



MIGUITAS PARA EL
AUTOCUIDADO

EN COLECTIVO DE
MUJERES EN EL
PERIODISMO
Y LA DEFENSA DE
DERECHOS HUMANOS

“Con nosotras todo”

MIGUITAS PARA EL AUTOCUIDADO EN COLECTIVO DE MUJERES EN EL PERIODISMO Y LA DEFENSA DE DERECHOS HUMANOS.

MAYO 2022

Elaboración del documento:

Alejandra Balduvín Álvarez
Ana Karina Lara Rosales
Marion Goux

Diseño de la publicación:

Perla Guadalupe Sánchez Leija
Cesar Arnulfo Reyna Barrientos

Coordinación de proyecto:

Alejandra Balduvín Álvarez

Directiva de la organización:

Jesús Rogelio Córdova Nava

Educación y Ciudadanía A.C.
5 de mayo #620, Barrio de San Miguelito
C.P. 78339, San Luis Potosí, S.L.P., México
<https://educiac.org.mx/>



La reproducción parcial o total del contenido está permitida, únicamente solicitamos que cite las fuentes y otorgue los créditos correspondientes a Educación y Ciudadanía A.C.

Este documento se enmarca en el proyecto “Con nosotras Todo” que implica acciones para promover y articular el reconocimiento colectivo del trabajo, alrededor de la defensa de derechos humanos y el periodismo en SLP, y es financiado por Rise Up.

Invocación al encuentro

Los caminos recorridos nunca son planos, rectos, sin obstáculos, ni barreras, los transitamos a veces con pasos agigantados, otras a tropezones, con miedos, inseguridades, pasiones y convicciones, dejamos huellas, pistas, migas para otras que caminan puedan hacerlo, elegir, repensar, reconstruir...

En el camino de la defensa de derechos humanos y el periodismo en uno de los países más peligrosos para hacerlo, recabar las pistas y herramientas que otras y otrxs dejan es esencial para auto-reconocer que defendemos derechos, que hay riesgos potenciales, reales, prevenibles y previsible y que la idea de seguridad nos corresponde a quienes vivimos los estragos de la violencia y el ejercicio desmedido de poder.

Compilamos algunas de esas migas de los caminos de defensoras y periodistas en Latinoamérica, México y lo que en San Luis Potosí, es resultado de conversaciones con integrantes de la Red de mujeres periodistas en SLP, activistas y defensoras para hacer un tejido de protección integral, donde la seguridad, el autocuidado dialoguen para reconocer herramientas con las que contamos, podríamos contar o queremos contra las mujeres en la defensa de derechos y el periodismo para enfrentar situaciones de riesgo, prevenir, acompañarnos y dar atención, cuando esta en nuestras posibilidades, a los impactos en nuestras vidas de los contextos de violencia y discriminación de género.

¿Qué protocolos estamos usando para nuestra protección y autocuidado? ¿Cómo queremos autocuidarnos? ¿Podemos hablar de autocuidado sin el mandato patriarcal que nos ubica a las mujeres como cuidadoras innatas? ¿Es solo nuestra responsabilidad en lo individual mantenernos a salvo? ¿Con quienes queremos construir nuestra idea de seguridad?

Nos preguntamos y respondemos desde una voz que somos muchas voces, para compartir caminares y palabra, que invoque al encuentro para dialogar continuamente sobre construir y habitar mundos justos.



Miguita

uno: autocuidarnos en colectivo
y cuidado feminista.

Hacer consciente nuestra necesidad de autocuidado es rebelarse. Posicionar nuestra propia vida y bienestar, frente a un sistema que nos quiere siempre agotadas. Desde ahí que autocuidarse, es convertirse en **ACTIVISTA** de nuestra propia vida.

