

# ENFOQUE PSICOSOCIAL EN EL ACOMPAÑAMIENTO A PERSONAS DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS



## Introducción

Las personas defensoras de derechos humanos (DDH) realizan su actividad en contextos en los que se dan múltiples tipos de violencia. La sensación de riesgo o amenaza, y el miedo o estrés que ello puede generar, hace inevitable que las personas defensoras se vean afectadas emocionalmente tanto a nivel individual como colectivo.

Las intervenciones con personas DDH deben garantizar un cuidado psicosocial individual y colectivo. Esto significa, entre otras cosas, tener muy presente en nuestras intervenciones el principio de “acción sin daño” (do no harm).

Resulta indispensable que las personas facilitadoras de estos procesos estén preparadas para identificar síntomas de afectación emocional personal y grupal, y que cuenten con habilidades de acompañamiento psicosocial para poder dar una respuesta adecuada a este tipo de situaciones.

*En esta cartilla explicamos brevemente qué entendemos por enfoque psicosocial, qué implicaciones tiene para el trabajo de protección con personas defensoras de derechos humanos, y cuáles son los principales elementos a tener en cuenta de este enfoque.*

# 1. ¿Qué es el enfoque psicosocial?



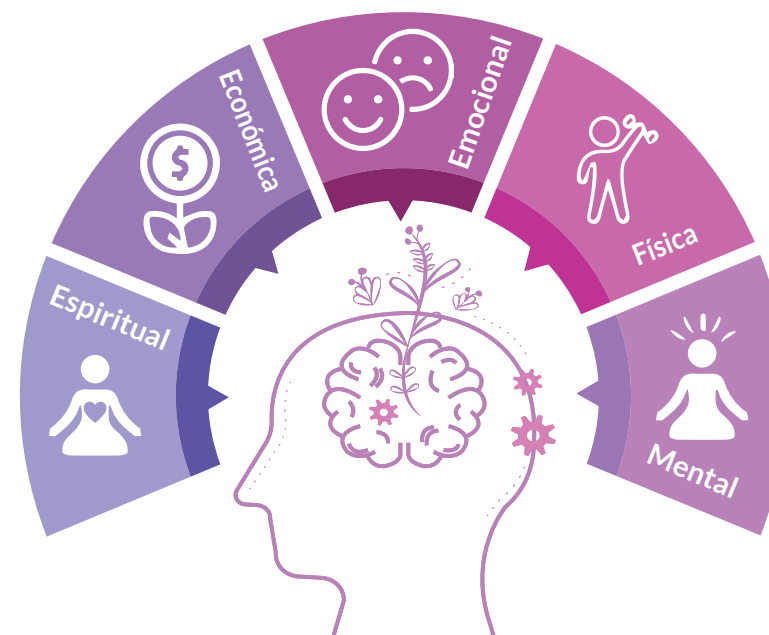
Tomando como referente a Ignacio Martín Baró, entendemos el enfoque psicosocial como una lente a través de la cual prestamos atención al impacto del contexto social y político en el bienestar emocional de las personas. En lugar de diagnosticar y patologizar reacciones propias de una situación traumática, se contextualizan y se consideran como parte del entorno social y político en el que se dan.



## El enfoque psicosocial aquí propuesto apuesta por:

- Desnormalizar la violencia y despatologizar las respuestas ante ésta, las cuales cobran un sentido social y político;
- Poner en el centro la necesidad de reivindicar mejores condiciones y garantizar los derechos humanos para conseguir un entorno que facilite un buen estado de salud mental.
- Atender de manera integral las distintas dimensiones que permiten un buen estado de salud mental, como son la emocional, física, mental, espiritual, económica y social.

### Dimensiones de un buen estado de salud mental



Lejos de promover un abordaje individualista basado únicamente en el bienestar personal y el autocuidado, concebimos el enfoque psicosocial como una lente a través de la cual:

- Identificar, analizar y abordar los diferentes impactos de la violencia sociopolítica;
- Entender las formas de afrontamiento y resiliencia propios de las personas, enfocándonos en la reparación y la autonomía, más que a la enfermedad o la revictimización.



## 2. Principios básicos de acompañamiento psicosocial

**Enfoque ético de “acción sin daño” (do no harm):** Prevenimos y minimizamos posibles daños en todas nuestras intervenciones.

