



MEMORIA

DEL VII ENCUENTRO ELLAS Y ELLOS TIENEN LA PALABRA

Un diálogo entre defensores
y defensoras de las personas migrantes

IBERO
Ciudad de México • Tijuana

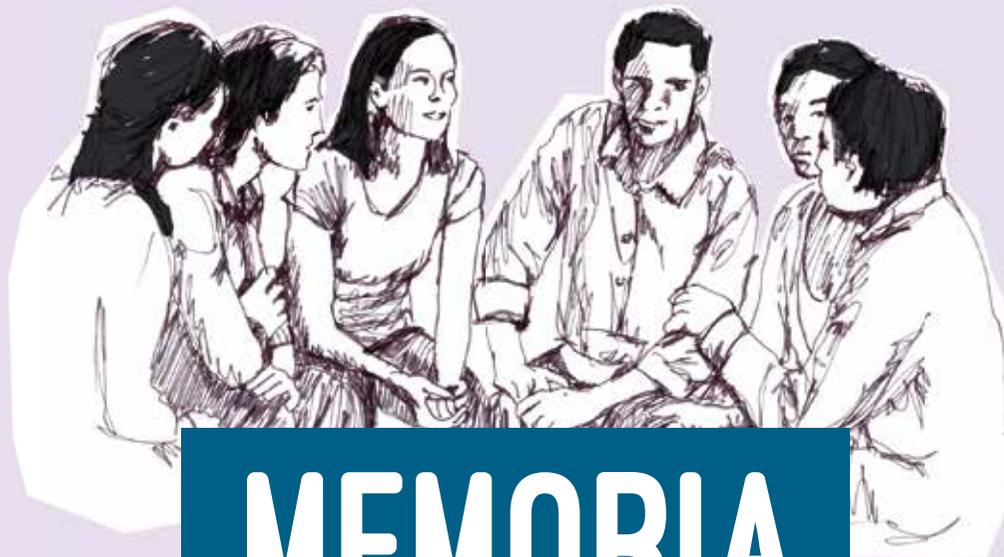
Formación e Incidencia Ignacianas /
Programa de Asuntos Migratorios /



Red de Documentación
de las Organizaciones
Defensoras de Migrantes



UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo de Cooperación Regional



MEMORIA

DEL VII ENCUENTRO ELLAS Y ELLOS TIENEN LA PALABRA

Un diálogo entre defensores
y defensoras de las personas migrantes

IBERO
Ciudad de México • Tijuana

Formación e Incidencia Ignacianas /
Programa de Asuntos Migratorios /



Red de Documentación
de las Organizaciones
Defensoras de Migrantes



UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo de Desarrollo Regional

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA
CIUDAD DE MÉXICO - TIJUANA

Mtro. David Fernández Dávalos, SJ
RECTOR

Mtra. Araceli Téllez Trejo
**DIRECCIÓN GENERAL DE FORMACIÓN
E INCIDENCIA IGNACIANAS**

Ing. Pablo Reyna Esteves
DIRECCIÓN DE INCIDENCIA

Mtra. Mariana Zaragoza González
PROGRAMA DE ASUNTOS MIGRATORIOS

Sistematización:
Mtra. Andrea Margarita Núñez Chaim,
consultora externa

Revisión de contenido:
Lic. Montserrat Narro Ibargüengoitia
Mtra. Andrea Villaseñor De la Vega
Lic. Leticia Baca Meza
Lic. Elizabeth Figueroa Ruiz
Dra. Patricia Zamudio Grave
Mtra. Samantha Mino Gracia

Diseño editorial e ilustración:
Brenda Solís

Contacto:
pam@ibero.mx

FEBRERO, 2019

Este material puede ser reproducido totalmente por cualquiera de los medios, mecánicos o electrónicos, con la finalidad de darlo a conocer; otorgando el crédito correspondiente a la autoría en caso de publicaciones, talleres y cursos.

ÍNDICE

Introducción /7

Análisis de los contextos donde trabajamos /9

Situación en la región sur

Situación en la región centro

Situación en la región norte

**El autocuidado frente a la criminalización
de las y los defensores de derechos humanos /15**

Nuestras herramientas de autocuidado

Construcción del camino personal /21

**Nuestra historia colectiva como defensoras
y defensores de los derechos de las personas migrantes /31**

Nuestras herramientas de autocuidado

Nuestros sentires y dolores /35

Nuestras herramientas de autocuidado

**El autocuidado en la defensa de los derechos
de las personas migrantes /41**

El autocuidado desde nuestra espiritualidad /47

Reflexiones finales /50

Posicionamiento colectivo sobre el autocuidado /54

RELATORÍA

Del 16 al 18 de abril de 2018, se realizó el **VII Encuentro Ellas y Ellos Tienen la Palabra. Un diálogo entre defensoras y defensores de migrantes**, en la Casa Xitla y la Universidad Iberoamericana Ciudad de México. El encuentro tuvo como objetivo generar un espacio vivencial de autocuidado para las defensoras y los defensores de personas migrantes, en el cual pudieran dialogar y reflexionar sobre cómo se sienten en las labores que realizan, qué retos tienen y de qué manera pueden cuidarse y cuidar a sus equipos de los desgastes que viven día a día por las implicaciones de sus actividades de acompañamiento de las personas migrantes.

INTRODUCCIÓN

Mariana Zaragoza,
*Programa de Asuntos Migratorios
de la Ibero (Prami):*

Este encuentro surge de las necesidades expresadas por las defensoras y los defensores, cuando en el diálogo del pasado encuentro todas y todos hablaban de cómo se sienten sobrecargados y desgastados en el día a día en sus labores. Por lo que se parte de esta necesidad detectada desde el Programa de Asuntos Migratorios (Prami) de la Universidad Iberoamericana Ciudad de México y se busca otorgar un espacio para compartir, reflexionar y cuidarse. El VII Encuentro Ellas y Ellos Tienen la Palabra. Un diálogo entre defensoras y defensores de migrantes ha sido una construcción colectiva entre el Servicio Jesuita a Refugiados, Servicio Jesuita a Migrantes, el Centro de Derechos Humanos Fray Matías de Córdova, AC y el Prami.

Bernadette Eguía,
Servicio Jesuita a Refugiados (SJR):

Este encuentro es un pequeño regalo para nosotras y nosotros, quienes hemos estado tanto tiempo en esta lucha por defender a nuestros compañeros y nuestras compañeras migrantes. Es un encuentro para tomar una pausa,

reflexionar, descansar y volver a iniciar. Es un encuentro con nosotros mismos.

EL VII Encuentro Ellas y Ellos Tienen la Palabra. Un diálogo entre defensoras y defensores de migrantes ha sido posible gracias al esfuerzo de muchas compañeras y compañeros, si bien todo surgió en el encuentro pasado por la necesidad que expresamos.

Estos días serán un espacio para nosotras y nosotros porque también nos lo merecemos. Necesitamos espacios para pensar qué estamos haciendo, cómo y, sobre todo, desde dónde lo estamos haciendo. Estamos acostumbrados ya a lo que estamos haciendo y lo sabemos hacer muy bien, pero a veces nos olvidamos de quién lo está haciendo. Ese quién lo está haciendo somos nosotras y nosotros. En los próximos días tenemos como objetivo definir cómo queremos seguir trabajando.

Lo más rico de esta experiencia es que lo vamos a vivir, no sólo lo vamos a entender, sino que estos dos días vamos a vivir el autocuidado. Lo más importante es que, después de haberlo vivido, lo vamos a llevar a nuestros compañeros y compañeras en donde estamos trabajando.

¿Cuántos de nosotros no estamos cansados de lo que estamos

haciendo? Eso no quiere decir que no lo queramos hacer, al contrario, lo seguimos haciendo a pesar del cansancio. Pero tenemos que hacer caso a ese cansancio porque quiere decir que hay un desgaste. Entonces el día de hoy vamos a hablar de por qué sentimos esto desde nuestra experiencia.

Esperamos que este encuentro sea un regalo, para que podamos aprender un poquito acerca de por qué nos pasa lo que nos está pasando, cómo podemos controlarlo, y llevarlo a nuestras compañeras y compañeros en nuestros espacios de trabajo.

Es importante que sepamos que nosotras y nosotros también tenemos derecho al bienestar, a estar seguras y seguros y, sobre todo, sentir que nos estamos autorrealizando con lo que hacemos.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

1) Vamos a jugar a que estamos gordos. Colocamos una mano sobre el estómago y otra sobre el pecho. Vamos a hacer una respiración muy profunda, sacamos la panza, inflamamos el estómago como si tuviéramos un globo, contando ocho segundos. Después, vamos a subir el pecho, ya con la panza afuera.

2) Cuando exhalamos, vamos a tratar de ser flacos, a meter la panza hasta adentro, contando ocho segundos. Recordamos cuando hemos estado enamoradas y enamorados, y hacemos un gran suspiro... Y la panza se pega a nuestros huesos.



Análisis de los contextos donde trabajamos

SITUACIÓN EN REGIÓN SUR

Rocío Hernández

Casa del Migrante Monseñor Guillermo Ranzahuer

Actualmente, la mayoría de las personas que recibimos vienen en familias: nucleares completas o familias extendidas. También estamos recibiendo muchas niñas y niños. Hemos detectado que las niñas y los niños han pasado por situaciones de maltrato institucional, accidentes como asfixias, deshidratación o heridas. Vienen acompañados con personas pertenecientes a redes del crimen organizado y, en ocasiones, vivieron situaciones de explotación sexual o laboral.

Igualmente, en estos últimos meses hemos recibido muchas mujeres embarazadas. Varias de ellas fueron abusadas sexualmente, abandonadas, fueron víctimas de extorsiones y amenazas; todas buscan trabajar para poder mantener a sus hijos que están por nacer.

Hemos registrado que, cada vez más, las causas principales de la migración se encuentran relacionadas con la violencia extrema que viven las personas en sus lugares de origen, que proviene principalmente de las maras o grupos del crimen organizado; aunque en los últimos meses la violencia ha sido resultado de la situación política en Honduras. Las personas son perseguidas, secuestradas, se les cobra la cuota de guerra y se les amenaza con ser reclutadas.

Las consecuencias que viven en la migración van desde aquellas personas que pierden algún miembro de su cuerpo por caerse del tren, aunque ha habido cambios en las rutas y cada vez menos se utiliza éste, por lo que cada vez más nos llegan personas con los pies muy lastimados por las grandes caminatas que realizan; entonces llegan con ampollas, infecciones, entre otras cosas.

Estos cambios de rutas han incrementado la violencia que viven por parte del crimen organizado; cada vez más vienen acompañados de redes de tráfico de personas. Los están traficando a través de tráileres, donde vienen hacinados, sin agua, sin aire, y muchas veces se asfixian. Además, en muchas ocasiones posteriormente los abandonan y no cumplen con lo que les habían dicho que estaban pagando.

En las ocasiones en que han sido rescatados de tráileres, las autoridades los llevan a las estaciones migratorias. Así que, desde la Casa del Migrante, solicitamos a las autoridades que nos los entreguen porque fueron víctimas y tienen derecho a la alternativa a la detención.

Cada vez más se están quedando y solicitando documentos en México, pero los procesos son muy lentos y se retrasan constantemente, lo que genera que la mayoría de ellas y ellos abandonen sus trámites porque no pueden mantenerse tanto tiempo sin recursos y no encuentran empleos.

Incluso, quienes ya tienen una regularización migratoria, tampoco encuentran empleo por la discriminación tan fuerte que hay, porque la gente no les reconoce sus documentos, no se los hacen válidos y hasta se los rompen.

Por último, podríamos decir que, en Coatzacoalcos, el delito que más está ocurriendo contra las personas migrantes es el secuestro.

SITUACIÓN EN REGIÓN CENTRO

Hmna. Magdalena Silva
Cafemin

En la región del centro y bajo, somos alrededor de veinte a veintiún albergues y algunos comedores. Las situaciones de inseguridad y violencia que vivimos no distan mucho de lo que plantea Rocío para la región del sur. Compartir nuestras experiencias nos hace constatar que lo que se vive en la frontera sur también se vive en el centro y en la frontera norte. Nos enfrentamos a una cadena, una ruta de violaciones a derechos humanos constante en todo el país.

