

# Mujeres Amazónicas Defensoras de los Derechos Humanos y la Paz

Programa de formación  
para la protección colectiva  
de organizaciones  
sociales.



**ENFOQUE PSICOSOCIAL:  
CONTRIBUCIONES PARA LA ATENCIÓN  
INTEGRAL A PERSONAS DEFENSORAS  
DE DERECHOS HUMANOS.**

[www.protectioninternational.org](http://www.protectioninternational.org)



**PROTECTION**  
INTERNATIONAL



**PROTECTION**  
INTERNATIONAL

**Protection International** (PI) es una ONG internacional que contribuye a mejorar la protección de las personas defensoras de los derechos humanos (DDH) en todo el mundo. Proporciona herramientas para contribuir a desarrollar sus capacidades de gestión de su propia seguridad, mientras luchan contra la impunidad y trabajan a favor de los derechos humanos y la democracia en sus respectivos países o regiones. PI busca contribuir a un contexto en el que la defensa de los derechos humanos cuente con garantías.

*Este programa de formación ha sido elaborado en el marco del Proyecto Mujeres Amazónicas Defensoras de los Derechos Humanos y la Paz implementado por Protection International – PI gracias al financiamiento de Brot für die Welt – Pan para el Mundo.*

**Autoría:**

Protection International  
Zenaide Rodrigues de Andrade, *Senior Advisor*.

**Adaptación pedagógica:**

María Fernanda Molano Giraldo

**Coordinación Editorial.**

**Protection International  
Oficina en Colombia**

[comunicaciones@protectioninternational.org](mailto:comunicaciones@protectioninternational.org)  
[www.protectioninternational.org](http://www.protectioninternational.org)

**Revisión y edición editorial:**

Aída Pesquera, *Representante de PI para América del Sur.*

**Ilustración:**

Karen Castañeda  
[www.chimilla.com](http://www.chimilla.com)

**Diagramación:**

Casa Maneki-Neko  
[www.maneki-neko.co](http://www.maneki-neko.co)

Esta publicación es financiada por Brot für die Welt – Pan para el Mundo. El financiador no comparte necesariamente las opiniones aquí dentro expresadas. Las autoras son las únicas responsables por el contenido.

**Brot**  
für die Welt

**Primera edición.**

**ISBN: 978-958-52850-7-1**

**Agosto de 2023. Bogotá,  
Colombia.**



**Esta publicación se puede citar o fotocopiar para uso no comercial siempre que se cite la fuente.**

## Presentación del Programa de Formación

A continuación, presentamos el programa de formación para la protección colectiva para mujeres defensoras de los derechos humanos y sus organizaciones. En nuestra metodología se integran objetivos de aprendizaje, identificación de capacidades a desarrollar, condiciones de contexto, técnicas, instrumentos, secuencia pedagógica y estrategias de evaluación.

Nuestro programa de formación se desarrolla a partir del concepto pedagógico y simbólico de **TÓTEM**, éste es un objeto que representa características y particularidades de algunas comunidades, además, son símbolos de protección e identidad que se relacionan con la apropiación cultural.

Los **TÓTEM** son propios de algunas de nuestras culturas y representan la relación entre la humanidad y la naturaleza, son simbologías sagradas que han sido objeto de estudios históricos, antropológicos y etnológicos, cuyo significado se asocia a: identidad, sexo, diversidad, cultura, sociedad, protección y creencias.

El **TÓTEM**, es considerado la protección del grupo, se vincula a los orígenes de la comunidad, por lo general se trata de objetos tallados en madera o piedra que representan la resistencia y resiliencia de las comunidades. Además, simboliza el cuidado de sí mismo, de la naturaleza y del medio ambiente, y el respeto por la identidad cultural.



## Módulos de Formación



### **El enfoque psicosocial:**

Contribuciones para la atención integral a personas defensoras de DDHH.



### **Comunicación para la Protección.**



### **Normatividad sobre el derecho a defender los DDHH.**



### **Incidencia para la Protección.**

El programa de formación para la protección colectiva de organizaciones sociales, está compuesto por los siguientes módulos:

## Glosario

Glosario de términos utilizados frecuentemente en PI sobre la protección de personas defensoras de los derechos humanos.

***Nota: las definiciones aquí incluidas están adaptadas al trabajo que PI realiza en relación con la protección de las personas defensoras de los derechos humanos (DDH). Esta lista de términos no es exhaustiva y está en desarrollo continuo.***

🕒 **Agencia:** es la capacidad de una persona para actuar de forma libre e informada, de tomar sus propias decisiones frente a una situación específica sin estar mediada por un interés ajeno a ella.

🕒 **Amenazas:** Son la expresión de una intención de causar un daño. Indican la posibilidad de que alguien dañe la integridad o la propiedad física o moral de otra persona a través de una acción intencionada y, a menudo, violenta. Utilizamos las expresiones “amenaza directa” o “amenaza dirigida” para referirnos a las amenazas que recibe una persona o un colectivo directamente, por su labor en la defensa de los derechos. Por su parte, las “amenazas indirectas” son las que no están directamente relacionadas con el trabajo de las DDH. Las amenazas indirectas emergen del contexto y están asociadas a la delincuencia común, a los hechos en el marco del conflicto armado, a la expansión o consolidación de las economías ilegales, etc.

### 🌀 **Comunicación para la protección:**

La comunicación debemos entenderla como una práctica que posibilita la participación, el diálogo y la cooperación con la red de apoyo para prever el riesgo, proteger a la comunidad de las amenazas y generar apropiación de la agenda de desarrollo comunitario o de las necesidades que tiene la comunidad. Lo anterior permite que la comunidad sea quien guíe los temas que se posicionan en la opinión pública o los que se quieren llevar a la agenda política.

### 🌀 **Derecho a defender los derechos humanos:**

El derecho de toda persona a promover y perseguir, de forma legítima, la protección y materialización de los derechos humanos y las libertades fundamentales de forma individual, en grupos o a través de la organización. Este derecho se puede ejercer sin límites geográficos a nivel local: regional, nacional o internacional, independientemente de la profesión, la edad, el sexo, la nacionalidad o cualquier otra condición de una persona o colectivo.

### 🌀 **Enfoque psicosocial:**

Al aplicarse a la labor de protección, el enfoque psicosocial es una lente para percibir la realidad, analizar los riesgos y proponer medidas de protección, teniendo en cuenta diferentes dimensiones: emocional, física, mental, espiritual, económica y social. La incorporación de un enfoque psicosocial al trabajo de protección, implica entender las relaciones y dinámicas sociales de los grupos y las personas, teniendo en cuenta el contexto social, político e histórico. El trabajo desde un enfoque psicosocial implica la identificación de los factores necesarios para poder crear un entorno que facilite un estado de buena salud mental y emocional, tanto a nivel individual como organizacional.

