

Manual de prevención y manejo de crisis para personas defensoras de derechos humanos

Johanna García Troya
Dayanna Mullo Anchatuña

Serie Capacitación # 47



Fundación Regional de Asesoría en Derechos Humanos
INREDH

**Manual de prevención y
manejo de crisis para personas
defensoras de derechos humanos**

Quito, junio de 2024

Manual de prevención y manejo de crisis para personas defensoras de derechos humanos

Serie Capacitación # 47

Editora: Verónica Yuquilema Yupangui
Presidenta INREDH
Autor: Johanna García Troya
Dayanna Mullo Anchatuña

Fundación Regional de Asesoría en Derechos Humanos, INREDH
Av. 10 de Agosto N34 - 80 y Rumipamba - Piso 1 - Quito, Ecuador
Telefax: 593 2 2446970
Correo: info@inredh.org
Web: www.inredh.org

ISBN:

Derechos de autor:

Primera edición: junio de 2024

Edición y diagramación: Puento Digital

Fotografía: archivo INREDH

Impresión: EcoPrint

El Presente manual fue realizado por INREDH, con el apoyo de la Fundación Nacional para la Democracia, NED.

El presente documento es un material de capacitación bajo responsabilidad de INREDH y no refleja la opinión de la Fundación Nacional para la Democracia, NED.

Quedan hechos los registros de ley; sin embargo, fieles a nuestros principios de acceso libre y democrático al conocimiento, autorizamos la reproducción total o parcial de esta obra, sin fines comerciales y debiendo remitirse a INREDH una copia de la publicación realizada.



ÍNDICE

	Introducción	7
1.	Primeros Auxilios Psicológicos	9
1.1.	Primeros Auxilios Psicológicos e Intervenciones de emergencia	9
1.2.	Enfoques y principios de la atención psicosocial	15
2.	Identificación de Factores de Estrés y Riesgo en personas defensoras de derechos humanos, pueblos, territorios y la naturaleza.	17
2.1.	Señales de agotamiento y desgaste emocional	17
2.2.	Desgaste emocional de personas defensoras de derechos humanos, pueblos, territorios y la naturaleza en la lucha contra la desigualdad	19
3.	Desgaste emocional en personas defensoras de derechos	21
3.1.	Situaciones Específicas de Defensores	21
3.1.1.	Desgaste Emocional en la Defensa de Pueblos y Territorios	21
3.1.2.	Desgaste Emocional en la Defensa de la Naturaleza	23
3.1.3.	Desgaste Emocional en la Defensa de Derechos Humanos de las Minorías	24
3.1.4.	Desgaste Emocional en la Defensa de Derechos Humanos en zonas de conflicto:	25
3.1.5.	Desgaste Emocional en la Defensa de Derechos Humanos en territorios Fronterizos	26
3.1.6.	Desgaste Emocional en la Defensa de Derechos	





	Humanos en contexto de movilidad humana.	27
3.1.7.	Desgaste Emocional en la Defensa de Derechos Humanos en contexto de desapariciones (voluntaria, involuntaria y forzada)	29
3.2.	Factores que Favorecen el Agotamiento Emocional en la Defensa de Derechos Humanos	30
4.	El autocuidado	35
4.1.	Definición y dimensiones del autocuidado	35
4.2.	Beneficios del autocuidado en la vida personal y profesional	36
4.3.	Cuidado Colectivo	36
4.4.	Herramientas y métodos de autoevaluación	37
4.5.	Técnicas de manejo del estrés	38
4.6.	Rutinas saludables: sueño, nutrición y ejercicio	39
4.7.	Mindfulness y meditación	40
5.	Estrategias Específicas para personas Defensoras de derechos humanos	41
5.1.	Técnicas de comunicación no violenta	41
5.2.	Factores que Previenen el Agotamiento Emocional en la Defensa de Derechos Humanos	42
6.	Cuidado de Grupos y Comunidades	46
6.1.	Dinámicas grupales de autocuidado	46
6.2.	Facilitar espacios seguros y de apoyo	47
	Conclusión	49
	Referencias	51





INTRODUCCIÓN

En un mundo cada vez más marcado por la desigualdad, la violencia y la explotación, los defensores y defensoras de derechos humanos juegan un papel crucial en la promoción y protección de los derechos fundamentales. Su labor, sin embargo, no está exenta de riesgos y desafíos que pueden afectar profundamente su bienestar emocional y físico. Este manual de prevención y manejo de crisis para personas defensoras de derechos humanos está diseñado para proporcionar herramientas prácticas y teóricas que les permitan identificar, enfrentar y superar las dificultades inherentes a su trabajo.

El contenido del manual se estructura en varias secciones, comenzando con los Primeros Auxilios Psicológicos e Intervenciones de Crisis. En esta parte, se abordarán las intervenciones de emergencia y los enfoques y principios de la atención psicosocial, esenciales para proporcionar un apoyo inmediato y efectivo a quienes enfrentan situaciones de crisis.

Seguidamente, se identificarán los factores de estrés y riesgo específicos que afectan a los defensores de derechos humanos, pueblos, territorios y la naturaleza. Se describirán las señales de agotamiento y desgaste emocional, y se evaluarán los factores personales y externos que contribuyen a estos estados.

La sección sobre Situaciones Específicas de Defensores ofrecerá un análisis detallado del desgaste emocional en diversas áreas de defensa, incluyendo la defensa de pueblos y territorios, la naturaleza, los





derechos de las minorías, y las zonas de conflicto, así como en contextos de movilidad humana y desapariciones (voluntaria, involuntaria y forzada). Cada subsección proporcionará una visión comprensiva de los desafíos únicos que enfrentan los defensores en estos contextos y las señales y síntomas del síndrome de desgaste emocional.

Se explorarán también los Factores que Favorecen el Agotamiento Emocional en la Defensa de Derechos Humanos, incluyendo factores personales, laborales y contextuales, para comprender mejor las múltiples dimensiones de este problema y cómo puede ser mitigado. En la sección de Fundamentos del Autocuidado, se definirá el concepto de autocuidado y se discutirán sus diversas dimensiones, así como los beneficios que ofrece tanto en la vida personal como profesional de los defensores. Se proporcionarán herramientas y métodos de autoevaluación, técnicas de manejo del estrés, y se destacarán la importancia de rutinas saludables, mindfulness y meditación.

Finalmente, se presentarán Estrategias Específicas para personas defensoras de derechos humanos, incluyendo técnicas de comunicación no violenta y factores que previenen el agotamiento emocional. Se explorará el cuidado de grupos y comunidades, con un enfoque en dinámicas grupales de autocuidado y la facilitación de espacios seguros y de apoyo. Este manual pretende ser una guía integral que no solo sensibilice sobre la importancia del autocuidado y la gestión de crisis, sino que también ofrezca estrategias prácticas para fortalecer la resiliencia y el bienestar de quienes dedican sus vidas a la defensa de los derechos humanos. Al hacerlo, esperamos contribuir a la sostenibilidad de su labor y al fortalecimiento de los movimientos que buscan un mundo más justo y equitativo.





1. PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

1.1. Primeros Auxilios Psicológicos e Intervenciones de emergencia

La intervención psicológica en momentos de crisis es una ayuda breve y rápida para apoyar a una persona a recuperar su estabilidad emocional, física, cognitiva y conductual. Esta intervención inicial suele ser corta y puede ser brindada por cualquier persona presente en el momento. Generalmente, se realiza en el lugar donde ocurrió la emergencia, como hospitales, escuelas, hogares, calles, oficinas, protestas sociales, comunidades y territorios, etc. (Slaikeu, 1996).

Los objetivos de la primera ayuda psicológica (PAP) son los siguientes:

- Proporcionar apoyo para que la persona se sienta escuchada y comprendida, facilitando la expresión de sus sentimientos.
- Reducir el peligro de daño, comprendiendo la situación que está viviendo la persona, puede generar reacciones violentas hacia sí misma o hacia otros.
- Conectar a la persona en crisis con recursos de ayuda, proporcionando información sobre qué hacer y cómo enfrentar el problema, y fomentando la conexión con redes de apoyo.



QUE HACER	QUE NO HACER
<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a sobrevivientes que pidan ayuda • Ser empático • Tener una actitud respetuosa 	<ul style="list-style-type: none"> • Invadir el espacio vital de la víctima • Hablar bruscamente • Mostrarse ansioso

1.1.1. Contacto y acercamiento

Objetivo: responder a contactos iniciados por las personas en crisis o iniciar el contacto de manera discreta, compasiva y útil.