Como lo mencionó Rocío, el modus operandi del crimen ya no está en el tren, en la vía; tampoco en los autobuses, micros y combis, como fue después del Plan Frontera Sur: ahora son los tráileres en donde traen a la gente. Los coyotes que salen desde Centroamérica van trayendo a las personas en autobuses y, en ciertos puntos de la región sur, los juntan, se los entregan al crimen y, a partir de ahí, los mueven en tráileres.

En la Ciudad de México, somos tres albergues: Tochan, Mambré y Cafemin. Hay otras instituciones y organizaciones, pero no están en nuestras redes. Como el Ejército de Salvación, hay otro albergue cristiano, entre otros; pero estas otras instituciones se convierten en centros de delincuencia porque llegan las personas, pero no tienen un

trabajo de acompañamiento ni un trabajo político, y esto nos termina vulnerando.

En la Ciudad de México, a Cafemin nos llegan personas canalizadas de los albergues del sur que han sido localizadas por sus persecutores en la región sur, y entonces nos los remiten a nosotros. Son personas que vienen con sus procesos de regularización ya avanzados, o los dejan por la urgencia de las circunstancias que enfrentaron en la frontera sur.

La mayoría de las personas que nos llegan actualmente solicitan ya una regularización, lo que nos habla de que la ciudad se está convirtiendo, cada vez más, en un lugar de destino para las personas migrantes. Los que vienen en tránsito, se quedan en ciudades como Monterrey o Guadalajara, que están sobre las rutas hacia el norte. Aunque cada vez más la expectativa de llegar a Estados Unidos es baja, siempre está esa idea como un imán.

Ahora, ¿cómo afectan las políticas migratorias a lo que enfrentamos en el día a día? Las políticas mexicanas bailan al son de las de Estados Unidos. El flujo de personas va creciendo: en los cuatro meses que van de 2018, el flujo ya es del doble de lo que atendimos en 2017. A esto se suma que la violencia y las terribles condiciones en las que llegan las personas también van aumentando.

Nosotras, en Cafemin, no sólo hacemos la parte hospitalaria, pues con esta tendencia en ser un lugar destino, hemos tenido que dar un enfoque hacia la regularización migratoria; pero nos enfrentamos con el retraso de la Comisión Mexicana de Ayuda a Refugiados (Comar).

Actualmente hay 17 mil personas esperando la resolución de sus trámites que se quedaron parados con el daño de las oficinas por el temblor. Sin importar lo que haya sucedido, la realidad es que Comar está infringiendo la ley al no garantizar el derecho de solicitar asilo.

Tenemos muchos frentes: damos apoyo psicológico, formación y capacitación para el trabajo, y seguimos tocando puertas en las distintas instituciones de gobierno. Porque el país, en especial la Ciudad de México, aunque se dice ser una ciudad hospitalaria que se está encaminando a ser una ciudad santuario, la realidad dista mucho del discurso.

La inseguridad que tenemos en los albergues y la vulnerabilidad que enfrentamos es muy fuerte. Tenemos infiltración del crimen en los albergues. Tanto Tochan como Cafemin estamos en el mecanismo de protección para personas defensoras, pero sabemos que no funciona porque el albergue está vigilado.

No vemos un panorama alentador; al contrario, consideramos que esto que estamos viendo se va a recrudecer aún más.

Martín Martínez, *Estancia del Migrante González y Martínez*

En Querétaro, llevamos 18 años trabajando. Estamos en un estado en el que no se habla del tema, ya que la migración no está en la agenda pública: el gobierno estatal ni la Iglesia ni la sociedad en general se interesan en el fenómeno; asimismo, el gobierno municipal es totalmente indiferente. Esto hace que el trabajo para nosotros se vuelva difícil en

el día a día, pues es difícil conseguir apoyos. Aunque cada vez hay más personas que nos apoyan, porque reconocen la labor realizada, es una mínima parte de la sociedad la que responde.

Cuando iniciamos esta labor en Tequisquiapan, era muy tranquila, con carencias siempre, pero por lo menos nos dejaban hacer nuestro trabajo. En cambio, hoy tenemos ataques constantes, debemos cuidarnos de los cuerpos de seguridad privada del tren, el crimen organizado, incluso de la Iglesia. Cada vez hay más presencia militar y de la gendarmería en las vías, lo que hace que nuestra labor se vuelva cada más riesgosa.

Nuestra localización en la ruta hace que seamos un paso obligado, por lo que el trabajo nunca cesa; al contrario, va en aumento y las condiciones hacen que sea cada vez más difícil. Además, hay muchos retos que no sabemos cómo enfrentar porque no tenemos las herramientas necesarias, como el suficiente espacio. La empresa Ferromex nos está obligando a salir del espacio, por lo que estamos gestionando una reubicación, pero el gobierno no responde.

Hemos entrado a atender la parte legal, regularizando a migrantes, y la estancia ha crecido gracias al apoyo profesional desde la ciudad de Querétaro. Las nuevas generaciones tienen que aprender e involucrarse, pero tenemos que generar mejores condiciones. Así que, vamos caminando, aunque presionados.

Nosotros también compartimos el análisis de las compañeras y los compañeros: ha habido una militarización de la frontera norte, en la que se han desplegado alrededor de 40 mil personas de la Guardia Nacional.

SITUACIÓN EN REGIÓN NORTE

Hna. Alicia Guevara Pérez,
Kino Border Initiative

Nosotros recibimos a personas mexicanas de los estados del sur, como Guerrero, Oaxaca y Chiapas, quienes salen hacia Estados Unidos por la pobreza y falta de empleos; además de las personas que provienen de Centroamérica.

La militarización genera que haya menos posibilidades de cruzar, por lo que las personas quedan más expuestas al crimen organizado y las adversidades de la frontera; más expuestas a la explotación, el abuso, las altas cuotas de los coyotes, el crimen y, sobre todo, los secuestros.

Para cuando las personas llegan a la frontera, los coyotes ya les quitaron mucho dinero, y muchos creen que cruzarán inmediatamente, pero son llevados a Altar, a Caborca, a Sonorita, a Sásabe. Ellos entran al desierto y muchas veces abandonados por el coyote. El dinero que están gastando es muchísimo, lo que hace que se endeuden. Cada intento de cruzar, les cobran de ocho a diez mil dólares. Además, les cobran derecho de piso en Nogales. Cada vez, las cuotas a pagar para cruzar son más altas y la gente vende sus únicos bienes, o piden préstamos, y, cuando no logran cruzar, sienten vergüenza por tener la deuda y deciden quedarse en Nogales para no regresar a sus lugares de origen. En la región hay maquilas, pero el trabajo es en condiciones

de explotación y el sueldo nunca les será suficiente para pagar la deuda. Asimismo, saben que quienes regresen a sus lugares de origen, enfrentarán mayores problemas económicos.

La criminalización de las personas migrantes por parte de Donald Trump tiene como efecto que las políticas de asilo están cambiando. Ahora, a las personas no les dan libertad para llevar el proceso de asilo; incluso, a las mujeres embarazadas ya no las dejan en libertad: llevan el proceso en detención durante siete o más meses. Las condiciones de salud en los centros de detención son muy duras y hay quienes pierden a sus bebés por la falta de atención médica. El rechazo de las solicitudes de asilo es muy alto.

Por otra parte, están llegando deportados que tenían viviendo de diez a cuarenta años en Estados Unidos, cuando antes sólo deportaban personas en tránsito a Nogales, personas que acababan de cruzar la frontera; por lo que quienes llegan no conocen el contexto, no hablan español, no conocen la moneda, ya no tienen familia en México. Su deseo es quedarse en la frontera porque están más cerca de sus familiares, pero dadas las condiciones en las que llegan, se quedan viviendo en situación de calle, lo que los hace exponerse a secuestros y extorsiones.

Los abusos de la autoridad son muy frecuentes: las personas son sometidas a revisión si no traen documentos; los policías les quitan sus pertenencias y encarcelan por 72 horas.

Las situaciones se van a recrudecer, seguirán las separaciones de las familias; las deportaciones cada vez serán más intensivas; aumentará el número de personas que decida quedarse en la frontera, tanto de centroamericanos, como

mexicanos. Personas que se convierten en “migrantes atorados”, en condiciones precarias porque no hay empleos; las empresas no reconocen los documentos de regularización migratoria.

Así que los retos que tenemos son generar trabajos con

sueldos dignos para las personas que deciden quedarse en la frontera. Se necesitan lugares para las quienes deciden quedarse en Nogales, más albergues, además de generar una sensibilización a la población en general porque hay un aumento en las necesidades de las personas migrantes.



**El autocuidado frente
a la criminalización
de las y los defensores
de derechos humanos**

Ximena Antillón,
Fundar. Centro de Análisis e Investigación

El autocuidado tiene que ver con cómo empezamos a dimensionar lo que vamos a enfrentar, porque el análisis de contexto que hacemos tiene consecuencias muy fuertes para nosotros: en nuestra salud y nuestras relaciones de familia. Tenemos que pensar en cómo hacer para que el daño que vivimos por las situaciones que enfrentamos no sea mayor.

Estamos en una labor en la que atendemos emergencias, bomberazos y necesidades mayores. La falta de atención a nuestro cuidado compromete nuestro trabajo y merma nuestra capacidad de escucha y acompañamiento. Por eso es importante generar espacios de reflexión permanente sobre cómo el autocuidado es parte de la lucha. En el caso de los equipos de defensores, tiene que ser un doble compromiso: hacia la gente con la que trabajamos y hacia nosotras y nosotros mismos, porque, en la medida en que nos cuidamos, estamos cuidando el material con el que hacemos nuestro trabajo, nuestra sensibilidad; para poder hacer un trabajo empático y de escucha que realmente apoye a las personas con las que trabajamos.

Tenemos que hacer un esfuerzo por lograr el equilibrio entre mantener nuestro proyecto de vida y compromiso con las causas, y que esto no genere un costo personal ni familiar. Muchas veces, este equilibrio no existe, por lo que tenemos que generar los momentos y espacios de reflexión para hacer conciencia y transformar estas situaciones.

Hay que tomar medidas personales, que tienen que ver con escuchar las señales de nuestros cuerpos, los cuales nos

avisan que estamos saturados. Pero, para esto, necesitamos espacios que no tienen que ser con la familia ni con los amigos, porque ellos no tienen por qué recibirlo; tampoco podemos desgastar las redes de apoyo porque producimos ese efecto de aislamiento. Entonces, tenemos que pensar en cómo procesamos ese horror al que estamos expuesto, de qué maneras. Es importante abordar el desgaste, escuchar a nuestro cuerpo, las señales que nos dicen que estamos rebasados; y, cuando no lo hacemos, revisar por qué estamos pasando. Esto no implica tampoco que nosotras y nosotros somos las víctimas de las situaciones que enfrentamos. Claro que hay riesgos e impactos de nuestra labor y la criminalización que vivimos, pero tampoco somos el centro de estas situaciones.

Es importante no reproducir dinámicas de trabajo que nos alejen de los demás. Entonces, tenemos que invertir tiempo y energía a la reflexión colectiva sobre ¿cómo hacemos para no reproducir dinámicas de violencia o autoritarias?

Claudia León,
Estancia del Migrante González y Martínez

Existen implicaciones de nosotras y nosotras como defensores frente al contexto de violencia sociopolítica en el que estamos. Por eso, es importante reflexionar dónde se sitúa nuestra lucha, en cada región, a que nos enfrentamos.

En el análisis de contexto, vimos que estamos lidiando con grandes y graves violaciones a derechos humanos. ¿Quiénes las perpetran? Desde policías estatales, agentes militares, del Instituto Nacional de Migración y la gendarmería,

hasta actores no estatales, como crimen organizado, guardias privados del tren. Así, en nuestro trabajo estamos frente a estos actores en un contexto de impunidad. ¿Cómo se refleja esto en nuestra labor de defensa y en nosotras mismas?

Es importante nombrar las cosas, empezando por reconocer que estamos en un contexto de violencia política. En el informe de la Red TDT, “La esperanza no se agota”, se documentan 106 personas defensoras asesinadas, 81 desaparecidas, 862 eventos contra personas y colectivos de defensa de los derechos humanos, y que estos son constante objeto de violaciones de derechos humanos y delitos.

Esto sucede en 30 entidades federativas, por lo que es una práctica generalizada en México, la cual responde a las omisiones del Estado.

