

PAUTAS PARA EL AUTOCUIDADO Y LA AUTONOMÍA ECONÓMICA DE LAS MUJERES LIDERESAS Y DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS



MUJERES CONSTRUYENDO EN PAZ:
una alianza para la protección, participación política y acceso a la verdad y la justicia en
colombia



Título original:

Pautas para el autocuidado y la autonomía económica de las mujeres lideresas y defensoras de Derechos Humanos

Primera edición, Julio 2025

ISBN: 978-958-8608-48-8

Autora: Jeniffer Cristina Córdon López

Las reflexiones y metodologías contenidas en este documento son producto del análisis colectivo realizado por el equipo técnico del Área de Movilidad de la Corporación Sisma Mujer integrado por: Yury Florez Cubillos, Viviana Bejarano Montoya, Mariana Castro Castro, Jeniffer Cristina Córdon López, Paola Pérez Gómez, Gabriela Ramirez Barajas y Katerin Jurado Díaz.

Coordinadora de la publicación: Katerin Jurado Díaz

Editora: Katerin Jurado Díaz

© Corporación Sisma Mujer

Calle 40 # 24-33.

Bogotá, Colombia

PBX: (57-1) 2859313

www.sismamujer.org

Instagram: @sismamujer

Facebook: Corporación Sisma Mujer

Twitter: @SismaMujer

Diagramación, adecuación, ilustraciones de portada e interiores:

Entropia y Utópico Creativo

Este material ha sido elaborado con el apoyo de Generalitat. Su contenido es responsabilidad exclusiva de la Corporación Sisma Mujer y no necesariamente refleja los puntos de vista de Generalitat.

Copy left: El presente documento puede ser reproducido en todo o en parte, siempre y cuando se cite la fuente y se haga con fines no comerciales.

Tabla de contenido

1. INTRODUCCIÓN EL AUTOCUIDADO Y LA AUTONOMÍA ECONÓMICA COMO HERRAMIENTAS DE AUTOPROTECCIÓN PARA LAS DEFENSORAS DE DD.HH.....	4
2. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR DE AUTOCUIDADO PARA LAS LIDERESAS Y DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS?	
Entre el dicho al hecho para practicar el autocuidado	6
a) La doble y triple jornada de trabajo	6
b) Violencia sociopolítica de género	8
c) Presencia de grupos armados en los territorios	9
d) Riesgos en la sostenibilidad de los proyectos productivos	10
e) Desconfianza institucional para denunciar	10
3. ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO VISTO DESDE UNA PERSPECTIVA FEMINISTA?.....	13
a) El autocuidado como un acto político y colectivo	14
b) Reconocimiento del impacto de la carga de cuidados	14
c) Redistribución del cuidado como reivindicación del autocuidado	15
d) Liderazgos colaborativos para posibilitar el autocuidado	15
4. ¿CÓMO SE RELACIONA EL AUTOCUIDADO CON LA AUTONOMÍA ECONÓMICA? ¿POR QUÉ ESTA ES UN MECANISMO PARA EL AUTOCUIDADO, LA PROTECCIÓN Y LA AUTOPROTECCIÓN?	17
5. PAUTAS PARA EL AUTOCUIDADO Y LA AUTONOMÍA ECONÓMICA DE LAS LIDERESAS Y DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS	19
a) Estrategias de autocuidado para lideresas y defensoras.....	19
b) Autonomía económica como mecanismo de protección y fortalecimiento	20
c) Protección frente a la violencia económica y sociopolítica contra lideresas y defensoras	21
d) Fortalecimiento de economías comunitarias y solidarias desde una perspectiva feminista.....	22
6. RECOMENDACIONES A LAS INSTITUCIONES PARA PROMOVER Y FORTALECER EL AUTOCUIDADO Y LA AUTONOMÍA ECONÓMICA DE LAS MUJERES DEFENSORAS DESDE UNA PERSPECTIVA FEMINISTA	24
a) Garantizar condiciones seguras y estables para el ejercicio del liderazgo	24
b) Fortalecimiento de capacidades en primeros auxilios psicológicos y autocuidado	25
c) Fomento del empleo digno y acceso a financiamiento	25
d) Promoción del acceso a la oferta institucional de autonomía económica con enfoque de género	26
e) Fortalecer estrategias de comercialización y acceso a mercados	26
f) Economía circular para la sostenibilidad ambiental y de las iniciativas productivas de las mujeres	27
g) Impulsar la formación y capacitación en autonomía económica desde una perspectiva feminista	27

1. INTRODUCCIÓN:

EL AUTOCUIDADO Y LA AUTONOMÍA ECONÓMICA COMO HERRAMIENTAS DE AUTOPROTECCIÓN PARA LAS DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS



El autocuidado y la autonomía económica constituyen dimensiones fundamentales para la protección, sostenibilidad y permanencia del liderazgo de las mujeres defensoras de derechos humanos. En contextos atravesados por la violencia sociopolítica, la precarización económica y la sobrecarga histórica de responsabilidades de cuidado, estas dimensiones trascienden el ámbito del bienestar individual y se configuran como estrategias feministas de autoprotección, orientadas a fortalecer la capacidad de incidencia y afrontamiento ante las múltiples amenazas que enfrentan las defensoras en sus territorios.

Este documento parte de la premisa de que el autocuidado y la autonomía económica no pueden entenderse como prácticas aisladas ni como responsabilidades individuales de las mujeres. Por el contrario, se propone visibilizar su interrelación como estrategias colectivas y políticas, estrechamente vinculadas a la garantía de condiciones de seguridad, dignidad y continuidad en el ejercicio de la defensa de los derechos humanos. Desde esta perspectiva, se reconoce la necesidad urgente de transformar las condiciones estructurales de desigualdad que exponen de manera diferenciada a las mujeres lideresas y defensoras a situaciones de riesgo, violencia y precarización.

En este marco, la Corporación Sisma Mujer ha acompañado procesos organizativos de mujeres lideresas y defensoras en distintos departamentos de Colombia, con énfasis en Sucre, Nariño y Cauca. Durante un periodo aproximado de cinco años, este acompañamiento ha involucrado a 17 procesos colectivos de mujeres campesinas, afrodescendientes e indígenas, tanto en zonas rurales como en cabeceras municipales, orientados al fortalecimiento de sus estrategias de protección, autoprotección y autocuidado. La experiencia acumulada en estos territorios ha permitido identificar, por una parte, los principales desafíos que enfrentan las defensoras y, por otra, las respuestas individuales y colectivas que han construido para sostener su liderazgo en contextos adversos.

A lo largo del documento se analizan las cargas de trabajo y cuidado, los riesgos sociopolíticos y territoriales, así como las barreras estructurales que limitan el acceso a la autonomía económica de las mujeres defensoras.



De igual forma, se presentan estrategias orientadas al fortalecimiento del autocuidado y de la autonomía económica, junto con recomendaciones dirigidas a las instituciones, con el propósito de contribuir a la formulación de políticas públicas y acciones que reconozcan estas dimensiones como ejes transversales de protección integral. De esta manera, el documento busca aportar a la construcción de entornos más seguros, sostenibles y equitativos para las mujeres defensoras de derechos humanos, reconociendo el autocuidado y la autonomía económica como derechos esenciales y condiciones habilitantes para el ejercicio pleno de su liderazgo.

2.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR DE AUTOCUIDADO PARA LAS LIDERESAS Y DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS?

ENTRE EL DICHO Y EL HECHO: BARRERAS ESTRUCTURALES PARA PRACTICAR EL AUTOCUIDADO



Hablar de autocuidado en la vida de las mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos no remite a una opción personal ni a una práctica secundaria, sino a una condición indispensable para la sostenibilidad de su liderazgo y la continuidad de su labor. Sin embargo, en la práctica, el autocuidado suele quedar relegado ante una combinación de factores estructurales que restringen su tiempo, su autonomía y su bienestar físico y emocional.

