



Guía de acompañamiento



Guía de acompañamiento

ÍNDICE

Presentación	05
¿Quiénes impulsan Casa La Serena?	06
¿Qué es la Protección Integral Feminista (PIF)?	07
¿En qué consiste el enfoque político del autocuidado, cuidado colectivo y la sanación?	09
El sistema de casas de acogida de la IM-Defensoras	13
¿Qué es Casa La Serena y cómo funciona en México?	14
¿Cuál es nuestro modelo de acompañamiento?	15
¿Cómo organizamos las estancias de autocuidado, cuidado colectivo y sanación en Casa La Serena?	17
¿A quién puedes recurrir si tienes dudas o comentarios?	25
Anexos	26

PRESENTACIÓN

Casa La Serena es nuestra propuesta política de descanso, cuidado y sanación colectiva para defensoras, activistas en Mesoamérica y otras aliadas feministas del Sur Global.

Es un espacio que nos permite revisar y transformar los impactos que atraviesan nuestras vidas, organizaciones y movimientos por ejercer nuestra labor de defensa de derechos humanos en contextos de violencia sistémica y patriarcal. Es una respuesta feminista que reclama y acciona nuestro derecho al bienestar y al gozo, para sembrar resiliencia y rebeldía constructiva, y sostenernos desde la recuperación de los poderes personales y de reapropiación de nuestro inmenso poder colectivo.



Casa La Serena abrió sus puertas en 2016 y es el resultado de un esfuerzo colectivo labrado durante años entre la IM-Defensoras y Consorcio Oaxaca por poner los cuidados en el centro desde un enfoque feminista, transincluyente, interseccional, de respeto a todas las formas de vida que acompañan la humana en este planeta y que busca construir nuevas maneras de relación con nosotras mismas y con las otras.

En esta Guía de Acompañamiento encontrarás información que puede ayudarte a comprender de dónde viene este sueño colectivo que es Casa La Serena, cuáles son sus objetivos y cómo desarrollamos nuestra labor. A lo largo de nuestros primeros diez años hemos aprendido, entre otras cosas, a compartir con humildad nuestra experiencia y eso es lo que queremos hacer con este material.

¡Bienvenidas al corazón de Casa La Serena!

¿QUIÉNES IMPULSAN CASA LA SERENA?

- **La Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras)**, una articulación política de mujeres defensoras, organizaciones, redes y múltiples movimientos sociales en El Salvador, Honduras, México y Nicaragua.
- **Consortio Oaxaca**, una organización civil feminista que trabaja a nivel estatal, nacional e internacional a favor de los derechos de las mujeres, juventudes y niñeces. Tenemos dentro de nuestros principios poner el cuidado en el centro. Somos una de las organizaciones fundadoras de la IM-Defensoras.

Desde el reconocimiento de nuestra diversidad, generamos estrategias de Protección Integral Feminista (PIF) para potenciar colectivamente la sostenibilidad de nuestras luchas por los derechos humanos en Mesoamérica y nuestra seguridad, bienestar, liderazgo y autonomía.

Otro de los principios centrales en el que tanto la IM-Defensoras como Consortio Oaxaca basamos nuestro trabajo es que las redes de colaboración entre mujeres salvan sus propias vidas; por ello, promovemos la creación de espacios, diálogos y articulaciones de mujeres en los distintos lugares en los que laboramos.

Si quieres saber más de nosotras:



<https://im-defensoras.org/>



<https://consorciooaxaca.org/>



¿QUÉ ES LA PROTECCIÓN INTEGRAL FEMINISTA (PIF)?¹

Casa La Serena forma parte del modelo de Protección Integral Feminista (PIF) de la IM-Defensoras. La PIF es el pacto político que hicimos las organizaciones y defensoras de derechos humanos de diferentes países de Mesoamérica en el marco de nuestra reunión en 2010 en Oaxaca.



Ilustración: Consuelo Mora B.

1. Tomado de IM-Defensoras, El Pacto de cuidarnos, pp. 96-96: <https://im-defensoras.org/public/z2qq6cjak692xmmx2ti3kg42fwho/IMD-PactoDeCuidarnos-Diciembre2022.pdf>

Se trata de una visión y práctica que se funda en cuatro grandes pilares:

1. El cuidado en el centro. El primer pilar es poner el cuidado en el centro de nuestro activismo. El cuidado es un derecho, una necesidad vital y un principio básico del mundo que queremos construir. Sabemos que nadie sobrevive sin el cobijo cotidiano de quienes nos alimentan, nos acunan y nos sanan; de lo que nos da sustento, como el agua, los cultivos, los bosques. El cuidado colectivo permite que nuestras luchas puedan seguir y que nuestras vidas no sean silenciadas por la violencia.

2. Insujetable. El segundo pilar implica reconocer que las defensoras somos diversas y transgresoras. Que somos sujetas políticas presentes en todos los movimientos sociales y tenemos nuestras propias necesidades y nuestras propias formas de entender la protección.

3. Mirada feminista interseccional de la violencia y el riesgo.

El tercer pilar es nuestro análisis del contexto. Cuestionamos el sistema capitalista, racista y patriarcal que lastima nuestros cuerpos y territorios y, desde esa mirada, analizamos el riesgo. La perspectiva feminista es una herramienta clave para visibilizar la realidad de discriminación, violencia y represión que enfrentamos las defensoras, nuestras organizaciones, movimientos y luchas, y comprender que todas estas violencias sociopolíticas son intrínsecamente patriarcales. Usamos una noción de riesgo ampliado para reconocer las violencias específicas que nos impactan en lo personal, pero también en nuestras familias, organizaciones y comunidades; y lo hacemos tomando en cuenta todas las opresiones que nos atraviesan, así como el contexto territorial en el que estamos. Una perspectiva feminista interseccional reconoce que la discriminación de género, atravesada por diferentes estructuras de opresión, limita el





reconocimiento del riesgo – ya que la sociedad nos enseña a normalizar la violencia –, restringe el poder para tomar decisiones sobre nuestra seguridad y reduce las posibilidades de contar con redes de apoyo.