A. Preséntese a sí mismo

- a) Nombre
- b) Cargo
- c) Describa su rol

B. Pida permiso para hablar con la persona

C. Explique que está ahí para ofrecer ayuda

D. Invite a las personas a sentarse

- Garantice cierto grado de privacidad a la persona
- Preste atención a la persona
- Modere el tono de voz (suavemente y calmado)

NOTA

Cuando haga contacto con niños o adolescentes, es recomendable hablar primero con el padre o adulto que los acompaña para explicarle su rol y solicitar su autorización. Cuando hable con un niño angustiado sin ningún adulto presente, busque a los padres o cuidadores lo antes posible y déjeles saber sobre su conversación.



1.1.2. Seguridad y alivio

Objetivo: Mejorar la seguridad inmediata y continua y proveer alivio físico y emocional.

- a. Garantice la seguridad física inmediata: Asegúrese de que los individuos y las familias estén físicamente seguros en la Medida posible. Si es necesario, reorganice el entorno inmediato para aumentar la seguridad física y emocional
- b. Provea información sobre actividades y servicios de respuesta ante una crisis
 - Lo próximo que hay que hacer
 - Lo que se está haciendo para asistirlo
 - Lo que se sabe sobre el evento que se está desarrollando
 - Los servicios disponibles
 - Las reacciones comunes ante el estrés
 - El cuidado propio, cuidado de la familia y el manejo de la adversidad
- c. Atienda el alivio físico: Busque maneras para brindar un ambiente físico más cómodo, considere factores como: la temperatura, la iluminación, la calidad del aire, el acceso a muebles y cómo estos muebles están acomodados.
- d. Promueva el acercamiento social:
 - Facilitar las interacciones sociales.
 - Anime a las personas que están manejando la situación adecuadamente a hablar con otros que están angustiados o que no están manejando la situación en forma apropiada.



1.1.3. Estabilización (de ser necesaria)

Objetivo: Calmar y orientar a los sobrevivientes que se encuentran emocionalmente abrumados o desorientados.

Gran parte de los afectados no necesitarán estabilización, sin embargo, es importante que se distingan las características de las personas que si la requieren. Observe en los individuos las siguientes señales de desorientación y agobio:

- Ojos cristalinos, mirada ausente o pérdida.
- Ausencia de respuesta a preguntas u órdenes verbales.
- Comportamiento desorganizado no intencionado
- Respuestas emocionales intensas como llanto desconsolado, comportamiento agresivo, hiperventilación o movimiento mecedor
- Reacciones físicas incontrolables
- Comportamiento de búsqueda desesperada
- Sentimiento de incapacidad a causa de la preocupación
- Participación en actividades de alto riesgo.

Recomendaciones generales:

- Respete la privacidad de la otra persona y ofrézcale unos minutos antes de intervenir.
- Manténgase a la disponibilidad de esa persona
- Ofrézcale su apoyo, y ayúdelo a enfocarse en sentimientos, pensamientos y metas manejables.

1.1.4. Recopilación de información: Necesidades y preocupaciones actuales.

Objetivo: Identificar las necesidades y preocupaciones inmediatas, recopilar información adicional y adaptar intervenciones de los Primeros Auxilios Psicológicos.





Recopile suficiente información de modo que pueda adaptar y establecer un orden de prioridades en sus intervenciones que le permita satisfacer esas necesidades. El proceso de recopilar y clarificar información comienza inmediatamente después del contacto y continúa durante todo el tiempo que se administran los Primeros Auxilios Psicológicos.

Para obtener información acerca de las experiencias de una persona en crisis, puede preguntar:

- Usted ha pasado por muchas cosas difíciles. ¿Puedo hacerle algunas preguntas acerca de por lo que ha pasado?
- ¿Dónde estaba usted durante el desastre?
- ¿Resultó herido?
- ¿Usted presenció a alguien herirse?
- ¿Cuánto miedo tenía?

Disponibilidad del apoyo social: El apoyo de la familia, los amigos y la comunidad puede mejorar enormemente la habilidad de manejar la angustia o la adversidad post crisis. Pregunte acerca del apoyo social de la siguiente manera: ¿Hay miembros de la familia o amigos con los cuales puede contar para ayudarlo con los problemas que está enfrentando como resultado del episodio? A quienes no tengan apoyo social adecuado, ayúdeles a encontrar los recursos y servicios disponibles, provea información sobre el manejo de adversidades y apoyo social y ofrézcales una reunión de seguimiento.

1.1.5. Asistencia práctica

Objetivo: Ofrecer ayuda práctica en atender las necesidades e inquietudes inmediatas.

Paso 1: Identifique las necesidades más inmediatas

Paso 2: Clarifique la necesidad

Paso 3: Desarrolle un plan de acción

Paso 4: Actúe para atender la necesidad



1.1.6. Conexión con apoyos sociales

Objetivo: Ayudar a establecer contactos breves o a largo plazo con personas de apoyo primario u otras fuentes de apoyo, incluyendo miembros de la familia, amigos y recursos de ayuda comunitarios.

Las personas que están bien conectadas con otras tienen mayor posibilidad de participar en actividades (tanto recibiendo como proporcionando apoyo) que asisten la recuperación de desastres. El apoyo social puede proveerse de muchas maneras. Éstas incluyen:

- Apoyo emocional: abrazos, disposición para escuchar, comprensión, amor, aceptación
- Conexión social: sentir que se lleva bien y tiene cosas en común con otras personas, tener personas con quien compartir actividades
- Sentirse necesitado: sentir que es importante para los demás, que es valorado, útil y productivo y que las personas lo aprecian
- Fortalecer la autoestima: tener gente que lo ayude a tener confianza en sí mismo y en sus habilidades, para que pueda enfrentar los desafíos que tiene delante
- Apoyo fiable: tener personas que le aseguren que estarán con usted en caso de que los necesite; tener personas con las que puede contar
- Consejo e información: tener personas que le enseñen cómo hacer algo o le den información o buenos consejos, tener personas que le ayuden a entender que su reacción a lo que ha sucedido es común, tener buenos ejemplos que le permitan aprender cómo manejar la situación en forma positiva
- Asistencia física: tener personas que le ayuden a llevar a cabo tareas, como cargar cosas, arreglar su casa o cuarto y ayudar con el





papeleo

- Asistencia material: tener personas que le den cosas, como comida, ropa, techo, medicina, materiales de construcción o dinero.

1.2. Enfoques y principios de la atención psicosocial

De acuerdo con el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo PNUD (2022), para la atención se debe considerar los siguientes enfoques y principios:

- A. Enfoque de derechos humanos:** supone que todas las personas, independientemente de su género, edad, cultura, nacionalidad o cualquier otra condición son titulares de todos los derechos y que el Estado y la sociedad en general deben garantizar los espacios, las oportunidades y las condiciones necesarias para que todas las personas desarrollen sus potencialidades y hagan uso pleno de sus derechos ciudadanos.
- B. Enfoque de género:** El enfoque de género reconoce las diferentes condiciones de vulnerabilidad asociadas con el género de las personas. Este enfoque obliga a analizar cualquier situación social o programa de intervención desde una perspectiva que permita entender las necesidades específicas de todas las personas, independientemente de su identidad de género, y, además, los efectos diferenciales de cada situación en función de estas diversidades.
- C. Enfoque intercultural:** reconoce la diversidad étnica, cultural y de origen nacional, pero no se enfoca en la coexistencia de estas, sino en los procesos de relación-intercambio entre estas y el enriquecimiento mutuo que deriva de esta interacción.
- D. Enfoque psicosocial:** comprende los comportamientos, emociones y pensamientos de las personas y los grupos, en el contexto social y cultural en el que se han desarrollado.



E. Principio de acción sin daños: actuar sin daño significa visualizar los efectos de las intervenciones a corto, mediano y largo plazo en la vida de las comunidades y de cada persona a quien se le brinda apoyo. Implica vigilar y revisar críticamente el impacto de las acciones que se desarrollan y aceptar que las intervenciones que funcionan en un contexto no necesariamente son las adecuadas en otro.

F. Principio de no revictimización: la revictimización se puede manifestar en actitudes que asumen las personas prestadoras de servicios; suelen consistir en descalificar a las personas, minimizar los hechos, mostrar falta de empatía, imponer decisiones que atañen a la vida de las personas y derivar a instituciones donde se les solicita la reiterada narración de los hechos y sucesos como parte del servicio ofrecido, lo que genera un aumento en el estrés psicológico que están atravesando.

G. Intervención interdisciplinaria: logra contribuir al conocimiento integral de la persona y sus relaciones con la naturaleza y la sociedad. Contribuye a la autoformación, participación de la persona en forma integral, individual y colectiva, participando en el proceso de transformación de la realidad.





2. IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE ESTRÉS Y RIESGO EN PERSONAS DEFENSORAS DE DERECHOS

2.1. Señales de agotamiento y desgaste emocional

Las personas generalmente abordan de manera efectiva responsabilidades, peligros y estrés que se pueda presentar en el diario vivir. No obstante, una experiencia estresante puede superar sus defensas naturales, haciendo que sus métodos habituales de adaptación ya no se desarrollen de la misma manera, la exposición a un evento estresante puede causar diferentes reacciones, clasificadas en físicas, comportamentales, cognitivas y emocionales, aunque muchas respuestas comparten varios componentes.

A. Reacciones físicas

Los síntomas físicos suelen ser los primeros en surgir en una situación de estrés aguda:

- Aumento del ritmo cardiaco, respiratorio y presión sanguínea.
- Náuseas, trastornos digestivos, diarrea y pérdida de apetito.
- Sudores o escalofríos.
- Temblores musculares.
- Insomnio.

B. Reacciones comportamentales y sociales

- Aislamiento de la familia o amigos frente al sentimiento de no sentirse entendidos o para protegerlos de aspectos que fueron detonantes para dicho agotamiento emocional.



- Incremento del uso de alcohol, drogas o tabaco.
- Hiperactividad.
- Incapacidad para descansar.
- Periodos de llanto.

C. Reacciones cognitivas

- Flashbacks.
- Sueños recurrentes sobre lo ocurrido u otros sueños traumáticos.
- Confusión, problemas de concentración.
- Desorientación.
- Pensamientos negativos e intrusivos sobre el suceso y sobre uno mismo (pensamientos suicidas).
- Lentitud de pensamiento.
- Amnesia retrógrada y selectiva.

D. Reacciones emocionales

- Fuerte identificación con las víctimas.
- Tristeza, cambios de humor, depresión.
- Apatía, preocupación por la salud de los demás.
- Sentimientos de impotencia, vulnerabilidad, inadecuación.
- Anestesia afectiva
- Miedo a perder el control.
- Irritabilidad, agresividad.





2.2. Desgaste emocional de personas defensoras de derechos en la lucha contra la desigualdad

La defensa de los derechos humanos, la protección de los pueblos, territorios y la naturaleza es una labor fundamental en la búsqueda de una sociedad más justa y equitativa. Sin embargo, este trabajo, aunque esencial, conlleva un alto costo emocional y mental, los defensores y defensoras de estas causas enfrentan desafíos únicos y profundos que pueden llevar a un desgaste significativo, explora las causas, manifestaciones y posibles soluciones para el desgaste emocional en aquellos que dedican sus vidas a luchar a favor de la exigibilidad de derechos.

2.2.1. Señales y síntomas del síndrome de desgaste emocional

El desgaste emocional de los defensores de derechos humanos, pueblos, territorios y la naturaleza se debe a una combinación de factores intensamente desafiantes. En primer lugar, la exposición constante a la violencia, la injusticia y el sufrimiento humano es una fuente importante de estrés. Los defensores se enfrentan a amenazas, intimidación y, en muchos casos, a la violencia física. Este entorno hostil genera una carga emocional significativa, que a menudo se ve exacerbada por la falta de apoyo institucional y legal.

En segundo lugar, la lucha por la justicia y la igualdad a menudo parece interminable. Los defensores se enfrentan a sistemas de poder profundamente arraigados y a intereses económicos y políticos que buscan perpetuar la desigualdad. Esta sensación de luchar contra un enemigo implacable puede llevar a la desesperanza y la frustración, especialmente cuando los avances son lentos o cuando los retrocesos son frecuentes.

Además, la presión para mantener una imagen de fortaleza y resiliencia es otra fuente importante de desgaste emocional. Los defensores sienten la necesidad de ser modelos de valentía y determinación, lo que puede impedirles reconocer y abordar su propio sufrimiento, la



falta de autocuidado y el estigma asociado a buscar ayuda agravan aún más esta situación. El síndrome de desgaste emocional es gradual y sorprendente, los síntomas iniciales son sutiles, pero empeoran. Son advertencias de que algo está mal, atenderlos y reducir el estrés puede prevenir un colapso nervioso e ignorarlos puede llevar al agotamiento.

Físicos	Emocionales	Conductual
<ul style="list-style-type: none">• Sentirse cansado y exhausto la mayor parte del tiempo.• Baja inmunidad y enfermedades frecuentes.• Dolores de cabeza o musculares.• Cambios en el apetito o en los hábitos de sueño.	<ul style="list-style-type: none">• Sensación de haber fallado e inseguridad.• Sentirse deseperado, atrapado y derrotado.• Indiferencia, sentirse solo en el mundo.• Pérdida de la motivación. Tener una actitud cada vez más cínica y negativa.• Disminución de la satisfacción y del sentido de realización.	<ul style="list-style-type: none">• Desentenderse de las responsabilidades.• Aislarse de los demás.• Postergación, tomarse más tiempo para terminar los pendientes.• Usar comida, drogas o alcohol para sobrellevar los problemas.• Desquitar las frustraciones con otras personas.• Faltar al trabajo o llegar tarde y salir temprano.





3. DESGASTE EMOCIONAL EN PERSONAS DEFENSORAS DE DERECHOS

3.1. Situaciones específicas de defensores

El desgaste emocional se manifiesta de diversas maneras, tanto a nivel personal como profesional. A nivel personal, puede llevar a problemas de salud mental como la ansiedad crónica, la depresión y el agotamiento. También puede afectar las relaciones interpersonales, provocando aislamiento social, conflictos familiares y una disminución en la capacidad de disfrutar de la vida diaria como lo mencionamos anteriormente.

A nivel profesional, el desgaste emocional puede disminuir la eficacia en el trabajo de defensa. Los defensores pueden experimentar una pérdida de motivación, dificultad para concentrarse y una actitud cínica o apática hacia su labor. Estos síntomas no solo afectan su bienestar personal, sino que también pueden comprometer la calidad y el impacto de su trabajo en la protección de derechos humanos, pueblos, territorios y la naturaleza.

3.1.1. Desgaste Emocional en la Defensa de Pueblos y Territorios

Los defensores de pueblos y territorios enfrentan desafíos únicos, especialmente en contextos donde las comunidades indígenas, afroecuatorianas, montubias y locales luchan por proteger sus tierras y recursos naturales. La defensa de estos territorios es a menudo una lucha directa contra grandes corporaciones y gobiernos que buscan





explotar los recursos naturales. Esta lucha puede llevar a conflictos prolongados y a una intensa presión emocional debido a la amenaza constante de desalojo, destrucción ambiental y violencia contra las comunidades.

Desafíos y Riesgos Comunes

Los defensores de pueblos y territorios enfrentan numerosos desafíos y riesgos, que incluyen:

- **Violencia y Amenazas:** Muchos defensores son objeto de intimidación, acoso, violencia física y amenazas de muerte. En algunos casos, enfrentan ejecuciones extrajudiciales. La violencia proviene tanto de actores estatales como no estatales, incluyendo empresas transnacionales y grupos armados.
- **Criminalización y Persecución Legal:** Los defensores a menudo se enfrentan a cargos penales falsos y procesos judiciales injustos como forma de represalia por su activismo, como por ejemplo la criminalización del ejercicio de la justicia indígena, lo cual ha conllevado a detenciones arbitrarias.
- **Estigmatización y Deslegitimación:** Los defensores pueden ser estigmatizados y deslegitimados por los medios de comunicación y las autoridades, quienes los presentan como “enemigos del progreso” o “antidesarrollo”, esta estigmatización socava su credibilidad y su capacidad de movilizar apoyo.
- **Impacto Psicológico y Emocional:** La exposición constante a conflictos, la violencia y la injusticia genera un profundo impacto emocional. Los defensores pueden experimentar estrés post-traumático, ansiedad, depresión y agotamiento.





3.1.2. Desgaste Emocional en la Defensa de la Naturaleza

Los defensores de la naturaleza y el medio ambiente enfrentan desafíos similares. La lucha contra la degradación ambiental, el cambio climático y la pérdida de biodiversidad es un esfuerzo monumental que a menudo parece superar las capacidades individuales y colectivas. La sensación de urgencia y la magnitud de la crisis ambiental pueden generar un estrés profundo y una sensación de impotencia, especialmente cuando las políticas y acciones necesarias para mitigar estos problemas son insuficientes o inexistentes.