Las defensoras enfrentan una sobrecarga persistente de responsabilidades que articula el liderazgo comunitario, la generación de ingresos y las tareas de cuidado, en contextos atravesados por la violencia sociopolítica, la precarización económica y la desigual distribución del trabajo doméstico. A ello se suman múltiples formas de violencia basadas en género, la presencia de actores armados en los territorios y la falta de garantías institucionales, condiciones que no solo incrementan los riesgos para su vida e integridad, sino que también limitan de manera directa sus posibilidades reales de autocuidado.

Desde esta perspectiva, el autocuidado no puede comprenderse únicamente como una decisión individual, sino como un derecho que requiere condiciones sociales, económicas, políticas e institucionales que lo hagan posible. Identificar los principales obstáculos que enfrentan las mujeres lideresas y defensoras para ejercerlo resulta fundamental para comprender por qué, entre el reconocimiento discursivo del autocuidado y su práctica cotidiana, persiste una brecha estructural. A continuación, se desarrollan los principales factores que inciden en esta brecha.



A) LA DOBLE Y TRIPLE JORNADA DE TRABAJO



Las mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos enfrentan una carga desproporcionada de trabajo que combina actividades remuneradas, labores domésticas y responsabilidades de liderazgo comunitario. Con frecuencia, su rol como defensoras es entendido como una extensión "natural" de su función de cuidado, lo que refuerza la idea de que su trabajo político y organizativo debe realizarse de manera gratuita o sin condiciones de sostenibilidad económica.

La denominada pobreza de tiempo es una constante en sus vidas. Las defensoras deben distribuir sus esfuerzos entre el trabajo del hogar, la atención a sus comunidades y la búsqueda de ingresos para la subsistencia familiar, lo que las obliga a sostener dinámicas permanentes de multitarea. En este contexto, el autocuidado, aunque reconocido como una necesidad, se convierte en una práctica difícil de materializar, especialmente debido a normas sociales y culturales machistas que deslegitima el derecho de las mujeres a priorizar su bienestar.

Este fenómeno se refleja también en estadísticas de uso del tiempo en Colombia: según la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2024–2025 del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), aproximadamente el 90 % de las mujeres de 10 años o más participa en actividades de trabajo no remunerado, en comparación con el 65,5 % de los hombres en el mismo periodo. Adicionalmente, las mujeres dedican en promedio 7 horas y 35 minutos diarios a labores no remuneradas —incluidos el cuidado y las tareas del hogar—, más del doble del tiempo dedicado por los hombres (3 horas y 12 minutos) (DANE, 2025). Esta diferencia estructural en la distribución del tiempo evidencia cómo las mujeres enfrentan una mayor carga de trabajo que limita su acceso efectivo al descanso, al cuidado personal o a otras actividades necesarias para su bienestar.

La situación se agrava por las condiciones de informalidad laboral. Muchas mujeres defensoras no logran acceder a trabajos remunerados estables y, cuando lo hacen, deben compatibilizarlos con el cuidado de niñas, niños, adolescentes y personas adultas mayores o con enfermedades temporales o permanentes, tanto en su familia nuclear como extendida. A ello se suman, en numerosos casos, afectaciones a su propia salud, que limitan su capacidad de generar ingresos de manera sostenida.

La combinación de estas condiciones genera altos niveles de estrés, angustia y desgaste físico y emocional. Varias lideresas señalan que no cuentan con tiempo para realizar controles médicos periódicos, acumulando dolencias durante meses sin atención. Asimismo, expresan preocupación constante por el consumo problemático de sustancias psicoactivas entre personas jóvenes de sus familias y comunidades, una carga que asumen principalmente como cuidadoras, ante la ausencia de respuestas estatales y el escaso respaldo comunitario. Estas dinámicas evidencian cómo la sobrecarga de trabajo y cuidado opera como una barrera estructural para el autocuidado, afectando directamente la calidad de vida y la sostenibilidad del liderazgo de las mujeres defensoras.



B) VIOLENCIA SOCIOPOLÍTICA DE GÉNERO ¹

Las mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos enfrentan múltiples formas de violencia dirigidas a silenciarlas y deslegitimar su trabajo. Por su doble condición de riesgo (por ser mujeres y por defender los derechos humanos) se ven expuestas a ataques sistemáticos y diferenciados que no solo afectan su integridad personal, sino también la de sus familias y comunidades. La falta de respaldo estatal y de respuestas oportunas por parte de las instituciones encargadas de garantizar su protección agrava aún más su vulnerabilidad, dejándolas en un estado de desprotección que limita de manera significativa su capacidad de acción y de incidencia.

Esta violencia se expresa de manera estructural y persistente. Según la Defensoría del Pueblo de Colombia, entre enero y junio de 2025 se documentaron 89 asesinatos de líderes y lideresas sociales en el país, mientras que en el periodo 2016–2025 se han registrado 1.577 homicidios de líderes y lideresas sociales en todo el territorio nacional, lo que evidencia una tendencia prolongada de violencia letal contra defensores de derechos humanos y activistas sociales.

De manera que las violencias que enfrentan van más allá de la agresión física e incluyen formas de violencia psicológica, económica y sociopolítica con marcados sesgos de género. Estas se manifiestan en distintos ámbitos mediante ataques misóginos, señalamientos, calumnias, amenazas y otras formas de hostigamiento que refuerzan la discriminación y la exclusión de las mujeres de los espacios de participación política y social. Diversos informes nacionales han advertido que estas violencias buscan desincentivar la participación pública de las mujeres y castigar su liderazgo en contextos atravesados por dinámicas patriarcales y autoritarias (Defensoría del Pueblo, 2025). Datos de observatorios sobre violencia en política muestran que, cuando las mujeres participan en espacios de liderazgo y representación, la violencia dirigida hacia ellas es alarmantemente alta: hasta el 88,2 % de las mujeres podrían haber sido víctimas de violencia psicológica en espacios políticos, incluyendo amenazas verbales o escritas, mientras que el 17,6 % denunció haber sufrido violencia física y el 2,9 % violencia sexual en estos escenarios.

Sin embargo, estas amenazas no se circunscriben únicamente al ámbito público, sino que se extienden a sus comunidades e incluso a sus hogares. Algunas defensoras enfrentan violencia intrafamiliar, mientras que otras ven comprometida la seguridad de integrantes de su familia como consecuencia directa de su labor en la defensa de los derechos humanos. Esta ampliación del riesgo al entorno cercano constituye una forma adicional de presión y control que profundiza el impacto de la violencia sobre su vida cotidiana y su bienestar emocional.

¹ La Corte Constitucional en el Auto 098/2013, señala que “Los actos de violencia contra las mujeres defensoras no están asociados a violencia común sino a un tipo de violencia sociopolítica de género ejemplarizante, que emplea como herramienta la administración del miedo hacia la producción de terror sobre las mujeres. [...] Para generar terror sobre las mujeres e impedir que adelanten las actividades por las cuales las estigmatizan. (Corte Constitucional Auto 331/19).



Es así como la violencia basada en género que experimentan no constituye un hecho aislado, sino que responde a un patrón estructural y persistente. Como se señala en Sisma Mujer (2022), estas agresiones operan como “un mecanismo de castigo a la transgresión de las normas de género tradicionalmente impuestas” (p. 17). En este contexto, muchas defensoras se ven obligadas a ocultar su trabajo, restringir su visibilidad pública o modificar sus rutinas por razones de seguridad, llegando incluso a trasladarse temporalmente a otros departamentos o a reducir, e incluso suspender, sus labores de liderazgo.

