



Lineamientos

de atención psicosocial para
mujeres en situación de riesgo

módulo 2

Estrategias de intervención
y herramientas
psicosociales



UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



Organización Internacional para las Migraciones (OIM)

Lineamientos de atención psicosocial
para mujeres en situación de riesgo

módulo 2

Estrategias de intervención
y herramientas psicosociales

Corporación Sisma Mujer
Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas
Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID)
Organización Internacional para las Migraciones (OIM)

Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas

Paula Gaviria Betancur
Directora General

Iris Marín Ortiz
Subdirectora General

Maria Eugenia Morales Castro
Directora Técnica de Reparación

Mariana Saenz Uribe
Coordinadora Equipo Psicosocial

Sandra Arteaga Burgos y Lina Rondón Daza
Equipo Psicosocial nivel nacional

Corporación Sisma Mujer

Claudia María Mejía Duque
Directora

Mónica Carmona Díaz
Maria Paula Duque Serna
Maria Mónica Manjarrés
Carmen Sánchez Romero
Autoras

Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID)

Peter Natiello
Director, Misión en Colombia

John Allelo
Director de la Oficina de Poblaciones Vulnerables

Ángela Suárez
Gerente del Programa de Fortalecimiento Institucional para las Víctimas



Organización Internacional para las Migraciones (OIM)

Alejandro Guidi
Jefe de Misión, Colombia

Fernando Calado
Director de Programas

Camilo Leguizamó
Coordinador del Programa de Fortalecimiento Institucional para las Víctimas (VISP)

Olga Rebolledo
Gerente de Rehabilitación

Esteban Moreno
Especialista en Rehabilitación Psicosocial

ISBN: 978-958-8909-68-4

Primera edición: noviembre, 2015

Número de páginas: 108

Formato: 21 x 21 cm

Diseño, diagramación e impresión:

Procesos Digitales SAS

Ilustraciones:

Pataleta

Esta publicación fue posible gracias al apoyo del gobierno de Estados Unidos de América a través de su Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID) y de la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas. Sus contenidos son responsabilidad de sus autores y no necesariamente reflejan las opiniones de USAID, del Gobierno de Estados Unidos de América o de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM).

5. MODELO DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL PARA DEFENSORAS EN RIESGO

Principios de acción sin daño
Mirada de género
Preservación de la autonomía
Reconocimiento del liderazgo femenino
Lugar del acompañante en el trabajo psicosocial

pág
6

MOMENTOS Y ESTRATEGIAS DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL

Abordaje del incidente de seguridad
Acompañamiento en la situación de riesgo
Manejo de efectos generados por las medidas de protección
Atención terapéutica de impactos psicosociales acumulativos o complejos
Fortalecimiento de capacidades colectivas y liderazgos femeninos

pág
16

HERRAMIENTAS DE APOYO PARA LA ATENCIÓN PSICOSOCIAL

Para la intervención en crisis
Técnicas para el manejo de ansiedad y miedo
Ejercicios de respiración
Análisis de contexto
Análisis del riesgo
Análisis y seguimiento de incidentes de seguridad

pág
64

PARA EL ACOMPAÑAMIENTO EN LA SITUACIÓN DE RIESGO

Mapa de red social
Planes de autoprotección

pág
84

PARA EL MANEJO DE EFECTOS GENERADOS POR LAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Preparando los cambios
Bitácora para hacer seguimiento a los impactos de las medidas de protección

pág
92

PARA LA ATENCIÓN TERAPÉUTICA DE IMPACTOS PSICOSOCIALES COMPLEJOS

Metodología para trabajar autocuidado
Técnicas narrativas

pág
96

BIBLIOGRAFÍA

Estos lineamientos psicosociales fueron construidos pensando en todas las mujeres que se encuentran en situación de riesgo, con la esperanza de contribuir a mitigar los impactos generados por dicha situación.

A todas ellas, nuestro reconocimiento y admiración por su coraje al enfrentar situaciones adversas y por sobreponerse con dignidad a los cambios que en sus vidas ha producido el conflicto armado interno.

.....

“En lo psicosocial, el dolor también, esos dolores tan acumulados, los miedos que tenemos, los temores, cómo reaccionamos ante el estrés y ante creer que podemos hacer más, hacemos menos.

Por ejemplo, la mayoría de gestiones que hacemos todas las que estamos las enrutamos para la vivienda, enrutamos para procesos colectivos, enrutamos para todo y usted me pregunta a mí, ¿usted tiene su casa? Tengo las cartas, los cheques, pero no ha quedado tiempo de ir, entonces es analizar qué hace uno como líder, embotella todo lo de uno, las emociones y todo para darse la oportunidad de priorizar lo de los demás”.

(Mujer defensora, Bogotá, junio de 2014)



5 Modelo de atención psicosocial para defensoras en riesgo

pág
6

Considerando los aspectos que deben ser abordados desde el enfoque epistemológico descrito en los primeros capítulos y las circunstancias que implican para una mujer defensora afrontar eventos que atentan contra su integridad y la de sus personas cercanas, es necesario citar, en primer lugar, los momentos críticos que emergen durante el tránsito por estas situaciones complejas de riesgo, tal como se expuso en el capítulo anterior. Estos periodos variables y singulares en la experiencia de cada defensora se considerarán de aquí en adelante momentos de intervención, que demarcan diferentes necesidades de atención psicosocial en distintos ámbitos de relación.

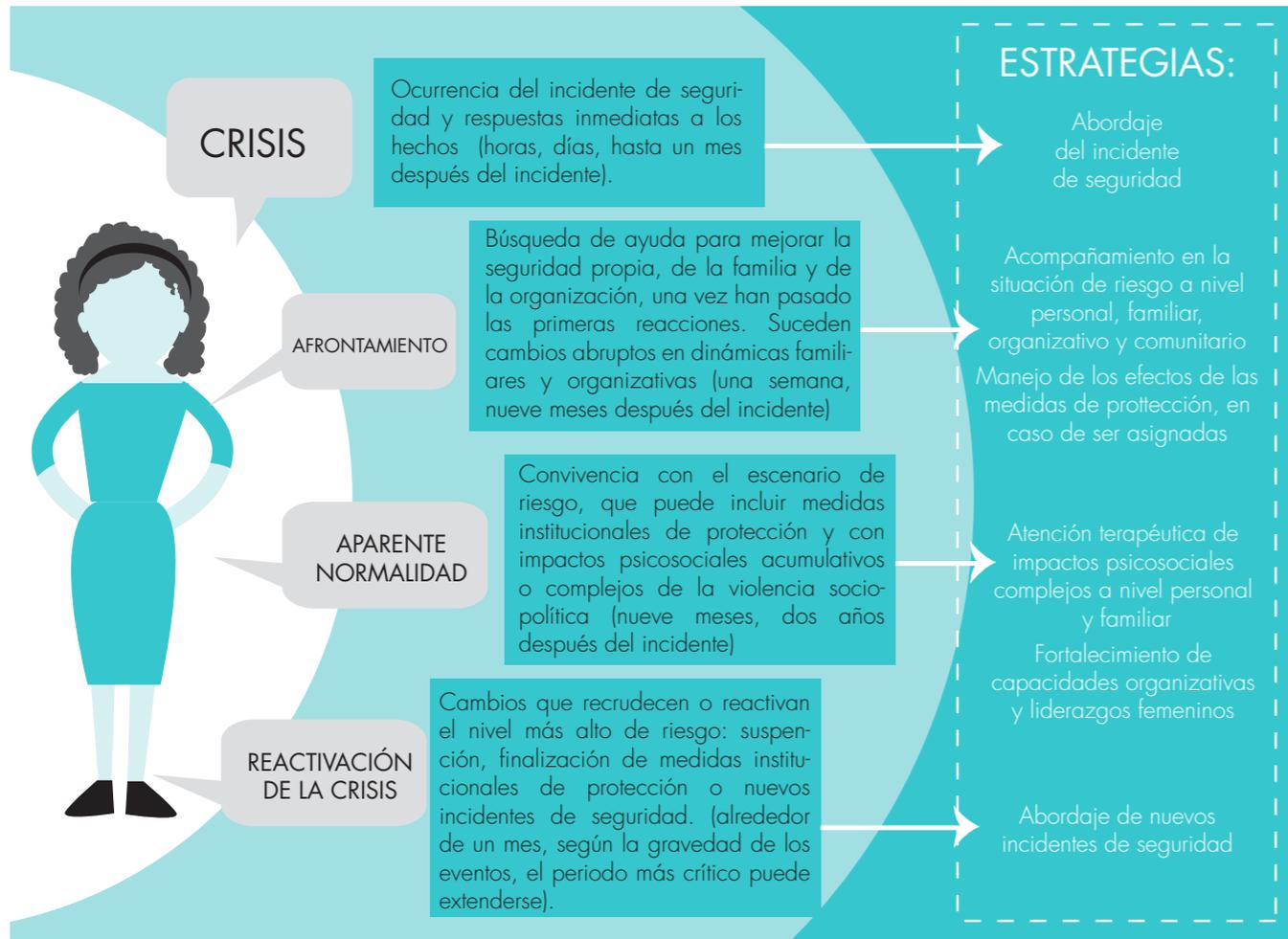
Dichos momentos deben considerarse un conjunto de circunstancias en lógica no necesariamente secuencial sino contextual, pues cada mujer se encuentra en un momento distinto de la situación de riesgo. La necesidad de abordar los impactos de estas situaciones puede persistir, aun con medidas de protección. Incluso, como ya se mencionó en capítulos anteriores, estos momentos pueden superponerse unos a otros, según cada caso. Por ejemplo, hay un gran número de mujeres que por diferentes razones no solicita medidas de protección, pero viven incidentes de seguridad de distintos tipos, lo que trae indudablemente impactos psicosociales en las esferas individual, familiar y organizativa.

Así, la propuesta que se desarrolla en el presente capítulo, pretende responder a las persistentes y complejas situaciones de riesgo que viven las mujeres defensoras, entendiendo que las necesidades de atención psicosocial son distintas en diferentes momentos, y su abordaje integral requiere una mirada holística. De esta manera, la propuesta se fundamenta no solo en los aspectos específicos y dinámicos de las etapas que transita una mujer defensora cuando vive algún incidente de seguridad o sufre los efectos de la convivencia con algunas medidas de protección, sino también en los aspectos generales que deben permear cada encuentro con ellas.

En el nivel general, la propuesta describe un conjunto de *principios de acción sin daño* que involucran las concepciones sobre el género, la particularidad del liderazgo femenino, el lugar del acompañante en el trabajo psicosocial y la promoción de la autonomía como práctica de dignificación para quienes, como estas mujeres, han sufrido violaciones de derechos humanos.

En el nivel específico, como ya se ha mencionado, se presentan unos *momentos de intervención* según la etapa de la situación de riesgo de la mujer defensora, su familia, su organización y la comunidad con la cual se relaciona. A su vez, cada momento de intervención contempla distintas *estrategias de intervención*.

Este nivel específico de la propuesta de intervención se resume en el siguiente esquema:



Cabe recordar que la presentación de las estrategias según los distintos momentos de intervención tiene el propósito de guiar el acompañamiento con equipos profesionales para abordar las necesidades más prevalentes de atención. Sin embargo, las situaciones de riesgo por las que atraviesan las lideresas son constantes en el contexto colombiano, con mayor gravedad en ciertas regiones, y las medidas de protección —cuando son asignadas— son temporales, en ocasiones intermitentes y si bien son una respuesta a la situación de riesgo no son suficientes para mitigar por completo la situación de riesgo.

Es decir, la concepción que guíe la intervención debe ser circular; el orden de las sesiones está sujeto a la gravedad de los incidentes, a la identificación de los directamente afectados, al conocimiento previo de las rutas de atención y referentes institucionales, al manejo que se haya realizado en anteriores ocasiones de incidentes de seguridad y a circunstancias familiares de salud, edad o vulnerabilidad de sus integrantes.

Finalmente, como complemento de las estrategias propuestas, en el último apartado del capítulo se presentan las *Herramientas de apoyo para la atención psicosocial*, consistentes en técnicas específicas que pueden ser empleadas por profesionales de distintos perfiles, según consideren apropiado para diferentes momentos de la intervención y, sobre todo, para la particular situación que vive cada mujer defensora.



Para iniciar procesos de atención psicosocial con mujeres defensoras en situaciones de riesgo, los siguientes principios resultan fundamentales:

Mirada de género

La mirada de género se fundamenta en un análisis de las relaciones de poder entre hombres y mujeres en contextos sociales amplios y en situaciones cotidianas. Implica un reconocimiento de las diferencias y desigualdades entre unos y otras. En estas relaciones de poder también deben contemplarse personas con orientaciones e identidades sexuales diversas, que son constantemente discriminadas en diferentes ámbitos de la vida en relación y se ven afectadas de manera diferencial en contextos de conflicto armado.

Puesto que la primera aproximación a la identidad de cualquier persona es una conciencia de género, derivada de las concepciones sobre los significados socialmente aprobados de la masculinidad y la femineidad, el enfoque de género exige también revisar la propia construcción de esa identidad.

Algunas consideraciones al respecto son:

- **Revise sus propias creencias y concepciones.** ¿Se siente a gusto con su propio género? ¿Considera que hay distintas maneras de ser hombre/mujer? ¿Piensa que hay ciertos roles que son le competen a hombres/mujeres? ¿Cómo se siente frente a opiniones, experiencias, ocupaciones o posiciones no convencionales de ser mujer/hombre? ¿Cómo reacciona su entorno cercano frente a personas de la comunidad LGBTI? ¿Cómo se siente usted al respecto? Si observa con atención las relaciones entre ambos géneros dentro de su ámbito laboral, ¿qué puede concluir?
- **Haga** un uso de lenguaje incluyente y basado en la equidad y el respeto. Expresiones como “ella es la mujer de...”, “eso es oficio de mujeres”, “todas las mujeres son así” solo refuerzan concepciones discriminatorias sobre las niñas y las mujeres. Evite este tipo de comentarios. Emplee, en cambio, frases que mencionen específicamente a niñas y a mujeres como “bienvenidas y bienvenidos”. Tenga presente las luchas que ellas libran

en sus propios hogares y en espacios públicos, y destaque en sus intervenciones las capacidades especiales de las mujeres.

- **Sea** cuidadoso con los prejuicios o estereotipos sobre la conducta, la apariencia, la ocupación o la opinión que se considera “correcta” para las mujeres. Pregúntese si pensaría lo mismo de esa persona en caso de que fuera hombre.

Preservación de la autonomía

La autonomía exige centrar las propias energías en la construcción personal, superando una construcción de la identidad que implica la fusión con otras personas y la entrega de la energía vital para sostener otras vidas. Supone también una apropiación del propio proyecto de vida asumiendo las decisiones que lo afectan y tomando el control sobre su devenir. Pero la autonomía, lejos de ser *natural*, se construye y sostiene en el empoderamiento de las mujeres, y requiere un reconocimiento del grupo social en el cual existimos. Supone una serie de pactos que le conceden valor y la legitiman:

“La autonomía es una construcción social que abarca a las personas, sus ámbitos sociales y sus relaciones. Por lo tanto, no puede ser un hecho unilateral: la persona, el grupo o la organización no puede autodefinirse como autónoma, porque la autonomía tiene que ser reconocida socialmente a través de procesos vitales pactados en el ámbito político; cada avance en autonomía es un avance político y requiere una recomposición de las relaciones de poder”.¹

Desde la intervención psicosocial con perspectiva de género, acompañar y fortalecer la progresiva construcción de autonomía de las mujeres es en sí mismo un proceso reparador. En la relación de ayuda, implica como principio respetar las decisiones y acciones de las mujeres (aunque en ocasiones nos puedan parecer equivocadas o impulsivas) y como práctica, facilitar elementos para la valoración y toma de conciencia de los efectos que conlleva cada una de las decisiones tomadas por ellas.

¹ Lagarde, M. (2000). Autoestima y género. Cuadernos Inacabados 39. Claves feministas para la autoestima de las mujeres.

En ese sentido se vuelve fundamental que el acompañamiento y cualquier interacción o relación profesional con las mujeres se traduzca en una afirmación y legitimación de su lugar, su identidad y sus decisiones vitales.

Esto significa, en lo concreto:

- **Reconozca** y exprese el significado de tomar decisiones propias, en contextos sociales y culturales que les han vulnerado este derecho a las mujeres. A la vez, cite la responsabilidad que se asume con la construcción de la autonomía y las capacidades de las mujeres para conducir adecuadamente estas decisiones.
- **Facilite** criterios y elementos de análisis que ayuden a las mujeres a tomar decisiones sobre la situación de seguridad para ellas, sus familias y sus organizaciones, sin interferir en la decisión. Por ejemplo, respecto a las medidas de protección, contribuya al análisis del contexto inmediato, aclare los procedimientos y tiempos de espera, brinde una mirada realista sobre la respuesta institucional e indague, desde la mirada de la lideresa, cómo las medidas mejorarían la presente situación de riesgo. Evite incidir en algún sentido sobre la decisión; recuerde que las mujeres defensoras tienen la capacidad de decidir sobre su propia vida
- **Promueva** reflexiones desde una mirada apreciativa, que le resulte útil a las mujeres para considerar aspectos favorables y actuaciones acertadas, así como aspectos desfavorables y aquellos que están en capacidad y responsabilidad de mejorar.

Reconocimiento del liderazgo femenino

Para abanderar procesos sociales, integrar una organización o representar a otras víctimas en un espacio de participación, las mujeres han puesto mucho en juego: han retado concepciones tradicionales sobre el género, han tenido dificultades con sus parejas y familias por el trabajo que han escogido, y la defensa de derechos que hacen se ha enfrentado a intereses de actores armados en sus contextos regionales. Aun así, es una vocación, una elección, un lugar al que otorgan un valor incalculable y una labor que requiere el mayor reconocimiento social posible.

Por esto:

- Evite cuestionamientos que caigan en lugares comunes de reprobación al trabajo de liderazgo (por ejemplo, “mejor deje ese proceso”, “eso le ha traído muchos problemas”, “por qué no se dedica a otra cosa”, etcétera).
- Una vez haya construido una relación de confianza y respeto mutuo, sin dejar de reconocer siempre la importancia del trabajo de defensa de derechos humanos y el deber del Estado de garantizarlo, motive reflexiones sobre las formas de revisar y mejorar ese ejercicio de liderazgo.
- Evite poner en duda la veracidad de los incidentes de seguridad que ha vivido una mujer defensora; su tarea no es investigarla a ella, pero sí brindar acompañamiento emocional frente a un entramado de situaciones que afectan la vida y el entorno de estas mujeres.



