

Fighting for equality carries massive health risks, particularly if you are a woman

Submitted by ncd-admin on 10 April, 2017 - 09:35

Language English



This mural was painted by the staff of Consorcio Oaxaca during a session devoted to selfcare.

Worldwide, scores of women are fighting for equality and our rights. Too often their lives are at stake. Most women human rights defenders are exposed to extreme violence, they work exhausted, and experience permanent stress, which makes them increasingly vulnerable to physical and mental illnesses. Women human rights organizations need to integrate holistic self-care and wellbeing programs to sustain their work, but minuscule budgets still hinder this for most.

Ana María Hernández heads [Consortio Oaxaca](#) [1], a feminist and women's rights organization operating in one of Mexico's most inhospitable places for women. On any given day her job keeps her on the go for close to 15 hours. The day we spoke, her morning had started with the release of a statement to demand justice for the killing of 18-year-old Jennifer Carrillo, burnt to death by her husband. "With Jennifer, the number of women murdered so far this year, only in Oaxaca, has gone up to 22," she said.

Amongst the three poorest States in Mexico, Oaxaca tops the list for women dying during childbirth, and only in 2014 it registered one of the highest numbers of [femicide](#) [2]s. The amount of women and girls who are raped and/or beaten in their own homes or disappeared has grown at an alarming rate in the last years, putting women human rights defenders (WHRDs) like Ana Maria on high alert.

"Early this year we had to intervene to protect a political activist who was whipped by her grandfather for insisting that women are allowed in the city council as per our law on parity," recalled Ana Maria. "Her colleagues from neighboring communities, who also dared to speak up for women's political participation, were threatened with death by men around them."

Targeted and systematically attacked

In Oaxaca and around the world, scores of women fighting for equality play a vital role in upholding human rights, the rule of law, peace and democracy. Yet too often the risk to themselves and their families is huge. Precisely because

they are viewed as stepping outside socially prescriptive gender stereotypes, female activists are systematically targeted and attacked for their work.

Between 2012 and 2014, only in El Salvador, Guatemala, Honduras and Mexico, the [Mesoamerican Human Rights Defenders' Initiative](#) [3] (IM-Defensoras) documented 1,688 attacks on women activists. Of these, 32 were killed, with the vast majority of their deaths blamed on the state. Those most frequently attacked were women defending their land or their right to engage politically, as well as journalists.

Every year since 2012, the Association for Women's Rights in Development (AWID) pays homage to women from across the world who have lost their life defending our rights, resisting the tide of extremist and misogynist groups or the excessive power of corporations. So far, close to 300 stories make up the breathtaking online [Tribute](#) [4].

Threats, violence and exhaustion take a toll on activists

During our conversation, Ana Maria recalled how much time she had spent that day fundraising and rallying support for a close colleague just diagnosed with a stomach cancer. Only a few months ago they had sat together at a meeting. *"She complained of bad stomach aches,"* she said. *"Now she is in hospital so we are organizing to take turns and accompany her through this painful journey."*

Constant threats, attacks, sexual harassment and smear campaigns against women activists result in soaring levels of stress, burn out, depression, anxiety, migraines and even cancer, which, Ana Maria assured me, is becoming increasingly frequent.

A [survey](#) [5] exploring self-care strategies amongst WHRDs from some Central American countries and Mexico revealed that 80% suffer permanent or frequent stress. Muscular tension, intense head aches and problems concentrating were the top three stress symptoms that the vast majority identified. In fact, 81% of the women who responded to the survey had fallen ill in the last two years, and most acknowledged they lacked access to health care.

In an [interview](#) [6] with AWID, African activist, Jessica Horn, put it down to the nature of the work, which in many cases entails bearing witness to violations and violence day in and day out. *"Often the violence is close to us – it is being inflicted either on people that we know, or people like us. There's only so many times you can hear stories of terrible things happening to someone before it starts to affect you."*

A rare [study](#) [7] conducted a couple of years ago looked into the impact of a wide range of human rights work on the mental health of activists. The majority of the respondents were women. Almost 20% met criteria for post-traumatic stress disorder and close to 15% for depression. Amongst other factors, the researchers noted that, indeed, being regularly exposed to trauma was likely to be a major contributor.

