



# FONDO DE ACCIÓN URGENTE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE:

## 10 AÑOS DESPUÉS: REFLEXIÓN FEMINISTA SOBRE BIENESTAR Y CUIDADO



APERTURA. PRESENTACIONES.  
OFRENDAS



# OFRECIMOS A ESTE ENCUENTRO

Muchas de las participantes evocaron el lugar de lo espiritual en sus vidas u ofrecieron un símbolo de una experiencia que tocó su alma:



“En el contexto de la campaña #me too, las mujeres en Egipto comenzaron a hablar sobre la violencia contra ellas por parte de hombres defensores de los derechos humanos.

Ofrezco su audacia para hablar de esto en público”.

**Masa Amir (Egipto) - FAU Africa**

“Algunas decisiones las toma nuestro espíritu antes que nuestra decisión llegue. Vengo a compartir este espacio con mi propia experiencia, contradicciones y desafíos, para reflexionar en busca de claridad y solidaridad en nuestra lucha.

Traje mi bitácora de 15 años de trabajo con

defensoras, sobre el cuidado de sí y el bienestar”.

**Mary Jane Real (Filipinas) - FAU Asia Pacífico**

“Tengo el compromiso de honrar mi sabiduría y extender el poder en mi interior para que sea un poder con otros - con el fin de sanar y fortalecer la resiliencia de quienes promueven cambios.

En nuestro altar ofrezco una concha de caurí que recogí en la playa de Aceh después del tsunami, durante la recuperación después del desastre y el encuentro con los sobrevivientes. Para mí, es un símbolo de coraje”.

**Shawna Wakefield (Estados Unidos)  
Gender at Work**

“Vengo del Sur de los Estados Unidos. Soy la primera activista feminista de mi familia.

Me encanta ver cómo se viste la gente en distintas culturas. Como ofrenda traje un libro sobre el vestido”.

**Olivia Trabysh (Estados Unidos) - FAU EEUU**

“Traigo conmigo la energía y fuerza de mis ancestros. Nuestro poder ancestral camina con nosotros”.

**Rudo Chigudu (Zimbabwe) - HopeAfrica**

“Vengo de Paraguay, primero de España. Yo traje una cuerda de mi arpa, la nota Fa. Representa momentos en que tenemos que ir a otro lado, fuera

de todo, lejos de los problemas, a reciclar el activismo”.

**Rosa Posa Guinea (España/Paraguay) Akahatá**

“Las mujeres afrodescendientes tenemos un poder de defender la vida, de caminar hacia la vida, de construir pensamiento y conocimiento y de compartirlos entre unas y otras”.

**Maria del Rosario Mina (Colombia)  
Proceso de Comunidades Negras PCN**

“Traigo como ofrenda un nudo que representa uno de los momentos claves en que interioricé la importancia del autocuidado, después de haber trabajado en El Salvador con mujeres víctimas de la violencia en la guerra civil. Durante muchas horas y por meses escuché testimonios, y me empecé a sentir

mal porque no me permitía reconocer el malestar propio frente a estas experiencias de las mujeres.

Comprendí que el autocuidado hace parte de nuestras luchas colectivas".

**Daniela Fonkatz (Argentina/Francia) - AWID**

"Traigo conmigo un cuarzo rosa que me regaló mi madre. Ella es una inmigrante India con mucha fuerza y mucho amor en su corazón. Mi sueño es que nos acerquemos a estos próximos días con vida y paz, aquí y en los lugares donde trabajamos".

**Shalini Eddens (Estados Unidos / India)  
FAU EEUU**

"Traje a este espacio un talismán que llevo conmigo para estar en mi más elevado ser, en mi más alta vibración, para que otros puedan estar en su más elevado ser, en su más alta vibración. Este talismán carga las experiencias de muchos años de trabajo y ayuda a crear los espacios donde puede ocurrir la sanación.

Paracelso dijo: En cada ser humano hay un lugar que está completo y no quebrado. Las invito a conectarse con ese espacio interior".

**Sandra Ljubinkovic (Serbia/Amsterdam)  
Consultora Independiente**

"Traigo como ofrenda esta maraca que me dieron los compañeros de un grupo de trabajo que apoya al pueblo indígena Siona del Amazonas,

entre Ecuador y Colombia, guardianes de la sagrada medicina del yagé. Me la regalaron por haber cuidado el fuego durante 13 lunas.

La quería traer acá para recordar el propio fuego, el fuego entre todas.”

**Tatiana Cordero (Ecuador/Colombia) - FAU AL**

“Vengo de un lugar que ha sido afectado por la guerra durante muchos años, homofobia, lesbofobia. Un lugar con mucho sufrimiento. Comencé mi activismo trabajando por la paz dentro y fuera de mí. En este proceso de auto-sanación comencé a trabajar en torno al cuidado. A través de este proceso comenzó el libro. Este proceso es una piedra angular en mi vida, trajo cambios a mi

activismo y generó espacios para la recuperación en medio de la violencia.

Traigo una piedra de Umbanda, un lugar de tambores y danza y la curación de los antepasados de los pueblo negros traídos contra su voluntad. Un lugar a través del cual estoy sanando.”

**Jelena Djordjevic (Serbia/Brasil) - Centro Feminista de Estudos e Assessoria (CFEMEA)**

“Traje para ofrendar un diapasón que usamos para afinar ciertos instrumentos. Estoy aprendiendo a tocar violonchelo y la música es un lugar para relajarme cuando estoy muy estresada.”

**Laura Daniela Aristizábal (Colombia) - FAU AL**

“Traje un cuarzo rosado que me dio mi hermano para recordar el amor y la sanación tierna con paciencia y compasión hacia nosotras mismas.”

**Laura Maria Carvajal (Colombia) - FAU AL**

“Traje un kit viajero que armé: chocolate y una cartita de amor de mi hija. Cada vez que viajamos nos intercambiamos cartitas.”

**Fátima Valdivia (Perú) - FAU AL**

“No es fácil para las feministas jóvenes hacer un activismo sostenible, luchar por el derecho al autocuidado, a pausar, a pedir por lo que necesitamos. Me he vinculado con este trabajo porque la vida me ha llevado a mirar mi sombra,

las cosas que cargamos de las personas que nos anteceden.

“Traje la selenita que trae paz y conexión con la divinidad. Y un cuarzo rosado para dejarme apoyar, porque a veces creo que yo todo lo puedo sola”.

