

# COLMENAS QUE ABRIGAN



**ESPACIOS DE CUIDADO Y SANACIÓN  
PARA DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS**



**COLMENAS QUE ABRIGAN:** espacios de cuidado y sanación para defensoras de derechos humanos es una publicación de la **Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras (IM-Defensoras)** y de **Consortio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca (Consortio Oaxaca)**.

**Coordinación de la publicación:**

Ana María Hernández Cárdenas, Jelena Dordevic (IM-Defensoras) y Nallely Guadalupe Tello Méndez (Consortio Oaxaca)

**Sistematización de la publicación:**

María Estela López Deloya, Carolina Silva y Marta González (IM-Defensoras)

**Resumen ejecutivo y corrección de estilo:**

Antonio Pacheco Zárate

**Traducción**

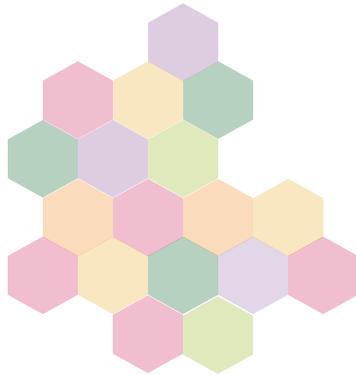
Analía Penchaszadeh

**Diseño:**

Teresa Boedo Blanco

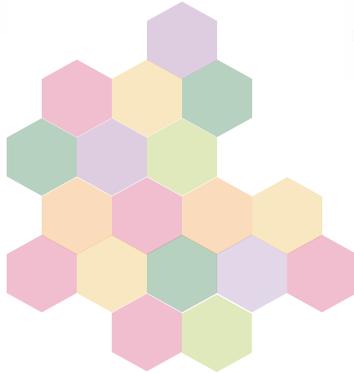
Se permite la reproducción total o parcial de este material siempre y cuando se cite la fuente.  
Noviembre, 2024







COLECTIVO FEMINISTA DE  
AUTOCUIDADO E CUIDADO ENTRE  
DEFENSORAS DE DEREITOS HUMANOS



# Agradecimientos

A las defensoras que a través de las entrevistas realizadas nos compartieron su palabra y experiencia:

## **Casa La Serena**

Beatriz Ramírez Caballero, Ángela Vásquez Ruiz, Guadalupe Pablo Miguel, Nallely Guadalupe Tello Méndez

## **Casa de Respiro Defenred**

Loreto Rodríguez de Rivera, Roland Higueta, María del Carmen Peralta, Víctor Manuel Arias

## **Planeta Colibrí**

Ana Lucía Ramírez, Chacala, Ivana Calles, Luz del Mar Perdomo y ClauP Corredor.

## **Casa Basoa**

Mar Garrote, María Viadero, Olatz García, Dalila Argueta.

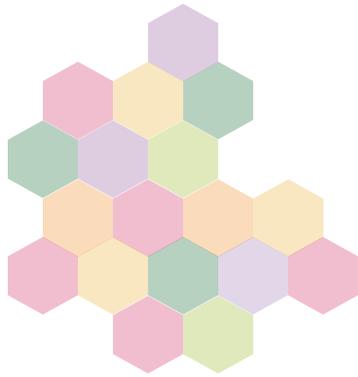
## **Casa de Respiro - Brasil**

Tania Lopes, Marileia Bezerra, Louisa Huber, Rogéria Peixinho. Defensoras que contribuyeron con sus testimonios luego de inmersiones en la Casa de Respiro de Brasil: S.B, M.R, P.S, B, E.S, L.L.

## **Casa La Siguata**

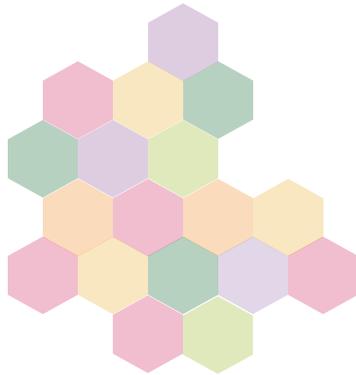
Lilian Girón, Katherin Cruz, Liana Funes y Yessica Trinidad.

Gracias también a las compañeras cuyo nombre por seguridad no podemos mencionar pero que a través de **“Oasis de cuidado y sanación itinerante”** están transformando la dolorosa realidad de su país.



# Índice

	<b>Presentación</b>	<b>7</b>
	<b>Casa La Serena</b>	<b>13</b>
	<b>Casa de Respiro Defenred</b>	<b>17</b>
	<b>Planeta colibrí, la casa del amor propio</b>	<b>21</b>
	<b>Basoa: un espacio para la vida, la solidaridad y la rebeldía</b>	<b>25</b>
	<b>Casa de Respiro Brasil</b>	<b>29</b>
	<b>Oasis de cuidado y sanación itinerante</b>	<b>33</b>
	<b>Casa La Siguata: Aura Buni Amurü Nuni-Yo para ti, tú para mí</b>	<b>37</b>
	<b>Impactos positivos de las casas y espacios de cuidado y sanación</b>	<b>41</b>
	<b>Fuentes Consultadas</b>	<b>47</b>



## Presentación

Las casas de respiro son espacios que **nos conectan con el latir de la vida más antigua**, esa pulsión de vida natural que brota sin esfuerzo, pero con fuerza. Son **respiros colectivos que abrazan los corazones**, que develan y lavan las heridas que las defensoras acumulamos por la violencia patriarcal y sociopolítica.



En mayo del 2023, Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca y la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras convocamos a un **encuentro con organizaciones aliadas con la finalidad de potenciar el trabajo de cuidado y sanación** para defensoras. De esta juntanza celebrada en Oaxaca, México, y luego de un año de diálogos, entrevistas y acuerdos para compartir, nace esta publicación.

COLMENAS QUE ABRIGAN, es el resultado de un proceso colectivo de reflexión, **intercambio de saberes y aprendizajes de siete espacios de cuidado y sanación que surgieron en distintas geografías para dar cobijo a defensoras** que buscan transitar sus procesos de resistencia, curación, recuperación y transformación de los impactos y dolores que generan las violencias sociopolíticas y patriarcales en el marco de su labor.

La apuesta de estas casas contribuye a **colocar el cuidado en el centro de la acción política, a sostener y fortalecer los movimientos sociales, a transformar la cultura sacrificial en los activismos**, éstos que, desde muy diversas luchas, aportan a construir un mundo mejor y más humano. A lo largo de los años, estos espacios han recibido a cientos de defensoras en estancias temporales y todos, desde modelos y enfoques diversos permiten colectivizar las emociones, dolores, impactos y recuperar las fortalezas, esperanzas y energías vitales como un acto de justicia. Deseamos que COLMENAS QUE ABRIGAN **sirva para que otros espacios de cuidado y sanación surjan y más defensoras tengan acceso al descanso y al cuidado colectivo.**

# ¿Por qué es importante la experiencia de las casas y espacios de sanación?



## Autocuidado, cuidado colectivo y sanación ante un mundo en crisis

América Latina es una región peligrosa para la defensa de los derechos humanos. *Tan solo en 2023 fueron asesinadas 142 defensoras en Colombia, 30 en México, 24 en Brasil y 19 en Honduras.* En Mesoamérica el modelo económico, político y cultural de herencia colonial se manifiesta en opresiones estructurales y una continuidad histórica de violencias patriarcales, capitalistas y racistas sobre los cuerpos y territorios de las mujeres. Su existencia como sujetas políticas desafía los mandatos patriarcales que quieren silenciar su poder y el de las disidencias sexo-genéricas que alzan la voz en contextos de autoritarismo, corrupción, cierre de espacios de participación social y política, militarización, extractivismo, penetración o profundización del crimen organizado, feminicidios/ femicidios y otras violencias, así como una crisis migratoria sin precedentes.

