| | |
|---|---|
| **IDENTIFICADOR** | https://pacifista.tv/notas/el-coronavirus-pondra-a-prueba-la-salud-mental-de-lideresas-y-defensoras/ |
| **FECHA ORIGINAL** | 1 de abril de 2020 (publicación original en el archivo) |
| **AUTORÍA / FIRMA** | José Puentes |
| **CLASIFICACIÓN** | /notas/ · Nota · Leer |
| **HUELLA SHA-1** | **f1e17663e42c0c90** — huella del cuerpo archivado, calculada el 27 de septiembre de 2026. No acredita el estado de la página en su publicación original. |
| **DESCRIPTORES** | Conflicto Armado · Derechos Humanos · Lideres Sociales · Mujeres · Salud Mental · Violencia |
| **ILUSTRACIÓN** | 1 figura incrustada |

NOTA

# El coronavirus pondrá a prueba la salud mental de lideresas y defensoras

Por **José Puentes** · Publicado originalmente el **1 de abril de 2020** en *¡PACIFISTA!*

**Un informe de la organización Limpal Colombia expone los problemas en la salud mental a los que están expuestas las mujeres que ejercen liderazgos sociales.**

La carga de trabajo que soportan las lideresas sociales y las defensoras de derechos humanos es pesada. Es una labor que no conoce de horarios ni de malos tiempos, tampoco de pandemias ni de cuarentenas. Al contrario, justo por estas circunstancias deben estar disponibles para sus comunidades u organizaciones. Casi siempre, convertirse en la voz de una causa o de un territorio significa sacrificar otras metas o anhelos personales, y no siempre hay un reconocimiento.

Ya es un hecho que vivir con esa realidad a cuestas perjudica la salud mental de las lideresas. Puede manifestarse incluso en malestares corporales, pero también en el sentimiento y la emoción, producto de las relaciones con las comunidades que defienden. Así lo señala el informe 'Sintonías

corporales: memoria y resistencia de defensoras, un seguimiento a la Resolución 1325', que recientemente presentó la Liga Internacional de Mujeres Por la Paz y la Libertad –Limpal Colombia-.

"*Algunas de las lideresas expresan que las afectaciones psicosociales están en el área privado.* ***Por ejemplo, en las relaciones interpersonales y afectivas.*** *La familia, la posibilidad de pensar una vida estable, una vida donde puedan cumplir sus deseos y sus planes*", explica Alexandra Olarte, una de las investigadores del informe.

También existen otros perjuicios como la aparición de niveles altos de estrés y ansiedad, que se reflejan en el agotamiento físico de las lideresas. "***En ellas se ve la hipervigilancia, la sensación de estar siendo seguidas todo el tiempo. Eso afecta mucho el tránsito de su cotidianidad*** *y también genera algunos distanciamientos, que es muy importante tener en cuenta a la hora de pensar cómo ellas construyen sus lazos con las comunidades*."

El informe, que se hizo con la ayuda de lideresas sociales y defensoras de derechos humanos del Meta y Bolívar a quienes Limpal entrevistó, tiene la intención de exponer el poco explorado tema de la salud mental cuando se hacen liderazgos sociales. **Se enfatiza en ellas porque en la labor de defender derechos pueden ser víctimas de violencia sexual o discriminación por el hecho de ser mujeres**, lo que traería más consecuencias negativas a la salud mental.

Además de las entrevistas, se hicieron grupos focales para escuchar las voces de las comunidades y así entender cómo el estado de la salud mental de las lideresas afecta a los colectivos que defienden. "*Cuando se habla de salud mental y de las emociones solo se piensa que se habla del individuo.* ***Pero lo que nos muestra el informe es que muchas de las defensoras dejan atrás sus procesos de elaboración de emociones para ponerse en un plano colectivo, ponerse al servicio de otras mujeres***", señala Diana Salcedo, directora de Limpal.

María Dolores Acanamejoy, presidenta de la JAC de la vereda Alto Amarradero. | Archivo

### Las cargas que reflejan el cuerpo

Las lideresas sociales cumplen un rol clave en los territorios. "***Ellas en el cuerpo inscriben todo su proceso de trabajo, porque la defensa de derechos se vuelve en una forma de vida.*** *No es que termina sus tareas y descansen. Entonces, entendiendo esa complejidad, el cuerpo se termina afectando en términos de debilitamiento físico y agotamiento*", reitera Olarte.