**Ledys SanJuan (Colombia) - Fondo FRIDA**

“Acá nací y para mí este mar tiene un significado muy importante. Trabajo con un grupo de personas con las cuales trabajo, siento, vivo.

“Traje una mochila que tejen las mujeres Arhuacas de la Sierra Nevada de Santa Marta. Esta mochila representan los caminos de la Sierra y abajo tiene

un diseño que se llama “Pensamiento de mujer”.

**Sara Munárriz Awad (Colombia) - FAU AL**

“Traje la bebida sagrada el mezcal con el que se celebra todo, nuestros muertos, las bodas, la tierra, la siembra, las noches de luna, se acompañan las penas, te sana cuando te lo pones en el cuerpo. Y brindamos y nos reconocemos. Quiero que brindemos con esta bebida sagrada.

Quiero honrar la sabiduría y la luz de mujeres que han estado antes que nosotras.”

**Ana María Hernández (Méjico)  
Consorcio Oaxaca**

“Nací en Colombia y vivo en los Estados Unidos desde el 2000. Quiero compartir muchos procesos colectivos de justicia curativa que van mano a mano de nuestros procesos de sanación.

Traje un cuarzo rosado y palosanto y salvia. La salvia la usan personas nativas americanas en procesos de sanación.”

**Monica Enríquez (Colombia/Estados Unidos)  
ASTRAEA Fund**

“Hoy en América Latina aspiramos a crear una sociedad del cuidado. La bondad de este momento es que lo hacemos juntas. Hemos ido abriendo caminos. A las mujeres que he encontrado en el camino, infinitas gracias.

Traje una piedra del río porque en un encuentro que tuvimos en Turquía apareció un ejercicio con piedras, sobre cómo nos podemos apoyar para pasar. Y un frijol petaco que fortalece el cuerpo. Esto que hacemos juntas es un alimento para el corazón. Muchas gracias por haber aceptado el llamado."

### **Luz Stella Ospina (Colombia) - FAU AL**

"Soy Maya Quiché. Hoy quiero honrar también a mi parte del occidente. Todo lo mestizo que hay en mí lo nombro con mucha fuerza y respeto.

El símbolo que traigo es el xul, el silbato. Para la tradición Maya cuando uno se enferma hay muchas causas, es que el espíritu se sale porque no estas

contenta contigo misma, reconciliada con tus seres queridos, porque hay algo que te hace falta.

Para este evento necesitamos que nuestro espíritu regrese a nosotras mismas para podernos responsabilizar de nuestra propia vida.

Porque si cada una está bien, todas vamos a estar bien."

### **Flor de María Alvarez Medrano (Guatemala) - Mujeres KAQLA**

"Viví 6 años en Colombia hasta hace un mes. Es un país que me ha dado muchísimo, me ha permitido verme, comprenderme y comprender por qué hago lo que hago y cómo.

Quiero ofrendar esta pulsera que es de mi madre siempre la pongo cuando hay un altar. La otra ofrenda es un péndulo que se usa para tomar decisiones, para limpiar.

Es un regalo de este país el aprender a escuchar."

**Carmen Sánchez (España/Colombia)**  
Consultora Independiente



**BIENVENIDAS AL SUR.** generalmente nos encontramos en el norte. Esta es una invitación desde el sur, no solo el sur geográfico sino el sur entendido como una manera de estar y de ser.

Este lugar se llama Palomino, está localizado entre los departamentos del Magdalena y la Guajira en el norte de Colombia. Honramos a los pueblos ancestrales de esta tierra: **Kogui, Arhuaco, Wiwa, Wayuu y Kankuamo.** Palomino es un lugar donde hombres y mujeres de estas comunidades hacen pagamentos a la siembra, a la cosecha.

Por que escogimos este lugar? No escogimos un gran lugar turístico, sino un lugar que tiene la belleza de la zona, que está cuidado, donde está la vida de la naturaleza. En otras partes de Colombia los resorts son de los paramilitares o de los dueños de la guerra. Queríamos celebrar la vida en un lugar que la acoja, que la respete.

Este es un encuentro bilingüe y el uso del español es un acto político para poder fluir en nuestra lengua y revertir dinámicas de poder.

Estamos en un continente mestizo, no somos blancas ni de color sino mestizas, reivindicamos nuestra raíz afro e indígena y honramos a las mujeres afrodescendientes porque son parte de las raíces en las que nos reconocemos. Agradecemos a Flor de María Alvarez, nuestra compañera Maya Quiché, por ayudarnos a comenzar este encuentro con un ritual. Así es como sentimos que nos conectamos acá, con la tierra, con el corazón, por eso estamos en este lugar.

Pidiendo permiso a los espíritus de esta tierra, en estos días se celebra en nuestros países el Día de Muertos. Agradecemos entonces a la muerte que nos acompaña y nos enseña, y pedimos que pueda morir lo que no nos guste y necesitemos cambiar.

Acá está presente todo el equipo del Fondo de Acción Urgente, porque esta no es una actividad aislada. Los Apoyos de Respuesta Rápida son la columna

vertebral del Fondo, pero el corazón del Fondo es el cuidado.

Nuestra identidad en este FAU-AL es el cuidado.

¿Para qué estamos acá? Para conversar, escucharnos, para pensar conjuntamente. Queremos construir colectivamente entre nosotras y con otras. Las convocamos a que construyamos juntas en estos dos días, que estemos abiertas a revisar lo que haya que revisar, que seamos flexibles. Esta es una invitación a dialogar en pausa, sin prisas, sin agites. No nos gusta mucho el agite, siempre estamos en la ansiedad de lo urgente. Decimos ante la urgencia, la calma.

Queremos preguntarnos ¿Qué ha pasado en estos diez años? ¿Cuáles son los retos que hay? Y queremos reflexionar sobre el bienestar de las activistas, e incorporar voces que han estado marginadas de esta discusión. Reconocemos las diferencias étnicas, raciales, de continentes, de opciones sexuales, por eso están las compañeras LGBTI. Están escogidas todas las que están acá. Queremos también hacer un reconocimiento a quienes durante estos diez años han

pensado en el cuidado mutuo, el bienestar, queremos reconocer su aporte.

