

¿Cómo transformar nuestro entorno sin quebrarnos en el intento?

Una guía de cuidados para liderazgos juveniles
de mujeres en Colombia y Venezuela



OBSERVATORIO DE
ASUNTOS DE GÉNERO
DE NORTE DE SANTANDER

Mulier





Tabla de Contenido

□ Prólogo	3
□ Introducción	5
□ ¿Qué traemos en nuestra maleta?	7
□ Yo quiero cuidar de mí misma sin sentirme culpable – autocuidados para principiantes	10
□ Yo quiero cuidarme, pero también necesito que me cuiden – cuidados colectivos para espacios de activismo	13
□ Los irrenunciables del cuidado: kit para liderazgos juveniles de mujeres	16
<i>Irrenunciables individuales</i>	18
<i>Irrenunciables colectivos</i>	19

□ Conclusiones: ¿somos un feminismo sin olas o somos olas de otro arrecife?	21
□ Directorio de espacios/organizaciones seguras	23
<i>Movilización y derechos humanos</i>	23-24
<i>Investigación</i>	24

<i>Cuidado</i>	24
<i>Feminismo</i>	25-26
<i>Formación para Mujeres Líderes</i>	26
<i>Trabajo en Comunidad</i>	26
<i>Política</i>	26
<i>Derechos Reproductivos</i>	26
□ Bibliografía	27



Prólogo

¿Cómo transformar nuestro entorno sin quebrarnos en el intento?

Una guía de cuidados para liderazgos juveniles de mujeres en Colombia y Venezuela es una cartilla que surge del **Campamento**

Violeta 2.0, proyecto ejecutado a través de El Derecho A No Obedecer, proyecto de la Corporación Otraparte, el Observatorio de Asuntos de Género de Norte de Santander y Mulier Venezuela con la finalidad de fortalecer liderazgos juveniles de mujeres binacionales. Este proyecto, financiado por Civil Rights Defenders, y que contó con el apoyo de Fondo Lunaria Mujer, vio la creación de escenarios de encuentros virtuales durante octubre y parte de noviembre con mujeres de Norte de Santander, Arauca, Cesar, La Guajira, Bogotá (en Colombia), Zulia, Táchira, Apure, Caracas y Aragua (en Venezuela) donde se dialogó sobre feminismos, derechos humanos y la relevancia de los cuidados para el activismo social. Agradecemos la confianza de Civil Rights Defenders durante todo el proceso, el apoyo de Fondo Lunaria Mujer para la consecución de los kits de autocuidados para activistas, la participación de voces tan diversas como la artista Terracota, Juliana Hernández de Artemisas, Luisa García de MACUI, Georgia Rothe portavoz de #NiUnaMásZulia, Michelle Bernier, además de Sahory y Nicolás de TOLOPOSUNGO como panelistas invitadas a distintas sesiones. Por supuesto también agradecemos a las

campistas quienes, a través de sus distintas narrativas, permitieron que este documento fuera posible.

Esperamos que esta cartilla sea un insumo necesario para repensar y reconstruir nuestras redes de activismo social, introduciendo como eje central los cuidados feministas, abarcando nuestro territorio íntimo y los espacios de lucha social. Desde el equipo de coordinación, estamos seguras que las lecciones incluidas en este documento pueden extrapolarse a otros escenarios de activismo y ahí reside su gran valor: si bien esta propuesta surgió de conversaciones específicas entre mujeres jóvenes de Colombia y Venezuela en el marco del campamento, seguramente se podrá integrar a la práctica de otras organizaciones, colectivos y liderazgos sociales a lado y lado de la frontera. Asimismo, no se puede negar la importancia que esto representa: ser la primera apuesta por construir redes de cuidado entre mujeres de ambos países hermanados, donde la frontera no representa una barrera que define la ciudadanía de la extranjería, sino como un punto de encuentro, un lugar vivo que propicia el reconocer mujeres con muchas más cosas en común que las que pretenden los discursos nacionalistas y xenofóbicos.



Deseamos que la propuesta del **Campamento Violeta** siga generando frutos a futuro, que su potencial de encuentro y fortalecimiento sea acogido por distintos rostros en los contextos actuales que buscan la enemistad entre territorios, el rechazo del otro y el agotamiento de los procesos sociales.



*¡Vamos campistas,
que este viaje
apenas comienza!*

Introducción

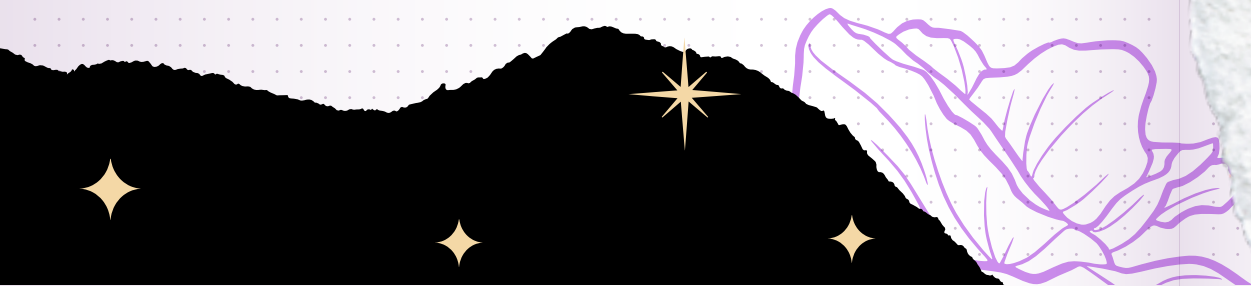
Transformar nuestro entorno sin quebrarnos en el intento, empecemos honestamente: eso es una mentira, un imposible. Algo que ya todas sabemos que es una contradicción, es imposible vincularse con las luchas por el cambio social y no terminar muchas veces sintiéndonos rotas, desgastadas o arrolladas. Sin embargo, más que promocionar la deshonestidad, el título recoge el sentir de las distintas participantes que nos han acompañado en la versión 1.0 y 2.0 del **Campamento Violeta** pues todas arrancamos estos encuentros con un punto en común: amamos lo que hacemos, estamos dedicadas al activismo en distintos niveles pero estamos agotadas y nos sentimos solas, aspecto que muchas veces nos lleva a preguntarnos ¿y si valdrá la pena todo esto? ¿Y si mejor dejo de hacerme la vida difícil y renuncio?