Causas del Desgaste Emocional

El desgaste emocional en la defensa de la naturaleza puede atribuirse a varios factores interrelacionados:

- **Exposición a Desastres Ambientales:** Los defensores de la naturaleza están continuamente expuestos a información sobre la degradación ambiental, la pérdida de biodiversidad y los desastres ecológicos. Este conocimiento constante de la destrucción ambiental puede ser profundamente desalentador y estresante.
- **Conflictos con Intereses Económicos:** A menudo, los defensores de la naturaleza deben enfrentarse a poderosos intereses económicos que buscan explotar los recursos naturales. Estos conflictos pueden resultar en amenazas, intimidación y, en algunos casos, violencia física, lo que aumenta el estrés y el miedo.
- **Falta de Apoyo Institucional:** La falta de respaldo por parte de las autoridades gubernamentales y la insuficiente implementación de leyes ambientales efectivas pueden hacer sentir a los defensores que sus esfuerzos son en vano, la burocracia y la corrupción también pueden ser obstáculos importantes.
- **Incertidumbre y Desesperanza:** La magnitud de los problemas



ambientales y la lenta progresión del cambio pueden generar sentimientos de desesperanza e impotencia. La percepción de que las acciones individuales tienen poco impacto frente a la crisis global puede ser profundamente desmoralizadora.

- **Aislamiento Social:** Los defensores de la naturaleza a menudo trabajan en áreas remotas o en comunidades que no comparten su compromiso con la conservación. Este aislamiento puede llevar a la soledad y a la sensación de ser incomprendidos.

3.1.3. Desgaste Emocional en la Defensa de Derechos Humanos de las Minorías

La defensa de los derechos humanos de las minorías, que incluye grupos étnicos, religiosos y de género, es una tarea crucial para promover la justicia, la equidad y la dignidad de todos los individuos, independientemente de su origen étnico, religión, orientación sexual, identidad de género, discapacidad o cualquier otra característica. Sin embargo, esta labor conlleva un costo emocional significativo para los defensores, quienes enfrentan discriminación sistemática, violencia y rechazo social y político. La lucha por la igualdad y el reconocimiento puede ser frustrante y desalentadora, y la marginación constante y la lucha por la legitimidad pueden llevar a una profunda sensación de aislamiento y agotamiento.

Causas del Desgaste Emocional

El desgaste emocional en la defensa de los derechos humanos de las minorías puede atribuirse a varios factores interrelacionados:

- **Exposición a Discriminación y Violencia:** Los defensores de las minorías están constantemente expuestos a historias y casos de discriminación, violencia y abuso. Esta exposición constante puede generar estrés emocional y trauma secundario.





- **Resistencia Sistémica:** La lucha por los derechos de las minorías suele enfrentarse a una resistencia significativa de las instituciones y de la sociedad. La discriminación institucional y la falta de voluntad política para abordar las injusticias pueden ser profundamente desmoralizadoras.
- **Aislamiento Social:** Los defensores de las minorías pueden sentirse aislados y marginados, especialmente en comunidades donde prevalece la intolerancia o la falta de comprensión hacia las minorías. Este aislamiento puede aumentar la sensación de vulnerabilidad y soledad.
- **Amenazas y Acoso:** Los defensores de las minorías a menudo enfrentan amenazas, acoso y violencia por parte de aquellos que se oponen a su activismo. Estas experiencias pueden generar miedo, estrés y trauma.
- **Falta de Recursos:** La falta de recursos financieros y humanos adecuados para llevar a cabo su trabajo de manera efectiva puede ser una fuente constante de estrés y frustración para los defensores.

3.1.4. Desgaste Emocional en la Defensa de Derechos Humanos en zonas de conflicto:

Los defensores que operan en áreas de conflicto armado están expuestos a niveles extremos de violencia, peligro constante y la pérdida frecuente de vidas humanas. La exposición directa a estos eventos traumáticos puede generar estrés postraumático, ansiedad y depresión. Además, la inseguridad y la falta de protección adecuada aumentan el riesgo de ataques personales, secuestros y asesinatos.

Causas del Desgaste Emocional

El desgaste emocional en la defensa de los derechos humanos en zonas de conflicto puede atribuirse a varios factores interrelacionados:



- **Exposición a la Violencia y el Trauma:** Los defensores de derechos humanos en zonas de conflicto están continuamente expuestos a violencia extrema, abusos y violaciones de derechos. Esta exposición constante puede causar un profundo impacto emocional y conducir al trauma secundario o indirecto.
- **Riesgo Personal y Amenazas:** Trabajar en zonas de conflicto conlleva riesgos personales significativos, incluyendo amenazas directas, intimidación y violencia física, el constante peligro para su propia seguridad puede generar altos niveles de estrés y ansiedad.
- **Falta de Recursos y Apoyo:** A menudo, los defensores en estas áreas trabajan con recursos limitados y en condiciones precarias, lo que dificulta su capacidad para brindar apoyo efectivo y sostenido, la falta de respaldo institucional puede ser profundamente frustrante y desalentadora.
- **Incertidumbre y Desesperanza:** La naturaleza prolongada e impredecible de los conflictos puede generar sentimientos de desesperanza e impotencia. La percepción de que sus esfuerzos tienen un impacto limitado frente a la magnitud de la crisis puede ser profundamente desmoralizadora.
- **Aislamiento Social y Profesional:** Los defensores de derechos humanos en zonas de conflicto a menudo trabajan en entornos aislados, lejos de sus redes de apoyo. Este aislamiento puede llevar a la soledad y a una sensación de desconexión.

3.1.5. Desgaste Emocional en la Defensa de Derechos Humanos en territorios Fronterizos

Trabajar en zonas fronterizas implica lidiar con problemas complejos como el tráfico de personas, el narcotráfico y la migración forzada. Los defensores en estas áreas enfrentan amenazas tanto de actores estatales como no estatales, lo que aumenta la sensación de vulnera-





bilidad. La incertidumbre legal y la falta de recursos adecuados para enfrentar estos desafíos también contribuyen al desgaste emocional.

Causas del Desgaste Emocional

El desgaste emocional en la defensa de los derechos humanos en territorios fronterizos puede atribuirse a varios factores interrelacionados:

- **Exposición a Violencia y Conflictos:** Las fronteras suelen ser escenarios de violencia, conflictos y abusos. Los defensores de derechos humanos en estas áreas están expuestos a situaciones de violencia extrema y peligros constantes, lo que puede generar un profundo impacto emocional y trauma secundario.
- **Falta de Apoyo Institucional y Recursos:** La defensa de los derechos humanos en territorios fronterizos a menudo carece del apoyo institucional y de los recursos necesarios para llevar a cabo su trabajo de manera efectiva.
- **Criminalización y Estigmatización:** En muchos casos, los defensores de derechos humanos en fronteras son criminalizados y estigmatizados por su trabajo. Pueden enfrentar hostigamiento, arrestos y amenazas por parte de las autoridades y grupos contrarios a su labor, lo que incrementa el estrés y el riesgo personal.
- **Aislamiento y Falta de Redes de Apoyo:** Trabajar en territorios fronterizos a menudo implica estar aislado de las redes de apoyo familiar y social. Este aislamiento puede llevar a sentimientos de soledad y desconexión, exacerbando el desgaste emocional.

3.1.6. Desgaste Emocional en la Defensa de Derechos Humanos en contexto de movilidad humana.

La defensa de los derechos humanos en el contexto de la movilidad humana, que incluye a migrantes, refugiados y solicitantes de asilo, es



una tarea esencial para garantizar la dignidad y los derechos fundamentales de aquellos que se desplazan en busca de seguridad, oportunidades o protección. Sin embargo, este compromiso conlleva un desgaste emocional significativo para los defensores, quienes enfrentan desafíos únicos y persistentes.

Causas del Desgaste Emocional

El desgaste emocional en la defensa de los derechos humanos en el contexto de la movilidad humana puede atribuirse a varios factores interrelacionados:

- **Exposición a Historias de Sufrimiento y Trauma:** Los defensores de derechos humanos en este contexto están continuamente expuestos a historias de sufrimiento extremo, abuso y trauma. La constante interacción con personas que han experimentado violencia, persecución y condiciones de vida precarias puede generar un profundo impacto emocional y trauma secundario.
- **Condiciones Inhumanas y Desesperadas:** Los migrantes y refugiados a menudo viven en condiciones extremadamente difíciles y peligrosas. La falta de acceso a servicios básicos, el hacinamiento en campamentos y la incertidumbre sobre su futuro pueden ser emocionalmente agotadores para los defensores que trabajan para mejorar estas condiciones.
- **Criminalización y Estigmatización:** En muchos casos, los defensores de los derechos de los migrantes enfrentan criminalización y estigmatización por parte de las autoridades y sectores de la sociedad que ven la migración como una amenaza. Este rechazo social y legal puede incrementar el estrés y el riesgo personal para los defensores.
- **Falta de Apoyo Institucional y Recursos:** La defensa de los derechos humanos en el contexto de la movilidad humana a menu-





do carece del apoyo institucional y de los recursos necesarios para llevar a cabo su trabajo de manera efectiva, la falta de respaldo y recursos puede ser profundamente frustrante y desmoralizadora.

