

Defender y cuidar la vida, la tierra, el territorio y la Naturaleza.

An illustration showing a variety of feet of different colors (red, pink, purple, black, brown, green) and patterns (solid, polka dots, stripes) arranged in a circle, pointing towards the center. The background is a light beige color.

Tejiendo Utopías Populares

Mujeres* defensoras y activistas

**Mujeres defensoras y activistas de diversos territorios de
Abya Yala, África y Euskal Herria.**

Tejiendo Utopías Populares

Defender y cuidar la vida, la tierra, el territorio y la Naturaleza.

Mujeres* defensoras y activistas de diversos territorios de Abya Yala, África y Euskal Herria.

Coordinación por Brigadas Internacionales de Paz – Estado español (PBI-EE).

Recolección de semillas e ideas, hilado de palabras y sentires: Sara Álvarez Medrano y Mar Garrote.

Revisión de la cosecha: Miriam García Torres y Amanda Asenjo.

Traducción: Ibai Sarasua García.

Diseño e ilustraciones: [Torontile](https://torontile.com).

Euskal Herria, 2025.

Agradecemos y reconocemos a todas las mujeres activistas y defensoras organizadas en colectivas, organizaciones y movimientos que han nutrido esta siembra, que han participado y aportado en discusiones, reflexiones y entrevistas a lo largo del cultivo de las palabras.

Más información: en la web: <https://pbi-ee.org/es>.

Para descargar la publicación de modo gratuito online y otros documentos complementarios.

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Reconocimiento (by):

Siempre que se cite la autoría, se permite cualquier explotación de la obra, incluyendo una finalidad comercial, así como la creación de obras derivadas, la distribución de las cuales también está permitida sin ninguna restricción.

Coordinado:



Esta publicación ha sido subvencionada por los siguientes financiadores siendo no obstante, su contenido responsabilidad exclusiva de la entidad beneficiada.





Qué sería de los ríos
con una sola gota.

Qué sería de los aplausos
con una sola mano.

Qué sería del arco iris
con un solo color.

Qué sería del árbol
con una sola rama.

Qué sería de la siembra
con una sola semilla.

Qué sería de la tierra
con un solo ser.

Qué sería de la lucha
con una sola voz.

Qué sería de la fuerza
sin la unión.

Fatma Galia

Las utopías que sostienen la vida

Soñar no es un lujo para nosotras, las defensoras de derechos humanos. Es una necesidad. Una forma de resistir, de no rendirnos. En medio del dolor, la injusticia y el miedo, sostenemos el sueño de un mundo distinto. Cuando defendemos el agua, la tierra, el cuerpo o la palabra, no solo nos enfrentamos a un sistema que oprime: también afirmamos que otro mundo es posible. Esa es nuestra utopía.

Una utopía que no es ingenua ni lejana. Es concreta, valiente, profundamente humana. Soñamos con comunidades donde la vida se coloque por encima del poder. Donde la justicia no llegue tarde. Donde el miedo no calle las voces. Donde cada ser humano, especialmente quienes han sido históricamente silenciadas, tenga derecho a vivir con dignidad.

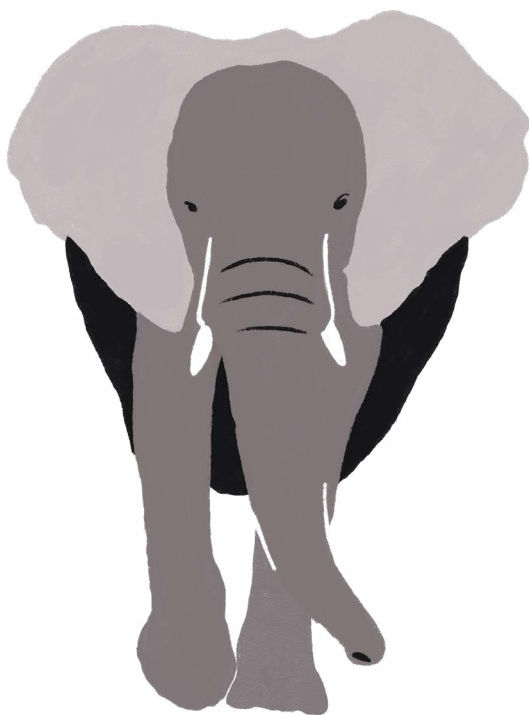
Las defensoras no solo denunciarnos lo que duele. También anunciamos lo que puede ser. Por eso nuestras utopías incomodan. Porque cuestionan al orden que se beneficia del silencio y del miedo. Porque sembramos futuro, aunque el presente duela. Y lo hacemos con valentía, con ternura, con cuidado y con amor colectivo.

Soñar es una forma de resistencia diaria. Defendemos los ríos como si fueran venas. Los bosques como pulmones de nuestra gente. La vida como un bien común. No pedimos milagros. Sembramos procesos. Y aunque muchas veces se intente borrarlos, aunque nuestros nombres no aparezcan en los titulares, nuestras voces están sembrando algo nuevo. Porque no solo imaginamos un país-mundo mejor, lo estamos construyendo, con cada paso firme, con cada abrazo entre compañeras, con cada comunidad que resiste.

Las defensoras solo queremos vivir con libertad de ser mujeres con derecho a la felicidad en plenitud, a ser y a florecer.

Dalila Argueta

PBI es una organización internacional que nace en 1981 bajo la convicción de que cualquier persona y colectivo puede contribuir a la transformación pacífica de un conflicto. Brinda acompañamiento internacional y protección a personas, organizaciones y comunidades defensoras de derechos humanos amenazadas que lo soliciten, siendo uno de sus principios la no injerencia en sus procesos. PBI acompaña a comunidades indígenas, organizaciones medioambientales, juristas, organizaciones de mujeres y familiares de personas desaparecidas, entre otras. La presencia permanente en el terreno de brigadistas internacionales, respaldada por una red de apoyo local, regional e internacional y por acciones de incidencia, difusión de información, sensibilización, educación y comunicación, ayuda a disuadir la violencia. Desde una mirada integral y un enfoque holístico, la estrategia de protección integral abarca el acompañamiento físico, político, organizativo y psicosocial. En la actualidad, PBI acompaña a personas, organizaciones y comunidades defensoras en Colombia, Guatemala, Honduras, México, Nicaragua (desde Costa Rica), Kenia, Indonesia y Nepal. Además, está compuesta por 12 grupos nacionales en América y Europa.



Indice

I. PUNTO DE PARTIDA

SEMILLAS DE RESISTENCIA, TIERRAS DE RESILIENCIA

CARTOGRAFÍAS DIVERSAS

¿QUÉ ENTENDEMOS POR SEGURIDAD Y PROTECCIÓN INTEGRAL?

¿UTOPIÁS?

METODOLOGÍAS QUE TEJEN NARRATIVAS, SABERES Y PRÁCTICAS

II. TEJIENDO UTOPIÁS POPULARES DE DEFENSORAS-ACTIVISTAS DE DIVERSOS TERRITORIOS

¿QUE SON LAS UTOPIÁS?

DIVERSIDAD DE UTOPIÁS

¿Las utopías son colectivas, son personales, hay unas grandes y otras pequeñas, las valoramos todas igual?

Las utopías colectivas por las que luchan, tejen y activan la vida

¿Todos los horizontes de futuro son emancipadores, libertarios y de bienestar?

La fuerza de construir las utopías en colectividad

LAS UTOPIÁS DENTRO DE LOS MOVIMIENTOS SOCIALES

Las utopías que queremos, las queremos vivir ahora

De dónde vienen estas utopías y cómo se entretejen

Cómo se fortalecen las utopías entre los movimientos sociales

Cuando nuestras utopías colectivas se desmoronan

LA JERARQUIZACIÓN DE LAS UTOPIÁS. LOS CUIDADOS Y EL CUIDADO COLECTIVO.

Autocuidado

Cuidado Colectivo

Sanación

Tensión entre los privilegios, las desigualdades y los cuidados

Activismos sostenibles

Los cuidados

ACCIONES - HERRAMIENTAS COLECTIVAS, PERSONALES, DE CUIDADO COLECTIVO Y DE PROTECCIÓN

III. ANEXOS: ¿QUÉ NOS PREGUNTAMOS?

IV. BIBLIOGRAFÍA/ REFERENCIAS

I. PUNTO DE PARTIDA

SEMILLAS DE RESISTENCIA, TIERRAS DE RESILIENCIA:

En febrero del 2024, desde Brigadas Internacionales de Paz (PBI) en Euskal Herria, se realizó la “Gira de Utopías Populares/Utopien Herri Bira” junto con *defensoras de organizaciones que acompaña* en 5 países: Colombia, México, Honduras, Guatemala y Nicaragua (desde Costa Rica). Se dieron diálogos e intercambios entre mujeres* y colectivos de Abya Yala y Euskal Herria. Baserritarras, campesinas, feministas, indígenas, ecologistas, comunicadoras, migradas: **mujeres* organizadas en defensa de la vida, de la tierra y el territorio y la Naturaleza**, preguntándonos ¿a qué riesgos se enfrentan las mujeres defensoras/activistas en el Sur y el Norte Global?, ¿cuáles son los desafíos que existen y los mecanismos de autocuidado y cuidado colectivo puestos en práctica?, ¿qué utopías imaginan las mujeres defensoras/activistas desde cada territorio? ¿qué facilita o dificulta poner en acción el cuidado colectivo y los activismos sostenibles?

La semilla germinó, se habló de recopilar los diálogos sumando otras palabras y territorios, gestando un proceso vivo y en construcción. Han participado mujeres de territorios de Abya Yala (México, Colombia, Iximuleu/Guatemala, Honduras, Nicaragua y El Salvador), África (Kenia, Guinea Ecuatorial, República Democrática del Congo y Sáhara Occidental) y Euskal Herria (Salcedo, Zeberio, Artea, Atxondo, Morga, Hernani, Zumaia, Zestoa, Bilbo, Donostia y Gasteiz).

Hablan desde ellas, pero están organizadas en movimientos, organizaciones, colectivas, cooperativas, huertas... Las narrativas tienen dolor, tristeza, cansancio, preocupación y a la vez están llenas de fuerza, poder, creatividad y colectividad.

CARTOGRAFÍAS DIVERSAS

El sistema económico neoliberal, capitalista, cisheteropatriarcal, racista y colonial tiene su base en el crecimiento ilimitado, el consumo de recursos y energía para la acumulación de capital. Sus sistemas de poder se refuerzan mutuamente, generando desigualdades y opresiones, en un contexto de crisis global.

Activistas y defensoras, en pueblos y comunidades se organizan para resistir ante las violencias, proteger la vida, los Bienes Comunes y construir esperanza y alternativas de vida digna. Pero los datos muestran como son agredidas de forma sistemática para silenciar sus voces y debilitar la resistencia colectiva¹.

Aun siendo conscientes de las situaciones diferenciales, **tejer redes de protección** entre defensoras y activistas, colectivas y organizaciones, territorios y movimientos sociales, **es una alternativa de apoyo mutuo al incremento de los ataques y a la violencia estructural, selectiva, contra quienes construyen alternativas y defienden derechos**. Apostamos por cartografías diversas, con mirada feminista, decolonial y antirracista que nos interpele a construir puentes más sólidos, resistentes y corresponsables desde los territorios que habitamos.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR SEGURIDAD Y PROTECCIÓN INTEGRAL?