4. Enredadas. El cuarto pilar se resume en la frase: “¡Las redes salvan!”. Entendemos la protección no como un asunto individual, sino como un proceso y una capacidad colectiva que nos permite cuidarnos juntas, en comunidad, en nuestros territorios y desde nuestros propios saberes, reconociendo y dando valor a las experiencias, análisis y propuestas de las defensoras para su propia protección.

¿EN QUÉ CONSISTE EL ENFOQUE POLÍTICO DEL AUTOCUIDADO, CUIDADO COLECTIVO Y LA SANACIÓN?

Hablar de autocuidado, cuidado colectivo y sanación es tener una apuesta ética y una postura política, cuyos principios para nosotras son:

1. Lo personal es político. Está máxima nos guía en la reflexión de la importancia de mirarnos como sujetas políticas que practican para sí lo que desean para otras personas. En ese sentido, desde el autocuidado hacemos una revisión personal y una reflexión sobre la manera en la que desarrollamos la defensa de los derechos humanos o el activismo: ¿Las cargas de trabajo que tenemos son las que desearíamos para las personas a las que apoyamos? ¿La forma en la que nos relacionamos con nuestras/os compañeras/os de lucha es la que creemos que ayuda a la transformación social? Es decir, a través de estas reflexiones intentamos concretar en lo cotidiano nuestros discursos a favor de la vida de las personas.

2. ¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?² La frase que da título a uno de los libros que inspiraron el desarrollo de la estrategia de autocuidado en la IM-Defensoras se le atribuye a la anarquista Emma Goldman, quien ante el reproche de uno de sus compañeros por bailar de manera “inapropiada” señaló: “Si no se puede bailar, tu revolución no me interesa”.³ Con esta frase reivindicamos el derecho de las defensoras al gozo, al placer, al disfrute de su propio cuerpo y a fortalecer la creatividad y los lazos humanos significativos en los movimientos en los que participa.

3. Los espacios de defensa de derechos humanos y de activismo no son idílicos. Es importante saber que nuestros espacios de trabajo en muchas ocasiones también están permeados por una cultura machista, patriarcal, de explotación y/o autoexplotación. Es necesario estar en permanente revisión y deconstrucción de aquello que a lo largo de nuestra vida hemos aprendido y que, aunque en nuestros discursos apostemos a lo contrario, se reproducen constantemente. Por ello, es importante no idealizar ni satanizar nuestras organizaciones y/o movimientos sino mantenerlos en constante reflexión para ir logrando que sean los espacios que imaginamos.

La revisión personal también es fundamental. Byung-Chul Han, en su libro *Psicopolítica*⁴ ha hablado de esta característica actual del sistema capitalista, de no necesitar un opresor externo, pues hemos construido dentro de cada una de nosotras nuestro propio tirano, exigiéndonos cada vez



2. Jane Barry y Jelena Đjordjevic, “¿Qué Sentido Tiene la Revolución si no Podemos Bailar?,” Fondo de Acción Urgente por los Derechos Humanos de las Mujeres, 2007, recuperado el 17 de noviembre de 2017, <https://urgentactionfund.org/wp-content/uploads/downloads/2012/06/WTPR-in-Spanish1.pdf>.

3. Manuel Morales, “La Mujer que Estados Unidos Odiaba,” *El País*, 21 de enero de 2015, recuperado el 17 de noviembre de 2017, <http://blogs.elpais.com/historias/2015/01/la-mujer-que-estados-unidos-odiaba.html>

4. Byung-Chul Han, *Psicopolítica*. Neoliberalismo y Nuevas Técnicas de Poder (Barcelona: Herder Editorial, 2014): 1-128.



más. Esta forma efectiva de funcionamiento del capital neoliberal dificulta luchar contra él, pues se hace difuso el opresor o la situación opresiva a transformar. Por ello, cuestionar en nosotras mismas los mandatos patriarcales o capitalistas, como por ejemplo “ser para otros” o “trabajar un poco más, siempre más”, es fundamental dentro de la perspectiva del autocuidado.

4. La defensa de los derechos humanos o el activismo no es un sacrificio. Debido a los contextos caracterizados por la violencia en que vivimos, es común pensar que es muy importante “dar el extra” en el activismo, pues ello puede cambiar el curso de las cosas. Sin embargo, a través de este principio invitamos a reflexionar sobre si de verdad lo que tenemos que hacer no puede esperar a comer, dormir, descansar, divertirse un tiempo. Es importante mencionar que productividad no es igual a creatividad o efectividad. En muchas ocasiones, en el afán de hacer más cosas terminamos física y mentalmente agotadas, lo que inhibe nuestra capacidad de respuesta y de atención.

5. El bienestar no es un privilegio, sino un derecho. Para muchas activistas y defensoras pensar en un momento de descanso es un privilegio ante los contextos que enfrentan. Por eso las invitamos a reflexionar sobre lo necesario que son estos momentos para distraerse, desahogarse, renovarse y fortalecerse. En el marco del concepto de protección integral feminista, que es en donde ubicamos el enfoque de autocuidado, cuidado colectivo y sanación para defensoras de derechos humanos, hemos reflexionado sobre experiencias en las que las compañeras, por el nivel de cansancio y desgaste, no han podido percibir diversos incidentes de seguridad o se han expuesto más de lo necesario. Aunado a lo anterior, es común que en nuestros ritmos de trabajo constantemente estemos estresadas y, en ocasiones, en situación de enojo ante las tensiones que enfrentamos o tristes debido a los casos que debemos acompañar. Estos estados de ánimo afectan las dinámicas de afectividad y relación dentro de las organizaciones en las que trabajamos y, en general, generan



conflictos con las personas cercanas a nosotras. Es importante revisar que el trabajo que hacemos ayude a la transformación social pero que no sea a costa de nuestra capacidad de convivencia.