- **Incertidumbre y Desesperanza:** La naturaleza prolongada y compleja de los procesos migratorios y de asilo puede generar sentimientos de desesperanza e impotencia. La percepción de que sus esfuerzos tienen un impacto limitado frente a la magnitud de la crisis puede ser profundamente desmoralizadora.

3.1.7. Desgaste Emocional en la Defensa de Derechos Humanos en contexto de desapariciones (voluntaria, involuntaria y forzada)

La defensa de los derechos humanos en el contexto de desapariciones, ya sean voluntarias, involuntarias o forzadas, es una tarea crítica que busca proteger a las personas y esclarecer el paradero de aquellos que han desaparecido. Este compromiso, sin embargo, implica un desgaste emocional significativo para los defensores / familiares, quienes enfrentan una serie de desafíos únicos y persistentes.

Causas del Desgaste Emocional

El desgaste emocional en la defensa de los derechos humanos en el contexto de desapariciones puede atribuirse a varios factores interrelacionados:

- **Exposición al Dolor y la Angustia de las Familias:** Los defensores están en constante contacto con familiares de personas desaparecidas, quienes experimentan un profundo dolor y angustia. La empatía y el compromiso con estas familias pueden llevar a los defensores a compartir parte de su sufrimiento emocional.
- **Falta de Respuestas y Obstáculos Institucionales:** La búsqueda de personas desaparecidas a menudo se enfrenta a la indife-



rencia, la corrupción y la falta de colaboración de las autoridades. Estos obstáculos pueden generar frustración y desesperanza en los defensores.

- **Riesgo Personal y Amenazas:** Los defensores de derechos humanos en el contexto de desapariciones forzadas pueden enfrentar amenazas y violencia por parte de actores estatales o no estatales involucrados en las desapariciones. El riesgo constante para su seguridad personal añade un estrés significativo.
- **Prolongación de la Incertidumbre:** La naturaleza prolongada e incierta de los casos de desaparición puede ser emocionalmente agotadora. La falta de cierre y la persistente esperanza de encontrar a la persona desaparecida pueden llevar a un desgaste continuo.
- **Aislamiento Social y Profesional:** Trabajar en casos de desapariciones puede llevar a los defensores a un aislamiento social y profesional. La incomprensión y la falta de apoyo por parte de la sociedad y, en ocasiones, de sus propias organizaciones, pueden aumentar el sentimiento de soledad.

3.2. Factores que Favorecen el Agotamiento Emocional en la Defensa de Derechos Humanos

El agotamiento emocional es una realidad frecuente y desafiante para los defensores de derechos humanos, agravada por varios factores personales, laborales y contextuales. Estos factores pueden minar la resiliencia emocional, reducir la efectividad del trabajo y amenazar el bienestar general de los defensores. A continuación, se detallan los factores más críticos que contribuyen a este desgaste emocional.

3.2.1. Factores Personales

- A. Falta de Recreación y Esparcimiento:** La ausencia de oportunidades de recreación y esparcimiento puede llevar a un desequilibrio





entre la vida personal y profesional. La dedicación exclusiva al trabajo sin tiempo para actividades de relajación y ocio aumenta el riesgo de agotamiento.

B. Sensación de Impotencia: La percepción de tener pocas posibilidades de superar la impunidad y la injusticia puede generar sentimientos de desesperanza y frustración. Esta impotencia constante mina la motivación y el bienestar emocional.

C. Dificultades para Delegar: La incapacidad para delegar tareas y responsabilidades en otros genera una carga de trabajo excesiva. Este sobreesfuerzo puede resultar en estrés y agotamiento, impidiendo una gestión equilibrada del trabajo.

D. Sobreinvolucramiento: Involucrarse emocionalmente en exceso con las personas a quienes se brinda apoyo puede resultar en un agotamiento emocional. Esta cercanía puede hacer que los defensores absorban el sufrimiento y las angustias de aquellos a quienes ayudan.

E. Descuidar Espacios Afectivos: El deterioro de las relaciones de pareja y familiares debido al “descuido” o la falta de tiempo para nutrir estos lazos afectivos puede aumentar la sensación de aislamiento y agotamiento emocional.

F. Excesiva Responsabilidad: Sentir una responsabilidad excesiva respecto a la situación del país puede incrementar el estrés y la carga emocional. Esta actitud puede llevar a un sentido de deber abrumador y persistente.

G. Focalización en la Violencia: La dificultad para hablar de temas distintos a los relacionados con violencia política y derechos humanos puede crear prejuicios hacia personas que no comparten esta focalización. Este aislamiento temático puede limitar las relaciones sociales y aumentar la sensación de soledad.



H. Dificultades Económicas Personales: Las dificultades económicas personales aumentan el estrés y la inseguridad, afectando la capacidad de los defensores para concentrarse en su trabajo y mantener su bienestar emocional.

3.2.2. Factores Laborales

A. Espacio de Trabajo Reducido: Un espacio físico de trabajo reducido que produce sensación de hacinamiento puede afectar negativamente el bienestar y la productividad. La falta de espacio personal puede aumentar el estrés y la incomodidad.

B. Inestabilidad Financiera: No contar con un presupuesto adecuado para financiar los proyectos institucionales genera inestabilidad laboral y ansiedad. Esta incertidumbre puede desmotivar a los defensores y aumentar el desgaste emocional.

C. Dificultades en la Planificación y Decisiones: La falta de planificación efectiva y la toma de decisiones deficientes pueden crear un entorno de trabajo caótico e ineficiente. Esta situación puede incrementar el estrés y la frustración entre los defensores.

D. Coordinación Autoritaria o Paternalista: La presencia de personas en cargos de coordinación con actitudes paternalistas o autoritarias puede crear un ambiente laboral opresivo y desmotivador. Estas actitudes pueden socavar la autonomía y la moral de los defensores.

E. Falta de Espacios de Expresión: La ausencia de oportunidades para que los defensores expresen cómo se están sintiendo puede llevar a una acumulación de estrés y emociones negativas. Es crucial contar con espacios seguros para el desahogo emocional.

F. Falta de Valoración: Pocas oportunidades para valorar el trabajo propio y el de los demás puede disminuir la motivación y el sentido de logro. El reconocimiento y la apreciación son esenciales para





mantener el compromiso y la moral alta.

G. Revictimización: Los defensores que han sido víctimas de violencia pueden revivir su propia experiencia traumática al escuchar casos similares. Esta revictimización constante puede ser profundamente desgastante emocionalmente.

3.2.3. Factores Contextuales

A. Situación Nacional Compleja: La incertidumbre frente a un eventual proceso de paz y la compleja situación del país generan un ambiente de constante zozobra y estrés. Esta inestabilidad puede afectar negativamente la moral y el bienestar emocional de los defensores.

B. Celos Institucionales y Políticas Inciertas: La dificultad para coordinar acciones debido a celos institucionales o posturas políticas inciertas puede obstaculizar el trabajo colaborativo y aumentar la frustración.

C. Injerencia Externa: La injerencia de otras entidades en la dinámica interna de las organizaciones de derechos humanos puede crear conflictos y tensiones adicionales, dificultando el funcionamiento eficaz y autónomo de las organizaciones.

D. Estigmatización del Trabajo: El temor a la estigmatización del trabajo de los defensores de derechos humanos puede aumentar la presión y el aislamiento. Esta estigmatización puede desmotivar y desalentar a los defensores.

E. Competencia Desleal: La competencia desleal de nuevas organizaciones no gubernamentales puede crear un ambiente de rivalidad y desconfianza, socavando la colaboración y el apoyo mutuo.

F. Políticas Estatales Incoherentes: Las políticas estatales que, por un lado, promueven la protección de los derechos humanos





y, por otro, permiten la eliminación del movimiento de derechos humanos, generan una incoherencia que debilita la legitimidad y la seguridad de los defensores.

G. Impunidad: La impunidad frente a los hechos de violencia y violaciones de derechos humanos crea un ambiente de constante zozobra y desmoralización. La falta de justicia perpetúa el sufrimiento y el estrés entre los defensores.

En conclusión, el desgaste emocional en la defensa de los derechos humanos es un fenómeno multifacético que afecta a quienes se dedican a proteger y promover los derechos y la dignidad de las personas en diversos contextos. A pesar de estas difíciles circunstancias, es posible mitigar el desgaste emocional mediante estrategias de autocuidado y la construcción de redes de apoyo sólidas. Priorizar el bienestar personal, utilizar técnicas de manejo del estrés, buscar apoyo profesional, conectar con otros defensores y establecer límites claros entre el activismo y la vida personal son pasos cruciales para mantener la salud emocional y la resiliencia.