After interviewing hundreds of women activists around the world, the authors of the flagship publication [What is the Point of Revolution if we Can't Dance?](#) [8], concluded that, regardless of the cause, WHRDs across the world were constantly trying to balance too much work with too few resources and never enough rest. Exhaustion, they said, was behind many of the challenges when coping with their daily lives, with health and mental difficulties.

Integrating self-care and wellbeing

Ana Maria is a fierce advocate for the need to actively promote and nurture a culture of self-care and wellbeing amongst activists and their organizations. Findings from the IM-Defensoras survey showing that 57% of the women interviewed never exercise, or that 22% couldn't remember when they had last taken a holiday, keep her awake.

"As women defenders we are built to care for the others at the expense of our own lives. But in the long run, the consequences can be devastating for us and for our struggles," she insisted.

Since 2010, regional initiatives like the IM-Defensoras - of which Ana Maria is part -, and many others around the world have made strides working with defenders to integrate holistic protection mechanisms and frame the issue of self-care as a subversive personal and institutional strategy. As Jessica Holms, who pioneers this approach in Africa, said to AWID: *"it makes political sense to think about the sustainability of our sector of women's rights activists, and*

to pay more attention to activist wellbeing."

For Ana Maria this means organizing all staff mandatory sessions with a psychologist every single month, and individual sessions for members of her team who are the closest involved with the cases of extreme violence against women. Her organization also pays for staff to attend a wide range of natural therapies, like neuromuscular massages. Ana Maria herself is strict about fitting those into her routine every two weeks, she told me. *"It helps me prevent muscle spasms."*

However, daily crisis and minuscule resources for the vast majority of women's rights organizations continue to hinder profoundly a more radical and systematic investment in holistic wellness programs for the women who defend our rights.

About the Author

Macarena Aguilar ([@MacarenaSWS](#) [9]) has worked in the field of development and human rights for over a decade with international NGOs and the UN. Based in Burma, she is currently the Interim Director for Communications at [AWID](#) [10]. She is also a co-founder of [Small World Stories](#) [11], a strategic communications and production consultancy specializing in cause communications.

Versión en Español

Luchar por la igualdad conlleva enormes riesgos para la salud, sobre todo si eres mujer

En todo el mundo, cantidad de mujeres luchan por la igualdad y por nuestros derechos. Con demasiada frecuencia sus vidas están en riesgo. La mayoría de las mujeres defensoras de derechos humanos están expuestas a la violencia extrema, trabajan agotadas y sufren estrés permanente, lo que las hace cada vez más vulnerables a las enfermedades físicas y mentales. Las organizaciones de derechos humanos de las mujeres necesitan incorporar programas integrales de autocuidado y bienestar para sostener su trabajo, pero para la mayoría los presupuestos minúsculos son un enorme obstáculo.

Ana María Hernández encabeza [Consortio Oaxaca](#) [12], una organización feminista y de derechos de la mujer que opera en uno de los lugares más inhóspitos de México para las mujeres. Para ella, una jornada normal de trabajo, dada la inmensa carga, es de por lo menos 15 horas. El día en que hablamos, su mañana había comenzado con la publicación de una nota de prensa para exigir justicia por el asesinato de Jennifer Carrillo, de 18 años, quemada por su marido. *"Con Jennifer, el número de mujeres asesinadas este año, tan sólo en Oaxaca, ha aumentado a 22",* dijo.

Entre los tres estados más empobrecidos de México, Oaxaca encabeza la lista en donde las mujeres mueren durante el parto, y en 2014 registró uno de los mayores números de [feminicidios](#) [13] del país. La cantidad de mujeres y niñas que son violadas y/o golpeadas en sus propias casas, o desaparecidas ha crecido a un ritmo alarmante en los últimos años, poniendo a las defensoras de derechos humanos, como Ana María, en alerta máxima.