La intención de este Encuentro es iniciar un proceso de investigación y producir algún material que recoja la reflexión sobre estos diez años. Queremos salir de aquí con preguntas que orienten, que abran el camino, con ideas para una metodología que nos ayude a abordar el proceso.

BIENVENIDAS



# ESTA RELATORIA

En esta relatoria del encuentro “10 años después: reflexión feminista sobre bienestar y cuidad” desde el Fondo de Acción Urgente se han recogido en un diálogo colectivo los aportes centrales de las participantes.

Los aportes se agruparon en torno a tres ejes que son los hilos para el tejido colectivo:

- \* Lo político y el cuidado, el cuidado de sí y el cuidado colectivo
- \* El Poder
- \* El Espíritu

Esperamos que estos hilos sirvan para tejer la reflexión compartida y encaminarla hacia una propuesta de investigación que busca mirar el camino andado diez años después de “**¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?**”.

# UN DIÁLOGO COLECTIVO

*Es el mirar hacia adentro, lo que produce el libro, es el mirar hacia adentro lo que luego permite un desarrollo del trabajo. Hay una clave vital en ese proceso en términos de cambiar prácticas y de aprender de estas reflexiones y este trabajo colectivo.*

*Esta reflexión comienza con el cuidado de sí a nivel individual y luego, a partir de 2010, hay una reflexión más sobre el cuidado colectivo. Ahí hay una riqueza enorme en cómo cada quien acá entiende el cuidado de sí y el cuidado colectivo, no necesariamente lo entendemos igual.*

*A partir del 2013 hay un desarrollo grande de propuestas, iniciativas, publicaciones, y se abren las nuevas preguntas que tenemos en este momento.*

*Lo que estamos haciendo aquí es un diálogo desde distintas miradas, no es una revisión de la primera publicación.*

TATIANA CORDERO - FAU AL

# HILO: LO POLÍTICO Y EL CUIDADO. EL CUIDADO DE SÍ Y EL CUIDADO COLECTIVO

EN ESTE HILO SE RECOGEN PREGUNTAS EN TORNO A:

I. El sentido político del cuidado de sí y el cuidado colectivo y la relación entre poder y cuidado de sí y cuidado colectivo.

El poder se entiende en un doble sentido: por una parte como ejercicio de dominio, de irrespeto, de verticalidad, de privilegios; por otra parte, el poder como potencia creadora, fuerza interior y fluidez en las relaciones, con la capacidad de comprender el bien común como un sentido compartido del propio bienestar.

## PREGUNTAS EN TORNO A LO POLÍTICO Y EL CUIDADO:

- \* **Diálogo e interacción entre los diferentes niveles del cuidado: personal, colectivo, social.**
- \* **¿Qué se reconoce como político? Y cuáles son los límites para el cuidado en diferentes espacios?**
- \* **¿Cómo fortalecer el sentido político del cuidado de sí y el cuidado colectivo?**

EL CUIDADO DE SÍ ES PARTE DEL CUIDADO COLECTIVO. NO VA UNO SIN OTRO.

Rosa Posa Guinea  
(España/Paraguay) Akahatá

**\*¿ Cómo cuestionamos y transformamos  
esas prácticas de poder sin destruirnos a  
nosotras mismas?**

**2.** La memoria de lo que hemos aprendido sobre cuidado de sí y cuidado colectivo, y las preguntas frente a nuevos escenarios del activismo:

**PREGUNTAS EN TORNO AL CUIDADO DE SI  
Y EL CUIDADO COLECTIVO:**

**\* ¿Qué me conecta y me ha permitido estar bien? ¿Qué necesito yo para cuidarme, para mi bienestar? ¿Qué prácticas tengo que hacer?**

*Primero tenemos que hacer nuestro trabajo interno, porque refleja en espejo cómo hacemos nuestra práctica como activistas.*

**Mary Jane Real (Filipinas)  
FAU Asia Pacífico**

*El autocuidado, yo lo llamo más como el camino de la sanación, es un proceso y tiene muchas capas. Y hay momentos en los que una está lista para trabajar unas cosas y otros no, y hay que esperar. Y entonces cada quien tiene su momento, verdad? No podemos pensar que todas vamos a estar en el mismo nivel y aceptando porque, por ejemplo, si el poder a mí me vino de mi papá, y fue un poder con violencia, con golpes, con palabras, va a ser más difícil que una haya vivido un poder diferente.*

Pero yo sí creo que entonces en este camino nos tenemos que responsabilizar de hacer un poder más bondadoso y no el que tenemos interiorizado. Porque nosotras que hemos vivido en países de guerra, de militarismo, de odio, tenemos internalizado eso, y es histórico. No nos podemos hacer las locas y decir no es cierto.

Es cierto, aquí en estos procesos intentamos ser democráticas, pero cuando estamos en una coordinación es cierto que se nos sale el cobre. Y por eso no es de balde que tengamos luz y sombra. Tenemos cada quien que trabajar su sombra y la bondad que hay en su corazón, todas tenemos. Y hacer el intento de cada vez más limpiar mi camino. Pero hay mucho miedo de trabajar la sombra porque eso tiene que ver con los míos, con

mi papá y con mi mamá también. Hay mucho miedo y lo he visto en la historia de mi organización.

Cada vez vamos limpiando en este camino, cada una se responsabiliza de su propia vida y ponemos en la mesa las cosas que nos unen: el bienestar, la felicidad, la alegría. Y en todas las reuniones que tenemos vamos a poner dosis de trabajar el bienestar. En todas las temáticas que trabajamos tenemos que poner el sentido humano, el sentido que te refuerce tu vida, porque entonces así lo llevamos de la mano. Porque no está separado mi cuerpo, mi mente, no, está junto, y vamos trabajando el espíritu, el cuerpo, en todos los temas, en el tema de la violencia, en el tema de la discriminación.

Entonces yo creo que hay una responsabilidad

personal de apostarle al bienestar, pero ese bienestar significa que yo voy a apelar a mí misma: ¿Qué hago yo para discriminar a los otros? Porque yo lo hago, aquí soy la niña bonita, pero en mi casa, con mi familia, con mi organización, yo saco mi oscuridad, y eso es lo que tengo que trabajar. Ahí está mi reto, porque aquí no, aquí somos buena onda todas. Pero donde están nuestros mayores desafíos es con la gente que más cerca estamos. Y lastimosamente son las que más dañamos.