¿Cómo nos encontramos nosotras como defensoras de migrantes? Se documentan 13 casos de agresiones a defensores en el contexto migratorio. Tenemos una enorme carencia de trabajo en red para tener mejores herramientas para realizar nuestras labores y protegernos. Sólo tenemos una herramienta: el Mecanismo nacional de protección a personas defensoras, pero ni siquiera sabemos quiénes estamos en ese mecanismo, por qué, ni cuál es nuestro nivel de riesgo

Tenemos que generar esta información, realizar un mapeo para saber dónde y cómo estamos parados en nuestras actividades de defensa de los derechos humanos de las personas migrantes.

Sabemos que el mecanismo surgió gracias al impulso de la sociedad civil, pero está sujeto a la voluntad política de

TIPS DE AUTOUIDADO

“Antes de llegar al trabajo, subir la música en el carro y cantar a todo volumen”. Daniel Bribiescas, *Madre Assunta*.

“Cantar activa nuestra respiración y eso ayuda para expresar la ansiedad”. Diego Lucero, *Fray Matías Córdoba*.

quienes están en el poder, además de ser incapaz de cambiar el contexto en el que estamos. El mecanismo funciona como un mensaje que eleva el costo político de las agresiones a nuestra labor y nosotras; también es relevante porque implica que el Estado acepta que no está cumpliendo con su tarea.

En este sentido y frente a este contexto, vivimos una violencia política, por lo que debemos preguntarnos: ¿por qué vivimos esta violencia? ¿Qué significan los espacios que promovemos? Las y los migrantes, les llaman oasis.

Quienes atacan nuestros espacios, lo que buscan es debilitar los espacios de apoyo; entonces, esto es una política de miedo, persecución y criminalización.

Conforme se incrementa la violencia contra las personas migrantes, también se incrementará la violencia contra nosotras y nosotros. Porque nosotras denunciemos y evidenciamos dicha violencia. Así que, debemos preguntarnos, ¿cuáles son los impactos de la violencia sociopolítica sobre nosotras?

Patricia Zamudio, *Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social Golfo (CIESAS)*

Partimos de una perspectiva de lo psicosocial, es decir, un conjunto de acciones con base en principios de la psicología social que facilitan que las personas y los grupos generen procesos de transformación.

Dado que estamos en contextos anormales, nuestras reacciones también son anormales. Es importante esto porque no podemos normalizar aquello que queremos transformar. Las causas del daño que sufrimos son sociales, por tanto, las soluciones implican al colectivo, a la sociedad, no son personales. De forma que el daño social se debe de desprivatizar, volver público, colectivo, político.

El colectivo es fundamental como instancia de reconstrucción de personas. Las personas migrantes son personas con capacidades y fortalezas, por lo que tienen que participar de manera activa en sus propias reivindicaciones; no dependen de nosotras ni de nuestras actividades. Tenemos que trabajar con, no para, no en vez de.

La pregunta es: ¿cómo conectamos el autocuidado, la perspectiva psicosocial con la criminalización?

La criminalización va de la mano de las personas migrantes porque estorbamos a ciertos actores en la labor que realizamos. Entonces, estamos en la mira de una manera muy negativa. Cualquier error, descuido, hace que perdamos legitimidad y el respaldo de la sociedad. La criminalización busca desviar nuestra atención porque, cuando nos obligan a poner más atención a los incidentes de seguridad, se multiplican las situaciones emergentes, los problemas crecen y cada vez más tienen mayores afectaciones. Cuando tene-

mos esa sensación de prisa, corremos y nos tropezamos. Esto va minando nuestra capacidad de tomar decisiones. Así que, cada vez hay más obstáculos para ejercer el derecho a defender derechos.

¿Cómo concebimos el autocuidado? Es para todas y todos; no hay nadie más importante en las relaciones entre personas migrantes y defensoras. El compromiso que tenemos tiene que ver con la historia personal-colectiva en la que nos encontramos inmersas e inmersos; no estamos solos en esta labor y tenemos objetivos comunes.

Muchas veces experimentamos frustración, que es esa brecha entre las expectativas y las realidades, porque en nuestras labores no vemos avances concretos ni inmediatos. Muchas veces tenemos miedo, en un nivel personal, lo que nos paraliza y hace que perdamos la conexión con las personas porque nuestra reacción ante él es protegernos; también el miedo nos nubla el entendimiento de las situaciones y nos hace no tomar buenas decisiones.

Por tanto, es necesario hacer pausas en nuestras tareas para tomar decisiones, porque los efectos del miedo se acumulan y nos dan esa sensación de que “esto no se acaba”. Entonces, experimentamos un miedo y una ansiedad constante que al principio lo podemos reconocer, pero con el tiempo se va haciendo nebuloso. Se va complicando a nivel intelectual y emocional, y no nos permite hacer un análisis realista de nuestro contexto y las situaciones con las que lidiamos.

Nuestro trabajo está plagado de incertidumbres y, como lo vimos en el análisis de contexto, estamos enfrentando cada vez más una política de muerte. Queremos ser fuente de vida y por eso no nos rendimos; la esperanza no se acaba.

Sí es verdad que vivimos en una situación de mucha incertidumbre y no podemos ayudar a corregir todo, pero algunas cosas sí podemos hacer. Por tanto, es importante reflexionar sobre cómo nos preparamos, nos fortalecemos, hacemos protocolos para que nos vayan dando certidumbre, para que construyamos la certidumbre. Habría que preguntarnos ¿en qué dimensiones sí podemos construir certidumbre? En términos del autocuidado, de los equipos, que sí podemos hacer. Esto constituye una posición política porque, de lo contrario, el sentido de vida, de nuestra labor, se va a perder. Hay que hacer del autocuidado un eje de nuestro trabajo.

Los beneficios de tener este enfoque de trabajo son que el autocuidado es parte de la lucha e implica un proceso de fortalecimiento de nuestras convicciones éticas, políticas y espirituales, de los espacios colectivos; un fortalecimiento de las herramientas para actuar en este contexto que nos permite tomar mejores decisiones, fortalecer la cooperación mutua y la solidaridad.

Al final, fortalecemos la sociedad y el movimiento migrante porque hacemos que el trato digno incluya a todas: las personas defensoras y las personas en movilidad. Cuando trabajamos por la dignificación de nuestro trabajo, de las condiciones internas de la organización, también dignificamos las condiciones externas y propiciamos que éstas cambien. Así defendemos nuestro derecho a defender derechos.

NUESTRAS HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO

Diego Lucero, *Centro de Derechos Humanos Fray Matías de Córdova, AC*

Las herramientas de autocuidado las podemos construir desde nosotras y nosotros mismos. Todas y todos hacemos cosas para cuidarnos, tenemos un secreto, un tip, algo que hacemos de vez en cuando para sentirnos mejor. Tal vez no lo conocemos, o no le llamamos autocuidado, pero es importante reconocer que esas cosas chiquitas que hacemos para sentirnos bien son parte del autocuidado.

Muchas veces, cuando estamos en el acompañamiento, se nos junta el trabajo, tenemos muchas personas por atender, muchos pendientes. Entonces, es importante que cada vez que nosotras y nosotros vayamos comenzando, podamos darnos nuestro espacio: hacer un ejercicio de respiración, relajación y activación, para llenarnos de energía. Así, nuestro día será con muchos mejores resultados y, lo más importante, vamos a dar el acompañamiento que las personas necesitan y a la vez nos cuidamos.

Todas y todos tenemos alguna técnica que hacemos, por lo que es importante compartir esos pequeños tips para que, entre todos, nos vayamos cuidando. Todas y todos hacemos cosas para tranquilizarnos, relajarnos. ¿Qué hacemos cuando hemos tenido un día muy pesado, muy cargado? ¿Qué hacemos para poder seguir el día?

EJERCICIO DE ACTIVACIÓN Y RELAJACIÓN

El ejercicio se realiza estando de pie.

1) Vamos a estirarnos: movemos nuestros brazos y los vamos a llevar hasta arriba. Los movemos de un lado al otro, intentando tocar el cielo. Levantamos nuestra cabeza y luego vamos a bajar, intentar llegar al suelo, intentado tocarlo. Regresamos a nuestra posición.

2) Vamos a respirar: cerramos los ojos y vamos a intentar sentir todo nuestro cuerpo, respirando.

3) Vamos a mover el cuerpo

(seguimos con los ojos cerrados):

- Cabeza: hacemos círculos con la cabeza, despacio, muy despacio. Sentimos el movimiento.
- Hombros: hacemos círculos con los hombros, despacio, y sentimos el movimiento... Después continuamos de la misma manera con los brazos, las muñecas, la cintura.
- Finalmente, los pies: levantamos la pierna derecha y movemos nuestro pie, hacemos círculos, intentando mantener el equilibrio. Cambiamos de pie. Levantamos la pierna izquierda y movemos el pie izquierdo, mantenemos el equilibrio.

4) Vamos a estirarnos: ahora abrimos los ojos, y por último, nos estiramos lo más que podamos.



Construcción del camino personal

Clemencia Correa

Aluna

¿Qué tiene que ver nuestra vida con el trabajo que hacemos? ¿Qué tiene que ver nuestra historia con ser defensoras y defensores? Todos tenemos una historia personal, todos venimos con una memoria del pasado; y eso qué tiene que ver con el presente, ¿para qué nos sirve esa pregunta?

El pasado, nuestra historia, nuestra memoria, nos da sentido a lo que hacemos. Todas y todos hemos vivido experiencias que nos dan una razón de ser. A veces son experiencias positivas, a veces negativas, pero lo importante es que nos hacen ser. Desde la infancia, hay hechos que nos han marcado: la familia en que crecimos, lo que nos tocó vivir; a veces no lo recordamos todo, pero esas cosas nos van configurando.

Nuestra historia conecta nuestro pasado con nuestro presente y, lo más importante, nuestro futuro. Conocer nuestro pasado permite entender nuestro presente y, si queremos, pensar en el futuro.

A veces, nos quedamos en el presente, en las emergencias cotidianas, en los pendientes del día a día y perdemos la visión del futuro.

Por eso es importante detenernos un poco, reflexionar e identificar momentos en nuestra historia que nos marcaron para ser defensoras o defensores. No sólo es al haber vivido una injusticia, haber sido migrantes, porque muchas personas han vivido esas experiencias y no necesariamente son defensoras ahora; así que, ¿qué de nuestra historia personal nos hace estar hoy en esta lucha?

EJERCICIO DE RECONOCIMIENTO

1. Escribimos nuestros nombres en una etiqueta.
2. Caminamos rápido, mezclándonos entre las y los presentes.
3. Nos vemos a la cara, nos reconocemos y leemos nuestros nombres.
4. Recordamos las caras y los nombres de las personas que hemos encontrado.
5. Cerramos los ojos y caminamos.
6. Nos damos la mano, sintiendo y recordando con quiénes estamos.

Además, estamos en un contexto específico, porque podríamos ser defensores de derechos laborales o defensoras de los derechos de las mujeres, pero estamos en la defensa de los derechos de las personas migrantes. ¿Por qué migración? ¿Por qué estamos aquí?

Hagamos el ejercicio de reflexionar, primero de manera personal: ¿qué hace que yo esté hoy día trabajando el tema de migración? ¿Qué de mi vida me hace que sea hoy lo que soy?

Muchas veces, en la vida cotidiana, nos dejamos sumergir por las preocupaciones, el trabajo, las emergencias que recaen sobre nuestros hombros todos los días. Eso hace que nos sintamos frustrados, perdamos la esperanza, el sentido. Por eso es importante recordar el pasado para no perder el sentido de la vida de lo que hacemos.

¿Qué hace que yo esté hoy día trabajando el tema de migración?

“Yo crecí en un barrio muy pobre, en donde a la gente le faltaba mucha formación y educación, y eso hacía que se aprovecharan de nosotros, que violaran nuestros derechos humanos. Entonces siempre tuve muchas inquietudes de qué hacer para mejorar esa situación. Cuando era adolescente, le expresé a mi familia mi necesidad de ser religiosa y eso le dio sentido a mi vida. Ahora cada día lo confirmo más: quiero ser defensora de los derechos humanos de las personas migrantes y me siento feliz”.

“El trabajo que hago tiene que ver con mi vida presente, pasada y futura; el trabajo que hago, como mujer deportada, ayudando a otras mujeres deportadas, para mí es mi salvavidas, **agarrarme de algo que no me permita perder el equilibrio mental**. Para mí es muy importante porque es lo que me mantiene a flote, me permite sobrevivir”.

