales y políticas que enfrentan en su labor y las consecuencias en su salud (estrés, fatiga, *burnout*, ansiedad, depresión, duelo); y adaptamos herramientas sencillas que faciliten el cuidado de su salud mental. Fruto de ese trabajo fue *Cuidando a lxs que cuidan. Manual de autocuidado para defensorxs de derechos humanos, de la vida y del territorio*,<sup>1</sup> publicado en julio, y el diseño de un encuentro y un taller con 61 personas que defienden DDHH.

*Encuentro de Defensorxs de la vida y del territorio «Cuidando a lxs que cuidan».* Realizado en julio de 2023, con la participación de 48 defensorxs de ddhh, quienes, a través de la reflexión colectiva, la conversación, el cuerpo y el arte, exploramos juntos el cuidado en nuestro trabajo. De

---

1. Descargable libremente desde: <https://medecinsdumonde.ch/wp-content/uploads/manual-autocuidado-web-ok.pdf>

ese modo, a) adaptamos herramientas sencillas para facilitar el autocuidado de la salud mental; b) identificamos necesidades específicas de lxs defensorxs en el contexto local y c) imaginamos la construcción de una ruta conjunta para crear políticas de cuidado dentro de nuestras organizaciones.

*Taller a equipo de trabajo «Cuidando a lxs que cuidan».* Realizado en agosto de 2023, con la participación de 13 defensorxs de ddhh, quienes tuvieron una experiencia a través del interés de adoptar el cuidado en nuestro trabajo.

- **Entrevistas** con personal coordinador o directivo de organizaciones de ddhh de San Cristóbal de Las Casas, Chiapas. 7 en-



trevistas individuales, dónde se exploraron los desafíos, los recursos y los posibles horizontes a través de una práctica dialógica. Así como encuestas de diagnóstico a personal operativo.

- **Investigación y adaptación de herramientas**, para dar soporte conceptual, recuperando la mirada de los feminismos del sur y de los aportes de las organizaciones de derechos humanos, con el propósito de integrar y adaptar herramientas que faciliten la comprensión del cuidado en la Salud Mental y la implementación de buenas prácticas de políticas de cuidado entre lxs defensorxs de ddhh, en el contexto chiapaneco y de México.
- **Diversas reuniones de sistematización, planeación y adecuación**, entre Médicos del Mundo Suiza, Misión México, y las consultorías implicadas en la realización del proyecto. Para intercambiar información, recuperar la narrativa de este manual y poner al centro la mirada de cuidados y los feminismos del sur para la salud de las personas que defienden la vida.

# Sembrar el cuidado como un acto de resistencia

Por Irene Ragazzini

A través de las reflexiones, diálogos, experiencias e investigación para el desarrollo de este Manual, hemos encontrado que, las organizaciones, grupos y colectivos que defendemos los derechos humanos y/o dedicamos nuestros esfuerzos a la construcción de alternativas para una vida digna, **estamos sometidas a diferentes lógicas que colocan a nuestros integrantes en una situación crítica respecto del cuidado** propio y del de las personas a nuestro alrededor, teniendo estragos en nuestra salud física, emocional y mental. Esta situación ocurre tanto en Chiapas, como muy probablemente en otras partes de México, América Latina y el mundo.

En primer lugar, **la intensa violación a los derechos humanos presente en nuestros territorios y el contexto** de injusticias estructurales históricas, produce en las y los defensores un inevitable compromiso ético con nuestro quehacer, pero también una conexión intensa con el dolor de las personas, una sensación de imposibilidad de parar frente a las continuas emergencias; incluso, a veces ocurre un enganche con las pequeñas o grandes conquistas, dado que encontramos ahí un sentido o un alivio, en medio de escenarios cada vez más desoladores.

**Defendemos así derechos humanos sin tener siquiera, muchas veces, derechos laborales, entre consultorías, trabajos informales, contratos por proyecto y salarios que no corresponden a nuestras calificaciones. Lo hacemos «por la causa», «por vocación», por nuestra «naturaleza de defensores», de modo parecido a como las mujeres hacemos el trabajo doméstico «por amor»...**

En segundo lugar, **las lógicas de financiamiento de la cooperación internacional o de las burocracias estatales** ordenan requisitos técnicos, fiscales y de plazos, típicos de la búsqueda de productividad capitalista y ajenos a la realidad de muchas organizaciones. Estos requisitos obstaculizan el trabajo vinculado a los procesos sociales y sólo pueden ser cumplidos mediante cada vez más esfuerzos por parte del equipo interno, quien se encarga de lo operativo, lo administrativo y la gestión, con pocos recursos humanos y financieros. Concretamente, eso se traduce en desvelos continuos, estado de preocupación crónica, tensiones internas, *burnout* de todo el equipo, quienes en vez de poner su experiencia al servicio y sostén del trabajo local y del propósito de la organización, se ocupan casi exclusivamente de mantener el barco a flote.

En tercer lugar, las y los defensores trabajamos, al igual que toda trabajadora y trabajador, en un **contexto de flexibilización neoliberal**, en donde los **servicios** de educación, de salud, de transporte, de seguridad social, **son deficientes e inaccesibles**, cada vez menos públicos, y no representan un soporte consistente para el cuidado de nuestros hogares, el cual además, como suele ocurrir, recae de modo desproporcionado sobre las mujeres. Defendemos así derechos humanos sin tener siquiera, muchas veces, derechos laborales, entre consultorías, trabajos informales, contratos por proyecto y salarios que no corresponden a nuestras calificaciones. Lo hacemos «por la causa», «por vocación», por nuestra «naturaleza de defensores», de modo parecido a como las mujeres hacemos el trabajo doméstico «por amor».

Por último, **la creciente violencia** que atraviesa nuestros territorios, **las condiciones de inseguridad**, en algunos casos **la persecución política**, hacen que cada una de nosotras haya

experimentado de manera cercana o personal traumas, lutos, pérdidas violentas de seres queridos, lugares amados, procesos truncados, con impactos sobre nuestra salud mental personal y colectiva.

En este contexto, los y las defensoras, luchadoras, activistas sobrevivimos, enfrentamos los desgastes y llevamos a cabo nuestras vidas y tareas gracias a un sinfín de prácticas más o menos conscientes, más o menos invisibilizadas, más o menos institucionalizadas, de autocuidado y cuidado colectivo. Sin embargo, en la mayoría de los casos, nos cuidamos de forma bastante solitaria o en el ámbito personal y privado de nuestra existencia.

## Politizar el cuidado

El **movimiento feminista** ha tenido un papel muy importante en politizar el cuidado, es decir, lo ha hecho visible como un asunto que no está solo en la esfera personal y privada, sino que es necesario abordar en su dimensión histórica, económica, política, cultural y social.

El cuidado es la base que sostiene la vida, en tanto que implica un conjunto de acciones, conocimientos, prácticas, así como de condiciones materiales y simbólicas, instituciones, relaciones, para que ocurra en distintos espacios, no solo en el doméstico. Es decir que, así como hacer la despensa, llevar a las niñas/os a la escuela, lavar y cambiar a un enfermo, son tareas de cuidado, lo son también recolectar basura, defender un bosque o un ecosistema, escuchar a un colega triste, denunciar una injusticia, proponer una solución para un problema común en el trabajo, asistir a una marcha, mantener acuerdos, tiempos y espacios comunes, asumir un cargo comunitario, hacer un protocolo de seguridad o contra el abuso,

**«Hay una claridad por parte de la organización de la necesidad del trabajo de salud mental, pero que por distintas razones, pues... Hemos tenido acciones esporádicas que hemos intentado isistematizar. Y aunque tenemos la claridad institucional de que hay que retomarlas, por asuntos de financiamiento u otros, no es tan sencillo de garantizar. Lo urgente siempre se come a lo importante. Todas sabemos que [cuidarnos y establecer mecanismos de cuidado] es algo que hay que hacer. Dos de los desafíos son el tiempo y el financiamiento.**

**»¿Por qué no nos da tiempo? Pues porque cada una hace un trabajo que, probablemente, tendrían que hacer cinco personas. No son conversaciones sencillas. Con el área administrativa, con la coordinación general, o con esto de que los derechos operan de un lado y no del otro, y así...»**



etcétera. Todas son acciones que permiten que la vida —personal, social e interdependiente con otros seres de la naturaleza— se lleve a cabo de manera armónica, en el día a día.

Desde esta perspectiva, **el trabajo de defensoría es en sí mismo un trabajo de cuidado que procura la justicia social y las condiciones para vivir con dignidad**. Sin embargo, el hecho de que el trabajo de defensoría sea en sí un trabajo de cuidados **no significa que se ejerza con los cuidados necesarios**. Los trabajos de cuidados tienen sus propias contradicciones, son necesarios pero están invisibilizados, brindan satisfacción pero son cansados. Cuidamos pero no nos cuidamos. Esta es una invitación para explorar desde nuestras organizaciones los cuidados como actos de resistencia pero también como semillas que permiten germinar la vida.

