

DEFENSORAS



Raíces que **inspiran**,
luchas que cuidan,
unión que **transforma**



MINISTERIO
DE ASUNTOS EXTERIORES, UNIÓN EUROPEA
Y COOPERACIÓN



InteRedx
por una educación transformadora

**LOS TESTIMONIOS INCLUIDOS EN ESTE MATERIAL SON TRANSCRIPCIONES
DE LAS ENTREVISTAS REALIZADAS A LAS PROTAGONISTAS**

ELABORACIÓN, DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Natalia Arnedo

ILUSTRACIÓN

Joly Navarro

ASESORÍA, EDICIÓN Y REVISIÓN EQUIPO DE INTERED: Beatriz Gallart Bandín,
Carolina Naranjo Hernández, Giulia Pesoli, María Domínguez García.

COLABORACIÓN ENTIDADES: MUDHA, LAS JUANAS, Centro de Derechos
Humanos Victoria Díez, Movimiento Manuela Ramos, Eprodep,
Delegaciones de InteRed en Guatemala, Bolivia y República Dominicana.

Se permite libremente copiar, distribuir públicamente este material siempre y cuando
se reconozca la autoría y no se use para fines comerciales. No se puede alterar,
transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.

Esta publicación ha sido realizada con la colaboración de la Cooperación Española
a través de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo
(AECID), con cargo al proyecto: “Promoviendo la defensa de DDHH de las mujeres
y la difusión y logro de ODS desde la participación ciudadana y el voluntariado
transformador.” 2023/PRYC/000267.



Una persona defensora es aquella que, de manera individual o colectiva, actúa o desea actuar para promover, proteger o procurar la protección y la realización de los derechos humanos, y las libertades en los planes local, nacional, regional o internacional. “Definición de la Organización de Naciones Unidas”, a partir del artículo 1 de la Declaración de Defensores.



ÍNDICE

1 **CAPÍTULO 1**

NUESTRAS RAÍCES, NUESTRA FUERZA

Infancia y memoria en el despertar de la conciencia y el compromiso social

2 **CAPÍTULO 2**

NUESTRA LUCHA, NUESTRO CUIDADO

El autocuidado y los desafíos del activismo

3 **CAPÍTULO 3**

NUESTRA UNIÓN, NUESTRO PODER

Redes, logros e identidad en la construcción de un activismo con sentido

LAS DEFENSORAS

Elena, Laura Noemí, Jennie, Maju, Nataly, Rebe, Marilú, Luz, Norka, Justina, Rosa, Gladys, Sofía, Celín, Juana, Yesenia, Bárbara, Blanca y Patricia

PRESENTACIÓN

Este material didáctico, “Defensoras”, invita a jóvenes a conocer las experiencias de mujeres que han dedicado su vida a proteger la dignidad, la justicia y la libertad de sus comunidades y pueblos en Guatemala, México, República Dominicana, Bolivia y Perú. Liderando procesos de transformación con valentía, compromiso y creatividad.

Elena, Laura Noemí, Jennie, Maju, Nataly, Rebe, Luz, Marilú, Norka, Justina, Rosa, Gladys, Sofía, Celín, Juana, Yesenia, Bárbara, Blanca y Patricia son las protagonistas y defensoras de derechos humanos que han tejido sus redes de resistencia y esperanza desde sus comunidades, enfrentando desigualdades estructurales y promoviendo cambios profundos. En cada territorio, estas mujeres, han enfrentado



desafíos únicos, y comparten una convicción común: que el cambio es posible cuando se actúa desde el cuidado, la solidaridad y la participación activa.

A través de sus historias, podremos reflexionar sobre el poder de la acción colectiva, el valor de la empatía y la importancia de construir sociedades más justas e inclusivas. Este recorrido no solo nos invita a conocer sus voces, sino a reconocer el rol que cada persona puede asumir en la defensa de los derechos humanos.

“Defensoras” no solo busca informar, sino también inspirar acciones transformadoras desde el respeto a la diversidad, y el reconocimiento de las voces históricamente silenciadas.

ESTO ES UN LIBRO INTERACTIVO. ¿SABES CÓMO FUNCIONA?

Para disfrutar de la experiencia completa, este libro está pensado para previsualizarse en un ordenador mediante el software gratuito Adobe Reader. No obstante, si lo lees desde una tablet o un teléfono móvil, puedes acceder [aquí](#).

Los botones del panel lateral te permitirán avanzar o retroceder, ir a la primera página o volver a la vista anterior en la que te encontrabas. Siempre que veas un punto de color a lo largo del texto, púlsalo para ampliar la información. Los textos subrayados dentro de los testimonios te llevarán a contenido externo, para lo cual será necesario disponer de conexión a internet.

1 NUESTRAS RAÍCES, NUESTRA FUERZA

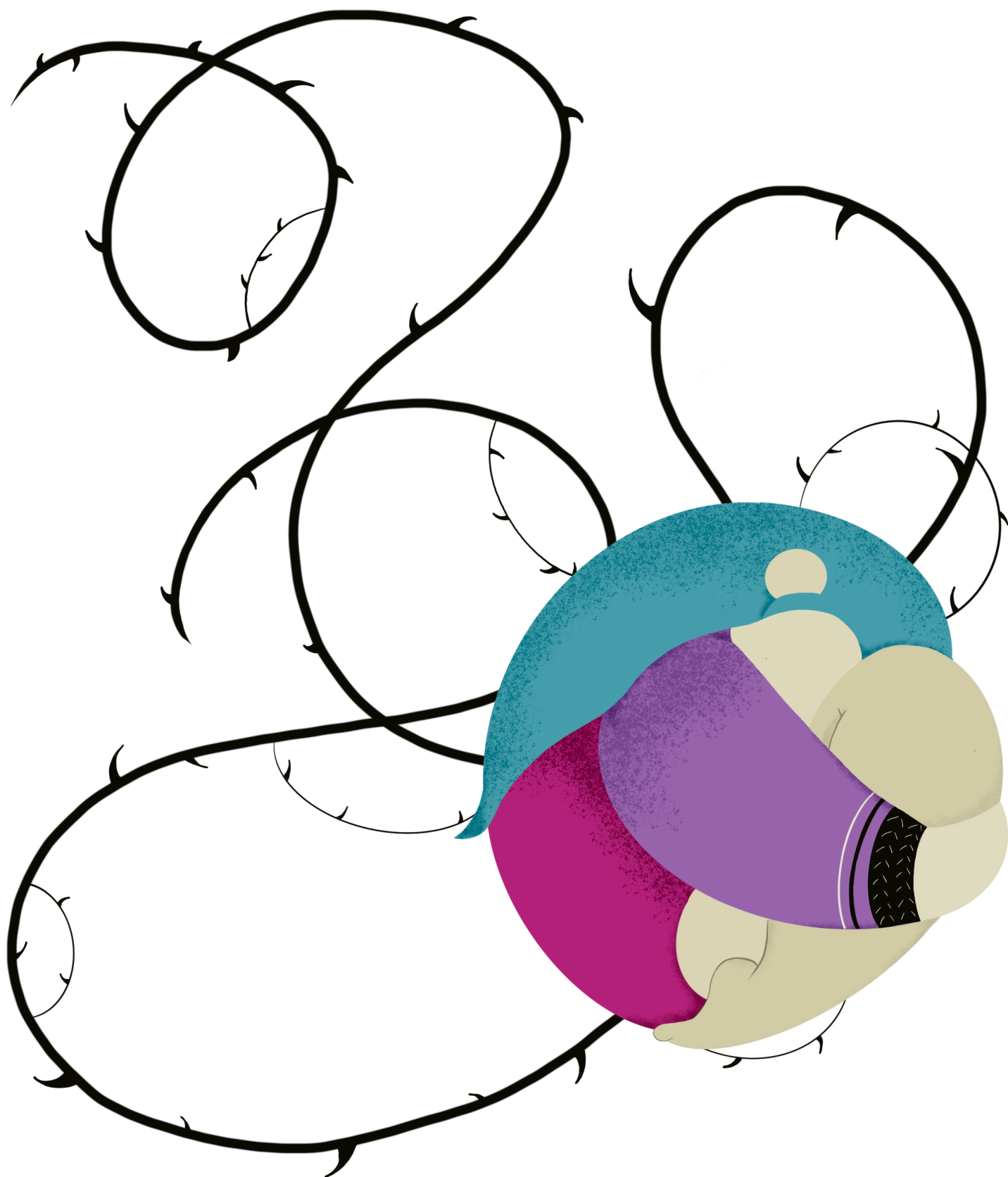
Infancia y memoria
en el despertar de
la conciencia y el
compromiso social