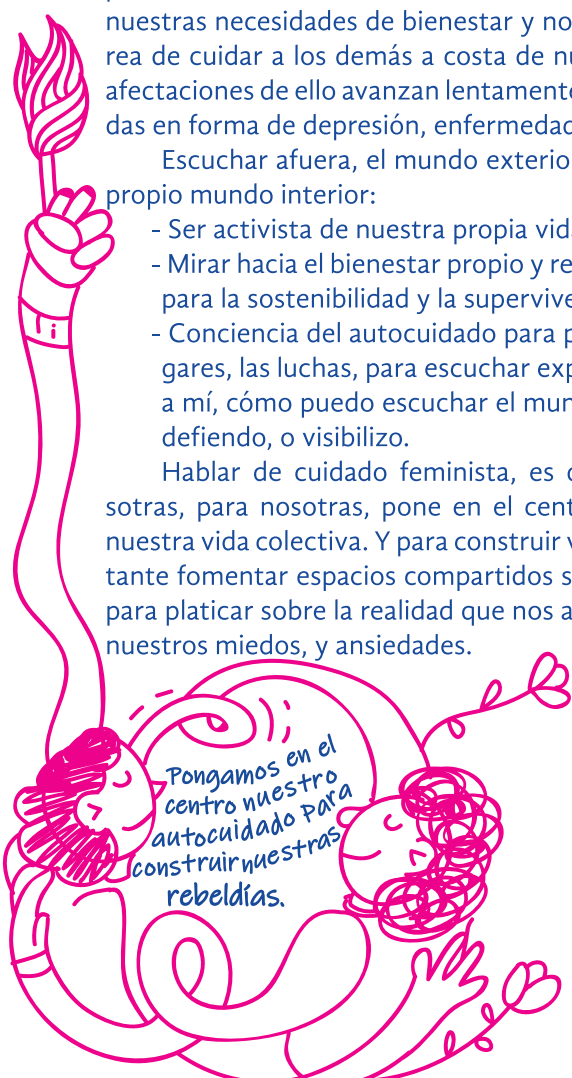
Vivimos constantemente expuestas al riesgo en el que ejercemos nuestro trabajo (específicamente el de defensa y periodismo, pero no solo este): sistemas de discriminación que dejan de lado nuestras necesidades de bienestar y nos carga socialmente de la tarea de cuidar a los demás a costa de nuestro propio bienestar. Las afectaciones de ello avanzan lentamente, y se instalan en nuestras vidas en forma de depresión, enfermedad, cansancio o muerte.

Escuchar afuera, el mundo exterior, requiere de la escucha del propio mundo interior:

- Ser activista de nuestra propia vida.
- Mirar hacia el bienestar propio y reconocerlo como importante para la sostenibilidad y la supervivencia de nuestras luchas.
- Conciencia del autocuidado para poder transitar, vivir otros lugares, las luchas, para escuchar experiencias. Si no me escucho a mí, cómo puedo escuchar el mundo, las narrativas de las que defiendo, o visibilizo.

Hablar de cuidado feminista, es decir, un cuidado desde nosotras, para nosotras, pone en el centro el hacer florecer la vida, nuestra vida colectiva. Y para construir vivencias colectivas es importante fomentar espacios compartidos seguros, tomarnos el tiempo para platicar sobre la realidad que nos atraviesa en nuestras labores, nuestros miedos, y ansiedades.

Hacer consciente ¿Qué nos está pasando en lo individual y en lo colectivo? A partir de este **(RE)-CONOCIMIENTO** colectivo de nuestras experiencias cotidianas, plantearnos la reflexión del diseño de un plan de autocuidado.



Pongamos en el centro nuestro autocuidado para construir nuestras rebeldías.

Podemos pensar en la organización de actividades de toma de palabra, de mapeo de nuestras emociones en colectivo, de reconocimiento de nuestros límites, y de necesidades

Entre nosotras crear redes de apoyo, de diálogo colectivo basado en la confianza, la escucha y la empatía para diseñar planes de acción en cuanto a nuestra seguridad y protección.

Reafirmamos nuestras necesidades de poner límites a nuestras labores, teniendo espacios desconectados. Estos espacios nos harán valorar la conexión que tengamos con personas de nuestro entorno (familia, amigas) con los cuales podamos abordar otros temas de conversaciones.

Contemplamos la posibilidad de acercarnos a un acompañamiento psicológico, que puede ser colectivo o individual.

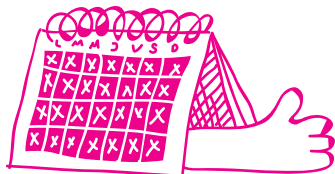
Pensar en el autocuidado en colectivo es un acto político de resistencia y rebeldía. Es reunirnos para aprender, reflexionar y actuar para nuestro cuidado, como **UNA CUERPA COLECTIVA**, es escucharnos para empezar a transformar nuestras subjetividades, individuales en un ser colectivo senti-pensante.