Quienes están al frente de estas organizaciones o grupos (las coordinaciones, direcciones o liderazgos) tienen el desafío de proponer y facilitar espacios de diálogo, reflexión y construcción sobre cómo vivimos el cuidado en estos espacios, para comenzar a accionar colectivamente a favor del equilibrio entre el cuidado de las personas que los integramos, los objetivos de la organización, los compromisos con la población y los requisitos de las entidades financiadoras, en medio de condiciones adversas.

Esta es una invitación a poner el cuidado de la vida en el centro de nuestras organizaciones. Sembrar el cuidado como un acto de transformación ante las lógicas arriba mencionadas. Asumirlo como un derecho y una prioridad de las personas que conformamos estos grupos, y no sólo como una responsabilidad hacia fuera

Persona defensora de derechos humanos,  
en entrevista realizada para este documento.

(con las comunidades, con las mujeres, con lxs jóvenes, con las víctimas...). Es una invitación a acercarnos con las otras, otros y otras, dentro y entre organizaciones, para politizar el cuidado, para hacerlo nuestra política. Eso significa adoptar la cultura de la defensa de los derechos humanos, del activismo y de la lucha social, buscando alternativas éticas y de corresponsabilidad a favor de la sostenibilidad de la vida.

Para lograrlo, compartimos claves basadas en nuestras experiencias locales, que nos permitan priorizar el cuidado integral como base del bienestar y salud física y mental de las personas cuyo trabajo es cuidar la vida, el territorio, y defender los derechos humanos.

Lo hacemos desde un lugar de invitación a construir el camino, reconociendo nuestras propias limitaciones y márgenes de impacto. Para que nuestro trabajo siga siendo una necesidad sentida, una vía de realización del espíritu, una luz, una esperanza, el sostén de esa terca convicción de que otras formas de vida son posibles.

Haz una  
p a u s a

para  
sentipensar  
el cuidado



## Para comenzar, es necesario parar...

Haz una pausa. Ponte cómoda/o, cierra los ojos, respira profundo, siente cada inhalación y exhalación.

Imagina detalladamente un lugar en donde te sientas tranquila/o. Quédate ahí por un momento. Aprecia cada detalle que te hace sentir conectada/o contigo y con el entorno...

Sé consciente del cuidado que te permite estar aquí y ahora, en este lugar.

Recuerda a todas las personas que te han alimentado, abrigado, sanado.

Haz memoria de aquellas otras que te escuchan cuando necesitas hablar, o que te brindan aliento o un abrazo para continuar.

Trae a tu presente todas las cosas de tu entorno que te dan tranquilidad y armonía: tus mascotas, el jardín, el río, la lluvia, la montaña.

Piensa en las personas a las que te gusta acompañar, procurar y con las que compartes momentos de alegría: tu familia, tus amistades, tus compañeras/os, tus vecinas/os.

Todo eso que visualizas forma parte de un tejido. Es nuestra red de cuidado, que contribuye a nuestro bienestar físico, psicológico, espiritual y territorial.

Después de esta pausa, te invitamos a explorar y co-crear este camino, durante todo el recorrido invitamos a monitorear ¿Qué sentiste? ¿Identificas algo que puedas adaptar?

Empezamos.



## El cuidado se adapta al tiempo

**S**i representaras tu vida como una caracola en la que cada vuelta de espiral es un ciclo que te renueva:

- *¿En qué ciclo estarías?*
- *¿Cuáles serían los momentos importantes que han dejado huella y te han hecho ser quien eres?*

Puedes marcarlos con una seña sobre la espiral.

Quizá identifiques que esos momentos están vinculados con tu trabajo, otros más con amistades o familia, y quizás también haya momentos a solas. Todos ellos reafirman lo que ha sido y es valioso para ti, aunque eso tal vez se haya transformado a lo largo del tiempo.

¿Identificas tus ciclos de renovación? ¿Cómo se siente el camino que has elegido?

¿Qué vida permite y te permite tu trabajo?

—Ejercicio adaptado de FAU-AL (2022).  
*Cómo enraizamos el cuidado y bailar la revolución*,  
pág. 100.



6

**Intercambio de semillas**

Compartir experiencias:  
¿cómo conformar nuestra  
red de cuidados?



1

**Contemplant el territorio donde se cuida**

Diagnóstico inicial: ¿cómo se vive el cuidado en nuestra organización?

## Siembra del cuidado



5

**Cosecha**

Evaluar y celebrar: ¿cómo nos fue con nuestro primer plan de cuidados?



4

**Atención al crecimiento**

Monitorear: ¿cómo dar seguimiento a las acciones vinculadas a nuestro plan de cuidados?



Tal vez añoramos la reflexión sobre el mundo y el transcurso que los árboles y las flores brindan y sin los cuales la vida se hace más incierta, más inconsistente, más oscura.

Estrella Diego (2022),  
«Volver a vivir con las plantas»



2

### Preparar la tierra

Poner al centro nuestras necesidades de cuidado: ¿qué prácticas podríamos integrar en nuestro quehacer cotidiano?



3

### Elegir las semillas y sembrarlas!

Poner al centro nuestras necesidades de cuidado: ¿qué prácticas podríamos integrar en nuestro quehacer cotidiano?

La naturaleza nos brinda a menudo valiosas lecciones. No sólo nos provee a los seres vivos de cuanto necesitamos (alimento, calor, refugio, medicina, minerales...), sino que de hecho nos constituye. Somos parte de ella. Los seres humanos hemos prosperado al observarla (y observarnos), comprendiendo y aprendiendo de sus ciclos y procesos, leyendo sus signos en la tierra, en el aire, en el agua. Es contemplándola como desarrollamos la agricultura, que está en el inicio y base de ese triunfo del esfuerzo colectivo al que llamamos civilización.

Por eso, por su proceso cíclico, meticuloso, de atención constante, y porque nos permite una visión integral del funcionamiento de la vida en su conjunto, la siembra nos pareció en este documento una poderosa analogía para guiar la creación de políticas de cuidado. En particular, para defensoras/es de derechos humanos que son, como la campesina y el campesino, cuidadores de la vida; caminan su tierra y la siembran no sólo con la esperanza de un futuro mejor, sino para que la vida misma siga siendo posible cada día.

Retomamos entonces la analogía de la siembra como una guía, en las páginas siguientes, para ayudarnos a construir políticas de cuidado en nuestras organizaciones.

Empecemos por...



# 1. Contemplar el territorio donde se cuida

Hacer un diagnóstico del cuidado en nuestra organización

**A**ntes de sembrar las semillas del cuidado, conviene siempre observar las condiciones del territorio. Conocer su clima, sus ciclos, dimensiones, relieves, y necesidades. Reconocer también sus posibilidades e identificar las amenazas.

En el caso de los cuidados para los y las defensoras de derechos humanos, esta observación y conocimiento del territorio tiene al menos dos implicaciones. Por un lado, identificar las condiciones específicas del contexto donde trabajamos, tanto los riesgos a que nos enfrentamos en nuestra labor, como las condiciones que existen o podemos generar para promover el cuidado de las personas que integran nuestra organización. Por el otro, las características de nuestra propia organización, las necesidades específicas de las personas que la integran, los recursos de que disponemos y de nuestras redes.

Realizar entonces este **diagnóstico inicial** nos permitirá hacer algunas previsiones que favorezcan una buena cosecha.

En esta parte podemos ayudarnos iniciando con un espacio de reflexión en el que coloquemos al centro algunas preguntas clave:

• ¿Cómo se vive el cuidado en la organización?

Aquí pueden recogerse las experiencias y percepciones del equipo para compartirse en plenaria. Identificar cosas en común y diferencias respecto a si las personas procuran su propio autocuidado, o bien, si tienen síntomas de la falta de cuidado como: estrés, ansiedad, insomnio.

• ¿Qué prácticas de cuidado colectivo ya llevamos a cabo?

Por ejemplo: propiciamos espacios para comer y compartir en equipo; respetamos nuestros horarios de trabajo; procuramos no enviar mensajes que no son urgentes en horarios no laborales; en nuestras reuniones siempre hay tiempos de descanso; procuramos que los tiempos de comida se respeten; contamos con espacios para el disfrute.

- ¿Conocemos las necesidades de cuidado de cada persona de la organización?

Aquí podemos identificar quiénes tienen a su cuidado personas dependientes (hijos, adultos mayores, personas con discapacidad o enfermedad). Esto nos hace ser más empáticos y sensibles a las necesidades de cada quien.

- ¿Qué prácticas para promover el cuidado podríamos integrar en nuestro quehacer cotidiano en la organización?

En esta parte podemos comenzar a vislumbrar lo que nos gustaría que cambiara para favorecer nuestro bienestar basado en el cuidado colectivo.

## Signos y síntomas a identificar

Es deseable que en este proceso de observación del territorio, reconozcamos con qué recursos: ideas, prácticas, mecanismos, presupuesto, tiempos, etc., contamos para hacer crecer la vida. Así como identifiquemos aquello que la limita o erosiona, como son los síntomas del descuido.

El cuidado se experimenta en el territorio, en la tierra, en el cuerpo. Es gratificante, como sentirnos saludables o estar en un lugar con esas personas que nos hacen sentir serenidad, protección, escucha, compañía.