**La importancia del contexto:** Analizamos reacciones e impactos en base al contexto.

**Confianza en la “respuesta resiliente”:** Damos tiempo a las personas para que asimilen las situaciones traumáticas y afloren sus mecanismos de afrontamiento propios.

**No neutralidad ética:** Del análisis del contexto se deriva una posición comprometida y ética, y apoyamos a la persona para que reivindique sus derechos en vez de buscar exclusivamente en su mundo interior las explicaciones de su sufrimiento.

**Propósito transformador:** Ligado al anterior principio de no neutralidad, aspiramos a transformar la realidad desde una posición comprometida con la defensa y garantía de los derechos humanos.

**No revictimización:** El proceso de acompañamiento tiene que ser empoderante y fortalecedor, y debe huir de narrativas de irreversibilidad del daño o impotencia.

**Promueve la integralidad:** Promovemos un análisis multidisciplinar de la situación, articulando diferentes saberes, miradas y propuestas de los diferentes ámbitos que estén en juego en la situación.

**Respeto, apropiación y control:** El acompañamiento se debe realizar desde el profundo respeto a la autonomía de las personas y organizaciones, respetando sus tiempos, capacidades y decisiones. Sin ningún tipo de imposición, adoctrinamiento o verticalidad en la relación.

**No es psicoterapia:** Si bien el acompañamiento psicosocial aborda los efectos e impactos traumáticos, pudiendo tener efectos sanadores y terapéuticos, no se trata de un acompañamiento clínico.



# 3. Impactos psicosociales de la violencia: ¿a qué nos referimos?

Los impactos psicosociales de la violencia sociopolítica son el conjunto de tensiones, pérdidas, daños y cambios que sufren las personas, organizaciones y sociedad como resultado de esa violencia. En el contexto de defensa de derechos humanos, es frecuente sufrir estrés y trauma.



## Estrés

El **estrés** es una respuesta normal a un desafío físico o emocional, y se produce cuando las exigencias o una situación se encuentran en desequilibrio en comparación con los recursos disponibles para afrontarla.

El estrés puede ser agudo (cuando es debido a incidentes críticos, amenazas, agresiones) o acumulativo (cuando se deriva de factores cotidianos como un mal ambiente de trabajo, sobrecarga de trabajo, etc.)

Un tipo de estrés común entre las personas defensoras es la **“fatiga por compasión”**, derivada de acompañar a otras personas que están sufriendo, resultando en agotamiento emocional.

También se da el síndrome de estar **“quemado” (burnout)**, una respuesta a situaciones de estrés que se caracteriza por un estado de decaimiento físico, emocional y mental, con síntomas como cansancio, sentimiento de desamparo, desesperanza, vacío emocional, desarrollo de actitudes negativas hacia el trabajo, la vida y la gente.

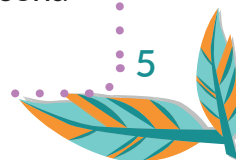


## Trauma

El trauma es una experiencia que constituye una amenaza para la integridad física o psicológica de la persona. Asociada con frecuencia a vivencias de caos y confusión durante el hecho, fragmentación del recuerdo, absurdidad, horror, ambivalencia o desconcierto.

Es posible que al escuchar, leer u observar eventos traumáticos que le han pasado a otras personas, las personas defensoras desarrollen **“trauma vicario o secundario”**. El trauma vicario ocurre cuando la persona que ayuda se encuentra muy afectada por la experiencia de las víctimas con las que trabaja. Las personas defensoras escuchan regularmente historias angustiantes, y se enfrentan a realidades de violencia, pobreza y desastre. El trauma vicario es, por lo tanto, inherente al trabajo de defensa de los derechos humanos.

Ligado al trauma vicario, usamos el término **contratransferencia** para referirnos al impacto que el relato de la víctima tiene sobre los propios problemas o experiencia de la persona que la acompaña. Por ejemplo, escuchar sobre una violación sexual o un dolor por la pérdida de un ser querido puede llevar a la persona que escucha a sus propias experiencias de abuso o pérdida.



## 4. Factores de riesgo específicos para personas defensoras

**Doble rol:** Las personas DDH trabajan y apoyan a otras víctimas, pero al mismo tiempo pueden estar siendo víctimas de ataques ellas mismas.