6. Ni el dinero ni el tiempo son una limitante. En muchas ocasiones las defensoras y activistas a quienes planteamos la idea del autocuidado creen que éste puede significar un gasto considerable de dinero. En oposición a ello, vale la pena mencionar que apostamos por una revalorización de los saberes locales, el contacto con la naturaleza, momentos propios de reflexión, ejercicios de respiración, apropiación del cuerpo y el disfrute, etc., elementos que en ocasiones tienen que ver más con disposición que con recursos económicos. Sin embargo, esto no quita responsabilidad a las organizaciones y/o fundaciones de destinar fondos para generar reflexiones y acciones conjuntas en torno a este tema dentro de cada espacio de defensa de derechos humanos.

7. Cada persona y colectivo sabe lo que necesita. En el tema del autocuidado no es posible estandarizar medidas o saber de antemano qué ayuda a otra persona a sentirse en bienestar; es necesario hablar del tema, pero que cada quien — persona, organización, colectivo— defina qué es lo que requiere a partir de una escucha honesta de sus necesidades. Lograr esto no es sencillo, como defensoras de derechos humanos estamos muy acostumbradas al análisis y la reflexión; sin embargo, dejar el cuerpo y el encuentro significativo de lado nos genera una desconexión con nosotras y con otras personas.

8. El autocuidado es personal y colectivo. Es importante que nuestras organizaciones —cuando las hay— puedan sentar bases para la reflexión en torno al autocuidado y cuidado colectivo y generar acuerdos y políticas internas que coadyuven a crear y sostener una cultura al respecto: respetar días y horarios



de trabajo, establecer compensación de tiempos, periodos de descanso, generar mecanismos de resolución de conflictos, etc. Este principio es clave para fortalecer la relación entre el cuidado personal como parte de los hábitos de vida y las prácticas en grupo, ambos componentes necesarios para fortalecer los movimientos en los que las defensoras realizan su labor y al mismo tiempo favorecer modelos inspiradores de activismo saludable y gozoso.

9. La sanación es un proceso vivo y repara la vida.

Recuperar los conocimientos sanadores de nuestros pueblos en Mesoamérica, cultivar la espiritualidad, la conexión y arraigo con la vida y la naturaleza son actos transformadores frente a los modelos depredadores de la violencia. Buscar las prácticas de sanación que mejor se adapten a la vida cotidiana personal y de un colectivo es parte de reparar el daño causado por esa violencia estructural y patriarcal. No necesitamos estar al límite del desgaste o la enfermedad para hacer algo, más bien requerimos “vaciar y limpiar el cántaro” de forma que la energía se mueva hacia la transformación del dolor en fortaleza.

EL SISTEMA DE CASAS DE ACOGIDA DE LA IM-DEFENSORAS

*La IMD cuenta con un sistema de **casas de acogida** en el que se prioriza el cuidado y la seguridad de las defensoras. Casa La Serena es parte de ese sistema.*

“Desde que se fundó la IM-Defensoras advertimos la necesidad de contar con espacios de resguardo y respiro para defensoras que los necesitaran. Hicimos un recorrido por diferentes refugios feministas para mujeres víctimas de violencia, conocimos

diversas experiencias emergidas de la solidaridad feminista de la época de los conflictos armados en la región, así como programas de reubicación temporal para personas defensoras; y consultamos a defensoras de toda la región. Con base en estos aprendizajes decidimos crear espacios de acogida con las siguientes características:

- Espacios con diferentes grados de seguridad que permitieran acoger a defensoras diversas en momentos de riesgo, pero también en momentos de desgaste, agotamiento o con impactos profundos de la violencia.
- Ubicados en lugares cercanos geográfica y culturalmente, que no les implicaran un desarraigo muy fuerte de sus lugares de origen, que pudieran encontrar elementos de su gastronomía, de su cultura, que les permitieran regresar sin recorrer distancias muy grandes”⁵.



¿QUÉ ES CASA LA SERENA Y CÓMO FUNCIONA?

Por ello, luego de varios años de reflexión en torno al autocuidado, de reafirmar constantemente su importancia y de mirar los cambios cuando existe una apropiación de este enfoque, en agosto de 2016 la IM-Defensoras y Consorcio Oaxaca creamos Casa La Serena, un espacio de estancias temporales para mujeres que pertenecen a alguna de las redes nacionales de defensoras que se han creado en Honduras, El Salvador, Nicaragua y México. Dichas estancias tienen **como objetivo abonar a la recuperación, sanación, descanso y reflexión de defensoras de derechos humanos que atraviesan por situaciones de cansancio extremo, desgaste emocional o físico, crisis per-**

5. Tomado de IM-Defensoras, El pacto de cuidarnos, pp. 77



sonales, duelos, pérdidas u otros impactos derivados del contexto de violencia y la cultura patriarcal, que dificultan y obstaculizan su labor de defensa.

Casa La Serena es un espacio que, cuando las mujeres defensoras lo consideran necesario, les brinda actividades terapéuticas, de sanación, cuidado integral, recreación y descanso para favorecer la introspección, reflexión, evaluación y transformación de sus procesos individuales y grupales con la intención de reconectar con aquello que favorezca su energía vital, activismo, pertenencia, conexión con su cuerpo y sus vínculos interpersonales.

¿CUÁL ES NUESTRO MODELO DE ACOMPAÑAMIENTO?