Desde el Registro Mesoamericano de Agresiones de la IM-Defensoras, *entre los años 2012 y 2023, se documentaron 35,077 agresiones contra 8,926 defensoras y 953 organizaciones defensoras de derechos humanos en Mesoamérica.* En el mismo periodo, fueron asesinadas 200 defensoras a las que se suman 228 intentos de asesinato que, de haberse materializado, aumentarían a 428 esa cifra. De los 58 asesinatos de defensoras documentados entre 2020 y 2022 el 40% fueron de defensoras trans, con un total de 23 transfemicidios/transfeminicidios caracterizados por la saña con que fueron cometidos. Casi la mitad (46.3%) de las agresiones registradas contra defensoras en la región entre 2012 y 2022, corresponden a eventos previos de violencia, y aunque el porcentaje varía en cada país, su carácter sistemático evidencia una escalada en su gravedad.

Lo anterior explica el profundo desgaste que afecta a la mayoría de las activistas y defensoras, quienes suelen hacer su trabajo de defensa en escenarios hostiles, bajo una cultura sacrificial del activismo, que les produce daños físicos y emocionales, y cuyo impacto trasciende a quien lo sufre, limitando su poder, su liderazgo y la capacidad de acción política, además de debilitar sus procesos organizativos y afectar sus relaciones cercanas. Es por eso que **surgen las casas y espacios de cuidado y sanación, como una estrategia clave para fortalecer los movimientos de defensa**, en tanto constituyen un espacio seguro para que las defensoras tomen un tiempo para sí mismas, se alejen temporalmente de sus contextos y repongan fuerzas para regresar con herramientas fortalecidas a continuar la construcción de un mundo mejor, en donde el cuidado se haga costumbre.



### **Sobre la dimensión política del autocuidado, cuidado colectivo y sanación en la experiencia de las casas y espacios de cuidado y sanación**

Si bien cada experiencia de cuidado y sanación que se presenta en esta publicación responde a contextos y metodologías distintas en cada caso, todas consideran la sanación, el autocuidado y el cuidado colectivo una práctica política que **reivindica el derecho a sanar del impacto de las violencias sistémicas e históricas, y que apuesta por espacios de resistencia en los que se experimenten nuevas formas de vivir y luchar** basadas en el cuidado, la solidaridad y el respeto mutuo para vivir, y vivir bien. Y es que abordar el cuidado desde un sentido político, les permite cuestionar el sistema y las dinámicas dentro de sus movimientos, y es crucial para comprender el surgimiento de espacios de cuidado y sanación como estrategia esencial para su puesta en práctica. En un entorno donde **el 45% de las agresiones contra defensoras provienen de actores estatales**, que incluyen fuerzas policiales y militares, y en donde el poder judicial se ha convertido en un instrumento que las agrede y que promueve y garantiza la impunidad de los agresores, cuidarse colectivamente se convierte en resistencia. El dinero o el tiempo no limitan o condicionan el acceso a estas experiencias que, por ende, no producen enriquecimiento o expropiación de saberes.

Las estancias están dirigidas a quienes no enfrentan un riesgo alto de agresión. Se llevan a cabo, por lo general, en espacios alejados del ruido de la ciudad y de las comunidades de donde proceden las defensoras. Así **las casas se convierten en un espacio seguro para la recuperación física y emocional** que a su vez constituye una respuesta radical al sistema neoliberal y patriarcal que perpetúa la violencia y la explotación. El cuidado que en ellas ofrecen se plantea como una necesidad humana y un derecho básico e inalienable, una herramienta de resistencia que se opone a la mercantilización del bienestar y al paradigma del sacrificio personal en nombre de la lucha social.

**Cuidarse se convierte en un acto político que desafía a un sistema que considera desechables a las defensoras y no concibe un activismo basado en la alegría de la vida.** Estas iniciativas son lugares donde, como decía Berta Cáceres, se vive la utopía por adelantado, y desde ya. Y si bien existen conflictos al interior de los movimientos, es necesaria la autocrítica para no replicar dinámicas capitalistas ni reforzar estereotipos de género, evitando así que las personas oprimidas sean quienes se encarguen del cuidado de los demás por la presión de ser productivos, cayendo por ello en el agotamiento, estrés y ansiedad.



Sin duda, estos espacios de sanación ayudan a las defensoras a intercambiar aprendizajes, tejer redes y construir relaciones de confianza. A identificar y reconocer las herramientas y recursos que ellas y sus comunidades ya poseen para sanar. A **cuidarse y protegerse en base a las prácticas y sabiduría de sus pueblos y comunidades**, lo que da valor a la diversidad de orígenes e identidades como fuente de riqueza de aprendizaje, y honra cada sabiduría ancestral heredada. A identificar vulnerabilidades y riesgos que pueden estar pasando desapercibidos.

Sin duda, estos espacios de sanación ayudan a las defensoras a intercambiar aprendizajes, tejer redes y construir relaciones de confianza. A identificar y reconocer las herramientas y recursos que ellas y sus comunidades ya poseen para sanar. A **cuidarse y protegerse en base a las prácticas y sabiduría de sus pueblos y comunidades**, lo que da valor a la diversidad de orígenes e identidades como fuente de riqueza de aprendizaje, y honra cada sabiduría ancestral heredada. A identificar vulnerabilidades y riesgos que pueden estar pasando desapercibidos.

Durante el acompañamiento y la creación de su plan de cuidado, se respetan las decisiones que las personas toman en función de sus necesidades, y se promueve la defensa de estos **procesos de sanación como un derecho**, y la reivindicación de la soberanía alimentaria, el uso de plantas medicinales, la alimentación saludable y la conexión con la naturaleza, la tierra y los animales como fuentes de energía vital.

Por todo lo anterior, estas experiencias no se traducen como simples lugares de descanso, sino en espacios políticos donde se ensayan y desarrollan estrategias para construir un mundo más justo y mejor para todes. Al poner el cuidado y la sanación en el centro, estos construyen las bases para un futuro donde el **bienestar, el buen vivir y la dignidad de todas las personas** sean una prioridad, desafiando con ello las estructuras de violencia, discriminación, explotación y exclusión que actualmente predominan.



## Casas y espacios de cuidado y sanación: Caleidoscopio de experiencias

Las siete experiencias de espacios de cuidado y sanación que aquí se presentan, constituyen el corazón de esta publicación. Cada una es compartida por los equipos de personas, activistas y defensoras que les han dado vida, que las han venido desarrollando, recreando y sistematizando. **El orden en que aparecen corresponde cronológicamente al año de su fundación.**

Como se podrá apreciar al recorrer sus historias, estas experiencias se han nutrido entre sí en algún punto de su caminar. También se podrá apreciar que cada una es singular, aun cuando guardan semejanza en principios y fundamentos. La **riqueza del conjunto forma un caleidoscopio** que se espera no sea solo un aporte a los activismos de estas organizaciones y movimientos, sino una oportunidad de disfrute y de llenarse de esperanza sobre las capacidades que existen de crear alternativas para el cuidado de la vida, poniendo al centro a quienes defienden los derechos de todos.





# Casa La Serena

## PRESENTACION

Casa La Serena, con sus murales y abundante vegetación, se ubica muy cerca de la ciudad de Oaxaca. Es un espacio de sanación sostenido cotidianamente por **Consortio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC** (Consortio Oaxaca), como parte del pacto de cuidarnos y cuidar nuestras luchas a través de la Protección Integral Feminista (PIF) que la **Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras** (IM-Defensoras) impulsa en Mesoamérica. Con base en el enfoque político y ético del autocuidado, cuidado colectivo y sanación, realiza estancias de defensoras de derechos humanos y organizaciones en situación de crisis, desgaste y cansancio extremo.

Casa La Serena nació tras el primer Encuentro Mesoamericano de Defensoras de Derechos Humanos, en 2010 en Oaxaca, México, donde se identificó el desgaste que enfrentan las defensoras en la región. En 2012, la IM-Defensoras realizó una serie de talleres y un **diagnóstico sobre autocuidado en Mesoamérica**. Estas acciones pusieron de manifiesto el desgaste que vivían las defensoras en la región y la necesidad de la creación de espacios para su descanso y **reflexión sobre las prácticas activistas** que las llevaban a esa situación. Luego de la realización de **grupos focales para preguntar cómo imaginaban ese espacio**, surge Casa La Serena. Una experiencia inicialmente itinerante hasta que en 2016 se consiguió un espacio permanente para la instalación de este proyecto.