“En nuestra labor de defensa de los derechos humanos, la seguridad la entendemos como un conjunto de prácticas para conocer y gestionar el riesgo, **protegiendo la vida y creando espacios seguros de actuación**. La seguridad implica tomar medidas preventivas para reducir la vulnerabilidad y minimizar el riesgo, y llevar a cabo actuaciones de reparación cuando la prevención falle”. ²

1 DATOS QUE NOS DUELEN, REDES QUE NOS SALVAN - 10+ Años de agresiones contra DDH en Mesoamérica (2012-2023). IM-Defensoras. 200 defensoras fueron asesinadas. Documentadas 35,077 agresiones contra 8,926 defensoras y 953 organizaciones de defensoras que trabajan en la defensa de derechos humanos en Mesoamérica. 4,504 agresiones contra defensoras u organizaciones que defienden la tierra, el territorio y bienes comunes de la naturaleza.

2 SEMBRAR PARA RESISTIR Metodologías de seguridad y protección integral para personas defensoras de derechos humanos en Honduras (PBI)

Cuando hablamos de seguridad, nos referimos a todas las medidas y estrategias enfocadas en preservar la integridad física y/o psicológica de las personas que hacen parte de una organización y que son implementadas por ellas mismas. Concebimos la seguridad como integral al contemplar la totalidad de las partes que la conforman: física, digital, emocional, legal y política. La seguridad integral se aplica en un lugar preciso y en una coyuntura determinada, por lo que las medidas de seguridad se adaptan a determinados momentos y niveles (político, organizativo y personal). **Desde aquí, apostamos por compartir las herramientas y estrategias individuales y colectivas que implementamos para cuidarnos y construir espacios seguros.**

Por otra parte, entendemos por protección el conjunto de actividades que desarrolla una organización de defensa de derechos humanos para garantizar la seguridad de las personas defensoras y de la comunidad. La protección incluye elementos como el análisis de coyuntura, el análisis del nivel de riesgo, así como estrategias que buscan el respaldo y legitimidad del trabajo, estrategias de disuasión de las posibles amenazas, y estrategias de autoprotección física y emocional. Dentro del marco de protección integral podemos hablar de reforzar aspectos como el fortalecimiento organizativo a nivel interno, las relaciones y alianzas externas, el aspecto psicosocial y las medidas de seguridad y protocolos.³

¿UTOPIÁS?

La propuesta de trabajar sobre las utopías surge de la necesidad de transformar los imaginarios socio-culturales en un contexto global marcado por la policrisis: crisis ecosocial, de cuidados, de derechos humanos, de democracia, etc. En este contexto, las narrativas dominantes se mueven entre la omnipotencia (“ya se inventará algo que nos permita resolver la crisis”) y la impotencia (“no hay alternativa”). Ambas narrativas son funcionales al status quo, en tanto favorecen la inacción frente a la movilización por la transformación social. No es de extrañar que, en la actualidad, gran parte de la producción cultural esté anclada en narrativas distópicas.

Necesitamos, por lo tanto, poner en relieve todas esas prácticas y epistemologías que nos permitan reflexionar y transitar hacia esos otros mundos, justos y deseables, que queremos construir. Poner en marcha procesos que permitan visibilizar otros imaginarios de lo que entendemos por vivir bien, por vivir vidas dignas. Y son, precisamente, las personas (especialmente las mujeres), organizaciones y comunidades que defienden la tierra, el territorio y los bienes comunes naturales, las que están construyendo otras formas de sostener la vida basadas en el cuidado de las personas y de la Naturaleza. Son, por lo tanto, agentes fundamentales en la construcción de utopías.

Para algunas personas, la utopía es la “representación imaginativa de una sociedad futura de características favorecedoras del bien humano”⁴. Para otras, “la utopía de otro mundo es posible” evidencia cómo “los pueblos indígenas estamos vivos, aquí estamos con la fuerza de la tierra, sembrando las semillas del buen vivir para el mundo”, Ángel Sulub, líder comunitario y poeta maya⁵.



3 Brigadas Internacionales de Paz (PBI). 2023. El camino de la protección integral (Irene Santiago y Vicente Valliés): https://pbi-ce.org/sites/default/files/2024-12/MODULO02_elcaminodelaproteccion%5B1%5D.pdf

4 Diccionario de la lengua española

5 <https://editorial.tirant.com/es/libro/diversidad-resistencia-y-utopia-los-pueblos-indigenas-de-nuestro-tiempo-juan-daniel-oliva-martinez-9788419071163>

Giovanna Rivero, escritora boliviana⁶, nos dice “las utopías nacen en el lenguaje, por eso son utopías, su placenta es la imaginación y sabemos que la imaginación se viabiliza en una nominación diferente del mundo conocido. La utopía es un horizonte compartido de esperanza que todavía nos queda lejos y puede manifestarse como una leyenda en el relato que uno le comunica al otro.”

En una actualidad feroz, imaginar futuros es difícil. Pero, ¿cómo seguir si no soñamos?, ¿si no celebramos los logros conseguidos?, ¿cómo caminar a futuros deseables si no se escuchan los ritmos de la Naturaleza y del territorio que habitamos?, ¿si no sanamos los traumas colectivos?, ¿si no nombramos las opresiones?, ¿si no gestionamos nuestros privilegios?. Necesitamos construir narrativas que generen esperanza, explorar imaginarios y futuros deseables, justos, ecosociales y mundos habitables para todas. Y reconocer los caminos hacia esos futuros que ya se transitan hoy, gracias a la constante labor de las defensoras y las comunidades en los territorios. Son utopías habitadas, horizontes que nos impulsan a seguir caminando hacia la transformación ecosocial.

Pero tejer utopías profundas, locales e internacionales, diversas en estilos, orígenes y perspectivas, así como en la violencia que las atraviesa, nos desafía. Nos invita a bucear por las estructuras y creencias personales, colectivas y territoriales; poner el foco en la cabeza, el corazón y las tripas. Requiere de procesos de descolonización e interseccionalidad en nosotras y en nuestras organizaciones, reconocer la tierra y el territorio que habitamos si queremos construir redes de apoyo mutuo horizontales entre el Sur y el Norte Global.

Escuchamos estas utopías que hemos venido construyendo, que son horizontes que nos guían, motivan o impulsan a construir un mundo mejor.

METODOLOGÍAS QUE TEJEN NARRATIVAS, SABERES Y PRÁCTICAS

Como un tejido narrativo, desde la ternura y el cuidado, se inicia y se hila en espacios que traen narrativas sobre impactos y estrategias, herramientas y resistencias. Sabidurías ancestrales y actuales, de la paz y la justicia social, de la economía local y el trabajo comunitario, de la conexión con la naturaleza y agroecología, de los modelos de gobernanza y organización, sobre la supervivencia en contextos hostiles y en el día a día. Abordamos temas como la seguridad, la protección, las redes de apoyo, los cuidados y la salud mental. 300 voces de diferentes territorios:

- 7 conversatorios de la Gira Utopien Herri Bira (en los que participaron 168 personas)
- 1 taller “Activismos, Cuidados Colectivos y Tierra-Territorio” (25 defensoras-activistas)
- 3 actos públicos (67 personas)
- 16 encuestas profundas de defensoras-activistas
- 1 intercambio/foro online (4 defensoras-activistas)
- 1 intercambio/foro presencial (4 defensoras-activistas)
- 1 webinar “Defensoras-activistas; impacto y estrategias ¿autocuidado, sanación, cuidado colectivo, apoyo psicosocial, salud mental?” (16 defensoras-activistas)

Dejándonos inspirar por la perspectiva del feminismo comunitario⁷ que teoriza la idea del cuerpo como primer territorio de lucha y de la experiencia de las mujeres defensoras y activistas con las que hemos cruzado caminos, hemos podido narrar colectivamente las estrategias de seguridad y protección que presentamos.

⁶ <https://www.ramonacultural.com/contenido-r/traduccion-utopia-y-poder-afectivo-en-las-lenguas-indigenas/>

⁷ Haesbaert, R. (2020). Del cuerpo-territorio al territorio-cuerpo (De la tierra): contribuciones Decoloniales: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-81102020000200267

Desde la Educación popular,⁸ como brújula en este proceso de aprendizaje basado en el diálogo sobre las experiencias propias, la práctica y el contexto social, teniendo como fin un conocimiento que permita recuperar la dignidad y generar transformaciones sociales.

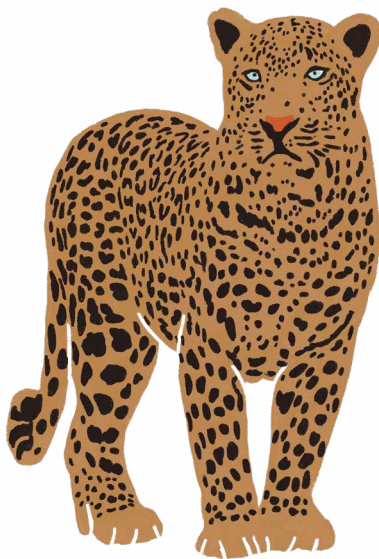
Las reflexiones y los análisis que vamos a proponer tienen que ver con sentimientos, expresiones, pensamientos y formas de actuar en nuestras vidas, del contexto social, geográfico y político en el que estamos. Y así las hemos recogido, con la idea de nutrir y no juzgar.

El resultado de este proceso se materializa en este cuaderno de bitácora, así como en un mapa que encontrarás en nuestra web en diferentes idiomas. Hemos tratado de recoger relatos de sabiduría, cuidado colectivo y futuros; esperanzas activas en tiempos difíciles.

Coordinado desde PBI-EE- Facilitadoras de espacios, hilados de palabras y relatoría gráfica: Sara Álvarez Medrano, Enma Aguilar desde Torontile y Mar Garrote Calvo desde PBI.

Agradecemos a muchas más mujeres de las que nombramos aquí, porque muchos espacios fueron posibles: Rosa, Teresa, María, Lilian, Jilma, Leslie, Samantha, Norma, Milbia, Salima, Marie Lucia, M.^a Esther, M.^a Isabel, Dalila, Zenayda, Ana María, Karen, Mishel, Lolita, Carla, Katia, Isabel, Nadia, Elena, Bea, Zuleima, Lur, Vane, Bea, Oihana, Amets, Sonia, Ane, Mónica, Guillermina, Rebeca, Su, Idoia, Malu, Arantza, Maite, Cris, Itziar, Carol, Ainara, Ariadna, Sara, Virry, Miriam, Mar...

Agradecemos las semillas del conocimiento de quienes han aportado a un documento que no es nuestro, sino que pertenece a muchas, es comunitario.



⁸ Este tipo de educación fue desarrollada por el educador brasileño Paulo Freire.

Al inicio hemos nombrado los lugares desde donde se habla, ya sea desde el exilio o desde cada territorio. Las narrativas surgen de mujeres organizadas en colectivos y, aunque no hablen por ellos, queremos reconocerlas y visibilizar su trabajo. Estas son las **organizaciones que de una manera u otra han participado en los diferentes momentos desde febrero del 2024 hasta ahora, desde el territorio o exiliadas en Euskal Herria**:

Asociación Campesina del Catatumbo (AS-CAMCAT). Colombia.

Frente de Pueblos por la Defensa de la Tierra y el Agua. Morelos, Puebla, Tlaxcala (FPDTA-MPT). México.

Unión Verapacense de Organizaciones Campesinas (UVOC). Iximuleu/Guatemala

Central Nacional de Trabajadores del Campo (CNTC). Honduras.

Red de mujeres Pinoleras (REMUPI). Organización nicaragüense exiliada en Costa Rica

Radio Progreso. Honduras.

Consejo Indígena Maya Chorti de Olopa. Iximuleu/Guatemala.

Comisión Intereclesial de Justicia y Paz. Colombia.

Inuka Kenya Ni Sisi (traducido: Despierta Kenia). Kenia.

Somos Parte del Mundo. Guinea Ecuatorial.

Iniciativa Mesoamericana de Defensoras. IM-Defensoras. Mesoamérica.