### 🌀 **Hacer campaña:**

La expresión “hacer campaña” se utiliza, en general, para describir iniciativas de incidencia y divulgación combinadas que implican la movilización pública o de partidarios, con el objetivo de sensibilizar sobre una cuestión, movilizar y hacer un llamamiento a un público más amplio para pasar a la acción, ejerciendo una presión adicional sobre objetivos específicos e influyendo en sus actitudes, opiniones, comportamientos y acciones.



### 🌀 **Incidencia (en PI):**

La incidencia está orientada hacia el cambio para el cumplimiento del derecho a defender los derechos humanos. La incidencia pretende cambiar políticas, prácticas, sistemas, estructuras y decisiones, así como narrativas, actitudes y opiniones sobre una cuestión específica que afecta a las personas DDH en su ejercicio de defensa de derechos.

### 🌀 **Persona defensora de los derechos humanos (DDH):**

Se refiere a personas o grupos que, de forma individual o colectiva, llevan a cabo actividades pacíficas en defensa de los derechos humanos. Las DDH se identifican, por encima de todo, por lo que hacen (ejercer su derecho a defender los derechos), independientemente de su profesión, género, religión, etnia o asociación de grupo.

### 🌀 **Política pública:**

Una política pública está compuesta por planes, proyectos, estrategias, directrices de un gobierno nacional, que pretenden atender las necesidades o vulneraciones de las personas que habitan el territorio nacional.



### 🌀 **Protección colectiva:**

Un conjunto de estrategias, medidas y acciones encaminadas a proteger a un actor colectivo (una organización, una comunidad, un grupo) y a sus miembros individuales de cualquier amenaza o ataque eventual, relacionado con su trabajo colectivo por la defensa de los derechos humanos. La protección colectiva conlleva el desarrollo de prácticas sociales y relacionales que permiten que un grupo o comunidad defienda sus derechos de forma colectiva y se proteja a sí mismo, teniendo en cuenta el contexto y el territorio en el que operan.

### 🌀 **Red de protección:**

Se refiere a una red de comunidades u organizaciones que actúa como socia o aliada de una colectividad u organización para defender su caso. Estos socios o aliados pueden ser abogados, medios de comunicación, autoridades nacionales, organizaciones o movimientos internacionales, misiones diplomáticas, donantes, investigadores, etc. La “red de protección” refleja toda la variedad de apoyos necesarios para adoptar un enfoque de protección integral.



## El enfoque psicosocial, contribuciones para la atención integral a personas defensoras de derechos humanos

Este módulo, puede ser presentado por **María, Chela, Sandra, Mariela, Siona o por ti, mujer defensora de derechos humanos**, que muchas veces, desde joven, ha decidido que su camino es la defensa de los Derechos Humanos, pues piensa que como parte de su proyecto político de vida está la protección y el cuidado colectivo de la vida.

**María, Chela, Sandra, Mariela, Siona y tú**, mujer defensora, realizan diferentes actividades comunitarias, y esto ha hecho que a veces se descuiden a sí mismas, pero todas han entendido que, así como las plantas Amazónicas requieren de cuidado y amor, también las personas que se dedican a la defensa de los derechos humanos.

Todas, conscientes de sus propias necesidades, desean aprender a cuidar su salud emocional como defensoras de DDHH, por ello, nos van a acompañar en este módulo de formación para reconocer sus redes de apoyo y cuidado, fortalecer los recursos y herramientas para el manejo de crisis emocionales y protegerse a sí mismas y a su comunidad.





**¡Acompañemos a estas  
valientes mujeres en este  
módulo de formación!**



## 1. Presentación del Módulo

Este módulo se relaciona con los mecanismos de afrontamiento que tejemos cotidianamente las comunidades y colectividades defensoras de derechos humanos, que son, a nuestro modo de ver, respuestas creativas de protección que contribuyen a fortalecer procesos emocionales proactivos y sanadores en contextos de múltiples y sistemáticas violencias.

El desarrollo de este módulo contribuye con una mirada más amplia de la protección de personas defensoras de derechos humanos, a partir de la inclusión de un enfoque integral en los diferentes pasos para la gestión de riesgo y de la seguridad. A su vez ofrece algunas premisas básicas que ayudan a quienes acompañamos procesos de defensa de derechos humanos, a responder de forma más oportuna ante una situación inmediata de crisis emocional, con base en los principios de la construcción del cuidado en colectivo.



## 2. Objetivo de Aprendizaje

- Aportar herramientas prácticas y conceptuales, en torno a fortalecer respuestas de protección integrales dirigidas a personas defensoras de derechos humanos, que por su labor política de reivindicar y defender los derechos humanos, somos constantemente expuestas a situaciones de riesgos por diferentes circunstancias que se oponen a nuestra labor.
- Reconocernos como parte de una red de apoyo y cuidado.
- Ampliar y fortalecer los recursos para identificar y responder de forma oportuna a situaciones de crisis emocionales.
- Integrar en el proceso de análisis de riesgo y planes de protección acciones de prevención del desgaste emocional y físico.





### 3. Capacidades por desarrollar:

**Pretendemos desarrollar capacidades psicosociales para:**

- Contribuir a la atención integral de personas defensoras de los DDHH.
- Reconocer y manejar factores de riesgo en la salud emocional de personas que nos dedicamos a la defensa de los DDHH.
- Incluir la perspectiva psicosocial en la gestión del riesgo y la seguridad de personas y colectividades defensoras de los DDHH.



## Dato totémico



En Colombia, existen elementos característicos y representativos de las regiones, que también llegan a ser totémicos, por ejemplo, en la Amazonía y en la Orinoquía, la cestería, es una actividad femenina de los pueblos indígenas. Los cestos representan la recolección de alimentos y los vínculos con la naturaleza. Las mujeres, tejen su identidad y tradiciones. En este módulo vamos a tejer saberes relacionados con la atención psicosocial.



### 4. Desarrollo del Módulo



#### 4.1. Todo lo que sabemos ( Saberes previos )

Pregunta orientadora: ¿Cómo podemos contribuir desde la perspectiva psicosocial a la atención integral de personas y colectividades defensoras de DDHH?