- Recuerde que los riesgos no solo se relacionan con factores externos; las vulnerabilidades emocionales, socioeconómicas, los conflictos familiares, las dificultades en la organización, las violencias vividas constituyen una suma de factores que inciden en la seguridad material y en la protección integral de estas mujeres defensoras.

Lugar del acompañante en el trabajo psicosocial

No se requiere tener formación como profesional psicosocial para realizar un acompañamiento o intervención que responda a determinadas necesidades, en momentos y lugares específicos. Por supuesto, hay aspectos, situaciones o manifestaciones que requieren un apoyo profesional y específicamente terapéutico, para el cual es necesario contar con experiencia cualificada.

Algunas claves para realizar acciones básicas de acompañamiento, que pueden ser realizadas por cualquier profesional que comprenda la complejidad de las afectaciones vividas por las mujeres defensoras y tenga disposición para entablar una relación de ayuda, son las siguientes:

- Idealmente, la misma persona debe acompañar distintos momentos en la orientación y contención inicial hasta que la mujer sea referida a un profesional para iniciar procesos especializados.
- No indague un tema difícil, más allá de las preguntas necesarias para comprender cada situación, si no lo va a desarrollar o acompañar.
- Sus gestos, miradas, expresión corporal y actitudes hablan tanto como sus palabras: una mirada atenta y acogedora, un tono de voz seguro y cálido, una actitud respetuosa sin caer en el paternalismo hacen un buen comienzo para cualquier encuentro.
- Ayude a la persona a comprender que lo que piensa y siente no son comportamientos anormales, sino reacciones esperables frente a situaciones que superan temporalmente la capacidad de respuesta de cualquier ser humano; evite frases o expresiones calificativas o diagnósticas.
- Intente no interrumpir cuando se presente una manifestación de alta carga emocional, como llanto, temblor o rabia, recuerde que cada quien reacciona de distinta manera y que la expresión de estas emociones es necesaria en el proceso de recuperación. En estos casos, el acompañamiento con el silencio solidario o con una mano en el hombro son más oportunos que muchas palabras.
- Evite juzgar o criticar decisiones que ha tomado la persona, aunque sean distintas a sus valores o creencias.
- Es importante ayudar a encontrar alternativas a la situación con una mirada realista pero esperanzadora. Anime a la persona a reencontrar sus fortalezas y recordar cómo en el pasado ha salido adelante con circunstancias semejantes.
- Garantice la confidencialidad con sus palabras y sus actitudes durante el encuentro y cuide el manejo de la información una vez finalice la entrevista.





Momentos y estrategias de intervención psicosocial

pág
16

A continuación, se desarrollan cada una de las estrategias que se pondrían en práctica según la situación y el momento en el que se encuentre la lideresa, su familia y su organización². En cada estrategia propuesta y a partir de la situación de riesgo específica, se formulan los siguientes factores para la intervención psicosocial:

- **Competencias institucionales:** En este apartado se mencionan las entidades que, dentro del marco institucional vigente, tendrían la mayor responsabilidad en atender ese momento de la situación de riesgo.
- **Nivel de formación:** Se diferencian aquí dos categorías: el nivel interdisciplinario, para designar a los representantes de instituciones que no tienen formación psicosocial pero pueden realizar recepción, orientación y asesoría a las mujeres defensoras en determinados momentos, y el nivel de profesional psicosocial, con capacidad para intervenir situaciones emocionales complejas durante procesos de atención de mayor duración.
- **Tipos de herramientas psicosociales:** Las básicas, para ser empleadas por profesionales de distintos perfiles en diferentes momentos (como técnicas de respiración, ejercicios de análisis de contexto o mapeo de redes sociales)³, y las específicas, que deben ser desarrolladas por profesionales psicosociales con cualificación y experiencia⁴.
- **Objetivos de intervención:** Se establece una finalidad hacia la cual se dirigen las indicaciones y las herramientas o técnicas que complementan la estrategia.
- **Elementos para la intervención:** Se destacan en cada estrategia algunos temas esenciales que deben ser tenidos en cuenta para abordar necesidades psicosociales emergentes en distintos momentos de la situación de riesgo.

² Recordar esquema de la página 4.

³ Algunas de estas herramientas psicosociales que puede manejar cualquier profesional dentro de una relación de ayuda, especialmente con mujeres defensoras en riesgo, se presentan en el último apartado de este capítulo.

⁴ Respecto a estas últimas, si bien deben preservar los principios de acción sin daño ya mencionados para cualquier relación de ayuda que establece un profesional con una mujer defensora y su entorno, dependen del tipo de estudios especializados y de la experiencia de cada profesional psicosocial.

- **Recomendaciones específicas:** Para cada aspecto se describen indicaciones, pasos o sugerencias que buscan guiar al profesional involucrado en la relación de ayuda.
- **Fuentes de consulta:** En la parte final de cada estrategia se citan algunas referencias que contienen información especializada sobre los temas o técnicas indicadas, para quienes deseen profundizar en su conocimiento.

Estrategia para abordar el incidente de seguridad

Desde el acompañamiento psicosocial a víctimas del conflicto armado, se ha entendido la crisis como “una reacción ante una experiencia amenazante que afecta la estabilidad de la persona y que compromete su capacidad de adaptación y funcionamiento”⁵. Si bien en algunos casos la persona que sufre esta clase de experiencias encuentra oportunidades de desarrollo y cambio para adaptarse a las nuevas circunstancias, en otros la crisis puede ser más duradera y sus efectos pueden conducir a una desorganización emocional, a la pérdida de bienestar y a la capacidad de funcionar adecuadamente en un contexto determinado. Las características y duración de este momento crítico dependen “tanto de la naturaleza del evento que la desencadena como de las características propias de la persona, pero también de la firmeza de sus vínculos interpersonales y redes de apoyo con que cuenta”.⁶

La crisis puede considerarse un estado general de desequilibrio vital, causado, en el caso de mujeres defensoras, por agresiones sistemáticas asociadas a violencia sociopolítica de género, a las cuales se ha hecho referencia en capítulos anteriores y que son denominadas dentro de esta propuesta incidentes de seguridad.

Cuando cualquiera de estas agresiones se presenta, la persona habitualmente se siente sin fuerzas para continuar, no percibe con claridad el futuro ni para sí misma ni para su entorno más cercano, incluso pierde el control sobre sus reacciones y su voluntad. Manifestaciones como ansiedad, sentimiento de impotencia, rabia, miedo son muy intensas y se acompañan de

⁵ Corporación AVRE y Corporación Vínculos (2011). Módulo 0: Marco normativo y conceptual. *Diplomado en herramientas de acompañamiento psicosocial a víctimas de violencia política*. Bogotá. p. 10.

⁶ Corporación AVRE y Corporación Vínculos. p. 10

reacciones físicas como dolor de cabeza, espasmos musculares, sudoración, insomnio, llanto o risa descontrolados, temblores, taquicardia, entre otras manifestaciones. Por esto, es fundamental en este momento ayudar a comprender las reacciones corporales y psicológicas como una respuesta normal ante situaciones de extremo peligro y contribuir a recuperar el autocontrol.

Como parte de los principios de acción sin daño, se recomienda que el mismo profesional realice la atención durante los dos primeros momentos, una vez se han presentado incidentes de seguridad: tanto en el abordaje de la situación de crisis como en la orientación sobre alternativas de protección.

Competencia institucional

Personerías municipales y distritales, secretarías del Interior y de Gobierno (referentes de protección), secretarías de Mujer, Defensoría del Pueblo (equipos de género, asesores de promoción y divulgación, analista del SAT), Unidad para Las Víctimas.

Nivel:

Interdisciplinario

Herramientas psicosociales:

Básicas

Objetivo de intervención: Alcanzar el suficiente nivel de restablecimiento del equilibrio corporal y emocional, que permita recuperar parcialmente la capacidad de decisión y control sobre la seguridad propia y la de personas cercanas.

| Elementos para la intervención | Recomendaciones |
|--------------------------------------|---|
| Inventarios de rutas institucionales | Para profesionales que prestan atención a víctimas de violencias, es imprescindible conocer mecanismos de reacción y rutas institucionales ante ataques específicos (violencia sexual, desapariciones forzadas, detenciones arbitrarias, judicializaciones, atentados, etcétera), con el fin de contar con el conocimiento necesario antes de que se presenten las agresiones y realizar una atención oportuna. |

| Elementos para la intervención | Recomendaciones |
|--------------------------------|---|
| | <p>Además, se recomienda en todos los casos, verificar el grado y efectividad de la implementación de estas normas en el nivel territorial, lo cual permitirá prever obstáculos institucionales y preparar alternativas de actuación.</p> <p>Una acción preventiva ante otras posibles situaciones de riesgo consiste en divulgar esta información en instituciones y en organizaciones de manera permanente dentro del territorio.</p> <p>Respecto a situaciones específicas de atención inmediata, se recomienda consultar:</p> <ul style="list-style-type: none"> En caso de violencia sexual: El Protocolo de Atención Integral a Víctimas de Violencia Sexual (Resolución 459 de 2012) para la atención en salud (siempre debe ser considerada una urgencia, aún si el episodio ha ocurrido años atrás) y respecto a la denuncia: http://www.profamilia.org.co/avise/denuncia.php En caso de desaparición forzada: El Mecanismo de Búsqueda Urgente (Ley 971 del 2005), que ordena el procedimiento inmediato iniciado por una autoridad judicial (no se requiere esperar 72 horas para su activación). Ver más información en: http://www.comisiondebusqueda.com/joomlacobpd/images/PDF/cartilla%20c%20mecanismo%20de%20busqueda.pdf https://www.dropbox.com/s/rnwpznaclx6dp3h/16.%20Instructivo%20MBU%202010.pdf |

| <p>Manejo de reacciones físicas y emocionales derivadas de incidentes de riesgo</p> | <p>Frente a las reacciones físicas y psicológicas consecuentes a la experiencia de un incidente de seguridad, siempre es oportuno recordar que no deben ser consideradas patológicas, sino reacciones normales ante situaciones anormales.</p> <p>Para abordar estas reacciones y apoyar a la persona a recobrar su equilibrio, el tipo de atención más adecuada es la Intervención en crisis, cuya denominación incluye una serie de acciones diversas, algunas orientadas al control de pensamientos reiterativos, otras al manejo de las emociones asociadas a los hechos, otras a la solución de problemas, a la estabilización fisiológica o aquellas llamadas primeros auxilios psicológicos. A continuación se presentan algunas indicaciones:</p> <p>Para iniciar la intervención:</p> <ul style="list-style-type: none"> Si bien esta intervención puede requerirse en cualquier momento y lugar, es fundamental buscar el espacio más privado y cómodo posible, donde se salvaguarde la intimidad y dignidad de las víctimas. Tenga muy presente que el espacio físico es fundamental para proveer confianza y percepción de protección. Así como el lugar en el que se realiza la intervención puede ser desde una estación de policía hasta un hospital o la vivienda de un familiar, el tiempo debe ser flexible. Puesto que los encuentros están sujetos a las necesidades y recursos de las víctimas, habitualmente la intervención en crisis toma mucho más tiempo que una sesión promedio y en muchos casos solo se cuenta con una sola ocasión para realizar la intervención. Luego de asegurarse de que tanto el espacio físico como la interacción que comienza brindan sensación de seguridad, en general puede comenzarse invitando a hablar sobre lo acontecido. Es probable que la persona se muestre bloqueada; en este caso, aclare que puede tomarse todo el tiempo que requiera y que usted está dispuesto para esto. |
|---|---|

| Elementos para la intervención | Recomendaciones |
|--------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • En consecuencia, su actitud y lenguaje corporal deben mostrar completo interés, paciencia y empatía (solo imagine cómo estaría si su vida y la de su familia estuviera en peligro y cómo esperaría que le atendieran). Por el contrario, otras personas que han vivido incidentes de seguridad inician su relato sin preámbulos, de manera atropellada y confusa. Recuerde que su papel inicial es facilitar el relato, aclarar aspectos difusos, para que quien ha vivido la experiencia de riesgo pueda observar el evento en perspectiva. La narración también le ayudará a la víctima a ordenar sus pensamientos y reconocer sus sentimientos asociados y le permitirá al profesional asistirle en la resolución de los problemas inicialmente prácticos e inmediatos. • Puede ser útil tener a la mano una guía para consignar información básica, como el nombre de la persona que ha sufrido el incidente, edad, dirección de residencia habitual y del lugar donde posiblemente irá, teléfono donde sea posible contactarlo, miembros de la familia y estado de salud, entre otros datos relevantes. No se trata de realizar un interrogatorio ni de llenar una ficha, sino de tener presentes estas preguntas a lo largo de la entrevista. Es recomendable repasar la lista al final de la conversación para asegurarse de no olvidar nada importante y apoyar la toma de decisiones inmediatas. <p><u>Durante la conversación:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Considere que no todas las personas reaccionan igual ante un incidente de seguridad. Pueden presentarse diversidad de reacciones en las áreas emocional, cognitiva, comportamental y fisiológica. Esto, de acuerdo con la naturaleza del incidente, las experiencias, los recursos personales, entre otros. Con independencia del tipo de reacción que se evidencie, hágale saber a la persona que estos síntomas no son indicios de trastorno mental, sino reacciones propias ante eventos adversos. |

| Elementos para la intervención | Recomendaciones |
|--------------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • En la entrevista, si la persona se encuentra agitada, muestra dificultades para hablar, está excesivamente temerosa o tensa, enséñele a realizar ejercicios de respiración y distensión, que le ayudarán a disminuir la activación, a recobrar un estado más sereno y le serán útiles para manejar otros momentos de la situación de riesgo. • Escuche a la persona sin presionarla, ni interrumpirla. La verbalización de lo sucedido produce desahogo y alivio emocional, mientras la víctima sea comprendida y escuchada genuinamente, sin señalamientos. • Cuando la persona refiera sentimientos de culpa, contribuya a resignificarlos y disiparlos: destaque la valiosa labor de defensa de derechos, que debería ser siempre apoyada y reconocida por la institucionalidad y la sociedad. La responsabilidad de los hechos violentos les compete a los actores armados, nunca a las víctimas • Asegúrese de comprender bien la situación y de conocer todos los aspectos involucrados; si lo considera necesario, vuelva sobre aspectos narrados y pregunte sobre aquello que resulte aún confuso. Aclare a la persona que desea estar seguro de entender todo de la manera adecuada para ayudarlo en la búsqueda de las mejores alternativas que permitan afrontar la situación de riesgo. • Pregúntele a la persona en el momento oportuno si ha vivido situaciones semejantes y cómo las ha afrontado; identifique y reconozca actuaciones apropiadas en experiencias previas para hacerle ver sus capacidades y recursos. • Indague por señales corporales que, si bien constituyen una reacción normal ante situaciones de peligro, a mediano plazo pueden causar un malestar importante. |

| Elementos para la intervención | Recomendaciones |
|--------------------------------|---|
| | <p>Por ejemplo, el estado de alerta y temor constante pueden generar ansiedad o depresión; la angustia, la rabia y otras emociones descontroladas pueden predisponer enfermedades cardíacas o gastrointestinales; la falta de sueño puede causar agitación, dificultad de atención, irritabilidad y estar asociada con otros problemas médicos. Es oportuno preguntar cuáles de estas señales han permanecido en situaciones de tensión y realizar indicaciones para manejarlas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Junto con la persona afectada, identifique espacios y rutinas cotidianas más seguras. En caso de que el lugar de residencia o la sede de la organización sean objetivo de posibles ataques (según la situación y el incidente de riesgo), indague por lugares que provean mejores condiciones (si es necesario, para trasladarse por un tiempo). • No olvide incluir en esta aproximación aspectos socioeconómicos que permitan encontrar recursos para afrontar el momento de riesgo; por ejemplo, ¿tiene la persona recursos materiales para salir de su vivienda?, ¿cuenta con dinero para pasar la noche en un hotel con su familia, trasladarse a otro municipio temporalmente o comprar alimentos para los próximos días? ¿tiene algún familiar, persona conocida o algún tipo de apoyo que le pueda proveer estos recursos? Por el lado de las instituciones, ¿pueden proporcionarse los medios para brindar o suplir estos recursos? En cualquier caso, es necesario tener previstas algunas alternativas dentro del directorio de entidades locales responsables de atender situaciones de riesgo. • Una vez narrada y comprendida la situación, ayude a encontrar alternativas en función de las circunstancias que vive cada persona: primero, contribuyendo a disminuir las reacciones impulsivas, después facilitando una amplia gama de respuestas posibles y, finalmente, formulando criterios para escoger las soluciones más adecuadas. |

| Elementos para la intervención | Recomendaciones |
|--------------------------------|--|
| | <p><u>Al finalizar la primera intervención:</u></p> <p>Uno de los resultados más importantes de esta atención es ayudar a la persona que ha sufrido algún ataque contra su integridad a establecer prioridades, con lo cual retorna la posibilidad de asumir el control sobre aspectos que se pueden resolver y la confianza en las propias capacidades.</p> <p>En la parte final de la entrevista, resulta útil que el profesional ayude a la persona a establecer dos tipos de metas concretas: de corto y de mediano plazo (se recomienda consignarlas en la misma guía que contiene datos de contacto e información relevante).</p> <p>Las metas de corto plazo deben contemplar aspectos de resolución inmediata, como un lugar seguro para pasar la noche, contar con alimento adecuado y suficiente; indicaciones concretas para manejar el miedo y la angustia intensos y procedimientos para atender problemas de salud prioritarios, entre otros.</p> <p>Las metas a mediano o largo plazo comprenden aspectos como la reubicación en un lugar de residencia permanente, la estabilización económica, una resignificación del trabajo de liderazgo y una atención psicosocial más prolongada, todo lo cual se trabaja dentro de la presente propuesta en momentos posteriores del proceso de atención.</p> <p>Sobre las primeras, otras recomendaciones adicionales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recuérdele a la persona las capacidades ya probadas en otras circunstancias difíciles y exprésele cómo la búsqueda de ayuda y las ideas para superar la situación de riesgo que se han comentado en la entrevista son una forma de enfrentar el miedo. |