**Sobrecarga e hiper-responsabilización:** Es frecuente sentir culpa por querer descansar o atender sus necesidades, llegando al síndrome de súper héroe o súper heroína.

**Gran sensibilidad a la injusticia:** Esta gran sensibilidad, amplificada por la impotencia que genera la impunidad, puede llevar a la desesperanza absoluta.

**Reconocimiento y prestigio social ambiguos:** En algunos espacios son consideradas personas valientes y muy comprometidas; en otros espacios su actividad es asociada a lo subversivo.

**Relaciones familiares delicadas y conflictivas:** 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.

**Dinámicas de poder dentro de las organizaciones:** En muchas ocasiones, las organizaciones de DDH acaban replicando dinámicas que están intentado cambiar externamente. Esto produce gran tensión, quebrando lo organizativo como espacio seguro.





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

## Distinguiendo entre miedo y riesgo: decisiones vitales y políticas

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 mejores 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 profundiza en 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.

### Es importante distinguir el miedo del riesgo

El miedo implica la preocupación ante una posible agresión. 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.



## Puede sentirse miedo sin que exista riesgo... ¡y viceversa!

Es muy importante ayudar a entender los riesgos, las posibles estrategias de protección para poder ajustar el miedo a la situación concreta de la persona defensora, y valorar si es viable continuar el trabajo de defensa de derechos dentro de un nivel aceptable de riesgo.


Para ello nos apoyaremos en realizar un análisis de riesgo aterrizado y fundamentado que conlleve decisiones que tengan en cuenta la trayectoria vital y las necesidades de las personas y organizaciones, poniéndolas en el centro de la protección.

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.

*Es importante diferenciar entre realidad y proyecciones, tratando de encontrar un equilibrio emocional que no minimice el riesgo, pero que impida que la persona quede desbordada por el miedo y sin capacidad de reacción.*

## 6. Reconociendo y fortaleciendo la resiliencia: factores de afrontamiento

En procesos de acompañamiento, nuestra mirada ha de tender a reconocer y potenciar los recursos propios de las personas y los grupos. Para entender las formas de afrontamiento y resiliencia propios de las personas, es importante que nuestra mirada apunte hacia la reparación y la autonomía, más que a la enfermedad o la revictimización.





*Los afrontamientos son recursos que se activan frente al daño o el impacto que ha generado la violencia o el horror experimentados*

Hablamos de “afrontamientos” para referirnos a las respuestas y mecanismos que las personas activan frente al horror y las experiencias extremas.

De forma consciente e inconsciente, las personas desarrollamos mecanismos de supervivencia que permiten reajustar los desequilibrios producidos por la experiencia extrema, tendiendo a la salud.

La gente activa respuestas variadas según sus necesidades personales y sociales.



*La resiliencia es la capacidad de poner en marcha mecanismos que permiten a la persona y al sujeto colectivo DDH no quebrarse frente a la adversidad*

Por otro lado, hablamos de “**resiliencia**” como la capacidad para superar situaciones adversas, estresantes y dolorosas, que ponen en marcha los mecanismos de afrontamiento tanto individuales como colectivos.

La resiliencia no se limita a la capacidad de aguantar los impactos de la violencia, o a lidiar con síntomas postraumáticos, sino que se trata de fortalecer de manera integral a las personas y equipos para que puedan ser creativos y propositivos ante estas situaciones.



# 7. Cuidado personal

Ante escenarios tan desgastantes de violencia política y con tantos retos constantes, es importante establecer lógicas de cuidado para prevenir, minimizar o recuperarse de los impactos sufridos, y proveer espacios que favorezcan las capacidades de afrontamiento y resiliencia. Uno de los aportes fundamentales de los movimientos de mujeres es la apuesta por poner el cuidado en el centro, y alentar permanentemente una lógica de cuidados que atraviese toda la praxis, relaciones, imaginarios de la organización.

## ¿A qué llamamos “cuidado personal”?

Hablamos de identificar y poner en marcha aquellas actividades que satisfacen diferentes aspectos de nuestra integralidad, y nos ayudan a descansar, desconectar, nutrirnos o fortalecernos.