“Para mí, es el conocer de los migrantes y, con capacitaciones y talleres como éste, hacen que me sienta defensor de derechos humanos. Al igual, **ver la pobreza en mi niñez y salir adelante, me ha hecho llegar a este camino**. Me satisface, me llena el ayudar al prójimo”.

“Yo soy migrante. Lo que a mí me tiene acá es un caso muy personal: la desaparición de un familiar en México. A partir de que me pasó esto, estoy en esta lucha; me he convertido en lo que soy. No queremos que a nadie le pase lo que me pasó. Por eso me gusta lo que hago, estoy muy motivada y no me veo haciendo otra cosa en el futuro”.

“Me tocó nacer en una familia pobre y soy feliz porque tuve unos padres responsables que nos enseñaron a trabajar y estudiar. Ahora, **cuando me veo en medio de los migrantes, valoro sus experiencias, y me valoro a mí**, porque me reflejan esa enseñanza de mis padres: de no quedarnos en la pobreza sino salir, buscar otro futuro y hacerle frente”.

"La experiencia, la historia de nuestra familia. Cuando yo era niño, vivía en la frontera. Mucha gente de Guatemala venía a buscar trabajo en nuestra comunidad y mi papá les daba dónde quedarse, les daba comida. También yo, de muy chico, migré a la Ciudad de México y luego a Estados Unidos. Así que, de la experiencia vivida, sabemos que se sufre, y ahora estamos defendiendo la vida".

"Pensar en nuestra historia nos hace reflexionar sobre nuestras motivaciones".

"A mí me hace sentido preguntarme por mi historia porque empecé en esto por una violencia que viví. Así que siento que lo que no logré conmigo lo busco con los demás. **Violaron mis derechos y no quiero que le pase a alguien más,** por eso estoy aquí".

"Lo que siento en este momento es gratitud al Señor por mi vocación religiosa. **Al recoger esto, se conecta mi pasado, presente y futuro.** En la vocación, tengo la respuesta a los tres".

"Cuando empieza a hablar el hermano o la hermana, se genera la vida. Es un momento de rehacerse, de ver el ser, quiénes somos. **Hablar y escuchar es tomarse un momento para detenerse,** hacer un alto y valorar, ver la riqueza; entre todas y todos y la fortaleza".

"Para generar un espacio de confianza y respeto, es fundamental la disponibilidad de escucharnos, **solamente escucharnos sin opinar, sin juzgar,** sin criticar. Para el cuidado, es importante que podamos hablar, pero, sobre todo, que sepamos escuchar".

La experiencia de ser defensores y defensoras siempre es con las y los otros, es colectiva. Nunca hacemos esto solas ni solos. Por eso es importante también conocernos y reconocernos entre nosotros, imaginarnos nuestras historias, comprendernos y sentir empatía entre nosotras y nosotros como defensores.

Es importante que sepamos nuestros nombres, quiénes somos, con quiénes trabajamos. Muchas veces, cuando estamos trabajando, en la prisa olvidamos a quiénes tenemos a lado, y es importante que esto no pase; que a pesar de las emergencias y el trabajo, siempre sepamos quiénes están a nuestro lado, con quiénes contamos.

¿Qué tiene que ver el conocer nuestras experiencias personales, nuestras historias de vida, y compartirlas con el grupo con el autocuidado y el cuidado de los grupos?

Es necesario desahogarnos porque estamos constantemente acumulando emociones de los testimonios con los que trabajamos; de forma continua el contexto nos invade, nos desborda. Entonces, poder hablar en confianza, nos fortalece. Compartir es cuidarnos.

Abrir las emociones es importante, pero sólo podemos hacerlo en espacios de respeto y confianza mutua que debemos fomentar tanto en los equipos de trabajo como en el acompañamiento a las personas migrantes. Debemos cuidar el espacio en que hablamos, con empatía y respeto. Eso es un elemento fundamental del cuidado.

El espacio que generemos para hablar, debemos intencionalarlo como un espacio seguro, porque a veces surgen testimonios muy dolorosos, por lo que hay que aprender a decir ese dolor y escucharlo.

También es importante darnos el tiempo de parar, escuchar y saber qué está pasando con la otra o el otro.

Tener una meta en común nos permite lograr ese espacio de confianza y respeto. Por eso es importante construir y compartir una visión política, espiritual y social. Esto le da sentido colectivo a lo que hacemos y nos hace sentirnos en confianza con el equipo de trabajo.

Además, sentirnos empáticos con la otra o el otro, darnos cuenta que no estamos solos, que las y los demás también están pasando por experiencias similares, nos fortalece. Muchas veces creemos que nuestra historia es sólo nuestra, pero tenemos una historia en común.

Hablar del cuidado implica ver a las otras y los otros. El autocuidado es fundamental, tenemos que estar bien para poder estar con los otros, pero, si sólo me cuido yo, ¿qué sucede? Nos volveríamos insensibles a lo que pasa a las otras y los otros; no estamos viendo el dolor del otro, ni lo que hacemos con los otros. Por eso es importante tener en cuenta que el autocuidado tiene sentido cuando nos cuidamos con los equipos de trabajo.

Entonces, estamos hablando de tres cosas: el cuidado personal, de los equipos y de la organización. El autocuidado personal fortalece el cuidado colectivo, y éste fortalece a su vez el cuidado personal. Además, ustedes están en un grupo que tiene que ver con una organización; así que todo es como un caracol: la organización fortalece al grupo y a cada uno, y al revés también. Todo es necesario para que todo esté mejor.

EJERCICIO DE CONSTRUCCIÓN DEL CAMINO PERSONAL Y COLECTIVO

El objetivo es conocernos y reconocernos mejor entre todas y todos los miembros del equipo de trabajo. Recordar las motivaciones personales y el sentido de la historia de vida de cada quien; pero también, reconocernos como parte de una historia colectiva de defensa de los derechos de las personas migrantes:

- Recordar y reflexionar sobre los momentos que nos marcaron en nuestra vida para ser hoy defensoras y defensores de los derechos humanos de las personas migrantes.
- De manera personal, cada quién escribe sus experiencias.
- Después, en el equipo de trabajo, se comparten las reflexiones personales.
- A partir de las reflexiones compartidas, se realiza un dibujo que refleje la historia colectiva de quienes somos como equipo de defensoras y defensores de las y los migrantes.

LOS DIBUJOS DE NUESTRAS HISTORIAS COLECTIVAS:

Si hiciéramos una sola historia, ¿qué nos hace ser defensores?
¿Qué significa ser defensora o defensor? ¿Cómo sería el dibujo de todas y todos?

“Este dibujo refleja nuestra historia, refleja que luchar por la vida nos mueve a todos. El movimiento se ve en los pies que nos ponen en el camino. Tenemos una historia de migración porque siempre **el ser humano, en la lucha por la vida, se pone en movimiento**. En nuestras historias, se muestran nuestras debilidades, pero de ellas surge el fortalecimiento”.

“YO VEO AL DEFENSOR Y AL MIGRANTE; PORQUE EL MIGRANTE TAMBIÉN SE CONVIERTE EN UN DEFENSOR DE NUESTROS PROPIOS HERMANOS”.

“Dibujamos corazones que hablan de un solo sentir. Un corazón pequeño cuando no encontramos sentido, pero encontramos más personas que también están en el sufrimiento y **vamos agrandando nuestro corazón**”.

“En el dibujo se ve un puente y una semilla. Las semillas somos los del equipo, de ahí parte la historia. El puente nos hermana hacia un camino conjunto. El migrante también somos nosotros”.

“Es un árbol de cerezos... El color es revolución. Se ven las raíces desde nuestras historias personales y los frutos por los que estamos luchando. **De todos estos frutos caen semillas para que otras y otros nos sigamos sumando**. También hay momentos de lluvia, pero siempre está la esperanza”.

“La familia que hemos formado en esta lucha. La espiral es el caminar como defensores, pues vamos teniendo experiencias difíciles, pero **también que va floreciendo nuestra realidad**”.

“Yo veo historias con raíces muy profundas, que, a pesar de lo vivido, han podido florecer”.

“El corazón está en el centro porque todos vivimos un momento de decisión, y tomamos este camino por diferentes motivos, pero guiados por el corazón. Escribimos los valores que nos han movido y nos hacen vernos como personas, como seres humanos iguales todos; el sol es porque nos da luz, nos quiere llevar a un lugar con claridad; **la familia, porque es nuestro sostén para involucrarnos en la defensa de las personas migrantes;** el árbol con sus raíces, porque de ahí tomamos nuestros valores, de nuestras raíces”.

“YO QUIERO AGRADECER A QUIENES NO HAN SUFRIDO HISTORIAS COMO LAS NUESTRAS Y AUN ASÍ NOS ACOMPAÑAN. TAMBIÉN A LAS MUJERES QUE LUCHAN, A LAS MADRES QUE BUSCAN A SUS HIJOS. A TODAS ELLAS, LAS ADMIRO Y QUIERO APRENDER DE SU FORTALEZA”.

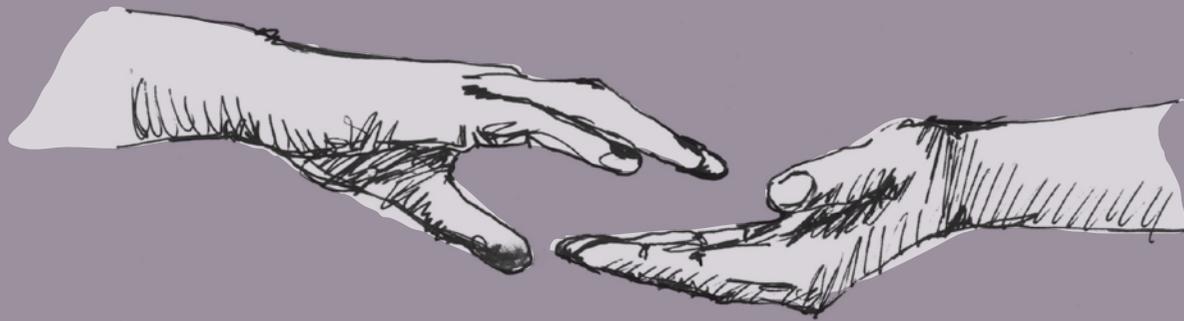
“Yo quiero agradecerte señor porque la vida tú nos la has dado para ser testimonio tuya en la tierra. Gracias porque nos hemos enriquecido al ver tu mano en la historia de nuestra vida. Ayúdanos a **mantener la esperanza a pesar de la oscuridad** que se ve. A seguir abriendo camino”.

“Yo veo un ejercicio de travestismo, porque a veces ejercemos travestismo migrante. A veces nos colocamos como defensores, a veces como migrantes”.

“Yo veo una historia muy fuerte. Alguien que empezó desde abajo y, a causa de esta experiencia que vivió, ha ido creciendo en esta lucha. Ahora ya es una persona que ha apoyado a muchas más con una historia similar. **Se ha convertido en flores, frutos que ha dado el árbol”.**

Hay muchas rupturas en sus vidas con las que han tenido que vivir, que no es fácil integrar. Han tenido que vivir cosas muy duras: pobreza, injusticia, derechos violados, situaciones de violencia; han tenido que emigrar, han sufrido y vivido mucho dolor, han sido discriminados, han tenido que salir dejando a una familia, a seres queridos, y, de un momento a otro, no saben dónde están; han tomado decisiones difíciles. Pero, a pesar de todo, están fuertes, parados. Han logrado ser defensoras y defensores. Detrás de la lucha está el dolor. No todas las personas que han sufrido son defensoras, pero ustedes tomaron la decisión de hacerlo. Algún día todo esto estará integrado con el camino que ustedes llevan; integrado en el movimiento, en red, en sus vidas. Ustedes honran sus historias. Así que, hay que dar gracias a la vida por tener estas historias que nos han permitido ser quienes somos.

La fe es muy importante, pero de nada serviría la fe si no hay trabajo colectivo. Es importante que recordemos que en la tierra está dios; pero sobre nosotras y nosotros queda cuidarnos, queda buscar por nuestra seguridad, por nuestro bienestar y realizar el trabajo político de defensa y acompañamiento de las personas migrantes.