Reconocer nuestros actos de activismo heroico, momentos en los cuáles sacrificamos nuestras vidas interiores y físicas. El cuidado colectivo feminista nos invita a **RE-CONTEMPLAR UN HORIZONTE DONDE NUESTRAS VIDAS IMPORTAN**.

El cuidado se puede y tiene que organizar, pensar desde lo colectivo para democratizarlo, saber que nos toca, queremos y podemos hacer para que no se vuelva una tarea exclusiva de condiciones de ningún tipo, pero particularmente de género

¿Cuáles son nuestras necesidades de autocuidado?

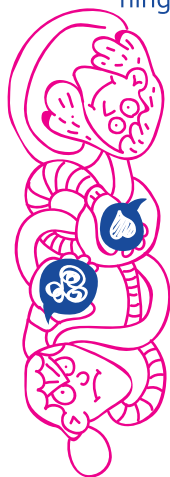
¿Qué necesitamos para lograrlo?




Algunas estrategias para trazar horizontes de autocuidado colectivo

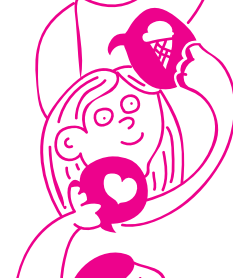
Redes de apoyo: identificar espacios seguros para el trabajo, para la construcción política, para la recreación y el ocio, para compartir lo que senti-pienso.

Círculos de palabra: Sentarse a platicar sobre lo que está ocurriendo, en colectivo, abriendo la puerta de lo que nos han enseñado como privado, sea público, es primer paso para encontrar apoyo colectivo, y tratar de diseñar un plan de acción conjunta.







Planes de autocuidado: dialogar y acordar cuáles son los procesos de autocuidado que queremos fortalecer en el colectivo, la organización, los espacios de trabajo. Crear acuerdos sobre plan de acción en términos de seguridad y protección. Analizar cómo se pueden sostener los planes de autocuidado colectivo económicamente.



Tener espacios de desconexión y de conexión con personas de confianza, de su entorno sobre lo que viven, con quien también saben que pueden pedir ayuda. Y tener otro tipo de conversaciones con sus redes no laborales o ligadas al movimiento, o defensa de derechos.




Mapear sus emociones en colectivo, y reconocer sus necesidades y límites también.



Concientizar nuestros actos de activismo heroico y trabajarlos, discutirlos en colectivo. Compartir nuestras experiencias y discutirlos, para apoyarse.

Este sistema patriarcal-capitalista ha buscado invisibilizar, e individualizar nuestros dolores, sentires y luchas para debilitarnos. Nos han enseñado que nosotras SOLAS tenemos que sostener el sistema de cuidado, personal, familiar. Frente a esto, afirmamos un cuidado en colectivo porque no **ESTAMOS SOLAS. SOMOS UNA CUERPA ARTICULADA.**

Empecemos por preguntarnos: ¿cómo nos gustaría cuidarnos en colectivo? Hacer de una utopía del cuidado, una realidad colectiva, compartida, sostenida por nuestras necesidades y sentires.



“El sentido político del autocuidado solo puede ser posible en la dimensión colectiva, en la reflexión y acción que nos permite aprender a sentirnos acompañadas entre nosotras, en resistir y transformar desde la pertenencia a algo más que “yo misma”

Iniciativa mesoamericana de mujeres defensoras de Derechos Humanos



Miguita dos: garantizar espacios libres de violencia

Dentro del universo jurídico, encontramos distintas leyes desde lo local hasta un nivel internacional que dan **protección a nuestra labor periodística y de defensa de derechos** en México. Conocerlas, no solo es poder dar sustento a nuestra defensa en caso de violaciones a nuestros derechos, sino **entretener estrategias** que nos lleven a concretar acciones amplias para nuestra labor y hacer exigibles las garantías para ello.

Como mujeres en el periodismo y en la defensa de derechos, las violencias nos atraviesan, además, por razones de género, por lo que la consideración de instrumentos nacionales e internacionales sobre los derechos humanos de las mujeres y los referentes a la libertad de expresión, son un entramado para nuestra defensa. Seguido de las recomendaciones para promover nuestra participación plena en los medios de difusión y gestión.