La infancia es el lugar donde germinan las primeras preguntas, nuestros primeros gestos de cuidados, y nuestras primeras intuiciones sobre lo justo y lo injusto. Es en la memoria de lo vivido, de lo escuchado, de lo sentido, donde muchas defensoras encuentran la raíz de su compromiso. Nuestras protagonistas, antes de ser defensoras fueron niñas curiosas, adolescentes rebeldes o jóvenes que simplemente no aceptaban las injusticias que veían a su alrededor. Desde muy pequeñas comenzaron a desarrollar una mirada crítica del mundo marcada por experiencias personales que sembraron.

NEGADA EN MI PROPIO PAÍS

ELENA LORAC Rep. Dominicana

Siempre soñé con estudiar en la universidad y poder superarme. Pero cuando llegó el momento de solicitar mis documentos para inscribirme, me dijeron que no podía, que mis papeles ‘no valían’, que por ser hija de haitianos en República Dominicana no tenía **derecho**. Aquello fue un golpe muy duro. Yo siempre me sentí parte de este país. Esa negación me llenó de impotencia, pero también me dio fuerzas para no quedarme callada.



**En Latinoamérica el 60%
de las defensoras
comenzaron su activismo tras
vivir personalmente
una injusticia**

(Front Line Defenders, 2023)

VOCACIÓN FEMINISTA DESDE EL TRABAJO SOCIAL

LAURA NOEMÍ México

Cuando empecé en la defensa de los derechos humanos, todo vino por la carrera de Trabajo Social. En mi familia y mi entorno veía mucho machismo y desigualdad, y eso me molestaba mucho. Además, algunas compañeras y profesoras nos hablaban sobre derechos humanos, género y violencia contra las mujeres, y eso me hizo querer aprender más y formarme como defensora.

DE DÓNDE NACE EL IMPULSO

JENNIE DADOR Perú

Entre ataques y reconocimientos, el impulso de actuar nace del dolor y la esperanza, de la necesidad de construir un futuro donde defender los derechos humanos sea una causa colectiva y respetada.

SER MUJER QUECHUA Y AYMARA

NORKA TRUJILLO Perú

Desde niña, viví y fui testigo de situaciones que me hicieron entender que la injusticia y la discriminación estaban muy cerca. Crecí en Juliaca, en la región andina de **Puno**, donde la mayoría somos quechuas y aymaras. Siempre noté cómo, por nuestra lengua y raza, muchas personas nos trataban de una manera diferente.

Un día, mientras caminaba tranquilamente, una persona mayor me agredió sin motivo. Fue una experiencia terrible que me marcó profundamente, y desde entonces quise que nadie más tuviera que pasar por algo así.

También vi mucho alrededor: discriminación, violencia y acoso, especialmente hacia las niñas y mujeres de mi comunidad. Esto me hizo comprender que esos problemas no eran sólo personales, sino que afectaban a muchas personas y que era necesario actuar para cambiarlos.

¿QUÉ ES LA CONCIENCIA SOCIAL?

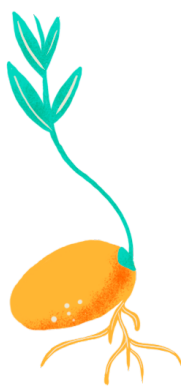
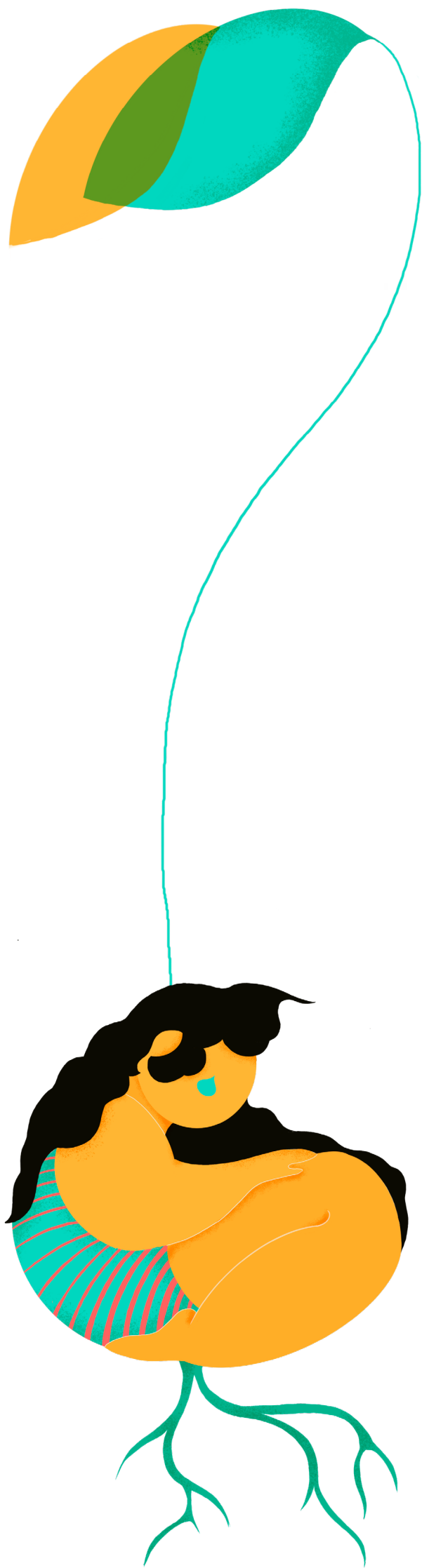
La conciencia social es darnos cuenta de que vivimos en una sociedad donde las acciones de unas personas afectan a otras. Cuando empezamos a notar que hay cosas que no son justas, y queremos hacer algo para cambiarlas, estamos desarrollando nuestra conciencia social.

PROTEGER LA VOZ QUE PROTEGE

JENNIE DADOR Perú

Mi compromiso como defensora de derechos humanos no surgió por casualidad. Fue una respuesta a la realidad que vivimos, donde nos persiguen, nos atacan y nos intentan silenciar. En actos públicos, nos insultan, nos escupen, incluso recurren a la violencia física. Eso me hizo entender que defender los derechos no es solo una tarea de apoyo a víctimas, sino que también tenemos que protegernos como defensores y defensoras.

El momento decisivo fue cuando me di cuenta de que, además de luchar por los derechos violados, teníamos que abrir una línea de defensa para quienes defendemos esos derechos. Fue una llamada a la acción que me hizo comprender que el activismo implica riesgos reales y que no podemos ignorarlos.



SER DIFERENTE ME HIZO FUERTE

MAJU CARRIÓN Perú

Desde pequeña fui muy rebelde y contestataria, porque me di cuenta de que era diferente. Tuve que enfrentar situaciones difíciles que me obligaron a ser fuerte y a desarrollar herramientas para protegerme. Eso me permitió darme cuenta de que otras chicas no tenían los mismos recursos, así que empecé a defender a mis amigas cuando eran víctimas de burlas, acoso o bullying.

DE MI ORIGEN NACE LA FUERZA

JUANA CHAICOJ Guatemala

Mi lucha nace desde mi comunidad y mis raíces. A partir de sanar mi vida pude reconocer y comprender mejor quién soy y desarrollar la empatía para ayudar a otras mujeres. Formo parte del **Cocode**, desde donde apoyamos a mujeres que muchas veces no tienen acceso a medicinas ni servicios básicos de salud.