Y a lo interno de nuestra organización nos amamos, porque yo amo a mis compañeras, pero también siento que nos desvaloramos mucho, no reconocemos nuestros poderes, cuando podemos decir: Tú tienes este poder de la palabra; tú tienes

este poder para organizar; tú tienes este poder para manejar dinero. Y qué bueno, hagámoslo juntas. Lastimosamente no tenemos esa potencialidad de ver los poderes de cada quien y decir: "Vaya", y a veces decir, "No tengo ganas, no tengo fuerza, no tengo energía", y se vale también. Pero, como somos todopoderosas, nos hemos impuesto que las de los derechos humanos lo podemos hacer todo y lo aguantamos todo. Pero no es cierto, ya estamos muy cansadas, son muchos años de estar sin respirar.

**Flor de María Álvarez  
Mujeres KAQLA, Guatemala**

**\* ¿Qué nos da poder, autonomía y placer?**

**\* ¿Cómo podemos recordar y conectarnos con experiencias de cuidado colectivo que nos ayudaron a sobrevivir?**

**\* Experiencias de cuidado en distintos contextos**

*Sería algo importante para este proceso sacar a la luz y compartir modelos de relacionarnos y cuidarnos, modelos de activismo más sostenibles, que pongan el cuidado en el centro. Esto puede inspirarnos y romper el modelo hegemónico de la activista con ganas de salvar este mundo, lo cual implica también romper con mandatos de género.*

**Daniela Fonkatz (Argentina/Francia) - AWID**

*Perdimos la conexión que nos permite sentir la energía que otro ser viviente me da, esa es la posibilidad de tener poder y sanación. Siento que parte del trabajo en torno al cuidado me ha traído esa conexión: la conexión conmigo misma, la conexión con la naturaleza, la conexión con otras mujeres, la conexión con mis antepasados y la conexión con mi cuerpo. La guerra y el trauma me hicieron sentir fragmentada, fue una forma de sobrevivir, no sentir fue una forma de vivir durante la guerra. Eso fue práctico y me permitió llegar a este punto, pero me hizo perder la esencia en mi vida que es el sentir.*

*Para mí se trata volver y recordar lo que ya sabemos, lo que nuestras abuelas nos dijeron, lo*

lo que nuestras madres nos dijeron, lo que las comunidades tradicionales nos dijeron. En Brasil, por ejemplo, durante el tiempo de la esclavitud, no habría sido posible sobrevivir sin la comunidad. Ponían agua en el camino para las personas que fueron esclavizadas pero escaparon, los rebeldes que iniciaron la revolución. Estas personas no tenían modelos: sabían que tenían que hacer esto para apoyarse mutuamente, para sostenerse mutuamente como una comunidad. Y una de las propuestas que tengo es recordar y volver a relatar todas estas culturas del cuidado, estas tradiciones del cuidado que las comunidades tienen en todo el mundo; recordarlas, construir sobre esa base nuestras formas de organización.

**Jelena Djordjevic (Serbia/Brasil) - CFEMEA**

En mi organización hacemos procesos de sanación. Y nosotras optamos porque todo lo que hacemos pase primero por nosotras mismas para poder trabajar lo propio. Y después lo puedo compartir con las otras, porque es a partir de mi experiencia que yo lo comarto.

En la experiencia de mi organización, cuando ya estamos en el activismo hay algunas que sí se comprometen con su trabajo personal y otras que se olvidan. Entonces ahí es donde vamos caminando un poco desequilibradas. Yo pienso que el primer orden de la ayuda es que yo no puedo dar lo que no tengo. Pero no somos conscientes de eso y vamos a ayudar a mujeres con muchos vacíos internos.

Y yo lo digo por lo que me ha pasado a mí: que yo voy, pero tengo muchas cosas que son mis propios retos.

Y creo que estos espacios que tenemos con mujeres que hacemos esto nos ayudan como a poder ver qué es lo que necesitamos trabajar cada una. Yo creo que la pregunta es: ¿Qué necesito yo personalmente, con este cuerpo y con esta historia, para cuidarme, para mi bienestar? No son otras, soy yo, somos nosotras, es cada una.

**Flor de María Álvarez (Guatemala)  
Mujeres KAQLA**

Una de las preguntas claves sería cómo dar cuenta de la diversidad de maneras como cada quien

entiende y practica el cuidado, el bienestar, la protección integral. somos nosotras, es cada una.

**Laura María Carvajal (Colombia) - FAU AL**

**\* ¿Desde qué enfoques y paradigmas hemos trabajado el cuidado?**

Hay un reconocimiento de que todavía no es fácil instalar el tema del autocuidado, porque en realidad va en contra de lo aprendido.

A ver, el feminismo ya va en contra de lo que aprendimos, pero esto va en contra de nuestro feminismo, esta monjita chiquitita que nos vive dentro y quiere darlo todo, todo, entregarlo todo hasta la muerte.

*Nosotras tenemos esa tendencia, entonces tenemos que ir en contra de eso y ponerle un límite a ese "yo quiero entregarlo todo y morirme en la cruz".*

*Al final, el darlo todo es esa tendencia profundamente plegada a los mandatos de género, no? Quienes tienen hijos e hijas y organización, a los hijos y a la organización, quienes tenemos organización, todo para la organización, es entregarlo todo hasta el final, hasta la muerte. Y el autocuidado, como propuesta política, propone unos límites también para que no nos muramos por la causa. Y en realidad ese límite que te pones hace también que te valores.*

*Creo que el cuidado de sí o el cuidado colectivo son un aprendizaje, o sea aprender lo contrario de lo ya aprendido. Es un aprendizaje, es una*

*conciencia, es como la primera vez que una toma conciencia de su derecho. Desaprender lo patriarcal, desaprender la entrega total hasta la muerte, desaprender eso para aprender otra cosa*

**Rosa Posa Guineá (España/ Paraguay)  
Akahatá**

*Una cosa que vi es cómo nuestro lenguaje se diluye con el tiempo. Comenzamos con "¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?" como un hito que introdujo un nuevo lenguaje sobre el autocuidado y el bienestar pero, a medida que pasa el tiempo, ese lenguaje se utiliza con fines comerciales y el autocuidado ahora se trata de comprar productos caros.*

**Masa Amir (Egipto) - FAU África**

Una de mis dificultades en el proceso de involucrarme con el concepto de cuidado, claramente desde el principio, fue el problema de clase, que era muy claro entre las comunidades con las que estábamos trabajando. Sentía que estaba incrustado en un contexto capitalista y, en cierto sentido, excluía a aquellos que no podían permitirse un tratamiento de spa o esta comercialización de la práctica del cuidado. Incluso ahora sigue siendo un problema entre los activistas.