Las autoridades tienen el deber de garantizar la protección de las y los periodistas para que puedan ejercer plenamente su derecho a la libertad de expresión y para que puedan proteger sus derechos y los de sus familiares a la vida y a la seguridad e integridad personales.



El derecho a la libertad de expresión lo encontramos en los artículos 6° y 7° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, bajo las líneas de manifestación de las ideas libre de imposiciones. Recordemos: es inviolable la **libertad de escribir y publicar escritos** sobre cualquier materia.

En 2012 se expide la Ley para la Protección de Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas, con el objetivo de **garantizar la vida, integridad, libertad y seguridad** de las personas que se encuentren en situación de riesgo como consecuencia de la defensa o promoción de los derechos humanos, y del ejercicio de la libertad de expresión y el periodismo.

La Ley integra un Mecanismo de protección encargado de diseñar y establecer medidas de prevención y protección y urgentes, las cuales deberán reducir al máximo la exposición al riesgo, serán idóneas, eficaces y temporales, podrán ser individuales o colectivas y serán acordes con las metodologías y estándares internacionales. En ningún caso dichas medidas deben restringir las actividades de las y los sujetos de derecho, ni deben implicar vigilancia en sus vidas laborales o personales.

Es importante colocar que para diseñar las medidas de protección para cada caso es necesario hacer un análisis de contexto, el cual debe considerar la relación de poder de entre la persona agresora y la agredida, considerar razones de género en las agresiones y valorar los costes a la vida de las medidas de protección cuando implica trasladarse o migrar de territorio.

Mecanismo de Protección para Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas

Tiene el objetivo de proteger a personas defensoras de derechos humanos y periodistas que sufren agresiones con motivo de su labor

La operación del Mecanismo debe regirse por los principios de la Constitución Mexicana, de la Ley para la Protección de Personas Defensoras de Derechos Humanos y periodistas, su Reglamento y de otros instrumentos. El mecanismo está conformado por:



Junta de gobierno

Instancia máxima del mecanismo y principal órgano de decisiones para la prevención y protección de personas periodistas y defensoras

Consejo Consultivo

Órgano de consulta especializado en la protección e integrado por personas de la sociedad civil, periodistas y defensoras





Coordinación Ejecutiva Nacional
Órgano técnico operativo del Mecanismo
para la Protección de Personas Defensoras
de Derechos Humanos y periodista.

Medidas de protección y urgencia mediante las cuales el mecanismo considera proteger el derecho a la vida, integridad, libertad y seguridad de las personas periodistas y defensoras.

- Entrega de equipo celular, radio o telefonía satelital.
- Instalación de cámaras, cerraduras, luces u otras medidas de seguridad en las instalaciones de un grupo o casa de una persona.
- Chalecos antibalas, autos blindados y detector de metales.
- Evacuación o reubicación temporal.
- Escortas de cuerpos especializados.
- Protección de inmuebles.

En San Luis Potosí se homologó durante el 2021 la Ley Estatal de protección a personas periodistas y defensoras que integra al igual que la ley Federal un Mecanismo de protección y una Unidad de seguimiento para evaluar los riesgos y diseñar medidas de protección y seguridad. Aunque su integración es de reciente creación ya se encuentra en operación. Conocerla, difundirla y analizarla es importante para construir nuestros planes de autocuidado y protección e incidir en su mejora.

Además de conocer las leyes que abordan la labor periodística y de defensa, es importante conocer qué hacer en caso de alguna detención pues muchas de las actividades que realizamos suceden en espacios públicos, los cuales pueden constituir un territorio de disputa, se plantean riesgos particulares cuando participamos o se cubre una marcha o movilización.

Las detenciones arbitrarias son una práctica de las instituciones del Estado —policías municipales, estatales o federales, corporaciones militares, entre otras— que violenta los derechos humanos de las personas en el espacio público de manera sistemática, es decir, en distintos niveles de la vida. Las personas activistas (que defienden derechos humanos a través de la protesta social) son un grupo en situación de vulnerabilidad frente a este tipo de prácticas policiales debido a la narrativa de criminalización alrededor de sus prácticas y a su uso del espacio público.