Desde ese sentir tan hondo, desde esa duda que muchas veces se queda en nuestro silencio, surge esta cartilla, como una apuesta para pensarnos seriamente los cuidados feministas, en sus dimensiones individuales y colectivas, como un aspecto central en nuestros ejercicios de incidencia. Los cuidados, en este caso, no vendrían como un acompañante más, un listado de qué hacer y qué evitar, que nos desborde la cabeza con una serie de

compromisos que seguramente no vamos a cumplir porque ¿para qué cargarnos de más cosas cuya sensación de deber solo terminarán agobiándonos? No, la noción de cuidados acá propuesta deviene del feminismo, los cuidados como apuesta feminista, que no sólo nos rescate cuando nos sentimos quebradas, sino que busque la transformación del entorno que nos deja sintiéndonos vacuas. Seamos francas, nos encanta el activismo por la defensa de los derechos humanos, nos encanta ser parte de este momento histórico pero ese entorno, paradójicamente, en muchos casos no contribuye a nuestro bienestar. ¿A dónde podemos huir cuando nuestro lugar seguro se pone en contra nuestra o cuando trata con indiferencia mis tribulaciones? ¿A dónde podemos huir si la sociedad que me rodea me violenta y los espacios de lucha social me drenan?

Es por esto que nuestra apuesta de cuidados, central en la construcción del **Campamento Violeta** como un espacio de encuentro, parte desde el concepto de ciudadanía, aquella noción que nació del movimiento anticapitalista y obrero de la Comisión Confederal contra la Precariedad, definida como:

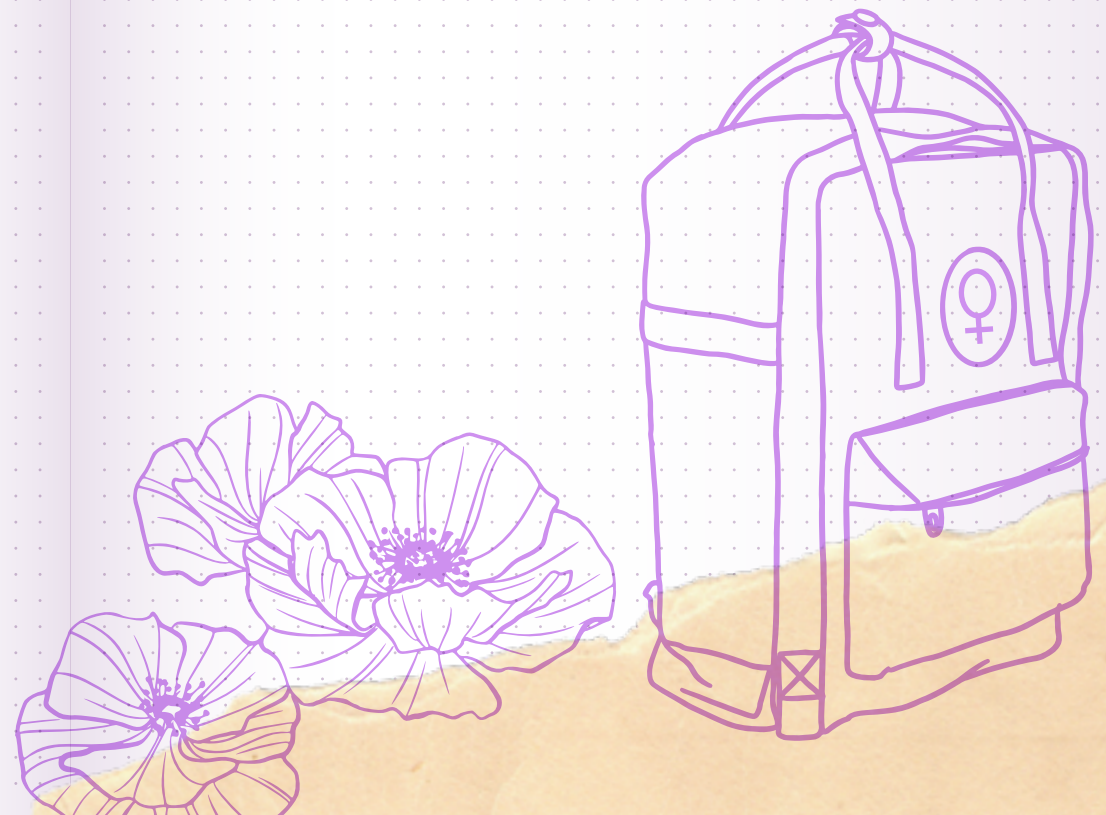
Una forma de reivindicarnos sujetos en una sociedad que ponga la sostenibilidad de la vida en el centro, que se organice en torno a las necesidades de las personas. Poner el cuidado de la vida en el centro, el cuidado de las vidas, de todas, sin que sea posible excluir ninguna, sin que sea posible excluir a nadie. La ciudadanía sólo puede ser un concepto universal, aplicable a todas y todos, reconocer derechos a unas no puede hacerse en base a la negación de derechos de otros. Se trata de reconocer a la gente en su diversidad, reconocer la vida en su pluralidad y en la imposibilidad de encorsetarla, de reducirla a normas. (Junco, Pérez Orozco, del Río, 2004, 3).



Este es entonces un manual de ciudadanía feminista, una apuesta que parte de reconocer que no queremos aspirar a la individualidad, ofertada por la noción de ciudadanía clásica, puesta al servicio de una sociedad violenta y marginalizante. La ciudadanía como respuesta ya que nunca podremos aspirar a esa noción de ciudadanía porque está reservada a unos pocos privilegiados: hombres cisgénero y heterosexuales, blanco-mestizos con poder adquisitivo; nosotras no somos eso y no queremos serlo. **Rechazamos que los beneficios del individualismo se asignen a unos pocos y se sostienen sobre nuestra explotación, rechazamos también las lógicas individualistas al interior de los movimientos sociales en los que participamos activamente; espacios donde se asumen que tenemos que estar siempre dispuestas, siempre fuertes, siempre inquebrantables a costa de nuestro bienestar.** Si nuestra ciudadanía va a transformar algo, será no solo la sociedad patriarcal que nos abarca, sino también los activismos que esperan nuestra abnegación por un fin mayor. Nuestra ciudadanía nos dice que tenemos derecho a descansar, a priorizarnos y a transformar los entornos de violencia, incluyendo nuestros espacios de incidencia.

Por ende presentamos esta cartilla, fruto del sentir colectivo de 30 mujeres que participaron, como campistas u organizadoras, en el **Campamento Violeta 2.0** del año 2021. Alrededor de las fogatas virtuales se discutió sobre la centralidad de nuestro bienestar, poniéndolo en diálogo con las expectativas que se generan sobre nosotras como sujetas del activismo.