Mi origen y mis vivencias forman las raíces de mi lucha, y desde ellas trabajo para transformar la realidad y acompañar a otras mujeres en su camino.



ROMPIENDO LOS LÍMITES

NATALY BOLIVIA

Desde pequeña noté las diferencias que se hacían entre niños y niñas. Recuerdo que cuando quise jugar con un coche de juguete, un niño no me lo prestó y mi madre me dijo que eso no era para niñas, que tenía muñecas para jugar.

En la escuela seguía igual: las niñas tenían que hacer costura y tareas del hogar, mientras que los niños hacían otras cosas. No me gustaba tener que ser “una señorita” todo el tiempo, ni tener que aceptar esas reglas que limitaban lo que podía hacer.

DE LA INCOMODIDAD A LA ACCIÓN

LAURA NOEMÍ México

Desde que era pequeña, ya me fijaba en cómo funcionaban las cosas a mi alrededor, y muchas veces no me gustaban. Crecer en un ambiente lleno de machismo y desigualdad hacía que me sintiera incómoda y con ganas de cambiar las cosas. No era solo una sensación, sino algo que me indignaba **de verdad**.

Así, esa semilla plantada en la infancia empezó a crecer con fuerza. No se trata solo de un momento, sino de una combinación entre lo que viví, lo que aprendí y la gente que me inspiró. Y eso me hizo querer ser parte de ese cambio, para que ninguna niña o mujer tenga que vivir lo mismo que yo veía en mi entorno.



LIDERAZGO FEMENINO CONTRA LA POBREZA Y EL MACHISMO

JUSTINA ROMERO Bolivia

Los derechos de las mujeres están siendo vulnerados y estamos siendo perseguidas, pero eso no tiene por qué apagarnos; al contrario: nos tiene que dar más fuerza, más coraje para hacernos respetar. Yo como ejecutiva he sido hostigada, discriminada y perseguida pero todo eso me ha dado más fuerza para alzar la voz. Mi lucha como ejecutiva, es primero por la pobreza que todavía las mujeres vivimos, aparte de eso tal vez nuestras abuelas y nuestras madres no han podido **estudiar y nuestros derechos** todavía no son respetados. Nuestra lucha es por los obstáculos más fuertes que es el machismo y el patriarcado no solo de los varones sino la sociedad mismo porque no reconocen a las mujeres cómo líderes. Mi lucha es por ver a todas las mujeres económicamente libres, y que se hagan respetar todos los derechos humanos de las mujeres.



LA JUVENTUD QUE CUESTIONA

CELÍN MORILLO Perú

Fue durante la pandemia, cuando llevábamos comida a las personas que más lo necesitaban. Ahí me di cuenta de muchas cosas. Vi realidades que antes no veía, personas que sufrían y no sabían que lo que les pasaba era injusto, que podían denunciar. Nadie les había dicho que tenían derechos.

¿Qué es el compromiso social?

El compromiso social deriva de la conciencia social y es la voluntad de actuar frente a las injusticias. Es entender que lo que afecta a otras personas nos interpela, y que nuestras acciones pueden y deben construir un mundo más justo.

También me marcó muchísimo cuando recibimos talleres con **Manuela Ramos**. Ahí aprendí sobre los distintos tipos de violencia, el **acoso político**, y cómo, aunque seamos jóvenes, sí podemos hacer cambios. Me quedó muy grabada una frase que decía: “Si no haces un cambio, no eres joven”. Porque ser joven es eso: es moverse, cuestionar, revolucionar lo que no está bien.

CUANDO LA INDIFERENCIA DUELE

PATRICIA RODRÍGUEZ México

Justo en ese momento de transición ocurrió un hecho que me marcó: en León, Guanajuato, se filtraron unos vídeos donde se veía cómo la policía municipal era entrenada en técnicas de tortura por agentes de Israel. Lo más fuerte para mí fue la indiferencia. Ni los medios ni la sociedad parecían reaccionar. Yo pensaba: ¿cómo puede ser esto normal? ¿Cómo no nos escandaliza?

Entonces recordé que años antes había pertenecido a una asociación de derechos humanos. Les escribí. Nos reencontramos. Y fundamos un grupo en Guanajuato capital. Desde entonces, hace ya casi veinte años, no he dejado de trabajar en la defensa de los derechos humanos.



LIBERTAD ES CAMINAR CON DIGNIDAD

ELENA LORAC Rep. Dominicana

Esto no es solo una causa externa, es algo que me atraviesa. Lo vivo cada día en casa, con mi familia, con las llamadas que recibo de personas que me cuentan lo que les ha pasado. No es como un trabajo del que sales y te olvidas. Es parte de mi vida. Y a veces cuesta encontrar un equilibrio, porque no puedes separar del todo lo personal de lo colectivo.

Siento que lo que me mueve es el deseo de construir una sociedad más justa. Que niñas, adolescentes, jóvenes, madres y abuelas no tengan que seguir pasando por lo que ya hemos vivido nosotras. Que puedan vivir en un país donde no se les niegue, donde puedan caminar con dignidad. Eso, para mí, es libertad. Y vale cada paso.

APOYARNOS ES RESISTIR

BLANCA LÓPEZ México

Mi motivación para seguir en esta batalla nace de la violencia constante que enfrentamos las mujeres en nuestro barrio, tanto de día como de noche. Vivimos en un entorno peligroso y necesitamos apoyarnos unas a otras para saber a dónde acudir cuando sufrimos violencia. Mantenernos unidas a pesar de las dificultades ha sido uno de los logros más importantes del colectivo Adelitas. Lo que buscamos es que la sociedad reconozca el valor de las mujeres.

DINÁMICA

MI HISTORIA, MI IMPULSO

OBJETIVO

Reconocer experiencias personales que despiertan la conciencia social y conectarlas con causas colectivas.

MATERIALES

Hojas, lápices, cartulinas, colores, cinta adhesiva, revistas usadas, lana.

DESARROLLO

- Cada participante escribe o dibuja una experiencia personal que le hizo cuestionar una injusticia (puede ser vivida, observada o conocida a través de otra persona).
- En grupos pequeños, comparten sus historias y buscan elementos comunes.
- Se elabora un mural colectivo con frases, símbolos o imágenes y elementos que representen esos impulsos de transformación.

Opcional: leer en voz alta fragmentos del capítulo para inspirar y vincular las experiencias con las de las defensoras.

REFLEXIÓN FINAL

- ¿Qué nos mueve a actuar?
- ¿Qué sentimos al descubrir que no estamos solas/os en estas experiencias?
- ¿Cómo podemos transformar esas vivencias en acción colectiva?

2 NUESTRA LUCHA, NUESTRO CUIDADO

El autocuidado y los desafíos del activismo

Defender los derechos humanos es una tarea profundamente valiosa, y también compleja. No se trata solo de levantar la voz en lo público, sino de aprender a equilibrar esa lucha con la vida personal: la maternidad, las emociones, el cuidado propio y el de quienes nos rodean. Sostener el activismo en el tiempo implica cuidarse para poder cuidar, encontrar espacios de descanso y reconocer que el compromiso no debe ir en contra del bienestar.

Implica reconocerse y sanar. La identidad, la espiritualidad y el autocuidado son herramientas fundamentales para no rendirse. Estas mujeres nos enseñan que cuidarse a una misma no es rendirse sino una forma de resistencia necesaria para seguir avanzando, con fuerza y con sentido.

EQUILIBRAR LA VIDA Y LA LUCHA

JENNIE DADOR Perú

En esta labor que hago, uno de los mayores desafíos no es solo la lucha en sí, sino también mantener un equilibrio entre la defensa de los derechos y mi vida personal. También hay veces, la seguridad física se convierte en una preocupación constante.

Todo esto desgasta emocionalmente. Somos personas normales, no héroes, y enfrentarnos a esta situación genera mucho estrés y desgaste mental. Además, la lucha nos exige defender no solo a quienes sufren violaciones de derechos, sino también a quienes defendemos esos derechos. A pesar de todo, seguimos adelante porque sabemos que nuestra labor es importante.