No hay fórmulas estándar, cada persona debe encontrar sus propias formas de afrontamiento, que varían también en los diferentes momentos vitales.

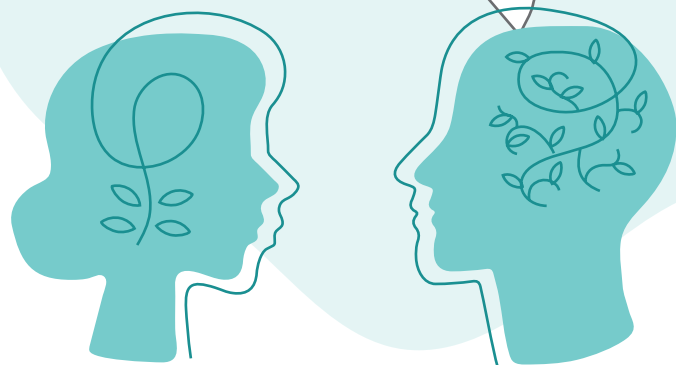
Cuidarse parte de identificar nuestras necesidades, y de reconocer que no sólo brindamos apoyo, sino que también necesitamos recibir y dar al cuidado un sentido equilibrado entre lo personal y lo colectivo.

## A tener en cuenta cuando hablamos de cuidado

● Es importante reconocer que, aunque hubiera una aplicación perfecta de las herramientas de cuidado, el trabajo en contextos de violencia política afecta y tiene impactos en las personas.

● Cuidarse no ha de ser una imposición, sino que debe provenir de la reflexión crítica y la conclusión personal y colectiva de que al cuidarnos podremos resistir mejor los embates de la violencia, trabajar mejor por la defensa de derechos y discernir con mayor claridad las situaciones de riesgo y protección.

● Existe un debate sobre el término autocuidado, porque pone el acento en lo individual, desligado de lo colectivo o de su entorno, y da la impresión que es la persona la única responsable de su cuidado, y se culpabiliza a quien no lo logra. Es importante que cuando hablamos de autocuidado, lo hagamos teniendo en cuenta que el bienestar individual no depende únicamente de factores o decisiones personales. El enfoque psicosocial requiere de estrategias integrales que aborden las distintas dimensiones (personal, colectiva, sistémica).



# 7. Cuidado grupal

## Estrategias de cuidado de equipos / cuidado institucional

Las organizaciones de derechos humanos han de tener en cuenta que cuidar la dinámica interna es parte de la agenda de trabajo, dado que de ello dependen también el sentido de la acción, la coherencia interna y la capacidad de trabajo.

### Cuidado grupal y organizacional

El cuidado no ha de ser sólo individual sino también colectivo. Para las organizaciones, esto supone crear una cultura organizacional que incluya dinámicas de apoyo estructural y mutuo. Esto implica revisar las relaciones de poder y tomar decisiones individuales y colectivas para el bien común. Supone mirar si como colectivo se está atendiendo a los riesgos, dolores y miedos de sus integrantes. Es importante revisar si se fomentan narrativas y actitudes “sacrificiales”, si se tiende a la sobrecarga de trabajo, o si se están dando relaciones de poder tóxicas.

Para que funcionen, estas prácticas deben:



### Retos y limitaciones al cuidado organizacional

El cuidado organizacional es un reto dinámico y constante, no exento de dificultades, retos, y limitaciones. Algunos desafíos habituales en la implementación de estrategias y medidas psicosociales son:

- El contexto cambiante, los conflictos internos, las limitaciones relacionadas con el personal o los recursos económicos, la normalización de la violencia, las resistencias al cambio, el surgimiento de emociones como miedo o culpa.
- En los momentos de sobrecarga de trabajo la falta de tiempo dificulta la priorización de las herramientas psicosociales. Precisamente en los momentos en que serían más necesarias, se aplican con menor frecuencia.
- Las personas integrantes de la organización pueden no compartir el grado de importancia de este enfoque y se dan tensiones frente a otras personas que quieren priorizarlo.
- Cada persona valora más o valora menos el apoyo prestado. Hay aspectos que motivan a la gente a aguantar y a no verbalizar los impactos, como por ejemplo las creencias según las cuales recibir apoyo es una señal de debilidad.
- La alta rotación dentro de los equipos facilita la pérdida de memoria histórica y del conocimiento sobre las herramientas disponibles.