El otro aspecto es el intergeneracional. Mi activismo nació al final de la ley marcial en Filipinas, y yo estaba entre activistas para quienes la explotación y la auto-explotación eran expresión de su compromiso con el movimiento. Hasta llegar a

este momento donde básicamente el cuidado de sí es un derecho.

Cuidarse a sí mismo es parte de lo que se necesita para sostenerse. Pero entonces la crítica a eso fue: tenemos que contextualizarlo para que no se convierta en un compromiso apolítico. El cuidado de sí es esencial para dar sustento a los movimientos. Requería un cambio de paradigmas en la manera como pensamos, trabajamos y vivimos nuestras vidas en los niveles personal, organizacional y social. Hay normas y prácticas culturales que nos atan a esa vieja práctica de explotación y auto-violencia.

**Mary Jane Real (Filipinas) - FAU Asia & Pacífico**

*¿Cómo creamos o nutrimos prácticas que estén claramente relacionadas con lo que queremos ver en el mundo?*

**Rudo Chigudu (Zimbabwe) - HopeAfrica**

**\* Diez años después**

**¿Por qué volvemos a estas preguntas?  
¿Qué implica pensar el cuidado de sí en nuestros contextos actuales, a la luz de nuestras identidades múltiples?**

*¿Cuánto de lo que hemos hecho realmente ha tocado? Porque uno siente que hay cambios, pero a veces tenemos la tendencia a no reconocerlos porque solo existe lo que se reconoce en las*

*políticas, lo otro no. El reto del trabajo de investigación es poder visualizar cuáles son esos asuntos que tenemos por regiones, por países para que reconozcamos lo que hemos hecho, para que miremos cómo lo hemos hecho y qué nos interesa profundizar.*

**Luz Stella Ospina (Colombia) - FAU AL**

*Estamos sentadas acá hablando, diez años después que salió el libro, para recoger un montón de experiencias que se ha tenido como movimiento. Pero también ha habido muchos errores, probablemente cosas que no han funcionado por un contexto en particular o en alguna organización, o prácticas que pensamos que podían funcionar*

pero que, desde una mirada más diversa, no funcionaron.

**Fátima Valdivia (Perú) - FAU AL**

*¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?" fue importante y significativo porque me permitió a mí y a las personas con las que trabajo enfrentar el poder, pero desde la perspectiva feminista de darle un espacio a la vulnerabilidad dentro de ese ejercicio de poder. Me permitió a mí y a muchas otras en mi círculo ser vulnerables entre pares feministas. Y creo que por eso fue un hito en mi vida.*

**Mary Jane Real (Filipinas)**  
**FAU Asia & Pacífico**

La reflexión sobre autocuidado no comienza aquí, hay antecedentes: Uno, el movimiento feminista que propuso grupos de autoconocimiento y autoconciencia. Otro, los pueblos originarios o pueblos indígenas que tienen sus propias cosmovisiones para sostener el planeta, la vida y las relaciones.

El origen de esta reflexión sobre autocuidado sigue ligado a pensarla no como bienestar sino como forma de disminuir afectaciones, daños, desgastes, agresiones, y sanar traumas derivados de los contextos de violencia que cotidianamente muchas activistas y defensoras enfrentamos. Hay una tensión entre esto y generar el autocuidado como estrategia, decimos política, para sostener los movimientos.

Recuerdo en el Encuentro Mundial de AWID en Estambul que se hizo el Memorial a las Mujeres que ya no están, una de las cosas que más me sorprendió a mí era que de todas las mujeres que ya no estaban, el 60% de esas activistas habían muerto por enfermedades o por violencia familiar asociada con esto, con no tener límites. Y cómo no eran los poderes fácticos, no eran las transnacionales, no eran los gobiernos, eran las formas de violencia patriarcal que nos quita el cuidado como bienestar para nosotras.

Ahí hay una tensión también porque el autocuidado se vive como algo muy importante, pero se contradice, de alguna manera, con el “deber ser” de lo que es una defensora: Una defensora fuerte,

que enfrenta, que es líder, que no se quiebra. Si bien hemos ganado terreno en legitimar la importancia del cuidado de sí, creo que tenemos dificultad para transformar el autocuidado como un derecho de bienestar, y no solo para contrarrestar las afectaciones.

**Ana María Hernandez (Méjico)  
Consorcio Oaxaca**

En 10 años han pasado muchas cosas. Hay que volver a nuestros adentros, a nuestras organizaciones y hay que hablarlo y documentarlo.

**Sara Munárriz (Colombia) - FAU AL**

Cuáles son ahora las implicaciones específicas de pensar el cuidado y la protección siendo tú una

mujer indígena, siendo una mujer lesbiana, siendo una persona trans, o personas que defienden un montón de causas y que enfrentan múltiples sistemas de opresión. Hay unas especificidades que tal vez no se abordaron en “¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?”, y sería super interesante que este nuevo proceso pueda generar ese diálogo.

**Laura María Carvajal (Colombia) - FAU AL**

**\* ¿Cuáles son las prácticas y formas de cuidado de sí de las activistas jóvenes (online y offline)?**

El movimiento de mujeres activistas jóvenes o defensoras jóvenes ha superado muchos de

los conflictos entre movimientos. Y yo quisiera preguntar cómo son esas nuevas relaciones, de qué forma han construido unidad y han logrado superar gran parte de los conflictos. Y ahora la interseccionalidad en el movimiento joven es super poderosa.

**Sara Munárriz (Colombia) - FAU AL**

Una parte muy grande de lo que hacemos, que no es visto como trabajo o como activismo, es reunirnos para estar juntas y hablar, para estar bien juntas. Esas son prácticas que yo veo que estamos haciendo las feministas jóvenes y que siento que no hacen parte del activismo formal.

A veces siento que como que hay un énfasis super

grande en las tensiones y en los conflictos, pero en realidad pues, por lo general con las personas feministas con las que yo organizo es como super bueno y son relaciones de trabajo pero también son de amistad, como que no hay necesidad de diferenciar lo profesional del cuidado.