**Nuestra historia colectiva
como defensoras y defensores
de los derechos
de las personas migrantes**

Las defensoras y los defensores nacimos de un dolor personal, pero, al momento de verlo en colectivo, nos reconocimos como seres capaces de crear alianzas y buscar sanar. A las defensoras y los defensores nos dolió, nos duele, y el dolor nos mueve al cambio. Gracias a lo que nos ha tocado vivir, tomamos la fuerza necesaria para seguir. Somos personas con historias muy diferentes que nos mostraron que dentro de los temporales siempre sale el sol; que de nuestras experiencias difíciles podemos crecer, crear puentes y construir nuevas realidades.

Somos seres humanos con diferentes procesos en el caminar de la vida. Algunas y algunos llegamos a la lucha por casualidad y otras y otros por causalidad; pero todas y todos nos identificamos en el camino, en la defensa de la vida y la dignidad de las personas.

Somos personas que hemos hecho de la impotencia una herramienta para dar sentido a nuestra existencia y la de otras y otros. Somos personas muy diferentes. Creemos que el camino de una persona es menos pesado cuando nos encontramos y miramos.

Ser defensoras y defensores es reencontrarnos y reconstruir la propia historia; enojarnos, emocionarnos, arrepentirnos, sentirnos culpables, indignarnos, agradecer y, desde todas estas emociones, acompañar desde el reconocimiento de la dignidad que las personas frente a nosotras y nosotros tienen.

Somos quienes pensamos que no íbamos a sobrevivir, pero ahora somos árboles y queremos crecer y dar frutos. Somos personas con raíces profundas en nuestras vidas, familias y comunidades. Raíces que rinden frutos y se multiplican.

Hemos caminado hacia lugares donde encontramos pertenencia y sentido para nuestras vidas; ese sentido nos sostiene y fortalece en la convicción de que es posible construir un mundo en el que nos reconozcamos igual e inmensamente valiosos.

Nuestro mayor reto es vencer las propias fronteras que todavía están en nuestros imaginarios como el racismo, sexismo y clasismo. Fronteras que necesitamos cruzar en el cotidiano caminar de nuestra vida.

Creemos que el acompañamiento es una siembra de la que buscamos cosechar cambios estructurales, para que ya no existan más violaciones a derechos humanos. Todas y todos nos movemos por distintas motivaciones, pero siempre tenemos el mismo propósito: una vida más digna y un libre acceso a los derechos por igual.

En la lucha, cada quien se ve reflejada o reflejado en las personas que acompaña. Todas y todos, de diferentes maneras, somos migrantes, lo que nos ha motivado a caminar y luchar por la vida. Las y los defensores somos personas que ponemos la piel, el cuerpo y la vida en el caminar con las personas que migran.

Sabemos que unidas y unidos somos más fuertes. Ser defensora o defensor es creer que la esperanza existe. Creemos que la migración puede ser más humana y justa. Anhelamos y trabajamos para que, quienes son privados desde lo más necesario hasta lo que da plenitud al ser humano, tengan derecho para participar de ello.

Somos luchadores llenos de esperanza y nos mueve alcanzar la justicia. Nuestra principal fortaleza es la fe y la empatía.

La lluvia nos enfría y fertiliza. Somos quienes vivieron la injusticia, y no podemos permanecer callados.

NUESTRAS HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO

Diego Lucero, *Fray Matías de Córdoba*

Ahora que hemos conversado un poco más sobre el autocuidado, ¿qué otras cosas pueden reconocer que hacen para sentirse mejor en el día a día? ¿Qué otros consejos nos pueden compartir?

TIPS DE AUTOCUIDADO

Tips de autocuidado

- Usar la bici para ir al trabajo es un momento para relajarse.
- Salir al patio o cambiar de actividad cuando estamos muy saturadas o saturados
- Salir a caminar, dar una vuelta por la manzana.
- Comentar, compartir nuestros problemas con nuestras compañeras y compañeros.
- Respetar nuestros horarios de entrada y salida al trabajo.
- Poner música.
- Hacer reuniones de equipo afuera del espacio de trabajo.
- Tomar una taza de té o café.
- Pintar, dibujar o colorear.
- Jugar con las niñas y los niños.
- Poner un vaso de agua en los lugares donde hacemos las entrevistas para que absorba las energías negativas, y luego con esa agua regar las plantas.
- Llevar un limón en la bolsa para que absorba las energías malas



Nuestros sentires y dolores

Patricia Zamudio, *CIESAS Golfo*

Una gran parte de los procesos que ocurren en nuestro cerebro, cerca de 80%, son de manera inconsciente. Hacemos muchísimas cosas todos los días sin darnos cuenta de lo que estamos haciendo. Todas estas situaciones en las que estamos haciendo cosas sin darnos cuenta, se le conocen como estados alterados. Son nuestra cotidianidad, nuestros hábitos, que suceden; los realizamos sin pensarlo y escapan a nuestra consciencia.

La mente inconsciente es parte de nosotros y la podemos usar para ayudarnos a sanar dolores y molestias por medio de respiraciones y meditaciones. Respirar profundamente nos ayuda a hacer una pausa, a detenernos y descansar. Cada vez que nos sintamos agobiados, cansados emocionalmente, podemos hacer un ejercicio de respiración para sanar y resignificar los dolores.

El cuerpo reacciona de maneras distintas a estos ejercicios y está bien; el cuerpo reacciona conforme lo necesita, así que debemos confiar y dejarnos sentir. Si se hace de manera periódica, si lo practicamos, cada vez logramos hacerlo mejor. El esfuerzo es poco y la mente inconsciente se queda trabajando y sanando. Aunque nuestra mente inconsciente esté en acción, no nos hace traicionarnos a nosotras mismas, porque logramos la integración de mente y cuerpo. A pesar de los problemas que enfrentamos en nuestro trabajo como defensoras y defensores, tenemos derecho a estar en paz y relajadas. Esos problemas son parte de nuestra cotidianidad y nuestro trabajo, así que tenemos que aprender a procesarlos para poder continuar.

Los dolores corporales son las huellas que el trabajo está

dejando en nosotras y nosotros. Los dolores nos hablan, son llamadas de atención que nos dicen que cuidemos al cuerpo. Es fundamental hacerles caso porque el cuerpo es el instrumento que tenemos para trabajar. Tenemos que encontrar dónde se concentran los dolores, de qué intensidad son, nombrarlos; darnos cuenta de las sensaciones corporales que nos provocan las emociones.

Es importante pausar y encontrar un silencio externo para propiciar un silencio interno, para lograr hacer contacto con nosotros mismos. Puede ser muy breve, realizar una respiración profunda de ocho segundos.

El autocuidado implica el cuidado del cuerpo, no sólo por sí mismo, sino por lo que éste significa: la vida, la salud, las relaciones, las emociones. Lo que se plasma en el cuerpo pasó por un procesamiento emocional. Las situaciones las interpretamos, nos duelen y dejan huella, por lo que debemos hacer un esfuerzo para reinterpretar los dolores, para que las huellas no sigan doliendo. Frente a una situación estresante, tenemos que parar, respirar, evaluar, observar y hacer lo necesario para disminuir el dolor.

También es muy importante que reconozcamos cómo enfrentamos las emociones y los dolores, las maneras que cada quien tiene para sentirse mejor, esos tips que hemos ido recopilando en el día.

Como un principio del acompañamiento psicosocial, debemos ser conscientes de que no estamos trabajando con víctimas; tal vez en el sentido legal sí, pero ellas y ellos como personas no son víctimas, sino personas que están pasando por circunstancias difíciles y como seres humanos tienen fortalezas; no sólo han sobrevivido, sino que han salido adelante y se han fortalecido. Tenemos que ver a las

personas como actores de sus vidas, que están en una situación vulnerable y necesitan apoyo y acompañamiento, pero eso es su circunstancia, no su ser.

Entonces, debemos reconocer que no somos indispensables, que no tenemos que sacrificarnos, porque nuestro trabajo no es salvar a nadie. No somos quiénes para salvar a la gente. Tenemos que sentirnos iguales a las personas migrantes, tratarlas como iguales, y esto implica también darnos a nosotros nuestro lugar para cuidarnos.

El autocuidado y el cuidado de los equipos es una herramienta política; porque, si queremos que el movimiento se sostenga y podamos continuar en la lucha, tenemos que cuidarnos. Para sostener el movimiento mismo de defensa de derechos humanos, tenemos que cuidarnos como equipo.

Sabemos que no siempre tenemos condiciones para poder cuidarnos, siempre nos hacen falta brazos, cabezas, pies, manos; pero es importante que tengamos el autocuidado como una meta y, en la medida de lo posible, lo vayamos practicando para fortalecernos, fortalecer los equipos y la lucha.

“Estaba escuchando las respiraciones, pero luego me fui. Tenía el dolor de la tensión de una llamada que recibí del trabajo, pero me fui y me di cuenta de que tenía las manos tensas; ahora mis manos son suavitas; nunca había reparado en mis manos. También en mis pies, están tranquilos. Es una sensación”

“La pesadez fue muy fuerte, me fui y me quedé dormida. Me pesaba un dolor en el cerebro y me fui, y ya no sentí nada”.

“Yo he aprendido que cada persona tiene sus propios mecanismos y su propia sabiduría de cómo resolver, enfrentar, lidiar. De repente el ritmo de trabajo nos pierde, pero el cuerpo es muy sabio y nos va diciendo, a veces con dolor. Yo me di cuenta de que yo era mucho del deber, que no me permitía dejar ningún hilo suelto, que quería controlarlo todo; pero me vinieron una serie de situaciones de salud que me hicieron darme cuenta de que me tenía que calmar. Ahí fue cuando reconocí que las personas son capaces de salir por su cuenta, que de nosotros nada más necesitan un empujón. Hay situaciones que nos rebasan, pero siempre es importante escucharnos, escuchar nuestro cuerpo; y confiar en el equipo, manifestarle a los demás nuestra propia vulnerabilidad y delegar, apoyarnos con las demás”.

“Pensar en toda la fuerza de las personas migrantes, reconocerles esa capacidad de salir adelante y no quitarles esa fuerza; al contrario, regresársela. Reconocer que ellos tienen todas las habilidades y competencias para salir adelante y que nosotras sólo los acompañamos”.

EJERCICIO O DE RESIGNIFICACIÓN DE NUESTROS MALESTARES Y DOLORES

- Sentarse en una posición cómoda y relajada.
- Realizar respiraciones profundas con los ojos cerrados.
- Inhalar y exhalar, concentrándose en la respiración.
- Con cada exhalación, relajar el cuerpo cada vez más, soltarlo.
- Recordar una situación difícil que experimentaste en tu trabajo de defensa de las personas migrantes; una situación que te causó mucho estrés, que te afectó, que se sumó a otras situaciones previas.
- Observar esa situación mientras sigues respirando.
- Recordar el lugar en donde estabas, lo que estabas haciendo, lo que dijiste, las sensaciones que tuviste en la piel, el cuerpo, la cabeza, la cara, las manos.
- Seguir respirando: inhalar y exhalar.
- Continuar recordando tus sensaciones y emociones, todo lo que sentiste en esa situación.
- Reconocer que esa situación y las emociones que sentiste están en el

pasado, son parte del pasado.

- Seguir respirando lento y profundo.
- Reconocer que no puedes cambiar el pasado, pero sí puedes cambiar el efecto en ti de esas situaciones en el pasado, ahora en el presente.
- Situarse en el presente, concentrarse en el lugar en el que estás ahora, con quién estás ahora.
- Poner atención a todo lo que sucede en el presente, cada sonido, cada sensación.
- Revisar las sensaciones presentes sobre la situación del pasado.
- ¿Cuáles son las sensaciones que tienes ahora al recordar la situación?
- Lo que sentiste en el pasado ya quedó atrás, ¿qué sientes ahora?
- Recorrer tu cuerpo lentamente e identificar dónde hay sensaciones: ¿hay dolores, molestias?
- Situar esa parte del cuerpo donde hay sensaciones... ¿cuál es?
- ¿Cómo es la molestia: es aguda, suave, profunda, superficial?