MATERNIDAD Y ACTIVISMO

NATALY ARANCIBIA Bolivia

Cuando mis hijos crecieron un poco y empezaron el cole, pude disponer de más tiempo y energía para implicarme en serio. Fue duro, pero esos primeros pasos, tan llenos de obstáculos personales, también me demostraron de qué soy capaz. Hoy sé que muchas mujeres dejan de luchar por no tener quien les eche una mano con la crianza. Por eso también defiendo que la maternidad y el activismo no tendrían que estar reñidos si existiera un apoyo real.



CONSTRUIR CAMBIOS DESDE LA CONSTANCIA

MAJU CARRIÓN Perú

Un reto constante ha sido la falta de recursos para sostener el activismo y la dificultad para encontrar aliados con compromiso y diálogo. En este camino aprendí la importancia de construir espacios de honestidad y cuidado mutuo, soltar a quienes no suman y mantener la perseverancia. Aunque no es fácil ni rápido, creo que las alianzas y la constancia son clave para enfrentar la resistencia social e institucional, y estos primeros pasos y batallas son la base para lograr cambios más grandes.

¿ QUÉ ES EL AUTOCUIDADO EN EL ACTIVISMO?

El autocuidado es una forma de resistencia, que ayuda a preservar la energía, dignidad y fuerza para seguir luchando. El autocuidado en el activismo es la decisión de proteger nuestra salud física, emocional y mental mientras luchamos por los derechos de otras personas. No es egoísmo, es estrategia: Cuidarse para poder seguir.

ENTRE CUIDADO Y LUCHA

REBE AGUAYO México

Para mí, el equilibrio entre mi vida personal y la defensa de los derechos humanos no es sencillo. No son espacios separados, atraviesan cada aspecto de mi vida y de mi manera de estar en el mundo. Muchas veces las defensoras nos entregamos al 100%, pero no tenemos garantizados nuestros propios derechos, lo que me ha llevado a poner límites y aprender a decir “no” para evitar el agotamiento.

He comprendido que no puedo sostener esta lucha sola: la fuerza viene del colectivo y de la comunidad que nos respalda. Cuidar de mí misma es también cuidar la lucha, para que sea sostenible. No hay una frontera clara entre la vida personal y la defensa de los derechos humanos, ambas dimensiones se entrelazan y me invitan a construir desde el respeto, el cuidado y la autonomía.

PERSEVERAR PARA MANTENER MI VOZ

LUZ VÍLCHEZ Perú

Desde pequeña supe que mi vida no sería sencilla, porque vivo con polio desde los 3 años. Esta condición afecta mi cuerpo y la manera en que enfrento el mundo. Vivir en Lima me mostró lo difícil que es acceder a espacios públicos sin facilidades, y entendí que la justicia no es una necesidad urgente. Mi madre me enseñó la lealtad y la perseverancia, valores que han guiado mi camino como activista.

Conciliar activismo y vida personal no siempre es fácil, pero el cariño de los míos y mi compromiso me empujan a seguir. He aprendido que cuidarme a mí misma es esencial para cuidar a los demás y mantener viva mi voz en la lucha.

ABRAZAR LA VULNERABILIDAD

MARILÚ ROJAS México

Para seguir adelante en esta lucha, he aprendido que es fundamental reconocerse a uno mismo desde un lugar profundo, no solo como activista, sino como persona en constante transformación. Dejar atrás la idea de que nuestra identidad está atada exclusivamente a la misión o la causa permite abrir espacio para la sanación.

Es un proceso de desprenderse de discursos y roles que nos limitan, de cuestionar el ego que a veces alimentamos sin darnos cuenta. Solo así podemos encontrar nuevas formas de sostenernos, de cuidarnos y de mirar hacia dentro.

SANAR TAMBIÉN ES LUCHAR

CELÍN MORRILLO Perú

Reconocerme y trabajar en mí misma ha sido clave en mi proceso como activista. Sanar se ha convertido en un acto político, porque entiendo que no puedo cambiar el mundo sin antes cuidarme, y eso me permite sostener mi lucha.

Estas prácticas de cuidado y conexión conmigo misma también me han ayudado a conectar con otras compañeras, compartir experiencias y apoyarnos mutuamente. No todo es marcha y protesta. A veces, el cambio empieza en lo pequeño, en cómo te hablas a ti misma o en darte permiso para descansar.

No es fácil. Hay días en que sigo sintiendo que no hago suficiente, que debería estar en todas. Pero ya no me castigo por eso. Ahora sé que también puedo cuidarme sin dejar de luchar.

DECIRLO PARA CAMBIARLO

NATALY ARANCIBIA Bolivia

Una parte importante de mi activismo ha sido mi voz. Por eso, tener un espacio como el podcast *En primera persona* ha significado mucho. Ahí hablamos mujeres que hemos vivido violencia machista. Hacemos activismo desde el podcast porque llegamos a más gente, y además también salimos a las calles. Aunque a veces moleste, es una forma de que nos vean y escuchen.

“

Ese miedo a nombrar las cosas sigue siendo uno de los mayores obstáculos. Porque si no puedes decir lo que pasa, tampoco puedes transformarlo.

—PATRICIA RODRÍGUEZ *(México)*

”

ACOMPañAR CON FUERZA Y CUIDADO

LAURA NOEMÍ México

Mi primer caso importante fue con una mujer que había sobrevivido a un intento de **feminicidio**. Fue una experiencia que me hizo entender la importancia de acompañar de verdad a las personas.

Pero no fue fácil. Uno de los mayores problemas que he encontrado es la mala respuesta de las instituciones. A veces, parece que ellas son la primera barrera para que las mujeres accedan a sus **derechos**. Además, muchas personas no entienden qué significa luchar por una vida digna y nos ven como exageradas.

También está el desgaste emocional. Cuando acompañamos estos casos dejamos mucho de nosotras mismas, y es fundamental cuidarnos para no acabar agotadas.



CONSTRUIR MI CAMINO, FORTALECER EL DE OTRAS

REBE AGUAYO México

Si tuviera que destacar un logro importante en mi vida, diría que ha sido lograr mi autonomía dentro del contexto familiar y social en el que crecí, pero también poder asumir mi papel como activista de derechos humanos. No ha sido fácil: implicó romper con muchas relaciones, desafiar tradiciones y **enfrentar prejuicios muy arraigados**. Por ejemplo, ser mujer, feminista y vivir mi vida abiertamente, sin pedir permiso, fue una victoria personal enorme.

Además, el trabajo colectivo en redes y alianzas con otras mujeres y defensoras me ha enseñado que no estamos solas. Saber que otras compañeras luchan por causas similares, ya sea la defensa del medio ambiente, los derechos de la infancia o los derechos de las mujeres, me ha renovado la esperanza. La combinación de autonomía personal y compromiso colectivo es, para mí, un logro que sigue abriendo caminos y cambiando realidades.

¿QUÉ DESAFÍOS ENFRENTAN LAS PERSONAS DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS EN AMÉRICA LATINA HOY?

El activismo en América Latina está marcado por la esperanza, la creatividad y la resistencia, pero también por múltiples desafíos: violencia, criminalización, agotamiento, falta de recursos y discriminación. Las defensoras, en especial, enfrentan riesgos específicos por ser mujeres, indígenas, afrodescendientes, jóvenes o rurales.

TRANSFORMAR EL DOLOR EN FUERZA

GLADYS BOLIVAR Bolivia

En 2007 viví una situación de violencia muy grave y, pese a buscar ayuda en denuncias familiares y la comisaría, no recibí apoyo. Solo quería sacar a mis hijas de casa tras ser agredidas y pasar por varias situaciones similares sin respuesta. En 2015 hice la última denuncia, más grave aún, que mis hijas presenciaron, y vivía aislada.

En ese contexto me ofrecieron formarme como promotora comunitaria, lo que me llevó a crear un centro de madres en mi barrio y animar a otras a formarse. Más adelante, en el **Centro Juana Azurduy**, descubrí mi verdadera motivación: luchar por los derechos humanos y el activismo.