Área de Reconstrucción del Tejido Social, Brigadas Internacionales de Paz Colombia.

Consejo de Pueblos K'iche's y Red de Mujeres Quichés. Iximuleu/Guatemala.

Red de Defensoras de los DDHH de Honduras.

Resistencia de Guapinol contra proyectos Mineros. Honduras.

Movimiento Unificado Francisco Sánchez 1932 - MUFRAS - 32.El Salvador.

Unión Nacional de Mujeres Saharaui (UNMS). Sáhara Occidental.

FAMEK Elkartea. Euskadi y República Democrática del Congo.

Asociaciones Mujeres con Voz. Euskal Herria.

Mujeres Tejiendo Red. Euskal Herria.

Bidez Bide. Euskal Herria.

Ekimen Elkartea. Euskal Herria.

Maskilu Konserbera Agroekologia. Euskal Herria.

Basoa, casa de las defensoras. Euskal Herria.

Artea Sarea. Euskal Herria.

Etxaldeko Emakumeak. Euskal Herria.

Makatza. Euskal Herria.

Kafranga. Euskal Herria.

Igitie. Euskal Herria.

Amillena. Euskal Herria.

Enhe-Bizkaia. Euskal Herria.

Etxalde. Euskal Herria.

Tierra, Papel, Tijera. Euskal Herria.

Araba Bizirik. Euskal Herria.

Asociación Pachamana. Euskal Herria.

Amillubi. Euskal Herria.

Biolur. Euskal Herria.

Kulturarteko Plaza Feminista. Euskal Herria.

EH Bizirik. Euskal Herria.

Alkarzain- Consultoría Gerontológica. Euskal Herria.

Mimosak Ortu Komunitarioa. Euskal Herria.

Galdakaoko Elkarlaguntza Sare. Euskal Herria.

Jausi Ekosoziala. Euskal Herria.

Ekologistas Martxan. Euskal Herria.

II. TEJIENDO UTOPIÁS POPULARES DE DEFENSORAS-ACTIVISTAS DE DIVERSOS TERRITORIOS

En estos tiempos convulsos, permanecemos en una crisis civilizatoria, donde no podemos negar los efectos del expolio del territorio, donde las guerras se vuelven parte de la narrativa y experiencia diaria, donde asumimos las muertes día a día, donde la deshumanización se sigue perpetuando y se fomenta que un@s somos enemigos de otr@s.

Pero a pesar de ello, las vidas aún palpitan, los rostros se encuentran para una sonrisa, seguimos creyendo en la vida, en el día a día las utopías persisten, siguen brindando esperanza, dándonos horizontes para construir justicia social, bienestar común y fuerza para cuidar la red de la vida.

Si bien las narrativas de las defensoras y activistas con las que hemos intercambiado, tienen dolor, tristeza, cansancio y preocupación, también están llenas de fuerza, poder, creatividad y colectividad. Esta dualidad se hace palpable en todo momento, la vida está llena de belleza y de terror. Así, nuestros cuerpos sostienen esta dualidad en todo lo que hacemos.

¿QUE SON LAS UTOPIÁS?

Cuando preguntamos **¿qué son las utopías para ti?**, nos brindaron respuestas profundas y colectivas, que son parte de los procesos comunitarios y territoriales, compartiendo utopías que ayudan a caminar día a día.

Las utopías o la utopía:

- *“Donde las habilidades y dones del ser humano se ponen al servicio de la vida”, “son ideas que ayudan a caminar, son fe en lo que siento y experimento por mi cuerpo.”*
- *“Es el mundo que nos merecemos, en beneficio de los seres humanos. País justo y sostenible.”*
- *“Son el horizonte, son el croquis de una vida en armonía con todos los seres que coexistimos.”*
- *“Son los esfuerzos colectivos de fondo, o a largo plazo, por permanecer en el aprendizaje de convivir mejor. Cada pequeño paso, por imperceptible o nimio que parezca, forma parte de la gran lucha por construir un mundo mejor.”*
- *“La utopía, como dice la palabra, es un lugar inalcanzable. Pero necesitamos saber a dónde queremos ir. No se alcanzará, no solo porque los enemigos, por el momento, son más poderosos, sino también porque con cada paso hacia la utopía surgen nuevas reflexiones y nuestros ideales se van moldeando, hasta hacerse más realistas. Así es como es posible empezar a construir utopías aquí y ahora.”*
- *“Para mí, las utopías no son destinos perfectos, sino posibilidades: mundos que imaginamos y forjamos juntos. Una utopía es un espacio donde nadie es desechable, donde el cuidado no es condicional y donde las comunidades prosperan en equilibrio con la tierra. Creo firmemente que las estamos construyendo de maneras pequeñas y radicales: mediante la ayuda mutua, los huertos comunitarios, la organización feminista, los círculos de narración y los espacios de sanación. Estas son las semillas que plantamos: amor, valentía, responsabilidad y esperanza. Puede que parezcan pequeños, pero cada acto de cuidado, resistencia o sueño colectivo forma parte de una visión más amplia.”⁹*

Las propias defensoras-activistas, aunque haya días que vean lejos los anhelos de país y mundo que soñamos, también pueden identificar las semillas que están sembrando en el día a día.

⁹ Encuestas

Desde diferentes niveles de utopías, nombran horizontes más cercanos y cotidianos, semillas que transforman las vidas, como la reivindicación del *“derecho de lo digno, de lo lento, del ritmo de la naturaleza”*. El *“caminar desde el amor”*. Es así como describen **algunas utopías semillas, las cuales sembramos todos los días** y *“se hace(n) realidad cuando decidimos caminar hacia ella(s) con determinación”*.

Las defensoras reconocen como utopías tanto grandes cambios sociales, culturales, políticos, económicos que se necesitan, como cambios cotidianos que sostienen las transformaciones de largo aliento. Aquí algunas semillas cotidianas y estratégicas.

- *“La utopía es la vida lenta y los cuidados sin culpa”.*
- *“Organizando círculos de mujeres para sanar lo que el patriarcado rompió”.*
- *“Escuchar la lengua de mis ancestras y pronunciar sin vergüenza”.*
- *“Cuando un río vuelve a correr libre porque la comunidad defendió su causa”.*
- *“La semilla soy yo y la materialización de mi proyecto”.*
- *“Cuando escucho que mi comunidad se siente orgullosa de que una mujer siga en la lucha”.*
- *“Sanar duelos y cerrar heridas para iniciar desde la comprensión y diálogo empático”.*
- *“Con las que estoy codo a codo, puedo ser de otra manera, (revisando) quién me dejó fuera, cuáles son mis privilegios”.*
- *“La palabra escrita, la comunicación intergeneracional”.*
- *“Nombrar lo que duele, decir lo que pasa”.*
- *“Contar las historias desde nosotras”.*
- *“La ternura y el gesto amable, las palabras de ánimo y compañía”.*
- *“Los actos de asumir responsabilidades”.*
- *“Recordar a Europa y sobre todo a Euskal Herria la importancia de nuestro@s abuel@s. Acompañarles a recuperar su poder y a morir con dignidad”*
- *“Que la comunidad sea un pilar para la vida en su mayor potencial”.*
- *“Mirar mi sombra para encontrar mis luces y poder acompañar a las demás personas a que también lo puedan hacer”.*
- *“Las semillas de las utopías que estamos construyendo son la solidaridad, la pertenencia, la conciencia, el hábito de ser activos, el pensamiento crítico, el deseo de cambiar a las personas... Y todo esto nos impulsa a seguir remando hacia la utopía.”¹⁰*

Cuando desde los feminismos reconocemos que lo personal es político implica que cada día hacemos vida, el mundo que queremos, reconociendo todo aquello, que contribuye y construye los vínculos que queremos, generando la narrativa de vida; donde los cuidados, la organización y la siembra de nuestra comida y afectos se da día a día.

DIVERSIDAD DE UTOPIÁS

¿Las utopías son colectivas, son personales, hay unas grandes y otras pequeñas, las valoramos todas igual?

En los diálogos mantenidos con las activistas-defensoras, se complejizó el nivel y el tamaño de las utopías, una de ellas decía, “hay dos tipos de utopías para mí: las grandes con las que soñamos y las intermedias que podemos conseguir con el día a día. Siento que lo estamos haciendo, construye procesos”



Por lo tanto, tenemos diferentes planos de utopías, las utopías propias y en los cuerpos, las utopías con las otras, los otros, les otros, en nuestras comunidades y con la tierra-territorio.

Hay utopías más globales como cambiar el sistema de explotación, o el mundo de jerarquías, violencias y opresiones, pero también utopías dentro de los propios movimientos para cambiar el machismo, el racismo, las desigualdades. Cambios desde realidades inmediatas, como en las relaciones de pareja, más allá de la idea del amor romántico, “*lo que queremos es tener vidas dignas en todos los ámbitos*”. Las defensoras- activistas compartieron:

“Podría ser parte de las utopías chiquitas, que vayamos dándole importancia a los cuidados, no hay conciencia de ello. Con todo lo que está pasando en las organizaciones, no solo vemos los cuidados ante las agresiones de afuera, sino también el cuidado de nosotras mismas de nuestros cuerpos y espíritus, de tantas violencias que vivimos. Estamos tomando conciencia de la importancia de darnos tiempo y de que esto también tiene que estar presente en las estrategias de lucha.

Estas utopías que tenemos a nivel personal, son las que nos permiten ir avanzando en los planos más colectivos. Por ello, es tan importante trabajar los liderazgos, si no, no avanzan las organizaciones. Luego, las mujeres cuando se sienten demasiado excluidas, tienden a salirse de las organizaciones, dejar el trabajo comunitario, por cuidar de la familia. Las organizaciones tienen la responsabilidad de ver al interior, para que se valore el aporte de las mujeres en la organización. Porque luego de aportar en lo comunitario regresan a la casa con todo lo pendiente. Las mujeres necesitamos cuidar el cuerpo y la mente. Somos importantes para que las sociedades caminen. Sentimos la carga emocional de las situaciones que nos preocupan, pero muchas veces no le damos importancia a cuidar el cuerpo, por ir resolviendo el día a día. Para que la mente descanse, debo ocuparme del cuerpo, de respirar. Esas utopías van de lo individual a lo colectivo para llegar a las luchas de los movimientos y los pueblos.”¹¹

¹¹ Intercambio online

Estas reflexiones evidencian los senti-pensares personales y colectivos que las defensoras-activistas tienen sobre su priorización de las utopías desde sus propios sentires. Las demandas externas piden jerarquizar las utopías. Por ejemplo, en varios momentos y movimientos se pide a las mujeres, a las mujeres indígenas o a la comunidad LGTBIQ+ que no evidencien las necesidades específicas, los machismos-racismos o lgtbiq+ fobias internas, porque lo más importante son las luchas globales y los cambios estructurales, mientras se dejan por fuera las necesidades estratégicas e inminentes de las cuerpos y territorios diversos.

Actualmente, cada vez más, la mayoría de mujeres aporta a todos los cambios, porque una vida sin violencia contra las mujeres o cuerpos disidentes y sin racismo, por ejemplo, son cambios que son necesarios en la defensa del territorio, en la lucha de clases, etc. Todas las utopías son importantes en todos los niveles porque, cada construcción que se haga, suma a utopías más grandes.