Recordemos que al observar el territorio de cuidados es importante que consideremos que los signos del cuidado suelen pasar desapercibidos hasta que no están y hacen falta, lo mismo que con la salud, con el bienestar. Así que la observación tiene que ir más allá de lo que hay, sino también de lo que pasaría si dejan de estar ciertos elementos, prácticas, acciones, tratos y condiciones laborales. La pérdida o falta del cuidado que definimos como descuido es, siempre, como las cosas rotas, inevitablemente notoria.

El descuido habla de relaciones e interacciones fracturadas, de ausencia de compromisos, de falta de recursos financieros, del abandono de las instituciones, de las comunidades, de las personas. Habla, sobre todo, de que no estamos dedicando la atención y el tiempo necesarios para regenerar la vida.

Existen, entonces, malestares que delatan la falta de cuidados, que son muy seguido producto o consecuencia de violencias estructurales y a los que debemos poner especial atención durante nuestra observación inicial del territorio. Algunos de ellos son, por ejemplo, en nuestra vida personal:

## Cuidar en colectivo

Hacer una pausa es necesario para poder contemplar, descansar, vivir en el presente y tener una mejor perspectiva de cómo continuar el día a día.

Regularmente la vida cotidiana nos rebasa, dejamos de lado el valor que tiene el cuidado y todo lo que hacemos para satisfacer necesidades humanas más básicas como la higiene, la alimentación, la salud, la socialización y el descanso.

Preservar la vida humana y la vida de todo lo que coexiste en nuestros territorios, no es una actividad dada de antemano. Por el contrario, para que la vida se mantenga, se requieren recursos, relaciones, acciones y, un elemento clave que hace posible todo esto, es el tiempo.

Cuidar la vida está acompañado de acciones como: proteger, preservar, sostener, acompañar, alimentar, curar, asistir, abastecer, gestionar, procurar, regenerar, recrear, entre muchas otras.

Todas las personas necesitamos de estas acciones para nosotras mismas, ya que nuestros cuerpos necesitan ser alimentados, bañados, curados cuando enfermamos, apapachados, así como requieren disfrute, motivación, escucha, inspiración, recreación y descanso.

A su vez, en nuestros hogares los cuidados están presentes en actividades como el aseo, las compras para la comida y el pago de servicios, para procurar el bienestar de nuestras familias. En nuestras comunidades, cuidamos a nuestras amistades, nuestras/os compañeras/os de trabajo y a nuestras vecinas/os.

El cuidado es relacional, es decir, cuidamos y somos cuidados. El cuidado ocurre en interdependencia y ecodependencia, dado que nuestras vidas se entretajan con otros seres humanos y con todos los seres con los que coexistimos: las plantas, los árboles, los insectos, las montañas, los mares, ríos y lagunas, los animales domésticos, esos que están cerquita en nuestras casas.

Es por ello que, el cuidado requiere de la **reciprocidad** y la **corresponsabilidad colectiva**.



- Estrés.
- Ansiedad.
- Agotamiento.
- Depresión.
- Irritabilidad.
- Insomnio.
- Falta de concentración.
- Apatía.
- Adicciones (a sustancias: alcohol, tabaco, comida; y también a ciertas dinámicas: llenarse de más trabajo o imposibilidad de detenerse para descansar).

En nuestros territorios, cuando no existe el cuidado podemos experimentar:

- Incremento de la violencia.
- Contaminación.
- Precarización.
- Desigualdad.

En las organizaciones, cuando no procuramos el cuidado colectivo:

- Sobrecarga de trabajo.
- Rupturas y/o desintegración de los equipos.
- Comunicación no asertiva.
- Precarización o falta de recursos.
- Acumulación de tensiones por conflictos no resueltos.

¿Qué otros síntomas de falta de cuidados identificas en tu cuerpo, en tu territorio, en tu organización?

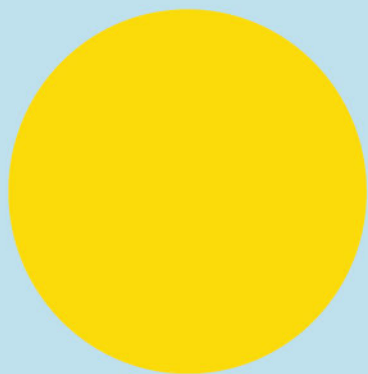


## ¿Cómo podemos contribuir a reducir el malestar y el descuido?

Te invitamos a elegir una posición:

- Algo práctico:** accionar cada vez que haya malestares con las personas con quienes trabajo.
- Algo práctico pero que requiere darle un espacio colectivo e individual:** revisar con las personas con quienes trabajamos las prácticas de cuidado individual, relacional y organizacional, necesarias para hacer los trabajos vivibles.

Vamos viendo que el cuidado tiene sus propios ritmos y para integrarlo a nuestras organizaciones también requerimos de paciencia, constancia y acción. Sembrar los cuidados de manera colectiva implica ciertas circunstancias favorables como: elegir buenas semillas, nutrir la tierra, aprender en equipo, procurar recursos, e involucrar todos nuestros sentidos y atención para hacer del cuidado una práctica y responsabilidad colectiva.



## 2. Preparar la tierra

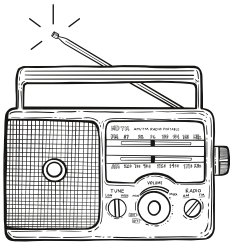
Planeación de nuestras necesidades de cuidado

Una siembra de cuidados que garantice nuestro bienestar físico, mental y emocional, requiere de la preparación de la tierra.

Esta es nuestra siguiente tarea, destinar tiempo para **nutrir** y **remove**r aquello que necesitamos en nuestra organización.

Nuestro trabajo de defensa de derechos humanos procura la vida digna a través de procesos que están ligados al cuidado colectivo como: el acompañamiento, la motivación para acciones de incidencia, la gestión de espacios de encuentro y por supuesto, a través de la procuración de recursos necesarios. Todo ello lo hacemos alrededor de condiciones de precariedad y violencia en nuestros territorios, cuestionando los desequilibrios de poder, lo cual no solo nos coloca en situaciones de riesgo, sino también nos provoca estrés, agotamiento, desesperanza, depresión y dolor.

Es por ello que resulta necesario **poner al centro nuestras necesidades de cuidado**. Esto quiere decir, **nutrir la tierra** partiendo del



«El cuidado colectivo es útil para establecer límites que respeten las necesidades de todas las integrantes, reconocer el trabajo de cada una, generar acuerdos de convivencia y resolver los conflictos pacíficamente».

Basado en los episodios 1, 2 y 3 de La sandía digital (2020).

reconocimiento de que somos personas defensoras, pero también tenemos vínculos relacionales de amistad, familia y con las comunidades que hacemos parte. En todas estas esferas también cuidamos y requerimos cuidar de nosotrxs mismxs.

Es preciso también **remover la tierra**, es decir, cuestionar aquellas prácticas y narrativas que replicamos de una visión capitalista en la que promovemos la cultura del autosacrificio, la autoexplotación y la autoexigencia a favor de la productividad, la falta de inversión tanto de tiempo como de recursos para actividades de descanso, recreación, socialización y el gozo.

Así como necesitamos identificar y transformar las prácticas y narrativas patriarcales que consideran que tienen menor valor la reproducción social o el sentir, y que contribuyen a que las mujeres se sobrecarguen de responsabilidades de cuidado en el ámbito familiar y colectivo.

El cuidado no debe ser percibido como una carga más a lo que ya hacemos, sino valorado como parte de nuestra vida diaria. Puede llevarse a cabo de una manera más consciente, para que realmente pase por nuestros cuerpos y por nuestras experiencias, es decir, para incorporar en nuestras organizaciones prácticas de autocuidado y de cuidado colectivo que nos permitan recuperarnos, reponernos, reconfortarnos y reactivarnos.

Para preparar la tierra en la que haremos nuestra siembra de cuidados, proponemos a continuación estas preguntas guía a desarrollar con nuestros equipos. Sugerimos destinar tiempo y espacio exclusivamente para enriquecer esta reflexión.

Persona defensora de derechos humanos, en entrevista realizada para este documento.

*¿Qué tendría que cambiar para que sea posible una política que cuide la vida de las personas que defienden derechos?*

**«El reconocimiento de que el cuidado implica trabajo, esfuerzo y, por tanto, además, genera valor, tanto dentro de las organizaciones como en la cotidianidad de la vida: en las escuelas, en la calle...**

**»Y una modificación de la narrativa de lo que es valioso en el mundo en general [...]. Porque incluso en lo interno de las organizaciones sigue siendo valioso el no hacer nada más que defender derechos. El valor es que te vayas tarde, que no comas bien. Aunque eso ha ido cambiando, sigue estando presente.**

**»Por otro lado, esta modificación de narrativas de "ah, entonces haz yoga" o "prende velas" es como una primera traducción sin sentido o sin formación política, que pierde de vista la dimensión estructural. Sí, seguro me va a hacer mejor comer bien y hacer yoga, pero al final de cuentas termina cargando más a la persona defensora, que además de hacer su labor, tiene que hacer yoga. Entonces, ese cambio de narrativa tiene que ir acompañado de cosas que se ofrezcan: tal vez nuestra organización no tiene dinero para pagar un psicólogo, pero sí mi tarea como coordinadora puede ser buscar alguien que, pro bono, pueda ofrecer contención».**



## TIPOS DE CUIDADO

**Cuidados directos.** Todos aquellos que involucran nuestra presencia física y que se realizan para con nosotrxs mismxs o para con las demás personas. Por ejemplo aquellos que procuran la alimentación (cocinar, dar de comer); la higiene (bañar, lavar los dientes, limpiar la casa u oficina, lavar la ropa, etc.), la movilidad (cargar a un infante, desplazar a una persona enferma y/o con discapacidad o limitación motriz); la salud física (vendar, inyectar, limpiar heridas) y la salud mental (escuchar atentamente, aconsejar, apapachar).