| Elementos para la intervención | Recomendaciones |
|--------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ayúdele a la persona a prepararse para circunstancias que agudizan la experiencia vivida: la noche suele ser un momento difícil, por lo cual es necesario extremar la seguridad de la vivienda en la que se dormirá, asegurar puertas y ventanas, alertar en lo posible a vecinos sobre personas o situaciones extrañas, tener a la mano números de emergencia. Es importante acabar bien la noche con actividades neutras (ni demasiado emocionantes ni demasiado desagradables), como hacer manuales, leer, tejer, etcétera • Si bien es importante mantenerse alerta, también es necesario manejar los temores, analizando el verdadero alcance de los riesgos, estableciendo relaciones entre situaciones específicas del contexto y el evento de riesgo e intentando prever medidas que atenuarían esos riesgos. • Comente las actuaciones concretas y reales que desde la institucionalidad se van a seguir; esto contribuye a disminuir la angustia y la incertidumbre. Evite hacer promesas que ni usted ni la entidad van a cumplir, pero al mismo tiempo realice las remisiones o derivaciones necesarias para proteger a las personas afectadas (por ejemplo, dentro del sector salud, para atender las afectaciones o enfermedades identificadas, o dentro del sector de atención a víctimas, para solicitar la ayuda inmediata por los hechos violentos sufridos). <p>Dentro de la presente propuesta de atención psicosocial, se recomienda por lo menos otro encuentro entre el profesional que realiza la intervención en crisis y las personas afectadas, con el fin de orientar sobre alternativas de protección en el siguiente paso del proceso.</p> <p>Esto le permitirá, además, hacer seguimiento al estado de salud, la recuperación de rutinas y los cambios en el entorno de las personas afectadas por el evento de riesgo.</p> |

| Elementos para la intervención | Recomendaciones |
|--|---|
| | <p>Lecturas recomendadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fernández, L. 2010. Modelo de intervención en crisis en busca de la resiliencia personal: http://www.luriapsicologia.com/mediateca/TRAB%20MODELO%20DE%20INTERVENCION%20EN%20CRISIS%20-Lourdes%20Fernandez.pdf • Benveniste, D. 2000. Intervención en crisis después de grandes desastres. Trópicos: La Revista de la Sociedad Psicoanalítica de Caracas. Año VIII, Vol. I. Traducción de Adriana Prengler. • Ministerio de Salud y Protección Social (2015). Estrategia de Atención Psicosocial. Profundización Metodológica de la Atención Psicosocial a Víctimas del Conflicto Armado en el marco del Papsivi. |
| Análisis del contexto, del riesgo y de los incidentes de seguridad | <p>Con el fin de facilitar herramientas para análisis de riesgo posterior al incidente o que permita prever otras amenazas y prevenir situaciones relacionadas, es fundamental establecer relaciones entre intereses económicos, sociales y políticos existentes en el actual contexto local y el trabajo de defensa de derechos de la defensora o la organización, especialmente en el periodo inmediatamente anterior a la ocurrencia del incidente de riesgo. Se recomienda realizar este proceso de manera deductiva, es decir, del nivel general al específico, comenzando por el análisis del contexto, en segundo lugar por un análisis del riesgo y por último, con el análisis de los incidentes de seguridad.</p> <p>Para esto, explore información junto con la defensora y su organización sobre las situaciones recientes de contexto, antecedentes de seguridad, factores protectores en la organización o alianzas con otras organizaciones e instituciones. Se sugiere emplear en esta asesoría metodologías formuladas por autores y organizaciones que han trabajado el tema de protección para defensores y defensoras de derechos humanos</p> |

| Elementos para la intervención | Recomendaciones |
|--------------------------------|---|
| | <p>Lectura recomendada:</p> <ul style="list-style-type: none"> Eguren, E. & Caraj, M. 2009. Nuevo manual de protección para los defensores de derechos humanos. <p>http://protectioninternational.org/wp-content/uploads/2012/04/Nuevo_Manual_Proteccion.pdf</p> |

Estrategias para el acompañamiento en la situación de riesgo

Se presentan diferentes circunstancias según el tipo de incidente de seguridad, las características de las personas que lo han sufrido directamente, las situaciones anteriores de amenaza contra la integridad física, psicológica o sexual y las maneras particulares de reaccionar ante el peligro.

Para efectos de una mayor claridad, se describieron en apartados anteriores cómo reaccionan habitualmente las mujeres lideresas ante situaciones de riesgo de manera secuencial; es decir, lo que suele ocurrir cuando se presente un incidente horas, días, semanas o meses después. Sin embargo, resulta fundamental comprender que las situaciones de riesgo en contextos regionales y locales de una buena parte del país se presentan de manera permanente y confusa: una organización o una mujer defensora de derechos humanos puede recibir ataques de distintos grupos armados (incluyendo en ocasiones los actores estatales). En algunos casos, la persecución de la cual son víctimas no cesa aún desplazándose de una región a otra; en otras circunstancias resulta muy difícil establecer una conexión directa entre el trabajo



de liderazgo, y los ataques recibidos (por ejemplo, cuando se trata de mujeres de base sin mayor visibilidad o cuando las amenazas provienen de un entorno barrial) —y a veces los incidentes— son considerados de menor importancia y como un asunto de “todos los días”.

De esta manera, las mujeres defensoras, sus familias y sus organizaciones han sorteado innumerables situaciones de amenaza que probablemente no sean recientes, pero que requieren una valoración conjunta y, por lo tanto, un acompañamiento orientado al análisis de la actual situación de riesgo respecto al trabajo organizativo y el contexto regional, con la consecuente toma de decisiones para incrementar la protección individual y colectiva.

Orientación y asesoría sobre alternativas de protección (institucionales, no institucionales y autónomas)

Competencia institucional

Defensoría, Unidad para Las Víctimas, referentes de protección en entidad territorial

Nivel:

Interdisciplinario

Herramientas psicosociales:

Básicas

Objetivo de intervención: Proveer elementos y criterios sobre alternativas de actuación que incrementen condiciones de seguridad para la lideresa, su familia y su organización a través de la identificación de recursos propios y de la información sobre derechos, responsabilidades institucionales y rutas de atención para protección.

| Elementos para la intervención | Recomendaciones |
|---|---|
| Asesorar, indagar expectativas y acompañar toma de decisiones frente a alternativas de protección | En primera instancia, una vez conocidos los hechos de manera completa, es fundamental conocer y tener en cuenta las percepciones y expectativas de las mujeres, con el fin de explicar las posibilidades y limitaciones. Esta explicación solo podrá darse de manera consistente explorando distintos escenarios de protección, que pasan por la ruta institucional pero no se restringen a ella. |

| Elementos para la intervención | Recomendaciones |
|---|---|
| | <p>Así, deben incluirse alternativas no institucionales de protección⁷ y alternativas propias para mitigar la actual situación de riesgo, indagando sobre redes familiares, sociales o dentro de la misma organización que puedan brindar una mayor protección dentro o fuera del territorio.</p> <p>Realizada esta exploración, es procedente abordar los pros y los contras, así como los límites y riesgos de cada una, ayudando en la valoración sobre su viabilidad en el contexto territorial y la adecuación para la situación de la defensoras y de su familia.</p> <p>Al realizar la orientación, es muy importante indagar por los recursos económicos y materiales, teniendo en cuenta que la vulnerabilidad socioeconómica incide en la protección integral. Una vez resuelto este aspecto, es vital orientar sobre rutas que contribuyan a la superación de esta situación: por competencia en atención de víctimas (asistencia o reparación), por protección, por programas sociales para mujeres cabeza de familia, proyectos productivos, auxilios de distinto tipo⁸.</p> |
| Información sobre normatividad y ruta institucional | <p>Además de compartir esta información si la defensora no la conoce (Decreto 4912/11 y Resolución 805/12), es importante tener presente la capacidad de respuesta institucional en la entidad territorial, que según la ruta serían los primeros respondientes. También conocer las ciudades en las que la UNP cuenta con oficina regional y familiarizarse previamente con el formulario de solicitud, que puede consultarse en la página de la entidad:</p> <p>http://www.unp.gov.co/Documents/Formulario_proteccion.pdf</p> <p>Es fundamental ofrecer información veraz (respecto a los procedimientos, las condiciones y los plazos dentro de la ruta), y citar los derechos que asisten a las personas solicitantes del programa de protección en cada una de las etapas, para que puedan exigirlos en caso de incumplimiento.</p> |

⁷ Como apoyos no gubernamentales o relacionados con cooperación internacional, existentes en varios territorios.

⁸ Respecto a la vulnerabilidad socioeconómica, este aspecto debe ser considerado en todos los momentos de la atención.

| Elementos para la intervención | Recomendaciones |
|---|--|
| Manejo de expectativas frente a las alternativas posibles, especialmente frente a la ruta institucional de protección | <p>Evaluar expectativas frente a la capacidad y dinámica institucional existente, recordando que los trámites son prolongados. En caso de contar con los resultados esperados, las medidas son temporales y no siempre se asignan aquellas solicitadas. Por esta razón, las medidas de autoprotección y autocuidado son imprescindibles.</p> |
| Acompañamiento en toma de decisiones | <p>Después de explorar distintas alternativas para afrontar la situación de riesgo más reciente, valoradas junto con la lideresa, según el contexto, las capacidades, las redes de apoyo y la identificación de vulnerabilidades, el profesional apoyará la toma de decisiones, siempre promoviendo la autonomía de las mujeres.</p> <p>Lectura recomendada:</p> <p>Ministerio de Salud y Protección Social. 2015. Estrategia de Atención Psicosocial. Profundización metodológica de la atención psicosocial a víctimas del conflicto Armado en el marco del Papsivi.</p> |
| En caso de optar por la ruta institucional de protección: | |
| Derivación o acompañamiento para realizar trámites de solicitud de medidas | <p>Identificar primeros respondientes en la entidad territorial: referentes de prevención y protección en las alcaldías (en secretarías del Interior o de Gobierno), considerar elementos de contexto en el análisis de riesgo ya realizado con la lideresa o con la organización y, en caso de identificar factores de riesgo en este primer nivel de respuesta institucional, acudir al siguiente, como lo indica la ruta (directamente a la UNP).</p> |

| Elementos para la intervención | Recomendaciones |
|--|--|
| Establecer y mantener contacto con entidades responsables en la ruta de protección | Construir un directorio de referentes institucionales y mantener comunicación con entidades encargadas de protección a nivel local y nacional, en lo posible con otros actores que contribuyan a la protección, seguridad y apoyo. |

Acompañamiento familiar y organizativo frente a la situación de riesgo

Como principio de acción sin daño, el mismo profesional de psicología debe realizar esta atención especializada que implica, además de competencias y habilidades diversas y específicas, entrar en contacto con el mundo relacional de la mujer defensora e intervenir la familia y la organización desde el acompañamiento de la situación de riesgo hasta el abordaje de impactos psicosociales complejos.

En caso de que el profesional psicosocial no pueda realizar esta atención, que requiere varias sesiones individuales y grupales, se recomienda derivar, acompañar y hacer seguimiento a la atención por el Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS).



Competencia institucional.
 Papsivi, SGSSS, Unidad para Las Víctimas
Nivel:
 Profesional psicosocial
Herramientas psicosociales:
 Específicas

Objetivo de intervención: Realizar un abordaje colectivo de la crisis, que permita mitigar los impactos de las situaciones de riesgo y dotar de herramientas para un manejo adecuado desde la autoprotección en los niveles personal, familiar y organizativo

| Elementos para la intervención | Recomendaciones |
|---|--|
| Preparación para la comunicación sobre la situación de riesgo en la familia (sesiones individuales) | <p>Si no se ha hecho antes, ensayar con la lideresa cómo presentaría a su familia el trabajo que realiza, fundamentalmente enmarcado en la defensa de derechos de mujeres y de víctimas del conflicto armado. Es pertinente citar ejemplos, explicar los efectos favorables para las personas y recordar referentes familiares o conocidos que encarnen esa vocación de ayuda. También resulta útil anticipar preguntas que ya han hecho integrantes del grupo familiar, especialmente niños, niñas o adolescentes.</p> <p>Respecto a la situación de riesgo, durante la preparación es necesario considerar la conformación de la familia y sus características. Muy probablemente, en el caso de hijos adolescentes, ellos no solo ya conocen parte de la situación, sino que ya han expresado sus opiniones. Por el contrario, niños y niñas pueden desconocer lo que ocurre; no se trata de alarmar innecesariamente ni de subestimar la situación, por lo que se recomienda:</p> <ul style="list-style-type: none"> Preparar el escenario: pensar cuándo y cómo informar según las dinámicas, la conformación, las costumbres familiares y las edades de los hijos; imaginar posibles reacciones y respuestas. |

| Elementos para la intervención | Recomendaciones |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> Comentar de manera general y apropiada la situación (puede mencionarse el incidente, parte del incidente o generalidades de la situación —por ejemplo, hay gente que está rondando la casa—), razón por la cual la familia necesita tomar medidas preventivas de las que todos sus integrantes se van a hacer cargo. Muy posiblemente, la familia puede preguntar las causas que motivaron el incidente o la situación y al respecto pueden citarse (según las características familiares) problemas de seguridad del contexto barrial —si resulta oportuno— o, para personas de mayor edad, explicitar situaciones de riesgo como hechos asociados al trabajo social o comunitario, que no fueron provocados por la lideresa ni por la organización. Comentar qué se ha pensado y qué se ha hecho para afrontar la situación (citar el procedimiento para la solicitud de medidas) y qué acciones personales y colectivas se han contemplado, siempre desde la posibilidad de tomar el control sobre determinados aspectos de la vida. |
| Preparación para la comunicación sobre situación de riesgo en la organización (sesiones individuales) | Aunque usualmente algunas personas referentes en la organización son las primeras en recibir información cuando se presenta un incidente de seguridad, es importante considerar quiénes más deben ser informadas, cuándo y con qué propósito. En este sentido, se recomienda una preparación del escenario para comunicar a quienes no estén enterados de la situación; un encuentro orientado a un espacio de autoapoyo que permita valorar el riesgo colectivo y contemplar acciones conjuntas de protección y autoprotección. |
| Prevención de efectos de la situación de riesgo a nivel comunitario (sesión individual) | <p>Análisis de posibles efectos (si no se han evidenciado aún) o de impactos de la situación de riesgo a nivel comunitario, para lo cual es necesario evaluar con la líder:</p> <ul style="list-style-type: none"> Factores de riesgo y de protección en la zona (vecindario, barrio, localidad) que pueden incidir de manera favorable o desfavorable en la actual situación de riesgo |

| Elementos para la intervención | Recomendaciones |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> Cómo se relacionan esos factores con el trabajo que realiza la defensora en su organización: ¿es reconocida en la zona por su pertenencia a determinado colectivo o su liderazgo en procesos sociales o comunitarios? O, por el contrario, ¿su presencia es poco visible en la comunidad? En caso de que el riesgo en su lugar de residencia se relacione con su ejercicio de liderazgo, es importante promover alianzas institucionales y comunitarias que puedan apoyar el trabajo de la defensora (y con esto, incrementar su círculo de protección), idealmente, mediante acciones visibles de respaldo. Si la defensora ha optado por un papel poco visible en su comunidad como estrategia de autoprotección, es importante fomentar un acercamiento con vecinos o representantes de la comunidad que se consideren confiables. |
| Apoyo para manejo de la situación de riesgo en la familia (sesión familiar) | <p>Si la lideresa lo solicita, el profesional realizará acompañamiento durante la comunicación sobre la situación, en una sesión familiar (puede concertarse una más si se considera necesario), previamente preparada con ella.</p> <p>En esta sesión, luego de explicar con más detalle el trabajo que realiza la lideresa y comentar la situación de riesgo, se abordarán impactos familiares. Para esto, es imprescindible conocer la opinión, los sentimientos y las proyecciones de cada integrante de la familia, así como generar un espacio para la contención emocional. Es muy útil recordar actuaciones previas en momentos de crisis y estar muy atento a la mención de recursos familiares que les han permitido superar situaciones difíciles en el pasado.</p> <p>Presentar el incidente como una situación frente a la cual la familia está en capacidad de reaccionar (las alternativas deben ser evaluadas con algún referente familiar adulto y comunicadas, en lenguajes y tonos apropiados, a todos los integrantes de la familia).</p> |

| Elementos para la intervención | Recomendaciones |
|--|--|
| Apoyo para manejo de la situación de riesgo en la organización (sesión grupal) | <p>Si la lideresa lo solicita, el profesional realizará acompañamiento durante la comunicación sobre la situación, durante una sesión grupal (puede concertarse una más si se considera necesario), previamente preparada con ella.</p> <p>En dicha sesión se abordarán impactos colectivos del riesgo a través de la exploración y contención emocional, la indagación de actuaciones previas en momentos de crisis y la activación de recursos personales y organizativos.</p> |
| Formación y acompañamiento en autoprotección personal, familiar, organizativa (elaboración o revisión de planes de autoprotección) | <p>Además de manejar los conceptos y metodologías relacionadas con la protección de defensores y defensoras, se debe promover la elaboración de planes individuales, familiares y organizativos de autoprotección (ver Anexos).</p> <p>Lectura recomendada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eguren, E. & Caraj, M. 2009. Nuevo manual de protección para los defensores de derechos humanos. http://protectioninternational.org/wp-content/uploads/2012/04/Nuevo_Manual_Proteccion.pdf • Ministerio de Salud y Protección Social. 2015. Estrategia de Atención Psicosocial. Profundización Metodológica de la Atención Psicosocial a Víctimas del Conflicto Armado en el marco del Papsivi. |
| Comunicación con referentes institucionales y con otros actores locales para el seguimiento de la situación y del proceso de valoración del riesgo | <p>En caso de haber iniciado la ruta institucional de protección:</p> <p>Tener presente el directorio elaborado, en lo posible de manera preventiva, y mantener contacto personal con la red institucional.</p> |

Estrategias para el manejo de efectos generados por las medidas de protección

Aunque mujeres defensoras e incluso algunos representantes de instituciones han citado diferentes obstáculos en las rutas, los procedimientos y la articulación nación-territorio dentro del *Programa de prevención y protección de los derechos a la vida, la libertad, la integridad y la seguridad de personas, grupos y comunidades*, también han expresado la utilidad de las medidas de protección asignadas para proteger su integridad en varias situaciones de riesgo que han vivido. En general, aun cuando algunas de estas medidas son temporales o de menor costo (como reubicación o medio de comunicación), para las lideresas que las han empleado en momentos críticos ha sido posible disminuir una alta probabilidad de materialización de los riesgos, por lo menos en tiempos y lugares muy específicos.

No obstante, es necesario reconocer la complejidad implícita en la asignación de ciertas medidas que por su magnitud hacen mucho más visibles a las personas beneficiarias (no solo para los interesados en atacar la vida, la integridad o el proyecto político, sino para todas las personas a su alrededor) y ocasionan, necesariamente aunque no de manera intencional, cambios en la cotidianidad y en el espacio privado de las defensoras, especialmente en aquellos que implican la presencia y convivencia con hombres armados, o cambios drásticos en el estilo de vida como el uso de esquemas de protección.