Las utopías colectivas por las que luchan, tejen y activan la vida

Cuando las defensoras-activistas nos hablaron de las utopías colectivas, pudimos evidenciar un elemento común en su apuesta por la protección de la tierra, el territorio, el agua, la vida, los bienes naturales y todas sus formas de vida. Reafirman que *“las mujeres juegan un papel crucial en la protección del territorio”*. Estos procesos los vinculan al fortalecimiento de la autonomía de sus territorios y comunidades. En este sentido, una de las compañeras comparte la importancia de forjar una identidad colectiva de ciudadanos kenianos, para mejorar vidas, exigir una buena gobernanza y mejorar el bienestar de todos. *“El sueño que perseguía era una sociedad en la que todos pudieran prosperar, no solo sobrevivir; un mundo que honrara cada vida y alzara cada voz.”*¹²

También desde la defensa del territorio, desde una perspectiva de cosmovisión maya, se destaca *“la interrelación entre la vida, el territorio, la espiritualidad... no es solo una conexión con la tierra, sino un espacio sagrado que sostiene la vida. Las comunidades vemos el agua, el territorio como parte de nuestra cosmovisión, nuestra identidad y nuestra supervivencia”*.

Otro elemento que la mayoría destacaba era la defensa de los derechos humanos, algunas haciendo énfasis en los derechos de las mujeres, de los pueblos indígenas y del campesinado desde una fuerte y enérgica apuesta por la agricultura campesina y la soberanía alimentaria, algunas resaltaban también la importancia de potenciar la agroecología progresiva con enfoque agroekofeminista. Todo ello vinculado a otras necesidades, por ejemplo, *“trabajamos por la soberanía alimentaria, produciendo y comprando alimentos colectivamente y en condiciones dignas. También en la Unión de Vivienda, luchamos por garantizar el derecho a la vivienda, y organizamos diversas iniciativas en la comunidad para construir una comunidad más justa y solidaria. Además, trabajamos en red con otros grupos de Euskal Herria”*.

Otras utopías colectivas que compartieron algunas de las activistas-defensoras fueron la apuesta por tejer redes a favor de los derechos de mujeres migrantes, indígenas y trabajadoras de hogar, la *“defensa de los derechos de las mujeres refugiadas y los derechos a vivir una vida libre de violencia”* o crear nuevos modelos de envejecimiento en colectividad, dando poder a los y las mayores.

¿Todos los horizontes de futuro son emancipadores, libertarios y de bienestar?

¿Qué pasa con los imaginarios del imperio¹³, del poder, de la violencia y de la opresión? En estos diálogos, fue muy impactante reconocer que muchas personas y juventudes están persiguiendo los imaginarios del imperio, que se vuelven aspiraciones colectivas alimentadas por el sistema de opresiones, por ejemplo, el de perseguir el sueño americano o integrarse al narco como maneras de lograr poder y dinero. Nos cuestionamos el poder que tienen estos anhelos, ya que hay mucha

¹² Encuestas

¹³ Usamos el término imaginarios del imperio, para describir todas las ideologías, los imaginarios, las expectativas hegemónicas que el imperio quisiera que siguiéramos para serle útil a los sistemas de opresión. El imperio entendiéndolo como los sistemas neoliberales, capitalistas, racistas, mercantilistas, coloniales, que ven la madre tierra como elemento de expolio y a las personas como instrumento para enriquecer y beneficiar a unos en detrimento de la mayoría de personas y territorios.

gente que orienta su vida desde ahí. Una compañera joven maya, de los pueblos Q'eqchi, Poqomchi y Achi nos decía:

“Partimos de aspiraciones que son colectivas, hay imaginarios que tienen que ver y vienen de sistemas impuestos, es difícil que las juventudes sigan las luchas, sobre todo aquellas que tienen sueños aprendidos del sistema. Hablo de los altos índices de migración, para perseguir este sueño que nos han vendido, que nos dicen que tener lavadora y estufa es tener buena vida. Es una constante lucha también mental, porque una cree que eso puede ser la buena vida. La juventud cae en que tengo que irme para hacer una buena vida. Se van y corren ese riesgo, algunos han perdido la vida persiguiendo esta aspiración. Hay realidades duras, por ejemplo, de compañeros de lucha, que, por situaciones económicas, se tuvieron que ir, tenían muchas necesidades, unos por suplir al padre, otras por encontrar trabajo, etc.”

“Hay una constante lucha de que son los ideales, que es la buena vida y que no lo es, aunado al impacto de las redes sociales. Esto sucede con las comunidades más urbanizadas, pero en las comunidades más retiradas es distinto. En las comunidades lejanas también hay machismo y adultocentrismo, el único camino que tienen algunas jóvenes es buscar esposo, sino no tienen vida, es difícil tener otra vida; en las comunidades lejanas es difícil pensar en estudiar o tener otro camino. Las comunidades libres de machismo y adultocentrismo es parte de las utopías, no solo es tener hijos y mi propia familia, sino tener otros proyectos de vida, también son sueños que tenemos.”

Desde México nos comentaban: *“pensando en algunos imaginarios del imperio, algunos jóvenes en México aspiran a integrarse al crimen organizado, hacerse capos para tener poder, dinero y control, esto está minando a la juventud. Es importante reconocer que también que estos anhelos vienen de lógicas hegemónicas, que el imperio está constantemente fortaleciendo. Porque desde nuestra lógica emancipadora, solo existen las utopías transformadoras, de buena vida. Aceptar que existen y está bien cabrón transformarlas, eso de vivir bien, de vivir chingón, con poder, lo que implica ser parte del crimen organizado está arrasando en México.”¹⁴*

Estas narrativas fueron compartidas, ya que hay un imaginario alrededor de la migración en Mesoamérica a partir de la idea de que existe una vida mejor fuera de “nuestros territorios”. No todo el mundo tiene una aspiración de futuro fuera del sistema de opresiones. Se reflexionó colectivamente sobre que mundo estamos construyendo, uno que fortalezca al imperio o que construya vidas emancipadoras.

“Esta avalancha de la migración afecta a las juventudes por ese anhelo de vida desde el supuesto desarrollo. Por ello, la importancia de poner como eje de nuestras utopías el fortalecimiento de la identidad, el cuidado, quienes somos y si las utopías que perseguimos son nuestras o son a las que estamos alienadas, para refuncionalizar el sistema. Cómo nos ayudamos a descolonizar, a despojarnos del pensamiento eurocéntrico o americano, nos toca recuperar nuestras sabidurías ancestrales.”

“Continuando con la migración, son expectativas que se manejan más entre juventudes, aunque también migran personas adultas, también mujeres. Pero las juventudes son las que tienen en la mente esos ideales que nos han vendido. Se necesita ver que éstas no son utopías, no son ideales, es decir que los anhelos del imperio no son buena vida. ¿Cómo podemos ir cambiando esos ideales en nuestros territorios por los que realmente lo son? ¿Con quién compartimos estas utopías? ¿Es importante entre las juventudes repensar las utopías?”¹⁵



¹⁴ Intercambio online
¹⁵ Intercambio online

Es importante reflexionar sobre la diferencia que existe entre las utopías de vida emancipadoras y estos imaginarios o anhelos que alimentan al imperio. Para ello, será necesario seguir abriendo espacios de reflexión, para remirar las luchas, los sueños, las utopías que estamos sembrando día a día, con quienes las estamos pensando y las vamos nutriendo desde el buen vivir, desde la sostenibilidad de la vida, los cuidados entre personas y el cuidado a la red de la vida.

La fuerza de construir las utopías en colectividad

Las defensoras-activistas hicieron hincapié en cómo les ha aportado senti-pensarse junto con otras para repensar, reflexionar y conectar con otras utopías que parecían imposibles o inexistentes. El hecho de que otras participantes mostraran otros imaginarios, otros anhelos y utopías posibles, abrieron los horizontes del resto. Al respecto, las compañeras mencionaron:

“Actualmente, algunas venimos de procesos organizativos que nos permitieron crear otro tipo de utopías de este mundo. En algún momento de nuestra vida, también estuvimos alienadas con los sistemas de opresiones, creyendo, por ejemplo, que dejar de ser indígena era la aspiración; dejar de usar la indumentaria maya y dejar de hablar el idioma era el modelo de vida a seguir. Pero luego de procesos de intercambio junto con otras, de reflexión, de comprensión de la historia y de entender los objetivos de los sistemas opresivos, cambiaron los imaginarios y anhelos a una reafirmación de la identidad desde ser Maya, ahora la utopía es que desde nuestros pueblos se viva la autodeterminación, con nuestra indumentaria e idioma ancestral, con soberanía alimentaria, etc.”

“Es importante, saber con quienes nos pensamos las utopías porque, en el caso de varias de las activistas, en el camino nos encontramos con otros colectivos que nos ayudaron a pensar en otras utopías. Las juventudes, por ejemplo, podrían estar aprendiendo del contexto que lo más importante es el poder y el dinero acosta de lo que sea. Si no tienen otras alternativas, van a seguir ese guion que vende la sociedad.”

“Sin embargo, nosotras activistas tuvimos la oportunidad de escuchar a otras, otros, otras, que nos mostraron que podíamos vivir la vida de otras maneras, así yo me re enamoré de ser indígena, porque vi a mujeres que se amaban siendo mayas.”¹⁶

Las utopías cambian cuando estás organizada, cuando estás en colectividad, se genera consciencia social. Por ello, necesitamos apostar a repensarnos y sentirnos junto con otras. De ahí la importancia de encontrarnos con otros colectivos que motiven y nutran otras utopías, otras formas de vida. Así es como los movimientos feministas y de mujeres indígenas abrieron otros caminos, otros horizontes y utopías para muchas mujeres. Complementa otra compañera:

“En cuanto a las utopías que me mueven y la relación que tienen con otros movimientos: Los movimientos feministas y los movimientos de mujeres son los movimientos que me mueven, porque compartir con ellas realmente me da fuerza y me dice que tengo que seguir luchando. Hay otros movimientos que también me mueven, los movimientos de los pueblos originarios, porque hay utopías que se conectan bastante con las utopías que tenemos las mujeres.”

“Las mujeres indígenas tenemos formas de ver la vida, totalmente distintas que me mueven, también están las utopías del movimiento campesino-campesina que también me mueven y tienen que ver con el territorio, y aunque son movimientos diferentes, todo tiene que ver con el territorio, con el cuidado y la protección, dirigido de forma diferente. Lo que más me mueve son los movimientos feministas y el movimiento de mujeres indígenas específicamente, es la forma de ver la vida y el territorio, es lo que me da la vida y me da la fuerza para esta lucha, porque sí es cansado, hay momentos que una vive estrés, cansancio y se pregunta por qué dar la vida en esto, pero cuando una regresa a los espacios de mujeres, recupera las fuerzas. Yo he estado compartiendo con compañeras, con algunas lloramos, otras no hablaron tanto, hay diferentes realidades en

¹⁶ Intercambio online

las comunidades. Eso es lo que nos impulsa a seguir y recobras la vida, te hace sentir que ahí perteneces.”

No cabe duda, que la colectividad es algo esencial en la construcción de nuevos horizontes de vida. En estos momentos de crisis, será necesario tener espacios para compartir lo que sentimos, lo que nos pasa, y mirar nuevos escenarios.

LAS UTOPIÁS DENTRO DE LOS MOVIMIENTOS SOCIALES

Las utopías que queremos, las queremos vivir ahora

Las reflexiones alrededor de ser activistas-defensoras, como se nombra más en Abya Yala, o las militancias, como se nombra también en Euskal Herria, ha evidenciado que se han heredado activismos donde había que hacer todo por los otros, donde se dejó todo por las luchas (las casas, los hijos-hijas, la familia), por lograr los cambios. Esta forma de alcanzar las utopías, han tenido impactos en las nuevas generaciones y las formas actuales de organización. *“Ahora nos estamos pensando, hemos reconectado con el primer territorio-cuerpo y planteamos que no puede ser que nuestra vida no merezca la pena. Queremos vivir esta vida que estamos construyendo y damos existencia a esos sueños, sembrando semillas en la vida cotidiana, queremos vivir aquí y en el ahora la vida que queremos”.*

Otro elemento que vincula a las defensoras o activistas en cualquier parte del mundo, es el enfrentarse a un mundo machista cisheteropatriarcal.