FORMACIÓN QUE EMPODERA

YESENIA DE LEÓN Guatemala

Formarme me ha ayudado a enfocarme y a fortalecer mis habilidades para ser un factor protector para las niñas y adolescentes con las que trabajo. Gracias a lo aprendido y vivido, me reconozco más y valoro mi historia, entendiendo que puede ayudar a que mi comunidad transforme realidades y rompa **círculos de violencia**.

Este compromiso es profesional y personal, y me ha hecho ver que como mujer y ciudadana tengo un papel importante en construir una sociedad más justa donde se respeten los derechos de todas y todos.

AUTOCUIDADO Y COMPROMISO COMPARTIDO

MAJU CARRIÓN Perú

Para mí, reconocerse y mantener la honestidad con lo que hacemos es fundamental para sostener un activismo coherente y con sentido. También es importante cuidarse y proteger la propia energía, tomando distancia de quienes no aportan al camino común.

Además, crear espacios donde podamos hablar con libertad, apoyarnos mutuamente y cuidarnos como comunidad nos da fuerzas para seguir aportando al cambio que queremos ver. En resumen, la identidad, la honestidad, el autocuidado y la conexión con las personas que luchan a tu lado y las redes de apoyo son herramientas que nos ayudan a sanar y a continuar en esta lucha larga y exigente.

RESPETAR MIS LÍMITES PARA SEGUIR

MARILÚ ROJAS México

Desde que empecé en la defensa de los derechos humanos, he aprendido que el activismo no es solo salir a la calle o denunciar injusticias, sino también cuidar de una misma y de quienes te rodean. Por eso, para sostener esta lucha, he tenido que aprender a respetar mis propios límites. Antes me exigía demasiado y eso solo me agotaba y me quitaba fuerza. Ahora sé que para seguir adelante debo valorarme y no dejar que el ego o el agotamiento me dominen.

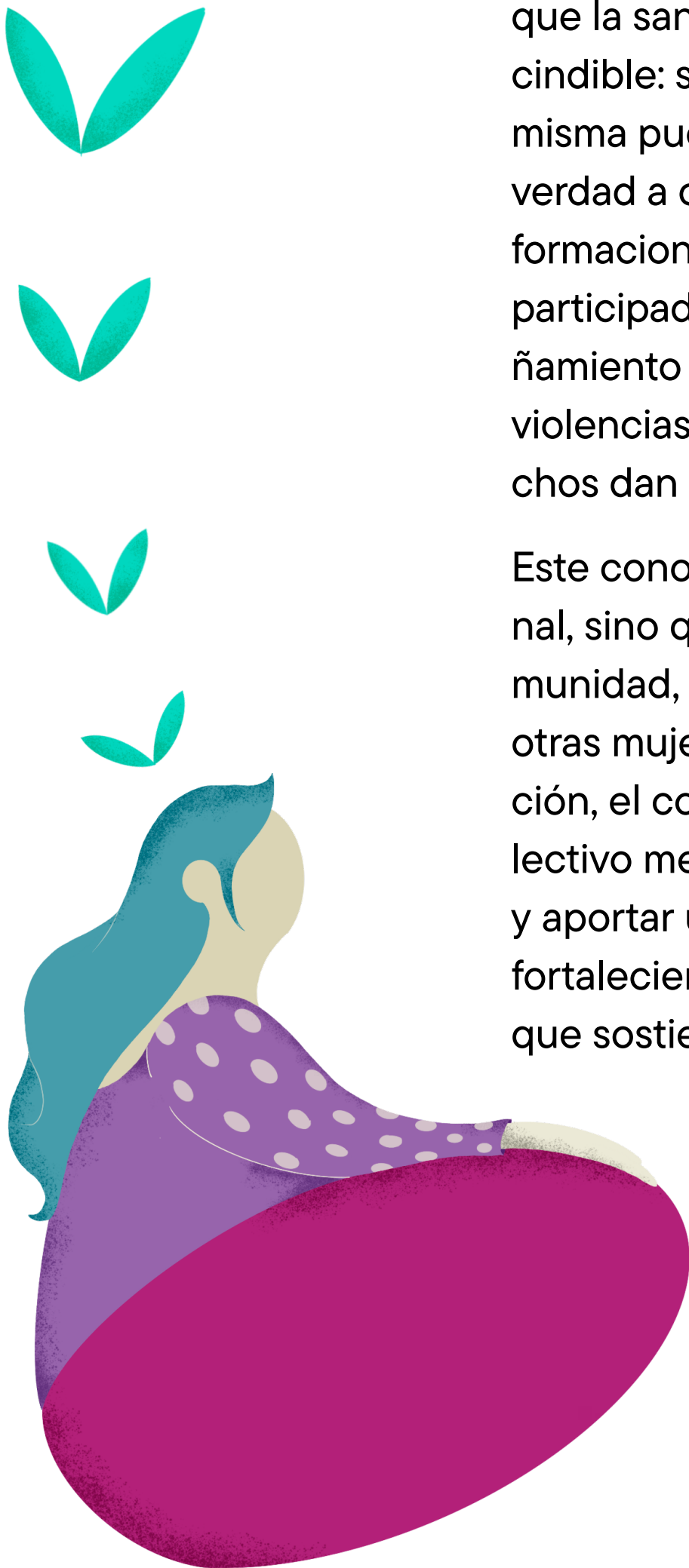


TRANSFORMAR DESDE EL CONOCIMIENTO

BÁRBARA MÉRIDA Guatemala

En todo este proceso he aprendido que la sanación personal es imprescindible: solo estando bien conmigo misma puedo acompañar y apoyar de verdad a otras mujeres. Gracias a las formaciones y proyectos en los que he participado, entendí que el acompañamiento integral, la identificación de violencias y el conocimiento de derechos dan fuerza y claridad para actuar.

Este conocimiento no es solo personal, sino que lo comparto con mi comunidad, transformando la vida de otras mujeres y sus familias. La sanación, el compromiso y el trabajo colectivo me permiten seguir adelante y aportar un cambio real y duradero, fortaleciendo la identidad y las redes que sostienen nuestro activismo.



DINÁMICA

CUIDARSE PARA CUIDAR

OBJETIVO

Reflexionar sobre el autocuidado y el cuidado mutuo como parte del activismo.

MATERIALES

Tarjetas, rotuladores, música suave, caja o frasco grande.

DESARROLLO

- Lectura breve de testimonios del capítulo que hablen del desgaste emocional.
- Cada joven escribe en una tarjeta una práctica de autocuidado que ya realiza o que le gustaría probar.
- Se introduce la tarjeta en un “botiquín colectivo del cuidado” (una caja decorada o frasco transparente).
- Entre todas/os se leen algunas tarjetas y se agrupan por temas (emocionales, físicos, creativos, espirituales, colectivos).
- Realizar ejercicio breve de relajación o respiración guiada para cerrar.

REFLEXIÓN FINAL

- ¿Qué significa cuidarse en contextos de lucha?
- ¿Qué prácticas de cuidado colectivo nos sostienen mejor que el cuidado individual?
- ¿Cómo podemos comprometernos a mantener vivo este botiquín en nuestro día a día?

3 NUESTRA UNIÓN, NUESTRO PODER

Redes, logros
e identidad en la
construcción de un
activismo con sentido

El cambio social surge de la fuerza colectiva. Mujeres de distintos lugares se apoyan, se inspiran y construyen juntas procesos de transformación. Estas activistas nos muestran que la fuerza del activismo nace en el respeto, en la escucha en la solidaridad. Algunas lideran de forma visible y otras desde lo cotidiano o lo invisible, pero todas fortalecen a sus comunidades y defienden los derechos humanos.

Sus historias muestran que cada avance nace del compromiso compartido, del trabajo en red y de la sororidad que se construye desde abajo.



TEJIENDO RESPETO ENTRE GENERACIONES

REBE AGUAYO México

Yo creo en la posibilidad de construir relaciones intergeneracionales desde el respeto mutuo. No se trata de que las jóvenes nos obedezcan ni de que las adultas lo sepamos todo. Se trata de aprender juntas, de reconocernos como sujetas con dignidad, sin importar la edad. Y desde ahí, seguir fortaleciendo la lucha colectiva.