Partiendo de la idea de que somos seres integrales, consideramos cinco dimensiones de atención:

Dimensión física: Poner atención a nuestro cuerpo y aumentar la conexión con lo que sentimos, con las dolencias, cuidar nuestros órganos, escuchar las señales o síntomas, procurar atender sus necesidades. Incluye la alimentación, el sueño, descanso, atención médica y terapias de sanación diversas, entre otros.

Dimensión emocional: Poner atención a nuestros sentimientos y emociones, poder expresarlas para no acumular los dolores, rabias y tristezas, forma parte del cuidado que necesitamos las defensoras. Las emociones y sentimientos son una poderosa herramienta para nuestra protección. Necesitamos aprender ejercicios para manejar y descargar emociones



cuando nos sentimos desesperadas, ansiosas, tristes y enojadas. Ello evita que se queden en el cuerpo y se conviertan en enfermedades

Dimensión energética: Las defensoras trabajamos con realidades muy difíciles y con frecuencia esto nos genera bloqueos en nuestra energía corporal y ambiental, por ejemplo, nos podemos sentir “cargadas de mala vibra”, “con energía de muerte”, “con desconfianza sin razón aparente”, etc. Sanar y limpiar los bloqueos de energía nos permite mejorar nuestro estado de esperanza, el ambiente de trabajo y aligerar las cargas que llevamos

Dimensión mental: La violencia patriarcal también daña nuestra mente, es decir, lo que pensamos. Con frecuencia las defensoras tenemos pensamientos recurrentes que nos torturan y nos impiden el descanso, ideas que obstaculizan nuestro bienestar básico, como por ejemplo: “Por mucho que trabajo no es suficiente”, “nada va a cambiar”, “como mujer no valgo”. Esto ocasiona desgaste, sufrimiento y daños que necesitamos hacer conscientes para modificar poco a poco y recuperar nuestro poder y valía.

Dimensión espiritual: Reconocer el beneficio de todas aquellas prácticas, símbolos y rituales que las mujeres defensoras realizamos para sentirnos conectadas con la vida, la naturaleza, con la grandeza de un poder colectivo transformador. Nuestros pueblos originarios tienen una gran riqueza espiritual que podemos recuperar para fortalecer nuestro bienestar e inspirar a nuestros movimientos por la justicia.



¿CÓMO ORGANIZAMOS LAS ESTANCIAS DE AUTOCUIDADO, CUIDADO COLECTIVO Y SANACIÓN EN CASA LA SERENA?

Criterios de participación en las estancias.

La valoración para participar en las estancias de Casa La Serena debe considerar los siguientes criterios:

- a) Identificarse como defensora de derechos humanos y ser respaldada como tal por alguna organización, red, colectiva u otras defensoras.
- b) Estar viviendo situaciones de cansancio extremo, agotamiento, crisis personales y/o familiares, duelos o pérdidas no resueltas, daños derivados de agresiones pasadas u otras circunstancias que vulneran su labor de defensa.
- c) No estar viviendo actualmente situaciones graves de riesgo o amenaza contra su integridad física.
- d) Estar en disposición a participar todo el periodo de tiempo que dure la estancia.
- e) Considerar que en la estancia en modalidad colectiva no se puede traer acompañante alguno.
- f) Para evitar riesgos en el proceso de gestación, derivados de la intensidad de las actividades a nivel físico, energético y espiritual, no recomendamos la estancia para personas gestantes.
- g) Durante la estancia no se podrán consumir drogas sintéticas ni alcohol.
- h) Las estancias no son recomendadas para personas con condiciones de salud agravadas (física, psicoemocional o mental) que impidan o limiten su participación en las actividades del programa.

i) En caso de consumir algún medicamento deberá garantizar venir con los suficientes para el tiempo que dure su estadía.

1. Entrevista exploratoria

Antes de venir a la estancia, las compañeras de Casa La Serena realizaremos una entrevista exploratoria para conocer qué prácticas, fortalezas y/o necesidades tienes en cada una de las cinco dimensiones en las que se basa nuestro modelo de atención (Anexo 1).

2. Elaboración del programa de estancia

A partir del análisis que hace el equipo de Casa La Serena de las entrevistas exploratorias, se valora qué actividades, terapéuticas y/o talleres pueden fortalecer las prácticas de cuidado de las compañeras que vienen a la estancia. Se observa si hay cosas en común entre las defensoras que participarán de la misma y en qué cada una necesita especial atención y/o acompañamiento.

Nunca tenemos un mismo programa de actividades porque las necesidades de cada defensora y de cada grupo son diferentes. Te invitamos a revisar nuestro Anexo 2, en el que podrás conocer varias de las posibilidades de acompañamiento con las que contamos para realizar nuestros programas.





Un ejemplo de programa es:

Autodiagnóstico, Diagnóstico y Crisis			Darse Cuenta, Ampliar el Mapa y Hacer Consciencia			Recuperar Fortalezas, Focalizar Prioridades y Desarrollo de Plan de Cuidados			
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
Desayuno									
RITUAL DE BIENVENIDA Y LIMPIA ENERGÉTICA PRESENTACIÓN CON CARTAS DEL ALMA	TERAPIAS INDIVIDUALES -Masaje Neuromuscular -Terapia Psicológica -Diagnóstico Bioenergético	QI GONG TALLER GRUPAL PISCOTERAPIA I	TALLER DE PINTURA	QI GONG TALLER DE BARRO	PASEO	TALLER: MATERNIDAD TALLER: ESCRITURA CREATIVA	QI GONG TALLER: FOTOBORDADO TALLER LÚDICO	REVISIÓN DE PLANES DE AUTOCUIDADO	ALTARES CIERRE Y ENTREGA DE EVALUACIÓN
Comida									
MAPA CORPORAL	-Lectura del Tonalpohualli	TALLER GRUPAL PISCOTERAPIA II	TEMAZCAL	REUNIÓN DE MEDIO CAMINO	PASEO	TALLER DE EJERCICIOS FÍSIO-TERAPÉUTICOS	TALLER ELABORACIÓN DE JABONES CON PLANTAS	TALLER DE DANZA	PASEO

Aunado a la definición del programa de actividades, vale la pena mencionar que a partir de las entrevistas diagnósticas también se define el menú de alimentación durante la misma, dado que en su diseño tomamos en cuenta las alergias, enfermedades y/o necesidades particulares de cada compañera.