Salcedo agrega que durante el proceso de elaboración del informe las investigadoras se dieron cuenta de que existen otros problemas físicos. **Las lideresas les contaron que sufren de hipertensión, dolores de cabeza, problemas con el azúcar y colón irritable.**

Estas patologías tienen su origen, principalmente en el miedo. Son producto de las amenazas, el temor a ser agredidas, los contextos en donde se mueven sus actividades de liderazgo social –es decir, la presencia de grupos armados o de conflictos sociales-, el estigma por su labor, la falta de apoyo institucional o de las comunidades. "*Cuando se conoce la noticia de que mataron a un líder es común escucharles a las defensoras: 'Es que la vida no vale nada'; 'A nadie le importamos'; 'Hacemos esto y nadie le importa'.* ***Hay una reacción de frustración y de tristeza que se representa en sus cuerpos***",

comenta la directora de Limpal.

La soledad y el estigma por ser lideresas sociales también afecta la salud mental. En algunos de los territorios ellas deben afrontar su labor sin el apoyo de las comunidades y con el señalamiento por parte de la institucionalidad o de grupos armados. Pese la carga emocional que eso puede significar, **el informe resalta que ellas desean continuar con la defensa de los derechos humanos**. "*Persisten en ese liderazgo, a pesar de la carga emocional. Ninguna de las mujeres que entrevistamos dice que no quiere dejar de ser lideresa*".

### Confinamiento por el coronavirus

La medida de confinamiento obligatorio en todo el país debido a la emergencia por el coronavirus puede provocar mayor preocupación entre las lideresas sociales. El aislamiento no les permitirá adelantar ciertas labores con sus organizaciones, y el primer efecto que se provoca es frustración; además, pensar en el golpeado bienestar de las comunidades que defienden podría subir sus niveles de estrés y ansiedad.

"*Esta época de confinamiento es crítica porque* ***desencadenará miedo, preocupación y estrés para las defensoras****. Son ellas las que hacen un acompañamiento y un registro constante de lo que pasa con sus comunidades*", asegura Liseth Molina, otra de las investigadoras del informe.

Durante estos días de confinamiento **será clave que las lideresas activen las redes de colaboración que han venido construyendo.** Esto le propone un reto especial a las autoridades locales y nacionales, pues un cambio de procesos de semejante tamaño no se puede lograr con los problemas estructurales que existen en las zonas rurales y apartadas, como la falta de acceso a la tecnología, redes y herramientas de comunicación que les permitan seguir en sus labores.

Sin embargo, las investigadoras del informe no tienen duda de que el trabajo de las defensoras seguirá en medio de la pandemia. Tienen claro que buena parte de las labores de liderazgo se ejercen en la calle y las veredas, pero afirman que la defensa de derechos no se frenará con la cuarentena.

---

**CÓMO CITAR ESTE DOCUMENTO**

**FORMATO APA 7ª EDICIÓN**

Puentes, J. (2020, 1 de abril). El coronavirus pondrá a prueba la salud mental de lideresas y defensoras. ¡PACIFISTA!. https://pacifista.tv/notas/el-coronavirus-pondra-a-prueba-la-salud-mental-de-lideresas-y-defensoras/

**FORMATO CHICAGO (NOTAS Y BIBLIOGRAFÍA)**

Puentes, José. «El coronavirus pondrá a prueba la salud mental de lideresas y defensoras». ¡PACIFISTA!, 1 de abril de 2020. https://pacifista.tv/notas/el-coronavirus-pondra-a-prueba-la-salud-mental-de-lideresas-y-defensoras/

**FORMATO MLA 9ª EDICIÓN**

Puentes, José. "El coronavirus pondrá a prueba la salud mental de lideresas y defensoras". ¡PACIFISTA!, 1 de abril de 2020, https://pacifista.tv/notas/el-coronavirus-pondra-a-prueba-la-salud-mental-de-lideresas-y-defensoras/.

ACCESO ABIERTO

**Derechos de ¡PACIFISTA! y de sus autores. Archivo histórico de consulta pública.** Documento generado por el Centro de Memoria de ¡PACIFISTA! a partir de la pieza conservada en su archivo histórico. Se distribuye para consulta, citación, estudio e investigación. Verifique siempre la versión en línea, que es la fuente autorizada.