Abrimos nuestras maletas (en un sentido metafórico) y nos descargamos de las exigencias que hacen nuestros colectivos sobre nosotras; nos contamos cómo llegamos a este encuentro para después construir nociones sobre la relevancia de los cuidados que facilitarán la generación de unas apuestas irrenunciables: aquello ante lo que no vamos a ceder por difícil que se ponga el entorno. Estas discusiones centrales constituyen el esqueleto de este documento, el primero de su clase en un contexto de frontera binacional y para liderazgos feministas juveniles, teniendo en cuenta que para nosotras la frontera no es una división entre la ciudadana y la extranjera. Al contrario, la frontera es nuestro punto de encuentro, de abrazo para que de esta mixtura estallen nuevas formas de ser y cambiar nuestro mundo.



¿Qué traemos en nuestra maleta?

"Yo creo que todas nacemos para parirnos a nosotras mismas."

- Campista

"Traigo en mi maleta todas las cosas que he pensado mientras hago el oficio. Siempre pienso en mi rol como mujer en la sociedad y he llegado a un montón de disertaciones haciendo labores, eso es lo que traigo: traigo una mujer que se piensa en la cotidianidad cuál es su lugar en la sociedad y es algo que he ido construyendo desde muy pequeñita, poco a poco."

- Campista

"Me cuesta identificar lo que traigo en mi maleta porque he sido una persona que se ha enfocado solo al trabajo. A veces eso genera que no sé muy bien qué hay en mi ámbito personal, me cuesta identificar que hay en mi aspecto personal, pero tengo un deseo de recobrar los espacios propios, de pensar en mí misma y recobrar el descanso."

- Campista



Nos encontramos con maletas llenas de expectativas y experiencias personales, experiencias que nos empujan a darnos cuenta que no solo no estamos solas en nuestro dolor y rabia, tampoco estamos solas en nuestra construcción por un mundo justo. Traemos vulnerabilidades, traemos nuestros conocimientos situados, traemos nuestras ganas de destruir todos los prejuicios y de crear redes que desconozcan de fronteras, materiales y simbólicas. Venimos muchas, venimos variadas: algunas llevamos un largo recorrido en el feminismo, algunas hasta ahora estamos comenzando, algunas nos convocan el derecho al aborto seguro, a otras nos convoca derrocar la cisheteronormatividad, a alguna nos convoca cuestionar la romantización de la maternidad, a algunas nos convoca la defensa de los derechos humanos, a otras nos convoca aprender qué son esos derechos. A algunas simplemente nos convoca estar para escuchar a otras y darnos un lugar propio.

Llegamos con algunas certezas sobre uno de los temas que vinculan este encuentro, los derechos humanos, pues el **84.6%** de las campistas consideran que los derechos humanos sirven como una herramienta de exigibilidad y rendición de cuentas para la ciudadanía. Tal respuesta significa que conocemos el potencial de la ciudadanía veedora y reclamante, probablemente lo hemos ejercido en marchas, en espacios de interlocución con el Estado u otras organizaciones. **Reconocemos que en nosotras reside un poder de alzar la voz para levantarnos contra quienes nos quieren ver dóciles frente a la desigualdad e injusticias.**

Otra certeza expresada inicialmente fue que el **77%** contestó que existe una rama central del feminismo que define nuestras luchas y reivindicaciones por los derechos de las mujeres. Chicas, de este lado nos quedamos pensando perplejas, **¿quién nos dijo que tales ejercicios de poder y de control se deben replicar en nuestros espacios violeta? ¿Acaso esta respuesta refleja algo alarmante que está ocurriendo al interior de nuestras colectivas o movimientos?** Chicas, el feminismo es un universo diverso, uno que incluye múltiples ramas con distintas propuestas, muchas de las cuales pueden entrar en tensión, se increpan, se cuestionan, se tejen alianzas estratégicas o se dan abrazos perpetuos. No obstante, no hay tal cosa como una rama central, no hay tal figura que defina cuál es la lucha que debemos dar y bajo cuáles preceptos. Esas posturas mesiánicas, que se replican en los movimientos sociales, deben ser erradicadas de nuestras apuestas. Nuestra voz no se cede, nuestros anhelos no se cenden, nuestros sueños nos pertenecen. Eso sí, logramos estar de acuerdo en que el feminismo lucha por la reivindicación de los derechos de las mujeres en la sociedad, desde su diversidad de experiencias y contextos.

Traemos también la culpa que nos genera darle lugar al cuidado personal, al descanso y a priorizar nuestro bienestar. Cargamos maletas que no sabemos cómo empacar pues nos hemos dedicado principalmente al trabajo, a la expectativa de la productividad. Nuestra sociedad, nuestro movimiento social y las expectativas de otros nos exige estar siempre al máximo, siempre

trabajando, siempre proponiendo, siempre dispuestas, sin tomar un respiro, sin pensar en qué quiero, sin tomarnos espacios para cultivar nuestra salud física y mental. Ante la pregunta ¿cuáles acciones de autocuidado implementas en tu día a día? El **50%** de las chicas respondieron que realizan algún hobby entre semana, el **30%** respondió que realiza una lista de actividades de la semana, el **11.5%** medita durante mínimo 5 minutos al día, el **8%** ninguna y el **3.8%** hace ejercicios de estiramiento. Con base en estas respuestas se infiere que nuestras campistas se sienten más a gusto cuando realizan hobbies, los cuales generalmente son en compañía de otras personas e implican una ruptura de sus rutinas, que encontrándose a sí mismas en espacios de soledad.

En cuanto a las fronteras y el enfoque binacional del proyecto, reconocemos que la lucha feminista es una bandera que traspasa cualquier puente y que el hecho de migrar ha permitido que estas lideresas se reconecten con redes y organizaciones para la cooperación en la defensa de sus derechos. **Reconocemos que no importa si eres colombiana o venezolana, eres una hermana que debemos apoyar, acoger y acompañar en su proceso de liberación de la opresión patriarcal.** Como dato importante: las campistas venezolanas se sienten más seguras en Colombia pues señalan que

hay una mayor variedad de leyes que protegen a las mujeres frente a las violencias y arbitrariedades. Este intercambio de saberes y contextos fortalecen nuestros procesos, más vitales ahora que nunca dado los desafíos de los gobiernos en la protección de derechos de las mujeres por la pandemia, la cual significó para todas nosotras un retroceso de por lo menos 20 años en garantías para la igualdad.

Nuestras maletas también tienen espacios para llenarlos de sentires, de conocimientos, de respuestas a preguntas, de más porqués y alternativas que se construyen solas y en manada. Maletas con suficiente espacio para lo que queramos tejer colectivamente, a fin de que nutra nuestras vidas y procesos. De esa diversidad de visiones y dudas se alimentan, se unifican y se crean fracturas en los conceptos que se proyectan en la construcción de este documento, así como del proceso que se desarrolla durante el campamento.



Yo quiero cuidar de mí misma sin sentirme culpable

- Autocuidados para principiantes

"Cuidarme no tiene nada que ver con la autoindulgencia, es un acto de supervivencia, y eso es parte de la lucha política"


- Audre Lorde

"Somos fuego, pero no siempre tenemos que quemar o salir quemadas."