Estas medidas de autoprotección, aunque necesarias, interrumpen sus actividades organizativas y proyectos productivos, y tienen efectos directos sobre su estabilidad personal y económica. Asimismo, obstaculizan su participación en espacios de toma de decisiones y limitan el ejercicio pleno de su autonomía, profundizando las barreras estructurales que enfrentan las mujeres defensoras para sostener su liderazgo y garantizar su derecho al autocuidado.



C) PRESENCIA DE GRUPOS ARMADOS EN LOS TERRITORIOS




La presencia de grupos armados legales e ilegales en los territorios impone dinámicas de control y vigilancia permanente que restringen severamente la movilidad y la organización comunitaria. Este control afecta de manera particular a las mujeres y niñas, generando climas de miedo, silencio forzado y autocensura.

En este contexto, muchas defensoras ven limitada su posibilidad de reunirse con otras mujeres, participar en espacios organizativos o desarrollar acciones de incidencia. La fragmentación de las redes de apoyo y la imposición de restricciones territoriales debilitan los procesos colectivos y reducen las posibilidades de protección comunitaria, incrementando el aislamiento y los riesgos individuales. Además, el control territorial se expresa en amenazas constantes, reclutamiento forzado de niñas, niños y adolescentes, imposición de economías ilícitas y utilización de personas jóvenes para el beneficio de estructuras armadas. Aunque las defensoras han desarrollado estrategias de autoprotección individual y colectiva, estas resultan insuficientes frente a la magnitud de las amenazas, generando altos niveles de zozobra, desgaste emocional y afectaciones al bienestar familiar y comunitario.

En este escenario, las mujeres lideresas asumen responsabilidades de protección que deberían recaer en el Estado, tanto para sí mismas como para sus familias, procesos organizativos e iniciativas productivas. A ello se suman exigencias de entidades estatales y de cooperación internacional para desarrollar proyectos productivos colectivos sin garantías reales de sostenibilidad, seguridad o comercialización, lo que incrementa su carga y exposición al riesgo.




D) RIESGOS EN LA SOSTENIBILIDAD DE LOS PROYECTOS PRODUCTIVOS



Las mujeres lideresas y defensoras cumplen un papel central en la promoción de economías comunitarias en sus territorios, impulsando iniciativas productiva colectivas e individuales que contribuyen a la subsistencia familiar y al fortalecimiento del tejido social. No obstante, la visibilidad de estos proyectos las expone a riesgos adicionales de violencia, extorsión y control territorial, que afectan directamente su autonomía económica. Entre los principales obstáculos se encuentran la falta de infraestructura para la comercialización, la escasez de ferias y mercados accesibles, los altos costos de participación y la dependencia de intermediarios que imponen condiciones desfavorables. Estas limitaciones se profundizan en contextos rurales y afectados por el conflicto armado, donde la movilidad restringida y la presencia de actores armados dificultan el acceso a insumos y mercados.

Del mismo modo, la falta de acceso a financiamiento formal obliga a muchas mujeres a recurrir a mecanismos informales de crédito, como el gota a gota, que incrementan su vulnerabilidad económica y perpetúan ciclos de endeudamiento. A esto se suma la brecha digital, que limita las posibilidades de comercialización en mercados más amplios, especialmente para mujeres mayores o que habitan zonas con baja conectividad. La brecha digital representa un desafío adicional, especialmente para las mujeres mayores y aquellas que viven en zonas rurales con acceso limitado a internet y herramientas tecnológicas. La falta de capacitación en el uso de plataformas digitales y redes sociales reduce sus oportunidades de comercialización en mercados más amplios, restringiendo sus ventas al ámbito local y profundizando la desigualdad en el acceso a recursos tecnológicos.



Estas condiciones evidencian cómo la precarización económica y los riesgos asociados a los proyectos productivos afectan directamente las posibilidades de autocuidado, al priorizar la subsistencia sobre el bienestar personal.



E) DESCONFIANZA INSTITUCIONAL PARA DENUNCIAR

En muchos territorios, la violencia institucional dificulta de manera significativa la protección de las mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos. Las entidades responsables de garantizar su seguridad han fallado de forma reiterada en la implementación oportuna y efectiva de medidas de protección y, en algunos casos, han llegado incluso a agravar su vulnerabilidad. La revictimización, la negligencia en la atención de sus denuncias y la ausencia de respuestas integrales han generado una profunda desconfianza hacia las autoridades locales, afectando el acceso real a la justicia.

En regiones como Sucre, el control de los grupos armados ha avanzado de tal manera en los últimos años que amplios sectores de la comunidad los perciben como una autoridad paralela, capaz de regular la conducta social e incluso de impartir justicia. Ante la ausencia de respuestas estatales eficaces, algunas lideresas amenazadas llegan a considerar la intermediación de estos actores como una opción viable para resolver conflictos o reducir riesgos inmediatos. La normalización de estas dinámicas profundiza la crisis de legitimidad de las instituciones formales y debilita aún más el Estado de derecho en los territorios.

A ello se suma una percepción generalizada de impunidad frente a las amenazas, agresiones y violencias ejercidas contra las mujeres defensoras de derechos humanos. Diversos informes han advertido que la mayoría de estos hechos no avanza de manera efectiva en los procesos de investigación y sanción, lo que refuerza la idea de que denunciar no solo resulta inútil, sino potencialmente riesgoso (Defensoría del Pueblo, 2024; Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos [OACNUDH], 2023). Esta situación disuade a muchas mujeres de acudir a instancias judiciales o administrativas, especialmente en contextos donde persisten vínculos entre actores armados, redes criminales y estructuras de poder local.

En algunos casos, recurrir a la fuerza pública o a entidades gubernamentales supone un riesgo adicional, ya que las defensoras han reportado que sus denuncias son desestimadas, carecen de confidencialidad o no cuentan con garantías de protección adecuadas, con el temor de que la información suministrada pueda ser filtrada a los mismos actores responsables de la violencia. Ante este escenario, muchas lideresas optan por acudir a organizaciones de mujeres y de derechos humanos a nivel nacional, que canalizan sus casos ante entidades del nivel central y realizan seguimiento institucional, buscando reducir los riesgos asociados a la denuncia directa en el territorio.

Frente a este panorama, numerosas lideresas han desarrollado estrategias de autoprotección, como evitar la confrontación directa con actores armados, reducir su visibilidad pública o limitar su participación en espacios comunitarios y políticos, priorizando así su seguridad personal y la continuidad de sus procesos organizativos. No obstante, la falta de confianza en las autoridades limita la posibilidad de visibilizar el impacto del control territorial ejercido por grupos armados y redes de poder corruptas en la vida cotidiana de las comunidades.

La ausencia de garantías de seguridad y de respuestas institucionales efectivas refuerza la precarización del liderazgo femenino. Al no contar con mecanismos de protección adecuados, las mujeres lideresas y defensoras deben asumir de manera individual su seguridad, lo que restringe su participación en espacios de toma de decisiones y debilita sus procesos organizativos. Aunque han desarrollado prácticas de autoprotección y autocuidado, el riesgo para su integridad permanece latente,

afectando su capacidad de acción y el impacto de su labor en la defensa de los derechos humanos.

Los factores descritos a lo largo de esta sección (la sobrecarga derivada de la doble y triple jornada de trabajo, la violencia sociopolítica basada en género, el control territorial ejercido por actores armados, los riesgos asociados a la sostenibilidad de los proyectos productivos y la profunda desconfianza institucional para denunciar) evidencian que las mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos enfrentan barreras estructurales que limitan de manera sistemática sus posibilidades de autocuidado y de ejercicio pleno de su autonomía. Estas condiciones no solo incrementan su exposición al riesgo, sino que también afectan su bienestar físico, emocional y económico, comprometiendo la sostenibilidad de sus liderazgos y de los procesos organizativos que impulsan en sus territorios.