¿Cuáles son esas lecciones puntuales, cuáles son las prácticas que tenemos que son muy buenas, que podemos continuar replicando y que podemos seguir creciendo? Porque siento que a veces es como: "es que siempre estamos peleando, o hay muchas fragmentaciones", pero también, por lo menos en mi universo, siento que hay mucha unión y que quiero como tejer más hacia allá.

**Ledys SanJuan (Colombia) - FRIDA**

### \* ¿Cómo cuidar el cuerpo virtual?

Las nuevas activistas, las nuevas feministas están cuidando la vida de otras maneras a través del trabajo virtual. ¿Cuáles son esas nuevas maneras, esos nuevos caminos?

El FAU AL ha recuperado lo que se ha ido trabajando sobre activismo sostenible, cuidado de sí y cuidado mutuo virtual. Reconocemos los trabajos hechos por otros fondos hermanos en esta área. En ese escenario, nos preguntamos sobre el cuerpo virtual y el activismo.

**Sara Munárriz (Colombia) - FAU AL**

Una de las preguntas nuevas que nos traen los contextos actuales de activismo es lo que planteaban antes sobre cómo vemos el cuidado en el mundo virtual. Yo creo que también es interesante que analicemos cómo nos impacta esta conectividad permanente en nuestras vidas.

**Daniela Fonkatz (Argentina/Francia)- AWID**

**\* ¿Cuáles son buenas prácticas o metodologías de bienestar, cuidado de sí y cuidado colectivo y por qué?**

Yo me quisiera ir y pensar en las mujeres de las comunidades y cómo este autocuidado no se queda en este nivel de mujeres. Y cuando dicen que vamos a ir a tomar un spa queda muy lejos,

digamos, si pensamos en otras mujeres. Entonces yo siento y pienso que en todos los momentos en que nosotras compartamos tienen que haber momentos para pausar, desde lo que nosotras sabemos hacer, desde lo que cada una pueda hacer según su cultura. Y claro que podemos prestar otras cosas de otra cultura, porque sí que todas las mujeres necesitamos tener pausas en nuestra vida. Porque aquí no se trata de clase, sino se trata de una necesidad esencial.

Yo me pongo a pensar en las mujeres de las comunidades y digo: *ellas necesitan un espacio para salir de su vida cotidiana y de su liderazgo que no es tan afortunado como el de nosotras, sino que tienen que lidiar con otras cosas de su*

vida, incluyendo las autoridades ancestrales, que son hombres, y también la cultura.

**Flor de María Álvarez (Guatemala)**  
**Mujeres KAQLA**

trabajo que hacemos cómo podemos mirar o hacer evidentes esos cambios? Qué nos indicaría que hay un cambio profundo, de beneficio, en hacer estas prácticas de cuidado?

**Ana María Hernández (Méjico)**  
**Consorcio Oaxaca**

**\* ¿Cómo podemos multiplicar y compartir las herramientas de cuidado de sí y cuidado colectivo que tenemos para que más mujeres tengan acceso a ellas?**

Cuando trabajamos con activistas o con defensoras en procesos de cuidado colectivo y autocuidado una pregunta que siempre me surge es cómo podemos constatar los cambios? En el

# HILO: PODER

EN ESTE HILO LA NOCIÓN DE "PODER" SE REFIERE A LAS RELACIONES DE PODER Y LAS TENSIONES AL INTERIOR DE LAS ORGANIZACIONES.

*Cómo practican las organizaciones lo que predicen sobre cuidado de sí y cuidado colectivo?*

**Sandra Ljubinkovic (Serbia/Amsterdam)**  
**Consultora independiente**

*Vivimos la vida de manera separada, como que en el trabajo somos unas, en el colectivo somos otras, en el mundo de la rumba y la vida cotidiana somos*

*otras. Vivimos la vida como si estuviera dividida en compartimentos.*

**Luz Stella Ospina (Colombia) - FAU AL**

\* *¿Cuáles son las barreras que nos dificultan vivir estas prácticas y las razones por las cuales no practicamos lo que predicamos?*

\* *¿Por qué las prácticas de autocuidado y cuidado colectivo entran en conflicto con los roles que las personas juegan dentro de las organizaciones? ¿Cómo podemos superar esto?*

\* *¿Cuáles son las tensiones de raíz en las relaciones de poder que son obstáculos para practicar el cuidado?*

¿Cuáles son las prácticas de poder que ayudan a cuidarse, a cuidar y cuáles impiden el cuidado en lo personal, en lo colectivo, en lo institucional?

**Tatiana Cordero (Ecuador/Colombia) - FAU AL**

¿En cada estructura de trabajo qué va construyendo la posibilidad del cuidado, qué la va limitando?

**Carmen Sánchez (España/Colombia)**  
**Consultora Independiente**

En el trabajo en torno al cuidado de sí, ¿por qué hay tanta resistencia para vivirlo de veras? En las organizaciones hablamos mucho sobre esto, pero ¿qué tanto lo vivimos? Después de trabajar durante todos estos años en el cuidado de sí, una

de las cosas que aprendí es que el cuidado de sí perturba el poder, pero no solo el exterior, también nuestro poder interno, también la dinámica de poder entre nosotras mismas.

**Sandra Ljubinkovic (Serbia/Amsterdam)**  
**Consultora independiente**

¿Cuál es el trabajo que se reconoce en una organización como activismo? Porque ahí es donde se enfoca el autocuidado, a diferencia de la comprensión más amplia de que todos tienen un rol. ¿Cómo hacemos procesos de autocuidado o de cuidado colectivo que respondan a los diferentes roles que las personas desempeñan en el activismo?

**Rudo Chigudu (Zimbabwe) - HopeAfrica**

\* **¿Cuáles son las relaciones de poder, dentro de las jerarquías del saber, que reproducimos sin darnos cuenta? ¿Cómo podemos explorar la idea de deconstruir las jerarquías y por qué estamos todavía atascadas ahí?**

Hemos avanzado en entender el tema del autocuidado, pero no hemos cuestionado estructuralmente la manera como se hace el activismo, se manejan las relaciones de poder y se construyen los liderazgos. Se ha avanzado en "Sí, tenemos que pausar", "Sí, tenemos que descansar", "Sí, no nos vamos a sacrificar", pero no se ha avanzado mucho en deconstruir las jerarquías, que al final es como sigue estando instalado el

patriarcado afuera y adentro.