- Campista

"Nuestros hombros no cargan a todo el mundo, nuestras manos no están para todo el mundo."

- Campista

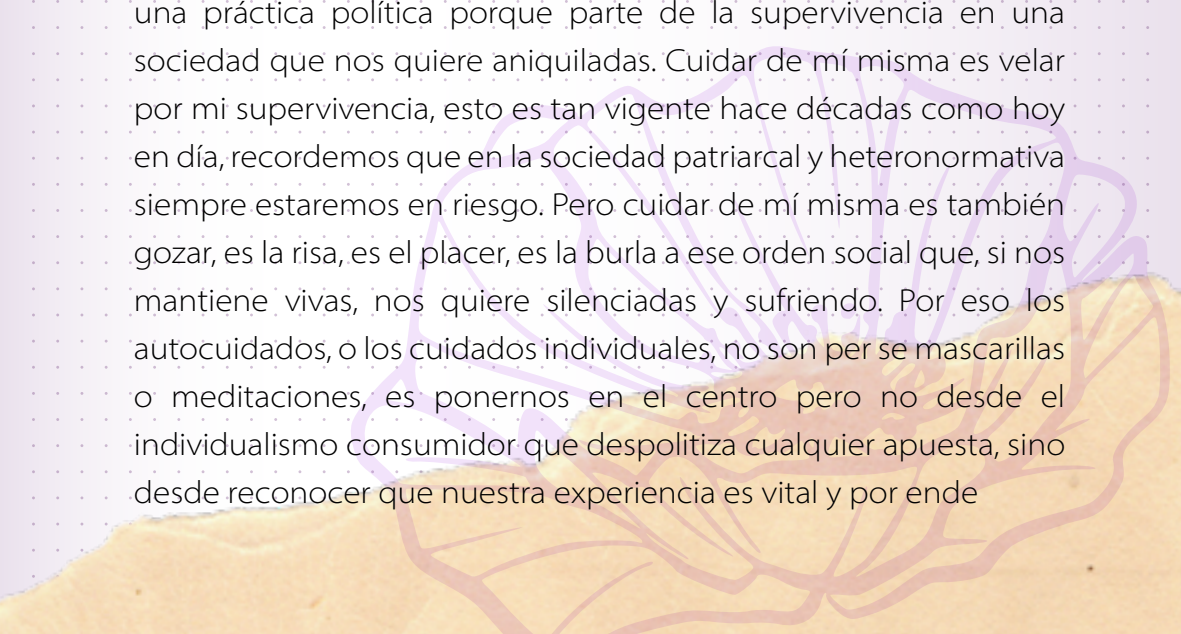


Comencemos por las nociones básicas de cuidado que muchas conocemos: los cuidados individuales o autocuidados, término que en los últimos años se ha popularizado. Necesitamos cuidar de nosotras mismas, algo evidente y sin embargo tan complejo pues en el momento que decidimos dar una pausa, para centrarnos en nosotras mismas, nos aborda la culpa, la vergüenza, se cuela el fantasma de la productividad que nos recuerda que deberíamos estar haciendo +1000 cosas que dedicarnos a nuestros sentires personales. Lo pensamos, lo decimos, lo repetimos con convicción “¡hay que cuidar de nosotras mismas!” pero, ¿por dónde comenzamos? Cualquier buscador nos arroja miles de resultados con listas, recomendaciones, tips, qué hacer y qué no hacer, leemos y tomamos nota para después terminar más agotadas; a este punto el autocuidado todavía parece algo vacuo, bastante popularizado pero vacuo. ¿Me hago una mascarilla mientras escucho música relajante? ¿Medito 5 minutos y tomo pausas activas? ¿Tomo mucha agua y le hablo a las plantas? Y, ¿cómo se supone que todo eso puede cuidarme cuando el celular revienta de mensajes y llamadas? ¿De qué sirve una mascarilla si termino tan cansada que solo quiero meterme a la cama sabiendo que mañana debo repetir todo?

Desde el **Campamento Violeta 2.0** quisimos averiguar qué hacen nuestras campistas para cuidar de sí mismas, en nuestro pre-test preguntamos cómo se cuidan y las respuestas principales fueron:

30% hacer listas diarias de sus actividades que permita organizar de mejor manera el tiempo, **50%** realiza algún hobby entre semana para mantenerse distraída y enfocarse en sí misma, **11.5%** medita mínimo 5 minutos diarios, acompañándolo de ejercicios de estiramiento en algunas ocasiones y **8%** respondió que no incluye acciones de autocuidado. No obstante, cuando se generó el diálogo en los escenarios de formación se expresaba que todavía no había claridad en qué significa cuidarse, ¿es hacer una serie de tareas diarias o semanales y convertirla en una rutina adicional? ¿No suena eso como un trabajo extra que terminará cargándonos de más pendientes?

Chicas, en este punto retomemos a Audre Lorde, poeta feminista negra y lesbiana, quien recuerda que la práctica del autocuidado no debe caer en la indulgencia del mercado de consumo o de las recomendaciones edulcoradas (2017). El autocuidado no es una serie de acciones, no es una lista de deberes es, ante todo, una práctica política que permea todos nuestros aspectos de vida; es una práctica política porque parte de la supervivencia en una sociedad que nos quiere aniquiladas. Cuidar de mí misma es velar por mi supervivencia, esto es tan vigente hace décadas como hoy en día, recordemos que en la sociedad patriarcal y heteronormativa siempre estaremos en riesgo. Pero cuidar de mí misma es también gozar, es la risa, es el placer, es la burla a ese orden social que, si nos mantiene vivas, nos quiere silenciadas y sufriendo. Por eso los autocuidados, o los cuidados individuales, no son per se mascarillas o meditaciones, es ponernos en el centro pero no desde el individualismo consumidor que despoltiza cualquier apuesta, sino desde reconocer que nuestra experiencia es vital y por ende



debemos brindarle suavidad, compasión, entendimiento, debemos reconocernos como seres que necesitan cuidar de sí mismos porque difícilmente lo harán por nosotras.