En este contexto, el autocuidado no puede ser concebido como una práctica individual ni desvinculada de las condiciones materiales y de seguridad en las que las defensoras desarrollan su labor. Por el contrario, resulta necesario abordarlo de manera articulada con la autonomía económica, entendida como un componente clave para reducir la dependencia, fortalecer las capacidades de autoprotección y ampliar los márgenes de decisión de las mujeres lideresas. Reconocer esta interrelación constituye un paso fundamental para avanzar hacia estrategias integrales de protección que respondan a las realidades territoriales y a las múltiples violencias que enfrentan las defensoras de derechos humanos.



¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO VISTO DESDE UNA PERSPECTIVA FEMINISTA?



Para Sisma Mujer, la reflexión sobre la diáda cuidado–autocuidado ha sido un eje central en la construcción de los procesos individuales y colectivos de las mujeres que acompaña. Esta reflexión parte del reconocimiento y la exigencia de los derechos humanos de las mujeres, lo que implica tanto el fortalecimiento de su autonomía como las medidas de afrontamiento a las violencias estructurales que enfrentan en los distintos ámbitos de su vida. Asimismo, favorece el encuentro con otras voces e historias, promoviendo la colectivización de experiencias y la reivindicación de sus derechos desde lo cotidiano y lo político. En este sentido, el autocuidado se reconoce como una práctica clave para transformar condiciones históricas de opresión, como la división sexual del trabajo, que ha impuesto el mandato de la “buena mujer” dedicada prioritariamente al cuidado de los demás, en detrimento de su propio bienestar.

Esta comprensión del autocuidado como derecho se encuentra además respaldada por un marco normativo público reciente: la Política Nacional de Cuidado establecida en el Documento CONPES 4143 de 2025, adoptado por el Gobierno nacional para transformar la organización social del cuidado en Colombia y garantizar el goce efectivo de los derechos de las personas cuidadoras y de quienes requieren cuidado en condiciones dignas. El CONPES 4143 reconoce que las responsabilidades del cuidado, históricamente asumidas de forma desproporcionada por mujeres, constituyen un derecho tanto para quienes cuidan como para quienes reciben cuidado, y que su garantía es esencial para sostener la vida, la dignidad y la autonomía de las personas (Departamento Nacional de Planeación [DNP], 2025).

Desde esta perspectiva, el cuidado y el autocuidado, entendidos como procesos individuales y colectivos, permiten cuestionar y transformar las lógicas patriarcales que asocian el liderazgo femenino con el sacrificio, la entrega permanente y la postergación de sí mismas. Por ello, el autocuidado colectivo adquiere un papel central, en tanto fomenta redes de apoyo y sororidad donde el liderazgo se concibe como una práctica compartida y sostenible, y no como una carga individual. En la experiencia de Sisma Mujer, esta comprensión se ha materializado a través de diversas acciones, entre ellas las que se describen a continuación.



A). EL AUTOCUIDADO COMO UN ACTO POLÍTICO Y COLECTIVO



El autocuidado no es únicamente una acción individual orientada al bienestar personal, sino una estrategia de afrontamiento político frente a la sobrecarga impuesta por la división sexual del trabajo y por las múltiples violencias que atraviesan la vida de las mujeres. En este sentido, constituye una respuesta crítica frente a un sistema que invisibiliza sus necesidades y perpetúa su rol como principales responsables del cuidado. Desde esta mirada, el autocuidado permite cuestionar y transformar, en los ámbitos familiar, comunitario, organizativo, social y político, las estructuras que limitan la autonomía de las mujeres y promover prácticas de cuidado colectivo.

El cuidado y el autocuidado deben entenderse, así, como una apuesta política que trasciende lo individual y se configura como una estrategia colectiva de corresponsabilidad. Las mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos han impulsado progresivamente nuevas formas de distribución de los cuidados, desafiando su asignación exclusiva a las mujeres. Esta transformación ha resultado clave para fortalecer su autonomía en la toma de decisiones y su participación en los ámbitos sociales, políticos y económicos. En particular, la autonomía económica no puede analizarse de manera aislada, sino en estrecha relación con la economía del cuidado, dado que ambas dimensiones están profundamente interconectadas y son esenciales para avanzar hacia mayores niveles de justicia e igualdad.

Además, el autocuidado debe abordarse de forma integral, reconociendo la interdependencia entre el bienestar físico, emocional y social. En este marco, la construcción de redes de apoyo y el acompañamiento psicojurídico resultan fundamentales para enfrentar los efectos de las violencias que afectan a las defensoras. Estas redes no solo fortalecen su liderazgo y su capacidad de incidencia, sino que también contribuyen a consolidar una cultura del autocuidado que cuestiona los mandatos patriarcales y amplía las posibilidades de participación de las mujeres en los espacios de decisión.



B). RECONOCIMIENTO DEL IMPACTO DE LA CARGA DE CUIDADOS



Las mujeres enfrentan jornadas extendidas que combinan trabajo remunerado y no remunerado, generando una constante sobrecarga y una situación persistente de pobreza de tiempo. Esta realidad no solo afecta su bienestar físico y emocional, sino que también limita de manera significativa sus oportunidades de formación, recreación y participación en espacios de toma de decisiones. La distribución desigual de los cuidados refuerza las brechas de género, asignando a las mujeres la mayor responsabilidad del sostenimiento de la vida, sin que exista una redistribución



equitativa en los hogares y las comunidades.

En este contexto, resulta fundamental sensibilizar sobre el tiempo que las mujeres dedican al cuidado y sobre el impacto directo que esta carga tiene en su autonomía y desarrollo personal. Las dobles y triples jornadas restringen su acceso a la educación, a empleos dignos y a espacios de liderazgo, reproduciendo desigualdades estructurales. Visibilizar esta realidad implica no solo generar conciencia, sino también promover políticas y prácticas que reconozcan el cuidado como una responsabilidad social y colectiva, redistribuida entre el Estado, las familias, las comunidades y el sector privado.



C). REDISTRIBUCIÓN DEL CUIDADO COMO REIVINDICACIÓN DEL AUTOCUIDADO



A partir de la reflexión sobre el autocuidado, las mujeres han ido fortaleciendo la toma de decisiones concretas que desafían la distribución tradicional del trabajo doméstico y de cuidados. Acciones como delegar responsabilidades en sus parejas, hijos e hijas, familiares, establecer límites a las demandas externas o reservar tiempo para su bienestar personal tienen un impacto profundo en la transformación de los roles de género. Al asumir el autocuidado como un derecho, las mujeres también reivindican la corresponsabilidad en los hogares y la equidad en la distribución de las tareas de cuidado.

Estas acciones generan cambios que trascienden lo individual y cuestionan normas profundamente arraigadas en la sociedad. Exigir la redistribución de las responsabilidades domésticas contribuye a desmontar el modelo de la abnegación y el sacrificio femenino. Asimismo, su impacto se proyecta en los espacios comunitarios, de liderazgo y de generación de ingresos, fortaleciendo la participación de las mujeres y posicionando la corresponsabilidad como un asunto colectivo y político.



D). LIDERAZGOS COLABORATIVOS PARA POSIBILITAR EL AUTOCUIDADO



El liderazgo de las defensoras de derechos humanos debe concebirse como un proceso sostenible en el tiempo. No se trata de una acción individual aislada, sino de una práctica fortalecida por el trabajo colectivo, que reconoce la interdependencia entre lo personal y lo comunitario. En este sentido, resulta necesario transitar de liderazgos sacrificantes y heroicos hacia modelos colaborativos que promuevan la distribución de responsabilidades, la rotación de roles y el relevo generacional.