## EL EQUIPO

La estructura de Casa La Serena consta de una responsable del proyecto que gestiona y supervisa el desarrollo de las actividades y recursos; una **Coordinación General** que coadyuva al desarrollo metodológico del programa de actividades; una **Coordinación Administrativa y otra Operativa**; y una **extensa Red de Terapeutas**, acompañantes y sanadoras de diversas disciplinas que participan en las estancias de defensoras.

## FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS QUE GUÍAN SU CAMINAR

El modelo de atención de Casa La Serena parte de considerar a las defensoras como seres integrales. Busca atender sus **dimensiones físicas, emocionales, mentales, energéticas y espirituales** tomando en cuenta una serie de principios éticos y políticos, por ejemplo, no recomendar a otras lo que no pueden aplicar en sí mismas; reivindicar el derecho de las mujeres al goce y al placer; reflexionar sobre sus prácticas como activistas; comprender el bienestar como un derecho; identificar recursos accesibles y valorar los locales; **particularizar cada experiencia**; y cultivar la espiritualidad basada en el saber ancestral de protección y sanación de los pueblos originarios. **El autocuidado es visto como personal y colectivo.**

**Las estancias tienen una duración de diez días.** Pueden ser individuales, colectivas u organizacionales. Se enfocan en hacer sentir seguras a las personas para que compartan sus historias, sin el estereotipo de “fuertes a toda costa”. El proceso se divide en **tres fases: 1) Previo.** Luego de que cada una de las redes nacionales que integran la IM-Defensoras selecciona a las participantes de las estancias, el equipo de Casa La Serena realiza entrevistas diagnósticas para construir, con base a las necesidades de quienes vienen, el programa de actividades; **2) Durante.** En las estancias se consideran actividades terapéuticas, artísticas y recreativas que coadyuvan en los primeros tres días a realizar un “autodiagnóstico, diagnóstico y crisis” por parte de las defensoras de cómo están llegando a Casa La Serena; los siguientes tres o cuatro días se dedican a “darse cuenta, ampliar el mapa y hacer conciencia” de los recursos, capacidades, habilidades que cada una tiene para enfrentar el momento de crisis que se desarrolla en los primeros días de la estancia y, los últimos días se dedican a “recuperar fortalezas, focalizar prioridades, desarrollar el plan de autocuidado” que guiará el regreso a sus contextos y, **3) Después.** Incluye la elaboración de un reporte para la red de donde procede la defensora, y el seguimiento a su plan de autocuidado. Este enfoque integral ayuda a las defensoras a reconectar con sus cuerpos y emociones, y a desarrollar planes viables para su bienestar.

## **REDES, ALIANZAS Y VÍNCULOS**

La **red de terapeutas** en la que se apoya La Serena, el enfoque **PIF, y la retroalimentación posterior a cada estancia**, han sido fundamentales para mejorar el acompañamiento que se realiza. En Casa La Serena, formar parte de un **amplio tejido de casas de sanación** permite enriquecer el enfoque de trabajo, intercambiar aprendizajes y hacer frente a las políticas migratorias cada vez más restrictivas que existen en nuestros países.

Algunos de los desafíos que enfrenta Casa La Serena son: La **sobredemanda**; el **seguimiento** del plan de autocuidado una vez que la defensora abandona la casa; la incorporación de la perspectiva de los cuidados en las organizaciones; la **sostenibilidad** del espacio ante la crisis climática; y las **restricciones migratorias**.

DESAFÍOS



Casa La Serena ha **sistematizado y compartido experiencias y aprendizajes con aliadas** de otros países y **recibido a cerca de 450 defensoras**, contribuyendo a su toma de conciencia, sanación y adquisición de nuevas herramientas de autocuidado. Asimismo, **ha construido una red de terapeutas** para mejorar la atención y acompañar casos complejos y situaciones de alarma, y su modelo en el ámbito del cuidado ha inspirado tesis doctorales, investigaciones universitarias, artículos periodísticos y la creación de experiencias similares.

LOGROS

# Casa de respiro Defenred

*CASA DE RESPIRO DE DEFENRED  
"HACER LO QUE TE APETECE"  
PARA DESCANSAR EN LA SIERRA NORTE*



La Casa de Respiro de Defenred **nace en 2012**, de la mano de un **grupo de amigos** con experiencia en el ámbito del trabajo y la educación social acompañando a personas y menores en riesgo de exclusión, situación de calle y drogodependencias. En sus inicios se inspiraron, además de en su propia experiencia, en el libro **¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?** En 2016 mantuvieron un **diálogo virtual** sobre autocuidado con la IM-Defensoras, del que surgió la publicación "Diálogo virtual de autocuidado: una estrategia política en la defensa de los derechos humanos".

**HISTORIA**

Las personas que trabajan en la Casa de Respiro de Defenred viven en diferentes pueblos de la **Sierra Norte de Madrid** y colaboran en tres niveles distintos. Un equipo de personas **voluntarias** que adaptan su labor a las necesidades que surgen en cada estancia y se encargan de **organizarlas y coordinar** el funcionamiento de la casa. Un segundo grupo pone al servicio del proyecto su experiencia y **formación profesional en el acompañamiento psicológico**, terapéutico y de atención médica. Por último, un tercer grupo colabora **ofreciendo su tiempo para acompañar** a las defensoras a realizar actividades de ocio.

EL EQUIPO



## FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS QUE GUÍAN SU CAMINAR

Cada camino de sanación y de bienestar integral es único pero inserto en una lucha colectiva. En Defenred, **el autocuidado es una herramienta política para la defensa de derechos humanos**, integrada en el activismo diario. Su modelo de cuidados se aleja del consumo capitalista y del autocuidado como “moda” y se nutre del saber y experiencia de quienes pasan por la casa. Apuestan por un autocuidado sin lujos ni derroches, con **estancias que se diseñan conjuntamente con laes defensoras según sus necesidades**, pero que repercuten en lo colectivo.

Realizan **tres estancias individuales al año**, de un mes cada una, basados en un modelo de acompañamiento personalizado. La defensora requiere del aval de dos organizaciones sociales, salvo las propuestas por la IM-Defensoras. Inicia con un **periodo de comunicación** para conocer hábitos y particularidades y así adecuar el espacio. A su **llegada**, después de toda la gestión concerniente al viaje y a la documentación; reciben una asignación económica, y se les plantean diferentes acompañamientos terapéuticos, psicológicos o recreativos, y sesiones de trabajo físico y/o emocional, además de actividades lúdicas. El objetivo es desconectar y descansar, sin actividades relacionadas con su labor. Hacia la tercera semana, se realiza una **evaluación y retroalimentación** de la estancia. Al **cierre**, algunos del equipo seguirán en contacto a título personal con las defensoras que construyeron una relación de confianza.

## REDES, ALIANZAS Y VÍNCULOS

Casa de Respiro Defenred asegura que **su trabajo se sostiene porque es en red** y que no podría ser posible de otra forma. No tejen alianzas a nivel organizacional, sino de forma personal. Por su ubicación geográfica, la Casa de Respiro **se relaciona con organizaciones del entorno** como asociaciones, organizaciones vecinales o cooperativas de consumo que se encuentran en la Sierra Norte y con quienes las personas que colaboran con el proyecto tienen relación.



## DESAFÍOS

El principal desafío ha sido la **sostenibilidad económica** de un proyecto que no es económicamente viable, ni recibe demasiada publicidad, ni resulta productivo en términos capitalistas, ni atractivo para financiadoras y donantes. Otro desafío es hacer comprender la **diversidad cultural y de cosmovisiones**. Las defensoras de cosmovisiones no occidentales encuentran dificultades para que, por ejemplo, el sistema médico entienda sus necesidades, especialmente en dimensiones amplias y complejas como la energética.



Los logros de esta casa de respiro son patentes en los resultados, como **el saber por las propias defensoras**, a veces años después, que regresaron a su comunidad con energía y ganas de reproducir un proyecto similar, o que pudieron **identificar otras formas de afrontar la vida** y han sentido impactos positivos a largo plazo en relación a lo que les llevó a realizar la experiencia de sanación. Otras, luego de sus estancias, toman decisiones importantes en su vida como parte de su sanación.