Para responder a la pregunta orientadora, completemos los siguientes tótems de acuerdo a nuestras propias experiencias como personas que defendemos los DDHH: **(podemos escribir ideas o dibujarlas)**

**¿Qué entendemos por capacidades psicosociales?**



**¿Cómo cuidamos nuestra salud emocional?**



**¿Cómo afrontamos el miedo?**



## 4.2. Ordenemos ideas (Saberes teóricos)

A continuación, encontraremos saberes teóricos relacionados con:

- Factores de riesgos que impactan y afectan la salud emocional de las personas defensoras de derechos humanos.
- El riesgo y las amenazas dirigidas a una persona DDH desde una mirada psicosocial.
- Las amenazas de desprestigio y de difamación desde el componente psicosocial.
- La violencia psicológica, una amenaza hacia la persona defensora de derechos humanos.
- Primeras ayudas emocionales.



### 4.2.1. Algunos factores de riesgos que impactan y afectan la salud emocional de las personas defensoras de derechos humanos.

En América Latina, en la mayoría de los casos, la defensa de los derechos humanos se realiza en contextos de alto nivel de riesgo y estrés, resultado de relaciones sociales y de las formas de vivir y estructurar los sistemas de poder basados en desigualdades y opresiones históricas de género, clase, etaria, geográfica, etc.

Se suma a este contexto de violencias estructurales otros factores de riesgos, a continuación, destacamos cuatro factores que se entrelazan y exponen directamente a las personas defensoras de derechos humanos a experimentar, en varias ocasiones, situaciones emocionales límite:

- A. Sobrecargas de trabajo y del sentido de responsabilidad.**
- B. Doble rol, defensora de DDHH, labores de cuidado, empleada o trabajadora.**
- C. Reproducción de las violencias y opresión en las propias organizaciones y/o familias.**
- D. Relaciones familiares conflictivas.**

## **a) Sobrecargas de trabajo y del sentido de responsabilidad.**

Suele pasar que las personas defensoras de derechos humanos, en especial las mujeres defensoras, tenemos que atender diferentes frentes de trabajo: en nuestras comunidades; en nuestras organizaciones, relacionadas con agendas de articulación política para la defensa de derechos, así como con tareas burocráticas y cotidianas que también son propias de la lucha por los derechos humanos.



En el caso de las mujeres, toda esta carga de trabajo político para la defensa de los derechos, se da en un contexto en donde somos las responsables directas por el cuidado de otras personas, de nuestras familias y del hogar, no pudiendo muchas veces aplicar en nuestra cotidianidad la política del cuidado reivindicada en nuestros espacios de lucha.

En la **Guía Psicosocial de Protection International**, nombramos ese fenómeno de la culpa por el descanso, el “Síndrome de héroe o heroína”. Se conoce como tal al conjunto de comportamientos o actitudes de las personas que tienden a asumir demasiadas responsabilidades y cargas sobre sí mismas, con la necesidad de ayudar a los demás, a menudo en detrimento de su propio bienestar. Estas personas suelen sentir la obligación de hacerlo todo, no pedir ayuda y poner las necesidades de los demás por encima de las suyas.

## **b) Doble rol, defensora de DDHH, labores de cuidado, empleada o trabajadora.**

**Para explicar el doble rol, tomamos como referencia la Guía Psicosocial de Protection International donde se explica:**

El doble rol se refiere a la situación en la que una persona defensora trabaja y apoya a otras víctimas, y a la vez ella misma es víctima de violencias.

Con frecuencia, están escuchando testimonios sobre graves violaciones de derechos humanos sufridas por otras personas y consideran

que lo que les ha pasado a ellas es “poco importante comparado con lo que les pasa a las víctimas”, centrando su atención en el apoyo a las demás y nuevamente quitándose ellas del centro del cuidado.



### c) Reproducción de las violencias y opresión en las propias organizaciones y/o familias.



El hecho de ser una organización, un grupo, un colectivo o comunidad defensora de derechos humanos, no significa estar libre de reproducir las dinámicas de poder que generan violencias, por ello es fundamental la apertura de espacios reflexivos que ponen en el centro el análisis crítico sobre las formas con las que ejercemos nuestro poder. Acaba siendo común, en muchas ocasiones, la réplica

al interior de las organizaciones de dinámicas de violencias que las mismas desean cambiar, rompiendo con eso el espacio organizativo como un espacio seguro para el cuidado y la protección.

### d) Relaciones familiares conflictivas.



Es común que familiares o personas cercanas a la persona defensora sientan preocupación por el peligro que ella enfrenta, asociado a la defensa de derechos. Puede suceder, además, que no estén de acuerdo con que ella realice dicha actividad, no la entiendan o la critiquen por considerar que la persona descuida a su familia y a sí misma.

*“Es frecuente que la persona defensora opte por no involucrar a sus familiares en su actividad para protegerlos, no preocuparlos y no ponerlos en riesgo. Esto lleva a un distanciamiento afectivo y, a veces, incluso físico”.*

(Guía Psicosocial Protection International).



## **Dato totémico**

**Es hora de continuar el recorrido por los saberes teóricos, te contamos una pequeña historia sobre el bastón de la guardia indígena**



Es una especie de tótem y un símbolo de poder de los pueblos indígenas, que representa autonomía y resistencia, el color verde representa la naturaleza y los paisajes; el rojo, representa a las culturas antepasadas; el azul, el agua; el amarillo, la riqueza de los territorios. Se trata de un tótem espiritual que une la fuerza, el alma y la mente.

El bastón es un símbolo de protección y de prevención de riesgos y amenazas. También simboliza los liderazgos sociales. Algunas comunidades, los decoran con figuras humanas o animales.

### **4.2.2. El riesgo y las amenazas dirigidas a una persona DDH desde una mirada psicosocial.**

**¿Qué significa que las organizaciones DDH y las comunidades puedan incluir la perspectiva psicosocial en su gestión autónoma del riesgo y de la seguridad?**

Protection International, desde una perspectiva amplia y situada incorpora en el acompañamiento a personas y colectividades defensoras de derechos humanos, al menos cinco claves reflexivas que contribuyen a incorporar el enfoque psicosocial en el proceso de gestión de la seguridad y la protección.



## Clave uno

Reconocer que tanto la persona defensora como la persona a la cual ella acompaña, están expuestas a sufrir los impactos de las violencias contextuales, como también aquellas derivadas directamente de la labor de defensa de los derechos.

Sin embargo, no todas las personas están expuestas de la misma manera ni sufren las afectaciones de la misma forma, ya que existen elementos diferenciales relacionados con el género, la pertenencia étnica, las características personales, generacionales, lugar geográfico, etc.

## Clave dos

La valoración del impacto emocional y de las dinámicas provocadas por las violencias se sostienen en procesos históricos de exclusión socioeconómica, racismo estructural, abandono, machismo, hostigamientos y amenazas que provocan niveles altos de malestar. Igual de importante, es entender los procesos históricos de cómo las colectividades defensoras de derechos humanos configuramos los aspectos culturales, organizativos y las subjetividades que nos dotan de formas particulares para leer, entender, explicar y actuar frente a los hechos.