¿Quieres conocer nuestro Recetario?



<https://consorciooaxaca.org/wp-content/uploads/2024/08/Recetario-Casa-la-Serena.pdf>

3. La estancia

Como puedes observar en el ejemplo de programa que te presentamos anteriormente, la estancia incluye distintas actividades, tales como:

Prácticas saludables y Terapias de sanación.

Terapia psicológica individual y talleres terapéuticos en grupo; masajes neuromuscular, descontracturante o relajante; baños de hierbas; diagnóstico bioenergético; yoga; Qi Gong (Chi Kung); rutinas de activación física que incluyen una reflexión sobre su importancia; danza; limpia energética y temazcal.

Convivencia y reflexión. Elaboración de un mapa corporal como autodiagnóstico; charla dialogada sobre nutrición; taller de cocina; taller lúdico; taller de elaboración de jabones o cremas naturales; paseos; compartencia de motivaciones y herramientas para el autocuidado; planeación de medidas de autocuidado, cuidado colectivo y sanación.

Talleres de creatividad. Barro, danza, pintura, bordado de fotografía, escritura, collage.





Para el desarrollo del programa de actividades contamos con una red de más de treinta terapeutas, acompañantas, sanadoras y artistas, que conforman una articulación de personas que trabajan a favor del desarrollo de las capacidades, habilidades y potencialidades de las defensoras que vienen a Casa La Serena.

Para nosotras ha sido importante transmitir a esta red qué significa ser defensora de derechos humanos y en qué consiste el enfoque de Protección Integral Feminista, así como compartir análisis de contexto y medidas de seguridad física y digital para garantizar su integridad y la de las defensoras.

Aunado a ello, generamos espacios de evaluación y retroalimentación de las estancias.

Estas actividades se distribuyen a lo largo de los diez días que duran las estancias y en los que podemos identificar tres etapas:

1. Autodiagnóstico, diagnóstico y crisis. Consideramos que, por lo general, se desarrolla en los primeros días y es cuando las defensoras empiezan a reconocer sus afectaciones con el acompañamiento del equipo de Casa La Serena y la ayuda de las y los terapeutas. También es el momento en el que se instalan en la casa y viven los primeros cambios en beneficio de sus cuidados: alimentación saludable, servicio en el comedor, tiempo para el descanso, atención a sus necesidades particulares, entre otros.



Actividades de integración: *En el inicio de la estancia se realiza un ritual en el que se pide a las energías que todo aquello en lo que se trabajará resulte en beneficio de cada compañera. Enseguida se realiza una sesión de presentación para que las participantes se conozcan y compartan el porqué de estar en Casa La Serena.*

También se les comenta qué significa para nosotras el autocuidado, cuidado colectivo y sanación y se les entrega el programa de actividades, además de un documento con los acuerdos establecidos por Casa La Serena para su seguridad y convivencia.

A su vez, se abre un espacio para dialogar sobre qué necesitan del resto de sus compañeras y del equipo para sentirse bien durante su estadía.

2. Darse cuenta, ampliar el mapa, hacer conciencia. Sin duda alguna, a lo largo de toda la estancia, las compañeras se “dan cuenta” de prácticas, emociones y pensamientos que necesitan transformar, pero metodológicamente —en los días que señalamos dentro de esta etapa— ponemos especial énfasis en la toma de conciencia de sus capacidades, habilidades y potencialidades para lograr aquello que se han propuesto. La pregunta que guía este periodo dentro de la estancia es: ¿Qué necesito hacer, decir o desarrollar para estar mejor conmigo misma y con quienes me rodean?

En este momento del proceso, las defensoras se reconocen merecedoras de atención, cariño, cuidado. Identifican aquello que les ha permitido positivamente ser quiénes son y reafirmamos su fuerza y su derecho a la sanación y bienestar mientras se encaminan a la transformación de ciertas prácticas, hábitos y/o vínculos.

En esta etapa realizamos una Reunión de medio camino: Se lleva a cabo a la mitad de la estancia y en ella evaluamos cómo se están sintiendo las defensoras, de qué se han dado cuenta, qué les gustaría que pasara en el tiempo que resta. Se promueve que las defensoras amplíen su visión de las fortalezas que tienen y no sólo de los impactos negativos que han detectado.





3. Recuperar fortalezas, focalizar prioridades, desarrollar el plan de autocuidado. Las defensoras comienzan a tener claridad sobre qué acciones concretas tendrían que realizar para sentirse mejor y las plasman en su plan de autocuidado. Con el apoyo del equipo de acompañamiento de Casa La Serena logran reconocer sus recursos y sus limitaciones para plantearse objetivos realmente posibles para ellas de acuerdo a sus circunstancias. Es un momento clave en la toma de decisiones respecto a prioridades en relación con su cuidado.

Plan de autocuidado:

Para nosotras es sumamente importante que las defensoras se vayan de Casa La Serena con un Plan de autocuidado, puesto que eso garantiza que la estancia se traducirá en cambios concretos que atienden el contexto y las posibilidades reales de cada una. En ese sentido, elaboramos una serie de preguntas que ayudan a mirar qué y cómo pueden lograrse acciones o rutas de autocuidado efectivas.