Reconocer y celebrar pequeños logros, así como fomentar la educación y la sensibilización sobre los impactos emocionales del activismo dentro de las organizaciones, también son importantes para proteger el bienestar de los defensores de derechos humanos. Al implementar estas estrategias, no solo se protege a los individuos comprometidos con la defensa de los derechos humanos, sino que también se fortalece la lucha por un futuro más justo y equitativo.

La resiliencia emocional es esencial para mantener el impulso y la efectividad en la promoción y defensa de los derechos humanos en todos los contextos mencionados. Al abordar y mitigar el desgaste emocional, los defensores pueden continuar su labor crucial con la energía y la determinación necesarias para enfrentar los desafíos que tienen por delante y avanzar hacia un mundo donde la justicia y la equidad prevalezcan.



4. EL AUTOCUIDADO

4.1. Definición y dimensiones del autocuidado

En una sociedad que valora la productividad sobre el bienestar integral, el autocuidado es esencial. Atender las necesidades de nuestro cuerpo, mente y emociones es una forma de resistencia y autodeterminación, desafiando las normas establecidas (González Luján, n.d.).

En contextos de defensa de derechos humanos, búsqueda de verdad y justicia, el autocuidado previene y atiende el desgaste emocional y físico. Es necesario para contribuir a un mundo más justo y digno, especialmente en entornos de violencia estructural.

El autocuidado abarca cinco dimensiones interrelacionadas (Organización Mundial de la Salud, 2012):

- Física: Cuidado del cuerpo y sus sistemas (nervioso, muscular, óseo, respiratorio, digestivo, reproductor y circulatorio).
- Mental: Gestión de pensamientos, ideas y creencias, revisando y eliminando aquellas nocivas.
- Emocional: Identificación, expresión y transformación de estados emocionales.
- Relacional: Calidad de los vínculos con los demás y resolución de conflictos.
- Espiritual: Conexión con lo trascendente, la fe y una energía superior.



Los mayores obstáculos para el autocuidado son la falta de tiempo, la lista interminable de tareas, la rutina, el aburrimiento, la soledad, la falta de límites y el estrés. Practicar el autocuidado implica reconocer estas barreras y trabajar para superarlas. Considera que: “El cuidado y la protección son necesarios”

4.2. Beneficios del autocuidado en la vida personal y profesional

El autocuidado es esencial para la salud general de las personas, brinda beneficios como la reducción del estrés, mejora de la salud mental, mejor gestión de emociones y prevención del burnout (desgaste profesional). Implementar rutinas de autocuidado en la vida diaria mejora la calidad de vida y previene enfermedades físicas y mentales. También fortalece la relación con uno mismo, ayudando a identificar lo que nos apasiona e inspira, y entendiendo nuestras necesidades físicas, sociales, cognitivas y emocionales (Poma et al., 2019).

El autocuidado mejora la toma de decisiones y el establecimiento de límites personales y profesionales, especialmente importante para quienes trabajan en defensa de derechos humanos. Establecer límites claros separa la vida personal del trabajo, lo que mejora la productividad y la presentación de resultados.

4.3. Cuidado Colectivo

El cuidado colectivo se refiere a las acciones y estrategias que personas, familias y comunidades realizan para promover la salud, prevenir enfermedades y restaurar el bienestar cuando sea necesario (González Luján, n.d.). Este concepto implica establecer acuerdos empáticos y construir espacios seguros para el bienestar grupal.

Para lograr esto, es fundamental considerar los siguientes puntos:



- **Reconocer Nuestras Necesidades**

Para la salud y supervivencia, necesitamos tiempo y espacio para descansar y renovarnos. Una alimentación sana nos sostiene, y encontrar placer y felicidad en nuestras vidas, como bailar, cocinar o crear algo con nuestras manos, libera tensión y renueva el significado del trabajo.

- **Reconocer Nuestros Límites**

Nuestros cuerpos no son máquinas; tienen ritmos biológicos, emocionales y físicos que debemos respetar. Es importante encontrar formas cotidianas de aliviar el peso de enfrentar la violencia, ya que a menudo cargamos con nuestro propio trauma y el de otros. Actos cotidianos de cuidado incluyen tratarnos con amor y compasión, hablar con colegas o familia y encontrar espacios de silencio y relajación.

- **Encontrar a Nuestra Comunidad**

Construir redes de apoyo antes de las crisis significa saber con quiénes podemos conectar y cómo comunicarnos. Contar con personas con quienes podemos compartir nuestros miedos y sueños nos mantiene resilientes y nos ayuda a enfrentar el agotamiento y las crisis.

4.4. Herramientas y métodos de autoevaluación

Para cuidarse, es fundamental escucharse, entenderse, atenderse y comprometerse a cuidar de uno mismo, especialmente en contextos complicados. Practicar el autocuidado y el cuidado colectivo fortalece tanto a individuos como a comunidades, promoviendo un entorno de apoyo y bienestar.

Por el trabajo que se realiza y la necesidad de buscar justicia, de esta forma tomamos un rol de cuidador hacia los otros, para ello se presenta algunos indicadores que nos ayudaran a identificar cuando estamos sobrecargados (Organización Mundial de la Salud, 2012):





Necesidades Básicas Desatendidas	Mal sueño, mala alimentación, falta de hidratación
Espacios Inseguros	Sentirse insegura o incómoda en lugares que deberían ser seguros
Cambios en Capacidades	Dificultad para procesar información o realizar tareas cotidianas
Desconexión del Trabajo	Falta de energía y pasión por temas que antes inspiraban
Insensibilidad e Impaciencia	Sentirse adormecida ante temas importantes e impaciente con los demás
Proyección de Sentimientos	Crear ambientes emocionalmente cargados en casa y trabajo

Considerar el realizarnos diversas preguntas que nos brindaran una guía para iniciar con el autocuidado (Horn, n.d.): ¿Cómo puedo liberar tensión y estrés?, ¿Qué prácticas diarias pueden nutrir mi cuerpo, mente y espíritu?, ¿Qué me da placer y alegría? (Ejercicio, danza, meditación, lectura, dormir, tiempo solo/a, apoyo grupal, excursionismo, pasar tiempo con amigos). Recordando que somos seres sociales debemos promover espacios para compartir dudas, miedos y alegrías en el equipo de trabajo, en la comunidad, asumir una responsabilidad compartida para un bienestar, fortaleciendo relaciones y movimientos.

4.5. Técnicas de manejo del estrés

Anotamos algunas alternativas para manejar situaciones estresantes:

Apoyo emocional y social:

- Establecer conciencia de la necesidad de contextos seguros.
- Buscar compañía y hablar con otros.
- Compartir sentimientos y pensamientos.
- Participar en ritos y manifestaciones de duelo según la cultura o la religión.





- Escuchar y ayudar a compañeros.
- Permitirse sentirse mal, deprimido o indiferente sin culpa.
- No evadir el dolor o sufrimiento con el uso de drogas o alcohol.

Autocuidado físico y mental:

- Realizar ejercicios físicos suaves, alternados con fases de relajación.
- Estructurar el tiempo y mantenerse ocupado.
- Planificar actividades placenteras y distractoras según gustos personales (como cine, paseos con amigos, etc.).
- Mantener un itinerario de vida lo más normal posible.
- Hacer cosas que promuevan sentirse bien, útil y solidario.
- Tomar pequeñas decisiones cotidianas sin presionarse hacia cambios drásticos.
- Descansar adecuadamente.
- Intentar comer bien y regularmente.

Manejo práctico y personal: Hay que reconocer que los sueños y pensamientos recurrentes sobre eventos traumáticos son normales y deben ser compartidos con personas comprensivas y sin juzgar.

4.6. Rutinas saludables: sueño, nutrición y ejercicio

La implementación de rutinas saludables dependerá de la situación de la persona, que no necesariamente debe hacerlas de manera individual, sino colectivamente. Ayuda a la normalización de niveles tolerables de estrés, atendiendo a necesidades de los tres planos “bio- psico-social” que se ven afectadas por las situaciones de desgaste emocional que pueden llegar a tener (Poma et al., 2019).

El instaurar rutinas son necesarias para tener espacios para uno mismo, dependerá del compromiso para mantenerlos en el tiempo, como lo menciona (María et al., n.d.)

- Dieta sana, agradable, respetando 5 comidas diarias. En situaciones



de alto estrés es posible que se desordene la rutina alimentaria.

- Realizar 10 minutos diarios de caminata atenta. Se realiza sin celular e implica aprender a captar y ver el “aquí y ahora”. Consiste en ir hablando mentalmente y ponerle palabras a todo lo que se ve, estimulando el área de la atención y ayudando a reducir la presencia de los pensamientos intrusivos.
- Realizar una actividad placentera, creativa durante una hora y una vez a la semana. Como escribir, pintar, escribir, etc.
- Realizar ejercicios de respiración durante 2 a 5 minutos, dos veces al día. Proporcionan calma y ayudan a lograr una buena calidad del sueño.