## LOGROS

SANTUARIO DISIDENTE,  
ANTIESPECISTA Y AMBIENTALISTA



## Planeta Colibrí: La Casa del amor propio

Planeta Colibrí, la casa del amor propio, es un **refugio campestre** de sanación ubicado entre Bogotá y Cachipay. Su nombre refleja la simbología del colibrí como mensajero de alegría y sanación. Ofrecen un espacio seguro y atractivo **para comunidades LGBTIQ+**, niñeces trans y sus familias, tribus disidentes y mujeres que ejercen el trabajo sexual. Es, además de la sede de Mujeres al Borde, un lugar **accesible para personas con discapacidades diversas**. Viven en comunidad con los animales y desde la no violencia con ellos. En esta casa se intercambian saberes, se tejen lazos, se produce activismo y **se crean estrategias de libertad**. Las estancias son mediante convocatorias a diversas actividades e incluyen una perspectiva interseccional y transfeminista.

PRESENTACIÓN

Planeta Colibrí es un **espacio soñado y creado por Mujeres al Borde**, activistas que desde 2015 organizan encuentros de autocuidado y sanación transfeminista con activistas de disidencias sexogenéricas en América Latina y el Caribe. En 2018, con el apoyo de la Open Society, compraron una **finca rural en la que construyeron una maloca** donde, con amigas, maimas y taitas de la diversidad, tienen acceso a la medicina ancestral. Desde entonces, han realizado talleres, encuentros y procesos online con el objetivo de **intercambiar experiencias y reflexiones** sobre el placer, el arte y la creatividad como bases de la sanación. Se han consolidado como un espacio de respiro y desarrollo de saberes en sanación, activismos y cuidados sexodisidentes.

Cada integrante de Mujeres al Borde desarrolla proyectos conectados al espacio y actividades de Planeta Colibrí, ofreciendo apoyo y liderazgo según sus fortalezas. Un **consejo asesor** guía estratégicamente y **una asesora** supervisa los planes y la sostenibilidad. Para los encuentros buscan **facilitadores de confianza y expertos** en cada tema. También recurren a personas con potencial que conocieron en otras actividades e involucran a personas de la comunidad local para el cuidado de la casa y los animales.



## FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS QUE GUÍAN SU CAMINAR

Es necesario **transgredir límites y construir comunidad** con personas y movimientos sociales que históricamente han resistido sistemas de muerte. Sus tres principios fundamentales son la **dignidad, la memoria y la transformación**. Su espacio de sanación incluye la autonomía alimentaria. El **activismo** guía su espacio como una experiencia que cruza el cuerpo y las emociones. Aspiran a que el cuidado sea una realidad cotidiana.

Planeta Colibrí desarrolla **diversos proyectos desde Mujeres al Borde**, como Matronas Ingovernables y Cuentos Para una Niñez al Borde, y es sede de la escuela audiovisual de Mujeres al Borde y del proyecto de cuidados sexuales, salud y derechos sexuales que ha trabajado con poblaciones activistas pansexuales y panamorosos. Tras cada evento sucede una **retroalimentación** para aprovechar los **aprendizajes y construir comunidad**. El proceso inicia hablando de la historia que se desea compartir y de los saberes que quieren ofrecer. Utilizan plantas medicinales y promueven una **alimentación nutritiva, sin sufrimiento animal**, a través del proyecto Fogonazo Queer, que es también con el que intentan generar recursos para su autosostenimiento.

## REDES, ALIANZAS Y VÍNCULOS

Han establecido **relaciones de confianza con la comunidad local y donantes** como Mamá Cash, Foundation for a Just Society, Nebulosa, Astrea, entre otros. También tienen organizaciones aliadas como Laboratorio Divergente, La Red Distrital LGBTIQ y Akāhatā. Las personas que visitan este territorio, suelen enamorarse del espacio, y a veces proponen **colaboraciones** con sus organizaciones. Las **alianzas** más destacadas, por su cercanía y aprendizaje, son las que mantienen con Consorcio Oaxaca y la guatemalteca Comunidad Amigable de Diversidad Independiente (CADI.GT), con quien tienen sueños y temas en común.





## DESAFÍOS

Como un organismo vivo y latente que está en **constante cambio**, Planeta Colibrí se mueve con la tierra, con el clima, con las energías. Pero se necesitan **recursos para sostener la casa**, los animales y plantas, y estos no son solo para realizar actividades, también para sostener el lugar en los periodos sin eventos.

A esto se suma que su labor y proyectos tienen un fuerte impacto en distintos lugares de América Latina, por lo que existe también el desafío de encontrar más donantes que compartan la importancia **de pensar de forma integral, interseccional** y fuera de los paradigmas tradicionales, que no cuestionen la cría de animales, el cultivo de plantas o el apoyo al antiespecismo y cuidado de la Pachamama.

## LOGROS

Planeta Colibrí ha resultado **un espacio transformador para la comunidad LGBTQ+** en Colombia, destacándose por su enfoque en el activismo y la sanación. Es la primera organización en el país que cuenta con una **casa transfeminista y sexodisidente**, en la que fomentan la **conexión con la tierra y la naturaleza**. También han logrado cambios positivos y armoniosos entre la comunidad y la población LGBTQ+.

BASOA, EL ABRAZO DE LOS PUEBLOS,  
LAS LUCHAS QUE SE ENCUENTRAN

Basoa

## un espacio para la vida, la solidaridad y la rebeldía



Basoa, que **significa bosque** en euskera, es un espacio en construcción a las afueras de un pequeño pueblo boscoso. Esta casa posibilita el encuentro de defensoras y activistas locales y migrantes. Es un **refugio para defensoras y activistas** de todo el mundo que necesitan salir de forma urgente de su territorio por una situación de riesgo para su vida, que buscan descanso y cuidado o que quieren realizar intercambios de conocimientos.

Han recibido a defensoras vinculadas a la defensa de la tierra, a las luchas de los pueblos indígenas y a la búsqueda de desaparecidos. Basoa promueve la convivencia, el aprendizaje y el apoyo entre movimientos sociales, transformando así el pensamiento crítico desde la práctica.

**Fomenta el buen vivir, la convivencia horizontal, el feminismo, el eco-socialismo, la soberanía alimentaria.** Además, busca recuperar la cultura popular en toda su riqueza y diversidad, y ser un espacio autogestionado, independiente de instituciones, que explore modelos alternativos de organización social y autosuficiencia.

Basoa se ubica en Euskal Herria, un territorio con una historia de lucha por su lengua y derechos territoriales y sociales. En 2018, el **movimiento popular comenzó a acoger a migrantes en situación de calle**. En este contexto, integrantes de la Red Artea, de Ongi Etorri Errefuxuatuak, junto a activistas y militantes de otros movimientos, soñaron con un lugar donde conectar activistas locales, migrantes y defensoras de derechos humanos. En 2020, ya con la figura legal de una fundación, **compraron la casa en un valle rural**. Desde 2022 han acogido a defensoras en estancias temporales. Actualmente están en proceso de ensayo y error, **en constante reflexión sobre el proyecto y sus compromisos**.



### EL EQUIPO

Las personas que colaboran con Basoa lo hacen desde el **activismo y la horizontalidad**. La organización se estructura en una **asamblea** y diversas **comisiones** que se encargan de áreas como el apoyo a defensoras, logística y comunicación, entre otras. Un **grupo motor** toma decisiones urgentes y coordina acciones. Algunos de los eventos que aquí se realizan originan un aporte económico, de ese modo se autofinancia el proyecto. Tienen un **listado de terapeutas** que participan en los procesos.

## FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS QUE GUÍAN SU CAMINAR

El activismo de Basoa se guía por principios de amor y cuidado colectivo, nutriéndose de experiencias de distintos movimientos sociales como el **internacionalismo, ecologismo, feminismo y soberanía alimentaria**. Rechazan la cultura del sacrificio y la culpa, promueven el autocuidado y cuidado colectivo como fortalezas. Buscan tener procesos horizontales y no paternalistas. Sus referentes son las **luchas de América Latina**, la experiencia de la IM-Defensoras y la **protección integral feminista**.