## Clave tres

Proyectar y comprender que las acciones de protección no son solo físicas, organizativas, digitales sino también emocionales y mentales. En ese sentido las emociones, los sentimientos, la salud mental, lo espiritual, las creencias de las personas y las comunidades importan e impactan en la protección.





## Clave **cuatro**

Reconocer que cuidado y protección son indivisibles, para ello es importante ampliar el conocimiento de las propias capacidades y vulnerabilidades para poder poner en marcha mecanismos positivos de afrontamiento. Hacernos conscientes y aceptar las vulnerabilidades, son dos importantes elementos que permiten que una persona, en el ámbito de la salud emocional, sea capaz de pedir ayuda para prevenir el desborde emocional.



## Clave **cinco**

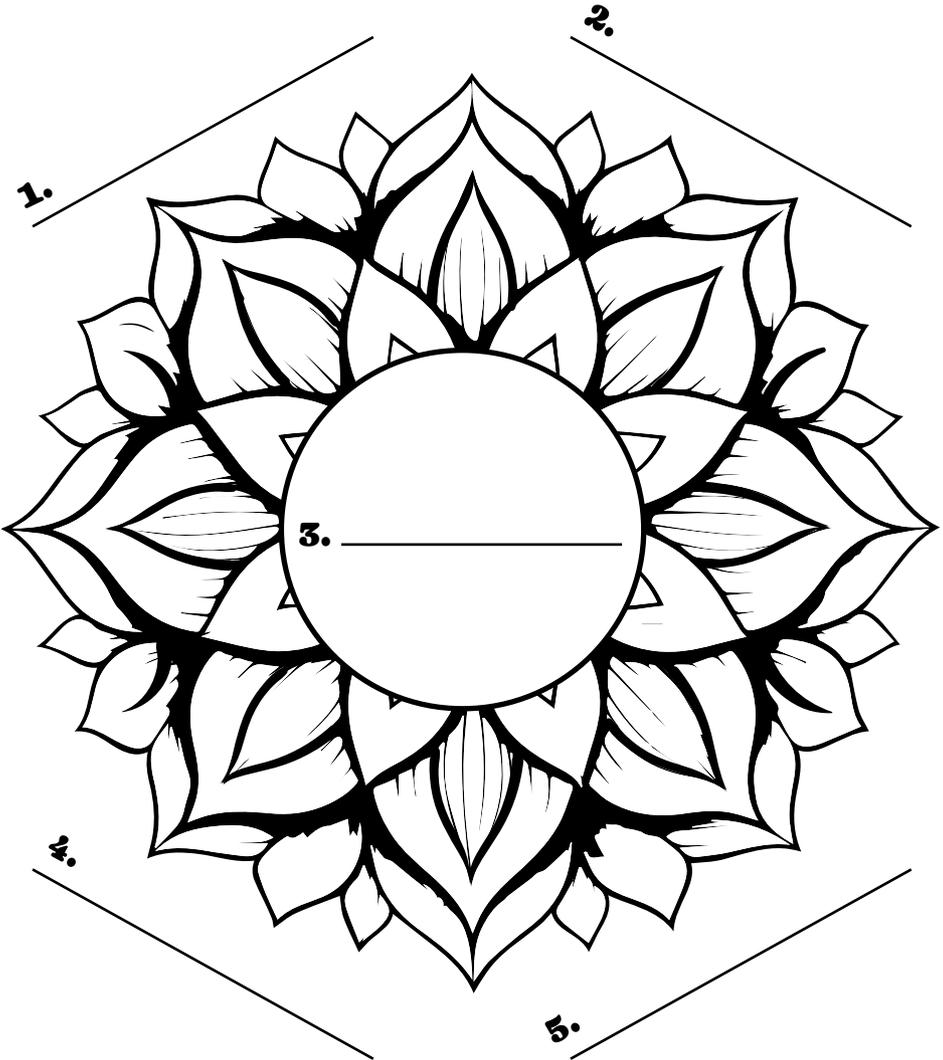
Despatologización de las respuestas emocionales frente a situaciones de violencia. Como lo menciona Martín Baró, psicólogo social, *“Lo anormal es el contexto de violencia y no las respuestas emocionales resultado de la exposición a estas violencias”*. Es importante poner en el centro la necesidad de reivindicar mejores condiciones en la lucha por los derechos humanos integrales, es decir un entorno que facilite un buen estado emocional y mental para las personas y colectividades defensoras.





## Encargo totémico

Colorea el mandala con tus colores preferidos y escribe **5 palabras** clave sobre gestión de seguridad y protección:



### 4.2.3. Comprendiendo el impacto emocional de las amenazas de desprestigio y de difamación

Desafortunadamente el mapa de amenazas directas e indirectas dirigidas a las comunidades y personas DDH cada vez es más diverso. En esta parte de nuestro módulo, vamos a reflexionar sobre la difamación y el desprestigio:

#### ¿Para qué se difama y se desprestigia?

- a) Romper el tejido colectivo solidario.
- b) Intimidar.
- c) Aumentar las bases de apoyo del perpetrador.

#### a) Para romper el tejido colectivo solidario.

La experiencia de lucha por derechos en América Latina, ha demostrado que el poder dominante siempre necesita del sometimiento de las personas para imponer sus objetivos económicos, ideológicos, políticos, ecológicos, culturales y estéticos.

La difamación y el desprestigio van encaminados a romper las convicciones de las personas en torno a su lucha, romper los procesos de unidad y las experiencias organizativas.



#### b) Para intimidar.

Las narrativas difamatorias y de desprestigio no solo afectan a la persona defensora. Se dirige también a sus familias, grupos y comunidades donde viven, se relacionan y comparten sus prácticas, sueños y luchas. Se trata de intimidar a todo este conjunto de relaciones para que sepa que les puede pasar también a ellas. De esta manera se difunde el miedo, se genera desconfianza, en algunos casos la gente se siente paralizada o puede no participar, transformando el miedo en uno de los más grandes mecanismos de control y, en consecuencia, el convencimiento de que el poder ejerce el control total y que a la gente no le queda otra cosa que adaptarse y colaborar para mantener su sobrevivencia.

### c) Para aumentar las bases de apoyo del perpetrador.

La difamación y el desprestigio, como parte del ataque moral dirigido a las personas defensoras y sus organizaciones, también responden a la necesidad que tiene el perpetrador de transformar la población en colaboradora. Son incontables los casos en que el resultado de eso es la división, el debilitamiento de la cohesión interna y el surgimiento de la figura del infiltrado que, entre sus varias funciones, pasa a ser el propagador de los rumores y el defensor, al interior de las comunidades, de los intereses del poder dominante, sus ojos y sus oídos.