“Ser defensora siendo mujer es demasiado complicado ya que en los pueblos el machismo es muy fuerte, las críticas por ser la persona que le toca salir y tener pláticas con hombres de las resistencias es demasiado duro.”

“Ser defensora de derechos humanos y mujer en estos territorios es enfrentarse a una guerra constante en la que se te niega el derecho a ser escuchada, a ser respetada, a ser libre.”

“Las mujeres defensoras son blanco de violencia sexual, psicológica y física.”

“Muchas veces en los espacios mixtos se ha hecho difícil y hemos buscado espacios de mujeres para hablar. Nos atraviesa ser campesinas, el sector es tan machista...”

Esto se exacerba si eres una mujer migrante del sur global en países del norte global, al ser “mujeres refugiadas tienen menos posibilidad de acceder a financiamientos para fortalecer sus emprendimientos y pagar sus gastos diarios”.

Nos comentan desde una organización mixta:

“Trabajamos por la defensa del territorio, dentro de la organización también es complejo por el machismo, las mujeres nos tenemos que ir abriendo espacio, hemos trabajado el tema de masculinidades, hemos hecho procesos para que las compañeras seamos escuchadas, sobre todo en las comunidades rurales. En Latinoamérica es un tema muy fuerte, las que somos adultas lo hemos vivido, hace más de 25 años que empezamos. Ahora hemos tenido que hacer una pausa, hemos hecho grandes conquistas, que nos han costado, hemos superado algunas cosas dentro de la organización como mujeres, pero falta.”



“Estamos viviendo también machismo en nuestros espacios, son muy buenos compañeros, comprometidos, pero las cargas machistas son bien cabronas y hay mucha resistencia a querer trabajárselas. Para ellos, el que su pareja participe, es ya ser un hombre transformado. Pero claro, llega la noche en la casa y las mujeres son las que hacen todo el trabajo reproductivo, la crianza, mientras que ellos, todo es la lucha.

Por otro lado, también desde esta utopía pequeña, como transformar las dinámicas internas de nuestras organizaciones, lo veo en muchas organizaciones en México (indígenas y no indígenas) donde el protagonismo es esencialmente masculino, y tiene mucho que ver con las formas de ejercer el poder y cómo se toman las decisiones. Dentro de las utopías, son importantes las transformaciones internas en nuestras organizaciones, porque no ayuda y sigue minándolas.”¹⁷

Cada vez más se reconoce que para lograr los cambios hay que empezar por cada una, desde casa, trabajando procesos internos, que nos permitan prevenir las violencias, el racismo, los estigmas, la lgtbq+fobias, etc. Somos el resultado de la sociedad y no por ser activistas-defensor@s ya se es coherente en todos los sentidos y prácticas.

Será importante trabajar por las utopías estructurales, históricas y globales, pero también por las intermedias de nuestras organizaciones. Las mujeres desde nuestra diversidad, necesitamos espacios seguros de bienestar para construir horizontes colectivos.

De dónde vienen estas utopías y como se entretejen

Al reflexionar con las defensoras-activistas de dónde vienen las utopías que estamos construyendo, una compañera nos comparte algunas preguntas: *“¿las identidades y las utopías que empecé a soñar de dónde surgieron inicialmente, de dónde vienen, de quiénes vienen, cuáles son las mías y cuáles vienen o son sueños de otras, o los tomé para no sentirme sola?”.*

A veces necesitamos a las otras para levantarnos y sentir que podemos, muchas veces lo que nos ayuda cada día es que podamos hablarlo y soñar otras realidades con otras. Esto es político porque es una construcción de horizontes colectivos, no solo es de una persona. ¿De dónde son las utopías que busco, del corazón, de la mente, del cuerpo? Las defensoras-activistas nos comparten:

“Tenía 12 años cuando entré en la organización juvenil de mi pueblo. Siempre he estado en el movimiento independentista de mi territorio, además en la organización, sobre todo en el movimiento antirepresivo. Seguiré toda la vida me imagino, es parte de mi vida.”

“También empecé muy chiquita, mis papás y abuelas son de lucha. Soy más de origen urbano, esta conciencia más profunda del territorio y la madre tierra fue gracias a las compañeras y compañeros, ellas-ellos hicieron que me cayeran los veinte (la ficha), entender que son estructuras que nos dominan.”

“Empecé a organizarme muy joven, a los 12 años, participando en el centro juvenil local. Era normal participar en el centro juvenil de nuestro pueblo, y ahí fue donde empecé a desarrollar un pensamiento crítico y político, y a acostumbrarme a responder a las injusticias.”

“Nací dentro de la resistencia en la defensa de la tierra, lo llevo en la sangre.”

“Empecé en movimientos estudiantiles, vinculados con el No a la Guerra, cercanos al pensamiento anarquistas y de luchas sociales.”

“El 15M del 2011, me motivó a ver tantas personas sensibles con ganas de actuar y sentirme parte... Tenía y tengo ganas de cambiar muchas cosas, desde la justicia social.”¹⁸

Estos solo son algunos ejemplos de dónde se originan los activismos de las compañeras que dialogamos, no darían las páginas para describir los puntos de partida de cada una.

¹⁷ Intercambio online
¹⁸ Encuestas

¿Quiénes son? Mujeres, defensoras, activistas, indígenas, afrodescendientes que vienen de recorridos de luchas colectivas y territoriales de larga data, que han tejido vida. Muchas parten desde muy niñas o jóvenes porque el contexto y la colectividad se impone:

“Nací dentro de una resistencia en defensa de la tierra llevo en la sangre el dolor de mi pueblo y el luto en el corazón.”

“Yo era pequeña y con mi pueblo nos organizamos, soñábamos con territorios libres de toda violencia.”

“Si has estado perseguida, detenida, ahí se te quiebra algo, es diferente luchar cuando tú estás jodida. Luego, cuando tienes hijas, también algo cambia”.

Muchas no han tenido opción, la vida las ha llevado a *“luchar por un mundo mejor para todas”*. Los contextos a los que se enfrentan las defensoras-activistas sobre todo de Abya Yala y África están cargados de desigualdades, violencias y múltiples opresiones que se han gestado históricamente en procesos coloniales y las han llevado a organizarse muy jóvenes. Si bien hay otras que empiezan más adultas, todas llevan muchos años activando la vida, sembrando semillas para construir utopías colectivas.

Por otro lado, otras reconocen que tienen otras condiciones, pero que igualmente las utopías se acercan, a pesar de los territorios tan diferentes de dónde vienen,

“La situación de mi territorio diría que es de las más privilegiadas, a pesar de vivir muchas violencias por muchas partes y formas (Euskal Herria). En esta tierra, ser mujer defensora de la vida es estar continuamente teniendo que demostrar que no se trata de ser idealista, sino que es algo que necesitamos defender, es defender que hay formas diferentes de nacer y morir.”

Cómo se fortalecen las utopías entre los movimientos sociales

Hablando de con quién nos pensamos y organizamos, muchas veces tenemos conexión con otras utopías, aunque nos mueven horizontes propios o desde nuestros territorios y conectan con otras luchas, horizontes, anhelos y movimientos que alimentan. Así las defensoras-activistas nos comparten:

Desde África, *“las perspectivas agroecológicas, ambientales, feministas, transversales, antirracistas y descolonizadoras son fundamentales para mi trabajo, ofreciendo marcos que se centran en la justicia, la sostenibilidad y el bienestar colectivo. Estas perspectivas desafían los sistemas dominantes de poder y explotación —ya sea de la tierra, las personas o el conocimiento— y promueven el cuidado, la mutualidad y el respeto mutuo. Han reforzado mi compromiso con prácticas sostenibles que respetan tanto el medio ambiente como a las comunidades que dependen de él. Las perspectivas feministas e interseccionales me recuerdan que debo centrarme en las voces que a menudo son marginadas, en particular las de las mujeres, las personas de color y las personas que viven en la intersección de la raza, la clase y el género. Estos marcos me enseñaron que la liberación debe ser colectiva y estar arraigada en la práctica médica, y me guían en mi trabajo para crear espacios inclusivos”.*

Desde Euskal Herria, nos comparten: *“cómo cultivar nuestro huerto, cómo afrontar los ataques sexistas y racistas, cómo acoger a las personas migrantes, cómo trabajar los roles de género, cómo trabajar el discurso antirracista en la comunidad, cómo visibilizar los conflictos de clase... Para todo esto, es esencial adquirir conocimiento, debatir y concienciar sobre todas las formas de opresión”.* *“Entender que entre todas podemos tejer. La complejidad y las alianzas. Nosotras decíamos que queríamos llevar la agroecología, el buen comer, la huerta y el barro a los feminismos, tan urbanos y que, por otro lado, queremos llevar los feminismos al mundo campesino/baserritarra.”*

Desde Mesoamérica: *“en mi caso siendo indígena, la autodeterminación de los pueblos Mayas es algo que me mueve mucho, pero también las utopías agroecológicas y campesinas, me suman y se tejen con los horizontes de los pueblos indígenas.”*

“La agroecología fortalece y nos acompaña con la conexión entre el ser y la tierra como un vínculo sagrado. La soberanía alimentaria, el cuidado del suelo, la semilla nativa, la milpa, el ciclo lunar y sembrar maíz también son formas de resistencia.”¹⁹

Al finalizar, vemos como las utopías se entrelazan, se nutren, y necesitamos alianzas y tejer redes para sostener y construir la vida que queremos. Cada colectividad y territorio tiene utopías contextualizadas y situadas. Sin embargo, existen elementos comunes para la defensa de la tierra-territorio, para la soberanía alimentaria, para con los derechos de los pueblos originarios, las mujeres y las personas disidentes de género y sexuales.

Cuando nuestras utopías colectivas se desmoronan

Por otro lado, varias de las defensoras-activistas participantes viven en territorios donde su vida corre riesgo por trabajar en la defensa del territorios y la búsqueda de cambios sustanciales desde comunidades y organizaciones locales, teniendo incluso de desplazarse o exiliarse para salvaguardar sus vidas. Cuando los actores de poder ven amenazados sus intereses económicos, amenazan la vida de las y los integrantes de las organizaciones, con daños e impactos en sus familias.

Con tanta presión, riesgos y procesos de criminalización, la vida, no solo de las defensoras-activistas se ve en riesgo, sino también la de sus familias, y las amenazas cada vez son más directas hacia ellas y sus organizaciones. Aunque involuntariamente, con todo el dolor y frustración que esto conlleva, las defensoras-activistas abandonan sus comunidades, sus organizaciones y luchas, e incluso a sus familias para salvaguardar sus vidas. En estos contextos, las utopías colectivas se vienen abajo para ellas, porque salen del territorio y dejan de construir en colectivo. Las lleva al aislamiento o la lejanía, donde hay que volver a empezar y priorizar la propia vida, lo cual les genera culpa, pérdida del proyecto de vida, desarraigo, duelo, etc.