Según la situación en la ruta institucional de protección, se trata de un proceso de acompañamiento sucesivo desde que la mujer defensora recibe la comunicación de la UNP, que le informa que es beneficiaria del programa de protección (incluso, este acompañamiento ya ha iniciado en momentos anteriores cuando se exploran las expectativas frente a las alternativas de protección). Dado que se trata de minimizar el impacto que producen algunas medidas materiales de protección en la vida de las mujeres, este conjunto de estrategias busca integrar los cambios de manera paulatina y reflexiva, por lo cual el acompañamiento se realiza antes, durante y después de la asignación de las medidas de protección.

Competencia institucional

Defensoría del Pueblo, referentes de protección en entidades territoriales, Papsivi, UNP, secretarías del Interior o de Gobierno

Nivel:

Interdisciplinario

Herramientas psicosociales:

Básicas

Objetivo de intervención: Brindar herramientas que faciliten el proceso de adaptación personal, familiar y organizativo a las medidas de protección, preservando la autonomía en los espacios privado y público de la lideresa.

| Elementos o etapas para la intervención | Recomendaciones |
|---|---|
| Preparación para la convivencia con medidas de protección | <p>En la preparación orientada a amortiguar los impactos de las medidas de protección en los niveles personal, familiar y organizativo, es necesario contemplar que mientras más invasiva sea la medida, más personas o subsistemas cercanos hay que involucrar en este momento.</p> <p>Preguntarle a la lideresa cómo imagina su vida cotidiana con la medida incorporada a sus actividades habituales es una manera de iniciar la preparación. Se avanza después en los horarios, los espacios familiares, las actividades de liderazgo, los encuentros con la organización y aquellos aspectos que se consideren pertinentes según cada caso.</p> <p>Puede resultar útil emplear técnicas que faciliten la anticipación, como la escenificación, el juego de roles, la disposición de límites o fronteras.</p> |

| Elementos o etapas para la intervención | Recomendaciones |
|---|--|
| Acompañamiento y seguimiento durante la convivencia con medidas de protección | Luego del acompañamiento realizado en el manejo de la situación de riesgo, las medidas de protección serían una acción más de garantía para la familia, por lo cual deben ser incorporadas en las rutinas familiares siempre que tengan sentido para la seguridad de la defensora o de la familia (desde la lógica de la respuesta del Estado como apoyo al trabajo de las defensoras): si esto ayuda, pueden hacerse horarios o acordarse responsabilidades, "rituales" sencillos para familiarizarse con cada medida, encontrar la utilidad para la seguridad, hacer ensayos y sostener conversaciones periódicas sobre cómo se van adaptando los integrantes de la familia a esa convivencia, con apoyo y seguimiento de profesional referente en protección. |
| Acompañamiento en la finalización o desmonte de las medidas de protección | Recordar los mecanismos propios en la superación de situaciones de dificultad, y preparar rutinas cotidianas sin la medida de protección. |

Estrategias para la atención terapéutica de impactos psicosociales acumulativos o complejos

Como se ha mencionado en los primeros capítulos, los incidentes de riesgo son solo una parte de los hechos vividos por las mujeres defensoras en un continuo de violencias contra ellas, recrudescidos por contextos de conflicto armado y por los procesos de empoderamiento y organización que ellas han desarrollado. En sus regiones de origen, estas mujeres fueron víctimas del control territorial de distintos actores armados (legales e ilegales), y en esos contextos sufrieron hostigamientos, desapariciones, muertes o reclutamientos forzados de seres queridos, violencia sexual y desplazamiento forzado, entre otros hechos. Muchas de ellas fueron obligadas a salir de sus territorios, con las consecuentes pérdidas materiales e inmateriales y la desintegración familiar derivada del desplazamiento.



Algunas habían comenzado un ejercicio de liderazgo de carácter comunitario, mientras que otras fueron gestando procesos organizativos durante su trayectoria vital. En todo caso, la defensa de derechos humanos a la cual han dedicado una parte importante de su vida ha resultado un espacio de encuentro con otras mujeres, de reivindicación de sus propios derechos y del afrontamiento de la violencia sociopolítica que les ha perseguido. Al mismo tiempo, en el conflicto armado que durante años ha vivido el país y que ha afectado de manera sistemática y diferenciada a las niñas, adolescentes y mujeres, las lideresas o defensoras de derechos humanos han recibido múltiples y escalonados ataques asociados a su condición femenina y al trabajo que realizan⁹.

En este continuo que comienza con manifestaciones de la violencia estructural de género, presentes en muchas prácticas sociales y culturales discriminatorias y excluyentes, no pueden desconocerse aquellas agresiones de padres, hermanos o parejas vividas en algún momento de su historia. En ciertos casos, estas violencias domésticas hacen parte del pasado, pero en

⁹ Razones por las cuales la Corte Constitucional adoptó la presunción de riesgo extraordinario de género a través del Auto 098 de 21 de mayo de 2013.

otros permanecen relaciones o recuerdos que, dada su calidad de defensoras de derechos, resultan muy difíciles de abordar.

De esta manera, las afectaciones para estas mujeres son múltiples y complejas, vividas en diferentes circunstancias y tiempos, a las que se suman las situaciones persistentes de riesgo antes mencionadas. Con el fin de ilustrar la importancia de reconocer esta multidimensionalidad de los impactos y el requerimiento de una atención psicosocial que aborde dicha complejidad, retomamos las palabras de la Corte Constitucional:

“...en general, de manera previa a la comisión de actos de violencia, se inicia una campaña de intimidación a través de amenazas directas o simbólicas que pretende advertir a las mujeres y/o sus familias que han sido identificadas. En la medida en que las mujeres no cedan a estas advertencias, las amenazas y hostigamientos continúan y aumentan en intensidad y grado de afectación psicológica. Tales campañas de amedrentamiento llegan a ser tan efectivas que, aunque terminen o cesen temporalmente, en la gran mayoría de los casos imprimen en la conciencia de la mujer, su familia y la organización, que estas se encuentran dentro de los posibles objetivos militares de los actores armados ilegales provocándose así, serias y severas afectaciones psicológicas y psiquiátricas, entre otras, trastornos de ansiedad, sueño, depresiones graves, empeoramiento o aparición de enfermedades cardiovasculares, desórdenes de la presión arterial, cefaleas, irritabilidad, comportamientos compulsivos. El miedo que logra instaurarse con las amenazas y en no pocos casos ha llegado a convertirse en pánico clínico, trayendo consigo las secuelas psicopáticas propias de este cuadro psiquiátrico.

Cuando las mujeres continúan con sus actividades de liderazgo, aumentan las amenazas y hostigamientos. Estas dejan de ser indirectas o simbólicas y se vuelven directas en la medida en que las mujeres o los miembros de su núcleo familiar son contactadas personalmente por los agresores o por medios electrónicos de comunicación. En tanto las mujeres se niegan a las pretensiones de los actores, esto es, a retirarse de las organizaciones, desplazarse forzosamente, desistir de reclamaciones y denuncias ante entidades públicas u otros, los actores armados ilegales apelan a los ataques físicos contra sus domicilios y aumentan las agresiones psicológicas, físicas y sexuales cada vez con mayor intensidad, frecuencia y nivel de crueldad; violencia que en varios casos ha cobrado la vida de estas mujeres o de sus



seres queridos, no sin antes perturbar, desestabilizar hasta destruir su salud mental, emocional y psicológica"¹⁰.

Ahora bien, estos múltiples impactos que trascienden la esfera individual y que se van sumando o profundizando de manera recurrente, por lo general no han sido atendidos lo suficiente por distintas razones referidas por las mujeres defensoras: no encontraron atención profesional en sus lugares de origen o después de los desplazamientos forzados por ser zonas con escasa capacidad institucional, no han encontrado una oferta de atención integral y diferenciada para sus diversas afectaciones, han recibido atenciones de corta duración o fragmentada o les resulta difícil asumir procesos emocionales que pueden ser muy

dolorosos y de los que no tienen certeza sobre el resultado. Es fundamental tener presente que iniciar un proceso de atención psicosocial o en salud mental implica permitir que otra persona traspase la frontera de la intimidad, representa un significativo voto de confianza y para mujeres que viven una permanente y real necesidad de protección esta "entrega" resulta muy complicada.

Se requiere entonces un proceso pausado que reconozca la complejidad de las afectaciones desproporcionadas y diferenciadas de las lideresas, y releve todas las medidas emprendidas y creadas por ellas para defenderse a sí mismas, a sus familias, sus creencias, sus proyectos y sus sueños. Gracias a esas capacidades, recursos, fortalezas y potencialidades, la historia de sus vidas, de sus seres queridos, sus colectividades y hasta del país se nutre de esperanza.

Así, para las dimensiones individual y familiar, se propone un proceso terapéutico prolongado, realizado por un profesional con experiencia en atención a víctimas y con apropiación del enfoque de género, que aborde la multiplicidad de daños antes descrita y la diversidad de recursos en desarrollo para superarlos. Por supuesto, el proceso debe estar guiado por una amplia concepción de protección para mujeres, que trasciende la mirada clínica individual para alcanzar una perspectiva sistémica y política.

¹⁰ Auto 098 de 2013, Corte Constitucional.

Competencia institucional

Papsivi, SGSSS

Nivel:

Profesional en salud mental con formación como terapeuta y experiencia en la atención de mujeres víctimas de violencia sociopolítica.

Herramientas psicosociales:

Específicas

Objetivo terapéutico: Abordar impactos o daños complejos¹¹ de las violencias que han vivido mujeres lideresas en diferentes contextos y momentos de su historia, con el fin de recuperar y afianzar sus capacidades personales y familiares de afrontamiento y resiliencia.

Elementos o temas para la intervención

A continuación se presentan algunos aspectos que con frecuencia constituyen necesidades prevalentes de intervención terapéutica para defensoras de derechos humanos, que por supuesto no agotan todos los temas que ameritan este tipo de atención. Estos u otros puntos deben desarrollarse a medida que la mujer o algún integrante de su familia los van planteando:

- Autocuidado
- Superación de duelos congelados o complicados
- Abordaje de impactos y daños psicosociales de la violencia sociopolítica
- Abordaje de emociones con perspectiva de género: miedo, rabia y culpa
- Familia
- Liderazgo

Autocuidado

El autocuidado puede comprenderse como una relación del ser humano consigo mismo en la que estas dos figuras (la del cuidador y la del cuidado) se desdoblán, lo que le permite al individuo actuar en función de su propia protección y su vida.

El autocuidado, dicho de una manera simple, consiste en todas las actividades que ejerce la persona sobre mí misma, por medio de las cuales se ocupa de las propias necesidades corporales, relacionales y afectivas, con el fin de mantener la vida y hacer de ella algo mejor. En un sentido todavía más amplio, el autocuidado es importante para las lideresas y defensoras, porque toda actividad política se sostiene necesariamente en un cuerpo vivo que necesita cuidado.

¹¹ Como ya se ha explicado, nos referimos a una serie de situaciones del continuo de violencias contra las mujeres que se expresan en nuestra sociedad, como prácticas cotidianas y extendidas de discriminación, inequidad y subordinación hacia el género femenino, agravadas en contextos de conflicto armado y, en el caso de defensoras de derechos humanos, evidenciadas por campañas sistemáticas de persecución contra su trabajo de liderazgo. 2013.

Autocuidado

Es esencial considerar, por un lado, que la labor de las mujeres está casi siempre enmarcada en una relación de ayuda: las defensoras son, en un sentido muy claro y explícito, cuidadoras de otras. Ellas hacen suyas las luchas de otras mujeres, son guías y soportes, acompañan procesos de restablecimiento personal y colectivo necesarios tras experiencias críticas derivadas del conflicto armado. Además, acogen y orientan a otras víctimas, lo que trae impactos de importante magnitud.

Tratándose de mujeres defensoras, el autocuidado debe fortalecerse con especial atención, ya que estas mujeres dedican a sí mismas escaso tiempo y cuidados, como resultado de la tradicional repartición desigual del trabajo doméstico y las tareas familiares (en muchos hogares, además, no existe una figura masculina que provea económicamente), y como resultado de la adopción de estilos de liderazgo profundamente sacrificantes. Todo esto genera en las mujeres afectaciones que tarde o temprano se manifiestan en forma de frustraciones, malestar emocional e incluso enfermedad física.

Paralelamente, el trabajo terapéutico y psicosocial sobre este eje debe contribuir a la resignificación del autocuidado desde una dimensión política y como elemento esencial y necesario de los procesos organizativos. Frente a las lógicas que determinan las formas de liderazgo, el cuidado de las mujeres hacia ellas mismas rompe de manera radical la necesidad de afirmarse a través de otros.

De acuerdo con las circunstancias, se trata de acompañar a la persona a comprender la importancia del autocuidado desde una conciencia de sí, que comienza con la conexión e integración con el cuerpo, las emociones, las sensaciones, los pensamientos y los deseos. Más adelante, se orienta hacia la capacidad de emprender acciones concretas y cada vez más frecuentes en las que pueda privilegiarse a ella misma, por ejemplo, procurar y respetar tiempos para sí, regalarse momentos placenteros, mantener el humor y el juego como recursos y reconocerse en las potencialidades.

Este acompañamiento no se basa en un código de conductas, sino en un proceso que guarda íntima relación con la complicidad de las historias de vida en las que se enmarca la capacidad de decidir conscientemente sobre el propio cuerpo y la salud física, mental y emocional. En consecuencia, es importante asumir el autocuidado como una práctica cotidiana que pasa por el autorreconocimiento y la autoestima y se materializa según las características y necesidades de cada una.

Autocuidado

Recomendaciones generales de cara a reflexionar y favorecer al autocuidado:

- Favorecer una toma de conciencia respecto de la propia salud física, alentar los seguimientos médicos y acompañarlos en caso de que lo consideremos necesario.
- Alentar el trabajo corporal acorde con los intereses de la defensora: deporte, baile, yoga...
- Entrenar técnicas de respiración y meditación
- Promover/fortalecer las relaciones al margen del trabajo político y los encuentros afectivos
- Recuperar actividades sociales y recreativas en entornos seguros, previo análisis y preparación. Se trata de promover actividades lúdicas que resultan habituales para otras personas o familias, pero que en el caso de mujeres defensoras han sido casi olvidadas por la situación persistente de riesgo. Renovar paseos familiares, encuentros con amigos-as, relaciones con algunos vecinos e incluso participar en eventos culturales es posible, acompañados de criterios básicos de seguridad.

Para este proceso, se recomienda consultar:

- Arango, Y. 2010. Autocuidado, género y desarrollo humano: hacia una dimensión ética de la salud de las mujeres.

<http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/xmlui/bitstream/handle/10893/2690/autocuidado.pdf?sequence=1>

- Uribe, T. 1999. Autocuidado y su papel en la promoción de la salud.

<http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/iee/article/viewFile/16870/14608>

- Iniciativa Mesoamericana para Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras y Asociadas por lo Justo (JAAS). 2013. ¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos?

Superación de duelos complicados o congelados

- Para abordar los duelos no solo frente a la pérdida de una persona importante sino de objetos materiales como la casa, en caso de un desplazamiento forzado, o inmateriales como el territorio o el patrimonio cultural, que muchas veces las mujeres no han podido elaborar, es importante facilitar la expresión y manejo de sentimientos ligados a la pérdida (tristeza, rabia, culpa, indefensión), reconocer las propias estrategias de afrontamiento que se han utilizado, acompañar la despedida y rescatar la posibilidad de volver a encontrar sentido.
- También es indicado explorar el manejo que se les ha dado a otras pérdidas. Esto puede indicar problemas en la elaboración del duelo actual y futuro o incluso aprendizajes para afrontarlo.
- El uso de objetos de vinculación, de escritos, de dibujos, de arte-terapia son una adecuada estrategia para tramitar la pérdida sin alterar los esfuerzos de adaptación a la nueva situación. Otras técnicas como el juego de roles, la silla vacío o el uso de ceremonias y rituales contribuyen a reconocer y valorar los cambios suscitados tras la pérdida, crear una conexión distinta con quien ya no está y facilitar la despedida.
- Para acompañar el duelo, según las circunstancias, puede resultar muy potente apoyar formas sociales de mitigación del daño como acciones políticas de memoria colectiva, movilizaciones o actos que rescaten elementos espirituales y culturales.

Se pueden encontrar más indicaciones en:

- Lira, A. & Vega, B. 2002. Intervenciones sobre problemas relacionados con el duelo en situaciones de catástrofe, guerra o violencia política.

<http://www.psicosocial.net/gac/centro-de-documentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-y-culpa/99-duelo-en-situaciones-de-catastrofe-guerra-o-violencia-politica/file>

- Del Pino, J., Perez, J. y Ortega, F. (s.f). Resolución de duelos complicados desde una óptica sistémica.

http://www.dip-alicante.es/hipokrates/hipokrates_i/pdf/esp/434e.pdf

- Ministerio de Salud y Protección Social. 2015. Estrategia de Atención Psicosocial. Profundización metodológica de la atención psicosocial a víctimas del conflicto armado en el marco del Papsivi.

Abordaje de Impactos emocionales de la violencia sociopolítica

- Para comenzar, es fundamental integrar lo emocional y relacional con una comprensión desde el contexto, que en este caso se enmarca en la violencia sociopolítica colombiana y sus impactos diferenciados en las mujeres, derivados de la cultura patriarcal. Esto permite despatologizar a las personas y amplía las alternativas de acción.
- El acompañamiento psicosocial recoge aquellas acciones que contribuyen a la mitigación de los efectos sociales y emocionales de la violencia, a través de la resignificación de la identidad en el reconocimiento de los recursos y desde el reconocimiento de las personas como sujetos de derechos. El miedo, la culpa, la impotencia, la tristeza y la ansiedad son los escenarios emocionales más probables que viven las mujeres defensoras y personas de su familia.
- No se busca únicamente ofrecer espacios de contención, pues en muchas ocasiones esto replica la violencia al confinar los relatos al espacio público y desincentivar el cambio social. Una mirada compleja implicara considerar lo emocional y lo político, buscando transformaciones en ambos escenarios.
- Desde una postura de curiosidad y con el uso de preguntas circulares, la intervención terapéutica debe favorecer el cambio de narrativas tóxicas acerca de las experiencias de victimización para superar la realidad en que las capacidades de autoafirmación, reconocimiento, autonomía y alegría, entre otras, yacen drásticamente disminuidas, como consecuencia de la destrucción de los modos de comprender y vivir el mundo.
- El perdón no es un objetivo terapéutico; se trata de una elección personal de la víctima, tan aceptable como no perdonar.
- La terapia no es restauradora en el sentido de llevar la vida a como era antes; se trata de la posibilidad de vivir vidas distintas con mucho menos sufrimiento, de volver a las historias con menos trauma, cambiando la experiencia emocional. En esta búsqueda el proceso puede ser largo y por momentos penoso, al reactivar el dolor.
- Acciones encaminadas al fortalecimiento o la construcción de relaciones de apoyo —en entornos seguros— aportan a la superación de los impactos de la violencia, en la medida en que enriquecen la red relacional, proveen seguridad emocional, oxigenan actividades y dinámicas familiares y posibilitan nuevas experiencias
- La intervención familiar ante los cambios en esta estructura, la desintegración y los problemas derivados de los impactos del conflicto armado debe centrarse en los recursos y la posibilidad de cambio, teniendo en cuenta pautas familiares, límites, roles e imaginarios. En lo posible, debe ser un trabajo participativo, de construcción de alternativas, para facilitar la convivencia y reconstruir los vínculos y proyectos familiares.

