

ESTAMPITAS DEL CUIDADO Y LA RESISTENCIA

PARA DEFENSORAS AMBIENTALES
Y COMUNICADORAS TERRITORIALES



RESISTIR NO ES AGUANTAR



Siempre puedes reconocer lo que te permite resistir desde una **mirada política**, que cuestione las relaciones de poder opresivas. Porque hablar del poder también es reconocer cómo su violencia se ha ensañado, una y otra vez, con las mujeres.



★ NO ERES TÚ;
ES EL CONTEXTO
GLOBAL ACTUAL ★



Al reconocer lo que pasa en el contexto,
podemos entender **por qué sentimos**
lo que sentimos.



TODAS LAS EMOCIONES SON VÁLIDAS



A veces la defensa de los derechos humanos absorbe nuestra capacidad de disfrute y de conectarnos con emociones agradables. **Pero recuerda: ¡se vale sentir lo que sientes!**



**EL APOYO MUTUO
ES EL CORAZÓN DE
LA RESISTENCIA**



**Y DE LA DEFENSA
DE LOS DERECHOS
HUMANOS.**

**No dejemos que la guerra y el orden colonial
nos arrebaten el poder de la colectividad.**



LAS EMOCIONES SON ABSOLUTAMENTE POLÍTICAS



Porque desde ellas **podemos**
posicionarnos frente a los diferentes
poderes que intentan anularnos.

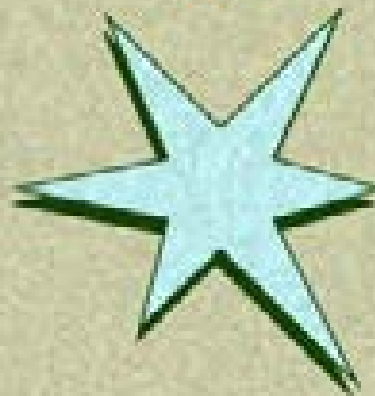


★ EL AUTOCUIDADO
ES UNA RESPUESTA ★
POLÍTICA PARA
FORTALECER NUESTRA
RESISTENCIA



Trabajamos defendiendo los derechos de otros,
pero es igual de importante fortalecernos
a nosotras, y a nuestra autoestima política,
para enfrentar los retos externos.





**¿POR QUÉ CREEES
QUE ES IMPORTANTE
MIRAR A LAS MUJERES
CUANDO HABLAMOS
DE LAS PERSONAS
QUE DEFIENDEN
EL AMBIENTE?**



#HABLEMOSDELASDEFENSORASAMBIENTALES



**ESTAS ESTAMPITAS
SURGIERON DEL TALLER:**
*¿Cómo prevenir el agotamiento emocional
y fortalecer la práctica periodística y de
defensa de derechos en contexto adversos?,*
liderado por Dora Lancheros.

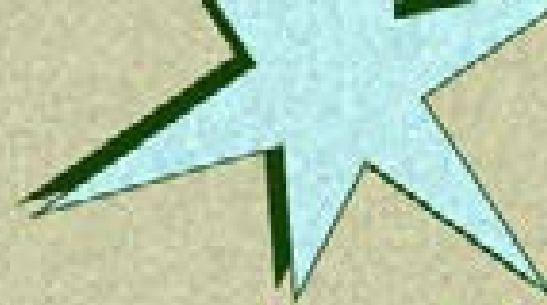
Un ejercicio que hizo parte de un proceso
de formación en seguridad física, digital y
psicoemocional **desarrollado por Mutante
y La Liga Contra el Silencio para la
comunidad Mutua***, en octubre de 2025.



#HABLEMOSDELASDEFENSORASAMBIENTALES

*Mutua es el Movimiento de Cuidados para Periodistas
Ambientales, una comunidad digital de conversación
integrada por mujeres periodistas ambientales
de Colombia y moderada por Mutante.





**MU
TAN
TE** 



¿TE GUSTARÍA HACER PARTE DE UN VIAJE DE CONVERSACIÓN COMO ESTE?

Cada vez que abrimos un tema, iniciamos también un viaje para **hablar, comprender y actuar** frente a los problemas periodísticos que nos interpelan y movilizan.

¡Es fácil!

Únete a cada viaje conversacional siguiendo la **etapa de conversación** en la etiqueta que aparece en la parte superior derecha de nuestras publicaciones.

