

Manual de Autocuidado Feminista



COALICIÓN NACIONAL
DE MUJERES DEL ECUADOR

Quito-Ecuador
2023

Introducción

La Coalición Nacional de Mujeres del Ecuador con el apoyo del Fondo de Acción Urgente, frente a las violencias y desafíos que enfrentamos las feministas y defensoras y defensores de los derechos humanos de las mujeres, reafirmamos la obligación del Estado de la protección y garantía del derecho a defender derechos. Sin embargo, la inercia estatal y la persecución por agentes del propio Estado de la labor de las defensoras, así como el contexto mundial de avance de las extremas derechas; el empobrecimiento y las condiciones de opresión interseccional experimentadas por las mujeres, vuelven imprescindible el desarrollo de estrategias de autocuidado, que rompa con la lógica capitalista y patriarcal de consumo; dirigido, por una parte, a la protección frente a riesgos y amenazas externas y, por otra parte, a la protección integral e interna, feminista, de la salud y el bienestar personal.

Como mujeres y como defensoras de derechos humanos, las feministas experimentamos violencias en el ámbito público y privado, amenazas por las actividades que realizamos, sobrecargas de trabajos domésticos, de cuidados y comunitarios. Es preciso identificar los factores de riesgo y de protección de las defensoras de derechos humanos, para establecer conclusiones y recomendaciones dirigidas a exigir políticas públicas de protección integral a nuestra labor; pero, también, a desarrollar herramientas personales y colectivas encaminadas a disminuir las vulnerabilidades frente a las amenazas, para prever y controlar los riesgos.



Manual de **Autocuidado Feminista**

Créditos:

Autora:

María José Machado

Revisión:

Rocío Rosero Garcés / Ricardo Rosales Peralta

Diseño:

Paulina Naranjo

Ilustraciones:

María José Machado / Paulina Naranjo

Publicación:

Coalición Nacional de Mujeres del Ecuador



COALICIÓN NACIONAL
DE MUJERES DEL ECUADOR

I.

Diez factores de vulnerabilidad

- 1** Acoso y amenazas porque somos niñas, adolescentes, mujeres, personas LGBTIQ+, porque nos identificamos con el movimiento feminista y porque luchamos por nuestros derechos.
- 2** El avance de la derecha, la extrema derecha, el racismo, el patriarcado y el crimen organizado en nuestro país.
- 3** La explotación de nuestros territorios y el empobrecimiento de las condiciones de vida, profundizados por políticas extractivistas y neoliberales.
- 4** Las ofensivas misóginas y LGBTIQ+ fóbicas de los grupos de oposición a nuestros derechos (fundamentalismos y alianzas interreligiosas que militan activamente contra la igualdad de género, la inclusión de las diversidades sexogenéricas y los derechos sexuales y derechos reproductivos).
- 5** Las violencias en el entorno personal y en el entorno político, tanto físico como virtual, que van desde las afectaciones emocionales y a la reputación, hasta daños físicos, sexuales y patrimoniales.
- 6** La persecución policial y la judicialización de acciones de libertad de expresión y pensamiento.
- 7** La precarización laboral y la pobreza de recursos económicos y de tiempo para ejercer nuestra labor activista.
- 8** Las cargas del trabajo remunerado y no remunerado del cuidado en nuestros hogares.
- 9** Las condiciones interseccionales de opresión que agravan nuestra vulnerabilidad frente a los riesgos: si somos niñas, adolescentes, con discapacidades, rurales, en situación de movilidad humana, empobrecidas, de pueblos y nacionalidades, de las disidencias sexogenéricas, privadas de la libertad, jóvenes o adultas mayores; o si habitamos territorios de mayor peligrosidad como zonas de frontera o de extracción petrolera o minera.
- 10** La falta de inversión en políticas de salud mental para acceder a programas que nos permitan sanar y acompañar nuestros procesos emocionales con asistencia profesional.



II. La importancia del autocuidado

Aunque la obligación de garantizar nuestros derechos humanos y nuestro derecho a defenderlos es del Estado, la distancia entre las declaraciones y la realidad sigue siendo considerable. Es por esto que, sin dejar de lado nuestro rol de exigibilidad e incidencia, para demandar legislación y políticas públicas de prevención, protección y atención; las organizaciones de mujeres y feministas han desarrollado desde hace varios años con experiencia e intercambios, herramientas de autocuidado para facilitar la labor de lucha por nuestros derechos.