“En lo personal, en este momento no estar en la comunidad me tiene jodida, en la comunidad no era sencillo. Ahora estoy viendo pa’ donde. El movimiento ha sido pulverizado por la contrainsurgencia y por la delincuencia organizada, está muy complicado ahora. Mantengo mis utopías, hay que seguirle, pero a veces es muy difícil cuando he vivido y visto cosas, cuando las y los compas que estaban en la lucha ya no están o, peor, porque se fueron con el narco. Otros colectivos serán violentados por estos sistemas, sobre todo cuando tienen bases tan fuertes como las que tuvimos nosotros-nosotras. En este momento, las utopías grandes siguen, y las chiquitas, la más personal, es ahora reconstruirme yo misma. Una de mis utopías es estar mejor y agarrar fuerza, ahora me están fortaleciendo las compas feministas, las colectivas y las juventudes en la universidad, la docencia me mantiene, los estudiantes me hacen vibrar, me ayudan en este momento en el que estoy. Por supuesto que la defensa del territorio es lo principal, pero en este momento, mi utopía chiquita es estar bien para seguir. Me cuestionaba mucho que ya no estaba participando y no hacía tanto, pero ya me cayó el veinte que también tengo que estar bien yo para poder seguir.”²⁰

En Euskal Herria se conocen varios casos, de compañeras que han tenido que pedir asilo por la misma situación; sus utopías, sus vidas y sus familias cambian de un día para otro. En estos momentos, sienten que las utopías caen y los cuerpos sienten que no pueden más. Necesitando tiempo para recuperarse, sin embargo, hay pocos espacios para sentir el dolor y la tristeza, porque se percibe que esto no es parte de la “vida política”. Y así las mujeres diversas van sosteniendo utopías y sueños, a pesar de los dolores que les atraviesan. A las defensoras les cuesta abordar momentos de vulnerabilidad, sobre todo frente a sus hijas-hijos-hijas, porque han sido las que han sostenido la vida, sin embargo, también son humanas y les duele la vida.

Cuando hay momentos de vulnerabilidad donde se sienten afectadas en su integridad, las defensoras se sienten culpables por no poder seguir el ritmo con el que venían luchando por las utopías grandes o colectivas, porque tienen que dedicarse más a recuperar las utopías chiquitas de estar bien ellas mismas. La culpa es una emoción constante y presente en las activistas, cuando les toca cuidarse y pensar en su bienestar.

19 Encuestas

20 Intercambio online

“Los espacios para sentirnos vulnerables juntas y compartir los sentires tienen mucho valor para nosotras, porque sabemos que podemos ser vulnerables juntas y que también es parte del camino de construir las utopías. Espacios donde hay otras que han vivido lo mismo o procesos parecidos, hacen que se pueda resonar y sentirse acuerpadas. Como nos decimos entre todas, que está bien darnos el tiempo para reconstruirnos a nosotras mismas y estar bien. No son utopías chiquitas, nuestras vidas son nuestras y merecemos y necesitamos reconstruirnos, como un cambio de piel, que toma su tiempo y duele.

Como las plantas cuando llevamos un esqueje y lo sembramos en otro territorio, toma su tiempo para adaptarse y sostener su vida, pero con el tiempo y el cuidado vuelve a reverdecer y crecer en todo su esplendor. Nosotras humanas con la ayuda de nuestras redes, de las ancestras y ancestros y de nuestra energía vital, podemos reverdecer en el territorio que habita. Eso sí, necesitamos dejarnos ayudar y pedir ayuda, necesitamos tiempo, paciencia, afectos, etc.

Las utopías que queremos construir han sido violentadas porque retan al sistema y querrán ser destruidas, sin embargo, si seguimos con los imaginarios del sistema del imperio, les seremos útiles.”

Todas las utopías son políticas en los diferentes niveles, porque aportan a un cambio importante. Las que nos llevan a reconstruir nuestra vida y nuestro día a día son sumamente importantes para tejer los cambios de la vida.

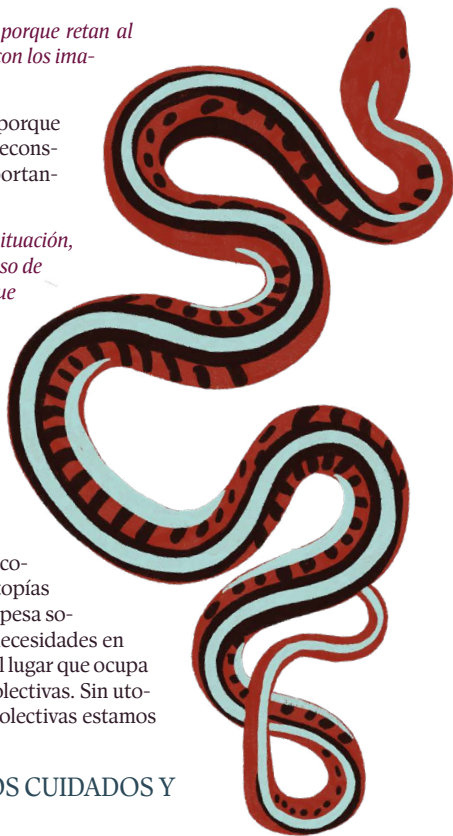
“Por mi parte, ni siquiera estoy pensando en reconstruir mi situación, me toca mucho, ni siquiera he pensado en empezar un proceso de sanación. Ha sido muy difícil, estoy encerrada, no quiero que mis hijas me vean, quiero que vean que todo está bien. En nuestra situación es muy difícil y sé que lo vamos a superar, aunque no es fácil, tenemos mucho que superar, toda mi solidaridad y mi cariño, para las que estamos en lo mismo.”²¹

En los diferentes diálogos y encuestas, todas las defensoras-activistas reconocen de una u otra manera el impacto psicoemocional, en sus cuerpos, en su salud y en sus relaciones al ser activistas o defensoras. Algunas mencionan incluso el impacto espiritual y la conexión con la vida. La priorización que se hace de las utopías colectivas, en las comunidades y territorios, a veces pesa sobre las propias vidas de las mujeres, dejando nuestras necesidades en segundo o tercer lugar. Será necesario volver a repensar el lugar que ocupa nuestras existencias como mujeres en las utopías más colectivas. Sin utopías y bienestar de las personas, ¿qué tipo de utopías colectivas estamos construyendo?

LA JERARQUIZACIÓN DE LAS UTOPIÁS. LOS CUIDADOS Y EL CUIDADO COLECTIVO.

Una de las conclusiones a las que las defensoras-activistas llegaron es que las utopías se jerarquizan tanto desde ellas mismas, como desde la sociedad que las rodea. Dejando, por ejemplo, los cuidados y cuidados colectivos como anhelos secundarios de menor importancia.

“Jerarquizamos y priorizamos, intentamos hacer de todo, pero es difícil. Las mujeres tenemos que ir eliminando las formas de machismo que existe en nuestras organizaciones y nuestras familias, pero también



²¹ Intercambio online

tenemos que estar pendientes del sistema capitalista entre otras muchas cosas. De ahí viene el desgaste físico y emocional, nos enfermamos y no podemos seguir en la construcción de utopías estando en todo. Las mujeres tenemos un rol fundamental en los territorios, aunque no se haya visibilizado. Nos pensamos con las mujeres, porque somos nosotras quienes vivimos los efectos del machismo, y también ver el machismo que existe en nosotras mismas.”

“Sobrevivir no permite el autocuidado. En muchos casos, las compañeras asumen roles de manutención de los hijos y esa es la prioridad.”

“El autocuidado es un tabú. No nos lo permitimos y no creo que en general esté bien visto. Poco a poco se habla. Pero de ti depende la huerta, la tierra, la familia, el sustento, cuidar de tu padre, de tu madre, del tío que te dejó el baserri... Cuidados hacia arriba, cuidados hacia abajo, y a la comunidad que come tus verduras, el proyecto agroecológico, los cuidados a los colectivos... Es un no parar ¿Y tú? Es más fácil el cuidado en los espacios de activismo, pero en las cooperativas replicamos muchas veces sistemas y ritmos capitalista.”²²

Sin embargo, y aún a pesar de que el cuidado siga sin priorizarse en la mayoría de movimientos y activismos, los cuidados han sostenido la vida de la humanidad. Por ejemplo, gracias a los cuidados que pueblos enteros han dedicado a la madre tierra, conservamos hoy biodiversidad y algunos pulmones en la Tierra.

En la última década, los movimientos de mujeres, feministas, mujeres indígenas y comunidad LGTBIQ+, conscientes del impacto que tienen las violencias y opresiones a los cuerpos, vidas, activismos y movimientos, han apostado por recuperar el cuidado de los cuerpos personales y colectivos como primer territorio. Así, se prioriza la vida de las defensoras-activistas porque se apuesta por la vida que queremos, una que podamos sentir, disfrutar y experimentar en el aquí y ahora como un derecho a ser, estar y existir; reconociendo, además, que los cuidados de otras y otros son los que nos han sostenido. Queremos que las utopías multinivel, se vivan y atravesasen también la cotidianidad y las relaciones en todos los niveles.

Actualmente, existen organizaciones y personas muy diversas que aportan y construyen esta utopía conocida de muy diversas maneras: bienestar, plenitud de vida o buen vivir, y lo hacen mediante herramientas y estrategias como la salud mental, el abordaje psicosocial, el trabajo emocional, el autocuidado y cuidado colectivo, la sanación, la justicia sanadora o los cuidados, entre muchos términos que surgen en los territorios.

En uno de los encuentros online²³, se tuvo la oportunidad de explorar las comprensiones, sentires, pensares, construcciones, dudas y desafíos que se tienen las defensoras-activistas alrededor del autocuidado, cuidado colectivo, sanación y los cuidados. A continuación, compartimos algunas reflexiones:

Autocuidado

• El autocuidado es una acción transgresora frente a la mercantilización de los cuidados, es una decisión y corresponsabilidad que conecta con lo que sentimos.

²² Intercambio online y encuestas

²³ Intercambio online: webinar defensoras-activistas; impacto y estrategias ¿autocuidado, sanación, cuidado colectivo, apoyo psicosocial, salud mental?

- El autocuidado parte de que nuestro cuerpo, es nuestro primer territorio y necesitamos cuidarlo.
- El autocuidado no es ser egoísta, sino es el compromiso para tener bienestar y cuidarse.
- Es poder poner límites, a todo aquello que nos hace daño, nos afecta, nos violenta u oprime.
- Es tener espacio para la familia, para cuidar la salud física, la alimentación y el cuerpo además de trabajar y estar al servicio colectivo²⁴.

Las defensoras-activistas ven el autocuidado como un proceso político de hacernos responsables de nuestras propias vidas, estando bien ellas, liderando sus propias vidas podrán también acompañar y facilitar procesos desde el cuidado.

“El autocuidado es una reflexión política sobre el modo en el que construimos militancias dignas, donde la utopía se construya en lo cotidiano y en la práctica diaria. Se cimienta en el ejercicio de evaluar y aceptar qué es lo que nos hace bien, nos gusta, o cuáles son nuestros límites y dolores. Forma parte de un ejercicio de poner en práctica los derechos por los que luchamos y de llevar a instancias concretas la construcción del mundo que queremos vivir.”²⁵

Silvia Federechi nos comparte: *“la política no debe ser un trabajo alienado, sino algo que confiere fuerza, comprensión y mejores relaciones con los otros. No debemos llevar a cabo la lucha como un deber. He escrito algo sobre la militancia feliz. Pienso que no hay que sacrificarse. Hay que hacer cosas que tengan que ver con nuestro bienestar. Si la lucha va en contra de nosotras, algo no va bien. Es muy importante que luchemos con un cuerpo y un corazón fuertes y no debilitados, alimentarnos bien en todos los niveles. Cada una tiene capacidades particulares y específicas; hay que ver dónde queremos estar y cómo queremos contribuir.”*²⁶

Las mismas defensoras-activistas mencionan que el autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación no tienen un orden, están interrelacionados y cada estrategia es importante para lograr las utopías colectivas y personales que queremos.

Cuidado colectivo

*“El cuidado, como una práctica colectiva feminista, nos permite romper la individualización que el capitalismo nos impone, colectivizando las experiencias, desprivatizando el cuerpo y reflexionando sobre las formas en que los contextos históricos, políticos y económicos afectan los modos en los que experimentamos el mundo e inciden en nuestro bien-estar.”*²⁷

Cada vez más, en los movimientos sobre todo de mujeres, feministas e indígenas se está empezando a poner sobre la mesa la importancia del cuidado colectivo en los equipos, organizaciones y comunidades. Aunque muchas activistas-defensoras mencionan que apenas está llegando a la comprensión, pero que aún no llega a la práctica, cada vez se están realizando más acciones para fortalecer esta estrategia.