ESTANCIA:

FICHA PLAN DE AUTOCUIDADO

Nombre:

Edad:

Lugar de residencia:

De las necesidades que detectaste, elige en cada plano aquellas con las que sientas que sí puedes comprometerte en el corto y mediano plazo. Escribe cómo las vas a atender.

Necesidades a atender	¿Qué medidas vas a tomar para atender estas necesidades?	¿Qué apoyos externos necesitas para atender tus necesidades?	Fecha de Inicio y período para concluir la acción

¿Qué ideas y prácticas compartirás con otras personas al regresar, y con quiénes?

¿Con qué persona, y cómo, puedes hacer una alianza para fomentar el autocuidado y cuidado colectivo?

¿De qué manera puedes impulsar en tu organización las prácticas de autocuidado, cuidado colectivo y sanación?

Evaluación: El último día de la estancia se entrega un formato de evaluación de cada una de las actividades para que las defensoras nos compartan qué les aportó la estancia, cómo les ayudó, qué les significó el proceso. En el formato hay un espacio para comentarios abiertos sobre cada actividad realizada, de manera que se evalúe también a quienes integran el equipo de trabajo. Esto nos ha permitido mejorar el acompañamiento que realizamos.

4. Seguimiento

Al finalizar la estancia en Casa La Serena, entregaremos un informe de actividades a las organizaciones o redes que hayan solicitado el espacio para las defensoras que participaron. Confiamos en que son estas articulaciones quienes en lo sucesivo motivan, apoyan y canalizan a las defensoras para que puedan concretar las actividades que han establecido en su Plan de Autocuidado.

Por nuestra parte, integramos a las defensoras que lo consideren oportuno a un canal de comunicación, en el que compartimos distintas herramientas de cuidado que las ayuden a fortalecer y diversificar sus prácticas. Además, realizamos una reunión anual con las defensoras que han estado en Casa La Serena, y así enterarnos de lo que han podido realizar y los retos que tienen en sus prácticas de cuidado.



¿A QUIÉN PUEDES RECURRIR SI TIENES DUDAS O COMENTARIOS?

Consortio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C.

Dirección: Pensamientos No. 104, col. Reforma

Tel de oficina: 13 28 996

Nallely Guadalupe Tello Méndez

Responsable del proyecto Casa La Serena México

casalaserena.dh@gmail.com

consorciooaxaca.nallely@gmail.com

Tel. de oficina: 13 28 996

Guadalupe Pablo Miguel

Coordinación general Casa La Serena-México

admonserena.consorciooaxaca@gmail.com





ANEXOS

ANEXO 1. FICHA DE ENTREVISTA EXPLORATORIA

DATOS CONFIDENCIALES

Fecha: _____

I. Datos de la defensora que solicita la atención

NOMBRE COMPLETO COMO APARECE EN EL DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN OFICIAL		
Lugar de nacimiento:	Lugar de residencia actual:	No. De hijas/os: Edad:
Fecha de nacimiento:	Estado civil:	Identidad de género:
Edad:	¿Pertenece a una comunidad indígena? ¿Cuál?	¿Hablas alguna lengua? ¿Cuál?
Ocupación:	Organización y función que desempeña:	
Número telefónico de la defensora:		
Números telefónicos en signal:		
Correo electrónico:		
En caso de no ser mexicana número de pasaporte:		
Número de contacto de emergencia, parentesco:		

II. Situación de riesgo que la defensora refiere (Contexto, rol, riesgos que ha vivido en el último año).

Incidentes de seguridad recientes (últimos doce meses) y significativos
¿Has realizado tú o tu organización un análisis de riesgo reciente? Anota brevemente lo más relevante
Si ha habido agresiones a la organización, descríbelas brevemente
¿Portas un botón de pánico? ¿Si es así, por qué razones?
Duración real de la jornada laboral y/o de defensa de derechos humanos por día

III. Valoración general

- Dimensión Física

¿Padeces alguna enfermedad de las siguientes?, ¿desde cuándo?, ¿cuál es tu tratamiento?

Padecimiento	Si o no	¿Desde cuándo?	¿Llevas algún tratamiento? ¿Cuál?
Diabetes			
Hipertensión			
Artritis			
Alergia		¿A qué? ¿Y desde cuándo?	
Psoriasis			
Colitis			
Gastritis			
Hígado graso			
Reflujo			
Dolencia muscular			
Dolencia ósea			
¿Otros padecimientos crónicos? ¿Cuáles?			

*Comparte si tu alimentación es: Vegetariana Vegana Omnívora

*¿Consideras que tienes una alimentación saludable y equilibrada?

Alimentación Saludable	Sí	No	Alimentos que consumes con más frecuencia
Desayuno			
Comida			
Cena			
Entremés (consumo entre comidas) si lo haces			
Alimentos que no debes consumir por prescripción médica, por cuidados o por alergias			

- Dimensión emocional

*En este momento, ¿identificas una emoción recurrente? ¿Cuál o cuáles de ellas? (tristeza, miedo, preocupación, impotencia, soledad, enojo, etc.)

*¿Identificas por qué se presentan estas emociones?

*¿Qué prácticas de cuidado emocional realizas? ¿Con qué frecuencia?

*¿Consideras que eres exigente contigo misma? ¿Cómo lo notas?

*¿Cuántas horas duermes al día? ¿Despiertas sintiéndote descansada y con energía; es decir tu descanso es reparador?

*¿Disfrutas sin remordimientos y con frecuencia los espacios de convivencia/disfrúte/goce con pareja, familia, amigas/os? ¿Qué tan frecuentes son esos espacios?

*¿Te resulta sencillo pedir ayuda cuando la necesitas? ¿Cómo te sientes al recibirla?