Para el colectivo "Mujeres que crean" (2020) "el autocuidado es el derecho de las mujeres defensoras y de todas las mujeres al bienestar, a la seguridad y a la autorrealización. Es un saber que las feministas han desarrollado por mucho tiempo, y que nos lleva a las mujeres a vivir procesos de concientización, reflexión y acción personal y colectiva, partiendo de la exigibilidad y vivencia de los derechos para hacerlos efectivos en primera persona." [...] Se preguntan ¿qué podemos hacer para realizar sosteniblemente nuestras luchas sin sacrificar nuestra vida?

En el activismo muchas veces nos es difícil poner límites, la energía y el tiempo que invertimos son grandes. El autocuidado nos lleva a ser conscientes y saber que no somos



II. La importancia del autocuidado

todopoderosas, que no está en nuestras manos únicamente cambiar realidades que hay que abordar colectivamente o que son responsabilidad del Estado y a militar con mayor amor y alegría. Tiene una doble dimensión, la prevención del riesgo (externo, que proviene de diversos agentes dependiendo de la naturaleza de nuestro trabajo y que puede prevenirse con un análisis de riesgo, mapeo de actores, y estrategias para prevenir y minimizar estos efectos) y la prevención de la enfermedad (interior, que tiene que ver con el exceso de trabajo y el aprendizaje para poner límites). El autocuidado es vital para estar alertas ante los peligros, es una estrategia de seguridad, resistencia y resiliencia, frente a las agresiones que buscan debilitarnos.

Las defensoras de derechos humanos y de las mujeres de las áreas rurales y urbanas, de los pueblos y nacionalidades, de zonas de especial riesgo como las de frontera y aquellas abatidas por la delincuencia y el crimen organizado; combatimos las políticas neoliberales y las violencias de género con enormes costos personales. Las respuestas hacia nuestras acciones de incidencia, movilización y protesta son cada vez más violentas mientras nuestro trabajo se triplica.

Reconocemos enfáticamente que nuestra seguridad es obligación del Estado, que de ninguna manera debe individualizarse la responsabilidad por el propio destino y que no somos culpables de las violencias y sobrecargas que vivimos, pues estas se deben a una estructura de género patriarcal, factores multicausales y a problemas de pobreza, inseguridad, violencia y debilidad de la institucionalidad democrática de nuestro país. Sin embargo, apostamos por el autocuidado desde una perspectiva feminista, como un derecho inalienable que nos permite establecer límites entre nuestra vida como activistas y como mujeres y prevenir escenarios de mayor vulnerabilidad frente a las amenazas de todo tipo. Concebimos al autocuidado en dos dimensiones: la prevención del riesgo asociado a factores externos y la protección integral feminista frente a factores internos, personales y colectivos.



1. Dimensión de prevención del riesgo asociado a factores externos: estrategias de seguridad.¹

El concepto de partida es el deber de cuidado, como “obligación legal y moral de una organización de tomar todas las medidas posibles para reducir el riesgo de daño a aquellas personas que trabajan u operan en su nombre”. No es exclusiva de las personas, sino un deber legal y moral de las organizaciones. El riesgo se define como la incertidumbre que surge durante la consecución de un objetivo. Lo podemos prever, analizar patrones, revisar sucesos similares y controlarlo. La amenaza es la posibilidad de daño de la integridad física o moral de las personas o su propiedad mediante una acción intencionada. La vulnerabilidad es el grado de sensibilidad para ser dañadas. Es algo que podemos controlar. Podemos trabajar individual o conjuntamente para construir capacidades y atacar vulnerabilidades y controlar riesgos. Así funciona la ecuación del riesgo. Cuando existe una amenaza debemos conseguir toda la información posible sobre la fuente y el objetivo de esa amenaza. Debemos llegar a una conclusión sobre si eso se materializaría en una agresión y luego debemos decidir qué hacer.



¹ Información compartida por Francy Cifuentes de PP Global para la Coalición Nacional de Mujeres del Ecuador (2022) sobre la base del Manual de Protección de defensores de derechos humanos: buenas prácticas y lecciones a partir de la experiencia de Protección Internacional (2011).

- a. Determinar hechos, patrones, objetivos y fuente.
- b. Determinar los objetivos que se persiguen (si silenciarnos como organizaciones, como movimiento feminista o como personas individuales).
- c. Para saber si una amenaza se puede transformar en una agresión, debemos medir estos indicadores: capacidad de agredir, móviles económicos, móviles políticos, agresiones previas, actitudes/intenciones, cumplimiento de la ley, nivel de influencia política de la organización y saber si se trata de episodios aislados o si es un patrón sistemático y si tenemos leyes que nos protejan.
- d. Informar a las personas nuevas en la organización sobre las amenazas.
- e. Elevar el perfil de la organización para que el costo de las amenazas y agresiones sea alto.
- f. Persuadir al agresor potencial (que muchas veces es anónimo) de los costos de la agresión.
- g. No se recomienda hacer denuncias cuando las amenazas son anónimas, eso visibilizaría a los presuntos agresores. Se pueden hacer declaraciones públicas, narrar los hechos y buscar alianzas y apoyos de otras organizaciones.
- h. Crear capacidades y mecanismos concretos de seguridad.
- i. Llegar a una conclusión razonada y razonable

¿Qué hacemos para identificar las vulnerabilidades de nuestras casas?