Basoa tiene un enfoque integral y flexible para el acompañamiento a defensoras que necesitan de un espacio de bienestar. Sus estancias pueden durar días o años. Para acceder a éstas, se debe pertenecer a una organización, movimiento social o contar con el aval de alguna organización o movimiento social. Aunque **priorizan a las mujeres y a proyectos feministas**, acogen a defensores hombres que lo necesitan. El proceso inicia con una referencia de **redes de confianza**, seguido de una entrevista para establecer un plan personalizado. Basoa también actúa como **altavoz de luchas públicas** con compañeres que tienen un perfil más público. Actualmente están sistematizando su trabajo y elaborando **protocolos de su metodología** de acompañamiento.

METODOLOGÍA

REDES, ALIANZAS Y VÍNCULOS

Han tejido una red de alianzas y vínculos con activistas de la **Red Artea**, que trabaja con personas migrantes y refugiadas desde 2016. Inspirados por esta red, han aprendido y **compartido experiencias con otras casas**, entre las que destacan Defenred y las de sanación de las IM-Defensoras. Uno de sus propósitos es generar alianzas y sinergias entre movimientos sociales, colectivos, defensoras de derechos humanos y otros actores sociales locales con movimientos de otras partes del mundo. En 2022 recibieron a más de **600 personas de más de 40 colectivos** con orientación social y organizaron eventos multitudinarios. Han impulsado acciones como el grupo de trabajo **Mesa de la Energía**. Cuentan con personas **socias** que les apoyan económicamente.

Casa Basoa enfrenta desafíos internos que debilitan la **unión del equipo** y ponen en riesgo su **continuidad**, como conseguir el equilibrio entre vida personal y responsabilidades de quienes integran el proyecto. O el de la **sostenibilidad financiera** sin subvenciones externas. Están procurando que el albergue se enfoque en personas de movimientos sociales; sin embargo, la **logística y el apoyo emocional** resultan complicados, a veces las defensoras no pueden abandonar su comunidad por periodos largos, o sus necesidades entran en conflicto con las actividades del albergue.



Basoa ha conseguido proporcionar protección, descanso y bienestar a defensoras y sus familias. Las ha visto transformarse y **tejer redes de comunidad** para continuar con sus luchas. Ha derrumbado la lógica capitalista y patriarcal del sacrificio demostrando lo posible de **caminar desde otras lógicas**, de compartir desde espacios diferentes, de hallar refugio en la naturaleza y articularse entre movimientos sociales.

UNA MIRADA DESDE DENTRO,  
UN SUEÑO HECHO REALIDAD



# Casa de respiro de Brasil

La Casa de Respiro de Brasil **surge gracias al Colectivo Feminista de Autocuidado e Cuidado entre Defensoras de Direitos Humanos** (Colectivo Feminista). Se ubica en Cabo Frío, Río de Janeiro, rodeada de naturaleza y con un pequeño huerto que aporta alimento y sanación. Cerca hay playas en donde las defensoras pueden pasear arropadas por el sonido del mar. Sus estancias ofrecen una inmersión de cinco días para defensoras que enfrentan sobrecarga de trabajo y experiencias vitales duras, permitiéndoles descansar y fortalecerse para continuar con sus luchas. No reciben a defensoras que enfrentan riesgos elevados de sufrir ataques, por decisión explícita del Colectivo Feminista y porque no tienen las condiciones físicas para ello. Reciben a **personas indígenas, negras, quilombolas, criollas o mestizas, rurales y urbanas** que luchan contra la milicia, el patriarcado, el racismo, la explotación y la contaminación de sus territorios. Hasta ahora solo han recibido a defensoras locales y a ninguna persona trans, pero tienen la intención de fortalecer alianzas con este movimiento para que puedan participar de manera estable.

Casa de Respiro Brasil nació como una **respuesta a la violencia misógina y al desgaste que enfrentan las defensoras** de derechos humanos, particularmente mujeres negras, lesbianas, trans o indígenas. Fundada tras el golpe de Estado de 2016 y el asesinato de la lideresa y concejala afro Marielle Franco en 2018, el proyecto **surge del Colectivo Feminista formado en 2014** por activistas de diversas regiones del país. Su objetivo principal es el autocuidado y la protección de defensoras. Han organizado encuentros nacionales para fomentar la integración del autocuidado en las agendas feministas. En 2021 y 2022, Casa de Respiro organizó sus primeras **inmersiones para defensoras**, centradas en el cuidado colectivo. El proyecto se inspiró en experiencias internacionales y busca ampliar su alcance.

El equipo de esta casa está **conformado por defensoras y activistas** del Colectivo Feminista que militan en la Articulación de Mujeres Brasileñas (AMB) y la Articulación de Organizaciones de Mujeres Negras Brasileñas (AMNB). El equipo que se hace cargo de la casa es **liderado por una educadora, y activista feminista**, quien organiza la logística antes de cada inmersión, y lo conforman **otras cinco personas destacadas en autocuidado, feminismo, antirracismo y salud pública**. Durante las inmersiones, cuentan con el apoyo de terapeutas corporales, psicólogas y otras personas que trabajan para asegurar una alimentación saludable.

## FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS QUE GUÍAN SU CAMINAR

En Casa de Respiro de Brasil se guían por principios de cuidado integral, abarcando **dimensiones psicológicas, físicas, espirituales, mentales y energéticas**. Consideran el cuidado una estrategia política esencial para fortalecer la defensa de derechos, transformar la sociedad y lograr un mundo mejor ante un sistema capitalista, racista y patriarcal que quiere a las defensoras cansadas para pelear. Sus integrantes son antirracistas, feministas de izquierda, transincluyentes, y apuestan por **un cuidado anticapitalista que sea un derecho** y no un privilegio.

Para las inmersiones utilizan una metodología basada en la **escucha y el intercambio**, inspirada en la pedagogía freireana de la educación popular. La casa no funciona de forma permanente, realiza **inmersiones puntuales** que inician con una convocatoria a organizaciones de mujeres, principalmente de la AMB y AMNB, para proponer a defensoras que necesiten la estancia. Estas organizaciones deciden a quién proponer. Se diseñan **programas personalizados** y se capacita a las y los terapeutas sobre el sentido político del programa, la confidencialidad y seguridad del mismo. Durante la inmersión se ofrecen **terapias individuales y colectivas con un enfoque holístico**, así como diálogos sobre temas de sanación y cuidado. También se crean **espacios seguros para la práctica espiritual** y religiosa según las creencias de cada defensora. Al finalizar las inmersiones, las defensoras evalúan su vivencia, aportan recomendaciones y elaboran un **plan de autocuidado** con medidas concretas a las que se pueden comprometer.



## REDES, ALIANZAS Y VÍNCULOS

El Colectivo Feminista mantiene **alianzas clave con organizaciones antirracistas y feministas de mujeres negras, indígenas, quilombolas** especialmente, con la AMB y AMNB, entre otras. Algunas con el resultado de **experiencias similares**, por ejemplo, la Casa de Respiro de Defenred, Planeta Colibrí, Casa Basoa en el Estado español y Euskal Herria, Casa La Siguata en Honduras, y Casa La Serena en México.

## DESAFÍOS

La gran **distancia** y los **recursos limitados** dificultan la logística y la participación de defensoras de regiones distantes; el cuidado sigue siendo una asignatura pendiente para los movimientos sociales pues el autocuidado y el cuidado colectivo son una necesidad que **no se termina de asumir como derecho**; las defensoras enfrentan contextos violentos que dificultan su atención holística o encontrar momentos de pausa y reflexión sobre la **carga de trabajo**.



Han conseguido importantes logros en el bienestar de defensoras de derechos humanos, los principales tienen que ver con el impacto en ellas. Para muchas fue su primer acercamiento a estos espacios e hicieron **conciencia sobre el autocuidado**, lo que ha generado una **transformación en sus vidas**. Esto tiene un impacto colectivo porque al regresar a sus organizaciones comparten su aprendizaje, lo que deriva en el reconocimiento del **autocuidado como acto político**.