Abordaje de Impactos emocionales de la violencia sociopolítica

- Un imperativo para el proceso familiar es la preservación o creación de espacios físicos y simbólicos que permitan mantener vínculos fortalecidos, aun en casos en los que la familia tiene que distanciarse geográficamente; la prescripción o generación de celebraciones y rituales familiares puede ser uno de los pasos iniciales.
- Teniendo presente la conocida situación de riesgo y, al mismo tiempo, la suspensión o congelamiento de metas en un tiempo futuro, es importante retomar e impulsar proyectos de vida familiares e individuales en entornos seguros o que contemplen acciones de autoprotección.

Resulta de gran importancia realizar monitoreo a las afectaciones en la salud física y mental recurrentes, agudas o críticas, para lo cual se recomienda:

Durante el proceso, es necesario realizar un atento seguimiento frente a manifestaciones asociadas a estados de miedo y alerta que se han mantenido en niveles muy altos durante mucho tiempo (ideación suicida, trastornos de sueño o de alimentación, hipervigilancia, reacciones impulsivas, consumo de sustancias), en lo posible, con una valoración cuantitativa realizada por la misma persona desde las primeras sesiones (de 1 a 10, ¿qué tanto se presenta esta manifestación o qué tanto afecta el desempeño cotidiano?).

En caso de que las manifestaciones sean recurrentes, es adecuado realizar indicaciones para la propia regulación, pero siempre es necesario remitir al SGSSS, idealmente acompañado por un profesional del psicosocial.

Según las circunstancias y el sistema de creencias de la defensora, para afectaciones somáticas derivadas de los impactos complejos, los conocimientos y prácticas de las medicinas alternativas proporcionan tratamientos holísticos de muchas enfermedades o dolencias y constituyen un puente privilegiado con los saberes ancestrales.

Encuentre fuentes de consulta más especializadas en:

- Pérez, P. 2002. Reconceptualizar la psicología del trauma desde los recursos positivos: una visión alternativa.

<http://www.psicosocial.net/gac/centro-de-documentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-y-culpa/106-reconceptualizar-el-trauma-desde-los-recursos-positivos-una-vision-alternativa/file>

- Pérez, P. 2004. El concepto de trauma y de respuesta al trauma en psicoterapia.

<http://idae-emdr.com/descargas/El%20concepto%20de%20trauma%20y%20de%20respuesta%20en%20psicoterapia.pdf>

Abordaje de Impactos emocionales de la violencia sociopolítica

- Slusky, C. 2006. Victimización, recuperación y las historias “con mejor forma”.

<http://www.psicosocial.net/gac/centro-de-documentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-y-culpa/629-victimizacion-recuperacion-y-las-historias-con-mejor-forma/file>

- Arevalo, L. 2009. Acompañamiento psicosocial en el contexto de la violencia sociopolítica: una mirada desde Colombia.

<http://www.psicosocial.net/gac/centro-de-documentacion-gac/trabajo-psicosocial-y-comunitario/experiencias-y-propuestas-de-accion/644-acompanamiento-psicosocial-en-el-contexto-de-la-violencia-sociopolitica-una-mirada-desde-colombia/file>

- López, M. & Polo, E. 2014. Intervención en mujeres víctimas de violencia de género. Experiencia de psicoterapia grupal en un centro de salud mental.

<http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/clinicacontemporanea/cc2014v5n1a3.pdf>

- Mendoza, D. 2010. Programa de intervención con familias víctimas del conflicto armado colombiano vinculadas en procesos de reparación.

(Desde terapia familiar breve centrada en soluciones)

http://repository.upb.edu.co:8080/jspui/bitstream/123456789/1336/1/digital_19905.pdf

- White, M. 2004. Trabajo con personas que sufren las consecuencias de un trauma múltiple. The International Journal of Narrative Therapy and Community Work Journal. n.º 1.

Para el manejo de síntomas relacionados con respuestas reactivas a situaciones que generan miedo y alerta, se recomienda retomar algunas indicaciones presentadas en la estrategia Abordaje de incidentes de riesgo, y consultar:

Enrique Echeburúa y Paz de Corral. 2007. Intervención en crisis en víctimas de sucesos traumáticos: ¿cuándo, cómo y para qué? Universidad del País Vasco (España) Psicología Conductual, Vol. 15, n.º 3, 2007, p. 373-387.

<http://www.ehu.es/echeburua/pdfs/04%20Echeburua%20373-387.pdf>

Abordaje de emociones con perspectiva de género: miedo, rabia y culpa

Un efecto característico de las agresiones es la instauración del miedo. Se considera una emoción intensa, activada por situaciones del pasado, del presente, de la intuición de un futuro incierto o de todas ellas anudadas. El miedo se considera un sentimiento que reactiva, según la marca de género, la conservación de la supuesta identidad femenina; es decir, la consolidación del miedo y el aislamiento como mecanismo de autoprotección y supervivencia. A través del miedo, instalado en la esfera de la conciencia, se introyectan las limitaciones y contenciones hasta replegarse a la esfera privada e incluso subjetiva, asegurando que las mujeres sean sujetos dependientes e inseguros y se mantengan ligadas a los valores que el patriarcado instituye para su identidad. Así, el miedo como táctica de guerra procura la parálisis de los sujetos políticos, manteniéndolos en el cautiverio del mundo privado.

La actualización e intensificación del miedo fruto de las vulneraciones sufridas responde al continuo de violencias (simbólicas y directas) que las mujeres han tenido que afrontar a lo largo de su trayectoria vital. Por ello, generar los contextos y las herramientas para superarlo exige reconocer su instauración como mecanismo de control en el conflicto armado y por fuera de este.

La tristeza representa un estado de melancolía permanente, caracterizada por la sensación de desconsuelo, dadas las diferentes pérdidas que han experimentado las mujeres: la corporalidad y sus representaciones en la memoria, los vínculos significativos, el territorio y su sentido de pertenencia e identidad. Esta sensación de desolación se potencia por la indefensión aprendida y del lugar esencialmente emocional asignado, derivados del proceso de construcción y socialización de género. La tristeza por el sufrimiento experimentado deviene muchas veces en cuadros depresivos con graves consecuencias para la salud mental de las mujeres.

La situación preexistente que relega a las mujeres al ámbito privado y a la exclusión se conjuga con esas emociones. La depresión impone desconfianza, el aislamiento y confinamiento en el ámbito privado, que se amalgama con los mensajes de subordinación que la cultura violenta instaura en la memoria colectiva de las mujeres. De ello resulta una sensación de desconfianza y vulnerabilidad extrema a la que no se responde desde los contextos amplios. La ruptura de los vínculos y redes familiares y comunitarios impide ir más allá de lo privado y proyectar hacia el mundo exterior esa emoción de tristeza y abatimiento. La necesidad de continuar sosteniendo vidas ajenas y el convencimiento de ser el sostén fuerte e imbatible de cara al resto de familiares evitan la posibilidad de desahogo y expresión de aquello que retumba y genera sufrimiento. La tristeza se conecta con un encapsulamiento del dolor y de la rabia.

Abordaje de emociones con perspectiva de género: miedo, rabia y culpa

La rabia o la agresividad es considerada desde numerosos modelos psicológicos una de las emociones básicas de las personas. Conectar con la rabia o la agresividad moviliza una energía vital, un movimiento esencial en la expresión del dolor, de la frustración, de la impotencia derivadas de las vulneraciones vividas. Podríamos aventurar que los modelos sociales que definen las construcciones y rasgos de hombres y mujeres han favorecido mecanismos de expresión de la rabia para los hombres y mecanismos de contención para las mujeres, debiendo mantenerse en el margen de la afectividad y las prácticas aceptables y “no violentas”. Eso tiene consecuencias fundamentales que deben ser puestas en la mira de la comprensión del efecto emocional en la mujeres y su dificultad para expresar e incluso conectar con la rabia. Así, la rabia no movilizada ni externalizada se contrae en movimiento de retroflexión, devolviendo la energía hacia el sí misma y potenciando los sentimientos de tristeza.

La culpa es una emoción generalizada que experimentan las mujeres, derivada de la construcción de género y de una tendencia a la atribución interna de lo ocurrido (incapacidad para sostener “debidamente” a los seres queridos, violencias sexuales y reproductivas, otros tipos de violencias). Se caracteriza por la negación y el rechazo de sí; las mujeres consideran que no actuaron en sintonía con las regulaciones del género. La culpa se vincula con la baja autoestima y el sentimiento de inferioridad impuesto por la cultura patriarcal; supone bloqueo en los pensamientos, así como deseos de encierro, porque experimentan sistemáticamente sus conductas como inadecuadas, “anormales” o “malas”. La culpa está internalizada en la subjetividad y memoria de las mujeres por el continuo de la violencia, de la que siempre se las ha señalado responsables. La culpa se deriva así mismo de la incapacidad de conectar con la rabia, y su introyección redefine la densidad del sentimiento de tristeza.



Familia

La familia, con múltiples posibilidades de conformación, es territorio vital y grupo primario de apego y pertenencia. Traza pautas de interacción entre sus miembros, que se van afianzando con el tiempo y regulan sus formas de funcionamiento y sus conductas recíprocas, lo que constituye la estructura familiar.

Además, tanto la familia como sus contextos sociales se encuentran en proceso de cambio continuo. Es un sistema vivo con sus propios modos de ser y potentes mecanismos para preservarlos. La estructura familiar es uno de estos mecanismos de preservación y, como todos los organismos vivos, posee una capacidad asombrosa para adaptarse y cambiar, manteniendo sin embargo su continuidad. Su desarrollo, entonces, se caracteriza por periodos de equilibrio y adaptación, caracterizados por el dominio de las tareas y aptitudes pertinentes, que se alternan con periodos de desequilibrio. Estos últimos imponen al sistema familiar retos evolutivos, a partir de los cuales el sistema completo debe reorganizar sus relaciones, establecer nuevas tareas y crear distintas aptitudes para jalonar un estadio de desarrollo más complejo.

En el caso de las mujeres defensoras, los grupos familiares tienen estructuras y dinámicas particulares: algunos de sus integrantes pueden vivir en ciudades diferentes, hijos e hijas pueden estar al cuidado de figuras adultas distintas a la madre, con frecuencia se trata de hogares monoparentales y, debido a la vivencia de situaciones de riesgo, la familia está sometida de manera permanente a fuertes demandas de cambio interno y externo.

Para citar una de las situaciones que pueden presentarse como dificultad recurrente en estas familias, se puede mencionar la tensión entre cuidado y exigencias del ciclo vital, en las relaciones parento-filiales.

Como consecuencia de las situaciones persistentes de riesgo, las mujeres defensoras imponen a sus hijos restricciones en la movilidad y en las relaciones, lo cual necesariamente y como medida de seguridad para ellos, implica mayor control de sus madres y menoscabo en la autonomía y en el libre desarrollo de niños, niñas y jóvenes.

A partir de estas circunstancias, se genera en algunos grupos familiares de las defensoras una secuencia de acciones y reacciones que pueden escalar hasta conflictos o enfrentamientos de gran magnitud entre madre e hijos: niños, niñas y adolescentes deben limitar su participación en actividades propias de su edad y distanciarse forzosamente de su grupo de pares. Como respuesta a una prohibición que no se comprende muy bien, algunos tienen "escapadas", con implicaciones muy serias para sus madres y para el grupo familiar. Como consecuencia, el control sobre horarios, actividades y amistades de los hijos aumenta, y cualquier cambio o imprevisto es vivido con muchísima ansiedad por sus madres.

Familia

Y así sucesivamente

Considerando esta situación, un aspecto importante de la intervención familiar consistiría en la reorganización de pautas familiares (reglas, roles, dinámicas relacionales) que permitan preservar cierta autonomía de sus miembros dentro de un marco general de acuerdos colectivos de regulación, control y seguridad.

Otros temas que pueden abordarse en este espacio son:

- Pareja-intimidad
- Roles, reglas, autoridad, jerarquía
- Ciclo vital
- Inequidades de género en casa con hijos e hijas

Lecturas recomendadas:

- Fishman, H. y Minuchin, S. 2002. *Técnicas de terapia familiar*. Barcelona: Paidós.
- Ramos, R. 2008. *Temas para conversar*. Barcelona: Gedisa.
- Ministerio de Salud y Protección Social. 2015. *Estrategia de Atención Psicosocial. Profundización metodológica de la atención psicosocial a víctimas del conflicto armado en el marco del Papsivi*.



Liderazgo como opción vital, pero no excluyente

Un trabajo de reflexión sobre el liderazgo potencia la capacidad de las mujeres para prevenir los ataques, los impactos de estos y contar con fortaleza emocional ante situaciones de riesgo elevado. Si el liderazgo ha dotado a las mujeres con capacidades para sobreponerse a las adversidades, ¿por qué no pensar entonces que puede también jugar a favor de las mujeres para hacer frente a las situaciones de riesgo que viven como consecuencia de la labor que realizan?

Es necesario entonces partir del liderazgo como centro de capacidades resilientes, pero sobre todo no olvidar que la resiliencia implica la posibilidad de la transformación. Esto supone evaluar el ejercicio mismo del liderazgo y darle movilidad y fluidez, para que desde una mirada crítica las mujeres puedan ejercer su labor de manera plena y llena de sentido, desde la autonomía y la individualidad. Requiere saber o preguntarse quién soy, qué deseo, hacia dónde me dirijo y con quiénes quiero hacerlo.

Construir un liderazgo autónomo demanda en este sentido revisar y coconstruir los valores propios y organizativos acordes y consistentes con las formas de ser, de sentir y de estar en el mundo de cada una de las mujeres, y desde ahí sentar las bases de sus prácticas políticas. "La autonomía pasa por una revisión estricta de los valores con los que definimos nuestra identidad"¹².

Dado que no es un camino fácil, frente a frustraciones inherentes a debilidades o fracasos de proyectos colectivos, dudas respecto a logros anteriores o sobre la opción escogida como trayectoria vital, la pregunta ocasional (en ciertos periodos reiterativa) por la pérdida del sentido de este trabajo aparece con fuerza: "No sé si he hecho lo correcto"; "no sé si ha valido la pena"; "no sé si seguir en esto"

Un proceso de intervención con una mujer que ha decidido en momentos cruciales de su historia trabajar por los derechos de otras personas, debe asumir como uno de sus ejes fundamentales la validación del liderazgo y su posibilidad de replantearlo como un ejercicio de salud emocional y política. Se trata de promover y acompañar reflexiones sobre el sentido de la labor de defensa de derechos respecto al momento y espacio presentes: entender esa labor como una opción vital, que puede desarrollarse en distintos ámbitos y de distintas maneras, siempre que sea una decisión con sentido para sí misma.

¹² Lagarde, M. 2000. *Claves feministas para liderazgos entrañables*. Memoria del taller: Managua, octubre de 1999. Universidad de las Mujeres.

Liderazgo como opción vital, pero no excluyente

Al asumir un marco de sentido más amplio que el del heroísmo masculino, estas dudas pueden abordarse, ya no desde la culpabilidad y los sentimientos de debilidad, sino como una oportunidad para plantear desde la creatividad y la colaboración formas alternativas de ejercer el liderazgo.

Esta posibilidad de transformar y renovar el sentido del liderazgo tiene también implicaciones positivas respecto a la protección, constituyéndose como un factor protector frente a las amenazas, los ataques y sus impactos: "Las ideas políticas y espirituales proveen al individuo de un sistema de creencias que evita que este se vea sobrepasado ante situaciones de violencia sociopolítica y su impacto. El sistema de creencias da tranquilidad y sentido a la experiencia vivida"¹³.

La posibilidad de replantear el ejercicio de liderazgo desde valores sustentados en el feminismo como la colaboración, la autovalidación y la equidad, entre otros, se convierte en un factor protector ante el riesgo, al permitir devolver el sentido al trabajo realizado. Cabe resaltar que la posibilidad de asumir otro tipo de liderazgos no solo tiene repercusiones en la protección, sino que de manera más importante se trata de un trabajo con un sentido político profundo.

Otros aspectos que deben trabajarse en estas reflexiones serían: el origen de la decisión (cómo llegó a la convicción de escoger esta ocupación); el permiso de cansarse, quejarse o claudicar; la culpa y la "misión" de ser para otros; la complementariedad o la flexibilidad para ejercer otros roles; el goce en medio de la ardua labor y la validez en la vida presente de la decisión; revisar una trayectoria y actualizar una elección, dejando siempre abierta la posibilidad de cambio.

¹³ AVRE, aspectos psicosociales de la reparación integral. pág. 27.

Estrategias para el fortalecimiento de capacidades colectivas y liderazgos femeninos¹⁴

Para la dimensión organizativa (que también supera la noción de "terapia grupal"), se propone un proceso de acompañamiento orientado al fortalecimiento de capacidades internas (a través de reflexiones sobre el liderazgo, espacios de descarga emocional, el mejoramiento de dinámicas relacionales y la reafirmación de objetivos misionales para la organización) y la consolidación de redes de apoyo (con otras organizaciones, con la recuperación del tejido social más cercano, con el posicionamiento dentro del movimiento de mujeres, con la consecución de aliados institucionales y el apoyo de otros sectores o actores sociales).



Competencia institucional:
Papsivi, Unidad para Las Víctimas

Nivel:

Profesional psicosocial con experiencia en procesos de acompañamiento y fortalecimiento a organizaciones de mujeres

Herramientas psicosociales:
Específicas

Objetivo de intervención: Fortalecer capacidades colectivas a través de un proceso de consolidación de la coherencia interna que dote a la organización de herramientas para su sostenibilidad material y política en contextos de violación de derechos humanos

¹⁴ Las estrategias que se presentan en este momento de intervención se han retomado del texto Autoprotección para mujeres defensoras de derechos humanos (2014), elaborado por Carmona M., Duque M. y Sánchez, C. para la Corporación Sisma Mujer.