- El cuidado colectivo es una responsabilidad colectiva porque somos y tenemos más fuerza cuando estamos juntas.
- Es importante hablar y ejercer la responsabilidad colectiva de accionar conjuntamente, pero también de saber descansar y cuidarse como parte de ser responsables con nosotras mismas y las y los demás.

24 Intercambio online: webinar defensoras-activistas; impacto y estrategias ¿autocuidado, sanación, cuidado colectivo, apoyo psicosocial, salud mental?

25 Sarcuna, Escuela Feminista.

26 Federici, Silvia (2018).

27 Sarcuna, Escuela Feminista.

- Es importante crear políticas de bienestar. Sin descanso nos hacemos débiles, porque estamos con energías mínimas.
- Necesitamos cuidados holísticos, que incluyan sanación para construir el futuro, donde tengamos memorias de esperanza, de bienestar, de alegrías y de buena vida.
- Dentro del cuidado colectivo, sanamos juntas, recuperamos el aliento de vida.
- Recuperamos y resguardamos los saberes de nuestras genealogías para los cuidados y el cuidado colectivo.²⁸

Sanación

Para algunos colectivos, la estrategia de sanación es esencial para el trabajo, al reconocer los impactos de las violencias y opresiones históricas sobre los cuerpos, las relaciones familiares y comunitarias. Existen no solo efectos individuales, sino sobre todo colectivos e intergeneracionales que se van trasladando de generación en generación.

- En los procesos de sanación ha sido importante recuperar las enseñanzas de los pueblos indígenas. Venimos de ancestras y ancestros que resistieron y se recuperaron del dolor.
- Son importantes la sanación personal, familiar, colectiva y comunitaria.
- La sanación nos permite conectar con la espiritualidad, que nos da la capacidad para darnos cuenta de que somos parte de la red de la vida, que venimos más allá de la individualidad. Desde ahí recuperamos la ritualidad.
- En el marco de la sanación, se evidencia la importancia de profundizar más sobre los efectos de los traumas en los diferentes contextos. Será relevante ampliar nuestras comprensiones del trauma, no solo ver los individuales, sino los colectivos e intergeneracionales, los cuales nos mantienen desconectadas y desconectados de nosotras mismas, de los otros-otras y de la red de la vida.²⁹

Los impactos de los traumas de guerras, de genocidios, de violencias estructurales, del racismo, del expolio y del despojo dejan huellas importantes a largo plazo, que limitan el cuidado colectivo y autocuidado.

- Reconocemos el profundo impacto del estrés, el agotamiento y el trauma en las personas y las comunidades, especialmente en quienes participan en el activismo y el trabajo por la justicia social.
- Nuestro enfoque de bienestar se basa en un modelo que prioriza la atención y la sanación mediante sistemas de apoyo comunitarios, resiliencia emocional, bienestar psicosocial y cuidado colectivo.
- Nuestra metodología se centra en el apoyo entre pares, los espacios de reflexión y las prácticas de sanación holística como la atención plena, la narración de historias y la expresión creativa. El Centro de Recursos de Bienestar sirve como plataforma para fomentar la pertenencia y la sanación compartida, basado en la convicción de que la verdadera restauración se da en las comunidades.³⁰
- Conectar con el placer es muy difícil cuando hay efectos de traumas colectivos e individuales. Nuestras células, nuestro sistema nervioso está más acostumbrado a estar en alertar y a reaccionar al peligro que a estar en conexión con el disfrute, el gozo, el placer,

²⁸ Intercambio online: webinar defensoras-activistas; impacto y estrategias ¿autocuidado, sanación, cuidado colectivo, apoyo psicosocial, salud mental?

²⁹ Intercambio online: webinar defensoras-activistas; impacto y estrategias ¿autocuidado, sanación, cuidado colectivo, apoyo psicosocial, salud mental?

³⁰ Encuestas

el descanso, etc. Entonces, ¿cómo hacemos para descansar si nuestro sistema nervioso no sabe descansar y se siente culpable de hacerlo? ¿Qué condiciones, tiempo, espacio, recursos y aprendizajes tenemos para descansar y para el autocuidado?

Para generar procesos de cuidado colectivo, sanación y autocuidado, son necesarios procesos de largo tiempo, que ayuden a resignificar, sanar heridas, ejercitar nuevas formas, para que poco a poco se incorporen como parte de la vida que queremos vivir.

Tensión entre los privilegios, las desigualdades y los cuidados

Las defensoras-activistas ponen atención en las tensiones que se pueden generar en los equipos de trabajo, en las organizaciones y en las diferentes colectividades dado que no todo el mundo tiene las mismas condiciones, tiempos, espacio y recursos para el autocuidado o cuidado colectivo.

Cuando entra en tensión el cuidado colectivo y el autocuidado, también necesitamos reflexionar desde qué realidades se parte, haciendo un análisis de la imbricación de las opresiones y privilegios. No es lo mismo hablar de ello cuando venimos de vidas donde la colectividad ha sido priorizada frente a la individualidad que en otros contextos donde la individualidad ha estado priorizada frente a la colectividad. En los equipos de trabajo, en las formas de hacer de la organización, se irán notando estas tensiones. Cuando hablamos de autocuidado, será necesario preguntarnos: **¿desde dónde nos enunciamos para el autocuidado con respecto a las demás, tomando en cuenta las desigualdades y opresiones que nos atraviesan?**

“Ahora hablamos mucho de los cuidados, sin embargo, los cuidados siempre han estado ahí, porque nuestras ancestras y ancestros sabían cómo sostener la vida. Será importante entonces recoger y recuperar la memoria de este cuidado colectivo y no caer en ese cuidado neoliberal, de los tiempos personales que entran en tensión con los tiempos colectivos. Porque no es lo mismo para una persona con privilegios que para otra que no puede descansar, porque su vida y la vida de otras personas depende de ella. El autocuidado no es lo mismo para una persona con privilegios que para otra que vive con múltiples desigualdades.”³¹

Por ejemplo, no todas las personas de los equipos pueden tomarse tiempo cuando tienen bajo su responsabilidad los cuidados de otras personas. ¿Cómo afecta el racismo, el cisheteropatriarcado, el tener hij@s o no?

Por otro lado, se hizo énfasis en que no estamos partiendo de cero, que las comunidades han persistido y resistido gracias a los cuidados:

“Es importante reconocer y recoger estrategias de cuidado y cuidado colectivo de las comunidades y pueblos. Si bien es cierto que hemos sido víctimas de muchas formas, nos hemos sentido rotas. Pero sobre todo reconocemos que estamos en la vida, no solo hemos sido víctimas, hemos sostenido el cuidado colectivo de nuestros pueblos y familias, hemos sostenido la vida, y por eso, hoy seguimos aquí.”

Todos los pueblos tienen formas de cuidado colectivo y autocuidado que responden a su cosmovisión, las cuales necesitan ser recuperadas.

Activismos sostenibles

Se han venido gestando narrativas sobre *“activismos sostenibles, militancias alegres”* que nos hagan activar la vida, estando bien. Claro que esto tiene desafíos y depende en qué contextos se está. Sin la intención de desvalorar ningún aporte, las luchas y los activismos no se pueden homogeneizar porque es evidente la imbricación de las opresiones, desigualdades y privilegios de las activistas y defensoras. Esto hace una diferencia entre los tiempos-espacios y condiciones que se tiene para cuidarse, para sanar y para los cuidados colectivos.

³¹ Intercambio online: webinar defensoras-activistas; impacto y estrategias ¿autocuidado, sanación, cuidado colectivo, apoyo psicosocial, salud mental?

A pesar de todo, desde Abya Yala y África se están avanzando en reflexionar sobre los activismos y militancias.

- Los tiempos que le quitamos a la prisa, a los activismos desde la lógica capitalista de solo hacer, sin dejarnos sentir, es parte de los cambios de vida que queremos construir.
- Al no ser conscientes de los impactos de las violencias y opresiones en nuestros cuerpos y relaciones, generamos activismos sufridos y desgastantes. Muchas veces, el ser defensora o activista nos ha hecho creer que no tenemos que demostrar el dolor y las afectaciones que tenemos. Es importante reconocer los impactos, muchas veces invisibles, de los activismos sacrificantes como el estrés, la desesperanza, la frustración, la depresión, los duelos no resueltos, las violencias y desigualdades en los propios momentos.

Las mujeres activistas-defensoras viven con culpa si no están para resolver las 24 horas todos los días de la semana, durante todo el año. Sienten que no son suficientes y esto deteriora su calidad de vida en todos los ámbitos.

Cuando se ha preguntado en Latinoamérica cuáles son las características de las defensoras, de las primeras cosas que nombran, según la IM-Defensoras, es *“estar disponible, ser exigente, que el presente es estar en lucha y sacrificio”*. Con estas creencias colectivas, tanto de las defensoras como las personas que las rodean en diferentes ámbitos, fomentan activismos-militancia sacrificantes y desgastantes, en función solo de los otros, lo que lleva a que no se ocupen de sí mismas y de su bienestar. *“La sobrecarga de trabajo es la primera de muchas paradojas en torno a la sostenibilidad. Mientras que a las activistas les preocupa y les causa mucho estrés la cantidad de trabajo que tienen para hacer, la idea de que semejante nivel de trabajo es un componente inevitable del activismo pareciera gozar de aceptación casi universal.”*³²

- Los activismos sacrificantes nos distancian de nosotras mismas, nos dejamos de ver de forma integral, nos reducimos a las luchas y defensa de derechos, que nos pone demandas y expectativas sobre lo que se espera de nosotras. Es necesario empezar a generar una colectividad de activistas-defensoras que le arranquen tiempos a estos activismos históricos sacrificantes y que tomen tiempo para vivir la vida, cuidando de su salud, de sus afectos y de su bienestar

Los cuidados

Por otro lado, desde la economía feminista, desde hace ya varias décadas se ha intencionado poner en la narrativa emancipadora los cuidados, porque son los que nos ayudan a sostener la vida en todas sus formas.

Según Celiberti (2023) *“la perspectiva feminista se propone explorar la potencialidad de los cuidados con el objetivo de fortalecer los entramados comunitarios y la acción colectiva para enfrentar la privatización de lo social, la asignación patriarcal de los cuidados a las mujeres y la ausencia del reconocimiento a la ecodependencia de las bases materiales que sostienen la vida...Una política feminista sobre cuidados debe partir de algunos principios básicos como la desmaternalización, desfamiliarización, desfeminización o desheteronormalización de los cuidados apelando a los cambios culturales necesarios para una redistribución del cuidado”*.

Los cuidados tienen diferentes comprensiones, en las que no podremos ahondar, sin embargo, he aquí algunas reflexiones que tienen las defensoras-activistas sobre los cuidados, como parte de la construcción de las utopías.

- Cuidamos lo que vemos, lo que no vemos no, por ello, tan importante es que nombremos, narremos, digamos, hablemos sobre aquellos cuidados que se necesitan y son invisibles para la mayoría y que muchas veces recaen sobre algunos cuerpos.

32 Barry & Jorjevic, 2007

- Según la etapa de vida en la que nos ubicamos, abordamos los cuidados de diferente manera.
- Cuidamos y miramos desde nuestros esquemas. Si somos heterosexuales, por ejemplo, no cuidamos de otras violencias que ejercemos sobre otras disidencias e identidades.
- Estamos tan dañadas en nuestros cuerpos-territorios por los impactos de las violencias y opresiones que cuando hablamos de cuidar, de alguna manera hablamos de reparar.