**Cuidados indirectos.** Todos aquellos que implican la gestión mental, es decir, la planeación, previsión, coordinación (de personas o recursos materiales). Por ejemplo, saber cuándo se pagan las cuentas de luz, renta, internet, seguros, colegiaturas; organizar y estar pendiente de las citas médicas; hacer la lista de despensa o de materiales de un taller; organizar los espacios; coordinar a las personas para que todas tengan un rol de cuidado en la casa o en los espacios de trabajo.

- **¿Qué definición propia podemos construir sobre el cuidado en la organización?** Esto nos ayudará a tener un suelo común y un horizonte práctico y político.
- **¿Qué prácticas o discursos tenemos que remover para poner al centro el cuidado de cada persona que forma parte de la organización?** Aquí podemos identificar aquello que nos genera malestar, para posteriormente, redactarlas en positivo.
- **¿Qué necesitamos nutrir para cuidarnos colectivamente?** Aquí podemos comenzar a hacer una lluvia de ideas sobre lo que nos gustaría incorporar a nuestra dinámica cotidiana dentro de la organización. Asimismo, podemos hacer un listado de las experiencias, recursos y redes con las que contamos.

Mientras más **politicemos el cuidado**, es decir, abramos la discusión en los distintos espacios que ocupamos, podremos construir mejores propuestas colectivamente.

Al mismo tiempo, favorecemos **colectivizar el cuidado**, lo cual tiene un impacto positivo en la sociedad, transformando la desigualdad y la sobrecarga de trabajo para las mujeres, promoviendo su reparto, corresponsabilidad y democratización, para hacer del cuidado una experiencia gratificante.

Por cierto...

## ¿A quién le toca cuidar?

La respuesta simple es:

**A TODAS Y TODOS.**

Sin embargo, es importante continuar llevando a cabo propuestas para que el cuidado deje de ser un factor que incrementa la desigualdad y exclusión social, especialmente para las mujeres tanto en los espacios privados como colectivos.

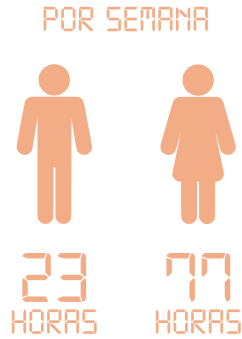
Actualmente se habla del **diamante del cuidado**<sup>2</sup> como una propuesta que identifica a los actores necesarios para garantizar el cuidado como un derecho.



Diamante del cuidado

Si estos actores trabajan conjuntamente pueden crearse condiciones para que el cuidado sea realizado de manera más justa y equitativa.

Por cada hora que los hombres destinan al trabajo de cuidados y tareas domésticas, las mujeres destinan tres horas.\*



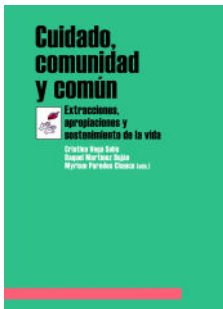
De ese modo, ellas trabajan un total de 77 horas a la semana y los hombres 23 horas en este tipo de actividades no remuneradas.\*

+	=	-
Tiempo de trabajo de cuidados		Tiempo para autocuidado, autorrealización, esparcimiento, descanso, participación política, etc.

\* Fuente: ENUT 2021, INEGI.

2. El diamante del cuidado es una propuesta de Shahra Razavi, académica iraní y funcionaria de la ONU especializada en género y desarrollo social.

«Apropiarse de la capacidad para cuidar es una forma de valorar la vida colectiva y encarnada que desplaza el beneficio y la atomización capitalista, creando comunidades para las que la atención no es una cuestión menor, sino algo que entrelaza la vida en común. [...] Tejer vínculos ahí donde todo parece desmoronarse».



Cristina Vega, Raquel Martínez Buján y Myriam Paredes (2018). *Experiencias y vínculos cooperativos en el sostenimiento de la vida en América Latina y el Sur de Europa*. Traficantes de sueños. Madrid.

## Los surcos del cuidado

La sociedad civil tiene una responsabilidad en la organización y reparto del cuidado, las organizaciones de derechos humanos forman parte de la sociedad y trabajan con comunidades. En nuestra preparación de la tierra, podemos crear surcos a manera de huerto, poniendo al centro el cuidado e identificando las dimensiones en las que iremos colocando la diversidad de semillas del cuidado.

## Co-cuidado

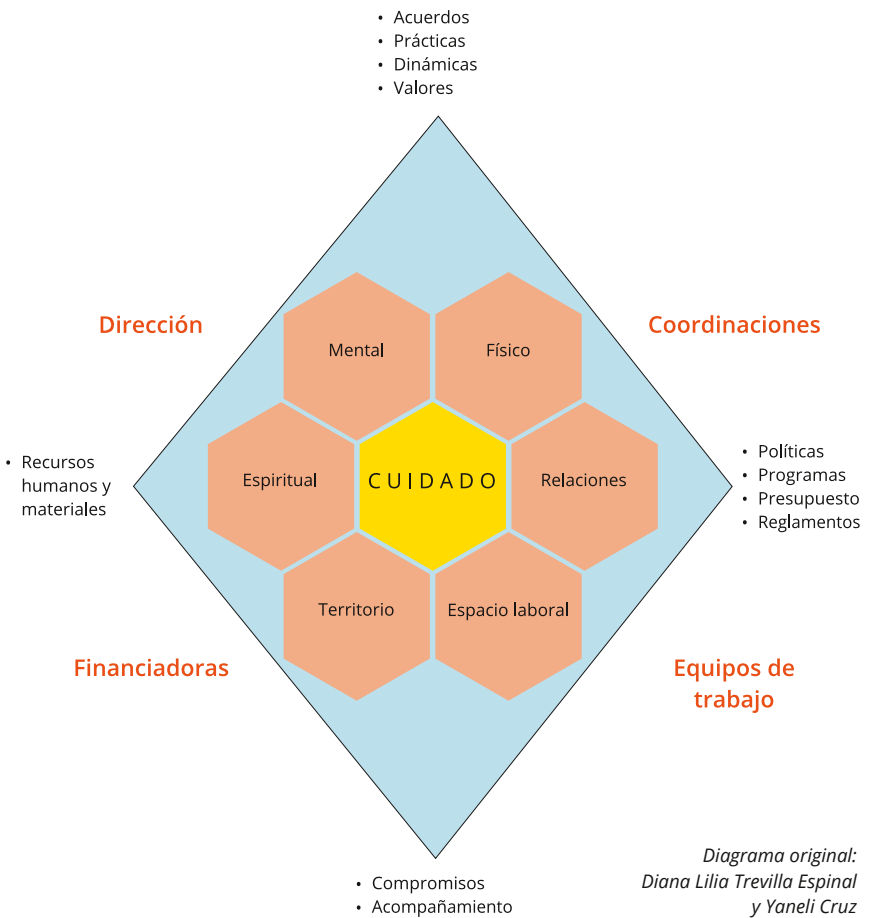
Nuestra propuesta es **sentipensar el co-cuidado**, es decir, integrar el autocuidado y el cuidado colectivo, pues son interdependientes. Para poder contar con tiempo y desarrollar continuamente prácticas que me permitan cui-



dar de mí, necesito que mi entorno, es decir, todos los actores a mi alrededor, se muevan a favor de crear las condiciones para lograrlo, necesitamos acompañarnos.

En nuestra organización podemos incluir las áreas que la conforman: Direcciones, coordinaciones, equipos de trabajo, y también a las financiadoras con las que interactuamos.

### Diamante del cuidado en las organizaciones



De este modo podemos ir construyendo una propuesta de co-cuidado que sea operativa en nuestra organización, a través de: Responsabilidades, acciones, mecanismos, valores éticos, presupuesto y documentos necesarios.

### En las organizaciones, el co-cuidado:

- Mejora la planeación.
- Contribuye a la distribución de las tareas que hacen posible el bienestar de quienes integran la organización.
- Disminuye la sensación de sobrecarga de trabajo.

Para lograrlo, debemos pensar en valores que, además, nos son conocidos y cercanos a lxs defensorxs de derechos humanos: colaboración, corresponsabilidad, compromiso, colectividad, conjunto, constancia, compañerismo, complicidad.