¿SABÍAS QUE MUCHAS LUCHAS POR LOS DERECHOS HUMANOS COMENZARON MUCHO ANTES DE QUE TÚ NACIERAS?

Abuelas, madres, tías, vecinas, maestras... muchas mujeres han defendido la vida, la justicia y la dignidad desde hace décadas. El activismo no es solo cosa de jóvenes: es una red de generaciones que se cuidan, se enseñan y se inspiran mutuamente.

TRANSMITIR SABERES, SEMBRAR ESPERANZA

ROSA CACHI Perú

He tenido la oportunidad de participar en espacios internacionales, como una escuela de la **Confederación Nacional de Mujeres Micaela Bastidas**, donde mujeres de países como Argentina, Guatemala y Brasil se reúnen para compartir sus experiencias. Allí aprendí que es importante crear redes y mantenernos en contacto con otras organizaciones, tanto nacionales como internacionales. Eso nos ayuda a enfrentar los retos con más fuerza y a compartir nuestros logros.

Para mí, es esencial que las mujeres que ya hemos vivido estas experiencias transmitamos lo que sabemos a las jóvenes.

Creo que la sensibilización tiene que empezar desde niños y adolescentes, porque solo así podemos ir cambiando poco a poco la realidad. Aunque sé que aún queda mucho por hacer, tengo esperanza en que, con el esfuerzo de todas, se puede construir un futuro mejor para las mujeres y sus comunidades.



COLECTIVIDAD PARA CAMBIOS REALES

SOFÍA CARRILLO (Perú)

En la lucha por los derechos humanos y la justicia social, muchas **mujeres defienden sus territorios** y su propio cuerpo de forma silenciosa. Para ellas y para quienes trabajan en este campo, las alianzas y el trabajo en red son fundamentales, ya que fortalecen la lucha y ofrecen apoyo frente a la soledad y las dificultades que enfrentan las activistas. La experiencia muestra que el trabajo en equipo, la sororidad y la solidaridad son herramientas que ayudan a superar obstáculos y abrir camino para nuevas generaciones.

Me llena de orgullo formar parte de redes y espacios que impulsan cambios reales, como un programa sobre afroperuanidad en la radio pública, la Alianza por la Educación Sexual Integral y el grupo asesor de ONU Mujeres en América Latina y el Caribe. Estos logros me permiten intercambiar experiencias, amplificar mensajes y fortalecer el trabajo colectivo.

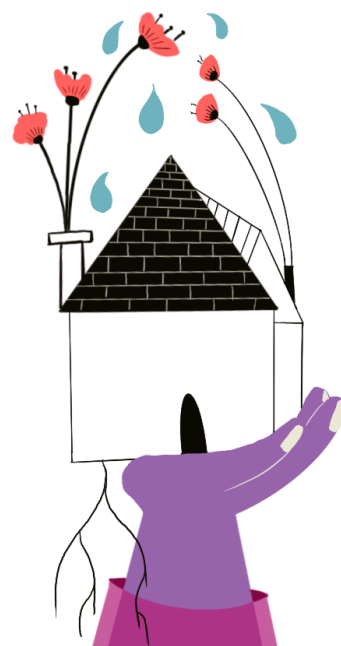
Según ONU Mujeres, menos del 25% de los cargos políticos en el mundo son ocupados por mujeres, lo que hace que el liderazgo femenino sea aún más necesario y valioso.

INSPIRACIÓN EN LA FUERZA COTIDIANA

PATRICIA RODRÍGUEZ México

Encuentro inspiración —y motivación para seguir en la defensa de los derechos humanos— en muchas compañeras. A menudo no son académicas, ni ocupan cargos de poder, ni tienen influencia institucional, pero sí tienen una fuerza brutal en sus comunidades. Son personas que están luchando por sus propios derechos o por los de su entorno. Esas personas titulares de derechos, que se enfrentan cada día al sistema para lograr una mejora, para sí o para las demás, son una verdadera inspiración para mí.

Ahora mismo, por ejemplo, las **mujeres buscadoras** son mi motor. El poco trabajo que pueda hacer desde mi trinchera es mínimo comparado con lo que ellas hacen. Pero aun así, ellas me lo agradecen muchísimo.



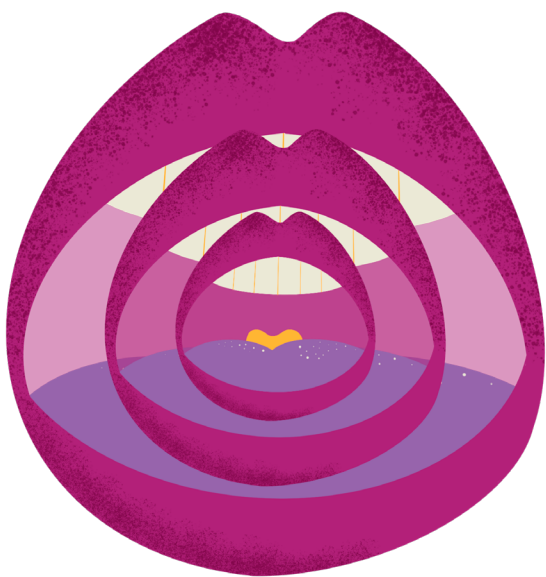
Las personas defensoras de derechos humanos desempeñan un papel fundamental en la consolidación de las democracias y el fortalecimiento del Estado de derecho de los diferentes países”. Tercer Informe Situación de personas de defensoras de derechos humanos en las Américas. Abril 2025.

LUCHAR POR UN PAÍS JUSTO

ELENA LORAC Rep. Dominicana

En este camino como defensora de derechos humanos, me han acompañado mujeres que han sido claves en mi vida, como **Ana María Belique** y **Sonia Pierre**, quienes me han inspirado y mostrado que otras ya abrieron caminos antes que nosotras. Saber que hay una red de mujeres y compañeras que me impulsa, me cuida y me fortalece ha sido fundamental para continuar.

Lo que me da satisfacción es saber que soy protagonista de mi propia lucha y que mi activismo contribuye a que otros puedan acceder a derechos fundamentales, como la documentación y la libertad de movimiento para las personas de ascendencia haitiana en República Dominicana. Estoy luchando por algo que es mío, que nos pertenece como comunidad. Lo que me mueve a seguir es la convicción de que esta lucha no es solo por nosotros, sino por un país más justo.



DEL MIEDO A LA FUERZA COLECTIVA

CELÍN MORILLO Perú

No voy a mentir: al principio me daba miedo hablar, decir lo que pensaba. Al conocer a otras personas que también querían un cambio, ese miedo se fue transformando en fuerza. Y me di cuenta de que cuando una se atreve a alzar la voz, otras también se animan. Se forma una cadena. Y esa cadena, aunque empiece con una sola persona, puede mover muchas cosas.

GRATITUD, AMOR Y TRASCENDENCIA

JUANA CHAICOJ Guatemala

Para mí, esta lucha es un camino de formación constante, donde las palabras que definen mi experiencia son gratitud, amor y trascendencia. Gratitud porque estoy agradecida por los espacios que me han permitido crecer; amor porque de él parte todo; y trascendencia porque quiero seguir avanzando y dejando una huella en mi comunidad.