Todos los días se ejercen actos de cuidado, por ejemplo, en la casa la comida, la ropa, el aseo, las plantas, pero también la escucha, la comunicación y reciprocidad de afectos, la presencia. Con la niñez, con las personas adultas, con las personas de la tercera edad, en todas las etapas de la vida se necesitan cuidados y lo que se propone no solo es reconocerlos sino redistribuirlos, darles un lugar.



ACCIONES - HERRAMIENTAS COLECTIVAS, PERSONALES, DE CUIDADO COLECTIVO Y DE PROTECCIÓN

En estos diálogos se comparten las formas de cuidado colectivo, de gestar cuidados y autocuidado en sus vidas diarias pero también aplicadas en sus organizaciones o colectivos.

En Euskal Herria, por ejemplo, la práctica que tiene más relevancia son los espacios que dedican a encontrarse, compartir, estar juntas, conversar, lo que ayuda a fortalecer las relaciones: *“el objetivo de nuestro trabajo en el barrio no es solo producir, sino también estar juntos en paz”; “creamos un momento de encuentro para todos”; “tenemos varias comidas a lo largo del año, participamos en juegos festivos juntos, montamos una txosna, hacemos excursiones”; “no evadir los debates”; “apostamos por el cuidado colectivo, por medio de las salidas”.*

Las defensoras-activistas evidencian un enfoque integral para hacer práctica el autocuidado y cuidado colectivo.

Colectividad

- Hablamos y llegamos a acuerdos.
- Nos aconsejamos para cuidarnos.
- Nos aliamos con organizaciones para poder ver formas de cuidado.
- Buscamos mejorar las herramientas de cuidado colectivo desde la sanación.
- Espacios de escucha donde transmitimos la realidad de que parte cada una.
- Priorizar los cuidados y la buena comunicación.
- Formación para cuidarnos mutuamente a nosotras mismas, conectar con colectivos sensibles y afines para unir fuerzas.
- Crear espacios propios de mujeres.
- Autodefensa integral.
- Recuperar y defender la espiritualidad maya. Hacemos ceremonias para pedir guía, fuerza y claridad en momentos difíciles o antes de tomar decisiones importantes.
- Nombrar las violencias internas y sanarlas. Hacemos espacios de reflexión para transformar relaciones internas, llamamos a consejo y al fuego para la orientación.
- Transformamos el dolor en fuerza colectiva, la amenaza en acción, el silencio en palabra y el miedo en organización.

Cuidado colectivo

- Tiempo de desconexión del trabajo para todas.
- Participación activa en procesos de formación con temas de sanación, constelaciones, atención psicológica individual, espacios de recreación a lo interno.
- Escucharnos mutuamente, estar atentas entre nosotras, reparto de tareas.
- Los cuidados “juegan el papel principal pues lo que defendemos es justamente, la vida digna. Nuestras formas pueden ser las ceremonias, nuestras plantas medicinales, estrategias preventivas, tejido, canto o danza”.
- Estamos aprendiendo a decir que no, a llorar y descansar sin culpa.

- Que los cuidados no es asunto heredado exclusivo para las mujeres o cuerpos feminizados.
- Cuidar de las relaciones a partir de otras redes de seres vivos.
- No mercantilizar el trabajo, cooperativa de trabajo, usar el trueque, apoyo de la comunidad, grupos de consumo.

Autocuidado

- Trabajarme a nivel personal. Reconocer mis oportunidades de mejora y mis habilidades.
- Cuidarme, entender los procesos de naturaleza y la huerta.
- Leer
- Autocuidado corporal y emocional.
- Palabra consciente y memoria
- Espiritualidad ancestral para tener claridad, fuerza y sentido.
- Convicción profunda y amor por la tierra y la vida.
- Gestión emocional en un grupo de apoyo mutuo que me ayuda a mantenerme más estable.

Aunque la práctica diaria de los cuidados, del cuidado colectivo, el autocuidado y la sanación siguen siendo un desafío, cada vez se avanza más en la construcción de mundos donde la vida conecte más con el bienestar y la plenitud de vida.



III. ANEXOS: ¿QUÉ NOS PREGUNTAMOS?

Os contamos qué preguntas claves lanzamos en los diferentes espacios para construir este cuaderno de bitácora sobre Utopías Populares, por si te apetece contestar y bucear en este proceso vivo de construcción de otras narrativas y pensamientos.

Gira popular de la Utopías/ Utopien Herri Bira:

- ¿A qué riesgos se enfrentan las mujeres defensoras/activistas en el Norte y el Sur Global?
- ¿Cuáles son los desafíos que existen y los mecanismos de autocuidado, cuidado colectivo puestos en práctica?
- ¿Qué utopías imaginan las mujeres defensoras/activistas desde cada territorio?

Taller “Activismos, Cuidados Colectivos y Tierra- Territorio”

- ¿Qué nos ha limitado o nos facilita a incorporar acciones de cuidado colectivo en la vida personal?
- ¿Qué nos ayuda/facilita y qué nos limita en nuestros colectivos para el cuidado colectivo, el autocuidado y la sanación?
- ¿Qué esperamos que suceda para que el cuidado colectivo y la sanación sean algo que pase en nuestras vidas?
- ¿Qué facilita o dificulta poner en acción el cuidado colectivo y los activismos sostenibles?

Actos públicos

- ¿Qué realidad hay donde vives y cómo lo enfrentas?
- ¿Qué herramientas individuales y colectivas tienes?
- ¿Cuáles serían vuestras utopías?

Encuesta:

1. El nombre de tu colectivo, organización o movimiento:
2. Resume brevemente en 3 líneas lo que hace tu organización, colectiva, movimiento: Si quieres que en el Manual se conozca puedes poner forma de contacto, web y redes sociales.
3. Tu nombre (y el pronombre con el que te identifiques):
4. Resume en 3 líneas quién eres (como te quieras tú presentar) y cómo te vinculas con las luchas o con los objetivos de tu organización.
5. ¿Cuál es la situación actual en el territorio donde vives? (si el contexto es muy complejo, nombra algunas situaciones) ¿Qué supone ser defensora y mujer en territorios con tantas violencias como estos países de los que estamos hablando?
6. ¿Qué dificultades encontráis a nivel colectivo, la organización para realizar vuestro trabajo de activismo o de defensa de la vida, la tierra y el territorio y los derechos de la Naturaleza? (nombra al menos 5)
7. ¿A qué riesgos/dificultades os enfrentáis las mujeres* activistas / defensoras la tierra y el territorio? Menciona al menos 5 riesgos más recurrentes en la defensa o activismos en los que participas.
8. ¿Qué hacéis en el colectivo, la organización ante esto?

9. ¿Qué herramientas/resistencias o medidas de protección, individuales y colectivas os ayudan a enfrentar esta situación, a caminar, a funcionar en vuestros proyectos, en vuestro día a día? a) a nivel individual b) a nivel colectivo:
10. ¿Tienen alguna forma de cuidarse, de respirar?, ¿Qué papel juegan los cuidados en vuestros activismos y colectivos (autocuidado/ cuidado colectivo)?
11. ¿Qué crees que aporta la mirada de agroecología, ecológica, feminista, interseccional, antirracista, decolonial? ¿Qué otras propuestas, miradas, han aportado al trabajo que realizáis?
12. Si miras atrás, ¿Cuándo fue la primera vez que te organizaste con otras en juntanza o en colectivo? ¿Qué es lo profundo que te motivó? ¿Había algo que querías cambiar o construir? ¿Qué sueño perseguías? ¿Sigue este fuego despierto?
13. ¿De dónde sacas la fuerza para seguir luchando frente a las amenazas, los hostigamientos, las violencias e incluso los asesinatos? Puedes compartir algo que a te motive, que sientas que te da fuerzas o te guía hacia la vida. Algo que te ayude a sostenerte.
14. ¿Que son las utopías para ti? ¿Sientes que las estás construyendo? ¿Cuáles sientes tú que son las semillas que estas sembrando día a día, para construir estas utopías?

Queremos trabajar desde técnicas narrativas y también desde otros imaginarios, no solo la palabra: Puede decirnos un ave, una planta y un árbol que sea característica de tu territorio y simbólica para ti (o vosotras): Puedes mandarnos una foto simbólica del proyecto/ colectiva u organización.

Intercambio online y presenciales:

Grupos en los que cada persona compartía en ronda de cinco minutos, sin ser juzgadas ni intervenir, y se seguía profundizando.

- ¿Podrías resumir las utopías/sueños por los que tú trabajas y te organizas?
- Entre estas utopías ¿crees que hay relación entre el cuidado de la red de la vida/tierra/ Pachamama y el cuidado colectivo sobre los cuerpos y vidas de las defensoras?
- ¿Cómo crees que estas utopías/sueños se fortalecerían con otros movimientos para poder lograr los cambios que queremos? (movimientos y enfoques de descolonización, defensa del territorio, pueblos indígenas, campesinas, feministas, agroecología, etc.)
- ¿Con quiénes sueñas y construyes estas utopías?

Webinar: “Defensoras-activistas; impacto y estrategias ¿autocuidado, sanación, cuidado colectivo, apoyo psicosocial, salud mental?”

- ¿Somos conscientes de los impactos que tenemos como defensoras/activistas?
- ¿Qué estrategias ponemos en práctica? ¿Qué queremos decir cuando hablamos de Autocuidado, sanación, cuidado colectivo, apoyo psicosocial, salud mental? (qué es lo que más te resuena a ti)
- Pueden ser la defensa de derechos/ los activismos ¿sostenibles? ¿Qué piensan los colectivos y organizaciones de los cuidados?
- ¿Qué relación hay entre el cuidado de la red de la vida/tierra/Pachamama y el cuidado colectivo sobre los cuerpos y vidas de las defensoras?

IV. BIBLIOGRAFIA

- Barry & Jorjevic, 2007, Qué sentido tienen la revolución si no podemos bailar, <https://urgentactionfund.org/wp-content/uploads/2023/09/WTPR-in-Spanish1.pdf>
- Celiberti, 2023, Territorios de los cuidados para sostener la vida, Güemes & Cos Montiel (eds.) Cuidados y ecofeminismo. Consolidar avances y construir futuros igualitarios en Latinoamérica, <https://www.fundacioncarolina.es/wp-content/uploads/2023/02/Cuidados-y-ecofeminismo.pdf>
- Federici, Silvia (2018). Diálogos entre el feminismo y la ecología desde una perspectiva centrada en la reproducción de la vida. Entrevista a Silvia Federici. Disponible en: <https://www.ecologiapolitica.info/?p=10267>
- Sarcuna, Escuela Feminista Lo Haremos Caer, módulo autocuidado y cuidado colectivo, <https://surkuna.org/wp-content/uploads/2021/03/Mo%CC%81dulo-Autocuidado-y-Cuidado-Colectivo.pdf>
- Brigadas Internacionales de Paz (PBI). 2023. El camino de la protección integral (Irene Santiago y Vicente Valliés): https://pbi-ee.org/sites/default/files/2024-12/MODULO02_elcaminodelaproteccion%5B1%5D.pdf
- SEMBRAR PARA RESISTIR Metodologías de seguridad y protección integral para personas defensoras de derechos humanos en Honduras (PBI) https://new.peacebrigades.org/sites/default/files/2024-08/Sembrar%20para%20Resistir_metodologias%20de%20seguridad%20y%20proteccion%20integral_HOP.pdf





PAZ Y JUSTICIA
CAMINAR
amor a la tierra
ABRIR ESPACIOS
SOÑAR
Cuidado Colectivo
SEMBRAR
JUNTAS
CREAR
identidad
SOSTENER