**Laura Maria Carvajal (Colombia) - FAU AL**

\* **En el trabajo es donde más tensión hay; son las personas con quienes más nos cuesta practicar el cuidado.**

¿Cómo cuestionamos las prácticas de falta de cuidado entre nosotras, para poder transformar nuestros espacios de trabajo en espacios de cuidado? ¿Cómo podemos enfrentar estas preguntas de una manera que no destruya, que sume en lugar de restar? ¿Cómo podemos hacer estos cambios en todos esos espacios?

**Jelena Djordjevic (Serbia/Brasil) - CFEMEA**

*El discurso no transforma, lo vivencial transforma.  
¿Cómo se integra una metodología vivencial en  
estos espacios colectivos?*

**Carmen Sánchez (España/Colombia)**  
**Consultora independiente**

\* **¿Cómo facilitar el diálogo  
intergeneracional?**

*Admiro la fuerza de las activistas que son mayores, que han tenido que enfrentar mucho más, siento respeto por cómo lo lograron. Pero esas conversaciones sobre cómo lo lograron están siendo canalizadas como apoyo hacia las activistas más jóvenes? Quiero que*

*ese diálogo sea de mutuo apoyo en lugar de ser una comparación. ¿Cómo tener esa conversación de manera constructiva, de forma tal que todas se vean unas a otras más claramente y se pueda avanzar en lugar de crear más desafío o dolor o enojo?*

**Olivia Trabysh (Estados Unidos)**  
**FAU EEUU**

*En el contexto de la región del norte de África, que ha sido definida por la Primavera Árabe durante los últimos siete años, existen conflictos intergeneracionales en torno al cuidado de sí.*

*Las feministas más jóvenes están hablando más*

sobre el cuidado de sí y están redescubriendo “¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?”. Y es realmente un asunto de supervivencia, porque muchas de ellas están realmente traumatizadas por lo que ahora ven como la transformación muy rápida de la euforia de “podemos hacer todo” a “estamos aplastadas”. Y están buscando maneras de cuidarse unas a otras por auto preservación, para poder seguir adelante.

Y existe la sensación de que la generación anterior de feministas realmente no entiende eso, y hay un argumento de: “Crezcan, hemos pasado por las derrotas y hemos pasado por

la euforia, hemos pasado por todo eso y eso es la vida. Sobrevivimos, entonces ustedes también deberían sobrevivir”.

**Masa Amir (Egipto) - FAU África**

¿Cómo creamos las condiciones para conversar sobre asuntos de humanidad? Porque es tan legítima la humanidad de las jóvenes como la de mujeres de otras generaciones. Vamos a mirarnos en esa humanidad que tenemos cómo nos escuchamos y si tiene sentido lo de la una y lo de la otra, y si encontramos un punto que nos conecte.

Porque no se trata de seguir aumentando la tensión hasta reventar el hilo, sino de ir haciendo un acercamiento distinto: que cada quien le baje a las corazas, a los escudos. ¿Cómo podemos irnos

acercando un poco más a hacer lo que queremos hacer?

**Luz Stella Ospina (Colombia) - FAU AL**

Las activistas que han estado trabajando durante todos estos años construyen su identidad en torno a "Yo soy lo que hago, por lo que mi activismo es lo que soy". Una vez que se les quita eso de alguna manera, o nuestro cuerpo nos lo dice, o lo que sea que pase, es como si prácticamente no existiéramos como personas.

**Sandra Ljubinkovic (Serbia/Amsterdam)**  
**Consultora independiente**

\* Cuando la víctima se convierte en líder.  
Reconocimiento. Transferencia de poder.

¿Qué función simbólica, psíquica, emocional, "egoica" cumple el liderazgo y el trabajo político en la estructura interna de quien tenga ese liderazgo? Porque el primer paso es comprender qué lugar está ocupando en tu vida esa función política. Por ejemplo, el liderazgo y el trabajo político son una forma de reestructurar la afectación de la guerra. Qué función ocupa: me da poder, me da agencia, me da autonomía. ¿Y de qué otra manera puedo yo solventar ese deseo de poder y autonomía, de reconocimiento?

**Carmen Sánchez (España/Colombia)**  
**Consultora independiente**

\* Malas prácticas en la gestión de recursos que no promueven el cuidado de sí,

por ejemplo: la manipulación de la situación de víctima para gestionar recursos; las relaciones desiguales con los financiadores que imponen agendas y sobrecargan el trabajo; los presupuestos que nunca contemplan el cuidado de sí y el cuidado de las integrantes de la organización.

\* ¿Cómo se ven a sí mismas las organizaciones que parecen tener buenas prácticas de cuidado de sí y cuidado colectivo?

Me gustaría conocer el camino para el cuidado mutuo en diversos grupos de mujeres u organizaciones. ¿Cómo es ese proceso? ¿Qué tipo de apoyo hubo? ¿Qué hicieron? Pueden ser prácticas, pero también pueden ser recursos

que usaron para transformar la cultura de estas organizaciones.

¿Cómo se ven a sí mismas las personas en organizaciones que se consideran buenas en las áreas de cuidado de sí y cuidado colectivo? ¿Reconocen esto?

Shawna Wakefield (Estados Unidos)  
Gender at Work

Esas organizaciones que están respaldando, financiando, apoyando o liderando la discusión sobre el cuidado de sí y el cuidado colectivo, ¿cómo han transversalizado o interiorizado este trabajo dentro de sus equipos de trabajo?

Sara Munárriz (Colombia) - FAU AL

Para mí el autocuidado es que la otra pueda ver mis necesidades también, y no sobreponerse sobre mí, que eso es lo que muchas veces ha pasado: cómo nos descalificamos, cómo nos desvaloramos, cómo tenemos esa lucha de poder que está integrada en nuestro sistema. Y entonces somos agresivas, somos opresoras cuando estamos en un nivel de coordinación. Porque nos ha pasado, a todas, y no me excluyo porque eso es algo que tenemos internalizado. Entonces para mí el autocuidado tiene que ver con ver cómo yo agredo a las demás, cómo yo lastimo a las demás, y cómo voy a aprender a equilibrar mis energías para poder sentir que una observación de la compañera no es en mi contra, sino está aportando algo para mí. Pero tenemos muchos disparadores en nuestra vida

que nos hacen ver en la otra a nuestra mamá y a nuestra hija.