## LOGROS



EL MAR Y LA NATURALEZA:  
ESPACIO TRANSGRESOR DE CUIDADO  
Y DESCANSO ANTE LA VIOLENCIA POLÍTICA

# OASIS

## De cuidado y sanación itinerante <sup>1</sup>



Este proyecto de **estancias itinerantes de cuidado y sanación** en Mesoamérica, iniciado en 2021, ofrece un **oasis temporal de descanso y conexión** en respuesta a contextos de riesgo y violencia política constante. Utilizando la naturaleza como elemento fundamental, ha acogido a **más de 100 defensoras de distintas edades y orígenes**, adaptándose a sus necesidades y contextos. Las participantes, seleccionadas mediante un prediagnóstico integral, llegan con problemas de salud y malestares vinculados a su labor en **contextos de represión y violencia**. Algunas enfrentan la clausura de sus organizaciones o la **pérdida de sus proyectos políticos**, lo que, especialmente cuando tienen edades avanzadas, representa un duro golpe emocional e implicaciones vitales.

PRESENTACIÓN

<sup>1</sup> Derivado del contexto represión que viven las compañeras que coordinan estos espacios itinerantes en su país no podemos hacer mención de a quiénes nos referimos pues hacerlo las expondría a un alto riesgo.

Las estancias itinerantes surgieron en respuesta a la necesidad de **espacios seguros de descanso y cuidado para defensoras** en contextos de represión y precariedad. Inspiradas en Casa La Serena de México, inicialmente se centraron en descansos de tres días, pero evolucionaron para adaptarse a las **crecientes necesidades de seguridad y apoyo emocional**, en especial tras la pandemia de Covid-19 y el aumento de la represión. Desde 2022, el enfoque se amplió para **incluir herramientas prácticas de autocuidado y reflexiones sobre su valor político**. En 2023 las estancias se extendieron a 5 días, limitando el número de participantes para ofrecer un programa más completo y se han convertido en una apuesta política por la vida, entendiendo **el descanso como un medio para fortalecer redes** y crear colectividad.

El **equipo coordinador** de las estancias está compuesto por **cuatro defensoras**, incluyendo una que se unió tras participar en una estancia. Es importante que quienes integran el equipo estén preparadas para responder y contener situaciones emocionales y aplicar el enfoque de Protección Integral Feminista (PIF). Un **grupo externo de personas expertas facilitan las metodologías**, que abarcan sanación, biodanza y alimentación, entre otras. El **equipo administrativo** coordina la logística para asegurar que el proceso sea lo más cuidado y sanador posible.



## FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS QUE GUÍAN SU CAMINAR

Las estancias se basan en principios políticos que priorizan el **bienestar y la protección de las defensoras** de derechos humanos en un **contexto de vigilancia y represión**. Se constituyen como espacios seguros para abordar las heridas emocionales y las luchas políticas, con el enfoque de la **Protección Integral Feminista (PIF) como eje central**. Además, fomentan la autonomía y el empoderamiento de las defensoras, promoviendo **redes de apoyo** y fortaleciendo el tejido social debilitado por la persecución.

La metodología se basa en la **flexibilidad, la seguridad y la adaptación a las necesidades individuales** de las defensoras. El proceso comienza con una fase de preselección y entrevistas personalizadas que permiten **ajustar las actividades y medidas de seguridad**. Se elige un lugar seguro, se organiza la logística y se desarrollan actividades como biodanza, masajes, limpiezas energéticas y talleres creativos, orientadas a que las defensoras conecten con su bienestar físico, emocional y espiritual.

La estancia culmina con la elaboración de un **plan personal de autocuidado** al que se puedan comprometer, y al cual se le da seguimiento posterior para monitorear el avance.

METODOLOGÍA

## REDES, ALIANZAS Y VÍNCULOS

Para la experiencia de las estancias itinerantes ha sido fundamental el **aprendizaje de otras iniciativas similares** puestas en marcha por aliadas clave. Por ejemplo, la experiencia de Consorcio Oaxaca, y de la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos de Honduras, en la coordinación de estancias en La Serena o en La Siguata, ha sido fundamental. También ha sido clave **tejer una red extensa de aliadas de confianza** para mantener la experiencia itinerante como espacio seguro. Por ejemplo, contar con conductores de confianza, con personas cercanas que puedan ayudar a verificar que los lugares identificados para el desarrollo de la experiencia son seguros y reúnen las condiciones adecuadas, entre otros.

Las defensoras experimentan vigilancia y represión, generando **dificultad para conectar** con el presente y visualizar un futuro esperanzador. El **debilitamiento del tejido social y las tensiones al interior de los movimientos sociales y feministas** representan un desafío adicional para **crear espacios de confianza**. Los impactos psicosociales en las defensoras representan barreras que generan **sobrecarga y desgaste** en el equipo que dirige las estancias. Por otro lado, existen desafíos para la implementación del enfoque de Protección Integral Feminista (PIF), entre ellos el **autocuidado de los equipos facilitadores**, que siguen enfrentando desgaste. Finalmente, reconocer los **límites del acompañamiento** es crucial para entender que los resultados dependen del compromiso, autonomía y responsabilidad de las defensoras con su propio proceso de cuidado.



Estas estancias han logrado ofrecer una **alternativa segura, replicable con menos recursos en contextos restrictivos**, fortaleciendo en ese entorno el tejido social y comunitario debilitado por la represión. Las defensoras participantes han **creado sus propios espacios de sanación**, adoptado planes de autocuidado y conectado con su corporalidad y emocionalidad. Además, priorizan su cuidado personal en contextos represivos y consideran **alternativas a sus proyectos de vida**. La experiencia se ha convertido en un referente para el descanso y cuidado en contextos complejos y ha permitido la expansión extraterritorial gracias a su **flexibilidad y metodologías híbridas**.

AURA BUNI AMURÜ NUNI  
YO PARA TI, TÚ PARA MÍ



# Casa la Siguata



Casa La Siguata es un espacio de cuidado colectivo y sanación sostenido por la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en Honduras, como parte de la Protección Integral Feminista (PIF) impulsada por IM-Defensoras. Ubicada en Valle de Ángeles, **rodeada de montañas y áreas de cultivo, es una construcción colectiva** para romper con opresiones y realizar sueños. El nombre significa mujer en lengua náhuatl, y se acompaña de una frase de la comunidad garífuna “Aura Buni Amürü Nuni” (yo para ti y tú para mí). Se inserta en un **proyecto que procura el bienestar, el placer, la comunidad y la vida digna**. Reciben a compañeras diversas de toda Mesoamérica a las que el sistema judicial ataca y persigue.

Ante la **criminalización** del derecho a decidir, la violencia feminicida, los crímenes de odio y la **persecución de defensoras** de distintos movimientos, surgió la necesidad de un espacio como este. Inspiradas en experiencias como la de Casa La Serena, en 2019 la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en Honduras impulsó la creación de La Siguata, que desde su inauguración en 2021 se ha convertido en **un refugio para que las defensoras puedan descansar, reflexionar y legitimarse en su derecho a sanar**. La casa promueve una relación armónica con la naturaleza, alejándose de la mercantilización de los cuidados.

La Siguata es **coordinada por una integrante del equipo técnico** de la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en Honduras, junto con **un colectivo encargado del trabajo doméstico, cuidado de los huertos, vivero medicinal y la logística**. A las actividades se **suman terapeutas, artistas, facilitadoras y acompañantes**. El equipo técnico de la Red sostiene política y orgánicamente el funcionamiento de La Siguata con labores que se establecen en conjunto.

## FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS QUE GUÍAN SU CAMINAR

La **ética política feminista, la espiritualidad ancestral y el pensamiento de Berta Cáceres**, quien decía que la utopía se vivía por adelantado, sustentan e inspiran sus acciones. Reconocen, **respetan y abrazan las múltiples formas de amor**; y rechazan, denuncian y actúan para desmontar los odios en contra. Tienen una propuesta de sanación como **justicia feminista**, que es la capacidad que asumen, como mujeres y pueblo, de hacerse justicia, nombrar verdades y legitimar su existencia con sus heridas, dolores y fuerzas.