Cuidar de nosotras mismas es entender que incluso los espacios de activismo consumen, más aún a las mujeres porque se espera que ellas velen por la integridad de todos los miembros del colectivo. Por ende, politizar este aspecto parte de reconocer que no somos las acérrimas defensoras que siempre pueden todo y siempre deben estar dispuestas. No somos de acero, no somos activistas 24/7, no somos temerarias. Así como nos desprendemos de la idea de la imparable productividad también debemos cuestionar la posición de eternas lideresas enfrentando las vicisitudes, riesgos y todo lo que traiga el movimiento en el que participamos. Necesito ponerme en el centro porque el mundo me quiere rota y el activismo social me quiebra. Necesitamos **acuerpar los cuidados**, término que salió constantemente de la boca de las campistas, es decir: **reconocer que mi cuerpo, como territorio vivo y político, debe ser protegido de todo aquello que nos anula, desde el patriarcado hasta la sobre-exigencia de los cualquier espacio social.**

Siendo así, el autocuidado feminista se desprende del narcisismo y se convierte en una reivindicación política para sobrevivir, resistir y, además, disfrutar el proceso. Lo que deviene de eso lo define cada una: ¿Meditación y música? Si te sirve, bueno. ¿No contestar mensajes de trabajo en la noche y los fines de semana, incluyendo los que tengan que ver con los procesos sociales en los que participamos? ¡Por favor! Pero recuerda, el autocuidado feminista no son tips de lo que debes incluir en tu rutina, no se trata de hacer

un poco más aguantable la violencia de nuestra sociedad, sino de una energía que deviene de nuestras entrañas para autopreservarme y que atraviesa todos nuestros espacios vitales. ¿Qué requiero? ¿Qué dice mi cuerpo? ¿Qué me causa placer? ¿Qué me causa indignación? ¿Qué necesito? Hoy, mañana, en mi trayectoria de vida, en mis espacios habitables, en mis relaciones, en todas.

Esta postura permite que cortemos lazos con personas o espacios que nos dañan, la familia o las relaciones amorosas pueden causar mucho dolor, y que cuestionemos el dolor que producen los distintos espacios, ¡incluyendo los espacios de activismo! No tenemos que compartir escena con mujeres que nos han agredido, no tenemos que guardar silencio de las violencias que nos han hecho en nombre del feminismo^{TM1}, nuestro movimiento no nos puede obligar a ser indulgentes con las agresoras, no tenemos que entrar a debatir nuestra existencia por el afán de hablarlo todo “para entendernos”. Si nuestra mera existencia, si nuestra propia voz está en cuestión, una apuesta de autocuidado es desvincularme de aquello que me obliga a mantener abierto los canales de comunicación. No somos un debate, calladitas no nos vemos más bonitas y no tenemos que estar perpetuamente dispuestas o complacientes, aplíquese para reuniones familiares, trabajo, espacios de incidencia, relaciones sentimentales y construcción de movimientos sociales. Y no, no tenemos que sentirnos culpables.

¹ Léase: *el feminismo de las pocas que retienen una posición privilegiada por una sociedad racista, clasista, cisheterosexista y capacitista. ¡Sí, compañeras! También hay mujeres que, a pesar del patriarcado, amasan privilegios materiales y simbólicos usados para violentar a otras.*



"El cuidado se sostiene si el equipo se cuida."

- Campista

Yo quiero cuidarme,
pero también necesito
que me cuiden

- Cuidados colectivos para espacios de activismo

"Tenemos en el ejercicio de liderazgo mucha soledad, las amenazas no las reconocemos cuando se burlan de nosotras o nos censuran. Por eso vienen todas estas propuestas desde los cuidados, desde lo colectivo que empieza por reconocer que aquello que nos encanta también suceden cosas que no nos hacen bien."

- Campista

Retomemos, el activismo cansa por la individualización del bienestar: cada una debe velar por sí misma y hasta cierto punto lo hacemos, pero también necesitamos que nos cuiden y también debemos participar en los cuidados de otras. Acá puede haber brincos, ¿cómo así que tras de que debo mantenerme de pie también debo ayudar a otras?! ¡Si ya estamos exhaustas! **La cuestión, chicas, es que se debe proteger el tejido social que construimos, se debe velar por su integridad, por generar las condiciones necesarias para que los procesos que lideramos, como cada una de sus participantes, florezcan.** Esta es la dimensión colectiva del cuidado, una que no se aborda tan fácilmente porque asumimos que debemos preocuparnos por resistir y que cada una vea cómo se las arregla, lo cual es un comportamiento aprendido del capitalismo voraz que nos abarca y su lógica de ¡sálvese quien pueda! Si tengo una lista de qué hacer y qué no hacer para mantenerme bien, ¿se aplica de la misma manera para nuestro equipo? Si concluimos que el autocuidado es, antes que unas acciones concretas, una apuesta política para sobrevivir y autoafirmarme, ¿cómo se abordaría su dimensión colectiva?

¿Qué es un equipo? ¿Qué es un movimiento? ¿Es sencillamente un conjunto de cuerpos cuya sumatoria conforma una agrupación? ¿Es una plataforma de rostros individuales que periódicamente se juntan porque saben las ventajas de agruparse? Desde el **Campamento Violeta 2.0** consideramos que, al contrario, lo colectivo es un tejido vivo, significando que va más allá de un conteo de personas para construir espacios (simbólicos y materiales) de vitalidad, de reafirmación, espacios que me abarcan y me trascienden, donde reside el poder, la potencia y el abrigo.

Siendo así, este espacio debe protegerse por medio de estrategias que propendan el bienestar colectivo e individual, espacios donde se promueva la autoafirmación, el reconocimiento, el respeto, el diálogo y la escucha activa. No obstante, en muchos casos se suele pensar los cuidados colectivos como aquella medida de reacción que se activa cuando alguna de las co-equiperas se encuentra en una situación de amenaza, en ese momento comenzamos a mover cielo y tierra para protegerla hasta cuando veamos que pase el peligro inminente.

Por esto mismo, queremos que esta cartilla nos ayude a entender que esta apuesta de bienestar colectivo parte del mismo punto que los individuales: la autoafirmación, la supervivencia y el reverdecer a pesar de la violencia. Además, siendo la colectividad un proceso, más que solo una sumatoria de integrantes, se buscará que este esfuerzo conjunto también florezca junto con cada una de sus integrantes. Cuidar de la manada es una postura extremadamente política, reconocer que cada una deposita sus sueños, anhelos e inseguridades en las agrupaciones/procesos que integra debe ser de los primeros aspectos a tomar en cuenta. Pensemos en esta apuesta como una postura permanente que parte de la afirmación de cada una de sus integrantes, su reconocimiento individual y el valor que le aporta al proceso pues al interior de las agrupaciones² se puede promover la censura, la burla o indiferencia ante las experiencias de sus participantes. También se puede promover prácticas peligrosas como los liderazgos absolutos, aquellos que se consolidan como únicos válidos para dirigir, hablar, representar, validar y aportar.