### Un obsequio simbólico

Las personas y comunidades defensoras de DDH somos pieza clave para el fortalecimiento del tejido social, por ello, a través de nuestros liderazgos, tejemos la defensa de nuestros territorios, el respeto por el medio ambiente y redes de paz. La difamación es tan grave como romper los hilos de un tejido artesanal, por ello, como símbolo de unión y apoyo, tejamos una artesanía para entregar a una persona de nuestra comunidad.





## Dato totémico



La **cestería en rollo** es una forma de resistencia de comunidades que se caracterizan por su espíritu colectivo, entrelazan diferentes materiales para crear piezas únicas. Así es el tejido social, se construye en la unión, la diversidad y la cohesión de los liderazgos comunitarios.

### 4.2.4. La violencia psicológica, una amenaza hacia la persona defensora de derechos humanos.

Las acciones de los actores agresores, entre otras cosas, buscan activar distintas emociones en las personas defensoras con la intención de reducir, disminuir y eliminar los recursos internos de la persona y su colectividad. Adicionalmente, el acoso cotidiano, que es un componente de la violencia psicológica, quiere llevar a la persona defensora y su colectividad, a través del agotamiento emocional, a desistir de la lucha.

Reconocer las agresiones en el ámbito emocional, o psicológico implicaría que, en el diseño e implementación de mecanismos de protección, es importante, no solo atender los impactos emocionales de esas agresiones sino también investigar y castigar las agresiones psicológicas y emocionales.

### 4.2.5. El impacto del miedo en la seguridad y la protección.

#### **Distinguiendo entre miedo y riesgo<sup>2</sup>**

El miedo es una emoción adaptativa, surge en reacción a una situación que se percibe como amenazante para la vida y la integridad de la persona. Es una sensación de angustia que pone a la persona en alerta frente a algo que puede o no ocurrir. El miedo tiene un origen biológico y su función es asegurar la supervivencia. Es una emoción muy compleja de manejar en contextos de violencia política, en los que no es tan fácil prever con exactitud qué puede suceder y qué no.

*2. Tomado de la Guía elaborada por Protection International con orientaciones psicosocial para el acompañamiento a personas defensoras. Año 2020.*

El miedo es un mecanismo de defensa frente a los peligros, ya que nos ayuda a detectar cuáles son las amenazas que enfrentamos y a tomar decisiones sobre cómo protegernos. Mucha gente ha salvado su vida gracias al miedo. Sin embargo, el miedo también puede aislar a la persona, paralizarla, y si se extiende en el tiempo puede afectar todas las áreas de la vida de la persona. El miedo es la más efectiva estrategia de control social: es utilizado para desmovilizar y desarticular la organización social.

<b>Miedo</b> El miedo implica la preocupación ante una posible agresión.	<b>Riesgo</b> El riesgo es la probabilidad de que se dé esa agresión, y esta probabilidad depende de diversos elementos que deben analizarse en conjunto: contexto, actores, vulnerabilidades, capacidades, incidentes previos, etc.
---	---

### ¿Por qué es importante entender el riesgo?

Es muy importante ayudar a las personas a entender los riesgos y las posibles estrategias de protección para poder ajustar el miedo a la situación concreta de la persona defensora, y evaluar si es viable continuar el trabajo de defensa de derechos con un nivel aceptable de riesgo. Para ello nos apoyaremos en realizar un análisis de riesgo que considere la trayectoria vital y las necesidades de las personas y organizaciones, poniéndolas en el centro de la protección. Este análisis ayudará a un mejor ajuste entre la realidad sociopolítica, las circunstancias específicas de la persona que configuran su riesgo y su percepción de las mismas, considerando su género, etnia, cultura, etc.

En muchos casos, las personas defensoras se niegan a reconocer el miedo, considerándolo como una señal de debilidad, falta de compromiso o de valentía. Sin embargo, el miedo es un sentimiento muy poderoso que actúa distorsionando la realidad, ya sea exagerando, paralizando, negando, minimizando o evitando mirar la situación de riesgo. Acompañar estos análisis ayudará a la persona a diferenciar entre realidad y proyecciones, y será más fácil encontrar un equilibrio emocional que no minimice el riesgo, pero que posibilite a la persona desarrollar estrategias de respuesta evitando así que quede desbordada por el miedo.



# Encargo totémico

## Mapa de Riesgos

Sigamos estas instrucciones como persona defensora de DDH, en el mapa:

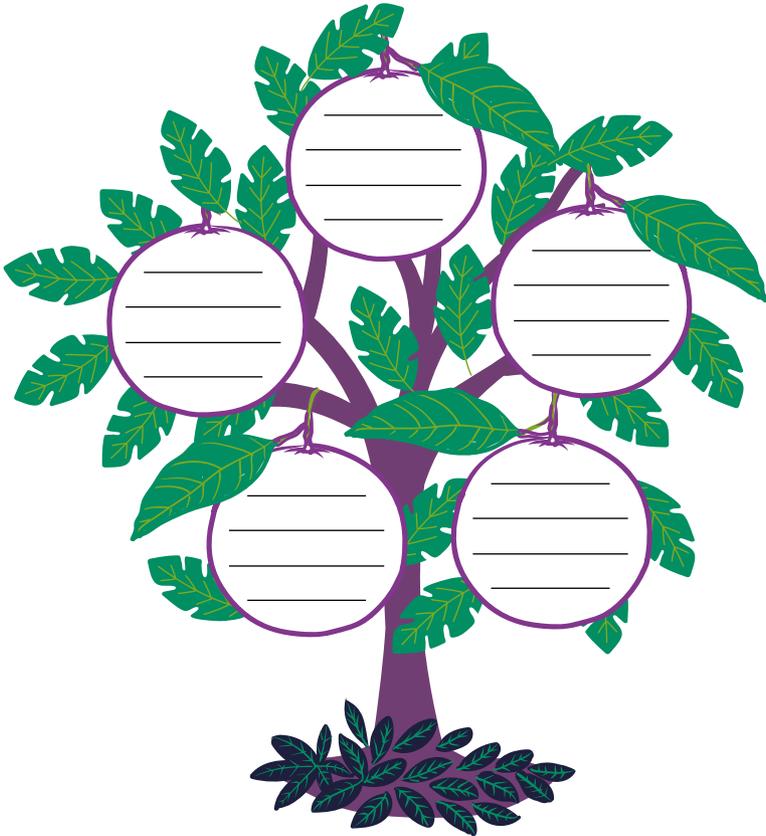


- **Identifiquemos la región en la que vivimos.**
- **Dibujemos los sitios de riesgo.**
- **Dibujemos los sitios seguros.**
- **Dibujemos instancias de nuestra comunidad que pueden prevenir el riesgo.**



## Mapa de Miedos

Como persona defensora de DDH, escribe o dibuja tus principales miedos en los frutos de la siguiente imagen:



## 5. Pasos prácticos de afrontamiento al miedo

### Afrontar el miedo en una situación límite

Los pasos a seguir ponen en diálogo el desarrollo conceptual del autor *Carlos Martín Beristáin* y la experiencia propia en cuanto organización.

