

Memoria

PRIMERA ESTANCIA DE DESCANSO Y SANACIÓN DE MUJERES DEFENSORAS EN LAS ILLES BALEARS



**Conselleria de Famílies
i Afers Socials**
Direcció General
de Cooperació i Immigració



Universitat
de les Illes Balears

Oficina
de Cooperació al Desenvolupament
i Solidaritat OCDS



2024

"Esta memoria recoge las acciones desarrolladas durante la primera estancia de mujeres defensoras en el marco del programa *Illes Defensores*, celebrada en noviembre de 2024 en Mallorca, Illes Balears."

La finca pública de Es Galatzó, situada en la Serra de Tramuntana y parte del paisaje declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, fue el espacio elegido para la estancia de descanso y sanación de las defensoras.

ÍNDICE

	Página
1. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA	1
2. LAS MUJERES DEFENSORAS	3
3. LA ORGANIZACIÓN DE LA ESTANCIA	4
4. PRINCIPALES ACCIONES DESARROLLADAS	5
5. PERFIL DE LAS DEFENSORAS	13
6. PERFIL DEL EQUIPO DE TERAPEUTAS	15
7. CONCLUSIONES	17

1. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

Illes Defensores es un programa pionero en España para la protección y el fortalecimiento de las mujeres defensoras de derechos humanos. Su diseño se basa en un diagnóstico participativo en el que han intervenido defensoras, personal técnico de la administración pública, responsables políticos y entidades sociales. Este proceso ha permitido identificar las necesidades prioritarias y definir estrategias de intervención adaptadas a la realidad de las defensoras.

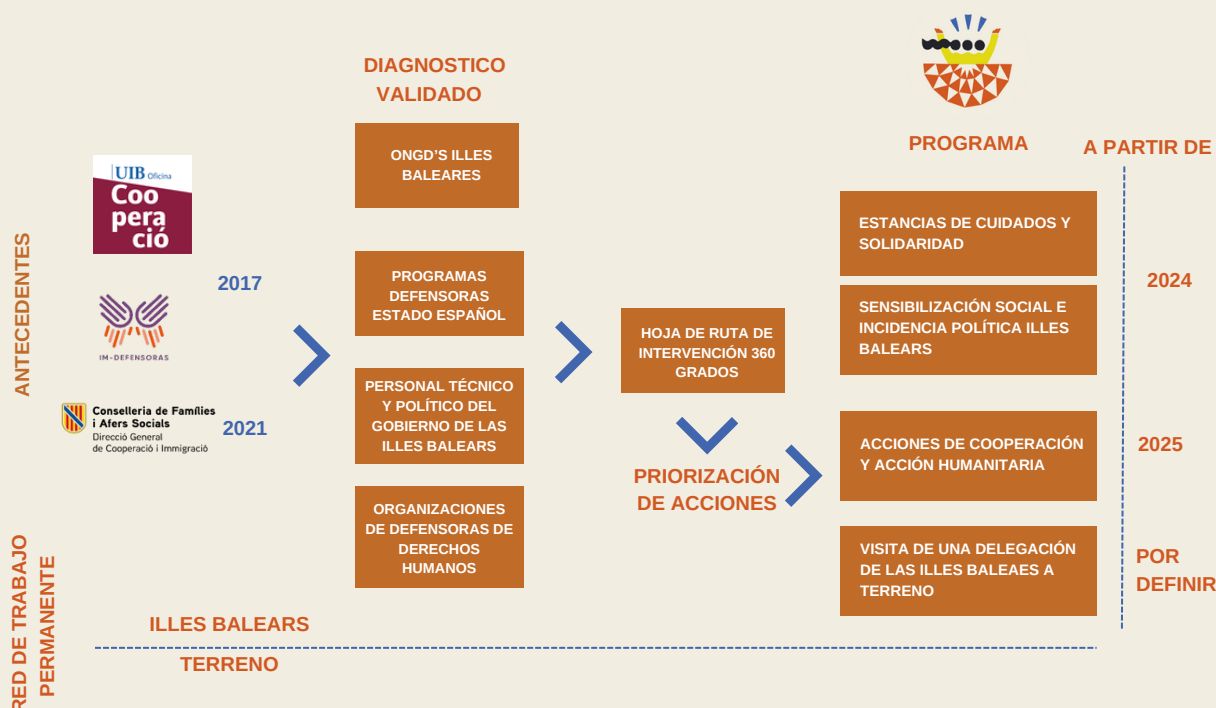
El programa es una iniciativa conjunta de la Dirección General de Cooperación e Inmigración del Gobierno de las Illes Balears, la Oficina de Cooperación al Desarrollo y Solidaridad (OCDS) de la Universidad de las Illes Balears (UIB) y la organización Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras). Su objetivo es consolidar redes de apoyo y fortalecer los mecanismos de protección de las defensoras de derechos humanos y la visibilización y sostenibilidad de sus luchas desde las Illes Balears.

