



SALVAGUARDAR LA RESISTENCIA

Cuidando a quienes cuidan

Boletín informativo N°1



La protección y el autocuidado:

un punto de encuentro para la defensa de los derechos humanos

I Encuentro nacional de defensoras

Desde las selvas chocoanas y las montañas antioqueñas, llegaron a la ciudad de Medellín defensoras de derechos humanos de los municipios de Granada y San Carlos, Antioquia e Istmina, Medio San Juan y Quibdó, Chocó, para participar del I Encuentro nacional de defensoras: salvaguardar la resistencia, del 1 al 4 de septiembre de este año.

Este espacio tuvo como objetivo que las defensoras de ambos departamentos se conocieran e intercambiaran sus experiencias de liderazgo, así como la formación en herramientas de autocuidado, desde el ámbito psicosocial.

En este escenario, las lideresas reconocieron, valoraron y visibilizaron la importancia de la labor social y política que desempeñan, así como los aprendizajes que han tejido durante su

trayectoria en favor de la vida digna, la defensa del territorio y la construcción de paz.

Las defensoras reflexionaron también sobre las condiciones que en sus regiones ponen en riesgo la vida de las mujeres, la seguridad de las comunidades y la garantía de los derechos humanos; con el fin de llamar la atención de distintos sectores, entre ellos, instituciones del Estado y sociedad civil. **Para conocer más sobre este contexto, ver página 2.**

Asimismo, reconocieron conjuntamente aquellas estrategias de protección y autocuidado que han implementado, para fortalecer su liderazgo social bajo la premisa de que el cuidado de otros y otras, no puede ser más importante que el cuidado propio. **Para aprender de estas estrategias, ver página 3.**



Situación de los derechos humanos en Antioquia y Chocó

La Corporación Humanas en el marco del proyecto *Salvaguardar la resistencia: cuidando a quienes cuidan*, ha venido monitoreando el contexto de seguridad en 9 municipios de Antioquia y en todos los municipios de Chocó, evidenciando una grave situación humanitaria en este último departamento, sobre la que se hace necesario llamar la atención.

Entre diciembre de 2020 y agosto de 2021, se registraron en Chocó **132 vulneraciones a los derechos humanos**. Las violaciones más documentadas corresponden a **asesinatos, violencias basadas en género, atentados y amenazas**; seguidas de **torturas, secuestros, reclutamientos forzados, confinamientos y desplazamientos**. Además de situaciones de riesgo como tránsito de grupos armados, enfrentamientos y siembra de minas antipersonas.

Para el mismo periodo, en la zona de embalses del departamento de Antioquia se reportaron **35 violaciones a los derechos humanos**, entre ellas intimidaciones por parte de la fuerza pública, asesinatos, extorsiones, violencias basadas en género y desatenciones estatales.

Estos contextos de violencia han tenido a su vez, impactos en la salud mental de las defensoras, que se traducen en la predominancia de ciertas emociones:

En Chocó las lideresas han asegurado experimentar:

- Tristeza.
- Temor y miedo.
- Ansiedad, angustia e incertidumbre.

En Antioquia las defensoras han asegurado experimentar:

- Temor y miedo.
- Abandono, desprotección y soledad.
- Ansiedad, angustia e incertidumbre.

Fuente: Sistema de recolección de información en Antioquia y Chocó. Corporación Humanas.



Estrategias de autocuidado para defender los derechos humanos

En su trayectoria, las lideresas de Antioquia y Chocó han construido una serie de estrategias que les han permitido desarrollar su labor en defensa de los derechos humanos, haciendo frente a las condiciones de riesgo de sus territorios y resguardando su integridad física, emocional y espiritual. Nos comparten algunas de éstas:

Conocer nuestro territorio (nuestro propio cuerpo, nuestro espacio vital, nuestra gente cercana, la oferta institucional, etc.), para encontrar la opción que permita mitigar riesgos y mejorar nuestra seguridad, protección y autocuidado.

Cultivar nuestra capacidad de observación y análisis del contexto. Reconocer dónde nos sentimos cómodas, defender nuestro derecho a permanecer allí, o por el contrario, identificar dónde estamos siendo vulneradas y establecer límites claros.

Tejer relaciones sociales protectoras que nos permitan estar rodeadas de quienes nos conozcan y sepan que podemos estar en peligro. Pedir ayuda cuando algo se sale de nuestro control, trabajar en equipo y seguir construyendo en red.

Asumir las pausas como una técnica de protección y cuidado propio: alejarnos para pensar con mayor detenimiento, tomar distancia y aguardar la calma para analizar mejor una situación o suspender una actividad para luego poder desarrollarla mejor.



En alianza con:

COOPERACCIÓ



Ajuntament
de Barcelona



SALVAGUARDAR LA RESISTENCIA

Cuidando a quienes cuidan

Organizado por:

Colombia
humanas
Centro Regional de Derechos Humanos y Justicia de Género

REGION
Conectada con la democracia

 **PRO
DEFENSORAS
COLOMBIA**

 Embajada de Noruega

 Defensoria del Pueblo
COLOMBIA

 ONU
MUJERES