Decimos que en la organización somos una familia, y siento que ahí no estoy tan de acuerdo porque los órdenes en la familia son distintos de los órdenes en la organización. Y por eso es que también hay muchas peleas y muchas broncas, porque nosotras queremos decir: "No, aquí todas mandamos y todas decidimos". Y no es cierto. En las organizaciones tiene que haber una estructura para que camine y para que nos pueda guiar. Porque si pensamos que esta es una familia, es una ilusión. Cada una de nosotras tiene su propia familia, y en la familia hay órdenes diferentes, allí tenemos papá y mamá, y aquí nosotras no tenemos ni mamá ni papá.

Pero a veces nos comportamos así, queremos proteger o queremos decir: "Ella es mejor hija que la otra" pues tenemos rivalidades.

Creo que el autocuidado va con que nosotras nos podamos reconocer qué necesitas y qué necesito yo. Y respeto que tus necesidades no son las mismas que las mías, pero lo respeto. Y entonces nos vemos.

**Flor de María Alvarez (Guatemala)  
Mujeres KAQLA**

## HILO: EL ESPÍRITU

En este hilo la palabra "Espíritu" se refiere a la fuerza espiritual que nutre las vidas y los trabajos de las activistas porque los vincula con valores superiores de la humanidad tales como el cuidado de la vida, la justicia, la libertad.

- \* ¿Cómo podemos nutrir prácticas de cuidado de sí que están conectadas a nuestro objetivo primordial (justicia, libertad, liberación) y que puedan ayudar a nuestro activismo?
- \* ¿Cómo podemos identificar y hacer visible el poder sanador y transformador del cuidado de sí y el cuidado colectivo?
- \* ¿El cuidado y el cuidado de sí son prácticas o una forma de vida? ¿El cuidado de sí es un mandato o una decisión de vida?

¿Son el cuidado colectivo o el cuidado de sí prácticas en las que participamos, o son una forma de vida? Y si cambiamos nuestra manera de pensar sobre el cuidado colectivo y el cuidado de sí como una forma de vida, ¿eso nos permitirá dejar de verlo como algo aparte que hacemos solo después del trabajo, o solo los fines de semana, o solo si tenemos dinero, o solo en un lugar hermoso, sino hacerlo una forma de vida?

**Shalini Eddens (Estados Unidos) - FAU EEUU**

**\* ¿Cómo aprender de prácticas ancestrales de cuidado de sí y cuidado colectivo que protegen y mantienen la vida en el trabajo de cada día?**

Quería preguntar si en la forma como integré el autocuidado o el cuidado en mi activismo al establecer límites, hacer meditación, estar presente, en cierto sentido me he apropiado de muchas de las prácticas espirituales de los pueblos indígenas y las instrumentalizo en mi práctica de activismo.

**Mary Jane Real (Filipinas) - FAU Asia & Pacífico**

Estaba pensando en la forma como vemos las prácticas que asumimos, y la forma como vemos el trabajo que estamos haciendo. Para mí, el activismo no es un trabajo separado de mi vida espiritual. El activismo es un proceso sagrado que es sobre justicia y liberación, y que las personas vivan vidas plenas.

aY entonces, es necesario invocar lo espiritual desde cualquier cultura, siento que eso es lo que realmente nos falta en la forma como hacemos activismo. Porque hay una profesionalización en nuestra cabeza, hay una forma académica de acercarse al activismo que está desprovista del significado real y la profundidad de lo que estamos tratando de hacer. Se trata de las vidas de las personas, de las personas viviendo vidas con integridad, del respeto a la humanidad de las personas.

Y si no estamos invocando esas culturas, esas prácticas, siento que ahí es donde está la trampa. Siento que es ahí donde perdimos la batalla. Y entonces no creo que deba ser una lucha sobre

si nos estamos apropiando, creo que estamos invocando las cosas correctas cuando vamos a las raíces para apoyar el trabajo que hacemos.

Porque sigo pensando: Pero se trata de las mujeres y de su gente, ¿verdad? Y la palabra que sigue viniendo a mi cabeza es la *sacralidad* de esas personas que se ha perdido en la forma como se vive la vida ahora; y cómo regresamos a un lugar donde las vidas individuales son tratadas como sagradas. ¿Y qué mejor para invocar eso que las prácticas y creencias de nuestras culturas en su diversidad?

**Rudo Chigudu (Zimbabwe) - HopeAfrica**

Las feministas en algún momento se pelearon con

la espiritualidad porque venía de lo católico, de una iglesia patriarcal. El acercamiento a la espiritualidad es para mí lo que está en el corazón de este trabajo. ¿Cómo practicar la espiritualidad propia de las ancestrales sin miedo, con respeto?

**Mónica Henriquez (Colombia/Estados Unidos)**  
Fondo ASTRAEA

DISTINTAS DIMENSIONES DE NUESTRO ACTIVISMO: CUERPO, MENTE, EMOCIÓN, ESPÍRITU

ESPIRITUALIDAD EN LA RELACIÓN CON LA NATURALEZA

Es clave que esta nueva investigación dé cuenta de la conexión del cuidado y del bienestar con otras dimensiones relacionadas con la espiritualidad, la cultura, la memoria y la sostenibilidad de la vida.

**Laura Maria Carvajal (Colombia) - FAU AL**

\* **¿Cómo mantenemos el foco en nuestro sentido de humanidad?**

¿Cómo recordarnos nuestra humanidad y espiritualidad que es tan fundamental para mantenernos de pie y unidas en colectivo y también dentro de nuestras propias organizaciones? ¿Cómo mantener la humanidad en el centro y reconociérnosla unas a otras desde la diversidad?

**Daniela Fonkatz (Argentina/Francia)- AWID**

*¿La lucha es para convertirme en una mejor activista integrando el autocuidado? O más bien para convertirme en un auténtico ser humano y encontrar mi autenticidad en una humanidad común, más allá de solo ser una activista?*

**Mary Jane Real - FAU Asia & Pacífico**



## EQUIPO DE APOYO:

Traductor as durante el Encuentro: **Beatriz Canal y Annette Chor**  
Relatoría en español e inglés: **Maria Isabel Casas**  
Diseño: **Alejandra Henriquez Cuervo**



NOVIEMBRE 3 - 4, 2017  
PALOMINO, GUAJIRA  
COLOMBIA