"A principios de este año tuvimos que intervenir para proteger a una activista política que fue golpeada a latigazos por su abuelo por luchar por la representación de las mujeres en la asamblea comunitaria", recordó Ana María. *"Sus colegas de las comunidades vecinas, que también se atrevieron a defender la participación política de las mujeres, fueron amenazadas de muerte por los hombres a su alrededor".*

En 'en el punto de mira' y sistemáticamente atacadas

En Oaxaca, y en todo el mundo, las mujeres que luchan por la igualdad desempeñan un papel vital en la defensa de

los derechos humanos, el estado de derecho, la paz y la democracia. Sin embargo, con demasiada frecuencia el riesgo para ellas y sus familias es enorme. Precisamente, porque se las considera desafiantes de los estereotipos socialmente prescriptivos de género, las activistas son sistemáticamente cuestionadas y atacadas por su trabajo.

Entre 2012 y 2014, sólo en El Salvador, Guatemala, Honduras y México, la [Iniciativa Mesoamericana de Defensores de Derechos Humanos \(IM-Defensoras\)](#) [14] documentó 1.688 ataques contra mujeres activistas. De estos, 32 fueron asesinatos, y la gran mayoría de estas muertes recae en las espaldas de los estados. Las mujeres más frecuentemente atacadas fueron aquellas que defendían su tierra o su derecho a participar en la vida política, así como las periodistas.

Cada año desde 2012, la Asociación para los Derechos de la Mujer y el Desarrollo (AWID) rinde homenaje a mujeres de todo el mundo que han perdido la vida defendiendo nuestros derechos, resistiendo la embestida de grupos extremistas y misóginos o el excesivo poder de las corporaciones. Hasta ahora, cerca de 300 historias componen este sobrecogedor [Tributo](#) [4] en línea.

Las amenazas, la violencia y el agotamiento afectan a las activistas

Durante nuestra conversación, Ana María comentó el tiempo que había pasado ese día recaudando fondos y reuniendo apoyo para una colega cercana, recién diagnosticada con cáncer de estómago. Hace apenas unos meses se habían encontrado en una reunión. *"Se quejó de un fuerte malestar estomacal", dijo. "Ahora está en el hospital, por lo que nos estamos organizando para acompañarla durante esta dolorosa trayectoria."*

Las amenazas constantes, los ataques, el acoso sexual y las campañas de difamación contra las activistas provocan altos niveles de estrés, cansancio, depresión, ansiedad, migrañas e incluso diagnósticos de cáncer cada vez más frecuentes, me dice Ana María.

Una [encuesta](#) [5] diseñada para estudiar las estrategias de autocuidado que utiliza un grupo de activistas de derechos humanos de algunos países de Centroamérica y México, reveló que el 80% sufría estrés permanente o frecuente. Las gran mayoría de las encuestadas identificó la tensión muscular, los dolores de cabeza intensos y los problemas de concentración como los tres principales síntomas de estrés. De hecho, el 81% de las mujeres que respondieron habían enfermado en los últimos dos años y la mayoría reconoció no tener un seguro médico.

La activista africana Jessica Horn, en una [entrevista](#) [6] con AWID, relacionó estos síntomas con la naturaleza misma del trabajo de las activistas, que en muchos casos implica escuchar y dar testimonio tanto de violaciones como de la violencia diaria. *"A menudo la violencia está muy cerca nuestro, afecta directamente a gente que conocemos, o a personas como nosotros. Hay un límite en la cantidad de historias terribles que una puede escuchar sin que, a la larga, te afecte."*

También un [estudio](#) [7] realizado hace un par de años, examinó el impacto de una amplia gama de trabajos de defensa de los derechos humanos sobre la salud mental de los activistas. La mayoría de las personas que respondieron a la investigación fueron mujeres. Casi el 20% cumplía con los criterios asociados al trastorno de estrés postraumático, y cerca del 15% mostraba síntomas de depresión. Entre otros factores, el estudio señala que, efectivamente, una exposición continuada al trauma podía ser un factor determinante.

Después de entrevistar a cientos de mujeres activistas de todo el mundo, las autoras de la emblemática publicación [¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?](#) [15], concluyeron que, independientemente de la causa, todas las activistas trabajaban demasiado, contaban con muy pocos recursos e insuficiente descanso. El agotamiento, dijeron, es lo que más pesa a la hora de enfrentar tanto la labor diaria como los problemas de salud y mentales.