- Dimensión mental

*¿Te han diagnosticado alguno de los siguientes padecimientos?, ¿desde cuándo?, ¿cuál es tu tratamiento?

Padecimiento	Si /No	¿Desde cuándo?	¿Llevas algún tratamiento? ¿Cuál?
Ansiedad			
Depresión			
Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)			
Trastornos límite de la personalidad (TLP)			
Bipolaridad			
Esquizofrenia			
Otro ¿Cuál?			

- Dimensión energética

*¿Te sientes en ocasiones cansada, ansiosa, estresada, sin reconocer claramente la causa?

*¿Realizas alguna práctica para recargar tu energía? ¿Cuál es y con qué frecuencia la realizas?

- Dimensión espiritual

*¿Cómo te relacionas con lo trascendente?, ¿con la madre tierra, la energía, la naturaleza, la o las divinidades?, o cualquier otro concepto que para ti sea trascendental en la vida.

*Nos gustaría saber si has escuchado algo sobre *Casa La Serena*, qué esperas de la estancia y qué compromisos puedes asumir.

¡Gracias por tu colaboración!

ANEXO 2. TERAPÉUTICAS

1. Limpia Energética. Ritual tradicional de permiso dirigido a los cuatro puntos cardinales, y prácticas de varias culturas en Mesoamérica mediante las cuales se limpia y equilibra la energía de un espacio o persona.

2. Cartas del Alma. La presentación se da con la elección de dos cartas del Alma que ilustren quiénes son en la niñez-juventud y su actualidad. Permite conocer significativamente a cada una de las defensoras desde lo más íntimo.

3. Elaboración del Mapa Corporal. Al inicio de cada estancia se facilita un momento de conciencia y reconocimiento del cuerpo con sus dolores y fortalezas.

4. Masaje Neuromuscular. Esta terapéutica busca liberar el dolor, las emociones y las toxinas atrapadas en el cuerpo a través de la manipulación profunda.

5. Diagnóstico Bioenergético. El examen bioenergético es una técnica que permite averiguar lo que el cuerpo tiene y necesita. Si la causa es un agente patógeno, se recurre a la medicina tradicional y natural; si son motivos emocionales, se recomiendan Flores de Bach, masaje craneosacral, entre otras.

6. Diagnóstico Biomagnético. El biomagnetismo psicoemocional es una variante del biomagnetismo médico que integra el aspecto emocional y psicológico en la terapia con imanes. Se basa en la idea de que las emociones no resueltas pueden generar bloqueos energéticos que afectan la salud física y mental.

7. Psicoterapia Grupal. Intervención breve desde un enfoque sistémico y focalizado en temas específicos que las propias defensoras desarrollan durante las sesiones grupales.

8. Psicoterapia Individual. Un espacio privado que facilita un cierre de los procesos psicológicos grupales, así como puntualizar los pendientes en esta esfera para trabajarlos en sus países.

9. Reflexología. Es una técnica terapéutica basada en la estimulación de puntos sobre los pies, llamados zonas reflejas y que producen efectos específicos en otros órganos del cuerpo.

10. Temazcal Tradicional Zapoteco. Es un ritual prehispánico que busca la liberación del cuerpo físico, energético y emocional a través de la sudación, de las propiedades de las hierbas y la sabiduría ancestral.

11. Lectura del Tonalpohualli. El Tonalpohualli es un código del pueblo mixteco. A través de su lectura podrás conocer más de ti y cómo tu energía puede ser de mayor beneficio para las personas que te rodean.

12. Taller: Bordándome-Intervención de fotografías con bordado. El taller consiste en bordar una fotografía tipo autorretrato, con la intención de propiciar el autoreconocimiento y honrarnos a nosotras mismas, en un espacio de introspección a través de la actividad creativa-artística. La fotografía elegida para intervenir, los colores de los hilos, las figuras logradas con cada puntada, forman una amalgama personal dotada de sentidos íntimos y simbólicos. De esta manera, bordar sobre la fotografía crea una experiencia visual y táctil, fomentando la concentración, el autodescubrimiento y la sanación a través de la creación.

13. Taller de Pintura. Es un taller práctico en el que exploraremos, a partir de nuestros cuerpos y memorias, y a través de la pintura, las necesidades, posibilidades, habilidades, herramientas y prácticas con las que contamos.

14. Taller de Barro. Es un espacio que nos permite hacer contacto con nosotras mismas a través del barro y, al mismo tiempo, con la tierra, para eliminar las máscaras que ocultan la esencia de cada una.

15. Qi Gong. Una disciplina oriental en la que a través de movimientos y posturas se realiza un trabajo con la energía y sus meridianos, con la intención de desbloquear la energía vital y restablecer la salud.

16. Yoga Restaurativa. Se trabaja a partir de la respiración profunda y movimientos que busquen sanar los dolores crónicos, así como encontrar el equilibrio entre la mente y el cuerpo a través de la respiración.

17. Ejercicios de Bioenergética. Son ejercicios accesibles y sencillos de realizar en cualquier contexto. Ayudan a sanar dolores, reducir la ansiedad, brindar contención a personas en crisis y ofrecen otras herramientas energéticas-emocionales.

18. Antigimasia. Es una disciplina que permite recuperar el bienestar y la energía con movimientos sencillos y efectivos, siempre escuchando al propio cuerpo.

19. Descubriendo nuestras Diosas. Basado en el libro con el mismo título. Se identifican las fortalezas y temas pendientes de su Diosa correspondiente.

20. Biodanza. Es un espacio que propicia la reconexión con el cuerpo, el sentir, al afecto y la vida, y junto con ello: la alegría, la fuerza, la asertividad y la libertad.

21. Taller de Grabado. Reconocer al arte como un acto de sanación y un espacio de conocimiento y expresión de una misma, es lo que tiene por objetivo este taller.