Siendo así, los cuidados colectivos deben partir desde los ejercicios de reconocimiento para construir conjuntamente estrategias de bienestar que busquen la afirmación y minimización de riesgos, no debemos esperar a que alguna esté en peligro para reaccionar, sino que debemos buscar cómo contenemos los riesgos en la medida de nuestras capacidades grupales, al tiempo que procuramos el desarrollo integral de cada una. No obstante, ¿recuerdan que en el capítulo anterior habíamos dicho que a las mujeres se nos recarga con las labores del cuidado al interior de los espacios activistas? Apliquemos esto a nuestra colectiva, **¿sobre quién se recargan las responsabilidades de velar por las otras? ¿Quiénes cuidan nuestra manada? ¿Está equitativamente distribuida esa labor? ¿Participamos todas en esta labor? Estas cuestiones son importantes para romper los pactos patriarcales al interior de nuestras agrupaciones,** pues solemos asignar estos roles (cuando existen) de manera prolongada sobre unas pocas, así como nos los asignan a nosotras al interior de nuestros hogares. ¿En qué termina? En cuidadoras reventadas que preferirán desistir del proceso antes que seguir comprometiendo su bienestar. Por ende, toda discusión sobre los cuidados colectivos debe también partir desde el equilibrio y rotación de funciones, promoviendo una participación activa de todas.

Acá tampoco hay listas, esas les corresponde sacarlas a cada agrupación, acá lo que queremos brindarles son los criterios organizativos que promuevan una discusión y construcción amplia desde las realidades de cada una. Cuidar en manada, cuidar la manada, es fortalecer la dinámica organizacional y entender que,

todos estos esfuerzos, aportan también a su sostenimiento. Generalmente pensamos este aspecto en términos monetarios: la proyección de una organización se consigue asegurando los ingresos para los proyectos y el pago de recurso humano, pero ¿no han conocido que, por más ingresos que les llegue a algún colectivo, la gente entra, sale y no dura? Esto nos da un indicio de que algo al interior no está funcionando porque, si bien el dinero es importante (no nos mintamos, todas las personas que hacemos parte de procesos sociales sabemos lo vital que es el recurso monetario), no es suficiente, la gente puede quemarse. Cuidar es vincular, es promover la participación de todas en estas labores, es reconocerles que no están todo el tiempo a disposición del proceso ni que son activistas 24/7. **Cuidar es generar redes de diálogo permanente para saber cómo está cada una y qué podemos hacer por las demás, así como qué pueden hacer las demás por mí.** Cuidar es también promover el relevo de voces y liderazgos, ninguna es lideresa todo el día, todos los días, y ninguna puede ser lideresa permanente, saldremos quemadas y dañaremos procesos que pueden potenciarse. Chicas, protejamos este tejido, nutrámoslo con nuestras aspiraciones, hagámoslo multivocal y polifacético. Construyamos ciudadanía para aprender a cuidar de cada una y ciudadanía para aprender a cuidarnos entre todas, de maneras creativas, cariñosas y participativas.

Los irrenunciables del cuidado: Kit para liderazgos de mujeres

"Que el cuidado no sea reactivo sino un proceso permanente en donde estemos construyendo propuestas no solo desde lo individual sino desde las redes de afecto, desde las personas. En el feminismo hablamos de construir tejidos, pero no tejemos entre nosotras, debemos ser conscientes que sin cuidados no puede haber revolución, transformación, una sociedad antirracista y desigual que queramos."

- Campista

"Es muy peligroso pensar que nuestro bienestar es menos importante que el contexto en el que luchamos, sobre todo si este es de por sí violento."

- Revista Malvestida

"Cuidarme no es ser egoísta, es fortalecerme para poder seguir dando desde la alegría y la fuerza, no desde la debilidad y el cansancio."

- Campista

Lo básico para comentar es darnos cuenta que necesitamos cuidarnos, entendiendo estos cuidados como la ética del activismo feminista, después comentarán las dudas de cómo podemos hacerlo. Por lo que recopilamos algunas de las propuestas dadas durante El Campamento Violeta 2.0, aquellos irrenunciables tanto en lo individual como en lo colectivo para tener en cuenta a la hora de comentar en este camino:



EL AUTOCUIDADO NO ES ECOISTA



INDIVIDUAL

Feministas



Cuestionando la contradicción

Somos fuego pero no siempre tenemos que quemar o salir quemadas



Cuidarme no es ser egoísta es fortalecerme para poder seguir dando desde la alegría y la fuerza no desde la debilidad y el cansancio

Para, respira y vuelve a empezar (las veces que haga falta)

GUÍA AMARILLISTA DE AUTOCUIDADO EXPRES

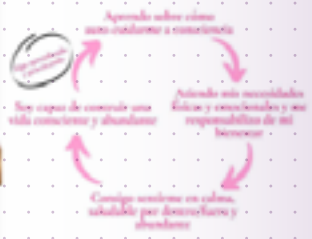
Manual de autocuidado para mujeres...
 - SANAR NO ES UN PROCESO LINEAL, REQUIERE TIEMPO Y ESFUERZO.
 - NO ERES ECOISTA POR NECESITAR TIEMPO A SOLAS.
 - TUS SENTIMIENTOS SON VÁLIDOS. SER VULNERABLE NO ES UNA DEBILIDAD, ES UN SUPER PODER.
 - ES IMPORTANTE ESTABLECER LÍMITES EN TODAS TUS RELACIONES.
 BONUS: PDE AYUDA CUANDO LA NECESITES.

RECORDATORIO PARA DÍAS DIFÍCILES
- SANAR NO ES UN PROCESO LINEAL, REQUIERE TIEMPO Y ESFUERZO.
- NO ERES ECOISTA POR NECESITAR TIEMPO A SOLAS.
- TUS SENTIMIENTOS SON VÁLIDOS. SER VULNERABLE NO ES UNA DEBILIDAD, ES UN SUPER PODER.
- ES IMPORTANTE ESTABLECER LÍMITES EN TODAS TUS RELACIONES.
BONUS: PDE AYUDA CUANDO LA NECESITES.

Cupón válido para elegir estar sola aunque otros quisean estar contigo

CUIDARSE A UNA MISMA ES UN ACTO EXPLÍCITAMENTE POLÍTICO

Cupón válido para darte un descanso de intentar hacerlo todo tú/a



COLECTIVO

Cuidarse y cuidar

Saludémos, abracémos y preguntemos cómo estamos. Colaboremos entre todes.

Establecer acuerdos, consensos y dicensos que primen el bienestar colectivo. Cuidarnos en sororidad consiente y responsable; reconocer las diferencias y diversidades en opiniones y determinan límites que no sobre pasen lo personal, aunque lo personal es político, no debemos reproducir un sistema patriarcal

CIUDADANÍA: NO QUEREMOS UNA CIUDADANÍA NEGADA, QUEREMOS UNA CIUDADANÍA FEMINISTA QUE PONGA EN EL CENTRO LOS CUIDADOS (CUIDAR LA VIDA Y SER CUIDADAS)

El cuidado se sostiene si se cuida al equipo



Espacios seguros de escucha activa

Algunas formas de cuidarme(hos)

Compartir experiencias y estrategias de lucha con mujeres diversas nos ayuda a quitarnos culpas, a liberarnos y a ser más fuertes.