Este enfoque no solo garantiza la continuidad de los procesos organizativos, sino que también contribuye a reducir la sobrecarga de quienes los sostienen. Los espacios de juntanza han demostrado ser fundamentales para la construcción de redes de apoyo, la generación de entornos seguros y el fortalecimiento de la incidencia política de las mujeres. Estos espacios consolidan liderazgos colectivos y favorecen formas de resistencia basadas en la solidaridad, el cuidado mutuo y la cooperación.

La reflexión sobre el autocuidado desde una perspectiva feminista ha permitido visibilizar la necesidad de transformar las estructuras que imponen una carga desproporcionada de trabajo de cuidado a las mujeres, limitando su autonomía y su bienestar. La redistribución de los cuidados y la consolidación de redes de apoyo fortalecen el liderazgo femenino y crean condiciones para el ejercicio pleno de sus derechos. No obstante, para que el autocuidado sea sostenible en el tiempo, resulta indispensable garantizar la autonomía económica de las mujeres, como condición para que puedan decidir de manera libre y digna sobre sus cuerpos, sus tiempos y sus proyectos de vida.



4.

¿CÓMO SE RELACIONA EL AUTOCUIDADO CON LA AUTONOMÍA ECONÓMICA?



Desde la economía feminista, se ha evidenciado cómo la economía tradicional separa la vida reproductiva de la productiva, basada en la división sexual del trabajo. En este esquema, las labores de cuidado (indispensables para sostener la vida) quedan relegadas al ámbito reproductivo, asociadas a los afectos y asignadas mayoritariamente a las mujeres. Estas tareas han sido históricamente invisibilizadas, no reconocidas y desvalorizadas. Incluso cuando son remuneradas, suelen recibir una compensación mínima debido a su asociación con el cuidado y a su ubicación subordinada dentro del sistema económico.

La autonomía económica de las mujeres con perspectiva feminista cuestiona esta separación entre lo reproductivo y lo productivo, al reconocer el valor social, político y económico del trabajo de cuidado. No obstante, muchas mujeres enfrentan barreras estructurales para acceder al mercado laboral formal, el cual no garantiza igualdad de oportunidades ni condiciones dignas. Ante este escenario, generan estrategias económicas propias para asegurar su sustento y el de sus comunidades. Las lideresas y defensoras de derechos humanos desempeñan un papel central en este proceso, ya que su labor está estrechamente vinculada a la sostenibilidad de la vida en sus dimensiones ambiental, social y económica. Como señala Quiroga (2014), “el reconocimiento al trabajo de cuidado es un aspecto nodal para resolver la separación artificial reforzada por el capitalismo entre producción y reproducción”.

Las labores de cuidado, tanto en el ámbito familiar como comunitario, son fundamentales para el sostenimiento del mercado y de la vida social. Sin embargo, mujeres afrodescendientes, indígenas, campesinas y aquellas que habitan territorios afectados por el conflicto armado enfrentan mayores obstáculos para acceder a dicho mercado. A pesar de ello, su liderazgo y capacidad organizativa impulsan economías arraigadas en los territorios y en los saberes locales. Ejemplo de ello son la producción de alimentos tradicionales, la elaboración de artesanías y el desarrollo de proyectos agrícolas comunitarios. Estas economías fortalecen redes asociativas que integran a otras mujeres en situación de vulnerabilidad y hacen visible que, como afirma Quiroga (2013), “un rasgo distintivo de las economías comunitarias es que se hace explícita la manera en que las relaciones de reciprocidad sostienen y hacen posible la vida”. La autonomía económica no se limita a la generación de ingresos. Implica también disponer de tiempo para el desarrollo personal, el reconocimiento

de los propios intereses y la toma de decisiones financieras acordes con cada proyecto de vida. Contar con recursos propios amplía las oportunidades, fortalece la capacidad de decisión sobre el bienestar propio y familiar, y posiciona a las mujeres en espacios sociales, comunitarios y políticos.

Cabe destacar que, la autonomía económica constituye un mecanismo clave de autocuidado, protección y autoprotección para las lideresas y defensoras de derechos humanos, en tanto reduce su vulnerabilidad frente a situaciones de violencia y dependencia. Al contar con recursos propios, disminuye la exposición a relaciones de subordinación económica que pueden derivar en violencias basadas en género. De manera complementaria, la independencia financiera amplía sus posibilidades para exigir medidas de protección al Estado y para construir estrategias colectivas de autoprotección en el marco de sus procesos organizativos y comunitarios. El desarrollo de proyectos productivos, emprendimientos y economías comunitarias contribuye, además, a la estabilidad y sostenibilidad de las defensoras en sus territorios. A través de la producción y comercialización de bienes y servicios, no solo garantizan su subsistencia, sino que consolidan redes de apoyo que refuerzan su liderazgo y su autonomía. En este proceso, el acceso a financiamiento, la formación en la administración de recursos y el fortalecimiento de estrategias de comercialización resultan fundamentales para generar una base económica sólida que les permita sostener, en el tiempo, la defensa de los derechos humanos.

Impulsar la autonomía económica de las mujeres facilita escenarios más efectivos de autocuidado. Con ingresos propios y mayor estabilidad financiera, las lideresas pueden acceder a servicios de salud, bienestar emocional y espacios de descanso necesarios para su equilibrio físico y mental. De este modo, la reducción de la sobrecarga laboral y la redistribución de las responsabilidades domésticas inciden positivamente en su calidad de vida. De este modo, una mayor independencia económica amplía sus posibilidades de participar en procesos de formación, incidencia política y fortalecimiento organizativo, potenciando su capacidad de acción colectiva y su resiliencia frente a contextos adversos.

5.

PAUTAS PARA EL AUTOCUIDADO Y LA AUTONOMÍA ECONÓMICA DE LAS LIDERESAS Y DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS



Con base en la experiencia de Sisma Mujer y en los hallazgos identificados sobre los desafíos que enfrentan las mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos, se proponen una serie de pautas orientadas a fortalecer su autonomía económica.

Estas directrices parten del reconocimiento de que la autonomía económica no puede comprenderse de manera aislada, sino en su estrecha relación con la economía del cuidado y, de manera fundamental, con la reivindicación del autocuidado como derecho. Para las lideresas y defensoras, esto implica reconocer que, además de ser actoras clave en la protección de derechos y la sostenibilidad de sus comunidades, también tienen derecho a ser cuidadas y a priorizar su bienestar.

Estas pautas buscan no solo transformar las condiciones estructurales que perpetúan la desigualdad, sino asegurar que la autonomía económica se traduzca en un ejercicio real de libertad, protección y bienestar, permitiéndoles continuar con su labor en la defensa de los derechos humanos sin que ello represente un riesgo para su seguridad o calidad de vida.



A) ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA LIDERESAS Y DEFENSORAS



Enfrentar la sobrecarga de trabajo, la violencia estructural y las múltiples amenazas que recaen sobre las mujeres lideresas y defensoras exige estrategias de autocuidado que no solo protejan su bienestar personal, sino que también fortalezcan su capacidad de acción frente a situaciones de riesgo. Asumir el autocuidado como un derecho y como una herramienta política para afrontar las amenazas derivadas del conflicto armado y de las dinámicas territoriales permite desafiar la lógica patriarcal que impone el sacrificio como única forma legítima de liderazgo, y promover una visión más sostenible y equitativa de su labor.

Desde esta perspectiva, la construcción de redes de apoyo y de sororidad resulta fundamental para sostener el trabajo de las defensoras sin que ello deteriore su salud física y emocional. Crear espacios de contención, compartir experiencias y apoyarse mutuamente fortalece la defensa colectiva de sus derechos y mitiga el impacto de la violencia y del aislamiento. En estos espacios se desarrolla el *affidamento*, entendido

como “el proceso por el cual las mujeres reconocen sus opresiones, se apoyan mutuamente y desarrollan relaciones basadas en la sororidad, la cercanía y la confianza” (Tineo, 2012, p. 9).