- Imaginar que cuando inhalas, llevas una energía relajante y sanadora a esa parte del cuerpo.
- Respirar profundamente.
- Ese aire lo llevas a esa parte del cuerpo que molesta o duele.
- Sentir cómo el aire entra por tu nariz, e imaginar que lo llevas al lugar donde duele, envuelve el dolor y, poco a poco, lo desvanece.
- Continuar imaginando, cada vez que respiras, que llevas el aire sanador.
- Sentir cómo el dolor se desvanece poco a poco.
- Sentir cómo tu cuerpo está recordando de otra manera la situación pasada.
- Confiar en tu capacidad de transformar los dolores.
- Confiar en tu poder para controlar tus emociones, apoyándote en tus propios recursos.
- Regresar poco a poco, muy lentamente al presente, al aquí y al ahora, lista o listo para volver a tus actividades.

“Yo creo que aprender a decir no es un paso importante. Reconocer que no podemos hacerlo todo”.

“Yo no puedo decir no, porque eso puede poner en riesgo la vida de alguien. Por eso creo que es importante promover y hacer conocer nuestro trabajo para sumar más, para que tengamos las herramientas para delegar”.

“A mí lo que me hizo pensar es en la necesidad de concientizar e implicar a otros en esta lucha, de multiplicar las manos. Me hizo pensar en los mismos hermanos; aunque están de paso, debemos hacerlos partícipes del mismo servicio. Así, lograr que en un momento dado podamos asesorar y no meterse de lleno, para que haya más gente que conozca los procesos y se involucre”.

“Es importante reconocer el dolor, porque normalmente en el trabajo como defensoras ignoramos el dolor y preferimos no hacerle caso”.

EJERCICIO DE IDENTIFICACIÓN DE NUESTROS DOLORES

- Dibujar, de manera individual, una silueta de un cuerpo.
- Señalar dónde experimentamos dolor.
- Clasificar ese dolor en alto, medio o bajo.
- Reunirnos en el equipo de trabajo y dibujar una silueta grande.
- Colocar los dolores que cada quien identificó y sus intensidades en la silueta colectiva.
- Compartir la reflexión en torno a esos dolores y cómo podemos hacerles frente.

NUESTRAS HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO

Diego Lucero, *Fray Matías de Córdova*

¿Qué otras herramientas podemos compartir para llevarnos y contarles a nuestros compañeros y compañeras en el equipo de trabajo?

TIPS DE AUTOCUIDADO

- Depositar confianza en el equipo y reconocer ante sus integrantes nuestras vulnerabilidades.
- Atendernos médicamente.
- Devolverle la energía a las personas que escuchamos, encontrar con ellos sus fortalezas.
- Escuchar a nuestro cuerpo.
- Reconocer nuestros límites y saber decir que no.
- Delegar responsabilidades.
- Invitar a otras manos, fortalecer, empoderar a otros y otros.
- Tomar cinco minutos antes de empezar el trabajo para mi espiritualidad.
- Hacer jardinería.
- Escribir las cosas que me tienen preocupada o estresada, y luego quemar el papel.
- Hacer natación.
- Tomar un baño largo.
- Respetar los días de descanso.

- No hablar de trabajo a la hora de la comida.
- Llorar.
- Ir a la casa cuando ya sientes que no puedes más.
- Apapacharte con cosas que te gusta comer o hacer.
- Cambiar las rutinas, probar nuevas actividades.
- Salir a correr.
- Dar y recibir un abrazo.
- Contarle a alguien que no está en nuestro entorno laboral, las preocupaciones.
- Meditar mientras caminas despacio.
- Detenerte, hacer una pausa y reflexionar.



El autocuidado en la defensa de los derechos de las personas migrantes

Bernadette Eguía, *SJR*

El día de ayer, hablamos de nuestras historias personales, de cómo llegamos a ser defensoras y defensores de los derechos de las personas migrantes. Hablamos de lo que nos movió, lo que nos llevó a tomar la decisión de dedicarnos a esta lucha. También hicimos contacto con nuestros cuerpos, hicimos conciencia de lo que nos dolía, lo que nos estaba causando algún malestar; nos dimos cuenta de que estar en el acompañamiento a las personas migrantes nos afecta también. Es decir, la defensa de los derechos de las y los migrantes nos ha cambiado la vida. ¿Cómo nos la ha cambiado? ¿Cómo nos hemos transformado desde que estamos en la lucha? ¿Qué de nuestra vida cotidiana, en el día a día, ha cambiado?

Estar en el contacto cotidiano con las personas migrantes nos ha vuelto **más sensibles**, más humanos. Algunas y algunos hemos **cambiado nuestra forma de pensar**. Dejamos de normalizar las situaciones de violencia e injusticia, somos **más conscientes** de lo que sucede en nuestro contexto; hemos aprendido a no juzgar a las personas. Pero, más allá de estas transformaciones personales, ¿cómo nos afectan estos cambios? A veces nos alejamos de la familia y de nuestras amigas y amigos, sentimos que no podemos entendernos con personas que no están en este contexto, nos **sentimos más solas y solos**. También, nos afecta emocionalmente estar en esta lucha.

Si reflexionamos, entonces, podemos ver que somos personas acostumbradas a dar, pero no a recibir; entonces, ¿qué tan humanos somos con nosotros mismos? Por ejemplo, ¿quiénes han sentido **miedo** en la labor cotidiana? Y, ¿qué hemos hecho con el miedo? A veces lo ahuyenta-

mos, a veces lo platicamos, lo demostramos, pero a veces ni siquiera podemos identificarlo. Lo importante debe ser siempre, primero, **aceptarlo, reconocerlo**. Porque el miedo existe y es bien importante nombrarlo. Así, todas las emociones que como defensoras sentimos, es importante que las nombremos. Luego, está bien procesarlas, platicarlas; pero debemos primero reconocerlas, no normalizarlas. Es importante revisar cómo estamos frente a las situaciones que vivimos cotidianamente, **cómo nos sentimos cuando estamos escuchando las historias de nuestras compañeras o compañeros migrantes**; e identificar en qué áreas de nuestras vidas vivimos estas afectaciones de ser defensoras y defensores. Las afectaciones pueden ser desde sociales, económicas, familiares, laborales, ambientales y físicas, hasta emocionales.

Existe un síndrome que se llama **Burn out** o **sentirse quemado**, que precisamente surge cuando tenemos un **desgaste emocional extremo** por las características de nuestras labores cotidianas. Éste se define como “una respuesta a un **estrés emocional crónico** cuyos rasgos principales son el **agotamiento físico y psicológico**, una actitud fría y despersonalizada en la relación con los demás y un **sentimiento de inadecuación** en las tareas que se ha de realizar” (Maslach & Jackson, 1981). Es decir, que estamos tan agotados física y mentalmente que **ya no damos la atención que las personas necesitan** y empezamos a **cuestionarnos** nuestras propias capacidades.

También existe el **desgaste por empatía**, precisamente, que ya no nos sentimos con la misma empatía hacia las personas con las que trabajamos: **normalizamos las situaciones que enfrentamos**. Es el **coste de cuidar a otras y otros que padecen sufrimiento emocional**. Es el residuo emocional resultante de la exposición al trabajo con aque-

llos que sufren las consecuencias de eventos traumáticos. El **Trauma vicario** puede ser otra consecuencia de nuestro trabajo; a ello también se le conoce como el efecto esponja. Es cuando nosotras, como acompañantes, absorbemos la sintomatología y los sufrimientos de la persona con la que trabajamos, y los reproducimos en nuestra propia persona. Es decir, sentir que lo que vivió el o la otra, me puede pasar a mí. Es cuando, en algún momento, este miedo por algo que pasa en nuestro trabajo, lo trasladamos a nuestra vida. Es hacer del trauma de la otra persona, mi propio trauma.

Todos estos síndromes y traumas que podemos vivir tienen que ver con que somos personas hipersensibles. Nuestra vida es nuestro trabajo, y nos involucramos mucho porque así lo demanda el lugar en el que estamos: la lucha por las personas migrantes. Por esto es importante cuidarnos, porque a pesar de lo duro de nuestro trabajo, de lo cansado y la carga emocional que tiene, tenemos que procurarnos y convertir el autocuidado en una forma de trabajar.

El autocuidado es la habilidad de realizar labores de derechos humanos sin sacrificar otros aspectos importantes de la vida propia; es la habilidad de mantener una actitud positiva hacia el trabajo a pesar de los desafíos. El autocuidado puede también entenderse como el derecho de un o una activista al bienestar, a la seguridad y autorrealización. Porque nosotras y nosotros también tenemos derecho a trabajar de manera digna.

Aquí, todas y todos sabemos que, a pesar de que duele en muchas ocasiones, también es una labor muy placentera y satisfactoria. Por eso debemos cuidarnos para que continúe y siga fortaleciéndose nuestra lucha.

Existen **tres esferas en el autocuidado** de las personas que

defendemos derechos humanos de las personas migrantes:

El cuidado personal.

El cuidado de los equipos con quienes trabajamos.

El cuidado institucional.

Es importante que reflexionemos sobre cómo la institución en la que nos encontramos debería cuidarnos porque necesitamos sentirnos seguros cuando estamos trabajando. Además, debemos de cuidar los equipos para no sentir que lo estamos haciendo solos.

Cuando estamos hablando de autocuidado personal, nos referimos a seis áreas que debemos considerar en nuestras vidas:

Física: nuestro cuerpo y nuestra salud física.

Mental: nuestra salud mental.

Emocional: lo que sentimos, lo que nos afecta.

Relacional: las relaciones que tenemos.

Existencial: desde dónde hago el trabajo, por qué hago lo que hago, qué valores pongo en la mesa cuando hago lo hago.

Espiritual: cómo nos mueve la fe.

Finalmente, cuando nos cuidamos debemos considerar cuatro áreas:

El cuidado cognitivo: hay que analizar si las preocupaciones son racionales, identificarlas de dónde vienen, qué tan urgentes son, aprender a solucionar problemas, establecer prioridades, administrar nuestro tiempo, elegir las batallas, cuidar el espíritu.

El **cuidado emocional**: expresar lo que pensamos y sentimos, dar y recibir afecto, validar cualquier emoción: miedo, enojo, alegría, tristeza, etc. Dar espacio al silencio para reconocer nuestras emociones y sentirlas.

El **cuidado conductual**: de nuestros hábitos, como comer de forma balanceada, dormir entre siete y ocho horas, evitar prácticas nocivas como el consumo excesivo del tabaco o alcohol; buscar estar en contacto con amistades, buscar estabilidad económica; darnos tiempo para actividades de ocio.

El **cuidado fisiológico**: respirar lenta y profundamente, provocando movimientos en el diafragma. Sentir nuestro cuerpo, hacer conciencia de nosotros; puede ser a través de disfrutar el baño diario y darnos un masaje cuando nos ponemos crema, realizar ejercicio de forma regular, tomar pausas en el día para no abrumarnos, mantenernos hidratados, realizarnos chequeos médicos, dentales y visuales una vez al año.

¿Cómo aplicamos estas áreas del autocuidado para nuestros equipos? ¿Cómo cuidamos el equipo en lo cognitivo, emocional, conductual y fisiológico? Podemos empezar por humanizar el proceso de ser defensor de derechos humanos, humanizar nuestro trabajo y de nuestras compañeras y compañeros. Reconocer lo que las y los otros hacen, involucrarnos con ellos, y que ellos se involucren con nosotros.

También podemos generar espacios de escucha entre el equipo, espacios de contención y transformación de emociones y pensamientos atrapados en el cuerpo, que se van acumulando con el trabajo cotidiano. Generar espacios de confianza.

Otra manera es buscar la formación del equipo en temas de acompañamiento, procurar que todas y todos estemos

“Cuando reflexionamos sobre estas distintas esferas del autocuidado en nuestros trabajos, en nuestra vida cotidiana, con el equipo y la institución, y vemos las cosas que podemos hacer para fortalecernos, nos damos cuenta que los cambios más grandes que logramos están en éstos, en lo pequeño y en lo cotidiano. En nuestro trato diario con nosotras y nosotros mismos, nuestros equipos y la gente con la que trabajamos. Es un tema de coherencia con nosotras y nosotros mismos, con nuestro trabajo. Si queremos transformar el contexto, debemos empezar por transformar cómo trabajamos. Cuidarnos como equipo, como cuidamos en nuestro trabajo a las personas migrantes”.

formados y capacitados. Compartir nuestro conocimiento y nuestra experiencia con las y los demás. Buscar que constantemente estemos aprendiendo y capacitándonos para sabernos capaces de afrontar las cosas.