- a) **Mantener una postura activa para afrontar la angustia que el miedo genera.**
- b) **Trabajar los miedos.**
- c) **Evitar posturas rígidas.**
- d) **Promover la solidaridad.**

## a) Mantener una postura activa para afrontar la angustia que el miedo genera.

Aunque muchas veces no se pueden eliminar totalmente las situaciones que producen angustias en un contexto de lucha por derechos, afrontarlas es importante. Por ejemplo, tomando precauciones, revisando y cambiando hábitos o conductas que pueden implicar demasiados riesgos, abriendo espacios para compartir y analizar las situaciones colectivamente.

Intentar mantener el control evitando comportamientos impulsivos, desarrollar técnicas de respiración, relajarse, reconocer que se está nerviosa, e intentar actuar sobre lo que se identifica es importante para no perder el control.

## b) Trabajar los miedos.

### **Reconocer los miedos**

Es el paso inicial para afrontarlos. Dos preguntas sencillas pueden ayudar en ese proceso de reconocer y ser consciente; **¿qué es lo que siento? ¿qué es lo que pienso?**

### **Analizarlos**

Incluir en el análisis de riesgo los miedos, ayuda a diferenciar el miedo de los riesgos reales que existen, teniéndolos en cuenta y cuidándose, pero sin que el miedo lo invada todo.

### **Socializarlos**

Abrir espacios de confianza para poner en común las distintas experiencias de miedo de cada persona, identificando los miedos a lo desconocido y a lo conocido, puede ayudar a ver cómo el temor influye en la vida de la persona defensora y las diversas formas que adopta. Además, ayuda a liberarse de la imagen deteriorada que una persona pueda crear de sí misma por sentir miedo. Socializar ayuda a reconocer que las experiencias de miedo generan muchos sentimientos y emociones. No necesitamos calificar ese sentimiento como negativo porque con ello generamos prejuicios y como dijimos, el miedo es una reacción adaptativa frente a un peligro real o potencial, de manera que se trata más bien de utilizar el miedo para encontrar mecanismos creativos de afrontamiento a la situación.

### **Descomponerlo**

Descomponerlo para intentar analizar qué partes tiene el miedo. Por ejemplo, no saber cómo actuar o qué hacer en caso de ser capturado, la falta de información sobre algunos procedimientos en

caso de una captura puede elevar el temor. Buscar actuar, podría significar en el ejemplo anterior la toma de decisión para definir algunos procedimientos sobre qué se debe hacer en caso de una captura.

### c) Evitar posturas rígidas

Aceptar las vulnerabilidades aumentando la compasión por una misma puede ayudar a evitar posturas rígidas que pueden surgir ante el miedo. Algunas reacciones frecuentes frente al miedo podrían ser:

- **Negar el miedo como forma de afirmarse y sentirse bien con una misma (“¡Cómo así que yo tengo miedo!”)**
- **Ocultar el miedo, para no preocupar a los demás (“no pasa nada, todo está bien”)**
- **Evitar hablar sobre el miedo (“Ahora no tenemos tiempo para hablar sobre eso” “Demasiada subjetividad” ...)**

### d) Promover la solidaridad

En situaciones límite, además del miedo pueden surgir otros sentimientos, como la desconfianza o la rabia entre las mismas personas de la colectividad. Por lo tanto, promover el acercamiento con las demás personas de la organización o comunidad, escuchar, abrir espacios para que la persona defensora sienta que no está viviendo sola la situación límite, es una de las más significativas medidas de contención para afrontar situaciones de gran tensión.



## Encargo totémico:

**Sembremos una flor y recordemos que ella representa nuestras emociones, debemos mantenerla viva y hermosa. También podemos diseñar una flor en papel de colores y compartirla con personas de nuestra comunidad.**





## **6. Primeras Ayudas Emocionales**

### **a) Principios básicos para ofrecer los primeros auxilios emocionales a una persona defensora de derechos humanos en una situación de crisis emocional.**

Es importante señalar que aplicar los primeros auxilios o ayudas emocionales, como parte de las intervenciones psicosociales más básicas, no es algo que solo puede hacer un profesional del área de salud mental y emocional. Sin embargo, requiere una capacitación de quienes se sientan con habilidades para hacer una contención emocional en una situación de crisis.

El primer auxilio emocional en una situación de crisis tiene como objetivo principal ayudar a la persona a recuperar el equilibrio emocional de forma inmediata, para mitigar el impacto de un evento adverso; es decir, reducir la intensidad emocional de la situación.

La persona que interviene en los primeros auxilios emocionales también debe estar capacitada para identificar cuándo una persona requiere de una atención especializada. En esos casos, quienes brindamos los primeros auxilios debemos servir de puente para conectar a la persona a un servicio especializado.

### **Algunas habilidades fundamentales para brindar primeras ayudas emocionales**

- Capacidad de escucha, que posibilite a la persona que está siendo atendida, expresarse hablando o llorando. Escuchar no para reaccionar, y sí para conectarse racional y emocionalmente con la persona. Es disponerse para que la persona se sienta escuchada.
- Evitar hacer juicios de valor sobre la situación.
- Tener una actitud respetuosa, calmada y con mucha claridad de su rol en la intervención. Quien está siendo atendida, normalmente, no espera que la persona que hace la primera ayuda se sume a su crisis.
- Generar las condiciones para la intervención con una capacidad empática.
- No interrumpir a la persona mientras cuenta lo que le está pasando.
- Evitar dar consejos, tipo “todo tiene solución en la vida”.
- No ponerse como ejemplo hablando todo el tiempo sobre sí misma.
- Desarrollar la prudencia y la confidencialidad.

- No prometer lo que no podrá cumplir.
- No alarmar a la persona.
- No hacer nada que la persona interprete como algo amenazante.
- El contacto visual y físico puede facilitar y generar la sensación inmediata de seguridad. Por ejemplo, poner la mano en el hombro de la persona, ofrecer un vaso con agua. Sin embargo, quién hace la intervención debe ser capaz de percibir si el contacto físico puede generar incomodidad en la persona, en cuyo caso es importante evitarlo.
- No forzar la ayuda si la persona no la quiere.