## 8. En resumen, incluir un enfoque psicosocial al trabajo de protección significa:



**Reconocer el impacto del contexto:** las personas defensoras en contextos de violencia sociopolítica se encuentran bajo un gran nivel de presión y de afectación emocional individual y colectiva, lo cual afecta al manejo de la seguridad.



**Comprender el amplio abanico de impactos psicosociales que la violencia genera sobre las personas y los colectivos:** abrirnos a retomar lo personal, escuchar cómo cada persona vive la amenaza y el riesgo, y comprender cómo esto afecta su vida.



**Incorporar el principio de “Acción sin Daño” como principio rector de nuestro trabajo:** seamos conscientes de que es posible que en el marco de las intervenciones resurjan episodios difíciles o traumáticos para algunas de las personas participantes. Tratemos de minimizar dichos riesgos.



**Reconocer la relación entre impacto emocional y seguridad:** tener en cuenta la importancia de las emociones y las experiencias previas a la hora de desarrollar planes de protección.



**Reconocer que cuidado y protección son indivisibles:** es necesario que las estrategias de protección también contemplen la prevención del desgaste, el cuidado cotidiano y el bienestar físico, emocional, material y espiritual tras los momentos de crisis que puedan darse en el seno de los colectivos.



**Tener en cuenta las condiciones individuales y grupales necesarias para que las medidas y protocolos puedan ser implementados:** un plan de protección puede parecer perfecto sobre el papel, pero será de poca utilidad si no se desarrolla una responsabilidad colectiva o si hay falta de recursos.

**Prestar atención a las dinámicas relacionales y de trabajo en red con otras organizaciones:** la forma en que se tejen o se rompen las alianzas depende en parte de dinámicas de comunicación, tipos de liderazgo y estilos de colaboración, aspectos que se trabajan desde el enfoque psicosocial para favorecer la cohesión de grupo y redes.



# A modo de conclusión

Cada organización o colectivo que trabaja en la defensa de derechos humanos tiene un universo propio de historias, objetivos, luchas, imaginarios, liderazgos, agresiones sufridas, cosmovisiones, etc., que la hacen única e irrepetible. Al incorporar un enfoque psicosocial al trabajo de protección de personas defensoras, no existen recetas comunes ni fórmulas previamente preestablecidas.

Cada organización requiere un tipo de acompañamiento, con unos ritmos, objetivos y miradas propias, inherentes al contexto sociopolítico. El ejercicio de acompañamiento psicosocial no es fijo, ni tiene un “temario” que recorrer, sino que va desarrollándose según la realidad concreta que emerge de los espacios de participación que se dan en los talleres o procesos de acompañamiento.

Los principios y conceptos explicados en esta cartilla sirven de base para incorporar una nueva mirada psicosocial a estos procesos. Pero será cada organización o grupo de personas defensoras quienes pondrán en el centro sus preocupaciones, prioridades y fortalezas, marcando una hoja de ruta adaptada a sus necesidades.

El rol de las personas que facilitan estos procesos será incorporar una lente a través de la cual prestamos atención al impacto del contexto social y político en el bienestar emocional de las personas y grupos que acompañamos. Siempre desde una lógica de “acción sin daño”, tenemos en cuenta la importancia de las emociones y las experiencias previas a la hora de desarrollar planes de protección. Reconocemos que cuidado y protección son indivisibles, y entendemos que el bienestar físico, emocional, material y espiritual forma parte de las estrategias de protección de las personas y colectivos DDH.



**Publicado por:**

Protection International, Rue de la Linière 11, B-1060 Brussels, Belgium  
ISBN: 978-2-930539-92-8  
EAN: 9782930539928

**Con el apoyo de:**

Oak Foundation, Ford Foundation, Sigrid Rausing Trust (SRT), and  
Swedish International Development Cooperation Agency (SIDA)

**Investigación y  
contenidos  
originales:**

Helena Manrique

**Coordinación,  
revisión y edición:**

Sara Pastor, Zenaide Rodrigues

**Diseño gráfico:**

#astrocreativa

**Bajo la licencia de  
Creative Commons**



Excepto donde se especifique lo contrario, esta obra ha sido autorizada según los términos de [www.creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/](http://www.creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)