Elementos o temas:

Después de realizar un diagnóstico o caracterización psicosocial con metodologías participativas, se recomienda construir un plan de fortalecimiento con las integrantes del colectivo de mujeres que responda a las características de la organización y a las necesidades del contexto de riesgo. Este plan o proceso puede incluir los siguientes temas:

- Descarga emocional y reconstrucción de vínculos y confianzas
- Formación en protección y autoprotección
- Gestión emocional y cuidado mutuo
- Habilidades para el liderazgo y la multiplicación
- Herramientas para la incidencia y la participación política
- Fortalecimiento organizativo

También es muy importante realizar periódicamente acciones de evaluación y seguimiento del proceso y, si la organización lo considera prioritario o pertinente, promover ejercicios de réplica sobre algunos temas.

Diagnóstico colectivo

Para iniciar cualquier proceso, es necesario partir del reconocimiento de debilidades o dificultades internas de la organización, lo cual requiere la participación de todas sus integrantes.

Existen diversas metodologías de diagnóstico colectivo, de distinto nivel de formalidad y para distintos grupos y organizaciones, que incluyen desde una simple matriz Dofa, pasando por juegos cooperativos, hasta instrumentos más elaborados que exploran varios aspectos de la organización.

Algunos puntos para tener en cuenta en el inicio del proceso son la demanda realizada por la organización, por alguna de sus integrantes o por otra entidad cercana (no puede comenzar una intervención o acompañamiento que no ha sido solicitado), el respeto por las dinámicas propias (si bien algunas dificultades pueden ser evidentes e incluso algunas prácticas pueden ser contradictorias, el cuidado en la actitud y el lenguaje son en sí una forma de respeto) y la preparación de la metodología de acuerdo con las características del colectivo (no es igual realizar un encuentro con una organización campesina de Santander que con integrantes de una mesa de participación de víctimas en Medellín).

Diagnóstico colectivo

Algunas metodologías para realizar un diagnóstico pueden consultarse en:

- Geifuz, F. 2009. 80 herramientas para el desarrollo participativo: diagnóstico, planeación, monitoreo, evaluación. IICA. San José, Costa Rica.

<http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/trabajo-psicosocial-y-comunitario/herramientas-investigacion-accion-participante/308-80-herramientas-para-el-desarrollo-participativo/file>

- Instituto Mexicano para el Desarrollo Comunitario. 1988. Técnicas participativas de educación popular, Tomos I y II. Dimensión Educativa, México.

Descarga emocional y reconstrucción de vínculos y confianzas

Para situaciones en las que la fragmentación es significativa y se han presentado conflictos no tramitados durante un tiempo considerable, sería indicado iniciar un abordaje emocional en pequeños grupos, favoreciendo la expresión sobre la percepción de sí mismas dentro de la organización, la percepción sobre el grupo y sobre los vínculos.

Este ejercicio se puede acompañar de actividades iniciales (dinámicas, cuentos, trabajo corporal, ejercicios proyectivos) que permitan identificar, a través de elementos no verbales, las características del grupo, y una vez desarrollada la conversación guiada por quien facilite el proceso (enunciada arriba), es fundamental finalizar con una reformulación de la desconfianza o del conflicto.

Como punto de partida imprescindible es necesario que todas las participantes muestren disponibilidad para realizar la actividad y acordar pautas para desarrollarla (confidencialidad, escucha, respeto por las expresiones, cuidado con el lenguaje, etcétera).

Formación en protección y autoprotección

El propósito fundamental de este trabajo es contribuir al fortalecimiento de las capacidades y recursos que las mujeres tienen a su alcance para la prevención de ataques. Se trata de brindar herramientas específicas a través de las cuales las mujeres adquieran un mayor conocimiento, capacidad de respuesta y, en cierta medida control, sobre las situaciones amenazantes.

Lecturas recomendadas:

- Corporación Sisma Mujer. Carmona, M. Duque, M. y Sánchez, C. 2015. *Autoprotección para mujeres defensoras de derechos humanos*. Bogotá: Identidad Gráfica.
- Eguren, E. & Caraj, M. 2009. Nuevo manual de protección para los defensores de derechos humanos.

http://protectioninternational.org/wp-content/uploads/2012/04/Nuevo_Manual_Proteccion.pdf

Gestión emocional y cuidado mutuo

Implica cuidado del colectivo mismo, el de unas por otras y el equilibrio entre las exigencias del colectivo y las necesidades personales. En consonancia, un aspecto esencial del bienestar subjetivo de las integrantes de una organización se deriva de la posibilidad de ser parte, sentirse identificadas y haber participado en la construcción tanto de los pilares (ideológicos, éticos, políticos) como de los objetivos estratégicos del colectivo. También es fundamental instalar espacios para la disminución del agotamiento emocional por la labor de liderazgo y de acompañamiento a otras víctimas.

Aunque uno de los aspectos importantes que se elaboran en este proceso es el de los impactos emocionales derivados de las agresiones, el trabajo va más allá de estos y se centra en las necesidades de bienestar subjetivo y de salud también derivadas de los daños recibidos como mujeres víctimas del conflicto armado y de las cargas emocionales que las mujeres soportan como cuidadoras que acompañan los procesos de otras mujeres. Finalmente, este eje propone repensar y (re)ajustar las responsabilidades de la labor de defensa de derechos tomando consciencia de los propios límites (físicos, emocionales, temporales) y de las vulnerabilidades personales.

Lectura recomendada:

Hernández, A. y Tello, M. 2013. ¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos? Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras, Asociadas por lo Justo (JAAS) y Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C.

Habilidades para el liderazgo y la multiplicación

Poder y liderazgo: se propone abordar críticamente el concepto de poder, sus implicaciones y posibilidades, favoreciendo una comprensión más compleja y un ejercicio activo, consciente y colectivo para transitar a formas positivas de su uso. Resulta esencial para este propósito visibilizar dos aspectos nucleares del poder: el sentido relacional y no atributivo (se da en relación, se asume y se concede, por ello no está en la persona, sino que se pone en juego en la interacción) y la multitud de formas que toma, que pueden aprenderse, desarrollarse y ponerse en juego al mismo tiempo para que beneficien al colectivo en su conjunto.

El trabajo de este eje está dirigido al fortalecimiento del liderazgo tanto a nivel individual como colectivo. Por un lado, este trabajo pretende potenciar la capacidad de las organizaciones para prevenir los ataques, los impactos y funcionar como sostén emocional ante situaciones de riesgo elevado. Por otra parte, este trabajo apunta a aquellas situaciones problemáticas que se dan al interior de la organización que pueden llegar a constituirse como riesgos subjetivos, afectando la capacidad de respuesta de las mujeres y la organización frente al riesgo. Se trata entonces de fortalecer las capacidades individuales y colectivas a través de un proceso que dote a la organización de herramientas para su sostenibilidad material y política en contextos de violación de derechos humanos.

Lecturas recomendadas:

- Corporación Sisma Mujer. Carmona, M. Duque, M. y Sánchez, C. 2015. *Autoprotección para mujeres defensoras de derechos humanos*. Bogotá: Identidad Gráfica.
- Corporación AVRE. 2002. Paquete pedagógico “Formación de terapeutas populares y multiplicadores en acciones psicosociales”. Bogotá: Arfo Editores.

Herramientas para la incidencia y la participación política

El trabajo propuesto en este eje se refiere a la promoción de herramientas y habilidades para la incidencia, que permiten a las mujeres contar con un reconocimiento y apoyo público a su labor, lo que se convierte en un factor de protección y garantías que a la vez evita que los ataques releguen a las mujeres nuevamente al ámbito privado deslegitimando su capacidad política y de participación.

Para su desarrollo, se proponen las siguientes etapas:

- Formulación de un diagnóstico que permita identificar conocimientos, capacidades, habilidades e intereses propios de las defensoras y de la organización.

Herramientas para la incidencia y la participación política

- Identificación de una agenda política general; es decir, aquellos temas o propósitos que resulten fundamentales en el accionar del colectivo.
- Identificación de actores sociales relevantes en el contexto territorial, responsables o influyentes en la toma de decisiones a nivel local o nacional (según los pasos anteriores), hacia los cuales el colectivo quiera enfocar un proceso de incidencia específico. En este sentido, es importante establecer o fortalecer alianzas que contribuyan al logro de objetivos del proceso.
- Formulación de estrategia comunicativa y de incidencia.

Lecturas recomendadas:

- Corporación Sisma Mujer. 2009. Derechos y participación. *Mujeres en situación de desplazamiento*. Bogotá: Alta Voz Comunicaciones.
- Corporación Humanas. 2014. *Herramientas para la incidencia política de las mujeres en la construcción de paz*. Bogotá: Ediciones Ántropos Ltda.
- Corporación Sisma Mujer. Carmona, M. Duque, M. y Sánchez, C. 2015. *Autoprotección para mujeres defensoras de derechos humanos*. Bogotá: Identidad Gráfica.

Fortalecimiento organizativo

El acompañamiento a organizaciones de mujeres debe promover nuevos componentes de transformación relacionados con la actualización de potencialidades ocultas en el colectivo, como habilidades de sus integrantes que no son visibles o no se están poniendo en juego por sus condiciones externas o internas, y con el aporte de nuevos componentes que originalmente no estaban presentes y se integran en un proceso de reflexión, construcción y apropiación colectiva. En este sentido se propone abordar formas alternativas de organización del colectivo, de gestión de los recursos y capacidades materiales y humanas, de los procesos de toma de decisión, de las formas de liderazgo. Se trata de importar nuevas prácticas, técnicas, expresiones, gestos... E, inversamente, de hacer circular saberes tradicionales, una cultura de los precedentes, con el fin de irrigar y de alimentar las prácticas colectivas.

Fortalecimiento organizativo

Así, algunos temas que pueden interesar a las organizaciones son:

- Estructura: se tratarían aspectos como organigrama formal versus organigrama real, objetivos estratégicos (desde dónde y hacia dónde), recursos (de dónde se obtienen y cómo se gestionan), responsabilidades y funciones (quién hace qué) y prontuario ético (qué valores enraízan la estructura).
- Toma de decisiones: una técnica posible sería la cartografía de las prácticas decisionales de un grupo, que tendría que incluir la topología de los espacios donde se toman las decisiones (asambleas, casas, talleres, pasillos...) y de lo que se decide en ellos; identificar quiénes participan y, por ende, quiénes toman qué decisión(es) y quiénes las aplican; describir cómo se toman las decisiones, conforme a qué procedimientos y con qué criterios y dispositivos de validación; hacerse una idea del seguimiento de las decisiones, quién lo activa, cuándo y cómo; interesarse, por último, por la memoria de las decisiones y por el modo en que se apela a estas, quiénes la ejercen, en qué circunstancias y de qué maneras. Finalmente, se recomienda profundizar un ejercicio de cara a futuro: ¿Quiere la organización implementar un mecanismo de toma de decisión por consenso o por votación? ¿Cuáles son los lugares y contextos en los que se quieren tomar las decisiones y qué clima grupal es necesario para ello? ¿Se establecerán roles de facilitación y reglas de toma de palabra para ello? ¿Cómo se asegurará el compromiso con las decisiones y su seguimiento? ¿Quiénes las llevarán a cabo? Se trata de dinamizar un espacio dedicado exclusivamente al tema de toma de decisiones, ofreciendo herramientas y alternativas y mediando la construcción colectiva de cara al establecimiento final de un mecanismo acordado colectivamente respecto a la toma de decisión.

Otros temas útiles para el fortalecimiento organizativo son el manejo de conflictos, la comunicación, las herramientas para el acompañamiento a otras víctimas, la sucesión y la representación o delegación.

Para ampliar esta información, consulte:

- Lagarde, M. Para mis socias de la vida. Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres, los liderazgos entrañables y las negociaciones en el amor. Cuadernos Inacabados n.º 48. Horas y Horas La Editorial. España.

Fortalecimiento organizativo

- Vercauteren, D, Crabbé O., Müller, T. 2010. Micropolíticas de los grupos. Para una ecología de las prácticas colectivas. Traficantes de Sueños, Madrid.
- Veneklassen y Miller. 2007. Tres visiones del poder vital.
- Ministerio de Salud y Protección Social. 2015. Estrategia de Atención Psicosocial. *Profundización metodológica de la atención psicosocial a víctimas del conflicto armado en el marco del Papsivi.*



Herramientas para la intervención en crisis

Técnicas para el manejo de ansiedad y miedo¹⁵

El miedo es una experiencia a partir de la cual se evalúan todas las demás. Se convierte en una especie de filtro que hace ver las cosas de otra manera y, en ocasiones, puede convertirse en una especie de maraña, que nos envuelve y se hace cada vez mayor.

Ante una situación que genera o revive ansiedad y miedo, se presentan reacciones corporales como palpitaciones, dificultad para respirar o malestares estomacales, que son normales en las situaciones de temor. Pero también puede presentarse una desorganización de la conducta, con comportamientos impulsivos, que la misma persona no puede explicar.

A pesar de todo, el miedo no siempre es negativo, cuando se reconocen sus efectos y se analiza su dimensión, resulta un útil mecanismo de defensa que permite tomar precauciones en situaciones de riesgo y amenaza.

Desde esta perspectiva, a continuación se presentan algunos recursos que pueden emplearse para afrontar el miedo:

Promover una postura activa

Si aparece la angustia y no se hace nada para afrontarla, es probable que esta vaya en aumento y que se gaste cada vez más energía en dominarla. Aunque las situaciones que generan angustia y miedo no se pueden eliminar ni enfrentar directamente, es importante apoyar a la persona que vive en riesgo para superar la impotencia y la parálisis, impulsando una posición activa que permita introducir algún cambio, por mínimo que parezca. Decisiones simples como cambiar rutinas, trasladarse de lugar de residencia temporalmente, evitar comportamientos impulsivos o intentar mantener la calma son ejemplos de lo que las personas

¹⁵ Basadas en: Beritain, C. y Riera, F. (1991). *Afirmación y resistencia. La comunidad como apoyo*. Buenos Aires.

han realizado para recuperar el control de la situación y no dejarse invadir por el miedo. Es importante que la persona acompañante destaque estos logros y anime la búsqueda de otras estrategias para superar el impacto del riesgo.

Trabajar los miedos

Se debe buscar relativizar las situaciones y asumir los riesgos reales, teniéndolos en cuenta y cuidándose, pero sin que el miedo lo invada todo. Esto significa al menos tratarlos desde cuatro puntos:

- **Reconocerlos:** es el paso inicial, además de ser consciente de que se tiene miedo, para después preguntarse qué se siente y qué se piensa.
- **Analizarlos:** para evaluar los riesgos y su base real. Por ejemplo, los riesgos que puede significar una marcha o el peligro de asalto a una vivienda.
- **Socializarlos:** para compartir experiencias con otras compañeras y compañeros, hacerlos conscientes y liberarse de la imagen deteriorada de uno mismo por sentir miedo. Ver qué puntos en común tiene lo que sentimos.
- **Descomponerlos:** para intentar ver qué partes tienen (por ejemplo, no saber qué hacer en caso de asalto o captura, sentirse inseguro cuando se está solo) y ver qué se puede hacer para afrontarlos (por ejemplo, tener normas de seguridad, tomar acuerdos sobre lo que cada persona debe hacer en caso de captura, evitar situaciones innecesarias, etcétera).



Evitar posturas rígidas

Ante situaciones que generan miedo pueden presentarse diversas reacciones. Algunas personas, como respuesta particular para defenderse de lo que les causa mucho temor y angustia, pueden negar estas sensaciones o emociones; otras intentan ocultarlas para no preocupar a sus seres queridos y otras actúan como si no existiera, evitando o rehuendo temas o circunstancias que pueden recordarlo. Si estas reacciones se hacen recurrentes, se convierten en posturas rígidas.



Para el acompañamiento psicosocial en estas situaciones, no se trata de negar las experiencias, sino de constatar su naturaleza y ayudar a integrarlas en el proceso de cada persona. A veces esto puede llevar a flexibilizar las expectativas y exigencias que las personas se hacen a sí mismas y adecuarlas en un contexto más real (*"tengo miedo porque hay una situación de peligro... pero esto no significa que soy mala lideresa o que voy a abandonar el proceso"*).

Solo evitando las posturas rígidas se puede también hacer autocrítica, que no destruya o derrumbe a la persona.

Compartir los sentimientos

Las experiencias de miedo generan muchos sentimientos y emociones, que no se les puede calificar de negativos, ya que de esta manera se generan prejuicios contra quienes lo sufren.



No se trata por tanto solo de analizar si el miedo tiene o no una base “real”. Las sensaciones y emociones asociadas al miedo tienen grandes efectos en la capacidad de dominar la vida, por lo cual se trata de conocer y compartir los sentimientos de temor desde el sentido de una lucha o las motivaciones de una persona o un grupo para tomar parte en ella. El fin es compartir también todo el sentido de lo que se está haciendo.

Incentivar la solidaridad

En situaciones límite, el grupo que normalmente debiera ser un espacio de confianza y aceptación puede verse afectado por el miedo y la desconfianza entre los propios compañeros y compañeras.

Aunque las situaciones de riesgo tienen impactos psicosociales colectivos, el grupo puede ser un recurso muy importante para hacerles frente, convirtiéndolo en un espacio para el apoyo mutuo: darse ánimo, controlar las reacciones impulsivas, compartir experiencias y llevar a cabo soluciones a los problemas.

En concreto

Las técnicas antes descritas pueden llevarse a cabo en sesiones individuales o grupales, según la situación de riesgo, los recursos disponibles y la voluntad de las personas afectadas. Los espacios colectivos, siempre que cuenten con las condiciones adecuadas para desarrollarse, habitualmente son muy potentes para afrontar los efectos del miedo en el nivel individual, familiar y organizativo.

Una manera de realizar este tipo de encuentros se enuncia a continuación:

Para comenzar a tratar el tema, puede invitarse a las personas a describir algunas situaciones que generan miedo. Más adelante, se analizan con las participantes algunas de las consecuencias que se producen en las personas, las familias y el grupo. Quien facilita el ejercicio puede agrupar las respuestas según las características similares (por ejemplo, sensación de ser vulnerable, alteración del sentido de la realidad reacciones corporales, etcétera).

Esta forma de analizar las propias experiencias puede ayudar a ver cómo se manifiesta el miedo en cada persona y en el propio grupo. De esta manera se pueden ver las distintas partes del miedo y, por tanto, aclarar cómo puede afrontarse.