Illes Defensores se implementa a través de tres ejes de acción: protección, sensibilización y fortalecimiento institucional. Estas acciones integran acompañamiento técnico, incidencia política y cooperación internacional, garantizando un enfoque integral y basado en evidencia para la defensa de los derechos.

Las principales líneas de actuación previstas incluyen:

- **Estancias de cuidados y solidaridad (inicio en noviembre de 2024):** espacios seguros en las Illes Balears donde las defensoras podrán recuperarse física y emocionalmente, fortalecer redes de apoyo y compartir experiencias con activistas locales.
- **Acciones de sensibilización ciudadana (inicio en noviembre de 2024):** organización de charlas, conferencias, exposiciones y encuentros comunitarios para dar visibilidad a las defensoras y generar sinergias con colectivos locales y conciencia social sobre la importancia de la defensa de los derechos humanos.
- **Incidencia política (inicio en noviembre de 2024):** trabajo con instituciones y representantes políticos para promover la protección de las defensoras y fortalecer las políticas públicas de derechos humanos mediante alianzas y encuentros estratégicos.
- **Proyectos de cooperación y acción humanitaria (inicio en 2025):** desarrollo de iniciativas en los países de origen de las defensoras, adaptadas a su realidad, para garantizar su seguridad y fortalecer la defensa de sus derechos.
- **Visitas de delegaciones a terreno (pendiente de calendarización):** desplazamiento de una delegación de las Islas Baleares a los países de origen de las defensoras para conocer su realidad, fortalecer vínculos con organizaciones locales y reforzar su seguridad, especialmente en procesos de retorno.

Este programa refuerza el compromiso de las Illes Balears con la defensa de los derechos humanos, consolidando la región como un territorio de referencia en la acogida y el apoyo a las defensoras. Además, el programa *Illes Defensores* complementa otras iniciativas ya existentes en el Estado español con una propuesta innovadora, reforzando el compromiso con la protección internacional de mujeres defensoras de derechos humanos y posicionando a las Illes Balears como un referente en esta causa.



La primera estancia

La primera de las acciones que se han llevado a cabo en el marco del programa fue una estancia en Mallorca de seis mujeres defensoras de derechos humanos de México, Honduras, El Salvador, Argentina y España, del 4 al 17 de noviembre de 2024. La primera semana se dedicó a la incidencia social y política con otras entidades, centros educativos y movimientos sociales colaboradores del programa. Durante la segunda semana, las defensoras participaron en un espacio de descanso, autocuidados, cuidados colectivos y sanación.

2. LAS MUJERES DEFENSORAS

El programa *Illes Defensores* está diseñado para proporcionar un apoyo específico e integral a las mujeres defensoras de derechos humanos, que enfrentan no solo la violencia común a todos los defensores, sino también formas de violencia de género que agravan su vulnerabilidad. Estas mujeres luchan por la protección de los derechos fundamentales y del territorio, a menudo en contextos de violencia y persecución, y son objeto de agresiones diferenciadas que buscan silenciarlas y deslegitimar su labor.

Además de la violencia que afecta a todos los defensores, las mujeres defensoras se enfrentan a:

- **Violencia sexual y familiar**, siendo especialmente vulnerables al acoso y a las agresiones como tácticas de intimidación y represión de ellas mismas y de sus familiares.
- **Difamación con estereotipos sexistas**, donde son acusadas de ser “malas madres” o “malas esposas”, con el objetivo de minar su credibilidad y compromiso social.
- **Criminalización y desigualdad institucional**, que las expone a procesos judiciales más duros, con discriminaciones que afectan tanto su salud física como emocional.

Entre 2012 y 2023, la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras) ha registrado en Mesoamérica que un total de 8.926 mujeres defensoras y 953 organizaciones han sufrido 35.077 agresiones. Estas agresiones incluyen un amplio espectro de formas de violencia, desde vigilancia, amenazas y difamación, hasta violencia física, sexual y detenciones arbitrarias. Durante este período, se documentaron 200 asesinatos de defensoras de derechos humanos, con un aumento progresivo de la violencia. Asimismo, se registraron 228 intentos de asesinato, lo que indica una clara tendencia a la escalada de la violencia.