Este mural fue creado por las campistas durante la 3ª sesión del Campamento Violeta 2.0

Irrenunciables individuales

- **Cuidarse a una misma es un acto extremadamente político.**

Este es un acto que se debe hacer de manera consciente, reconociendo que somos quebrantables y no siempre podemos estar disponibles o dispuestas a atender el llamado del liderazgo. Nuestra prioridad, por encima de cualquier cosa, somos nosotras y no es egoísta recordarlo. En un contexto que nos violenta, cuidar de nuestro bienestar es un acto radical.

- **Es importante establecer límites en todas las relaciones.**

Es importante decir hasta qué punto podemos comprometernos, qué podemos hacer, qué queremos hacer, qué no queremos y en qué no participamos. Y es importante hacer valer esos límites, decir "no" es válido, dando así prioridad a nuestras necesidades y adquiriendo la fortaleza de tomar decisiones que ayuden a nuestro bienestar.

- **Pedir ayuda cuando la necesitemos**

Está bien y es válido que no siempre tengamos las soluciones a todo, no somos máquinas, no lo sabemos todo y tampoco tenemos porque saberlo, por eso está bien acudir a otrxs por consejos o apoyos, incluso cuando sólo queramos soltar cargas.

- **Seguir aprendiendo y practicando los cuidados.**

No hay una fórmula única, no sirven fórmulas impuestas desde afuera, las prácticas de cuidado son cambiantes por nuestro entorno y por eso debemos reevaluarlas constantemente. Los cuidados se aprenden, se desaprenden, se revalúan, se reacomodan, se practican a nuestros tiempos, ritmos y de acuerdo a nuestras necesidades. Si algo no nos gusta o nos incomoda, podemos cambiarlo sin culpas.



Irrenunciables colectivos

- Establecer acuerdos y consensos participativos

que permitan el bienestar colectivo. Así como los cuidados individuales no pueden darse por sentado, los cuidados colectivos también deben ser una práctica dialogada, reevaluada periódicamente, acordada en conjunto y rotativa para no recargar solo a unas. Cuidémonos en sororidad consciente y responsable, respetemos nuestras diferencias, establezcamos acuerdos y reconozcamos nuestra diversidad en opiniones.

- Los cuidados no son reactivos.

Eso es algo en lo que todas hemos caído en algún momento, comenzamos a pensar en el bienestar de todas cuando pasa alguna situación de emergencia: se amenazó a alguna compañera, alguna integrante tuvo una crisis psicológica, etc. Tal como lo señaló la cartilla para cuidado de lideresas sociales de la Fundación GAAT (2018), los cuidados deben ser una práctica permanente donde se hagan los debidos análisis sobre los riesgos que enfrentan las miembros, las distribución de responsabilidades, las dinámicas de trabajo a fin de que se construyan estrategias permanentes que propendan nuestra integridad y la prevención o minimización de escenarios de vulnerabilidad.

- El Cuidado se sostiene si se cuida al equipo.

Es importante el cuidado en colectivo, cuando nos cuidamos y acordamos en equipo el cómo, los tiempos, las participantes, los periodos, la rotación de responsabilidades y los alcances, estableciendo límites para respetar los espacios individuales y hacer florecer los colectivos.

- Espacios seguros de escucha activa.

Permitámonos el tiempo para escucharnos, la escucha es un ejercicio consciente y político, es un ejercicio que también está mediado por relaciones de poder: algunas gritamos y aún así somos recibidas con indiferencia o maltrato. Practiquemos la escucha feminista, la escucha para la liberación y que ese ejercicio resulte en el diálogo integral, respetuoso y dispuesto a erradicar las violencias, partiendo las que nosotras ejercemos. La escucha como un ejercicio liberador y transformativo.

- Compartir experiencias y estrategias de lucha con mujeres diversas.

Y que esto nos ayude a ser más justas, a repensarnos y repensar nuestra colectiva, a transformarnos desde adentro, a erradicar las opresiones que encarnamos y muchas veces practicamos. No somos impolutas, también tenemos prejuicios, no buscamos que sientan culpa por esto pero tampoco que se queden inactivas. Compartamos y construyamos espacios conjuntos de constante aprendizaje, de construir equipo, tejiendo y apoyándonos en el poder de la manada.

- No se pueden permitir prácticas de violencia al interior de nuestras colectivas o movimientos.

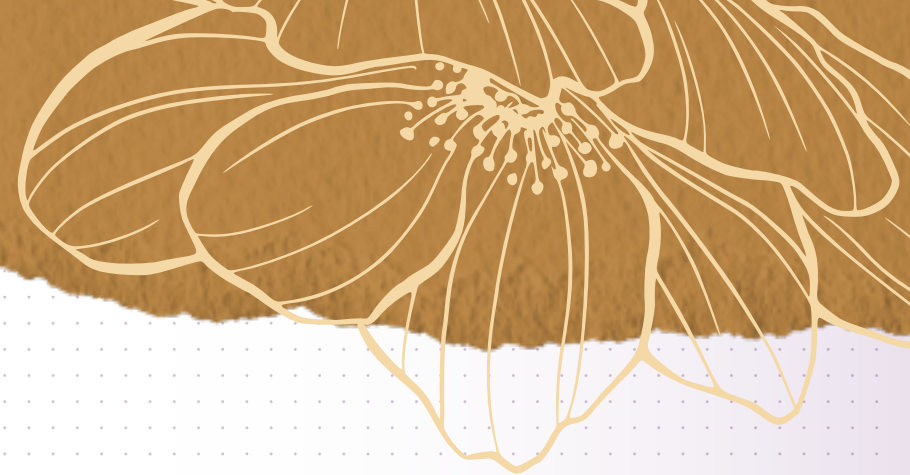
No se pueden tolerar violencias, no podemos tolerar lideresas ni integrantes agresoras, nadie debe valerse de discursos de justicia para silenciar o agredir a nuestras compañeras de activismo.

- No se puede permitir la explotación emocional, laboral, activista y de cualquier tipo desde nuestras colectivas.

Así como le apostamos al autocuidado y hay que apostarle a que los espacios en los que estemos propendan el bienestar de las integrantes. Si vemos a nuestras co-equiperas como iguales debemos erradicar cualquier tipo de actitud que distribuya de manera desigual las cargas de trabajo.

- Rotemos liderazgos.

Ningún buen liderazgo dura permanentemente a cargo, eso aplica para todo: desde la política representativa hasta el quehacer feminista. Rotemos liderazgos, rotamos voces, rotamos interlocutoras, no hay lideresas 24/7 que aguanten, ni movimiento que lo resista.