*¿Qué más podemos preparar?*

### Es la hora de revisar la LISTA DE PREPARATIVOS

- Contamos con nuestra definición de cuidado.
- Identificamos nuestras buenas prácticas de cuidado personal y dentro de la organización.
- Sabemos qué malestares queremos transformar.
- Destinamos tiempo y espacio para planear nuestra siembra de cuidados.
- Identificamos las redes y recursos con los que contamos para comenzar.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ¿Qué instrumentos jurídicos nacionales e internacionales existen sobre cuidado, bienestar y salud mental?<sup>2</sup>

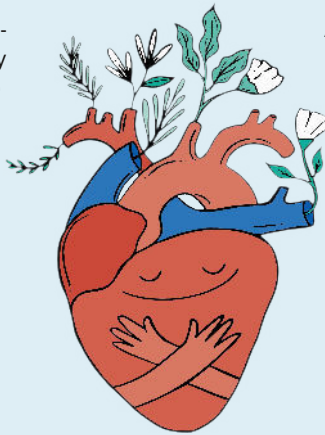
### Norma Oficial Mexicana 035 (NOM 035)

Identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial, así como promover un entorno organizacional favorable en los centros de trabajo.

### Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

Reconocer y valorar los cuidados no remunerados y el trabajo doméstico no remunerado mediante:

- La prestación de servicios públicos.
- La provisión de infraestructuras.
- La formulación de políticas de protección social.
- La promoción de la responsabilidad compartida en el hogar y la familia.



### Constitución de la Ciudad de México

Artículo 9. Derecho al cuidado. Toda persona tiene derecho al cuidado que sustente su vida y le otorgue los elementos materiales y simbólicos para vivir en sociedad a lo largo de toda su vida. Las autoridades establecerán un sistema de cuidados.

### Organización Internacional del Trabajo (OIT)

Conseguir la igualdad de género en el trabajo es una prioridad urgente. Las políticas de cuidado son transformadoras y dan resultados positivos en términos económicos y de salud e igualdad de género.

### ONU Mujeres

Crear Sistemas Integrales de Cuidados con perspectiva interseccional y de derechos humanos; y asimismo, políticas para reconocer, reducir y redistribuir el trabajo de cuidados, no solamente entre hombres y mujeres, sino también entre el Estado, el mercado, la comunidad y los hogares.

---

2. Sugerimos revisar a profundidad estos instrumentos de referencia en la incorporación del cuidado.



### 3. Elegir las semillas ¡y sembrarlas!



Colectivizar los cuidados a practicar

Ahora que hemos identificado nuestras necesidades, recursos y redes, nuestro siguiente paso es elegir las semillas del cuidado. Como en toda siembra es importante tener paciencia e ir de a poco hasta que crezcan cultivos diversos.

Es por ello que proponemos empezar por priorizar objetivos, o bien, **elegir tres semillas del cuidado** a las que nos gustaría poner atención hasta su cosecha, la cual podemos programar a un año. Comprendiendo que cada semilla tiene su propio ritmo y características.

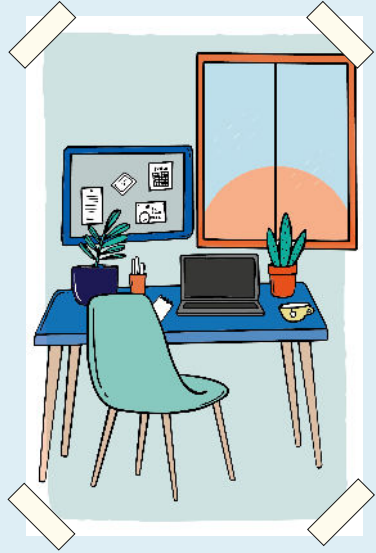
#### ¿Qué semillas seleccionar?

Una política de cuidado será más útil —y gratificante— cuanto más personalizada y adaptable sea a la diversidad de condiciones en que trabajamos y a las situaciones que enfrentamos en nuestro día a día.

Para que las semillas que elijamos contribuyan al cuidado integral, proponemos identi-

## Ejemplos de semillas del cuidado (BUENAS PRÁCTICAS)

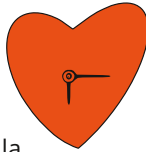
- Hacer un diagnóstico de cómo vivimos el cuidado en la organización.
- Incorporar buenas prácticas de autocuidado y cuidado colectivo a través de un decálogo participativo.
- Invertir tiempo y recursos en actividades de acompañamiento psicosocial para el equipo que contribuyan a reducir la ansiedad, el estrés, los trastornos de sueño y otros.
- Procurar el respeto y compromiso con los horarios de trabajo y con los momentos de descanso
- Integrar mecanismos institucionales que reduzcan el desgaste físico y emocional, por ejemplo, días de reposición cuando sean necesarios y solicitados.
- Integrar en el presupuesto y en el cronograma actividades que permitan continuar construyendo el cuidado colectivo: comunicación asertiva, resolución de conflictos, prevención de violencias en el entorno laboral, etc.
- Promover y calendarizar actividades que favorezcan la convivencia, el sentido de pertenencia y de reconocimiento al trabajo de las personas que conforman la organización.



- Establecer un diálogo con financiadoras que sensibilice y visualice la importancia de contar con fondos flexibles para actividades de cuidados.
- Adoptar y adaptar la modalidad híbrida (presencial-virtual) en medida que la organización y trabajo lo permita y proponer tipo de medidas para contar con horarios flexibles.
- Contar con un canasto de cuidados accesible para el equipo (aceites esenciales, tés, textos, objetos que nos permitan destresar y destensar).

ficar si responden a la satisfacción de necesidades de:

- **Tiempo:** para realizar actividades de autocuidado, para poder atender el cuidado en nuestros hogares, para una mejor distribución de las tareas en la organización.



- **Emocionales:** para atender aspectos que cuiden la salud mental, que fomenten la autoestima, la valoración, la participación, el liderazgo, el reconocimiento, la integración en el equipo.



- **Físicos:** actividades que mejoren la alimentación, el descanso, la salud física dentro de la organización.



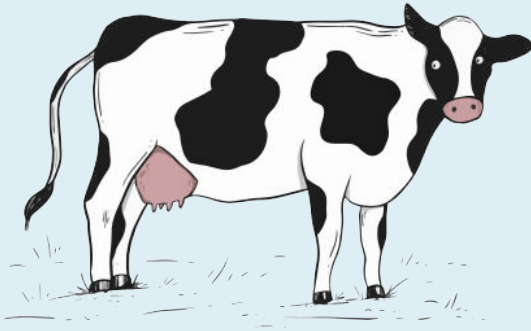
- **Relacionales:** actividades que promuevan una mejora en la comunicación, que fomenten el buen trato entre el equipo.



- **Económicas:** acciones a favor de mejorar las condiciones laborales, la retribución económica, que nos motiven a realizar el trabajo con los recursos suficientes.



## La Vaquita



«Hace unos años participé en una organización en Oaxaca donde convivíamos personas con diferentes situaciones laborales y económicas: muchos participábamos en proyectos autogestivos que la organización impulsaba, otros tenían sueldos fijos (muy bajos) de la organización, otros tenían ingresos independientes. En general, percibíamos que vivíamos en una situación de precariedad económica.

»Entonces pensamos que una forma de apoyarnos mutuamente y de hacer que nuestras diversidades fueran complementarias era organizar una caja de ahorro y préstamo interna a la organización.

»Algunos de nosotrxs habíamos trabajado previamente en la promoción de experiencias de economía solidaria; en parti-

cular, de cajas de ahorro autogestionadas por mujeres en comunidades rurales. Pensamos que si funcionaba en las comunidades, podríamos hacerlo también adentro de la organización. Y así fue que organizamos la caja de ahorro y préstamo, que llamamos **La Vaquita**, y nos ayudó mucho durante un año para nuestras economías personales, colectivas e incluso de la organización. Además, fortaleció nuestro sentido de cuidado comunitario».

---

### + INFORMACIÓN:

Grupos de Ahorro Comunitario Cap. 1:  
Youtube: [watch?v=4HSK6aFbgqg&t=235s](https://www.youtube.com/watch?v=4HSK6aFbgqg&t=235s)

Grupos de Ahorro Comunitario Cap. 2:  
Youtube: [watch?v=qy4qHjKU2MY&t=208s](https://www.youtube.com/watch?v=qy4qHjKU2MY&t=208s)



Recordemos que cuando hablamos de cuidados, lo hacemos pensando en lo que necesita un cuerpo para vivir con dignidad y bienestar, lo que incluye tiempo, alimentación, descanso, afecto, seguridad y sustento económico. Darle lugar a estas conversaciones de forma inclusiva y con sensibilidad, nos dará una idea precisa de las semillas que necesitamos sembrar en nuestra organización.



**Semillas**  
Resultados que queremos lograr.



**Acciones**  
Acciones que realizaremos.



**Responsabilidades**  
Responsables de las acciones.



**Temporalidad**  
Calendarizar cuándo lo haremos.



### SEMILLA 1

Incorporar a nuestro trabajo buenas prácticas de autocuidado y cuidado colectivo.