El contexto de riesgo que enfrentan las defensoras de derechos humanos ha sido reconocido a nivel internacional. Instrumentos como la Declaración sobre los Defensores de Derechos Humanos de la ONU (1998), la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW, 1979) y las resoluciones de la Asamblea General y el Consejo de Derechos Humanos de la ONU subrayan la obligación de los Estados de garantizar su protección. Además, el Plan de Acción de la Unión Europea sobre Derechos Humanos y Democracia (2020-2024) refuerza la necesidad de adoptar medidas específicas para salvaguardar a quienes defienden los derechos fundamentales. En este marco, *Illes Defensores* responde a una necesidad urgente de generar mecanismos de protección efectivos y sostenibles, alineados con los compromisos internacionales y con un enfoque adaptado a la realidad de las defensoras de derechos humanos.



3. LA ORGANIZACIÓN DE LA ESTANCIA

La estancia de mujeres defensoras ha contado con un equipo de diez personas que han brindado apoyo técnico, logístico y terapéutico a lo largo de la estancia, asegurando el desarrollo adecuado de cada una de las actividades y el bienestar de las defensoras participantes.

Por una parte en el ámbito organizativo y de coordinación, cinco personas han trabajado en la planificación y ejecución del programa, procedentes de IM-Defensoras, la OCDS de la UIB y la Dirección General de Cooperación e Inmigración. Este equipo ha gestionado la logística, el acompañamiento y la implementación de cada una de las acciones previstas.

Paralelamente, la estancia de cuidados y sanación ha contado con la participación de cinco profesionales especializadas en acompañamiento emocional y bienestar. Dos de ellas forman parte de IM-Defensoras, con amplia experiencia en procesos de cuidado colectivo para defensoras en contextos de riesgo. A ellas se han sumado tres terapeutas independientes, que han aportado conocimientos en diversas técnicas de sanación y autocuidado, adaptadas a las necesidades de las participantes.

Este equipo multidisciplinario ha sido fundamental para garantizar que la estancia no solo ofreciera un espacio de protección, sino también un proceso de restauración física y emocional para las defensoras, reforzando así la sostenibilidad de sus luchas.

4. PRINCIPALES ACCIONES DESARROLLADAS

Primera semana (del 4 al 8 de noviembre de 2024): sensibilización, visibilización, incidencia social y política

- Presentación del libro *“Del discurso al acuerpamiento. Cooperación Feminista a Dos Orillas”*.
- Presentación del programa *Illes Defensores* a los medios y a la sociedad.
- Realización de un taller en un centro educativo con jóvenes.
- Charla «Compartimos luchas por la defensa del territorio y de la vida».
- Visita a la Universidad de las Islas Baleares (UIB).
- Participación en un pódcast de una entidad social.



Segunda semana: espacio de autocuidado, cuidados colectivos y sanación en el refugio de la finca pública de Es Galatzó (del 9 al 17 de noviembre de 2024)

- Estancia de cuidados y sanación.
- Encuentro e intercambio con activistas de entidades y movimientos sociales locales.

6 DE NOVIEMBRE

● Presentación del libro *Del discurso al acuerpamiento. Cooperación Feminista a Dos Orillas*.

El 6 de noviembre tuvo lugar la presentación del libro “Del discurso al acuerpamiento. Cooperación Feminista a Dos Orillas” en la *Llibreria pròpia*, fue un espacio de reflexión y diálogo sobre la cooperación feminista en un contexto global de crisis multidimensional, que impacta especialmente a mujeres y niñas. En este escenario, el fortalecimiento de los movimientos feministas, antirracistas y ecologistas evidencia la urgencia de repensar las políticas de cooperación internacional desde una perspectiva transformadora.

Publicado por la editorial El mismo Mar (Argentina) esta obra colectiva reúne una serie de entrevistas a defensoras de derechos humanos de América Latina, Europa y África, visibilizando sus luchas y estrategias de resistencia. El libro es el resultado de una colaboración entre la Oficina de Cooperación al Desarrollo y Solidaridad (OCDS), la Dirección General de Cooperación e Inmigración, la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras (IM-Defensoras) y otras aliadas del Norte y Sur Global.

El evento contó con la participación de las defensoras, quienes, desde su experiencia, enriquecieron el encuentro enfatizando sobre la necesidad de una cooperación feminista en clave sur-sur. A lo largo del encuentro, se compartieron conocimientos y estrategias desde enfoques de decolonialidad, ecofeminismo, interseccionalidad y ética de los cuidados, promoviendo un espacio de aprendizaje colectivo.