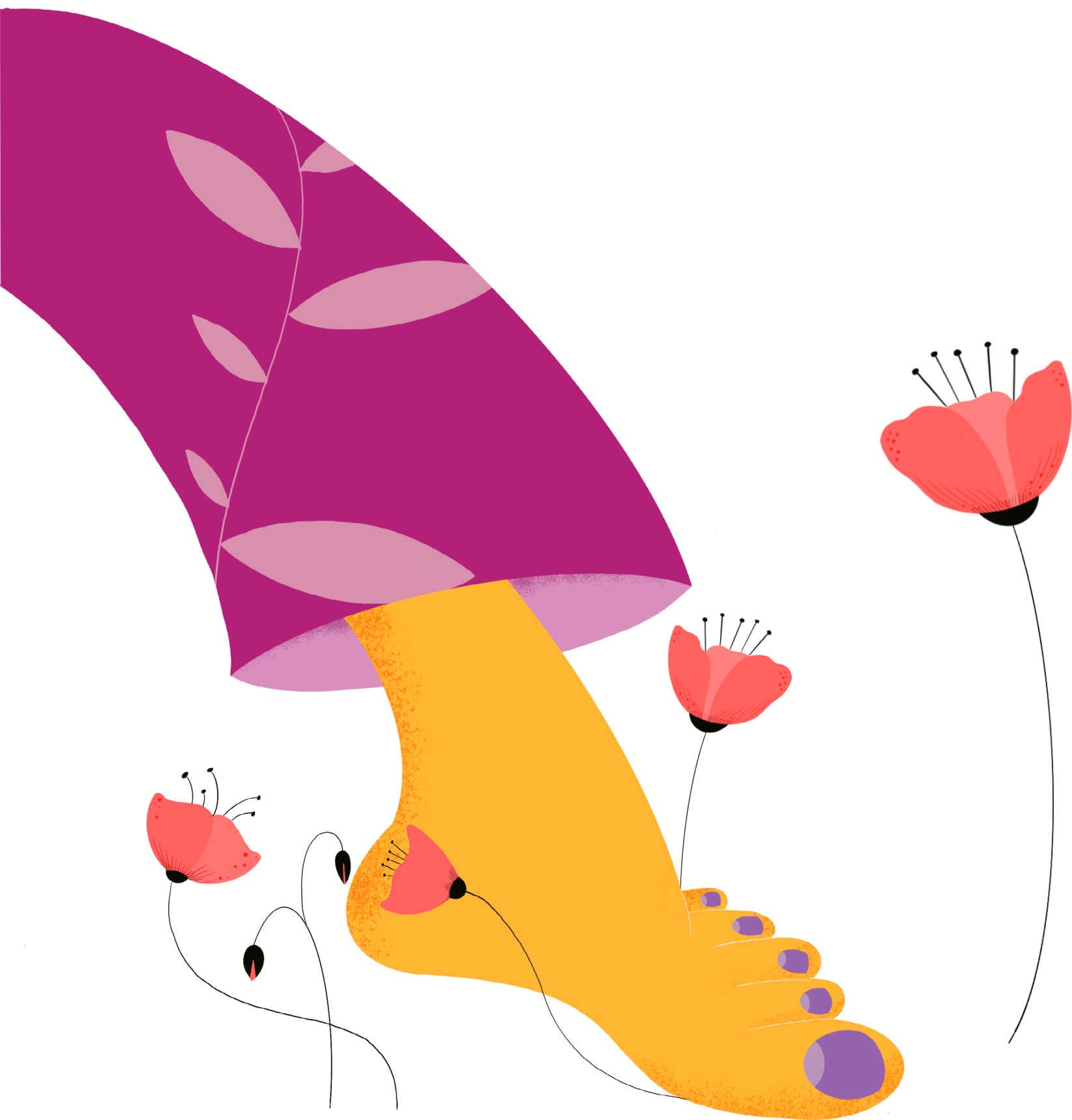




FUERZA EN LAS PEQUEÑAS VICTORIAS

JENNIE DADOR Perú

Ha sido importante entender que esta lucha no es solo política o legal, sino humana. Ver cómo las familias reciben los restos de sus seres queridos o cómo se reconocen sus derechos, me dio la fuerza para seguir. Cada paso adelante, por pequeño que sea, es una victoria que alimenta mi compromiso.



UNA SOLA LUCHA DE MUJERES

ROSA CACHI Perú

Cuando empecé a trabajar en la defensa de los derechos humanos, enfrenté muchas dificultades, incluso entre mujeres. En la organización donde participaba, nos decían cosas como “estas mujeres apestan a alpaca”, por ser mujeres del campo. Había mucha discriminación hacia las mujeres del campo.

Pero yo siempre he pensado que no hay dos tipos de mujer. Las mujeres somos una sola. Por mucho que nos separen por ser campesinas, indígenas o de ciudad, todas compartimos la misma lucha y derechos. Por eso levanté la voz, para que respeten nuestra cultura y nuestra **forma de vivir**.

EL VALOR DE LA EMPATÍA EN LA JUSTICIA

NORKA TRUJILLO Perú

Para mí, el valor más importante en la lucha por los derechos humanos es la empatía. Gracias a ella he podido ponerme en el lugar de otras personas y entender situaciones de violencia que, aunque no me hayan afectado directamente, siguen ocurriendo a muchas mujeres, niños y otras personas.

Otro principio que me mueve es la justicia, no solo como algo legal, sino como un valor que da sentido a la vida. Vivimos en un lugar donde muchos derechos aún no se respetan, y eso duele. Solo desde el respeto y la empatía podemos reconocer a cada persona por lo que es, y construir un mundo más justo donde la dignidad y la igualdad prevalezcan.

DINÁMICA

REDES QUE NOS SOSTIENEN

OBJETIVO

Valorar el trabajo en red y la colectividad como estrategia de transformación.

MATERIALES

Hilos de colores, etiquetas, rotuladores, pizarra o cartulina.

DESARROLLO

- Cada participante recibe una etiqueta con el nombre de una defensora real o de una causa social.
- En círculo, van tejiendo una red con hilos de colores, conectándose cuando encuentran afinidades, valores o luchas comunes.
- Al final se observa la red formada: cómo se sostiene, cómo se tensa o se afloja cuando alguien suelta un hilo.
- Se dibuja o escribe en la pizarra las alianzas más fuertes que surgieron y los espacios que necesitan reforzarse.

REFLEXIÓN FINAL

- ¿Qué redes nos sostienen hoy?
- ¿Qué pasa cuando alguien queda aislado/a de la red?
- ¿Cómo podemos construir alianzas reales y sostenibles en nuestros contextos?

LAS DEFENSORAS

BOLIVIA

NATALY ARANCIBIA tiene 38 años, es madre autónoma de mellizos mixtos y está divorciada. Representa a la *Red de Mujeres Activistas de Sucre, Bolivia*, conocida como “**Red de mujeres que apoyan a mujeres**”. Trabaja como pastelera, aunque estudió Ingeniería de Sistemas. Es una defensora comprometida con los derechos de las mujeres, lucha por la igualdad y contra los estereotipos y roles de género impuestos por la sociedad patriarcal.

JUSTINA ROMERO BEJARANO es ejecutiva departamental de la **Federación de Mujeres “Bartolina Sisa”** de Chuquisaca. Su lucha se centra en que todas las mujeres sean económicamente libres y que se respeten sus derechos humanos. Sueña con que las mujeres vivan libres y felices. Como lideresa, ha enfrentado hostigamiento, discriminación y persecución, pero esas experiencias le han dado más fuerza para alzar la voz.

GLADYS BOLÍVAR es lideresa del **Centro Juana Azurduy**, promotora comunitaria y fundadora del Centro de Madres Unidad. Participa en varias organizaciones que comparten un objetivo común: combatir la violencia con perspectiva de género en cada acción, palabra y decisión para construir un mundo mejor. Coordina actividades y estrategias para prevenir la violencia y sumar esfuerzos colectivos.

REPÚBLICA DOMINICANA

ELENA LORAC es co-coordinadora del movimiento **Reconocido**, una red articulada principalmente por personas jóvenes dominicanas de ascendencia haitiana que luchan por el reconocimiento pleno de su nacionalidad dominicana. Su trabajo se centra en la promoción y defensa de los derechos de estas personas nacidas en República Dominicana.

Su mayor motivación y satisfacción es ser protagonista de su propia lucha y alcanzar la libertad de un derecho fundamental: que toda persona dominicana de ascendencia haitiana pueda tener documentación, caminar libremente y vivir sin discriminación. Además, busca que otras personas —principalmente mujeres— continúen luchando para que sus hijas, hijos, nietas, nietos y futuras generaciones no sufran exclusión ni vulneración de derechos en el país.