¿Cómo se traslada esto a la institución en la que nos encontramos? ¿Cómo nos cuida la institución? Se puede empezar por respetar los horarios de trabajo y nuestras vacaciones. Evaluar los riesgos de seguridad que tenemos, cómo estamos expuestos y generar protocolos de seguridad. Otra posibilidad es que personal externo nos acompañe a emocional y psicológicamente. Saber cuándo no podemos atender un caso, cuándo no contamos con la preparación o las herramientas y lo debemos canalizar a otra organización. El objetivo es dignificar el trabajo desde lo que soy y tengo, no desde lo que me sobra. Es generar políticas institucionales que reconozcan los riesgos del trabajo que se llevan a cabo y generar acciones y programas diseñados con el fin de prevenir e intervenir el desgaste.

¿Cómo nos sentimos cuando estamos escuchando las historias de nuestras compañeras o compañeros migrantes?.

“Para mí, los testimonios ya no me afectan como al principio, pero sí me siguen moviendo sentimientos. Cada persona es diferente y se siente de manera diferente”.

“Cuando siento miedo, me detengo, lo ubico, lo proceso y lo platico con el equipo”.

“En momentos de angustia o de miedo es importante avisarle a nuestra gente cercana. Aunque eso no nos detiene”.

“Después de escuchar tantas historias no siento lo mismo, pero no es una cuestión de insensibilidad, sino que, cuando lo escuché por primera vez, no sabía qué hacer. Hoy me siento más tranquila porque sé qué tengo que hacer y cómo encauzarlo. Lejos de hacerme insensible, puedo ser más de apoyo. No es malo no sentir lo mismo, sino razonarlo para poder apoyar de diferente manera”.

“Después de escuchar muchos testimonios, ya no causa el mismo efecto; pero, si empiezo a normalizarlo digo, ¡cuidado!, y me reviso qué está pasando”.

“Yo creo que cuando se ve escuchando, va ampliándose el espectro de diferentes tipos de experiencias; así, nuestra capacidad de comprensión se va ahondando. El impacto de lo que hacemos se va ampliando, enriquece y favorece para experiencias que están por venir”.

“Estamos acostumbrados a un ritmo y, en vez de dejar algunas cosas pasar, les hacemos frente y, en ocasiones, eso puede ser más dañino para el equipo”.

“Yo me he percatado de que los temas de inseguridad suceden cuando el equipo está cansado. Cómo bajamos la guardia. Porque las situaciones de inseguridad son permanentes, pero cuando estamos desgastados es cuando nos afectan”.

“Entre más consciente y construido en colectivo tengamos el análisis de riesgo, nos sentiremos más seguros. El objetivo es buscar la profesionalización para tener un espacio seguro donde podamos realizar nuestras labores”.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN SOBRE EL AUTOCUIDADO PERSONAL, DE LOS EQUIPOS E INSTITUCIONAL

- Dibujar un semáforo o tres círculos: uno verde, otro amarillo y otro rojo.
- Reflexionar de manera individual sobre las cosas que nos hacen sentir satisfechas o satisfechos en nuestro trabajo a nivel personal, de los equipos e institucional, y en las seis áreas de nuestra vida (física, mental, emocional, relacional, existencia, espiritual). Escribirlo sobre el círculo verde.
- Reflexionar sobre las experiencias que nos alteran y preocupan de nuestro trabajo a nivel personal, de los equipos e institucional, y en las seis áreas de nuestra vida (física, mental, emocional, relacional, existencia, espiritual). Escribirlo sobre el círculo amarillo.
- Reflexionar sobre las cosas que nos hacen sentir insatisfechas o insatisfechos, inseguros o inseguras, nos molestan en nuestro trabajo a nivel personal, de los equipos e institucional, y en las seis áreas de nuestra vida (física, mental, emocional, relacional, existencia, espiritual). Escribirlo sobre el círculo rojo.
- Compartir con el equipo nuestros "semáforos".
- Reflexionar de manera conjunta sobre las prácticas que identificamos como nocivas y las que identificamos como positivas.
- Proponer de manera conjunta estrategias de autocuidado cognitivo, emocional, conductual y fisiológico.



El autocuidado desde nuestra espiritualidad

Mariana Zaragoza, *Prami*

Como lo hemos mencionado a lo largo de estos días, para nosotros, como defensoras y defensores de los derechos de las personas migrantes, un pilar de nuestro trabajo está en la espiritualidad. Por ello, ahora tendremos una charla y una reflexión sobre lo que implica este autocuidado desde la espiritualidad que nos mueve para estar en esta lucha.

Marilú Rojas, *IBERO*

El feminismo es una postura radical política que afirma la equidad de las relaciones entre las personas y con la naturaleza. Afirma a los seres humanos, las personas y nos considera a todas iguales. Al contrario del feminismo, nosotras y nosotros vivimos en un mundo patriarcal occidental, que se forja con la filosofía griega y el cristianismo; donde a la razón se le asocia con la cultura de los hombres blancos y se considera que ésta es superior a la sensibilidad y el mundo de la naturaleza, que se asocia a las mujeres, pero también a los hombres de color, negros, indígenas y pobres. Entonces, el patriarcado es un sistema de dominación que funciona de acuerdo con una lógica de dominación en la que unos hombres blancos y ricos se consideran superiores a todas las demás personas.

El feminismo busca romper con esa lógica de dominación y competencia que cree que el mundo de la razón gobierna sobre el mundo natural. En América Latina, al patriarcado lo conocemos como machismo, el cual también afecta a los hombres porque la gran mayoría de ellos, hoy en día, no pueden cumplir con esas expectativas de la masculinidad

hegemónica; no son blancos, no tienen dinero, no pueden proveer y proteger.

Si reflexionamos sobre ¿por qué trabajamos con las y los migrantes? ¿Qué nos mueve a hacerlo? Muchas veces la respuesta es la fe, el amor. Pero, ¿qué fe? ¿Qué amor?

El amor cristiano que nos ha sido inculcado es un amor patriarcal que debemos de cuestionar, repensar. Se dice que el amor lo puede todo y no es así, porque el amor que todo lo soporta y todo lo perdona puede quitarnos la dignidad. Debemos aprender a negociar el amor; el límite debe ser siempre la dignidad. Hay que amar desde la negociación para no pasar encima de nosotras y nosotros mismos, ni de los demás. Ese amor abnegado que nos han enseñado puede llevarnos a descuidarnos, a que en una relación ya no importemos. No debe de ser así, al contrario: en el amor nadie tiene que salir perdiendo, debemos negociar, construir y crecer.

La creencia del amor incondicional genera un amor colonial. Creer que somos defensoras y defensores porque el amor nos guía y, por ese amor, debemos de sacrificarlo todo y salvar a los demás, es una creencia colonial porque pensamos que las otras personas son nuestras, que la causa es nuestra, que la lucha es nuestra, y vamos marcando una territorialidad que coloniza a las personas. Nos creemos héroes, salvadores que por amor luchamos, sentimos que somos indispensables y eso nos hace sentirnos superiores, y no debería de ser así. Entramos en una lógica de dependencia emocional que es dañina porque buscamos colocarnos por encima de los demás y creemos que los demás nos necesitan.

Debemos procurar un amor de-colonial en el que todas y

todos somos iguales, y por lo tanto, el amor que nos mueve para trabajar por las y los migrantes tiene que construirse como un amor que parte del respeto, la dignidad, que se negocia y nos hace crecer en colectivo, a todas y todos por igual. El amor que guía la lucha de los derechos de las personas migrantes tendría que ser un amor que respete todas las relaciones por igual, la relación de nosotras y nosotros mismos con nuestros cuerpos, nuestras emociones, nuestras capacidades; así como con las demás personas en nuestros equipos de trabajo y con las personas migrantes. No podemos cuidar si no sabemos cuidarnos. No podemos amar si no nos amamos a nosotras y nosotros mismos.

Si no cuidamos que nuestras relaciones no sean dolorosas ni violentas en lo cotidiano, no podremos transformar el contexto en que estamos. Por eso, debemos cuestionarnos cuáles son nuestras propias fronteras, nuestros propios muros, nuestros prejuicios y trabajar para transformarlos. Debemos prestar atención a cómo reproducimos relaciones de desigualdad en nuestro trabajo cotidiano, cómo dividimos las tareas y actividades entre el equipo de trabajo y cómo tratamos a las personas migrantes.

En la defensa y el acompañamiento de las personas migrantes, muchas veces percibimos el amor como un mandato, un deber ser, y no como una opción. Pasamos de ser seres de amor a ser seres para el amor. Nos metemos en la lógica de la autoexplotación y no del cuidado. ¿Cómo deconstruimos esto? ¿Cómo nos amamos a nosotras mismas? ¿Cómo no reproducimos la dominación en nuestras relaciones?

El autocuidado, el cuidado de los equipos y de nuestro trabajo es amor y no debemos permitir el abuso en las relaciones, ni con nosotras mismas ni con quienes trabajamos y con quienes acompañamos. En toda relación tiene que

haber reciprocidad, igualdad y amor digno, eso es lo que implica cuidarnos, y es una herramienta política de transformación.

“Constantemente en los espacios de trabajo escuchamos machismos; debemos cambiar esto”.

“Cuando hablamos de desigualdad, tenemos que empezar por escuchar, por aceptar las palabras que escuchamos, aunque nos incomoden”.

“Como lo hemos platicado, la revolución está en las pequeñas cosas cotidianas. En transformar las relaciones de dependencia que nos afectan, en poner nuestros privilegios al servicio de las personas migrantes, en cambiar la lógica de acompañamiento porque no hacemos la defensa de los derechos de las personas migrantes para ellas, sino con ellas. Transformar el contexto migratorio empieza por hacerle frente a nuestro propio racismo, en nuestras relaciones cotidianas, de trabajo, en nuestra comunidad que es el equipo con el que luchamos día a día. Por esto, el autocuidado es una posición política porque nos lleva a la transformación desde lo chiquito”.

Patricia Zamudio, *CIESAS GOLFO*.

REFLEXIONES FINALES

Lilia May, *Casa de la Caridad Hogar del Migrante*

Después de reflexionar en el equipo, aprendimos que el acompañamiento es con las personas migrantes; hay que acompañar desde su fortaleza y también ejercitar el amor propio, acompañarnos a nosotras y nosotros. Aprendimos que debemos procurar nuestra formación y cooperación en el equipo. Cuidarnos, ponernos límites, apoyarnos entre nosotras y nosotros porque nos necesitamos mutuamente. El autocuidado es importante porque nos fortalece en la dimensión de nuestras propias acciones.

Eva García, *PCR*

Nosotros reflexionamos que la espiritualidad no es sólo creer en algo, sino procurar una paz interior que nos hace estar en paz con las demás personas. Tenemos derecho al autocuidado, a saber escuchar nuestro cuerpo, darnos cuenta, ser conscientes de porqué nos duele. La espiritualidad también es esa paz para el autocuidado.

Hmna. Yolanda Carmona, *Casa Caminante JTATIC*

En el equipo hubo un reconocimiento de que el espacio fue para nosotros; estos días fueron ricos porque pudimos sentarnos, pausar y compartir la vida. Porque para dar la vida, necesitamos revisar nuestra vida, reestablecerla. Así que nos mantuvimos a la escucha, entre nosotros y de nosotros. En lo que compartimos, se puede palpar que nos está reba-

sando la situación, por eso es importante que nos demos el espacio que necesitamos para mantener el equilibrio, escucharnos a nosotros mismos tanto en el cuerpo como en el espíritu. Mantener la escucha interna y también la escucha hacia los demás.

Nos llevamos el reto de que esto que vivimos nos siga fortaleciendo a allá a dónde vamos, y lo compartamos con los equipos de nuestros lugares.

Elías Camacho, *Casa del Migrante Hogar de la Misericordia*

Tenemos el reto de llevar a la práctica lo aquí aprendido. De tomárnoslo en serio.