4.7. Mindfulness y meditación

Existen diversas técnicas para realizar mindfulness y meditación, para establecer contacto con uno y salir de los automatismos y la rutina ajetreada que podemos llegar a tener (Oliver et al., 2011). Consiste en contactar con nuestra respiración durante tres minutos para pararse y observar.

1. Centrar la atención en la respiración, siguiendo su ritmo natural, identificando las sensaciones al inspirar y exhalar.
2. Centrar la atención en las experiencias internas que están sucediendo en ese momento. Preguntarse: ¿qué me está pasando ahora?, ¿qué sensaciones, pensamientos y emociones percibo? Con actitud de aceptación, observadora y comprensiva, sin juzgar.
3. Expandir la atención por todo el cuerpo, identificando la postura corporal, la expresión facial y otras sensaciones Si nos permitimos aflojar todo el cuerpo podemos tener la experiencia de una relajación espontánea y así, disfrutar de la sensación de calma cuando se aquieta la mente y se está en contacto con uno mismo en el momento presente.





5. ESTRATEGIAS ESPECÍFICAS PARA PERSONAS DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS

5.1. Técnicas de comunicación no violenta

La comunicación no violenta es una herramienta poderosa para mejorar tus relaciones interpersonales, las 5 claves para aplicarla son:

- **Observa sin juzgar.** Esto significa que es importante aprender a separar los hechos de tus interpretaciones o juicios sobre ellos. En lugar de decir “eres un egoísta”, por ejemplo, describe el comportamiento específico que te molesta, como “cuando no me preguntas cómo estoy, siento que no te importa mi bienestar, ¿es así?”. Al observar sin juzgar, puedes comunicar tus necesidades y sentimientos de manera más clara y efectiva.
- **Expresa tus sentimientos.** En lugar de culpar a la otra persona por cómo te sientes, comunica tus emociones de manera clara y directa. Por ejemplo, en lugar de decir “me haces sentir mal”, di “cuando dices eso, me siento triste”. Al expresar tus sentimientos de manera honesta y respetuosa, puedes fomentar una comunicación más efectiva y empática.
- **Identifica tus necesidades.** A menudo nuestras necesidades subyacentes son la raíz de nuestros sentimientos y comportamientos. Identificar y comunicar tus necesidades de manera clara y respetuosa puede ayudar a resolver conflictos y mejorar la comunicación en tus relaciones personales y profesionales. No des por hecho que los demás saben lo que necesitas y que además son los respon-



sables de dártelo o tienen la capacidad de hacerlo.

- **Haz peticiones claras y concretas.** En lugar de exigir o culpar a alguien por no cumplir con tus expectativas, es importante expresar tus necesidades y hacer peticiones específicas. Por ejemplo, en lugar de decir “no me valoras, no valoran mi trabajo”, puedes decir “Me gustaría que te fijaras en esto que he hecho a favor de (depende la situación), y me lo agradecieras”. De esta manera, estás siendo claro y específico sobre lo que necesitas, lo que puede ayudar a evitar malentendidos y conflictos.
- **Escucha activamente.** Es una de las claves en la comunicación no violenta. Significa prestar atención a lo que la otra persona está diciendo, sin juzgar, interrumpir o tratar de solucionar el problema de inmediato. En lugar de eso, trata de entender los sentimientos y necesidades detrás de las palabras de la otra persona. Puedes hacer preguntas para aclarar lo que están diciendo y demostrar que estás interesado en lo que tienen que decir. Al escuchar activamente, puedes establecer una conexión más profunda y mejorar la comunicación en tus relaciones personales y profesionales (Camilo,2022).

5.2. Factores que Previenen el Agotamiento Emocional en la Defensa de Derechos Humanos

El agotamiento emocional es una preocupación significativa para los defensores de derechos humanos, especialmente aquellos que operan en contextos de alta tensión y conflicto. Sin embargo, existen varios factores que pueden mitigar este desgaste y fomentar la resiliencia emocional. Estos factores se pueden categorizar en experiencias personales, convicciones políticas, reconocimiento social, sensibilidad hacia la situación del país, habilidades terapéuticas desarrolladas, crecimiento personal, relaciones laborales y el contexto externo de apoyo.





5.2.1. Experiencias Personales

1. Experiencias Previas de Trabajo en Temas Similares: Los defensores de derechos humanos que han trabajado previamente en situaciones similares han desarrollado estrategias efectivas para manejar el estrés. Estas experiencias les permiten anticipar desafíos y aplicar medidas preventivas basadas en lecciones aprendidas.
2. Habilidades Terapéuticas Intuitivas: Aquellos que han experimentado violaciones de derechos humanos directamente han desarrollado una capacidad intuitiva para brindar apoyo terapéutico. Esta habilidad no solo beneficia a las personas a las que ayudan, sino que también facilita un proceso de autorreflexión y manejo emocional interno.
3. Crecimiento Personal: Las oportunidades de formación y las relaciones interpersonales contribuyen al desarrollo personal. Este crecimiento se traduce en una mayor capacidad para enfrentar adversidades y mantenerse motivado en la lucha por los derechos humanos.

5.2.2. Convicciones Políticas

1. Convicción Política: Una fuerte convicción política en la promoción de derechos humanos y la justicia social actúa como un motivador poderoso. Creer firmemente que su trabajo contribuye al proceso de verdad, justicia y reparación, así como a la construcción de una cultura democrática, proporciona un sentido de propósito y dirección.
2. Sentido de Contribución: Sentir que su labor está aportando a la resolución de problemas nacionales refuerza la motivación intrínseca. Este sentido de contribución es fundamental para mantener la energía y el compromiso a largo plazo.



5.2.3. Reconocimiento Social

1. Valoración y Reconocimiento Familiar: Recibir valoración y reconocimiento por parte de los hijos y familiares es un factor crucial para prevenir el agotamiento emocional. Este apoyo emocional brinda un refuerzo positivo y una fuente de fortaleza en momentos difíciles.
2. Respaldo Comunitario: El apoyo y el reconocimiento de la comunidad hacia el trabajo de los defensores fortalece su sentido de propósito y pertenencia. Este respaldo actúa como una red de seguridad emocional y social.

5.2.4. Sensibilidad y Contexto Nacional

1. Alta Sensibilidad hacia la Situación del País: Una profunda conciencia y sensibilidad hacia las realidades del país motiva a los defensores a continuar su labor. Esta sensibilidad fomenta una conexión emocional con la causa, reforzando su compromiso.
2. Posicionamiento de las Organizaciones: El reconocimiento y respaldo de organismos internacionales proporcionan legitimidad y apoyo a las organizaciones de derechos humanos. Este posicionamiento fortalece la capacidad de resistencia frente a desafíos externos.

5.2.5. Relaciones Laborales

1. Relaciones de Solidaridad y Compañía: La solidaridad y el afecto dentro de la organización crean un ambiente de apoyo mutuo. Estas relaciones positivas son esenciales para construir un entorno laboral resiliente y cohesionado.
2. Sentido del Humor: Utilizar el humor como herramienta para manejar situaciones amenazantes ayuda a reducir el estrés y a man-





tener una perspectiva positiva. El humor actúa como un mecanismo de defensa emocional que alivia la tensión.

3. Identificación con Proyectos Institucionales: Una alta identificación y sentido de pertenencia con los proyectos institucionales generan un compromiso profundo. Este compromiso se traduce en una mayor resistencia frente al agotamiento emocional.
4. Trabajo en Equipo: Las relaciones de colaboración y el trabajo en equipo fomentan un ambiente laboral cooperativo y solidario. El apoyo mutuo y la cooperación son esenciales para manejar la carga emocional y mantener la motivación.
5. Personas Tranquilas en Cargos de Coordinación: Contar con personas tranquilas y equilibradas en cargos de coordinación es crucial. Estos líderes proporcionan estabilidad y un modelo a seguir en la gestión del estrés y la presión.