### ACCIONES

- **Diseñar** un diagnóstico para saber cómo vivimos el cuidado.
- **Programar** reuniones para hacer una reflexión colectiva sobre el cuidado en la organización.
- **Realizar** un decálogo participativo de buenas prácticas de autocuidado y cuidado colectivo.

### RESPONSABLES

- **Coordinaciones:** colocar el tema en la agenda de planeación.
- **Integrantes:** compartir necesidades y participar activamente en las propuestas.

### TEMPORALIDAD

**Inicio de año,** durante la planeación anual se calendarizan fechas para esta actividad.



### SEMILLA 2

Integrar mecanismos institucionales que reduzcan el desgaste físico y emocional.

#### ACCIONES

- **Calendarización** del trabajo operativo acorde y realista al presupuesto y al personal.
- **Construir** propuestas colectivas viables sobre: días de reposición, teletrabajo, horarios flexibles.

#### RESPONSABLES

- **Coordinaciones:** revisión del presupuesto y cronograma.
- **Integrantes:** revisión de sus calendarios.
- **Ambos:** establecer compromisos de seguimiento.

#### TEMPORALIDAD

Incorporar al menos **el primer año** algún mecanismo a manera de piloto.



### SEMILLA 3

Incorporar en el calendario operativo actividades que contribuyan al cuidado colectivo.

#### ACCIONES

- **Definir** colectivamente prioridades a atender como: comunicación asertiva, acompañamiento psicosocial, resolución de conflictos, espacios de convivencia.
- **Procurar** la gestión de recursos y calendarización de las propuestas
- **Buscar** los recursos humanos necesarios para acompañar el proceso (consultorías, organizaciones).

#### RESPONSABLES

- **Coordinaciones:** planeación presupuestal.
- **Integrantes:** participación en los procesos.

#### TEMPORALIDAD

En función del presupuesto y de las actividades, destinar **al menos una actividad por año**.

Antes de pasar al siguiente paso, te recomendamos revisar, en la página siguiente, algunos proyectos que pueden inspirar nuevas semillas.

**«A través de un financiamiento en esta línea de cuidado colectivo y autocuidado, logramos una consultoría externa que ofrece espacios de contención emocional individual. Las compañeras de El Rebozo son con quienes hemos llevado esta consultoría, que ha sido de mucha ayuda...**

**»[Para cuando no hay un financiamiento] tenemos espacios de contención semanal. Pero también en nuestros espacios bimestrales de capacitación abrimos espacios de trabajo colectivo y autocuidado. Cuando es necesario, se busca también acompañamiento [externo] para las compañeras. Aunque primero tratamos de hacerlo de forma interna: una compañera o compañero que contiene a otra u otro. Cuando eso no se logra, buscamos algo externo».**

Persona defensora de derechos humanos,  
en entrevista realizada para este documento.

## Otras experiencias

### México

- **EL REBOZO, Chiapas**  
Procesos de fortalecimiento local, redes de cuidados y participación comunitaria  
<https://rebozo.org.mx/donde-estamos/>
- **CASA LA SERENA, Oaxaca**  
Casa de descanso para defensoras.  
<https://im-defensoras.org/la-serena/>
- **CASA EL ABRAZO, Oaxaca**  
Casa de seguridad.
- **VEREDAS PSICOSOCIALES, Oaxaca**  
Acompañantes de procesos de cuidados.  
Facebook: VeredasPsicosocialesOax

### Honduras

- **CASA LA ZIHUATA, Honduras**  
Acompañantes de defensoras desde una perspectiva de cuidados.  
<https://redefensorashn.red/casa-de-sanacion-la-siguata>

### Colombia

- **CASA COLIBRÍ**  
Acompañantes y desarrolladora de metodologías para el cuidado y autocuidado.  
<https://mujeresalborde.org/programa/casa-colibri/>

## Europa

- **CASA DE BASOA (Euskal Herria), País Vasco**  
Espacio para defensoras desde el encuentro, la reflexión y el descanso.  
<https://www.goteo.org/project/basoa>
- **DefenRED. CASA DE RESPIRO**  
Espacio para defensoras que promueve el descanso, autocuidado y apoyo psicosocial.  
<https://defenred.org/>

• ¿Identificas o conoces otras experiencias de cuidados en la defensa de derechos humanos?



## 4. Atención al crecimiento

Monitoreo de nuestro plan de cuidado

**S**embrar es también cuidar y las semillas necesitan de nuestra atención. En este paso nos encargaremos del monitoreo de su crecimiento.

Una vez que hemos elegido las semillas del cuidado es importante considerar algunas claves:

- **¿Qué brotes de cuidado empiezan a germinar?**

Como hemos dicho, tenemos que ser pacientes e ir acompañándonos para poder ver el avance de nuestros objetivos. En este punto podemos ver si está siendo algo sentido y valorado hablar del cuidado, si hace eco lo que hemos propuesto, si ya empezamos a practicarlo.



- **¿Qué amenazas está enfrentando nuestra siembra del cuidado?**



Estos pueden ser desafíos internos como: actitudes de apatía, resistencias al descanso, falta de seguimiento de acuerdos y cooperación, falta de sensibilización sobre los temas y su importancia.

O bien, pueden ser retos externos: El contexto en el que trabajamos se vuelve más hostil, los casos que acompañamos están siendo muy demandantes.

- **¿Qué aprendizajes llevamos hasta este punto?**



En esta parte podemos hacer una pausa en equipo para socializar si es necesario hacer ajustes o compartir sentires sobre nuestras propuestas iniciales.

Te invitamos a tomar nota de las respuestas **con cada una de las semillas**. La incorporación de políticas de cuidado no tiene por qué ser estática. Al contrario, serán más valiosas cuanto más adaptables y actualizables sean a necesidades y contextos cambiantes.



## SEMILLA:

Incorporar a nuestro trabajo buenas prácticas de autocuidado y cuidado colectivo.

## ¿Qué brotes de cuidado empiezan a germinar?

Acordamos contar con comida saludable, como fruta, para compartir en equipo.

Acordamos respetar los horarios de trabajo y no enviar mensajes, a menos que sean urgentes; así como apagar las notificaciones en nuestros celulares.

## ¿Qué amenazas enfrenta nuestra siembra del cuidado?

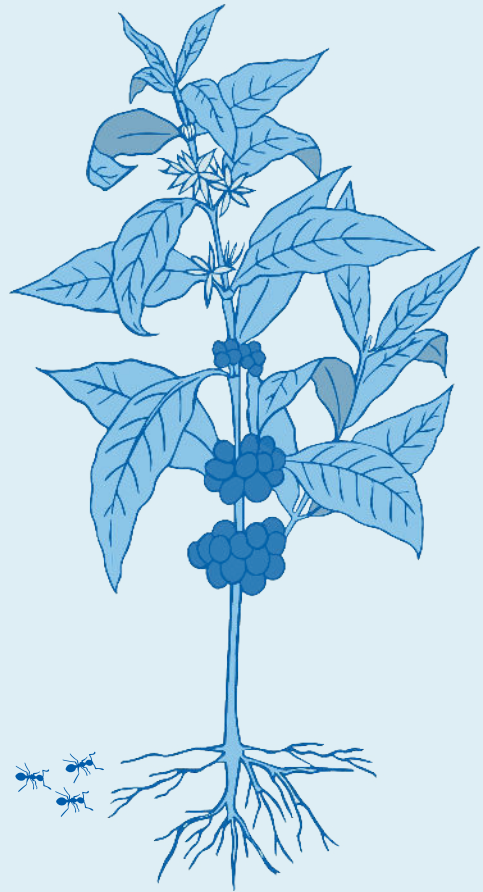
Olvidos, las personas siguen enviando cosas después del horario y no es urgente.

No está claro a quién y cuándo le toca traer la fruta.

## ¿Qué aprendizajes y ajustes llevamos en este punto?

Practicar el pedir ayuda entre colegas cuando sentimos que el trabajo nos rebasa.

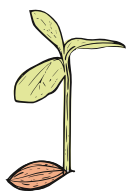
Delegar claramente responsabilidades y tiempos.



Surgieron necesidades no contempladas con las personas y comunidades que acompañamos.

Cambiar las narrativas de la autoexigencia por las de la pausa, el disfrute, la atención a la salud, la buena alimentación y el descanso.

## Indicadores












Cuando comienzan a arraigar, brotar y germinar los cuidados elegidos en la siembra sentimos su efecto benéfico. Más allá de cumplir con un objetivo es que cada integrante vaya experimentando cambios positivos que reaniman la vitalidad en las organizaciones.

### **¿Cómo podemos diseñar indicadores del cuidado en la organización?**

Para continuar con el monitoreo de nuestras semillas del cuidado, proponemos incluir indicadores cualitativos basados en las percepciones del equipo, ya sea a través de encuestas, en espacios colectivos que favorecen el diálogo como los talleres o grupos focales. O bien, indicadores cuantitativos que permitan contabilizar las acciones, presupuesto destinado, horas invertidas en los objetivos que nos planteamos. Dependiendo de nuestras semillas, decidiremos cuál es el modo más útil de hacer un seguimiento, según nuestras necesidades.