Magdalena Silva, *CAFEMIN*

Debemos procurar vivir una espiritualidad en la no violencia. Cuando nos vemos como diferentes, entramos en las luchas de poder, en la competitividad que no abona y nos fragmenta. Por eso hay que tener un respeto profundo a la diversidad, a las diferentes capacidades y formas de trabajo. Somos diferentes, actuamos y sentimos diferente. Tenemos que aceptar que cuando delegamos una responsabilidad, la van a hacer como se considere mejor, aunque no como yo lo haría. Cada personalidad es diferente y cada quien pone sus propios límites. Esto no nos hace ser extrañas o enemigas, sino hermanas que aprendemos juntas de las distintas experiencias. Por eso deseo vernos diferentes, pero en el mismo camino de dignificarnos.

Debemos entender que dar la vida se debe hacer con dignidad y sentido; la lucha es una razón de vivir y trascender, pero de hacerlo con los pies puestos en la tierra. Eso es lo que tenemos que proyectar en la ayuda con las personas que trabajamos.

Tenemos el reto de fortalecer las redes existentes y ver las necesidades, cómo activar las redes con base en necesidades reales, de acuerdo con estos dolores en común, a los retos que nos llevamos sobre el autocuidado. Debería de ser un trabajo en red. ¿Por qué no compartimos el trabajo? Así podríamos fortalecer el autocuidado, donde no sólo busquemos el cuidado personal sino colectivo.

Nos queda pendiente reflexionar sobre la raíz de por qué no nos cuidamos. La raíz es que tampoco, como colectivo, tenemos herramientas de autocuidado colectivo. Hay que reflexionar juntos sobre qué podemos hacer por el otro albergue, por la otra organización, para así evitarnos dolores de cabeza entre todos, apoyarnos entre todos.

Gabriela Hernández, *Casa TOCHÁN*

Creo que lo que nos toca ahora es ponernos metas, revisar cómo vamos, en qué vamos y ver qué metas podemos ponernos para mejorar nuestro cuidado sin que por eso dejemos de actuar; porque tampoco podemos autocuidarnos al costo de la atención que damos.

Patricia Zamudio, *CIESAS Golfo*

El objetivo del autocuidado es que se tomen medidas de acuer-

do con las responsabilidades de cada quien en la organización, con el respaldo institucional y las posibilidades que cada organización tiene. El objetivo es que sean prácticas que tengan una visión realista de lo personal y del colectivo, para que puedan implementarse para irse fortaleciendo.

Lilia May, *Casa de la Caridad Hogar del Migrante*

El reto es implementar y socializar con el equipo todo lo que aquí platicamos. Somos personas distintas y cada quien tiene focos rojos, amarillos y verdes. El objetivo es que al compartir entre todas estas experiencias, podamos juntar nuestras fortalezas.

Raquel Celis, *Fray Matías*

Considero que, si las defensoras y los defensores no se cuidan, no podemos hacerlo valer ante las demás personas. Es necesario legitimar el cuidado, hacerlo consciente y comprender su relevancia, porque el cuidado es político: si no nos cuidamos nosotras, dejamos ganar al sistema que estamos queriendo transformar.

Rocío Hernández, *Casa del Migrante Monseñor Guillermo Ranzahuer*

Me da mucho gusto que nos hayamos encontrado aquí porque creo que también, ahora que nos conocemos, aunque estemos a la distancia, entre nosotras y nosotros po-

demos escucharnos. También queda el reto de compartir todo lo que aquí reflexionamos con mis compañeros en el albergue.

Bernadette Eguía, *SJR*

¿Qué nos llevamos de estos días? Las cosas que hicimos conscientes, que sabemos que no estamos cuidando de nosotros y del equipo y, por tanto, reconocer como necesario el cuidado colectivo, identificar dolores comunes y dignificar y humanizar nuestro trabajo.

Diego Lucero, *Fray Matías de Córdoba*

Como conclusiones para cerrar, creo que todas y todos hemos reconocido que las cosas con las que trabajamos nos calan; lo que hacemos día a día tiene un efecto en nosotros. Por eso, es importante reflexionar con qué trabajamos, qué ponemos y darnos cuenta que lo primero es el cuerpo, por lo que hay que cuidarlo. Pero también ponemos nuestra espiritualidad, nuestra mente, nuestras emociones. Entonces hay que escuchar al cuerpo y cuidar todos estos aspectos. Darnos un espacio para nosotras, para parar, revisar y restablecer nuestra vida. Debemos escuchar nuestro espíritu, reconocer nuestras diferencias y lo que las otras y los otros sienten, y darnos cuenta de que no estamos solos.

Hemos reconocido que buscamos un acompañamiento con las personas migrantes para la trascendencia de esto que estamos haciendo. Pero esa trascendencia es con las y los migrantes.

Los retos que nos llevamos son que, lo que vivimos aquí, nos acompañe a donde vayamos; escucharnos y compartir con el equipo; que las diferencias como grupo no nos separen; implementar las medidas de autocuidado necesarias, sin que por eso se debilite la atención que damos a las personas migrantes; reconocer nuestros propios focos verdes, amarillos y rojos, y respetar la diversidad entre nosotros; fortalecer las redes. ¿Qué podemos hacer en colectivo? Humanizar y dignificar nuestro trabajo.

POSICIONAMIENTO COLECTIVO SOBRE EL AUTOCUIDADO

Cuidarnos... ¿Qué significa cuidarnos para los defensores y las defensoras de las personas migrantes y deportadas? ¿Cómo cuidarnos sin descuidar nuestra labor de protección en un contexto de violencia y urgencia? Es un reto que demanda nuestra escucha desde diferentes dimensiones. Escuchar nuestros cuerpos, escuchar a nuestras compañeras y compañeros —nuestros colectivos—, conectarnos con nuestra espiritualidad. Una espiritualidad que no sólo nos habla desde nuestras creencias, sino también desde nuestro interior; desde nuestra búsqueda del sentido de lo que hacemos.

Los días 16 y 17 de abril celebramos el vii Encuentro Ellas y Ellos tienen la Palabra, convocado por el Programa de Asuntos Migratorios de la Universidad Iberoamericana y el Servicio Jesuita a Migrantes y Servicio Jesuita a Refugiados, México, a través de la Secretaría Técnica de la Red de Documentación de las Organizaciones Defensoras de los Migrantes (Redodem). Nos reunimos para reflexionar y compartir sobre la necesidad de promover acciones de autocuidado individual y colectivo entre los defensores y las defensoras de personas migrantes y colectivos de personas deportadas.

Fue un espacio para nosotros y nosotras. En nuestras vidas cotidianas, siempre hablamos y pensamos en las personas migrantes y deportadas, pero estos días pudimos pararnos a compartir la vida y nuestros sentires. Para defender la vida necesitamos reestablecer nuestra vida, reconocer nuestro dolor, el dolor del compañero, de la compañera,

que es nuestro mismo dolor; reconocer nuestras necesidades físicas y emocionales, nuestras limitaciones; reconocernos vulnerables, legitimar nuestro cuidado para que en el próximo encuentro estemos todos y todas y sumemos a más.

El acompañamiento es con el hermano, la hermana migrante, deportada, desde su fortaleza; y es un trabajo entre todos y todas. Nos toca pensar el autocuidado en colectivo. Es una apuesta política, una apuesta por la dignidad también de nuestras vidas en la lucha.

No es suficiente cuidarnos individualmente; las acciones de autocuidado se diluyen si no se asumen en equipo y en red. Cuidarnos también es reconocer las capacidades de cada compañero y compañera, confiar en el trabajo compartido, respetar la diversidad en los modos y tiempos. Queremos traerles la luz de la vela que prendimos en este espacio. Estos días pudimos identificar y reconocer lo que ya hacemos, y pudimos compartirlo: cantar a gritos, andar en bicicleta, dejarnos llorar, abrazar, acudir a orar caminando, apagar un rato el teléfono. Respirar.

También identificamos muchos retos, pero, más conscientes de nuestras limitaciones, asumimos unos pocos: nombrar nuestros sentires y miedos, y aprender a comunicarlos; reconocer nuestras cargas, que necesitamos a los otros y las otras, y aprender a pedir ayuda; reconocer las cosas que nos duelen y que se quedan en nuestros cuerpos. Descansar. Pararnos a respirar profundamente ocho segundos cada hora. Y saber que nuestros compañeros defensores y defensoras también están respirando.

CIERRE DEL ENCUENTRO

David Fernández, *SJ*, Rector de la Universidad Iberoamericana

Reflexionar en torno a los desafíos en el acompañamiento y la manera en que contexto ha cambiado, implica modificar las tareas que realizan nuestros albergues y los grupos que acompañan a las personas migrantes.

Las crecientes amenazas de diferentes actores, y cómo respondemos a estos desafíos, nos obligan a mirarnos hacia adentro y acercarnos a los temas del autocuidado y acompañamiento mutuo; lo cual implica ayudarnos a garantizar cuatro cosas esenciales:

La permanencia del proyecto.

La unidad del equipo.

La atención de calidad.

La profundidad y el crecimiento humano.

Esto es una necesidad organizativa, a nivel social, para brindar el servicio que damos de la mejor manera. También una necesidad política para poder resistir con suficiencia y con alegría; resistir a una maquinaria que aplasta contra la esperanza.

Desde la Universidad, ratificamos el apoyo en la medida de nuestras posibilidades y capacidades y nuestro interés en el bienestar de las personas migrantes. Entendemos que, si no nos preocupamos por ustedes, defensoras y defensores, ese interés primordial, por las personas migrantes, no es eficaz

Hay cosas que cada quien puede hacer desde sus espacios; así, desde la Universidad, ofrecemos una relación de mutuo beneficio para enfrentar los distintos retos y desafíos que hoy encontramos. Ésta es su casa, siempre encontrarán una puerta abierta y una posibilidad de diálogo. Gracias porque ustedes nos hacen tener un pie en la realidad.

ASISTENTES:

Francisco Hernández Castro,

Casa del Caminante Jtatic Samuel Ruiz
García

Hna. Yolanda Carmona Santiago,

Casa Caminante Jtatic Samuel Ruiz García

Gabriela Hernández Chalte,

Casa Tochan

María Isabel Sánchez Reyna,

Casa Tochan

Gustavo Lavariega,

Deportados Unidos en la Lucha

Ana Laura López,

Deportados Unidos en la Lucha

Hna. María Magdalena Silva Rentería,

Cafemin

Hna. María Soledad Morales Ríos,

Cafemín

Juan Luis González Estrada,

Casa del Peregrino Migrante

Yolanda Varona Palacios,

Dreamer's Moms

Bernadette Eguía Ornelas,

SJR-SJM Tapachula

Alejandra Álvarez Castillo,

Voces Mesoamericanas

Ana Enamorado,

Movimiento Migrante Mesoamericano

Anahí Castillo Soltero,

CAMMI Querétaro

Martín Martínez,

Estancia del Migrante González y Martínez,
AC

Montserrat Galván Godoy,

Dreamer's Moms

Norma Elizalde Briones,

Programa Casa Refugiados

Eva García,

Programa Casa Refugiados

Luisa María Mendoza Godoy,

Casa del Migrante de Saltillo

Marden Nelson Avelar Rivera,

Casa de la Caridad Hogar del Migrante

Lilia Selene May Zalasar,

Casa de la Caridad Hogar del Migrante

María del Rocío Hernández Lucho,

Casa del Migrante Monseñor Guillermo
Ranzahuer

Padre Heyman Vázquez Medina,

Arriaga

Patricia Zamudio Grave,

CIESAS Golfo

Raquel Celis,

Centro de Derechos Humanos Fray Matías
de Córdova

Diego Lucero,

Centro de Derechos Humanos Fray Matías
de Córdova

Sarain Velásquez Morales,

Albergue y Dormitorio San José

Guadalupe Rodríguez,

Albergue Hermanos en el Camino

José Luis Manzo Ramírez,

Uno de Siete Migrando

José Martín Miguel Ángel Ramírez,

Casa del Migrante San Carlos Borromeo

Angélica del Carmen González Villalobos,

FM4 Paso Libre

Daniel Bribiescas,

Instituto Madre Assunta

Elías Camacho Clemente,

Casa del Migrante Hogar de la Misericordia

Hna. Alicia Guevara Pérez,

Kino Border Initiative

Programa de Asuntos Migratorios

Dirección General del Medio Universitario
Universidad Iberoamericana Ciudad de México

Coordinación

Mariana Zaragoza González

Asistencia

Montserrat Narro Ibargüengoitia
Samantha Mino Gracia

mariana.zaragoza@ibero.mx
(55)5950 4000 ext. 7418
Twitter @PRAMI_IBERO