GUATEMALA

JUANA CHAICOJ KAMEL, mujer maya de origen Kaqchikel, es lideresa comunitaria en COCODE y apoya a grupos de mujeres. Tras un proceso de sanación personal, logró reconocerse, valorarse y ser empática con otras mujeres. Hoy siente que puede ayudar a más, y para ello busca capacitarse, participar en espacios y fortalecer su asociación. Desde su agrupación, se forman en medicina ancestral y acompañan a las mujeres desde lo espiritual, para que estén sanas por dentro.

YESENIA DE LEÓN, promotora psicojurídica, mestiza, docente y directora de una organización comunitaria, está comprometida con la defensa de los derechos humanos de la niñez y adolescencia. Su trabajo se centra en identificar vulnerabilidades que afectan los derechos de niñas y adolescentes que acompaña. Al fortalecer sus habilidades, se convierte en un factor protector clave para niñas y mujeres sobrevivientes de violencia.

BÁRBARA MÉRIDA, mestiza y feminista en Ciudad Quetzal, contribuye a su comunidad como promotora psicojurídica y defensora de los derechos de las mujeres. Ha sanado sus propias heridas para acompañar a otras con mayor fortaleza y asertividad. Brinda asesoría integral para que las mujeres reconozcan la violencia que viven y sepan qué pueden exigir legalmente

BLANCA EVALIA LÓPEZ BARRIENTOS es defensora comunitaria, tiene 40 años y vive en la ciudad de León, México. Participó en la Escuela de Defensoras y forma parte del Colectivo Las Adelitas. Su compromiso con la lucha surge de la violencia que enfrentan las mujeres en su comunidad, un lugar peligroso a cualquier hora del día. Blanca trabaja para que las mujeres sepan a qué instancias acudir en caso de violencia y para que se reconozca y visibilice su valor. Su objetivo es que las mujeres estén presentes y tengan voz en todos los espacios.

REBE AGUAYO SÁNCHEZ escuchó por primera vez sobre derechos humanos en la escuela, lo que despertó su interés. Con el tiempo, la influencia familiar reforzó esos valores, consolidándose en su juventud. Para Rebe, los derechos humanos no son solo una herramienta, sino una postura política frente a la vida que atraviesa todas las dimensiones personales. Por eso, separar la vida de defensora de derechos humanos de la vida personal no es sencillo.

ROSARIO PATRICIA RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ creció en un rancho, lo que le conectó con la naturaleza y los animales, y le permitió conocer una realidad económica y social distinta a la suya. Esa experiencia despertó en ella una sensibilidad hacia las personas en situaciones menos favorecidas. Su formación abarcó educación, filosofía y psicología, marcando profundamente su juventud y adultez. Aprendió a comprender que todas las personas estamos en procesos distintos de crecimiento y desarrollo, y que cada etapa merece respeto, acompañamiento o, al menos, no ser dañada. Su primer acercamiento al trabajo en derechos humanos fue durante la carrera, lo que la llevó a ejercer el periodismo con enfoque social. Más tarde, se especializó en derechos humanos, abriendo el camino para dedicarse a la defensa de estos derechos.

LUZ MARÍA ROJAS (MARILÚ) se define como multifacética: madre dedicada al hogar y a sus hijos de 23 y 24 años, mujer mixteca de nacimiento, hija de madre y abuelos indígenas y graniceros. Se asume como una mujer con raíces profundas y un “mapa mágico” heredado de su familia. Inició en la Escuela de Promotoras Comunitarias y comenzó a participar en procesos de defensa comunitaria, como el derecho de las mujeres a la vivienda. Con el tiempo, formó parte de la primera generación de la Escuela de Derechos Humanos. Lleva más de 18 años trabajando con organizaciones que defienden los derechos humanos, como el Centro Victoria Díez, y está vinculada al Centro Poveda en procesos de formación y acompañamiento.

LAURA NOEMÍ es licenciada en trabajo social, con un máster en derechos humanos y egresada de la generación número 11 de la Escuela de Defensoras del Centro Victoria Díez. Actualmente trabaja como perito en trabajo social de manera independiente, realizando investigaciones sobre contextos sociales y socioeconómicos que afectan a niñas, niños, adolescentes, mujeres y hombres. Ha acompañado a mujeres en diferentes entornos, incluidas jóvenes y mujeres en situación de violencia, incluso en contextos de bandas.

PERÚ

LEIDY CELÍN MORILLO es directora de la brigada de Políticas y Juventudes de la organización juvenil **Jóvenes por Juliaca**, que trabaja por los derechos de las mujeres y el empoderamiento de las y los jóvenes para construir un mundo mejor, en un ambiente sano y en paz (Instagram). Desde niña le apasionaba la política: fue regidora, teniente-alcaldesa y alcaldesa en su colegio, liderando formaciones para familias y otros centros educativos sobre desigualdad y empoderamiento femenino frente a la violencia.

NORKA FIORELA QUISPE TRUJILLO es presidenta de la organización juvenil **Jóvenes por Juliaca**, que impulsa actividades de incidencia social. Desde muy pequeña fue testigo de violencia y discriminación por su origen andino, por ser quechua y aymara, por su idioma y por burlas racistas. A los 9 años sufrió acoso callejero y una agresión por parte de una persona mayor, lo que la motivó a luchar para que nadie más viva estas agresiones.

JENNIE DADOR, feminista y abogada, es secretaria de la **Coordinadora Nacional de Derechos Humanos de Perú**, con más de 40 años de trabajo. Su compromiso nació en el contexto del conflicto armado interno, en la defensa, promoción y educación en derechos humanos. Desde joven tomó conciencia de la desigualdad entre mujeres y hombres en educación, salud y acceso a bienes sociales, que eran privilegios para unos pocos.

MAJU CARRIÓN es directora ejecutiva de la Asociación **Transformar Perú**, una organización que defiende los derechos de las mujeres en toda su diversidad: mujeres cis, trans, lesbianas y no binarias. Trabajan desde una visión interseccional, convencidas de que todas las luchas feministas están hermanadas.

SOFÍA CARRILLO SEGARRA, periodista, mujer afrofeminista y afroperuana, es cofundadora de la **Alianza por la Educación Sexual Integral**.

Activista antirracista independiente, articula su trabajo con colectivas y organizaciones de derechos humanos. Su infancia estuvo marcada por el racismo y su adolescencia por el machismo, la hipersexualización hacia las mujeres afrodescendientes y la racialización, violencias que hoy combate.

ROSA CACHI SACARI, presidenta de la Federación de Mujeres *Wiñay Warmi* de Puno, quedó huérfana de niña y fue llevada a Bolivia, donde sufrió trata de personas al ser obligada a trabajar en una casa. Una vecina la ayudó a escapar y regresar a Puno. Estudió de noche mientras trabajaba de día, iniciando su liderazgo. Luego se integró en organizaciones de mujeres y se formó en derechos humanos. Hoy, desde la **Federación**, trabaja por los derechos humanos, la defensa del territorio y el medio ambiente.

LUZ MARÍA VILCHEZ RICSE tiene discapacidad física, tiene polio a partir de los 3 años de edad, a consecuencia de ello es que nace su lucha por defender los derechos de las personas con discapacidad. Lucha por la mejora de la accesibilidad en las ciudades, en contra de los estereotipos con respecto a las personas con discapacidad y por todas las barreras sociales y actitudinales que enfrentan. La falta de accesibilidad en la ciudad de Lima, le impidió finalizar la carrera universitaria, y se aferró al arte lo que le permitió tener un trabajo independiente, y poder participar en ferias y vender su artesanía. En 2005-2006, funda, junto a otra activista, la organización “El buen Pastor de personas con Discapacidad” en la zona de Valdivieso, Lima. A lo largo de su trayectoria como activista ha sido parte de otras entidades y espacios como la Federación de Mujeres con discapacidad, la Mesa de Discapacidad y Derecho de la coordinadora, asociación de mujeres con discapacidad artesanas etc,