De igual manera, la rotación de liderazgos y los relevos generacionales refuerzan la corresponsabilidad colaborativa dentro de las organizaciones, evitando la sobrecarga de tareas y el desgaste de las defensoras, y garantizando la continuidad de los procesos sin que recaigan en unas pocas personas. Como señala Tineo (2012), “la política del autocuidado representa una práctica del ‘en sí’ para ‘sí’, pautando relaciones basadas en la autonomía desde la construcción colectiva para la transformación de nuestros deseos y condiciones de existencia” (p. 3).

El acceso a la salud física y emocional debe considerarse un derecho fundamental para la sostenibilidad de los liderazgos y de los procesos organizativos y comunitarios. Esto implica que las defensoras dispongan de tiempo y recursos para su bienestar, accedan a atención médica adecuada y cuenten con herramientas para gestionar el estrés y las afectaciones emocionales derivadas de su labor. Se trata de atender sus *desesidades*², entendidas como la articulación entre necesidades y deseos, en un ejercicio de reconocimiento propio que les permite diferenciarse de las demandas externas. Apostar por el autocuidado en estos términos no solo fortalece a las lideresas y defensoras como sujetas políticas, sino que también contribuye a la permanencia y efectividad de su labor en la construcción de paz, garantizando su continuidad sin poner en riesgo su vida ni su integridad.



B) AUTONOMÍA ECONÓMICA COMO MECANISMO DE PROTECCIÓN Y FORTALECIMIENTO



La autonomía económica constituye un pilar fundamental para la protección y el fortalecimiento de las mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos, en tanto les permite reducir su dependencia financiera, ampliar sus oportunidades y mejorar sus condiciones de seguridad en contextos adversos. Fortalecer esta autonomía no es únicamente una apuesta por el desarrollo económico, sino una estrategia clave de protección y sostenibilidad del liderazgo.



Para garantizar la sostenibilidad de sus proyectos, resulta fundamental que las lideresas y defensoras cuenten con estrategias de diversificación de ingresos que les permitan acceder a distintas fuentes de financiamiento y generar recursos dignos. El fortalecimiento de redes de comercialización, la capacitación en gestión financiera y el acceso a microcréditos son herramientas clave para potenciar sus emprendimientos y garantizar su estabilidad.

² “Desde Centroamérica, en el contexto de la Educación Popular y la Investigación Acción Participativa, las mujeres lanzan la propuesta de un nuevo vocablo para resignificar la idea de «necesidades» sin escindirla de los «deseos»: las «desesidades»” (Pérez, 2014, p. 40).

A ello se suma la importancia de la formación en comercialización digital y el uso de plataformas virtuales, que amplían los mercados y fortalecen su independencia económica.

Otro factor determinante para el fortalecimiento de la autonomía económica es la redistribución del trabajo de cuidados. En este sentido, resulta imprescindible promover la corresponsabilidad, incentivando una distribución más equitativa de estas tareas entre los hogares, las comunidades, el Estado y el mercado. Esta redistribución no solo facilita la participación de las mujeres en la economía y en los espacios de toma de decisiones, sino que también contribuye a transformar las estructuras de desigualdad que precarizan su trabajo y limitan su autonomía. Apostar por el reconocimiento y la redistribución de los cuidados es, por tanto, una condición indispensable para consolidar su independencia económica.



C) PROTECCIÓN FRENTE A LA VIOLENCIA ECONÓMICA Y SOCIOPOLÍTICA CONTRA LIDERESAS Y DEFENSORAS



La autonomía económica constituye una estrategia central de autoprotección para las mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos, ya que reduce la dependencia económica y, con ello, la vulnerabilidad frente a distintas formas de violencia de género. Contar con ingresos propios y mayor estabilidad económica fortalece su capacidad de decisión sobre sus vidas y les brinda herramientas para enfrentar contextos adversos, garantizando su bienestar y el de sus familias.

En contextos de alta vulnerabilidad, marcados por la presencia de actores armados y el control territorial, las defensoras han desarrollado estrategias de autoprotección que les permiten sostener sus proyectos productivos, como la diversificación de fuentes de ingreso, la creación de redes solidarias de comercio y la adopción de medidas colectivas de seguridad. No obstante, estas acciones resultan insuficientes sin un respaldo institucional que garantice su protección y el reconocimiento de su trabajo. Por ello, es fundamental la existencia de políticas públicas que fortalezcan su acceso a recursos, minimicen los riesgos asociados a su labor y generen condiciones más seguras para su permanencia en los territorios.

En este escenario, la incidencia social y política adquiere un papel central en el reconocimiento de las lideresas y defensoras como actrices fundamentales en la construcción de paz y justicia social. Es necesario que sus demandas sean escuchadas y atendidas en espacios de diálogo con el Estado, tanto a nivel local como nacional, garantizando la implementación de políticas que protejan su integridad y su autonomía económica, como el Programa Integral de Garantías para Mujeres Lideresas y Defensoras. La creación de programas de financiamiento, la promoción de ferias y mercados con enfoque de género y el acceso a mecanismos de protección específicos son pasos clave para avanzar en esta dirección.



D) FORTALECIMIENTO DE ECONOMÍAS COMUNITARIAS Y SOLIDARIAS DESDE UNA PERSPECTIVA FEMINISTA



Las mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos han desempeñado un papel fundamental en el fortalecimiento de economías comunitarias y solidarias, impulsando modelos de economía feminista y popular basados en la cooperación, la reciprocidad y el bienestar colectivo. A través de estos enfoques, han desarrollado iniciativas productivas que no solo generan ingresos, sino que también promueven la autonomía económica de otras mujeres en sus territorios.

Estas economías desafían la lógica individualista y extractivista del mercado tradicional, priorizando el sostenimiento de la vida, la redistribución equitativa de los recursos y el fortalecimiento de los vínculos comunitarios. En este marco, las lideresas han impulsado proyectos que rescatan saberes ancestrales, fomentan la producción local y promueven el comercio justo, al tiempo que realizan acciones de incidencia para exigir garantías económicas y sociales aún ausentes en los contextos de informalidad donde se encuentran la mayoría de estas iniciativas. El fortalecimiento de redes de comercialización colectiva resulta clave para potenciar estos modelos. Espacios como ferias comunitarias, mercados populares y alianzas estratégicas con organizaciones sociales, el Estado y actores privados permiten ampliar las oportunidades de venta, generar visibilidad y reducir la dependencia de intermediarios. Estas estrategias contribuyen no solo a la sostenibilidad económica, sino también a la seguridad de las defensoras, mediante prácticas de autoprotección basadas en el trabajo colectivo.

El acceso a crédito y la capacitación financiera también desempeñan un papel central en la consolidación de estas economías. Promover alternativas de financiamiento con enfoque de género (como fondos solidarios, cooperativas de crédito y programas estatales) resulta fundamental, considerando que, en muchos casos, la información sobre estos mecanismos no llega de manera adecuada o sus requisitos no contemplan las condiciones reales de las defensoras. Facilitar el acceso a estos recursos fortalece la estabilidad de sus proyectos y reduce los riesgos asociados al endeudamiento informal. Respaldo economías comunitarias y solidarias desde una perspectiva feminista no solo fortalece la autonomía de las lideresas y defensoras, sino que impulsa transformaciones estructurales hacia la justicia económica y social en los territorios. En este sentido, resulta imprescindible que las instituciones asuman un rol activo en la promoción del autocuidado y la autonomía económica, garantizando condiciones equitativas y seguras para el ejercicio del liderazgo femenino.