El monitoreo nos permite contar con pistas sobre lo que vamos a cosechar en términos de cuidados.

## Ejemplos de indicadores

- El equipo percibe que la organización cuenta con acciones y compromisos que favorecen el autocuidado y el cuidado colectivo. 
- El equipo se siente valorado, reconocido, escuchado. 
- El equipo percibe que para la organización es prioritario el bienestar y cuidado de las personas que la integran para poder desempeñar su trabajo. 
- La organización promueve espacios para la atención a la salud mental de los integrantes. 
- La organización cuenta con políticas, mecanismos o documentos orientados al cuidado de las personas que colaboran en la organización que disminuyen el *burnout* de las personas del equipo, así como la prevención de la violencia. 
- El equipo se siente respaldado, en caso de que suceda alguna emergencia personal. 
- El equipo de trabajo cuenta con los derechos básicos de la Ley de Trabajo. 
- El equipo de trabajo percibe certeza laboral. 
- El equipo de trabajo se siente satisfecho con su sueldo y prestaciones. 

**«Un indicador que ha funcionado es la confianza y honestidad para hablar de lo que está sucediendo.**

**»Eso habría que constituirlo como indicador. Poder decir: "estoy bien", "estoy mal", "necesito...". Y que institucionalmente haya un tipo de respuesta. Porque todas las semanas abrimos nuestra reunión con un "¿cómo estamos?", pero si ese cómo estamos se queda en «ah, bueno, estás muy triste, pasemos a lo que sigue»...**

**»Entonces, sí, esta dimensión del cuidado pierde sentido si no está abierta y claramente vinculada al cuidado colectivo, a una dimensión institucional».**

## R's del cuidado

Las R's del cuidado, **son una propuesta para llevar a cabo nuestras acciones de cuidado colectivo, las cuales podemos incorporar también en nuestro monitoreo.** A continuación, presentamos una adaptación basada en el documento de ONU Mujeres México, ILSB y Red-DESC (2021).

### Reconocer:

visibilizar y revalorizar el trabajo de cuidados para el bienestar de las sociedades y reconocer el cuidado como derecho humano.

### Reducir:

reducir la cantidad de cuidados que se realiza en los hogares y en otros espacios colectivos.

### Redistribuir:

redistribuir de modo corresponsable el trabajo de cuidados entre hombres y mujeres.

### Representar:

asegurar que la discusión del cuidado esté activa en las organizaciones y que el equipo impulse propuestas.

### Remunerar:

garantizar los derechos laborales y condiciones dignas.

Persona defensora de derechos humanos, en entrevista realizada para este documento.



## 5. Cosecha

Evaluar y celebrar nuestro proceso de cuidado colectivo

**A** l final de cada siembra ¡viene la cosecha!

Es el tiempo de recoger los frutos:  
En este punto también podemos **evaluar**:

- ¿Qué cuidados logramos incorporar en nuestro trabajo cotidiano?
- ¿Pudimos generar algún documento, infografía, decálogo sobre el cuidado en nuestra organización?
- ¿Cómo sentimos que hemos practicado el cuidado propio y colectivo?
- ¿Qué aprendimos en el proceso?

- ¿Qué otros cuidados podríamos incorporar al huerto en nuestro próximo ciclo de siembra?
- ¿Sentimos mayor bienestar? ¿Estamos mejor que como estábamos?

¿Qué vida nos da ahora nuestro trabajo?

Pero atención: la cosecha es también un momento de fiesta y de gozo. Démosle un lugar a la celebración. Vamos a compartir la celebración con nuestra red de vida, esas personas que nos sostienen tanto quien de manera remunerada o no limpia, cocina, cría, educada, sana, con las parejas, las amistades, la familia, estas personas que son parte de nuestra comunidad de cuidados. La idea es que la alegría nos motive a comenzar otro nuevo ciclo de siembra de cuidados. Que sea el corazón quien nos empuje al horizonte que soñamos.

Hasta que los cuidados en todos nuestros espacios de vida se realicen con dignidad, reciprocidad, justicia y se hagan costumbre...

Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (2022). *El Pacto de Cuidarnos. 2010-2021: La Protección Integral Feminista en Mesoamérica desde la IM-defensoras*, pág. 93



**«La visión que construimos desde un inicio sigue siendo nuestra guía: un espacio de articulación regional que, desde una mirada feminista y partiendo de la realidad de cada territorio, contribuya a la protección de mujeres defensoras de diversos movimientos sociales ante las violencias causadas por la represión política y su intersección con las estructuras de opresión, reconociendo y dando valor a nuestras necesidades pero también a nuestro poder, a nuestros sueños y experiencias.**

**»¿Por qué?**

**»Porque solo así podremos contribuir a la construcción del mundo que la red de la vida merece y necesita».**



## 6. Intercambio de semillas

Redes de cuidados

**H**emos completado un primer ciclo de siembra. Por pequeños o grandes que sean los cambios, los valoramos. La tierra se ha renovado. Comprendemos mejor por qué sólo mediante el cuidado colectivo —todo lo que implica y a todxs quienes implica— podemos asegurar nuestro bienestar, nuestra salud mental y existencia plena, para resistir contra el contexto de violencia y limitaciones que enfrentamos a diario las personas defensoras de derechos humanos.

Ahora sería un buen momento para **compartir experiencias** con otras y otros, ampliar nuestras redes y abrazarnos, como hacen las raíces subterráneas en el bosque: para conformar nuestra **red de cuidados**.

Para ello podemos continuar ampliando nuestras reflexiones, prácticas y aprendizajes a través de:

- Promover mesas de diálogo con organizaciones afines sobre cómo incorporar el cuidado.



- Compartir metodologías sobre cómo llevamos a cabo en nuestras organizaciones acciones de cuidado a nuestra salud física y mental.
- Intercambiar propuestas para seguir fomentando la corresponsabilidad con base en el diamante del cuidado y teniendo un papel activo como sociedad civil.

(Sigue...)

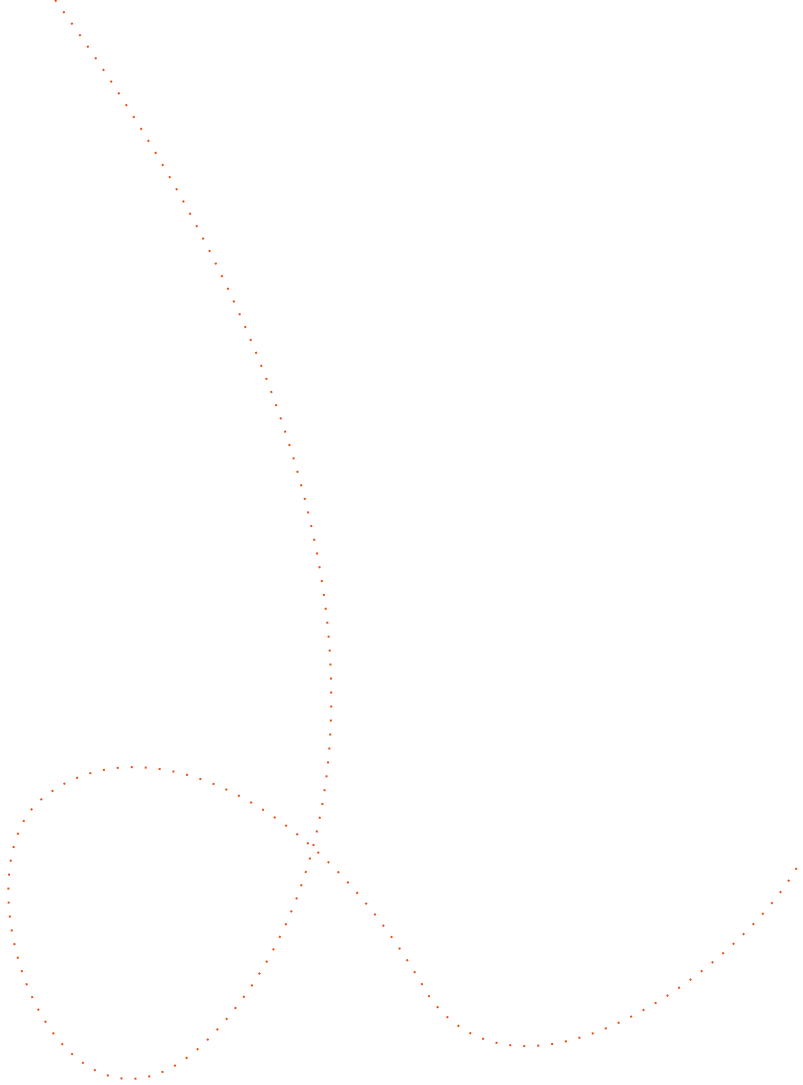


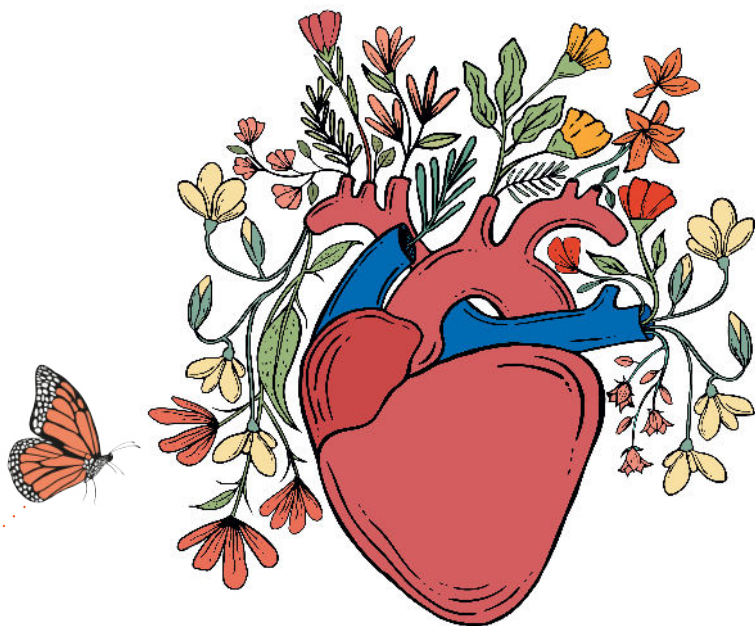
Persona defensora de derechos humanos,  
en entrevista realizada para este documento.