Durante la presentación, se destacaron historias de lucha y resiliencia, mostrando la diversidad de causas y contextos en los que trabajan las defensoras:

- **María Trinidad Ramírez Velázquez (México)**, integrante del Frente de Pueblos en Defensa de la Tierra de San Salvador Atenco, compartió la lucha de su comunidad contra la expropiación de tierras para la construcción de un aeropuerto, un proceso marcado por la represión, la criminalización y la violencia. Tras más de 20 años de resistencia, lograron la cancelación del proyecto y la devolución de sus tierras, avanzando ahora en proyectos comunitarios como la construcción de un hospital y una universidad.
- **Dayana Capiz Torres (México)**, defensora purépecha de la comunidad de Nahuatzen, Michoacán, explicó cómo su comunidad lucha por la seguridad y la autodeterminación frente a la violencia del crimen organizado y la corrupción estatal. Su lucha se ha expandido hacia la soberanía alimentaria y la protección del territorio, enfrentándose a amenazas constantes por su resistencia al extractivismo y la devastación ambiental.
- **Osiris Yamilet Portillo Alvarado (El Salvador)**, joven activista en justicia ambiental y derechos de las mujeres, describió el aumento de la represión en su país y el riesgo constante al que se enfrentan las personas defensoras de derechos humanos. Explicó cómo su trabajo en huertos comunitarios busca generar autonomía para mujeres y jóvenes, promoviendo la salud mental y la resiliencia ante la violencia institucional y social.
- **Dalila Ely Argueta del Cid (Honduras)**, defensora del territorio y el medioambiente en Guapinol, habló sobre la resistencia de su comunidad contra la minería y las plantaciones de palma que amenazan sus ríos y tierras. Exiliada desde 2019 por la persecución contra su movimiento, resaltó la importancia de las redes de apoyo entre mujeres defensoras y la necesidad de seguir construyendo espacios de autocuidado y fortalecimiento mutuo.

El evento permitió visibilizar y poner en valor el papel fundamental de las mujeres defensoras de derechos humanos, destacando las violencias a las que están expuestas y la interconexión de sus luchas. Además, generó un espacio de diálogo e intercambio. Esta presentación impulsó la concienciación, el apoyo a las causas por las que estas mujeres y sus comunidades luchan diariamente y el fortalecimiento de redes de solidaridad y cooperación.

7 DE NOVIEMBRE

● Presentación del programa Illes Defensores a los medios y a la sociedad.

El jueves 7 de noviembre tuvo lugar la presentación oficial del programa Illes Defensores en Ca n'Oleo, Palma, un evento clave para dar visibilidad y fortalecer el compromiso con la protección de las mujeres defensoras de derechos humanos. El acto, conducido por el periodista David Oliver, del programa, permitió conocer de cerca a las participantes del programa y destacar el papel crucial que desempeñan en la defensa de los derechos humanos a nivel global.

La presentación contó con la presencia de autoridades políticas como Catalina Cirer Adrover, directora de la Conselleria de Familias y Asuntos Sociales; Catalina Maria Salom Niell, directora del Instituto Balear de la Mujer; y Catalina Albertí Victori, directora general de Cooperación e Inmigración, además de representantes de la sociedad civil, entidades y agentes públicos. El evento no solo permitió visibilizar las múltiples formas de violencia y persecución a las que se enfrentan estas mujeres, sino que también creó un espacio de diálogo e intercambio, en el que las propias defensoras pudieron compartir sus experiencias y perspectivas.

Marusia López Cruz introdujo el encuentro hablando sobre el papel de las defensoras. Destacó la importancia de las mujeres defensoras de derechos humanos, definiéndolas como mujeres que han decidido desafiar los prejuicios y la violencia para construir vidas dignas, no solo para ellas mismas, sino también para sus comunidades. Resaltó que su labor se basa en la convicción de que el cambio ocurre en comunidad y en la lucha por la justicia y la dignidad.

También subrayó que la posibilidad de que las mujeres alcen la voz y defiendan sus derechos hoy es el resultado del esfuerzo de generaciones anteriores de mujeres que creyeron en su derecho a una vida mejor. También resaltó el papel de las mujeres como tejedoras de puentes, alianzas y complicidades, construyendo conexiones que refuerzan la solidaridad y crean espacios de respiro y autocuidado.



Asimismo, enfatizó la importancia de visibilizar las historias y realidades de las defensoras, ya que a menudo son ignoradas en los medios de comunicación convencionales. Destacó que estas luchas, aunque puedan parecer localizadas, forman parte de una resistencia global y son esenciales para la transformación social.