En el siguiente capítulo se presentan recomendaciones dirigidas a las instituciones, orientadas a consolidar mecanismos de apoyo que fortalezcan la autonomía de las lideresas y defensoras y garanticen su protección en la defensa de los derechos humanos.



RECOMENDACIONES A LAS INSTITUCIONES PARA PROMOVER Y FORTALECER EL AUTOCUIDADO Y LA AUTONOMÍA ECONÓMICA DE LAS MUJERES DEFENSORAS DESDE UNA PERSPECTIVA FEMINISTA



El reconocimiento y la protección de las mujeres defensoras de derechos humanos son fundamentales para garantizar su liderazgo y autonomía en la construcción de sociedades más justas e igualitarias. Sin embargo, muchas continúan enfrentando riesgos constantes, precarización económica y limitaciones en el acceso a recursos y garantías institucionales. En este contexto, resulta indispensable que las instituciones adopten medidas integrales que no solo protejan su vida e integridad, sino que también generen condiciones seguras, dignas y estables para el ejercicio de su labor, fortaleciendo su autonomía económica y su participación efectiva en la vida social y política.

Para ello, es clave eliminar las barreras estructurales que limitan su desarrollo y asegurar entornos libres de violencia y discriminación, desde un enfoque feminista, interseccional y territorializado que reconozca la diversidad de realidades que atraviesan las mujeres defensoras. Las instituciones no solo deben responder de manera reactiva a las problemáticas que enfrentan, sino también generar condiciones sostenibles que les permitan ejercer su liderazgo a largo plazo. En este marco, se presentan las siguientes recomendaciones.



A) GARANTIZAR CONDICIONES SEGURAS Y ESTABLES PARA EL EJERCICIO DEL LIDERAZGO

Las instituciones deben adoptar medidas efectivas que permitan a las mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos ejercer su labor sin temor a represalias. Para ello, se recomienda implementar mecanismos de seguridad integrales, diferenciados y con enfoque territorial, que incluyan acciones de prevención, atención y respuesta oportuna ante amenazas, en coordinación con las entidades locales y nacionales competentes. De igual forma, resulta fundamental reconocer su papel en la construcción de paz y cohesión comunitaria, fortaleciendo su incidencia en espacios de toma de decisiones. En este sentido, es necesario mejorar los canales de comunicación y articulación con el Ministerio Público y otras instancias gubernamentales, garantizando un acompañamiento oportuno, confidencial y efectivo frente a amenazas y vulneraciones de derechos.

Estas acciones deben incluir la aplicación efectiva de mecanismos de protección integral, como el Programa Integral de Garantías para Mujeres Líderas y Defensoras de Derechos Humanos (PIGMLD), asegurando su implementación con enfoque territorial y diferencial. De igual manera, es prioritario fortalecer las medidas de no repetición que aborden el continuum de violencias que enfrentan las defensoras, garantizando respuestas integrales que no solo reparen el daño, sino que prevengan nuevas violencias y promuevan entornos seguros, dignos y autónomos para el ejercicio de su liderazgo.

B) FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES EN PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS Y AUTOCUIDADO

Abordar los impactos psicosociales es esencial para las mujeres líderes y defensoras de derechos humanos, dado que su labor las expone de manera permanente a situaciones de alto estrés, violencia y afectaciones emocionales, tanto propias como de las personas y comunidades que acompañan. En muchos casos, las defensoras brindan apoyo a víctimas de violencias y vulneraciones de derechos sin contar con herramientas suficientes para gestionar estas experiencias, lo que puede generar agotamiento emocional, ansiedad y desgaste psicológico.

Por ello, es fundamental fortalecer sus capacidades en primeros auxilios psicológicos, de modo que puedan ofrecer una primera contención emocional y, al mismo tiempo, reconocer cuándo es necesario remitir los casos a profesionales especializados. Incorporar el autocuidado como parte de su práctica cotidiana resulta clave para prevenir la sobrecarga emocional y el desgaste por empatía, frecuente en contextos de defensa de derechos humanos. Establecer límites saludables, compartir responsabilidades y apoyarse en redes de contención emocional contribuye tanto a su protección individual como a la sostenibilidad de sus liderazgos y procesos colectivos.

C) FOMENTO DEL EMPLEO DIGNO Y ACCESO A FINANCIAMIENTO

Desde una perspectiva feminista de la autonomía económica, el empleo digno no se limita a la formalización laboral, sino que implica el acceso a condiciones de trabajo justas, equitativas y libres de violencias basadas en género. Esto supone garantizar remuneraciones adecuadas, estabilidad laboral, acceso a seguridad social y derechos

laborales plenos, evitando la precarización que afecta de manera desproporcionada a las mujeres defensoras. En este sentido, las políticas de empleo y financiamiento deben promover entornos laborales seguros y respetuosos, donde la autonomía económica sea una herramienta real de protección. Se recomienda que las instituciones impulsen la articulación con el sector privado, cooperativas y economías solidarias para incentivar la contratación de mujeres en condiciones justas, así como el acceso a mecanismos de financiamiento que reconozcan las particularidades de su labor y reduzcan los riesgos asociados a la informalidad.



D) PROMOCIÓN DEL ACCESO A LA OFERTA INSTITUCIONAL DE AUTONOMÍA ECONÓMICA CON ENFOQUE DE GÉNERO



El acceso efectivo a la oferta institucional en materia de autonomía económica es clave para que las mujeres defensoras desarrollen y sostengan sus proyectos productivos sin enfrentar barreras administrativas ni desigualdades estructurales. Para ello, resulta necesario que los programas institucionales reconozcan sus necesidades específicas en materia de insumos, tecnificación, comercialización y formación financiera.

Es de considerar que es fundamental que estas iniciativas incorporen un enfoque de género y étnico que atienda las desigualdades que afectan a mujeres afrodescendientes, indígenas y campesinas, tanto en contextos rurales como urbanos. El fortalecimiento de la articulación entre organizaciones de mujeres defensoras y entidades gubernamentales, mediante mesas de trabajo permanentes, permitirá mejorar la asignación de recursos, evaluar la implementación de políticas públicas y fortalecer la confianza institucional.



E) FORTALECER ESTRATEGIAS DE COMERCIALIZACIÓN Y ACCESO A MERCADOS



Garantizar condiciones justas y sostenibles para los proyectos productivos de las mujeres defensoras requiere un enfoque integral que combine apoyo técnico, financiero y comercial. Las instituciones deben facilitar el acceso a redes de distribución y promover la visibilización de sus productos y servicios en mercados locales, nacionales e internacionales, al tiempo que implementan estrategias de seguridad que mitiguen riesgos como la extorsión y otras amenazas. En este marco, resulta clave fomentar la capacitación en estrategias de comercialización

innovadoras, como la venta directa, el comercio justo y la generación de valor agregado. Se recomienda promover la creación de plataformas digitales, la participación en ferias sin barreras económicas, el acceso a infraestructura adecuada y el establecimiento de alianzas público-privadas que fortalezcan cadenas de valor inclusivas y equitativas.

F) ECONOMÍA CIRCULAR³ PARA LA SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL Y DE LAS INICIATIVAS PRODUCTIVAS DE LAS MUJERES

La economía circular plantea un cambio de paradigma en los modelos de producción y consumo, promoviendo la reducción de residuos, la reutilización y el reciclaje, y la generación de valor agregado. Este enfoque contribuye al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y representa una oportunidad clave para la autonomía económica de las mujeres defensoras. No obstante, persisten brechas de género que limitan su participación en este sector, especialmente en el acceso a financiamiento, tecnologías e innovación (UNEP, 2025).