Integrar el autocuidado y el bienestar

Ana María es una ferviente defensora de la necesidad de promover y fomentar activamente una cultura de autocuidado y bienestar entre las activistas y sus organizaciones. Saber que el 57% de las mujeres entrevistadas por la encuesta de IM-Defensoras no hace ejercicio, o que el 22% no recuerda la última vez que tomó vacaciones, son datos que la mantienen despierta.

"Como mujeres defensoras estamos hechas para cuidar a las demás a expensas de nuestras propias vidas."

Pero a largo plazo, las consecuencias pueden ser devastadoras para nosotras y para nuestras luchas", insistió.

Desde 2010, iniciativas regionales como IM-Defensoras -de la que Ana María forma parte- y muchas otras en todo el mundo han avanzado para incorporar mecanismos integrales de protección y enmarcar la cuestión del autocuidado como una estrategia subversiva tanto personal como institucional. Como explica Jessica Holms, pionera de este enfoque en África, *"tiene sentido político pensar en la sostenibilidad de nuestro sector de activismo por los derechos de las mujeres y prestar más atención al bienestar de las activistas"*.

Para Ana María esto implica por ejemplo organizar sesiones obligatorias con un psicólogo para todo su equipo todos los meses. Para aquellas personas que lidian más directamente con los casos de violencia contra las mujeres, organiza sesiones individuales. Su organización también paga para que el personal tenga acceso a una gama de terapias naturales, como masajes neuromusculares. La propia Ana María hace lo imposible por acudir al masajista cada dos semanas. *"Me ayuda a prevenir los espasmos musculares"*, me dijo.

Sin embargo, las crisis diarias y los ínfimos recursos con los que cuentan la gran mayoría de las organizaciones de derechos de las mujeres dificultan una inversión más radical y sistemática en programas integrales de bienestar para las mujeres que defienden nuestros derechos.

Acerca de la autora

Macarena Aguilar (@MacarenaSWS) ha trabajado en el campo del desarrollo y los derechos humanos por más de una década junto a ONG internacionales y la ONU. Actualmente vive en Birmania y es Directora Interina de Comunicaciones de AWID. También es cofundadora de Small World Stories, una consultora en estrategias de comunicación y producción especializada en la comunicación social.

Featured:

Tags: [human rights](#) [16]

[women](#) [17]

[health for all](#) [18]

Tag feed: [humanitarian emergencies](#) [19]

Source URL: <https://ncdalliance.org/news-events/blog/fighting-for-equality-carries-massive-health-risks-particularly-if-you-are-a-woman>

Links

[1] <http://www.consorticioaxaca.org.mx>

[2] <https://en.wikipedia.org/wiki/Femicide>.

[3] <http://www.justassociates.org/en/ally/mesoamerican-women-human-rights-defenders-initiative-im-defensoras>

[4] <https://www.awid.org/whrd-tribute>

[5] <http://consorticioaxaca.org.mx/travesias-para-pensar-y-actuar/>

[6] <https://www.awid.org/news-and-analysis/politicizing-self-care-and-wellbeing-our-activism-women-human-rights-defenders>

[7] <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0145188>

[8] <http://urgentactionfund.org/assets/files/WtPoftheRevolution/UAF-Book%201-WEB.pdf>

[9] <http://twitter.com/MacarenaSWS>

[10] <http://www.awid.org>

[11] <http://www.smallworldstories.org>

[12] <http://consorticioaxaca.org.mx/>

[13] <https://es.wikipedia.org/wiki/Feminicidio>

[14] <https://justassociates.org/es/>

[15] <https://urgentactionfund.org/wp-content/uploads/downloads/2012/06/WTPR-in-Spanish1.pdf>

[16] <https://ncdalliance.org/taxonomy/term/136>

[17] <https://ncdalliance.org/taxonomy/term/130>

[18] <https://ncdalliance.org/taxonomy/term/135>

[19] <https://ncdalliance.org/taxonomy/term/750>