- a. Detectar zonas críticas o de riesgo, como lugares poco iluminados.
- b. Desarrollar mecanismos de seguridad.
- c. Protocolos de comunicación con la familia ampliada y amigos.
- d. Mejorar las seguridades en puertas, ventanas, instalar sensores y de ser necesario, sistemas de videovigilancia para prevenir riesgos.



¿Qué podemos mejorar en nuestras organizaciones?

La salud mental de las compañeras es parte de la estrategia de seguridad de una organización. Es importante realizar de manera periódica sesiones de cómo conciliamos el trabajo con parejas y familias, saber cómo nos encontramos emocionalmente y sentir que no estamos solas, para ser más solidarias y tener más fuerza y cohesión interna.

La aceptación busca lograr un ecosistema favorable a la organización: manejo de percepción/imagen, familiarizar la organización, trabajar con socios y aliadas, personal accesible e integrado en comunidades. La protección busca el desarrollo de medidas como seguridad en casa, seguridad en instalaciones/terreno y seguridad en información y comunicaciones. La disuasión apunta a elevar el costo de un ataque: amenaza de sanción política, amenaza de sanción social, amenaza de denuncia legal y protección armada.

CIBERSEGURIDAD FEMINISTA



2. Protección integral feminista frente a factores internos (personales y colectivos) que pueden aumentar o disminuir los riesgos.

- a. La Fundación GAMMA (Grupo de apoyo al movimiento de mujeres del Azuay) y su directora, Sandra López², han creado una filosofía propia del autocuidado feminista, sobre la base de datos científicos y de la promoción de la salud integral, mental y física, en armonía con la naturaleza. GAMMA creó la "Metodología del cuarto propio", mejorada durante la pandemia, a partir de la pregunta ¿qué hacemos cuando el entorno no nos procura autonomía? A partir de esa pregunta se sugieren claves para mejorar nuestra salud mental y física, que las resumimos así:
 - b.
 - c. Abrir nuestras puertas interiores: espacio de empoderamiento personal para conocernos mejor.
 - d. Que la fortaleza interior nos permita comprometernos más profundamente en el cambio, desde nuestro bienestar, para generar una reacción espiral en cadena.
 - e. Los pensamientos (redes neurológicas) generan una respuesta endocrina (hormonal) que produce sustancias químicas y respuestas corporales (sudor, aumento de frecuencia de latidos, dolor) que influyen en respuestas sociales que alimentan el entorno.
 - f. Las apreciaciones negativas sobre nosotrxs mismxs, la relación con nuestros cuerpos, los pensamientos negativos, centrarnos en el pasado o en el futuro, los "hubiera" y los "siempre" o "nunca" son frases que nos devuelven a rutinas del pasado. La mente subconsciente toma el control de nuestras vidas y la ansiedad se vuelve recurrente, nos coloca en modo de sobrevivencia y no de creación.
 - g. El miedo es una respuesta natural a situaciones de peligro real, pero a veces nos toma de manera cotidiana. Producimos adrenalina y cortisol continuamente. El cuerpo se concentra en sobrevivir, se debilita nuestro sistema inmunológico, perdemos capacidad de concentración y enfermamos.
 - h. El desarrollo de la conciencia trata de regresar al presente y ver qué pensamientos nos dominan para iniciar una ruta de cambio. El cerebro percibe, la mente interpreta y el cuerpo actúa.
 - i. El reto es crear nuevos hábitos para cambiar nuestros pensamientos y, por tanto, nuestra física y química interna; nuestro cuerpo y el entorno social.
 - j. Podemos crear salud cambiando nuestras emociones y pensamientos.

² Información compartida por Sandra López (GAMMA) para la Coalición Nacional de Mujeres del Ecuador (2022).

a. Algunas maneras de lograrlo son:

1. Alimentación sana, natural y cercana.
2. Hidratación con agua pura.
3. Descanso suficiente.
4. Un entorno limpio, ventilado, ordenado.
5. Encuentros con la naturaleza.
6. Analizar las relaciones con las personas de nuestro entorno.
7. Música relajante y arte.
8. Respiración y meditación.
9. Ejercicio físico.
10. Organizar tiempos y buscar apoyo para labores domésticas y de cuidado.

