AUTOCUIDADO

PARA DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS

Autocuidado

Es la capacidad de comprometerse con el trabajo de defensa y promoción de los derechos humanos sin sacrificar otras partes importantes de la vida personal. La capacidad de mantener una actitud positiva frente al trabajo a pesar de los desafíos. El auto-cuidado también puede entenderse como el derecho que tiene el/la activista para sentirse sana, segura y satisfecha.

Autocuidado

Es una **propuesta para cambiar la cultura del activismo**: modificar patrones que nos lastiman y reproducen la violencia patriarcal como: la desvalorización de lo que aportamos y hacemos, la sobrecarga de trabajo, la responsabilidad exagerada que se convierte en culpa, sentir que nada es suficiente, que el descanso es algo que no podemos disfrutar, entre otras.

Autocuidado

- Es el equilibrio entre nuestras necesidades y las de otros seres humanos con quienes convivimos y para quienes trabajamos.

- No hay recetas para medir el equilibrio porque depende de cada persona de acuerdo a su circunstancia.

Autocuidado

- Implica aceptar que somos imperfectas, vulnerables, finitas y no omnipotentes

Acepto que no puedo todo
y así está bien
Pido ayuda cuando la necesito

- Es una estrategia política necesaria para aumentar el nivel de protección

AUTOCUIDADO

- Ejercemos el auto-cuidado cuando:
- nos damos buen trato y atendemos las necesidades de nosotras mismas
- procuramos el equilibro entre el tiempo que dedicamos al trabajo y al descanso
- si delimitamos espacio y tiempo entre el trabajo y nuestra vida personal y cotidiana

AUTOCUIDADO

- Cuando aprendemos a protegernos y exigir derechos para nosotras mismas de la misma forma que demandamos para la vida de las personas que defendemos.

- Cuando nos apropiamos de recursos que contribuyen a nuestro bienestar y generamos a nivel personal y organizativo prácticas que contribuyen a la sostenibilidad de nuestro movimiento.

Ámbitos del autocuidado (personal)

- **Bienestar Físico**: Escuchando mi cuerpo y atendiendo malestares y dolores.

- **Equilibro emocional**: previniendo y atendiendo señales de agotamiento emocional, poniendo límites.

- **Confianza:** Pidiendo ayuda y compartiendo sentimientos

- **Sexualidad y el placer:** ¿prioridad para las defensoras?
- **Disfrute:** con la familia, amistades y seres queridos.
- **Ocio y Descanso:** ¿Qué cosa es eso?
- **Alimentación:** Qué, cuándo y cómo me alimento.

- **Formación:** Estudio y ampliación de conocimientos sobre autocuidado.
- **Espiritualidad:** Mis creencias, mis valores, rituales, entre otros.
- **Seguridad:** Elaboración de planes de seguridad y protección personal.

Ámbitos del autocuidado (colectivo)

- Rutina horaria máxima de 8 de horas.
- Condiciones y políticas laborales: salario, prestaciones y seguridad social, etc.
- Espacio y ambiente de trabajo: agradable, aireado, con espacio para descanso.

- Mecanismos para el manejo positivo de conflictos internos.
- Apoyo y contención emocional del equipo.
- Recursos económicos destinados para el autocuidado.
- Planes de seguridad y protección para la organización

El autocuidado como apuesta política y estratégica:

Para las defensoras de derechos humanos el autocuidado es estratégico y forma parte del empoderamiento, fortalece la seguridad y la sostenibilidad de nuestros movimientos y luchas.

La promoción del auto-cuidado en el ámbito del movimiento de defensoras **no es responsabilidad exclusiva de una compañera**.

Es importante que las organizaciones no adopten un enfoque limitado sobre “contener” las crisis, sino que activamente inviertan en el “desarrollo” del equipo.

Las organizaciones tienen que asumir que el autocuidado es una prioridad política de la organización que favorece su continuidad y fortaleza y minimiza el riesgo.

Buscando la sostenibilidad…

La idea de sostenibilidad es mantener sana y en equilibrio a la defensora y a las organizaciones o colectivos.

No queremos defensoras desechables, que se acaban y revientan en pocos años, sino mujeres satisfechas con su trabajo y con su vida en sentido amplio.

LA FALTA DE AUTOCUIDADO

CONSECUENCIAS

PREMISA

- Los seres humanos no contamos con la capacidad biológica, psicológica y espiritual para afrontar la violencia interpersonal sin consecuencias.

- La intensidad de la afectación depende de cada persona, de su historia, contexto y recursos para enfrentar la violencia.

BURNOUT (Quemada)

- Despersonalización o cinismo
- Agotamiento emocional
- Sensación disminuida del logro personal

Algunas manifestaciones…

- Sentimientos de desesperanza, y desolación
- Irritabilidad
- Pérdida de la memoria
- Negatividad
- Sentirse abrumada todo el tiempo y

Algunos síntomas de las activistas

- Cansancio excesivo
- Desánimo
- Incapacidad para concentrarse
- Síntomas somáticos (Dolores de cabeza, trastornos

- Problemas para dormir
- Sensación de omnipotencia (p.ej. Conductas heroicas pero imprudentes, descuidar la propia seguridad y necesidades físicas).
- Cinismo.

- Desconfianza hacia las compañeras y líderes.

- Consumo excesivo de alcohol, cafeína y tabacos.

Algunas razones para presentar bournout

- Contextos de violencia permanente y en aumento “no se puede detener la ola”

- Mucho trabajo realizado y muy poco avance o retrocesos ¿ha valido la pena?

- Ni mi lucha ni yo somos aceptadas. El mundo y la sociedad no los toma
- Estrés derivado de la sobrecarga de trabajo

Burnout del Alma

- Por exilio o tener que refugiarse para salvar la vida
- Por enfermedades e incomprensión de los que te rodean

REPENSANDO LA CULTURA DEL ACTIVISMO

Repensando la cultura del activismo

- Reflexión sobre las formas en las que realizamos el trabajo.
- Condicionamientos de género/ soy cuidadora del mundo/ de los otros.
- Sobrecarga de responsabilidades.
- Altos estándares de exigencia y auto-exigencia que impone el contexto.

Repensando la cultura del activismo

- Escasa atención a: esparcimiento, ocio, la pareja, la vida familiar, etc.
- Conflictos entre los roles familiares y el trabajo como defensora
- Agotamiento emocional de las defensoras
- Poca conciencia personal o

Dificultades para el Autocuidado

- Cultura patriarcal
- Somos para los otros
- Las mujeres somos responsables de la vida y bienestar de los demás

- Culpa por no atender y resolver TODO
- Auto exigencia
- La falta de conciencia de las necesidades propias