Dividida en tres momentos, inicia con un primer contacto en el que las defensoras expresan sus miedos y dolores para ayudar a personalizar el plan de cuidado. El primer momento, **“Descargar para equilibrar”**, ofrece un espacio para que las participantes pausen, escuchen sus cuerpos, compartan sus emociones y logren la conexión con su propia historia. El segundo momento, **“Crear nuevas memorias”**, busca transformar el dolor en bienestar, resignificando el cuerpo y el espacio colectivo como lugares de cuidado, placer y disfrute. El tercer momento, **“Pactar por la vida”**, se enfoca en revitalizar los cuerpos-territorios, reafirmando el cuidado colectivo como estrategia política para preservar la vida. Durante todo el proceso utilizan diversas herramientas terapéuticas que se adaptan a las necesidades individuales y colectivas. Se promueve la **conexión con la naturaleza combinada con momentos de descanso, disfrute, celebraciones y juego**, respetando siempre el ritmo y las decisiones de las participantes.

METODOLOGÍA

## REDES, ALIANZAS Y VÍNCULOS

Para poder llevar las estancias a la práctica, La Siguata ha construido **vínculos de confianza con compañeras y compañeros terapeutas, facilitadoras**, etcétera, que en algunos casos pertenecen a las organizaciones que conforman la Red de Defensoras en Honduras. Han sido cruciales las **experiencias de Casa La Serena y de la IM-Defensoras**, porque les ha permitido conocer, y a veces incorporar, a terapeutas de otros países.

## DESAFÍOS

Entre los desafíos que enfrenta La Siguata, está el **desgaste de quienes acompañan los procesos**, que sufren agotamiento corporal y emocional y requieren planes de cuidado antes y después de cada estancia. La **necesidad de recursos económicos** limita las mejoras en la infraestructura de la casa, que si bien por un lado se hacen necesarias, por otro entra en consideración el hecho de que no es una casa propia. Además, los **impactos del cambio climático**, como la escasez de agua en Valle de Ángeles, complican el mantenimiento del huerto y sus plantas medicinales.



La Siguata ha construido su **identidad política basada en los saberes de hermanas y compañeras y su experiencia territorial**, reconociéndose como una casa espíritu para acciones de justicia feminista y sanación colectiva. Ha politizado el bienestar desmarcándose del mandato patriarcal, racista, colonial y capitalista. Esto ha permitido que la **sanación sea un derecho legítimo para todas las defensoras**. Y si bien no hay una guía exacta para transitar en la defensoría, se pueden construir buenas compañías, confianza política y vínculos amorosos, influyendo esto en sus reflexiones y decisiones.

## Impactos positivos de las casas y espacios de cuidado y sanación

Las experiencias que proporcionan estas casas y espacios de cuidado y sanación generan variados impactos positivos. La mayoría de defensoras se refiere a ellos como un **“punto de inflexión”**, como un impulso de transformación ante contextos complejos de violencia sociopolítica que las somete a un fuerte desgaste. Pero además **el impacto trasciende a sus participantes e irradia a sus familias, organizaciones y comunidades, deconstruyendo el activismo sacrificial**. Estos procesos constituyen la prueba de que son posibles otros mundos, donde el autocuidado y cuidado colectivo son una realidad, donde se apuesta por un activismo sostenible que da espacio al goce, al arte y a la conexión con la madre tierra.

### Metodologías para transformar la realidad



Cada casa o espacio de cuidado y sanación desarrolla una **metodología propia, flexible, con una ruta y un modelo de atención acorde a sus recursos y capacidades y en relación a las vivencias con las defensoras**, convirtiendo así las estancias en referentes que inspiran iniciativas similares e integran un amplio acervo de terapias alternativas y dinámicas para crear un programa de cuidado integral. **Cada casa ha favorecido la sistematización de estas experiencias**, favoreciendo que los equipos y las redes que colaboran adopten medidas de cuidado y sanación ante el desgaste que produce la contención emocional de situaciones complejas que traen consigo las defensoras.



### Casas y espacios de cuidado y sanación: Aprendizajes de las experiencias

Una convicción que anima estas experiencias, es que no es necesario esperar las grandes transformaciones sociales para empezar a disfrutar del bienestar por el que se lucha. Cotidianamente se puede vivir la utopía de sentirse como “territorios liberados”. El cuidado es un proceso político, personal y colectivo. **La sanación es compleja y requiere una perspectiva política que incluya análisis, reflexión y acción**. Es fundamental considerar los contextos y las formas de violencia que se

enfrenta en cada caso, para lograr una visión integral e interseccional. Esto permite diseñar metodologías centradas en las personas y sus comunidades, que consigan un cambio real y sostenible en sus vidas. Aunque hay responsabilidades individuales, el proceso con las defensoras debe comprender e irradiar los distintos ámbitos de su vida, para transformar las relaciones y condiciones que posibilitan su cuidado y bienestar.

### **Aprendizajes sobre lo que hay que tomar en cuenta antes de recibir activistas y defensoras en las casas y espacios de cuidado y sanación**



Las **entrevistas y planeación previa**, brindan un contexto del territorio de donde proceden las defensoras, proporcionan un panorama de su estado de ánimo, labor y situación de riesgo. A esta información se suma lo relacionado a su salud actual, **para prever posibles complicaciones durante su estancia**. Así, se procuran las condiciones físicas del espacio, se eligen las temáticas y metodologías adecuadas y se selecciona correctamente a las acompañantes y terapeutas.

Para la **selección y preparación de quienes harán el acompañamiento**, es útil un tejido previo de alianzas a distintos niveles y tener un mapeo de recursos humanos, conocer cuál es la experiencia, habilidades y herramientas que manejan y mantener actualizada la información sobre su disponibilidad para realizar la selección correcta. **Toda terapia o acción de cuidado recomendada, ha sido experimentada de forma personal**. No se establecen jerarquías en la relación entre participantes y acompañantes ni se toman decisiones por las personas que participan. Aún con una metodología base, se comprenden las necesidades personales o grupales para realizar el acompañamiento.

Respecto a las emergencias, **el equipo facilitador debe estar preparado para reaccionar asertivamente en caso de ser necesario**. Saber de primeros auxilios, tener ubicadas clínicas y hospitales en las cercanías y contar con un transporte para la movilización. En las estancias itinerantes, el territorio en donde se realizará la actividad debe estar situado en una localidad que las personas facilitadoras conozcan y puedan desplazarse con facilidad.

Por último, es necesario **explicar a las personas cuál es el propósito de la experiencia** que ofrece cada casa o espacio, a qué proyecto político responde, qué se brinda para el cuidado y la sanación, y qué no está al alcance ni se puede ofrecer. Esto permite que las personas tengan claro qué pueden esperar y qué se espera de ellas.



### **Aprendizajes sobre lo que hay que tomar en cuenta durante las estancias o estadias en las casas y espacios de cuidado y sanación**

**Ajustarse a las realidades de cada quien.** Las personas o colectivos reaccionan de distintas formas y cada quien tiene su propio ritmo para sanar, los espacios de sanación deben adecuarse a ello. Durante la estancia habrá que analizar qué está funcionando o si hay que realizar modificaciones para el resto de días. A veces lo planeado no funciona, es necesario evaluar constantemente y ser flexibles para realizar cambios.

**Brindar herramientas prácticas y aterrizadas a la realidad de laes defensoraes.** Aunque la mayoría de defensoraes y activistas tienen escasos recursos económicos o poco tiempo para su cuidado, poseen saberes y recursos ante situaciones complejas. En ello radica la importancia de que los planes de autocuidado de laes defensoraes se estructuren de acuerdo a sus realidades, cotidianidad, saberes y recursos prácticos y accesibles de su entorno. Es clave retomar la sabiduría ancestral de los pueblos a que pertenecen, así como la de las prácticas feministas y experiencias alternativas.

**Trabajar la corresponsabilidad.** La responsabilidad de que el trabajo de las estancias funcione y continúe, recae en el equipo facilitador, que debe aprender a poner límites en el acompañamiento; y en las participantes, quienes deben comprometerse en su bienestar, abrirse a recibir lo necesario, ya sea acompañamiento emocional o médico, terapia corporal, fisioterapia, etcétera, y comprometerse a continuar con sus procesos.

**Poner límites.** Es necesario revisar constantemente qué podemos y qué no podemos; poner límites a nuestro horario de atención, dejando claro que solo nos pueden buscar fuera de horarios si ocurren emergencias. También es necesario poner límites a comportamientos agresivos hacia el espacio u otras personas, o que ponen en riesgo la seguridad del grupo.