6. CUIDADO DE GRUPOS Y COMUNIDADES

6.1. Dinámicas grupales de autocuidado

- A. **Círculo de Gratitud:** Formar un círculo y, por turno, cada persona comparte algo por lo cual está agradecido, usando un objeto simbólico que se pasa de mano en mano para marcar el turno de hablar, finalizando con una reflexión grupal sobre la importancia de la gratitud.
- B. **Mural de Autocuidado:** Tener materiales como papel, marcadores y revistas para recortar, y las personas crean un collage que represente sus prácticas de autocuidado, explicando sus murales al grupo y exhibiéndolos en un lugar visible.
- C. **Rueda de Autocuidado:** Proveer una plantilla de una rueda dividida en secciones (física, emocional, social, espiritual), las personas colorean cada sección según su satisfacción se puede usar una escala del 1 al 10, reflexionando en grupo sobre áreas que necesitan más atención y compartiendo ideas para mejorarlas.
- D. **Caja de Herramientas de Autocuidado:** Proveer pequeñas cajas y materiales para decorar, cada persona crea y decora su caja llenándola con notas u objetos que representen estrategias de autocuidado, compartiendo algunas de las cosas en sus cajas con el grupo.
- E. **Círculo de Apoyo:** Formar un círculo donde cada persona comparte algo con lo que esté luchando o necesite apoyo, el grupo





ofrece apoyo, sugerencias y escucha activa sin juzgar, finalizando con una actividad de cierre positiva como un abrazo grupal o una afirmación conjunta.

6.2. Facilitar espacios seguros y de apoyo

Para establecer lugares seguros y garantizar la confidencialidad dentro de un grupo o comunidad, es esencial considerar lo siguiente:

- 1. Generar confianza y asegurar la confidencialidad:** Es fundamental establecer un entorno donde los participantes se sientan seguros de que sus pensamientos y sentimientos serán respetados y mantenidos en secreto. Una comunicación clara sobre los límites y expectativas contribuye a garantizar la confidencialidad.
- 2. Practicar la escucha activa y la empatía:** La escucha activa implica permitir que las personas se expresen completamente sin interrupciones ni juicios, mientras que la empatía ayuda a conectar a un nivel más profundo, comprendiendo las emociones y experiencias de los demás.
- 3. Fomentar una mentalidad abierta:** Promover la apertura de mente es esencial para integrar diversas perspectivas y evitar sesgos. Un entorno donde las personas se sientan cómodas compartiendo ideas diferentes contribuye a una mayor inclusión y entendimiento.
- 4. Proporcionar retroalimentación sin prejuicios:** La retroalimentación constructiva debe ser solidaria y sin prejuicios. En lugar de centrarse en críticas negativas, es más efectivo resaltar las fortalezas y ofrecer sugerencias de mejora, lo que fomenta el crecimiento y una expresión más libre.

Tener espacios seguros y de apoyo permite expresar emociones, pensamientos y experiencias difíciles sin temor a juicios, lo cual es crucial para mantener la salud mental y fomentar la resiliencia. Estos espacios



también promueven la formación continua y el aprendizaje de experiencias ajenas, esenciales para el desarrollo profesional y personal. Este apoyo mutuo no solo mitiga el impacto del trabajo, sino que también mejora la capacidad para realizar intervenciones más efectivas y sostenibles. Además, refuerza el sentido de comunidad, fortaleciendo el compromiso y la motivación para continuar a pesar de los desafíos, esto crea una cultura de cuidado y solidaridad, fundamental para la sostenibilidad del trabajo en defensa de los derechos humanos.





CONCLUSIÓN

En el contexto de los defensores de derechos humanos, la gestión de crisis adquiere una relevancia crucial debido a la naturaleza de sus actividades y los riesgos asociados. Estos defensores enfrentan situaciones extremas donde la preparación y respuesta ante crisis son determinantes para su seguridad y efectividad. Sin embargo, muchas organizaciones destinadas a la protección de derechos humanos operan bajo condiciones de recursos limitados y enfrentan presiones políticas y sociales que pueden obstaculizar una preparación adecuada. Es esencial establecer lineamientos claros y prácticos que no solo cumplan con los requisitos mínimos, sino que también aseguren una respuesta efectiva y sostenible frente a crisis inesperadas.

El conocimiento y la gestión de nuestras propias emociones son fundamentales en el contexto actual, reconocer y canalizar adecuadamente las emociones no solo mejora el autoconocimiento, sino que también facilita una expresión adecuada hacia los demás, promoviendo relaciones interpersonales saludables y productivas. Aunque todas las emociones tienen un papel adaptativo positivo, es esencial manejarlas de manera que no se vuelvan crónicas y perjudiciales. Del mismo modo, la identificación y gestión de las emociones ajenas son cruciales para fomentar la cohesión y un ambiente de activismo positivo, la gestión adecuada de conflictos fortalece los vínculos entre colaboradores, incrementando su sentido de pertenencia y compromiso.

La disposición para resolver conflictos se facilita mediante la promoción de un ambiente basado en principios de diálogo abierto, confianza, respeto y equidad. Cuando estas condiciones no se cumplen,



la intervención de mediadores especializados puede jugar un papel crucial en la resolución colaborativa y estratégica de los conflictos internos y externos que enfrentan los defensores de derechos humanos. Asimismo, la negociación emerge como una herramienta esencial para alcanzar acuerdos que promuevan el bienestar de las comunidades afectadas y optimicen los recursos disponibles, fortaleciendo la cohesión y el compromiso dentro de su labor.

En el caso específico de Ecuador, la situación de los defensores de derechos humanos refleja una crisis grave marcada por el aumento alarmante de amenazas y hostigamientos. Este contexto ha generado un impacto psicosocial significativo, limitando la capacidad de los defensores para llevar a cabo su labor de manera efectiva y segura, y provocando una sensación de vulnerabilidad y desbordamiento en las organizaciones. Esta situación ha exacerbado el escepticismo y la falta de confianza en las instituciones estatales y en el sistema democrático, lo que representa un obstáculo adicional para la participación significativa de la sociedad en los procesos de negociación y construcción de paz.

En resumen, la gestión efectiva de crisis y la capacidad para resolver conflictos de manera constructiva son fundamentales para fortalecer el trabajo de los defensores de derechos humanos en contextos difíciles como el ecuatoriano. Es esencial que las organizaciones y la sociedad en su conjunto reconozcan estos desafíos y trabajen hacia soluciones que promuevan la protección, la seguridad y el bienestar de quienes dedican sus vidas a la defensa de los derechos humanos en el país.



REFERENCIAS

- Álvarez Calvo, S., Sáenz Gutiérrez, I., & Zamora Da Costa, M. J. (n.d.). MANUAL DE IMPLEMENTACIÓN DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAPs). FUNPADEM.
- Benítez, B. (2022). ¿Qué es la introspección y cómo se usa en psicología? La Vanguardia.
- Benito Oliver, E., Carrillo de Albornoz, P., & Cancio López, H. (2011). Herramientas para el autocuidado del profesional que atiende a personas que sufren. FMC Formación Médica Continuada En Atención Primaria, 18(2), 59–65. [https://doi.org/10.1016/S1134-2072\(11\)70023-8](https://doi.org/10.1016/S1134-2072(11)70023-8)
- Camilo, G. (2022). revista Reflexión N° 29, ediciones CINTRAS, Santiago de Chile, julio 2002. Págs. 8-13.
- Deza Villanueva, S. (2007). Intervención en Crisis y Primeros Auxilios*. Temática Psicológica. Universidad Femenina Del Sagrado Corazón (UNIFE), 3(1).
- Fernández Márquez, L. M. (2010). MODELO DE INTERVENCIÓN EN CRISIS. EN BUSCA DE LA RESILIENCIA PERSONAL.
- González Luján, S. (n.d.). Autocuidado y cuidado colectivo. Conceptos y herramientas. Iniciativa Spotlighth.
- Horn, J. (n.d.). Autocuidado y Cuidado Colectivo.
- María, L., Bodon, C., & Ríos, A. (n.d.). EMERGENCIAS Y CATASTROFES: CARACTERÍSTICAS DE LAS INTERVENCIONES DE PRIMERA RESPUESTA: “Primeros Auxilios Psicológicos/ Emocionales.”
- Organización Mundial de la Salud. (2012). Primera ayuda psicológica: guía para trabajadores de campo. OMS: Ginebra.





- Poma, A., Paredes, J. P., & Gravante, T. (2019). Resistencia y emociones del activismo en contextos represivos, autoritarios o violentos. Una introducción. *Polis, Revista Latinoamericana*, 53, 5–12.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo PNUD. (2022). Guía de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) a personas en situación de movilidad humana. https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2023-01/Guia%20de%20Primeros%20Auxilios%20Psicol%C3%B3gicos_Integra.pdf
- Slaikeu, K. (1996). INTERVENCIÓN EN CRISIS Manual para práctica e investigación (Segunda Edición). Manual Moderno.
- Smith, M., Segal, J., & Robinson, L. (2023). Prevención y tratamiento del síndrome de desgaste emocional. HelpGuide.Org.



ISBN: 978-9978-980-68-2



9 789978 980682

El Presente manual fue realizado por INREDH,
con el apoyo de la Fundación Nacional
por la Democracia, NED.