Un ejercicio complementario es compartir experiencias positivas de formas de afrontar el miedo en situaciones en las que resultó positivo tomar determinada medida o formas que han tenido de superar la impotencia, la ansiedad o el temor. De esta discusión, poco a poco se pueden ir concretando algunas reglas generales o actitudes útiles frente al miedo.

Las situaciones de tensión o temor generan ideas (“no soy capaz de controlarme”, “me voy a poner muy nerviosa”, “no puedo hacer nada”...) y síntomas característicos (palpitaciones, respiración rápida, tensión muscular, etcétera). Esas ideas y síntomas generan ansiedad y aumento de la tensión, en una especie de círculo que se retroalimenta.

Una forma de controlar la tensión generada por el miedo es aprender a relajarse. De esa manera indirecta se pueden disminuir algunas de las respuestas corporales de la tensión (palpitaciones, respiración rápida y superficial, temblor, rigidez del cuerpo, molestias digestivas, sensación de impotencia) y, por lo tanto, debilitar las ideas asociadas a este malestar. En grupo se puede aprender algún método sencillo de relajación, que pueda luego ponerse en práctica en cualquier lugar y en situaciones de gran tensión. Un conjunto de estos métodos se basa en el control de la respiración, que se presenta con mayor detalle más adelante.

Ejercicios de respiración¹⁶

La respiración es el aliento, la fuente de vida. Cuando ocurre un hecho que impacta fuertemente, la respiración primero se detiene y luego se hace corta y superficial. Al cambiar el modo en que respiramos, podemos cambiar los estados emocionales y físicos, los sentimientos y las emociones pueden, por tanto, liberarse y desaparecer del cuerpo a través de los ejercicios de respiración.

¹⁶ Tomados de: Mathes, P. 2003. *Trauma: sanación y transformación*. Bogotá: Editorial Nomos.

Estas técnicas no buscan inducir al olvido ni restarle importancia a la situación de riesgo; si bien el peligro no va a desaparecer, sí puede ayudarse a las mujeres defensoras y personas cercanas que han vivido un incidente de seguridad a disminuir el malestar y la intensidad de las manifestaciones corporales consecuentes a los hechos, recobrar la serenidad y prepararse mejor frente a las decisiones que se deben tomar.

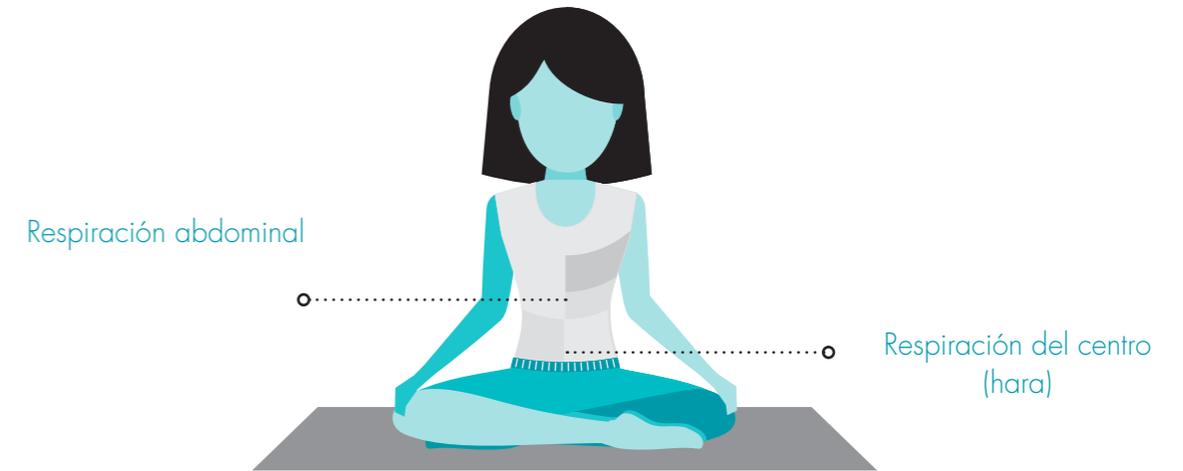
Como condiciones básicas para realizarlas, se requiere un espacio amplio, cómodo y que la persona acompañante se sienta a gusto dirigiéndolas (se recomienda incluso, ensayarlas previamente). Son recomendables implementos como música suave, colchonetas o esteras; estos ejercicios pueden hacerse de forma individual o en grupo.

Observación de la respiración

Aunque puede ser difícil en comienzo, es importante indicar a la persona que intente no pensar en nada y alejar temporalmente las preocupaciones, poniendo mucha atención en sus sensaciones y en su respiración. Los ejercicios pueden acompañarse con música suave e incluso se pueden grabar previamente.

Para desarrollar el ejercicio, se realiza la siguiente orientación:

Siéntese cómodamente con la espalda completamente apoyada en la silla y los pies tocando el piso. Cierre los ojos (si se siente mejor de esa manera), respire normalmente y hágase consciente del flujo de aire que entra al cuerpo. Observe la calidad del aire, cómo circula alrededor y adónde va dentro del cuerpo. Ahora exhale y observe el aire que sale del cuerpo. Haga esta inhalación y exhalación varias veces, observando cómo respira normalmente. ¿Respira por la nariz o por la boca? ¿Por dónde parece que circula el aire, se queda en la garganta o en la parte superior del pecho? ¿Baja por el tronco hacia el abdomen? ¿Exhala por la nariz o por la boca? ¿Nota alguna sensación en los músculos cuando respira: tensión, constricción, calor, suavidad? Continúe respirando normalmente por varios minutos observando el patrón de la respiración, apreciando la capacidad de nutrir el cuerpo, la mente y el espíritu con aire y la capacidad de limpiar su ser con la exhalación.



Respiración abdominal

Siéntese cómodamente con la espalda completamente apoyada en la silla y los pies tocando el piso. Cierre los ojos, respire profundamente y concéntrese en el momento. Intente no pensar en nada ni tener ninguna inquietud. Ponga la mano izquierda suavemente sobre el abdomen, bajo el ombligo, y la mano derecha sobre la izquierda. Respire lenta y profundamente por la nariz e imagine que el aire circula hacia abajo por el cuerpo y entra al abdomen. Llene el abdomen con aire como si fuera un globo grande. Sienta las costillas expandirse hacia arriba y hacia afuera, a medida que el abdomen se expande y se llena de aire. Aguante la respiración por unos segundos; después, exhale lentamente por la boca, contrayendo los músculos del abdomen, liberando todas las tensiones del cuerpo al mismo tiempo que exhala. Haga una pausa y repita la respiración abdominal completa por varios minutos. Si le entra algún pensamiento a la mente, libérela poco a poco y regrese a la imagen del aire tibio que entra y sale del cuerpo.

Respiración del centro (hara)

El hara es el centro de energía de fuerza vital que se encuentra a dos dedos debajo del ombligo, es el punto donde se absorbe, se acumula y se concentra la energía. Concentrarse

en esta imagen puede ayudar a enfocarse más en la respiración abdominal, para enfocarse y aumentar la fuerza vital. Para desarrollar este ejercicio, realice la siguiente indicación:

Siéntese cómodamente con la espalda completamente apoyada en la silla y los pies tocando el piso. Si lo desea, puede poner la palma de la mano izquierda sobre el hara y la palma derecha sobre la izquierda. Si no, ponga las manos cómodamente sobre las piernas. Enfóquese en el centro del hara e inhale profundamente por la nariz, expandiendo el pecho y llenando el abdomen, y el hara, con aire y energía. Aguante la respiración por unos segundos y después exhale todo el aire por la boca. Descanse unos momentos y repita este patrón de respiración lenta y profunda.

Visualización, imágenes y respiración

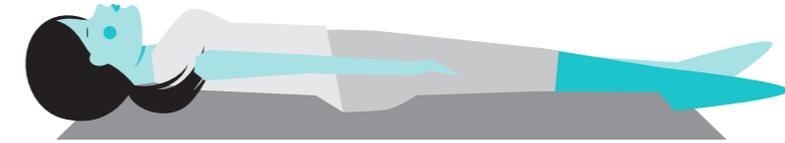
Los ejercicios de respiración se pueden combinar con la visualización o las imágenes y se pueden enfocar en diferentes partes del cuerpo para aliviar el dolor, la ansiedad o el malestar.

A continuación, un ejemplo de cómo pueden emplearse estos elementos:

Siéntese o acuéstese en una posición cómoda e intente relajarse completamente. Cierre los ojos, respire profundamente por la nariz y hacia el abdomen. Ahora imagínesse que el aire es un color, un apacible color lila o verde como la energía sanadora de la Tierra. Imagínesse que puede inhalar esa energía para tocar y relajar las partes tensas del cuerpo; después, exhale el estrés, el dolor y la ansiedad que tenga acumulados allí. Puede dedicarles más tiempo a las áreas donde sienta más dolor y molestia. Primero empiece con los pies y las piernas. Respire profundamente la energía de la tierra e imagínesse que esta energía circula por los músculos y los huesos hasta llegar a las células del cuerpo para limpiarlas y relajarlas. Si quiere, puede doblar y contraer las piernas y los pies para encontrar cualquier tensión que haya ahí. Ahora exhale completa y lentamente, sacando cualquier tensión que pueda tener en las piernas y los pies.

La misma indicación se sigue con las demás partes del cuerpo, hasta llegar a la cabeza y el cabello. Al finalizar, se enfatiza en la imagen del cuerpo completo, lleno de la energía sanadora y se cierra el ejercicio:

Tome algunos segundos para disfrutar de este estado de descanso y armonía en cuerpo, mente y espíritu.



Análisis de contexto¹⁷

El ejercicio que se expone a continuación busca generar herramientas metodológicas y elementos de análisis para establecer relaciones entre factores económicos, sociales y políticos existentes en el actual contexto local, y valorar la relación de fuerzas entre distintos actores presentes en el territorio. Está diseñado para realizarse en espacios grupales, en este caso, con organizaciones de mujeres.

Desarrollo:

Para comenzar, las facilitadoras explican la concepción del ejercicio:

¿Qué es un análisis de contexto?

Es el método por el cual llegamos a interpretar los acontecimientos que ocurren en un periodo concreto, que caracterizan la situación que atraviesa una localidad, región o país. Con el análisis de coyuntura, no veremos los acontecimientos aislados entre sí, sino que los tomaremos como punto de partida para entender cómo se expresan las contradicciones entre diferentes fuerzas sociales que defienden sus intereses.

¹⁷ Tomado de: Carmona, M. Duque, M. y Sánchez, C. 2014. *Autoprotección para mujeres defensoras de derechos humanos*. Corporación Sisma Mujer. Bogotá.

¿Para qué realizar un análisis de contexto?

Al interpretar los hechos y establecer relaciones entre los aspectos económicos, políticos e ideológicos, el análisis de coyuntura nos permite pronosticar la evolución de las situaciones, permitiéndonos influir en algún grado en ella y no esperar pasivamente a que ocurran las cosas. Esto nos permite “atinar” en nuestras actuaciones.

Es indicado hacerlo con cierta regularidad (cada seis meses, por ejemplo) y de manera extraordinaria cuando se han presentado eventos de importante magnitud dentro del territorio o relacionados directamente con el proceso colectivo al que pertenecen las mujeres participantes. Es especialmente útil para analizar aspectos determinados del territorio (por ejemplo, intereses sobre la posesión de la tierra) y para valorar el impacto del trabajo de defensa de derechos humanos.

A continuación, las facilitadoras exponen las metodologías diseñadas para este tipo de análisis (ver Material de apoyo) y escogen una con anticipación para realizar con el grupo.

Terminada la exposición, les presentan a las participantes las indicaciones del ejercicio, organizan pequeños grupos y entregan el material necesario para el trabajo grupal, destinando 30 o 45 minutos para este momento.

Finalmente, se realiza la plenaria, durante la cual todos los grupos presentan sus reflexiones.

Material de apoyo:

Existen varias metodologías que se puede utilizar para el análisis de contexto:

1. Enfocada en los actores

Esta metodología se orienta al análisis del nivel de confrontación o de sintonía que podemos tener con los actores de nuestro entorno. Este análisis ayuda a valorar el potencial de riesgo que nos puede implicar el trabajo y el potencial de redes de apoyo que podemos tener. Para realizarlo, se recomienda utilizar la tabla siguiente:

| TERRITORIO | | | |
|------------|-----------|------------------------|---|
| Actor | Intereses | Estrategias utilizadas | Incidencia de nuestro trabajo sobre sus intereses o estrategias |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Al indagar por actores, es importante citar no solo a grupos armados, sino a referentes políticos, económicos y sociales con capacidad de influencia en el territorio, así como a otros actores aliados del proceso colectivo o que pueden llegar a serlo.

La diferencia entre intereses y estrategias es a veces borrosa, pero en general un actor tiene pocos intereses (no más de tres), pero sí puede utilizar numerosas estrategias para lograrlos. Otra indicio es haciéndonos la pregunta “¿Para qué hace esto ese actor?”. Si existe una respuesta, es probable que hayamos identificado una estrategia y no un interés.

Las estrategias utilizadas por los actores son las que han ido utilizando los últimos meses (que pensamos que van a utilizar en los meses posteriores). La idea no es hacer el recuento de las estrategias utilizadas a lo largo de la historia.

La incidencia de nuestro trabajo se compone de dos elementos:

- Los efectos concretos, visibles de nuestro trabajo. Por ejemplo, a raíz de nuestros derechos de petición reabrieron el caso en contra de X; a X le tocó devolverle la tierra a la población campesina; la comunidad Y decidió negar el acuerdo con la multinacional Z, etcétera.
- Los efectos que un posible victimario piensa de nuestro trabajo.

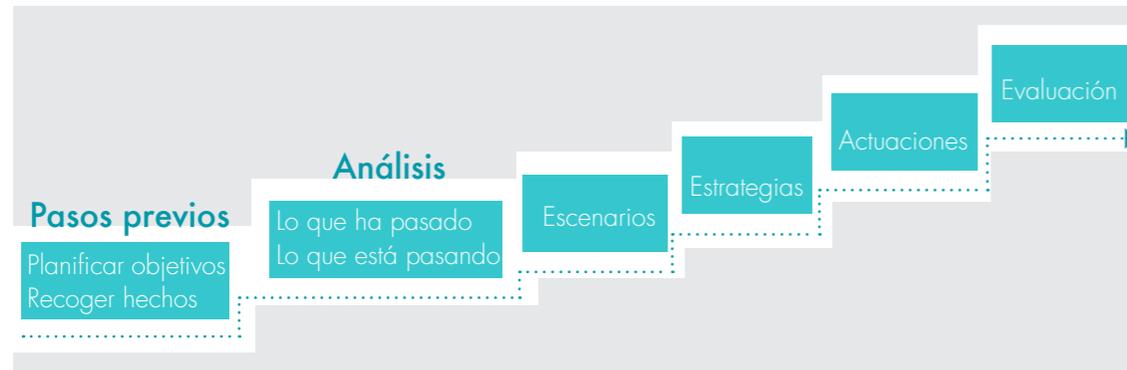
Es importante diferenciarlas (con colores distintos, por ejemplo), ya que una está basada en hechos concretos y palpables, y la otra es más volátil.

Al trabajar esta metodología, es importante tener en cuenta que las dos primeras columnas son estables en el tiempo, mientras que las dos últimas pueden tener cambios más acelerados.

Al finalizar el análisis, es bueno preguntarse qué acciones se pueden tomar para contrarrestar el riesgo de los posibles actores victimarios y aprovechar a los posibles actores aliados.

2. Metodología analítica

Se realiza a través de los siguientes pasos:



Seguir estos pasos de forma separada permite identificar, a la hora de evaluar nuestras estrategias, si uno de los pasos falló (en las fuentes de información, en el análisis de los hechos, en los escenarios planteados o las respuestas a estos escenarios).

En cuanto a la recolección de hechos, es importante definir un intervalo de tiempo así y agruparlos por temas (lo internacional, lo legislativo, el conflicto, iniciativas del movimiento social). Por otra parte, es necesario recoger inicialmente los hechos sin interpretación. Nos podemos hacer varias preguntas como ¿qué pasa?, ¿a quién beneficia?, ¿cuáles son las implicaciones para nuestro trabajo, para nuestra seguridad?

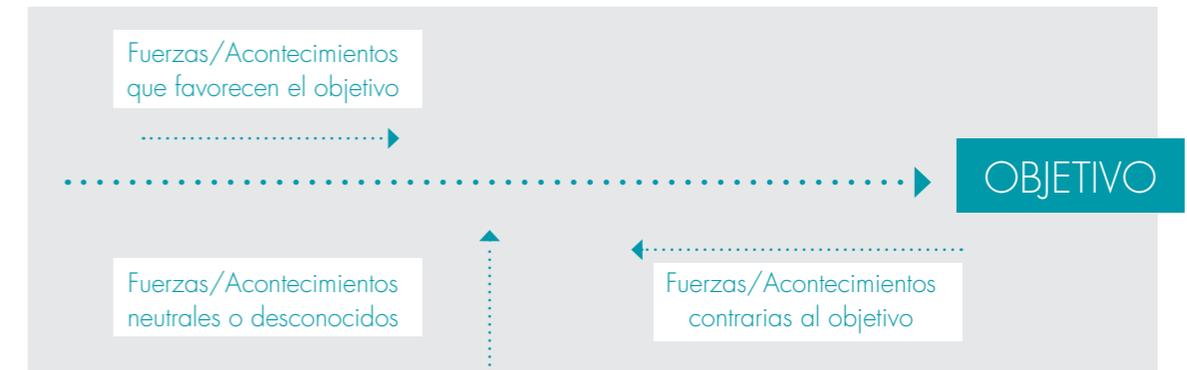
Al definir escenarios, es necesario abrirnos a varias posibilidades y no limitarnos al clásico "las cosas siguen igual", "empeorará". Es fundamental especificar y buscar las cosas que

empeoran, las oportunidades que se pueden dar, las cosas que pensamos que no cambiarán. Aun dentro de un marco general de estabilidad, existen cambios, mejoras y retrocesos.

Una vez tenemos varios escenarios, viene la preparación para cada uno. Es clave adelantarse al escenario que pensamos más probable, también valorando otra opción. Teniendo en cuenta que en la seguridad/protección queremos es evitar daños, es crucial adelantarse a la coyuntura y a los eventos.

3. Metodología de análisis por objetivo

Esta metodología se centra en el objetivo de nuestro proceso colectivo dentro del territorio (reivindicar derechos de determinada población) y su relación con nuestra protección o la protección de las comunidades que acompañamos.