Frente a este escenario es prioridad contar con una ruta que pueda ser útil para identificar cuando estamos frente a una detención arbitraria y que hacer o activar para reducir los riesgos. Puedes consultar la guía “¿Qué hacer si la policía te detiene en la calle?” (EDUCIAC. 2017) en el siguiente link: educiac.org.mx/que-hacer-ante-una-detencion-arbitraria

Reconoce una detención arbitraria:

- 1 La autoridad detuvo a una persona sin sustento legal;
- 2 La detención fue violenta o dificultó el ejercicio de los Derechos humanos plasmados en tratados internacionales, y el marco jurídico interno;
- 3 Hubo violaciones al debido proceso (la causa de la detención no esté fundada, él o la inculpada no tuvieron derecho de audiencia ante la autoridad correspondiente), y que derivado de un juicio marcado con tales violaciones, dé como resultado el arresto, detención, encarcelamiento, prisión, reclusión, custodia, prisión preventiva, o cualquier otra forma de privación de la libertad, y;
- 4 Cuando la privación de libertad constituye una violación del derecho internacional en caso de discriminación por motivos de nacimiento; nacional, étnico o social; idioma; religión; condición económica; política o de otra índole; género; orientación sexual; o discapacidad o cualquier otra condición, y que tuviera como objetivo ignorar la igualdad de los derechos humanos entre las personas.

Educación y Ciudadanía A.C. , 2017

Hacer un mapeo de las herramientas jurídicas a nuestro alcance y compartirlas con personas que realizan las mismas labores que nosotras o que viven situaciones similares nos ayuda a trazar planes mas efectivos de autocuidado y nos posibilita a actuar en red cuando alguna se encuentra en peligro.

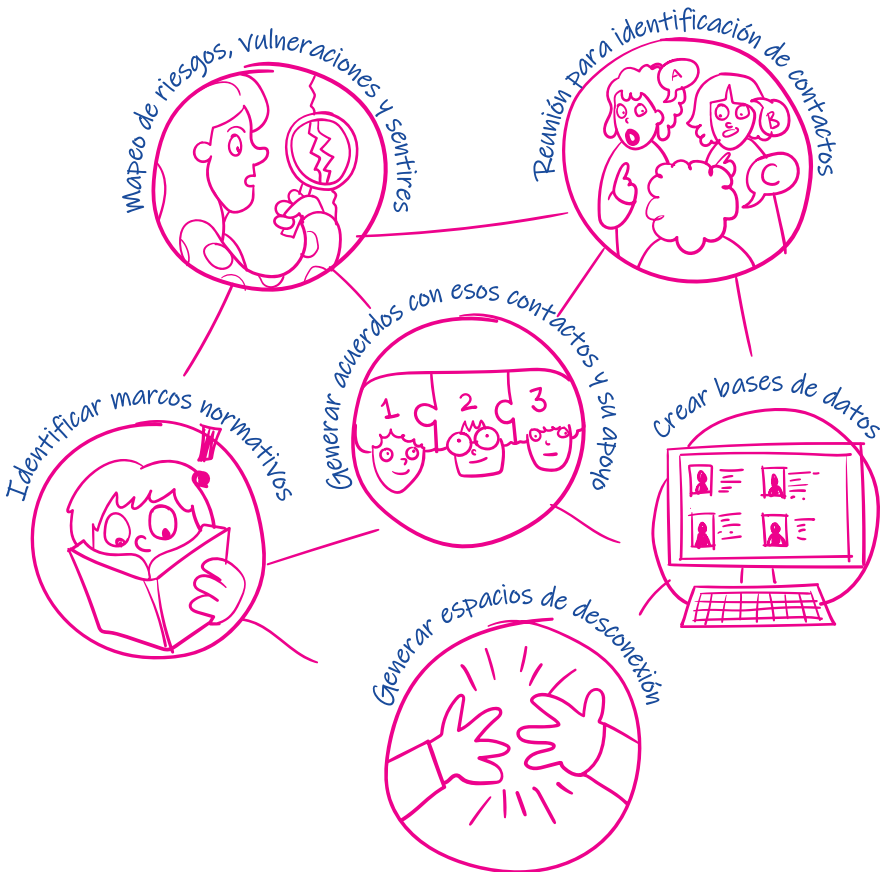
Sabernos en red implica construir un **cuidado colectivo** que fortalezca nuestras acciones bajo la confianza del reconocimiento de nuestra labor en otras, así como del riesgo derivado de nuestro trabajo. Nos podemos fortalecer colectivamente creando una red de apoyo para trabajar con y entre otras, en espacios políticos, organizativos y de creación. Trabajar en **red es seguridad y protección**; es ir creando los espacios que aseguren nuestra vida y trabajo.