En el ámbito nacional, la Estrategia Nacional de Economía Circular (ENEC) constituye un marco relevante para impulsar un desarrollo sostenible con justicia social. Integrar un enfoque de género permitirá que las mujeres vinculadas a sectores como la alimentación, la agricultura, la artesanía y los servicios (principales actividades de la economía informal femenina) se inserten en cadenas de valor sostenibles. Como señalan GIZ (2023) y Acoplásticos (2022), la distribución de envases y empaques en Colombia evidencia oportunidades para la reutilización de materiales clave en iniciativas productivas lideradas por mujeres. Diseñar estrategias territoriales que faciliten su reincorporación reduciría costos, aumentaría la competitividad y fortalecería la sostenibilidad de estos proyectos.

G) IMPULSAR LA FORMACIÓN Y CAPACITACIÓN EN AUTONOMÍA ECONÓMICA DESDE UNA PERSPECTIVA FEMINISTA

Impulsar la autonomía económica desde una perspectiva feminista implica no solo brindar herramientas técnicas, sino también generar espacios formativos que integren el análisis de género y las desigualdades estructurales que afectan a las mujeres en el ámbito económico. Las capacitaciones deben promover modelos de negocio solidarios y sostenibles, articulados con economías comunitarias y locales, y fomentar el intercambio de experiencias entre iniciativas productivas.

³ De acuerdo con la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), la economía circular: Es un modelo de transformación productiva que aplica una nueva lógica de producción y consumo mediante la optimización de los recursos, la innovación tecnológica y el desarrollo de nuevos modelos de negocios que permiten reducir la extracción de recursos y la dependencia de insumos importados en las cadenas mundiales de producción y suministro. Definición consultada en <https://www.cepal.org/es/temas/economia-circular>.

En este sentido, resulta prioritario ampliar la oferta formativa en áreas como comercialización, marketing digital, acceso a mercados y gestión financiera, incorporando el enfoque de economía circular. Estas acciones deben desarrollarse en modalidades accesibles, tanto virtuales como presenciales, y fortalecerse mediante alianzas con entidades educativas y organizaciones nacionales e internacionales.

La implementación de estas recomendaciones exige un compromiso firme por parte de las instituciones. Promover el autocuidado y la autonomía económica desde un enfoque feminista implica reconocer y fortalecer el papel de las mujeres defensoras como actoras clave en la defensa de los derechos humanos, la construcción de paz y la transformación social. Para ello, resulta fundamental articular esfuerzos entre el Estado, el sector privado, la sociedad civil y las organizaciones de mujeres, garantizando estrategias sostenibles, accesibles y coherentes con sus realidades territoriales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2025). Economía circular. <https://www.cepal.org/es/temas/economia-circular>

Corporación Sisma Mujer. (2022a). Situación de las mujeres líderes y defensoras de derechos humanos en Colombia. <https://www.sismamujer.org/wp-content/uploads/2022/06/SITUACION-LIDERESAS-DIGITAL-V16-demayo-aprobado-1.pdf>

Corporación Sisma Mujer. (2022b). Patrones de violencia sociopolítica de género contra líderes y defensoras de derechos humanos en Colombia: Claves conceptuales y metodológicas 2016–2020. <https://www.sismamujer.org/wp-content/uploads/2022/06/PATRONES-DE-VIOLENCIA-DIGITAL-V16-de-mayo-2022-1.pdf>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2025). Boletín técnico: Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT). Resultados preliminares octubre 2024–marzo 2025 [Datos preliminares]. <https://www.dane.gov.co/files/operaciones/ENUT/bol-ENUT-2024-2025.pdf>

Departamento Nacional de Planeación (DNP). (2025). Documento CONPES 4143: Política Nacional de Cuidado. Gobierno de Colombia.

Defensoría del Pueblo de Colombia. (2024). Informe defensorial sobre la situación de líderes y defensoras de derechos humanos en Colombia. <https://www.defensoria.gov.co>

Defensoría del Pueblo de Colombia. (2024). Informe defensorial sobre la situación de líderes y defensoras de derechos humanos en Colombia. <https://www.defensoria.gov.co>

Defensoría del Pueblo de Colombia. (2025). Persistente violencia contra líderes y líderes sociales en Colombia: Informe enero–junio de 2025. <https://www.defensoria.gov.co/web/guest/-/informe-de-la-defensor%3%ADa-del-pueblo-revela-violencias-persistentes-contr-defensoras-de-derechos-humanos-y-mujeres-lideresas-sociales>

GIZ. (2023). Economía circular en Colombia: Oportunidades para sistemas de envases reutilizables y participación de las mujeres. Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH.
<https://www.giz.de/en/downloads/giz2024-es-colombia-circular-economy.pdf>

Observatorio de Violencia Contra las Mujeres en Política. (2025). Datos sobre violencia política contra mujeres. Vicepresidencia de la República de Colombia.
<https://www.vicepresidencia.gov.co/prensa/Paginas/El-Observatorio-de-Violencia-Contra-las-Mujeres-en-Politica-insta-a-reconocer-las-violencias-ejercidas-contra-candidatas.aspx>

Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (OACNUDH). (2023). Situación de las personas defensoras de derechos humanos en Colombia. Naciones Unidas. <https://www.ohchr.org>

ONU Programa para el Medio Ambiente (PNUMA). (2025). Mujeres al centro de la economía circular en América Latina [Evento en línea].
<https://www.unep.org/es/events/online-event/creadoras-del-futuro-mujeres-al-centro-de-la-economia-circular-en-america>

Pérez Orozco, A. (2014). Subversión feminista de la economía: Aportes para un debate sobre el conflicto capital-vida. Traficantes de Sueños.

Quiroga Díaz, N. (2013, febrero 8). ¿Qué tiene para aportar una economía feminista decolonial a otras economías? ALAI. <https://www.alainet.org/es/articulo/164499>

Quiroga Díaz, N. (2014a). Economía del cuidado y sostenibilidad de la vida: Aportes desde la economía feminista. Íconos. Revista de Ciencias Sociales, (50), 45–60.
<https://doi.org/10.17141/iconos.50.2014.1234>

Quiroga Díaz, N. (2014b, agosto 1). Economía feminista y decolonialidad: Aportes para la otra economía. Voces en el Fénix.
<https://vocesenelfenix.economicas.uba.ar/economia-feminista-y-decolonialidad-aportes-para-la-otra-economia>

Tineo, L. (2012). Políticas de autocuidado en la teoría y praxis feminista. Corporación Sisma Mujer. Documento sin publicar.

Pautas para el autocuidado y la autonomía económica de las mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos es una apuesta política y pedagógica que reconoce el autocuidado y la autonomía económica como derechos fundamentales y como estrategias colectivas de protección y autoprotección frente a las múltiples violencias que enfrentan las mujeres defensoras en Colombia.

Desde una perspectiva feminista, interseccional y territorial, el documento recoge la experiencia de la Corporación Sisma Mujer en el acompañamiento a procesos organizativos de mujeres campesinas, afrodescendientes e indígenas, y analiza las barreras estructurales que afectan el bienestar, la seguridad y la sostenibilidad de sus liderazgos en contextos de violencia sociopolítica y precarización de la vida.

El texto visibiliza el impacto de la sobrecarga de los trabajos de cuidado, la violencia basada en género y la ausencia de garantías estatales en la vida de las lideresas y defensoras, y plantea la autonomía económica como un eje central para ampliar los márgenes de decisión, fortalecer la protección y garantizar la permanencia de las mujeres en sus territorios. Reafirma que cuidar la vida de las mujeres que defienden derechos es una responsabilidad colectiva e institucional, indispensable para la garantía de los derechos humanos y la construcción de paz.



MUJERES CONSTRUYENDO EN PAZ:

una alianza para la protección, participación política y acceso a la verdad y la justicia en Colombia