Recordemos que los primeros auxilios emocionales están dirigidos a lograr de forma inmediata que la persona defensora, por medio de la distensión emocional retome el control emocional y pueda, ella misma, con su colectividad, fortalecer diferentes respuestas protectoras o buscar ayuda especializada. En situaciones de mucha complejidad la persona ya debe ser encaminada a una atención especializada.

Recordemos estas claves para prestar primeras ayudas emocionales.

- **Escucha asertiva**
- **Cero prejuicios**
- **Respeto**
- **Empatía**



## **b) Facilitemos condiciones para el acompañamiento.**

Preguntemos a la persona si quiere hablar sobre el problema.

A continuación, sugerimos algunas preguntas que pueden ayudar a disponer a la persona defensora para el diálogo: **¿Quieres o deseas hablar conmigo sobre lo que te está sucediendo? ¿De qué manera te puedo ayudar? ¿Cuéntame lo que más necesitas en este momento?**

Uso de expresiones que pueden ser útiles, por ejemplo:

- I) Decir a la persona que estás para oírla y no juzgarla.**
- II) En determinado momento, si así lo consideras, decir a la persona que ves necesario contactar a alguien más que provea ayuda especializada, y que juntas pueden decidir quién podría ser.**
- III) Proponer que al final decidirán juntas qué pasos seguir.**

Posibilitemos la expresión y el compartir sentimientos. Recordemos que no se trata de indagar a profundidad los detalles y las especificaciones de la situación. ¡Estamos en un escenario de primeras ayudas emocionales para recobrar el equilibrio emocional y no de una intervención psicoterapéutica!

Algunas preguntas que pueden ser útiles para ese momento pueden ser: **¿Cómo te sientes? ¿Qué puede ser lo más difícil de la situación que estás viviendo?**

También, puede ser necesario en determinado momento de la ayuda poner en palabras tus percepciones para ayudar a la persona a hacer una síntesis de lo que le puede estar sucediendo, sin ponerte como ejemplo o hacer afirmaciones. Frases que pueden ser útiles para ese momento:

**I) Por lo que me estás compartiendo hasta ahora puedo entender que...**

**II) Pareciera que lo que te está sucediendo es...**

**⚡ c) Validar las emociones de la persona defensora, teniendo en cuenta que lo anormal es la situación de violencia en el contexto de lucha por derechos, y no las respuestas emocionales frente a ellas.**

Tener claridad de lo que se puede decir, por ejemplo:

**I) Que bueno que hayas buscado ayuda.**

**II) Comprendo por lo que estás pasando.**

**III) No estás sola.**

Tener claridad de lo que es mejor no decir. Evitar minimizar lo que la persona defensora cuenta, con frases de tipo:

**I) Que floja esta generación de activistas.**

**II) Esto hay que superarlo.**

**III) No hay tiempo para estas tonterías, pues la lucha sigue.**

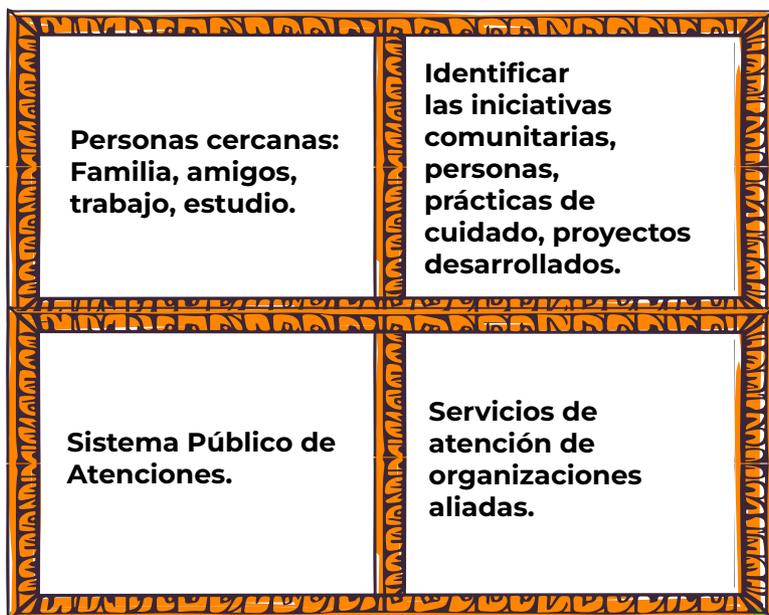
**IV) No seas exagerada.**

**V) No deberías sentirte así, la vida te ofrece tantas oportunidades.**

**VI) Sé agradecida porque estás viva, cuántos ya no están con nosotros.**

#### **d) Promover la conexión con la red social de apoyo.**

Este diagrama puede ser adaptado para ese momento:



#### **e) Ayudemos a la persona defensora y a la colectividad a identificar acciones encaminadas a dar solución a la situación emocional experimentada.**

No se trata aquí de hablar de tus propios problemas, ni de tus soluciones, sin embargo, puedes compartir con la persona defensora y la colectividad, experiencias de otras colectividades DDH que han contribuido para generar respuestas creativas de bienestar emocional, físico, espiritual con impactos en la protección.

#### **f) Fortalecer grupos de apoyo mutuo en la misma comunidad para favorecer sesiones de descarga emocional frente a la situación que la persona defensora y la colectividad atraviesa.**

Algunos componentes prácticos que pueden hacer parte de estos espacios grupales de apoyo mutuo:

- **Identificar qué emociones y pensamientos están siendo recurrentes.**
- **¿Cómo estamos manejando la situación?**
- **¿Qué nos ha sido útil?**
- **¿Qué nos ha funcionado?**
- **¿Qué tengo que hacer para bloquear las sensaciones de ansiedad?**
- **¿Qué tengo que dejar de hacer para no sentirme mal?**

Luego de compartir estos elementos, el grupo puede ser motivado a ayudar a la persona defensora a identificar respuestas para las situaciones que la persona no ha podido resolver: ...puede ser útil eso y eso, en una situación parecida yo hice eso y eso...

### **g) Las prácticas espirituales y culturales propias.**

La espiritualidad en diferentes abordajes psicosociales es relacionada con la calidad de vida, salud y bienestar, tanto físico como psicológico. En cuanto lo psicológico ofrece la capacidad de gestionar de forma más asertiva las emociones. Para las comunidades, especialmente campesinas, indígenas y negras la espiritualidad se basa en prácticas ancestrales que permiten sostener la esperanza y el sentido de la vida y de la lucha, además de significar todo un sistema propio de protección. La espiritualidad también es un recurso utilizado en las comunidades para buscar respuestas a interrogantes, discernir situaciones y toma de decisiones.