Por último, señaló que en proyectos de respiro y sanación las defensoras no solo buscan un espacio de descanso, sino que también aportan valiosas lecciones y estrategias de lucha, basadas en su experiencia y arraigo en sus comunidades.

Vídeo de la presentación.



Charla «Compartimos luchas por la defensa del territorio y de la vida».

El jueves 7 de noviembre se llevó a cabo la charla «Compartimos luchas por la defensa del territorio y de la vida» en el local del GOB Mallorca (Grupo Balear de Ornitología y Defensa de la Naturaleza). La actividad, tenía como objetivo fomentar el intercambio y el aprendizaje mutuo sobre los contextos y luchas territoriales entre las mujeres defensoras y la entidad de defensa del territorio en las Islas Baleares.

La visita de las defensoras fue especialmente significativa, ya que permitió abordar temas clave como las luchas compartidas en distintos territorios, los proyectos que promueven la autonomía territorial y las comunidades autogestionadas.

Se subrayó la importancia de la autonomía comunitaria y territorial, así como del trabajo con jóvenes en ámbitos como la justicia alimentaria y la gestión emocional. Las experiencias compartidas enriquecieron el entendimiento y fortalecieron las estrategias locales, creando un espacio de reflexión y acción conjunta.

El evento permitió vincular las luchas de las defensoras con los movimientos ecologistas y feministas de Mallorca, destacando el valor de la incidencia política conjunta a nivel local y global.

Vídeo de la presentación.



● Realización de un taller en un centro educativo con jóvenes.

El 8 de noviembre, algunas de las defensoras realizaron un taller en un centro educativo con jóvenes, destacando la importancia de su papel en la protección de los derechos humanos. Durante la actividad, llevaron a cabo una charla donde compartieron sus experiencias de lucha con 25 jóvenes de 14 y 15 años, explicando el significado y la relevancia de la figura de las defensoras de derechos humanos. La charla generó un gran interés entre los y las jóvenes, quienes siguieron con atención y participaron activamente.

La presencia de las defensoras permitió crear un espacio de aprendizaje entre iguales, donde las personas jóvenes no solo conocieron las realidades de quienes defienden los derechos humanos en contextos de riesgo, sino que también se vieron reflejadas en sus historias. Esta dinámica potenció la identificación, el compromiso y la sensibilización, demostrando que la juventud tiene un papel fundamental en la defensa de la justicia y los derechos humanos a nivel local y global.

● 8 DE NOVIEMBRE

Visita a la Universidad de las Islas Baleares (UIB)

Día 8 de noviembre se llevó a cabo una visita a la Universidad de las Islas Baleares (UIB). En este encuentro, las defensoras se reunieron con el rector de la universidad, un momento clave que simbolizó el apoyo institucional a sus causas.



Además, se grabó una entrevista en la que las defensoras compartieron sus historias, explicando las luchas que llevan a cabo en defensa de los derechos humanos y los territorios, así como las múltiples violencias que enfrentan por ser mujeres y defensoras. La entrevista permitió visibilizar no solo las amenazas y riesgos que afrontan diariamente, sino también la fortaleza y el compromiso con el que continúan su labor.

Este encuentro en la UIB permitió trasladar a un entorno institucional la realidad de las defensoras, promoviendo su reconocimiento y la integración de su protección en las agendas académicas y políticas.

Vídeo del encuentro



Participación en un pódcast de una entidad social

El 8 de noviembre, las defensoras participaron en un pódcast organizado por la entidad THAKHI-RUNA, donde tuvieron la oportunidad de explicar sus luchas y visibilizar las situaciones de violencia y desigualdad a las que se enfrentan en sus territorios. A lo largo del episodio, compartieron sus experiencias y reflexionaron sobre la importancia de la solidaridad internacional y la creación de redes de apoyo para fortalecer sus causas.

Este espacio permitió amplificar sus voces y dar a conocer el trabajo crucial que realizan en la defensa de los derechos humanos y del territorio.



9 AL 16 DE NOVIEMBRE

● Estancia de cuidados y sanación.