Conclusiones

¿Somos un feminismo sin olas o somos olas de otro arrecife?

Cuando hablamos de feminismos, solemos mencionar las "grandes olas", aquellas movilizaciones prolongadas por años en torno a unos objetivos comunes, y las recitamos de memoria: la primera gran ola para la consecución de los derechos civiles y políticos de las mujeres entre el siglo XIX y XX; la segunda en torno al control de la sexualidad y el goce sexual, el feminismo antirracista, el feminismo lésbico y la erradicación del patriarcado durante las décadas de 1960 a 1980; la tercera, desde 1990 pero cuya finalización no se ha consensuado, que se ha vinculado a la ampliación del sujeto "mujer", no solo como una diversidad de mujeres con experiencias diferentes, sino a la complejización del concepto de género por medio de los transfeminismos, la teoría queer, los ecofeminismos y los feminismos antirracistas. Es cierto que estos oleajes han influenciado a grandes rasgos nuestra comprensión sobre los propósitos del movimiento y las estrategias para conseguir los cambios deseados, sin embargo hay algo que no deja de ser inquietante en el relato hegemónico de las grandes olas: ninguna se ha desarrollado en nuestros territorios, estas olas

vienen de los mares de América del Norte, Europa occidental y central. Y acá es donde viene la alerta: son importantes, deben incluirse en nuestro diálogo pero ¿nuestra memoria feminista debe darles tal centralidad? ¿A hechos lejanos, fuera del contexto de nuestras realidades latinoamericanas, caribeñas y, más específicamente, de territorios de frontera? ¿Acaso no tenemos olas propias? ¿Qué movimientos propios estamos borrando al mencionar las anteriores como las olas constituyentes del feminismo?

Chicas, cuestionar la relevancia dada a las olas tradicionales es un ejercicio importante: nos obliga a construir memoria sobre los movimientos, logros y exigencias feministas de nuestros contextos. Muy posiblemente hay puntos en común, pero seguramente también encontraremos particularidades que deben rescatarse y que contribuirán al entendimiento de nuestras apuestas hoy en día. Y ¿qué tiene que ver todo esto? Recordemos que el 77% de campistas indicaron la existencia de un movimiento central del feminismo que define nuestras reivindicaciones pero, chicas, ¿esto no significa ceder nuestra voz, nuestras ideas, nuestras propuestas y nuestra lucha a algún grupo que desconocemos y nos desconoce? ¿Tanto nos hemos quedado repitiendo la historia de otros mares que asumimos que hay una rama (coincidentalmente ubicada en esas mismas coordenadas del norte global) que centraliza nuestras apuestas? Y, ¿qué tiene que ver todo esto con los cuidados?

Cuidar, como ética y política feminista, también parte de rescatar lo propio, de rescatar la voz que ha sido censurada (muchas veces por nosotras mismas o nuestros movimientos feministas). Y así como rescatamos nuestras voces para poner límites, decir no y dialogar estrategias de cuidados colectivos, también debemos hacerlo para reconstruir nuestras historias de liderazgos territoriales, de consignas propias, de luchas localizadas y hacer de ellas nuestra historia elemental. ¿Qué mujeres de nuestros contextos destinamos al olvido cuando seguimos repitiendo que la historia fundante del feminismo la hicieron unas mujeres en Estados Unidos y Europa? ¿Qué estamos cediendo de nosotras y nuestros espacios de vida cuando señalamos que las luchas feministas se definieron en otros contextos? ¿Por qué ejercemos el borrado histórico en vez del tejido de memoria? Ahora, esto no significa desdeñar tales avances de esas olas, mucho menos quedarnos sin

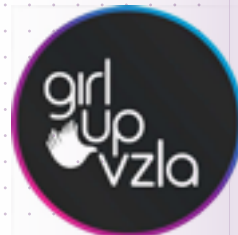
olas pues ellas son esos resortes morales que nos impulsan a seguir. Lo que significa es que nuestro feminismo tiene olas en otro arrecife, tiene olas propias en el arrecife latinoamericano y caribeño, un universo propio de significados, de anhelos, de voces, de liderazgos y apuestas. Un arrecife capaz de crear su propia historia de oleajes para que, cuando se encuentre con los movimientos de otros mares, pueda entablar un diálogo en vez de suplantar una memoria. Chicas, rescatemos nuestra voz, rescatemos también nuestro movimiento, construyamos una memoria de lo propio.

Directorio de espacios & organizaciones seguras

Movilización y Derechos Humanos



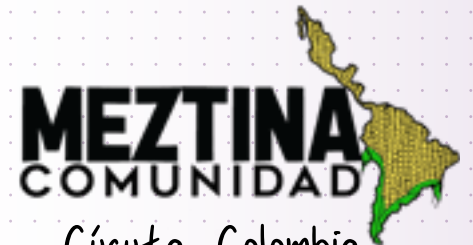
Bogotá, Cali, Cúcuta, Medellín



Venezuela



Cúcuta, Colombia



Cúcuta, Colombia



Movilización y Derechos Humanos

Mulier

Venezuela



Venezuela



Cúcuta, Colombia



Venezuela



Investigación



Cúcuta, Colombia



SEMILLERO DE INVESTIGACION HOLISTICO

Cúcuta, Colombia



Cuidado



Venezuela



Maracaibo, Venezuela



Feminismo



Cúcuta, Colombia



Norte de Santander, CO



Antioquia, Colombia



Caracas, Venezuela



Bogotá, Colombia



Colombia



Medellín, Antioquia





Saravena, Arauca



Venezuela



Zulia, Mérida, Bolívar y Miranda, VE



Formación para mujeres líderes



ARTEMISAS

Bogotá, Colombia



Venezuela



Trabajo en comunidad



¡Dos años Uniendo Voluntades!

Venezuela



La Guajira, Colombia



Política



Colombia, Guatemala, México, Venezuela



Derechos reproductivos

Violeta te escucha



Red internacional de mujeres jóvenes

Cúcuta, Colombia



Fundación GAAT. (2018). "Resignificando las amenazas: lideresas sociales, protección y violencia". Proyecto financiado por el Fondo de Acción Urgente.

Junco, Carolina. Pérez Orozco, Amaia. Del Rio, Sira. (2004). Hacia un derecho universal de la ciudadanía (sí, de ciudadanía). Comisión Confederal contra la Precariedad. Ver: [Click aquí](#)

Bibliografía



CAMPAMENTO VIOLETA 2.0

corporación
Otraparte



**EL DERECHO A
NO OBEDECER**



**OBSERVATORIO DE
ASUNTOS DE GÉNERO
DE NORTE DE SANTANDER**

Mulier



**CIVIL RIGHTS
DEFENDERS**



**FONDO
LUNARIA
MUJER**