Como activistas no lo podemos todo, debemos poner límites. En nuestros trabajos podemos y debemos procurarnos espacios libres para nosotras y nuestras familias.

Para Edith Pérez Alonso y Mar Rodríguez (2019), el autocuidado desde una perspectiva feminista es una forma de participar en el movimiento, pero también una forma de vida más sana, placentera y amorosa para todas las mujeres. Las mujeres y activistas somos importantes, no en una lógica individualista, sino en el sentido de ponernos como prioridad. Nos invitan a sentir nuestro cuerpo, a expresar nuestras emociones, a divertirnos, hacer lo que nos gusta, descansar y no vivir en función de complacer a lxs demás. Es importante poner límites y conocer nuestras limitaciones. Disfrutar las pequeñas cosas es clave: conversar con amigas, bailar, reír, ver una película, respirar, meditar, caminar. Es indispensable conocernos a nosotras, las necesidades de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu.



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El autocuidado feminista debe ser un componente de nuestra planificación como organizaciones, de la garantía del Estado y de los proyectos en los que trabajamos. Para esto, sugerimos, entre otras prioridades:

- Crear y fortalecer manuales y procesos de autocuidado específicos para defensoras de los derechos sexuales y derechos reproductivos (quienes acompañan en abortos); del derecho a una vida libre de violencias (personal de centros de atención y casas de acogida); del derecho a la participación política de las mujeres; de las defensoras de los territorios y de la naturaleza, de las mujeres sindicalistas, etc.
- Promover el financiamiento de espacios de retiro y autocuidado de los equipos de atención y de las defensoras de derechos humanos como requisito de los proyectos que garantizan derechos de las mujeres; con la facilitación de organizaciones expertas en metodologías integrales de autocuidado y protección feminista.
- Promover culturas institucionales horizontales, donde existan espacios de reflexión para compartir nuestras percepciones, preocupaciones y deseos y las necesidades de entornos laborales y organizacionales compatibles con el cuidado de la vida, la conciliación de nuestras labores como defensoras y como mujeres y la corresponsabilidad de la organización, la familia, la pareja, la comunidad y el Estado.
- Crear grupos de conciencia de activistas y defensoras y defensores encaminados al manejo de conflictos, a la comunicación asertiva, a la realización de planes de vida integrales como mecanismos de fortalecimiento de la autoestima, a la satisfacción de las necesidades personales y a la posibilidad de establecer límites claros entre la vida personal y el trabajo colectivo.
- Exigir el acceso a acompañamiento profesional en salud mental, clave para estar en equilibrio y realizar nuestro trabajo de mejor manera.

BIBLIOGRAFÍA

Cifuentes, Francy. (2022). *Taller sobre autocuidado feminista para la Coalición Nacional de Mujeres del Ecuador.*

Corporación para la vida "Mujeres que crean". (2020). *Cuidándome, cuidándonos entre nosotras. Guía para la autoprotección, el autocuidado y el cuidado mutuo de defensoras de derechos humanos.*

Fondo de Acción Urgente para América Latina y el Caribe. (2022). *¿Cómo enraizarnos en el cuidado y bailar la revolución? Colombia.*

Disponible en:

https://rootingcare.org/wp-content/uploads/2022/07/FAU_RootingCare_es.pdf

Kelley, Noah. *Guía de Seguridad Digital para Feministas Autogestivas.*

Hackblossom. Disponible en:

<https://es.hackblossom.org/cybersecurity/>

López, Sandra. (2022). *Taller sobre autocuidado feminista para la Coalición Nacional de Mujeres del Ecuador.*

Pérez, Edith y Rodríguez, Mar. (2019). "Medicalización de la vida y los cuidados." En Pérez, Edith, Antonio Girón y Juan Luis Ruiz-Giménez (coordinadores). *Los cuidados. Saberes y experiencias para cuidar los barrios que habitamos. Madrid. Traficantes de Sueños.*

Protección Internacional. (2011). *Protección de defensores de derechos humanos: buenas prácticas y lecciones a partir de la experiencia.*

Disponible en:

<https://www.protectioninternational.org/wp-content/uploads/2022/12/Proteccion-de-defensores-de-derechos-humanos-buenas-practicas-y-lecciones-a-partir-de-la-experiencia.pdf>



M. J. M. 9. 2022

**COALICIÓN NACIONAL
DE MUJERES DEL ECUADOR**

Quito-Ecuador
2023