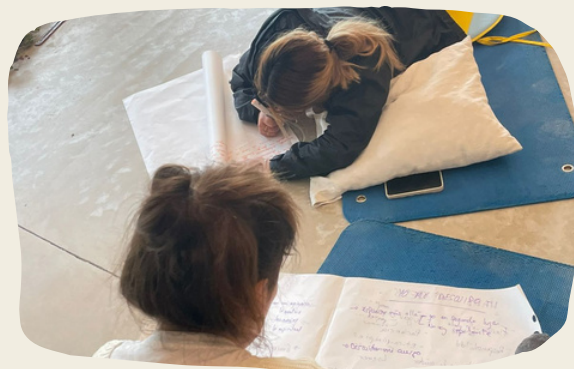
Entre el 9 y el 16 de noviembre se llevó a cabo una estancia de cuidados y sanación para las defensoras, un proyecto diseñado para brindar un entorno seguro y sanador. Inspirado en las experiencias de las casas de sanación de IM-Defensoras en Mesoamérica, este espacio ofreció un refugio lejos de los entornos de riesgo, permitiendo a las defensoras recuperarse física, emocional y espiritualmente.

La estancia contó con la participación de 6 defensoras provenientes de distintos territorios, mujeres que se han enfrentado a violencias destinadas a silenciar sus voces y frenar sus luchas. Como defensoras y mujeres, necesitaban un espacio de respiro y sanación que les permitiera renovar su energía y esperanza, fortaleciendo así su capacidad de seguir adelante en la defensa de los derechos humanos.

Su labor como defensoras desafía a poderosos grupos de interés, las expone a diversas formas de violencia, tanto por parte de sus entornos cercanos debido al sistema patriarcal, como de actores con influencia política y económica.

Un equipo de 5 expertas en procesos de cuidado y sanación acompañó a las defensoras durante la estancia. Estas terapeutas y sanadoras trabajaron con ellas para identificar sus necesidades de autocuidado y aplicar diversas terapias que contribuyeran a su bienestar. Todo esto se realizó en un entorno natural que potenció la experiencia de sanación a través de la energía del territorio.

Además, las defensoras tuvieron la oportunidad de compartir entre ellas sus conocimientos y saberes, creando un espacio de aprendizaje y fortalecimiento mutuo que las prepara para continuar con su labor.



5. PERFIL DE LAS DEFENSORAS

María Trinidad Ramírez Velázquez

Mexicana, activista social y defensora del territorio en San Salvador Atenco, México. Integrante de la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en México, y miembro desde 2001 del Frente de Pueblos en Defensa de la Tierra (FPDT), donde participa de manera más activa y visible desde la represión y las violaciones de derechos humanos que sufrió su comunidad en 2006.

Dalila Ely Argueta del Cid

Hondureña, integrante de la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en Honduras, miembro de la resistencia de Guapinol y de Casa Basoa (espacio de autogestión y articulación de colectivos y movimientos del Valle de Arratia y el Estado español, con una mirada feminista y comunitaria). Desde hace cinco años trabaja junto a organizaciones, colectivos y distintos movimientos y centros culturales, educativos y espacios de incidencia política con enfoque de género y una mirada territorial sobre la situación de las defensoras en el territorio.

Osiris Yamileth Portillo Alvarado

Joven salvadoreña, activista e integrante de la organización de mujeres jóvenes feministas AMEYALLI (organización comunitaria liderada por mujeres jóvenes que trabaja con niñas, adolescentes y mujeres jóvenes en la promoción de sus derechos sexuales y reproductivos, prevención de la violencia, participación política y justicia ambiental). Trabaja en la zona sur del centro de San Salvador, en el distrito de San Tomás, desde hace cuatro años. Actualmente, es coordinadora del área de Justicia Ambiental en esta organización.

Dayana Capiz Torres

Defensora de derechos humanos y activista en la Red Solidaria de Derechos Humanos en Michoacán, México, y en Taula per Mèxic. Actualmente colabora en la Red Solidaria, acompañando comunidades en procesos de autonomía y libre determinación, con un enfoque interseccional y feminista. También participa en espacios de reflexión sobre derechos humanos y trabaja con mujeres que han formado parte de estructuras de gobierno comunales y grupos focales dentro de los territorios, con la convicción de que el cuerpo es el primer territorio de lucha y resistencia.

Luciana Peker

Periodista argentina y defensora de los derechos sexuales y reproductivos. Autora de los libros ¿El amor es o se hace?; Putita Golosa, por un feminismo del goce; Sexteame; Amor y sexo en la era de las mujeres deseantes; y La Revolución de las hijas. Columnista en Infobae, ElDiarioEs, Pikara y La Diaria. La CNN la consideró entre las 30 personas defensoras de los derechos de las mujeres y del colectivo LGTTBQ. Ha recibido la mención de Honor en los Premios Estímulo del Taller Escuela Agencia (TEA), el premio "Lola Mora" a la trayectoria periodística de la Dirección de la Mujer de la Ciudad de Buenos Aires y el Premio de Prensa Escrita "Por la vida de las mujeres, ni una muerte más", otorgado por ISIS Internacional con el apoyo de UNIFEM. También obtuvo la beca "Jóvenes periodistas latinoamericanos" del Instituto Goethe. Amnistía Internacional la ha distinguido por su papel destacado como periodista en la consagración del derecho al aborto en Argentina, a raíz de la campaña Mi voz, mi decisión. Actualmente, está solicitando asilo en España.