22. Sanación del útero y la mujer lunar. Reconocer el útero como centro energético y su relación con las diferentes fases lunares, y así facilitar el autoconocimiento a través del uso del huevo de obsidiana, vaporizaciones vaginales, respiraciones ováricas, entre otras.

23. Taller de Escritura Creativa. Es un espacio enfocado a explorar la escritura autobiográfica literaria para recuperar microhistorias de dignidad, rabia y esperanza desde los diversos activismos, específicamente sobre las corpovivencias de autoconsciencia y sanación en Casa La Serena.

24. Taller de Elaboración de Jabones Medicinales. Permite elaborar sus propios jabones terapéuticos de forma artesanal, con hierbas que generen bienestar en cualquier momento de su día a día.

25. Taller Lúdico. Este espacio busca reflexionar sobre la relación de la alegría, disfrute y diversión de las mujeres por medio del juego; generando actividades lúdicas, recreativas y divertidas.

26. Taller de Danza. Desde el reconocimiento de que nuestro cuerpo lleva en las células la memoria de nuestras experiencias vividas, las formas en las que aprendemos a relacionarnos y anunciarnos, la exploración a través del movimiento somático y el gozo por medio de la danza nos invitan a tejer maneras deseables de relacionarnos con nuestro cuerpo.

27. Altar de agradecimiento. Al cierre del proceso se realiza un ejercicio en donde cada defensora crea un altar para ella misma, con la intención de agradecer y reconocer los procesos y aprendizajes que se vivieron en la estancia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

*Consortio para el diálogo parlamentario y la equidad Oaxaca AC, Iniciativa Mesoamericana de mujeres defensoras de derechos humanos (2016), Casa La Serena. Cuidado y sanación para defensoras de dh (folleto de presentación), en <https://im-defensoras.org/la-serena/>

* Consortio para el diálogo parlamentario y la equidad Oaxaca A.C., Iniciativa Mesoamericana de mujeres defensoras de derechos humanos (2019), Guía de acompañamiento (1ª edición), en <https://im-defensoras.org/public/dp3t5dyclpy0egvitvvo8rs84vr8/casaserenaweb.pdf>

*Defenred, Iniciativa Mesoamericana de mujeres defensoras de derechos humanos (2017), Diálogo virtual de autocuidado. Una estrategia política en la defensa de los derechos humanos, en <https://im-defensoras.org/2017/09/dialogo-virtual-de-autocuidado-una-estrategia-politica-en-la-defensa-de-los-derechos-humanos/>

*Gutiérrez, I, (2018), La Serena, la casa donde las activistas se toman un respiro para recuperarse de los ataques por su labor, eldiario.es, en https://www.eldiario.es/desalambre/Serena-casa-respiro-activistas-Mexico_0_823118142.html

*Hernández Cárdenas, A. (coordinación general) (2014), Travesías para pensar y actuar. Experiencias de autocuidado de defensoras de derechos humanos en Mesoamérica, Iniciativa Mesoamericana de mujeres defensoras de derechos humanos, en <http://im-defensoras.org/wp-content/uploads/2017/02/223570458-TRAVESIAS-PARA-PENSAR-Y-ACTUAR-EXPERIENCIAS-DE-AUTOCUIDADO-DE-DEFENSORAS-DE-DERECHOS-HUMANOS-EN-MESOAMERICA.pdf>

*Hernández Cárdenas, A., Tello Méndez, N. (2013), ¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de los derechos humanos?, Iniciativa Mesoamericana de mujeres defensoras de derechos humanos, en <http://im-defensoras.org/wp-content/uploads/2017/02/204540151-Que-significa-el-autocuidado-para-las-defensoras-de-derechos-humanos-Dialogos-entre-nosotras.pdf>

*Hernández Cárdenas, A., Tello Méndez, N. (2017), Creando un espacio de sanación para defensoras de los derechos humanos, en <https://www.openglobalrights.org/Creating-a-healing-space-for-women-human-rights-defenders/?lang=Spanish>

*Hernández Cárdenas, A., Tello Méndez, N. (2017), El autocuidado como estrategia política, en revista Sur, No. 26, en <https://sur.conectas.org/wp-content/uploads/2017/12/sur-26-espanhol-ana-maria-hernandez-cardenas-nallely-guadalupe-tello-mendez.pdf>

*Iniciativa Mesoamericana de mujeres defensoras de derechos humanos (IM-Defensoras) (2017), La Serena: Una casa para recuperar el gozo, Pikara Lab, en <http://lab.pikaramagazine.com/la-serena/>

* Iniciativa Mesoamericana de mujeres defensoras de derechos humanos (IM-Defensoras), El Pacto de cuidarnos, en <https://im-defensoras.org/public/z2qq6cjak692xmx2ti3kg42fwho/IMD-PactoDe-Cuidarnos-Diciembre2022.pdf>

*Ruiz, G. (2018), Mis diez días en la Serena, Cu4rto Poder, en <http://4pnoticias.com/mis-diez-dias-en-la-serena/>

Guía de acompañamiento de Casa La Serena es una publicación de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C., y la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras).

Nallely Guadalupe Tello Méndez

Coordinación general

Ana María Hernández Cárdenas

Beatriz Ramírez Caballero

Edith Magali Jiménez Sánchez

Nallely Guadalupe Tello Méndez

Redacción

Contáctanos:

<https://consorciooaxaca.org/>

<https://im-defensoras.org/es/>

Las imágenes de este material son parte del archivo de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca y Casa La Serena.

Se permite la reproducción total o parcial siempre y cuando se cite la fuente.

Junio, 2025



Casa la Serena es un espacio de cuidado, descanso y sanación
para defensoras de derechos humanos que se construye
en colectivo y tú eres parte de ese proceso.