## **Aprendizajes sobre lo que hay que tomar en cuenta después de las estancias o estadías en las casas y espacios de cuidado y sanación**

**Evaluación, sistematización y seguimiento.** Es necesaria la retroalimentación entre quienes visitan los espacios y los equipos que apoyan en el trabajo. Esto conduce a una respuesta más adecuada a las necesidades de las defensoras y los cambios en sus contextos.

**Sistematizar el trabajo realizado** ofrece claridad de lo hecho, de los cambios a implementar y sobre cómo mejorar. Finalmente, el seguimiento. La estancia o estadía no lo es todo. Algunas experiencias proponen elaborar planes de cuidado posteriores a la estancia, inmersión o estadía, estableciendo niveles de compromiso entre las defensoras y quién dará el seguimiento; sin embargo, también se ha podido constatar que se debe soltar lo que ya no se puede acompañar, porque existen situaciones dolorosas y complejas que viven compañeres, cuya solución requiere de la intervención de personas o instancias más especializadas. Por otro lado, también hay que entender cuando algunas personas no desean continuar con el proceso o comprometerse con su cuidado.





## **Aprendizajes relacionados con el cuidado para el equipo que acompaña**

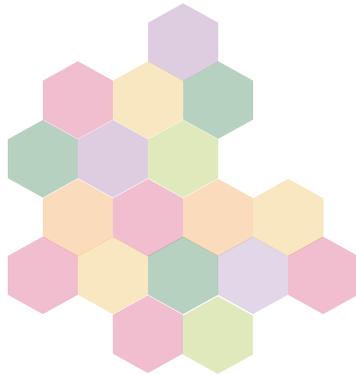
**Reconocer los impactos que el trabajo genera.** Quienes acompañan procesos, asumen un compromiso con el cuidado propio, porque aunque el trabajo resulta satisfactorio, implica desgaste, frustración y una confrontación con sus propias heridas. También se ha aprendido que el trabajo de acompañamiento ocasiona tensiones al interior de la organización que pueden devenir en conflictos. Es necesario entender como normales estas situaciones y gestionarlas desde una comunicación no violenta y asertiva; que se está en proceso de aprender que estos son procesos difíciles y brindar un trato de forma amorosa.

## **Otros aprendizajes**



### **Intercambiar experiencias en el ámbito de la defensa de derechos humanos enriquece el trabajo en conjunto y promueve el crecimiento en colectivo.**

Esto implica confiar en los procesos propios y la creación de estrategias diversas de sanación. Siempre se está en proceso de construir experiencias y mejorarlas día a día. En cuanto a la diversificación de las fuentes de financiamiento, estos espacios han aprendido a dialogar con los donantes, a ofrecer contextos y explicaciones del trabajo que realizan, fundamentado en marcos y enfoques; a mostrar los resultados e impactos de su labor en la vida de las defensoras y en sus luchas. También saben que ser autodidactas en el proceso de aplicar a fondos, hacer trabajo de networking y acudir a aliadas son caminos fundamentales en la filantropía. Además de Basoa, que es un proyecto autosostenible, otras experiencias están experimentando con iniciativas pequeñas que promueven la autosostenibilidad.



# Fuentes de consulta

---



## Entrevistas a las Casas y Espacios de Cuidado y Sanación

Basoa. Entrevista colectiva, 6 de junio 2024. Virtual.  
Casa de Respiro Brasil. Entrevista colectiva, 28 de mayo 2024. Virtual.  
Defenred. Entrevista colectiva, 4 de junio 2024. Virtual.  
Estancias Itinerantes. Entrevistas colectivas, 28 y 29 de mayo 2024. Virtuales.  
La Siguata. Entrevista colectiva, 28 de mayo 2024. Virtual.  
Planeta Colibrí. Entrevista colectiva, 29 de mayo 2024. Virtual.  
Webinario sobre la importancia política del Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación, 7 de junio 2024.



## Documentos consultados

Basoa. Disponible en: <https://basoa.eus/es/>

Basoa. Casa de defensoras. Germinador Social. Disponible en: <https://www.germinadorsocial.com/projectes/basoa-casa-de-defensoras/>

Consortio Para el Diálogo Parlamentario y Equidad, Oaxaca. Disponible en: <https://consorciooaxaca.org/>

Defenred. ¿Qué ofrecemos en la Casa de Respiro de Defenred?, Documento interno.

Defenred. Diálogo virtual de Autocuidado. Una estrategia política. Disponible en: <https://defenred.org/dialogo-virtual-de-autocuidado/>

Defenred; IM-Defensoras. DIÁLOGO VIRTUAL DE AUTOCUIDADO: UNA ESTRATEGIA POLÍTICA EN LA DEFENSA DE LOS DERECHOS HUMANOS, Agosto del 2017. Disponible en: <https://defenred.org/wp-content/uploads/2022/03/Dialogo-virtual-autocuidado.pdf>

Defenred. Necesidad de Autocuidado. El Programa. Disponible en: <https://defenred.org/casa-de-respiro/>

Defenred. Autocuidado. Herramienta política. Disponible en: <https://defenred.org/autocuidado/>

Defenred. Formación. Los cuidados en el Centro. ¿Cómo es nuestra formación? Disponible en: <https://defenred.org/formacion/>

El País. Un oasis en Madrid para que los defensores de derechos humanos recuperen el aliento, 13 de diciembre de 2022. Disponible en: <https://elpais.com/america-futura/2022-12-13/un-oasis-en-madrid-para-que-los-defensores-de-derechos-humanos-recuperen-el-aliento.html>

Fondo Elas. Disponible en: <http://www.fundosocialelas.org/>

IM-Defensoras (2022): “Entre aguas dulces y mareas. 10 años de construcción y aprendizajes sobre el cuidado y la sanación entre defensoras y sus colectividades”, pág. 97 <https://im-defensoras.org/public/eq7fbhjj8srwugc2ioa19856bitc/IMDefensoras-ACCS-Web-1703.pdf> citando a IM-Defensoras (Julio 2019): Memoria del Grupo de Reflexión: Casa La Serena. Documento de trabajo.

IM-Defensoras (2022). El Pacto de Cuidarnos. 2010-2021: La Protección Integral Feminista en Mesoamérica desde la IM-Defensoras”, <https://im-defensoras.org/public/z2qq6cjak692xmmx2ti3kg42fwho/IMD-PactoDeCuidarnos-Diciembre2022.pdf>

IM-Defensoras (2014): “Travesías para pensar y actuar. Experiencias de autocuidado para defensoras de derechos humanos en Mesoamérica”, <https://im-defensoras.org/public/fo41p3ldg62jditad0gc6v0uqsfr/223570458-TRAVESIAS-PARA-PENSAR-Y-ACTUAR-EXPERIENCIAS-DE-AUTOCUIDADO-DE-DEFENSORAS-DE-DERECHOS-HUMANOS-EN-MESOAMERICA.pdf>

IM-Defensoras y Consorcio Oaxaca (2019): “Casa La Serena. Guía de Acompañamiento”, <https://im-defensoras.org/public/dp3t5dyclpy0egvitrvo8rs84vr8/casaserenaweb.pdf>

IM-Defensoras y Consorcio Oaxaca (2020): “Compendio de herramientas de autocuidado y sanación”, <https://im-defensoras.org/public/00odz99m8yc9agsn0ssb6q8uwtv/Compendio-de-herramientas-de-autocuidado-definitiva.pdf>

IM-Defensoras, Consorcio Oaxaca, Casa La Serena. Memoria del Encuentro de Casas de Sanación para Defensoras, Oaxaca México, 3 al 5 de mayo 2023. Documento interno.

Lilian Girón, La Siguata. Reunión casas de sanación. Mayo 2024. Documento interno.





Las casas de respiro son espacios que **nos conectan con el latir de la vida más antigua**, esa pulsión de vida natural que brota sin esfuerzo, pero con fuerza. Son **respiros colectivos que abrazan los corazones**, que develan y lavan las heridas que las defensoras acumulamos por la violencia patriarcal y sociopolítica.