María Erika Guilabert Hernández

Activista española con más de 15 años de experiencia en organizaciones sociales en Camerún, Perú, Marruecos y España. Ha trabajado con diversas entidades sociales como CEAR, Save the Children, Fons Menorquí, SOS Racisme, Fundación Recover, entre otras. Desde 2016 forma parte del colectivo Caminant Davanteres, donde actualmente es responsable de programas, incluyendo las áreas de protección e incidencia para la defensa de los derechos humanos de la población migrante en la frontera occidental euroafricana (desde Argelia hasta las Islas Baleares, sur de la península, Ceuta, Melilla, Marruecos y la ruta atlántica-Senegal).

6. PERFIL DEL EQUIPO DE TERAPEUTAS

Ana María Hernández

Coordinadora de la estancia de cuidados y del equipo facilitador

Defensora de los derechos humanos. Fue fundadora e integrante del equipo directivo del Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC por 20 años. Forma parte del grupo impulsor de la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras). Es co-coordinadora de la Estrategia Regional de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación (ACCS) de la IM-Defensoras. Ana María es creadora de la Casa La Serena, el primer espacio dedicado a la recuperación, el cuidado, el descanso y la reflexión para defensoras de la región mesoamericana, que las acoge en estancias temporales colectivas con una amplia gama de terapias y conocimientos ancestrales. Tiene experiencia acumulada en el acompañamiento de colectivos y organizaciones de defensoras de derechos humanos en materia de protección integral feminista, especialmente para fortalecer el autocuidado, el cuidado colectivo y los procesos de sanación ante la violencia estructural y de género, así como para la sostenibilidad de sus movimientos. Estudió Antropología en la Escuela Nacional de Antropología e Historia (ENAH), psicoterapia Gestalt en el Centro de Atención y Formación Humanista de Oaxaca y una especialización en salud holística en el Centro Internacional de Formación en Salud Holística.

Jelena Dordevic

Es una activista feminista. Originaria de Serbia, Jelena ha vivido en Brasil durante 8 años, asesorando y acompañando a organizaciones feministas y de derechos humanos en el desarrollo de programas de autocuidado y cuidado colectivo. En los últimos 5 años vive en México. Tiene una maestría en Estudios de Migración de la Universidad de Sussex en Inglaterra. Es una de las fundadoras del Colectivo Feminista para el Autocuidado y el Cuidado entre Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (Brasil). Antes de mudarse a América Latina, Jelena trabajó en la prevención de la violencia contra las mujeres y la trata de mujeres en la región de los Balcanes. Es coautora del libro "¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?" (publicado por el Fondo de Acción Urgente para los Derechos Humanos de las Mujeres, 2007). El libro fue traducido a diferentes idiomas (alemán, francés, español, serbio, albanés, portugués, farsi) a pedido de activistas a nivel mundial. Tuvo un impacto global sin precedentes entre las activistas, convirtiéndose en palabras de muchos, en un "hito inspirador para activistas y organizaciones en diferentes regiones del mundo que abre caminos para transformar la cultura del activismo". Fue miembro de la Junta Directiva del Fondo de Acción Urgente para los Derechos Humanos de las Mujeres. En los últimos 17 años ha trabajado para introducir el autocuidado, el cuidado colectivo y la protección en organizaciones feministas y defensoras de derechos humanos en varios países del mundo. Actualmente es coordinadora de la estrategia regional de autocuidado, cuidado colectivo y sanación de IM-Defensoras.

Enrique Cancio

Es un terapeuta corporal con 30 años de experiencia clínica en el ámbito del bienestar y la salud. A lo largo de su trayectoria, se ha especializado en diversas disciplinas terapéuticas, consolidando un enfoque integral para el equilibrio físico y emocional de sus pacientes.

Su formación abarca múltiples técnicas, entre ellas:

- Terapia Craneosacral Biodinámica
- Masaje Arun Tacto Consciente, en el que además se desempeña como terapeuta y profesor
- Reflexología Podal y Técnica Metamórfica
- Quiromasaje

Además es instructor de Biorespiración, con 20 años de experiencia impartiendo clases de respiración, ayudando a las personas a mejorar su bienestar a través de esta práctica.