**«La iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos agrega una dimensión corporal y de sanación al autocuidado, como lo hacen también las experiencias del Rebozo y Casa Serena. Estos dispositivos, en red, permiten la contención e intervención. Pero también permiten el elemento tiempo cuando la defensora lo necesita.**

**»Ahí es cuando emergen las soluciones desde los márgenes: las compañeras de Oaxaca no armaron Serena porque tuvieran mucho dinero, sino porque se van consolidando redes.**

**»Las redes salvan. Las redes articulan posibilidades».**





Ésta es una invitación a encontrar juntxs, desde los márgenes, desde las grietas, otras posibilidades de cuidarnos.

De poner al centro la vida.

Para que podamos seguirla defendiendo, con el amor, la voluntad y el deseo de justicia que nos ha movido siempre. Pero cuidándonos. Con momentos de parar, descansar y recuperarnos.

Para que nos posicionemos como seres vitales. Para que el fuego en nuestros corazones se mantenga vivo. Para que el trabajo nos signifique y resignifique la vida. Para que sigamos sembrando rebeldía, dignidad, libertad, alegría y vitalidad. Para que nuestros territorios sean sustentables. Para que se sigan tejiendo las generaciones de seres que estuvieron, quienes estamos y para las que vienen.

# Fuentes documentales

Butler, Judith (2020). Judith Butler en Festival El Aleph 2020. *¿Qué hace que la vida sea vivible?* (videoconferencia).

<https://culturaendirecto.unam.mx/video/judith-butler-en-el-aleph-2020/>

Carrasco, Cristina, Borderías, Cristina y Torns, Teresa (2011). *El trabajo de cuidados. Historia, teoría y políticas*. Madrid: Catarata.

CDH Vitoria (2018). Mujeres tejiendo redes de apoyo y autocuidado.

<https://www.juntaslogramosmas.org/autocuidado>

Durán, María Ángeles (2018). «Alternativas metodológicas en la investigación sobre el cuidado», en *El trabajo de cuidados: una cuestión de derechos humanos y políticas públicas*, ONU-Mujeres, pp. 24-42.

Diego, Estrella (2022). «Volver a vivir con las plantas», El País, 05 de agosto.

<https://elpais.com/cultura/2022-08-05/volver-a-vivir-con-las-plantas.html>

García Ruiz, Catalina; González Jiménez, Sandra Judith; Ruiz González, Eva Melina, y Navarro Trujillo, Mina Lorena (sf). *Fanzine de Autocuidado*.

<https://www.juntaslogramosmas.org/autocuidado>

Herrera, Coral (2023). La revolución de los cuidados.

<https://haikita.blogspot.com/2023/05/la-revolucion-de-los-cuidados.html>



INEGI (2022). Cuenta Satélite del Trabajo No Remunerado de los Hogares de México 2021, 5 de diciembre,  
<https://www.inegi.org.mx/app/saladeprensa/noticia.html?id=7814>

Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (2022). *El Pacto de Cuidarnos. 2010-2021: La Protección Integral Feminista en Mesoamérica desde la IM-defensoras*, pág. 93.  
<https://im-defensoras.org/wp-content/uploads/2022/12/IMD-PactoDeCuidarnos-Diciembre2022.pdf>

La sandía digital (2020a). Autocuidado para defensoras de derechos humanos. Episodio 1.  
[https://semillas.org.mx/pdf/episodio1\\_autocuidado.pdf](https://semillas.org.mx/pdf/episodio1_autocuidado.pdf)

La sandía digital (2020b). Autocuidado para defensoras de derechos humanos. Episodio 2.  
[https://semillas.org.mx/pdf/episodio2\\_autocuidado.pdf](https://semillas.org.mx/pdf/episodio2_autocuidado.pdf)

La sandía digital (2020c). Autocuidado para defensoras de derechos humanos. Episodio 3.  
[https://semillas.org.mx/pdf/episodio2\\_autocuidado.pdf](https://semillas.org.mx/pdf/episodio2_autocuidado.pdf)

Moreno Uribe, Verónica y Trevilla Espinal, Diana Lilia (2021). «Comunidades y territorios que cuidan. Resistires y re-existencias locales colectivas para la reproducción de la vida», en Juliana Díaz Lozano, Delmy Tania Cruz Hernández, Lina Magalhães y Victoria Pasero

(coordinadoras), *Fronteras y cuerpos contra el capital. Insurgencias feministas y populares en Abya Yala*. Grupo de Trabajo Cuerpos, Territorios y Feminismos del Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales (CLACSO), pp. 55-66.

OIT (s/f). *El trabajo de cuidados y los trabajadores del cuidado para un futuro con trabajo decente*.

[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms\\_633168.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms_633168.pdf)

ONU-Mujeres (s/f a). ODS 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas.

<https://www.unwomen.org/es/news/in-focus/women-and-the-sdgs/sdg-5-gender-equality>

ONU-Mujeres (s/f b). Estrategias y herramientas.

<https://www.unwomen.org/es/how-we-work/gender-parity-in-the-united-nations/strategies-and-tools#politicas>

ONU Mujeres México, ILSB y Red-DESC (2021). «Hacia la creación de sistemas de cuidado en América Latina», en *Encuentro regional: Mesas de diálogo feministas*, Mesa 2.

<https://dialogosfeministas.ilsb.org.mx/wp-content/uploads/2021/07/Facilitacio%CC%81n-gra%CC%81fica-cuidados.pdf>

Oxfam México y Red de cuidados en México (2021). *Diccionario de los cuidados*. México.

Radio Savia (2020). Episodio 7: el cuidado al centro. Youtube, 3 de diciembre de 2020.

<https://www.youtube.com/watch?v=b5AQYiprEMQ>

Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) (2018). *Guía informativa. NOM-035-STPS-2018. Factores de riesgo psicosocial. Identificación, análisis y prevención.*

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/503381/NOM035\\_guia.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/503381/NOM035_guia.pdf)

Trevilla Espinal, Diana (2020). «Que Dios me pague o la importancia de politizar el cuidado», Red de cuidados en México, 15 de abril.

<http://www.redcuidadosmx.org/uncategorized/que-dios-me-pague-o-la-importancia-de-politizar-el-cuidado/>

Vega, C., Martínez, R. y Paredes, M. (eds.) (2018). *Experiencias y vínculos cooperativos en el sostenimiento de la vida en América Latina y el Sur de Europa.* Traficantes de sueños: Madrid.

Villa Ayala, Karina; Trevilla Espinal, Diana y Ríos Quiroz, Laura (2020). *La organización del cuidado en México: políticas, normas, actores, instituciones y desafíos.*



*Cuidar y defender la vida. Hacia la siembra colectiva de una cultura del cuidado en las organizaciones de derechos humanos se terminó de imprimir en octubre de 2023, en los talleres de Top Digital, en la Ciudad de México.*

Fue maquetado, con mimos y 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, 10, 12, 14 y 18 pt.



**P**ara ejercer la defensa de derechos humanos es necesario un trabajo de cuidados que pueda dar soporte a las y los defensores, que los regenere, repare, reanime y sostenga. El cuidado, por su parte, requiere ser vivido desde un enfoque de derechos humanos que construya las condiciones necesarias para realizarlo con justicia y dignidad.

Al ver esta estrecha relación entre el trabajo de cuidados y el trabajo de defensa de derechos humanos, nos hemos dado a la tarea de abonar en la construcción de propuestas que impulsen el cuidado en nuestras organizaciones como una apuesta política emancipatoria. Eso implica poner en juego prácticas, compromisos y principios éticos que nos lleven a un modo de tejernos colectivamente, en favor del bienestar y de la sostenibilidad de la vida.

Este manual es una invitación a imaginar y sentipensar el cuidado como una siembra colectiva, cotidiana y continua, que sea capaz de germinar en el corazón de nuestro trabajo de defensa de derechos humanos, en México y Latinoamérica.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



**Embajada de Suiza en México**