## **Dato totémico**

En diversas etnias selváticas colombianas, los bancos en madera integran la esfera ritual. Son tallados para que los chamanes o guías espirituales se sienten a pensar, cantar y curar.



Son símbolo de sabiduría y autoridad, el pensador se sienta en el banquito para crear un universo a través de la reflexión, sentado concentra sus ideas en este lugar. (*Adaptado de artesanías de Colombia*).



## Encargo totémico

Dibujemos o escribamos alguna práctica ancestral o cultural que contribuya al bienestar de nuestra comunidad.



**h) Ayudar a que la persona defensora y su colectividad prioricen acciones en los planes de protección para contribuir a restaurar el equilibrio emocional, físico y mental.**

En la lógica del proceso de análisis de riesgo y diseño de planes de protección, podemos motivar a la persona defensora y su colectividad a planificar acciones más estratégicas de cuidado colectivo y autocuidado, como, por ejemplo:

- I) Ayudamos a la persona y a la colectividad DDH a concentrarse primero en resolver las necesidades de carácter urgente, diferenciando lo que puede ser atendido después.**
- II) Hagamos sugerencias prácticas como propuestas que pueden atender a la necesidad inmediata, ejemplo: ¿Estamos descansando lo suficiente? ¿Realizamos alguna actividad que nos ayuda a relajar? ¿Estamos pasando tiempo con personas de nuestra confianza?**
- III) Identificamos las capacidades y las prácticas que son puestas en marcha en la restauración del bienestar.**
- IV) Identificamos las vulnerabilidades, incluyendo factores personales y de comportamiento que nos exponen a un mayor riesgo, identificando las ayudas que pueden ser necesarias para abordarlas.**
- V) Ayudamos a la persona a identificar las puertas de entrada de sensaciones de ansiedad para poder definir medidas de bloqueo.**



## Dato totémico

### Ritual sagrado del “Sek buy”

Según el **Consejo Regional Indígena del Cauca - CRIC**, es un ritual del territorio del Cauca que se conoce como el recibimiento del sol, lo dirigen los mayores espirituales llamados, The Wala, ellos, hacen uso de diferentes plantas medicinales como forma de comunicación espiritual que armoniza tres espacios (cósmico, terrenal y subterrenal), se trata de equilibrar las energías bajo la ley de origen como Nasas (seres personas) y la conexión con la madre tierra. Este es un ritual de auto sanación y protección.

**Terminamos nuestro recorrido por los saberes teóricos  
¡Vamos a ponerlos en práctica!**

A continuación, pondremos en práctica lo aprendido hasta el momento, para ello vamos a estudiar el siguiente caso:



*“Nunca dieron trámite a las denuncias de hostigamiento que yo interpuse en contra de los trabajadores de la empresa de seguridad contratada por el reclamante de nuestras tierras, eso porque para las autoridades no había señales de agresión física. Solo cuando, en 2018, ellos me agredieron físicamente es que la Fiscalía regional me encaminó a una evaluación psicológica e incorporó en la denuncia el término de violencia psicológica como un hecho victimizante, eso gracias a la insistencia de la abogada de la comunidad que me acompañó para presentar la denuncia”.*

Testimonio de una campesina, defensora de derechos humanos, Magdalena Medio, Colombia.

## Construye un tótem comunitario teniendo en cuenta las siguientes instrucciones:



Con tubos de toallas de cocina se diseñará un tótem comunitario entre todas las participantes con mínimo cuatro secciones. Pinta cada sección del tótem del color que desees o cúbrelo con papeles de colores.



Dibuja o recorta en cada sección elementos representativos de tu comunidad relacionados con animales o naturaleza.

En cada sección describe en palabras o dibujos lo siguiente:

- El problema que identificaste.**
- Las personas e instituciones implicadas.**
- Los posibles daños emocionales.**
- d) Las formas de atención y solución desde la perspectiva psicosocial.**

Une las partes del tótem como símbolo de la unión comunitaria en pro del bienestar de la persona afectada.



## Miremos (Valoración)

Llegamos al final del módulo, es hora de reconocer cuánto aprendimos. A continuación, encontraremos tótems con algunas afirmaciones, descubramos cuáles son **verdaderas**, las podemos pintar de **color verde**, los tótems de las **afirmaciones falsas de rojo**:



 **Afirmaciones Positivas**

 **Afirmaciones Negativas**

Un factor de riesgo es la sobrecarga de trabajo y del sentido de responsabilidad.

El doble rol es ser al mismo tiempo personas defensoras que apoyan a otras víctimas y ser víctimas de violencias.

Las emociones, los sentimientos, la salud mental, el ámbito espiritual, las creencias **NO** importan ni tampoco impactan en la seguridad y en la protección.

El miedo no es un mecanismo de defensa frente a los peligros, ni ayuda a detectar cuáles son las amenazas que enfrentamos.

La violencia psicológica, no es una amenaza hacia la persona defensora de derechos humanos, sólo lo es la violencia física.

El primer auxilio emocional en una situación de crisis tiene como objetivo ayudar a las personas a recuperar el equilibrio emocional de forma inmediata para mitigar el impacto emocional.





**“GRACIAS”  
Moechí (Tikuna)  
Jane pana bitso  
(Sikuani)**

**Agradecimientos especiales a las comunidades de los resguardos Gavilán-Pascua, La Llanura Tomo y el asentamiento indígena El Trompillo Kuwai, ubicados en el municipio de La Primavera, en el departamento del Vichada (Colombia). A los Cabildos, a las autoridades y a las Guardias Indígenas de estos territorios. A La Plataforma Social y Política para la Paz e Incidencia de las Mujeres del Caquetá y a la Plataforma de Incidencia Política de Mujeres Rurales Colombianas.**

A las autoras de cada uno de los módulos del Programa de Formación para la Protección Colectiva de organizaciones, *Alexandra Loaiza, Ana María Rizo Díaz, Luz Marina Quintero Cely, Zenaide Rodrigues de Andrade*, integrantes de Protection International. Así como a *Luz Sthefania Quimbay Freire* y *Alisson Vargas*, practicantes de la carrera de trabajo social de la Universidad Nacional de Colombia.

A *Aída Pesquera*, representante de País por su acompañamiento en la realización de este material que es parte del proceso formativo.

A **Brot für die Welt – Pan para el Mundo**, por su confianza y contribución económica para que estos módulos y procesos formativos fueran posible.



---

[www.protectioninternational.org](http://www.protectioninternational.org)