Víctor Manuel Arias Nuevo

Es trabajador social y antropólogo, con una trayectoria profesional de más de 30 años en el ámbito de la intervención social. Durante los primeros años de su vida laboral, trabajó en Madrid en el ámbito de la marginación social, abordando problemáticas relacionadas con la desigualdad, las drogodependencias, el trabajo con familias e infancia, así como en diversos procesos de acompañamiento y formación.

Desde hace aproximadamente 15 años, forma parte del proyecto Defenred - Casa de Respiro, un programa dedicado al autocuidado de personas defensoras de los derechos humanos. A través de este proyecto, contribuye a ofrecer espacios de descanso para quienes se dedican a la defensa de los derechos fundamentales, facilitando una revisión personal de sus medidas de autocuidado para afrontar su labor diaria con un mayor bienestar físico y psicológico.

Inma Ortiz

Se dedica hace más de 10 años a proyectos y acciones de transformación social y comunitaria y, más recientemente, al acompañamiento terapéutico, movida por un pulso interno hacia la conexión y el cuidado personal, colectivo y de la vida en la tierra. Su trayectoria en estos ámbitos le ofrece una mirada amplia e integradora sobre la transformación personal y colectiva.

En su manera de entretener estas áreas, ha realizado formaciones como: Licenciatura en Psicología, Máster en cooperación internacional y desarrollo, Terapeuta psicósomática, masaje Rebalancing y Facilitadora de círculos de mujeres. Desde esta base formativa acompaña a personas y grupos en sus procesos de reconexión y transformación y, al mismo tiempo, continúa trabajando en el tercer sector, actualmente con el colectivo LGTBIQ+ en las Islas Baleares.

4. CONCLUSIONES

Estancia de descanso y sanación

La estancia en *Illes Defensores* ha evidenciado la interdependencia entre el bienestar de las defensoras y la sostenibilidad de sus luchas. Por un lado, el descanso, la sanación, los autocuidados y los cuidados colectivos se consolidaron como estrategias de resistencia, mientras que la sensibilización, la incidencia social y política permitieron fortalecer redes y visibilizar sus demandas en espacios institucionales y comunitarios.

Más concretamente la estancia permitió consolidar el autocuidado y los cuidados colectivos como una estrategia política y una herramienta clave para la sostenibilidad de las luchas de las defensoras. Durante el proceso, se generaron espacios de confianza y reflexión donde se reconoció la importancia de establecer límites y priorizar el bienestar personal. *“El respirar conscientemente y darme tiempo a decir ‘no’ a cosas que no me parecen y no tenerle miedo a eso”* fue una de las enseñanzas más valoradas, ya que permitió a las defensoras reconocer que el descanso y la protección emocional son fundamentales para sostener su activismo a largo plazo.

El acompañamiento de terapeutas y facilitadoras resultó crucial para este proceso, proporcionando herramientas que promovieron el equilibrio entre la entrega a la lucha y el cuidado de sí mismas. *“Las terapeutas gestionaron esta dinámica de manera excelente. Desde el principio, se aseguraron de crear un ambiente seguro”*, destacó una de las participantes. La sensibilidad y el respeto con los que se abordaron las emociones individuales favorecieron un proceso de apertura sin presión, permitiendo que cada defensora transitara su experiencia a su propio ritmo. *“Desde el principio, ellas mostraron una sensibilidad increíble, nunca presionaban, pero sabían cómo ir guiándonos”*.

Además, el entorno natural jugó un papel esencial en la conexión con el descanso y la introspección. *“El escuchar los pajaritos, el sentir el viento, el andar entre los pinos, te ayudaba mucho a conectar con la madre tierra”*. Esta conexión con el territorio permitió a muchas defensoras sentirse arraigadas y revitalizadas, reafirmando su compromiso con la protección de la vida y el medioambiente. *“Por más que quieras darlo por vencido, el ver esto, la naturaleza, el sentirla, te sigue motivando a decir ‘no, todavía hay un poquito más de esperanza’”*.

Otro aspecto clave de la estancia fue la creación de un espacio de apoyo mutuo donde las defensoras pudieron compartir experiencias sin temor al juicio o la incomprensión. *“Ver los dolores compartidos me ayudó mucho. Me hizo sentir menos sola, entender que no era la única enfrentando ciertas luchas y encontrar fuerza en el apoyo mutuo del grupo”*. La convivencia fortaleció los lazos de solidaridad y permitió generar aprendizajes colectivos que trascendieron la experiencia individual.



**illes
defensores**