Podemos tejer esa red con contactos clave: organizaciones, comunidades, colectivos locales, nacionales, internacionales, algunas autoridades y personas afines a nuestra labor y otras que responden en situaciones de emergencia.



Podemos generar otras estrategias de protección, como:

- Realizar un análisis de contexto: descripción de hechos, análisis, creación de escenarios, estrategias, evaluación.
- Vigilar en colectivo, registrar incidentes de seguridad (dudas, posibles amenazas)
- Anotar situaciones molestas, incómodas, de arranque de una posible violación de derechos y hablarlas en colectivo.
- Fomentar protocolos para protesta o marchas: importante analizar cómo está hecho el entorno, donde están las salidas, quién me rodea, estar en contacto entre nosotras, cargar en su totalidad nuestro teléfono, cargar un botiquín, capacitarnos en primeros auxilios.
- Tener un plan de emergencia en caso de agresiones de cualquier tipo, así como contención.
- Reforzar nuestras habilidades de protección y autodefensa.





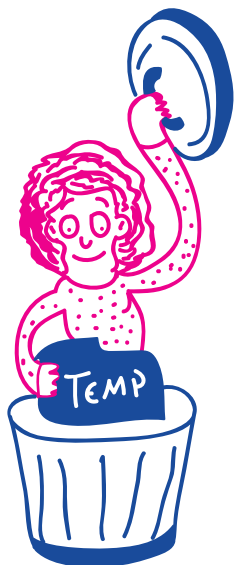
Como parte de nuestra protección integral, debemos de considerar acciones que procuren nuestro bienestar físico y emocional en lo individual, colectivo y en nuestras familias. Estas acciones deben de reducir el riesgo al máximo con herramientas y **MEDIDAS DE PROTECCIÓN PREVENTIVAS**.

Es clave colocar el **USO Y PROTECCIÓN DE LA INFORMACIÓN COMO MEDIDA DE SEGURIDAD**. Imaginemos nuestras acciones de protección de la información desde el ordenador donde es guardada, hasta el espacio físico donde se encuentra nuestro equipo.

También es importante identificar las amenazas en nuestro entorno para generar las estrategias de seguridad; la documentación de situaciones de riesgo pueden ser un insumo para dichas estrategias, así como de vigilancia para la no repetición.

Algunas acciones de seguridad mínimas para el resguardo y protección de la información son:

- No comuniques tus contraseñas, incluso diversificarlas y cambiarlas de vez en cuando, verificar los softwares, su navegación en internet (proxy).
- Realizar copias de seguridad.
- Utilizar un cortafuegos y software de antivirus y anti-spía.
- Borrar archivos temporales con frecuencia.
- Utilizar lo cifrado: tomar talleres, o clases.
- Mensajería de celular tipo signal para información sensible.
- No dar información sensible por SMS o llamada.



Miguita tres:

cuidarnos en
el ciberespacio

¿Puede ser visto cómo algo político el autocuidado?

Los encuentros para hablar de autocuidado son espacios para la recuperación de la esperanza y la vitalidad de energías, para descubrir y cuestionar la relación de lo que hacemos con nuestra humanidad (cuerpo: físico, emocional, energético y mental), darle pensamiento a cómo hacer para que desde la cotidianidad cada una encuentre la forma que más le convenga para que de alguna manera pueda ser sostenido y nos dé a cada una vida plena, agradable y larga.

Sin embargo, reconocemos que reunirnos a hablar de autocuidado constituye una jornada laboral por sí misma, que el tiempo con el que contamos muchas veces es insuficiente y que los riegos que vivimos atraviesan muchas veces por cuestiones confidenciales o ligadas a nuestros espacios íntimos. Por eso es importante desenmarcar la tarea de hacer planes de autocuidado sino convertirlo en verbo, autocuidarnos en colectivo como práctica cotidiana y sumar que democratizar el cuidado significa colocar tareas en distintos niveles: lo individual, lo familiar, lo laboral, lo colectivo, lo comunitario, lo político, lo público...



Migueta cuatro:

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de Educación y Ciudadanía AC y en ningún caso debe considerarse que refleja los puntos de vista de Rise Up for girls



CONTRYS!

ÚNICO
NÚMERO

JAJA

HA