Nos permite:

- Ubicar los hechos, acontecimientos, actores de apoyo, y entonces definir las estrategias para aprovechar conscientemente el contexto.
- Ubicar los hechos, acontecimientos y actores que pueden ser contrarios, y definir estrategias para contrarrestarlos.

- Ubicar los actores indecisos, y definir estrategias para intentar aliarlos.
- Ubicar los actores sin incidencia sobre nuestro objetivo y con los cuales no vamos a desgastar muchos recursos.

Análisis del riesgo¹⁸

Este ejercicio tiene como propósito introducir a las participantes los conceptos de amenaza, vulnerabilidad, capacidad y riesgo, necesarios para realizar un análisis del riesgo.

Desarrollo:

1. Elementos conceptuales:

Para comenzar, las facilitadoras retoman la ecuación del riesgo propuesta por las concepciones tradicionales de protección y seguridad para defensores y defensoras de derechos humanos:

$$\text{Riesgo} = \frac{\text{Amenazas} \times \text{Vulnerabilidades}}{\text{Capacidades}}$$


A continuación, se presentan las definiciones a las que se hace alusión en la ecuación y su relación con el riesgo. Para esta presentación, se recomienda revisar los elementos conceptuales descritos en el apartado *Valoración del riesgo desde la perspectiva de las mujeres*.

Durante la explicación, las facilitadoras pueden enfatizar en los siguientes puntos:

¹⁸ Tomado de: *Autoprotección para mujeres defensoras de derechos humanos*. (op.cit)

- Las amenazas no dependen de nosotras, son causadas por agentes externos, pero sí podemos trabajar en aumentar nuestras fortalezas y disminuir nuestras debilidades. Eso hará que el riesgo sea menor ante una misma amenaza.
- Las vulnerabilidades se refieren a aquellos aspectos personales, organizativos, económicos, de contexto, que hacen que las amenazas se lleven a cabo.
- Las capacidades se refiere a los recursos de la persona o la organización para hacer frente a las amenazas y su situación de riesgo.
- Existen distintas capacidades, como las materiales, un lugar donde reunirse, los celulares de las integrantes del proceso colectivo o las vías de acceso para llegar a las viviendas. Por otro lado, están las capacidades “internas” o no materiales, como la formación o el conocimiento del terreno. En una tercera categoría están las capacidades para establecer y mantener relaciones con aliados, como las organizaciones, las instituciones o la cooperación internacional, que pueden brindar protección.
- Existen otras capacidades que se pondrán en práctica en el momento amenazante.

A continuación, las facilitadoras proponen al grupo un ejercicio que permitirá identificar en particular de dónde vienen los riesgos, entender el propósito de las amenazas, cuáles son las vulnerabilidades y cuáles son las capacidades frente a cada una de estas situaciones. Todo esto ayudará, en un segundo momento, a encontrar estrategias, reducir las vulnerabilidades, aumentar las capacidades y, por consiguiente, disminuir el riesgo.

2. Nuestro paraguas de protección

Las facilitadoras solicitan a las mujeres participantes que se organicen en grupos según las localidades de las que provienen (municipios, veredas, barrios, regiones). Les indican a los grupos que, según la explicación realizada, identifiquen amenazas, capacidades y vulnerabilidades para ubicarlas en una figura preparada con antelación, por las mismas facilitadoras, de la siguiente manera:

- Las amenazas, en gotas de lluvia (recortadas previamente en cartulina)
- Las capacidades, como parte de su paraguas (dibujado previamente en pliegos de papel periódico)
- Las vulnerabilidades, como rayos que pueden debilitar su protección (recortadas previamente en cartulina).

Análisis y seguimiento de incidentes de seguridad¹⁹

Este ejercicio tiene como objetivo trabajar la diferencia entre amenaza e incidente de seguridad y proponer un modelo de registro de incidentes de seguridad.

Desarrollo:

Las facilitadoras inician un intercambio de opiniones planteándoles a las mujeres la pregunta: ¿cuál es la diferencia entre amenaza e incidente de seguridad?²⁰. Posteriormente, las facilitadoras explican la diferencia, complementando con los siguientes aspectos:

- Cualquier amenaza es un incidente de seguridad. Pero hay incidentes que no representan amenazas directas.
- Todos los incidentes deben ser registrados, incluyendo las amenazas directas o indirectas.
- Los incidentes nos dan información, nos permiten cambiar el curso de nuestras actuaciones.
- Los aspectos que deben registrarse son fecha, día, hora, hechos (qué paso), dónde (lugar), a quiénes se afectó, quién fue el responsable del incidente (victimario o presunto autor) y la

¹⁹ *Autoprotección para mujeres defensoras de derechos humanos* (op.cit)

²⁰ Se recomienda el texto *Nuevo manual de protección para defensores de derechos humanos*. 2009. Front Line y Oficina Europea de Peace Brigades International (PBI BEO), de Eguren, E. y Caraj, M.

descripción de los hechos. Si el agresor o presunto autor es integrante de alguna entidad estatal (Fiscalía, Policía, etcétera), se recomienda anotar sus datos

- Después del registro se pasa al análisis. En ese momento, podemos determinar el nivel o grado de impacto del incidente para nuestro trabajo y su relación con otros hechos.
- Es importante anotar todos los incidentes, porque su análisis permite definir patrones. Si tenemos un buen análisis de contexto y de riesgo, el registro de incidentes nos ayuda a determinar mejor cómo actuar dentro del contexto, dependiendo de las formas de ataque o amenazas utilizadas.

Después del registro, se hace una valoración en grupo sobre las implicaciones del incidente y la intención (qué se buscaba, a quién favorecía). Después de este análisis, el incidente se puede descartar o no; es decir, es posible que no sea un evento relacionado con el trabajo del colectivo o que no tenga la intención de afectarlo.

Qué hacer con los incidentes:

Reacción inmediata: Tan pronto se presentan, se verifica el estado de salud de las personas afectadas y, si se requiere, se llevan de inmediato a los servicios de salud para atender oportunamente cualquier alteración física o emocional. En segundo lugar, se evalúa la reciente situación de seguridad y se le les deja en lugar seguro.

Posteriormente se requiere:

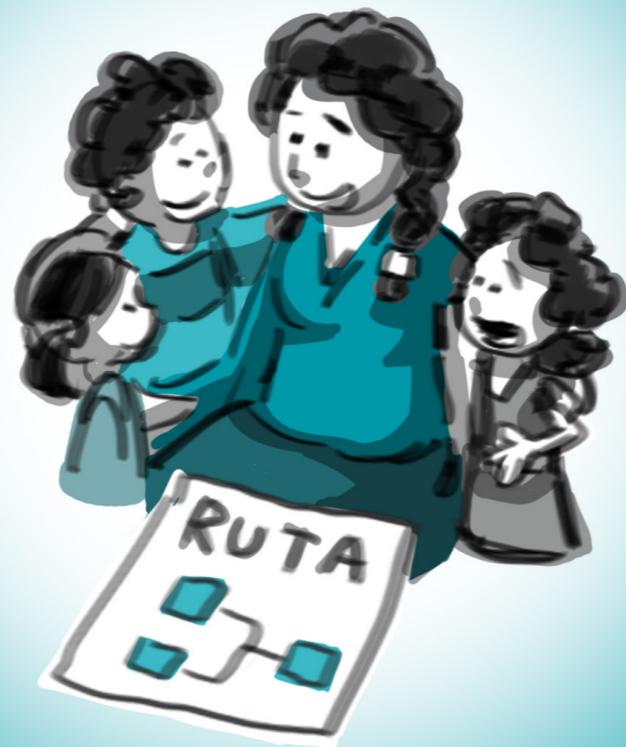
- Registrar el incidente (con todos los pasos mencionados anteriormente).
- Analizar si se trata de un incidente de seguridad y con qué puede relacionarse.
- Mantener una alerta razonable en días posteriores y registrar cualquier situación relacionada con el incidente. Determinar si se repite o no.

- Construir estrategias de afrontamiento en grupo, planificar y coordinar las acciones para tomar medidas colectivas e individuales frente al riesgo. Se puede acudir a la red de apoyo, encontrar alternativas de actuación conjunta, buscar aliados potenciales, elaborar y difundir comunicados públicos posterior al análisis, avisar a otras organizaciones que no hacen parte de la red primaria de apoyo pero a las cuales podemos alertar sobre lo que sucede.

Material de apoyo:

| Incidente de seguridad | Descripción | Valoración y análisis por parte del equipo | Implicaciones y respuestas del equipo | Otros comentarios |
|----------------------------|--|--|--|-------------------|
| Fecha, hora, lugar, evento | ¿Qué pasó? Personas presentes, descripción de las personas, descripción de los hechos, a quiénes se afectó, quién fue el presunto autor, detalles importantes | ¿Fue un incidente intencional, una amenaza directa, potencial o indirecta? ¿Estaba efectivamente dirigido a nosotros? ¿A qué se debe? ¿Con qué otros hechos lo relacionamos, cómo lo relacionamos con el contexto actual? | ¿El análisis del incidente nos lleva a tomar decisiones y variar objetivos del trabajo o líneas de acción? ¿Vamos a implementar nuevas medidas de seguridad y protección? ¿Vamos a poner en marcha protocolos reactivos; cuáles? ¿A quiénes vamos a informar del incidente? | |

MANEJO DE LA SITUACIÓN DE RIESGO CON SU FAMILIA



Herramientas para el manejo de la situación del riesgo

Mapa de red social

El mapa de red social es un instrumento para identificar las relaciones sociales de una persona. Los segmentos del mapa representan las relaciones dentro de cada uno de los microsistemas en los que la persona se desarrolla. En cada una ellas se escriben los nombres de las personas que considera importantes.



Una vez terminado el mapa, este ejercicio puede complementarse para conocer el tipo de apoyo que ofrecen cada una de estas personas. En este sentido, se puede agregar en la gráfica una descripción de las relaciones con las personas identificadas o diligenciar la siguiente tabla, que ayudaría a comprenderlas.

| Nombre # | Área de la vida | Apoyo concreto | Apoyo emocional | Información/ consejo | | Críticos | Dirección de ayuda | Cercanía | Cuán a menudo se ven | Desde hace cuánto se conocen |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | 1. Familia 2. Vecinos/vecinas 3. Amigos/amigas 4. Otras personas importantes 5. Organización 6. Instituciones | 1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Casi siempre | 1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Casi siempre | 1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Casi siempre | | 1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Casi siempre | 1. De ambas partes 2. De usted a ellos 3. De ellos a usted | 1. No muy cercano 2. Poco cercano 3. Muy cercano | 0. No se ven 1. Pocas veces al año 2. Mensualmente 3. Semanalmente 4. Cada día | 1. Menos de 1 año 2. 1-5 años 3. Más de 5 años |
| 01 | | | | | | | | | | |
| 02 | | | | | | | | | | |
| 03 | | | | | | | | | | |
| 04 | | | | | | | | | | |
| 05 | | | | | | | | | | |
| 06 | | | | | | | | | | |
| 07 | | | | | | | | | | |
| 08 | | | | | | | | | | |
| 09 | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | |

Planes de autoprotección²¹

Este ejercicio, que puede tomar más de un encuentro grupal, busca señalar los pasos y facilitar elementos para elaborar planes de autoprotección individual, familiar y organizativo.

Desarrollo

Se recomienda a las facilitadoras hacer este ejercicio una vez realizadas las actividades de análisis de contexto y análisis de riesgo.

Para iniciar este tema, las facilitadoras proponen la dinámica “Mar de tiburones” y comentan a las participantes las indicaciones del ejercicio. Se escoge un extremo del salón, previamente demarcado con lana o cinta, que representa una isla. En el otro extremo del lugar, se les solicita a todas las participantes que conformen un grupo. El propósito del juego es pasar TODAS JUNTAS (el grupo completo), desde ese rincón a la isla que se encuentra en el extremo opuesto del salón, para lo cual deberán encontrar la manera de esquivar a dos “tiburones” hambrientos (representados por dos de las participantes). El grupo intentará llegar hasta la otra isla, mientras los tiburones tratarán de impedirlo. Finalizada la dinámica, las facilitadoras harán preguntas sobre cómo se sintieron frente al peligro, si había personas más vulnerables en el grupo, si encontraron una estrategia conjunta para enfrentar a los “tiburones” y cómo valoran el trabajo del grupo.

Como analogía, las facilitadoras pasan a la situación que está viviendo el colectivo o la comunidad en el territorio y les hacen a las participantes las siguientes preguntas:

- ¿Cómo reaccionamos ante las amenazas?
- ¿Qué medidas tomamos para nuestra protección?

- ¿Son compartidas por todas las mujeres de la organización?
- ¿Están siendo útiles para disminuir los riesgos?
- ¿Qué medida podríamos tomar para mejorar las que ya tenemos?

Para concluir, las facilitadoras recuerdan algunos elementos expresados por las mujeres después de la dinámica, con el fin de resaltar la importancia de definir cooperativamente una estrategia a la hora de enfrentar una amenaza y de evaluar la manera en la que actualmente se está enfrentando el riesgo en la organización.

En la segunda parte de la actividad, las facilitadoras comentan las instrucciones para elaborar planes de autoprotección a nivel individual, familiar y organizativo. Se recuerdan las definiciones de riesgo, amenaza, vulnerabilidad y capacidad con ayuda del grupo de participantes, y se escriben en un lugar visible.

Más adelante, las facilitadoras entregan a las participantes las dos tablas del material de apoyo (*Plan personal de autoprotección* y *Plan colectivo de autoprotección*) y realizan la siguiente explicación para cada uno de los ámbitos:

Individual

Cada mujer realiza su propio plan individual. Debe partir de la identificación de los riesgos particulares (sus amenazas y vulnerabilidades) para proponer estrategias específicas que le permitan enfrentar el riesgo a partir de sus propias capacidades y fortalezas.

Familiar

Cada mujer realiza su propio plan familiar (eventualmente se puede incluir a la familia). Debe partir de la identificación de los riesgos particulares (sus amenazas y vulnerabilidades) para proponer estrategias específicas.

²¹ *Autoprotección para mujeres defensoras de derechos humanos.* (op.cit)

Organizativo

Debe realizarse colectivamente, con las mismas orientaciones de los niveles anteriores.

Se propone a las participantes destinar un tiempo prudencial para que cada una avance en su plan personal (30 minutos) y termine en casa, idealmente junto con su familia.

A continuación, en plenaria y a partir de ejercicios anteriores, se va diseñando el plan colectivo con la orientación de las facilitadoras.

Material de apoyo:

| Plan personal de autoprotección | | | | |
|---------------------------------|--------------|----------------------|-----------------|-------------------------------|
| NIVEL | Amenazas (-) | Vulnerabilidades (-) | Capacidades (+) | Medidas de autoprotección (+) |
| Individual | | | | |
| Familiar | | | | |

| Plan colectivo de autoprotección | | | | | |
|----------------------------------|---|----------------------|-----------------|--|---|
| Organización: | | | | | |
| Territorio: | | | | | |
| Periodo | Hechos (amenazas o incidentes de seguridad) | Vulnerabilidades (-) | Capacidades (+) | Estrategias colectivas de autoprotección | Responsables (personas o equipos dentro de la organización) |
| | | | | | |

Cierre:

Puesto que esta construcción requiere un tiempo considerable, se recomienda a las facilitadoras sintetizar los elementos que surjan en la discusión grupal, según diferencias y semejanzas. Por ejemplo, si se refieren a varios incidentes relacionados con robo de información, robo de cuentas de correo, amenazas vía electrónica, pueden resumirse como “problemas de seguridad informática”. Aunque el ejercicio pueda extenderse, es importante llegar a estrategias concretas, realizables y con responsabilidades asignadas. Terminada la actividad, las facilitadoras deben asegurarse de que el plan escrito, de manera conjunta, queda en manos de una persona referente de la organización y que se han acordado acciones básicas de seguimiento.



Herramientas para la atención
de efectos generados
por las medidas de protección

Preparando los cambios

Una vez se ha notificado la asignación de medidas de protección, es importante trabajar un segundo nivel de expectativas respecto a los elementos materiales que entregará el programa de protección gubernamental, teniendo presentes la temporalidad de las medidas, las limitaciones frente a la compleja situación de riesgo y los cambios que se presentarán. Nuevamente, mientras más invasiva sea la medida, mayores impactos puede producir en distintos ámbitos de la vida de mujeres defensoras.

A continuación se presenta un esquema que puede ayudar al acompañante a conducir las reflexiones necesarias y a facilitar recursos o estrategias que le permitan a la mujer defensora prepararse reducir los efectos negativos de la convivencia con las medidas:

| Medidas de protección material | Posibles efectos en la vida cotidiana | | | | Estrategias para afrontarlos o disminuirlos | | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|------------|---------------|--------------|---|------------|---------------|--------------|
| | Personales | Familiares | Organizativos | Comunitarios | Personales | Familiares | Organizativos | Comunitarios |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Bitácora para hacer seguimiento de los impactos de las medidas

Frente a los efectos generados por cierto tipo de medidas (especialmente aquellas que involucran actores armados en los espacios cotidianos y privados de las mujeres defensoras),

resulta fundamental identificar los cambios que se van produciendo en distintos ámbitos y las acciones de ellas para abordar de la manera más favorable posible los efectos negativos de esta situación.

Como instrumento para realizar este seguimiento periódico, se proponen las siguientes preguntas que puede realizar la persona acompañante, pero también puede consistir en una especie de autoevaluación para la mujer defensora que convive con las medidas. Se puede incluir cualquier otra pregunta que se considere necesaria.

| | |
|---|--|
| FECHA: _____ | PERIODO (DESPUÉS DE RECIBIR LA MEDIDA DE PROTECCIÓN): |
| Medida de protección: _____ | 1 mes _____ 3 meses _____ 6 meses _____ 1 año _____ 18 meses _____ 2 años _____ |
| ¿Qué cambios identificó a partir de la convivencia con esta medida? _____ _____ | |
| ¿Qué sensaciones, emociones o ideas aparecen frente a estos cambios? _____ _____ | |
| ¿Cuáles me causan malestar? ¿Por qué? _____ _____ | |
| ¿Qué acciones puedo emprender para disminuir o evitar ese malestar? _____ _____ | |
| ¿Qué otras personas o entidades tienen algún compromiso en el malestar asociado a los cambios que ha traído esta medida de protección? _____ _____ | |
| ¿De qué manera puedo acordar alternativas de solución con esas personas o entidades? _____ _____ | |
| ¿Cómo evaluaría el uso que yo le he dado a esta medida? _____ _____ | |



Herramientas para la atención terapéutica
de impactos psicosociales
acumulativos o complejos

pág
96

Autocuidado

El autocuidado supone para las defensoras la posibilidad de dar continuidad a su trabajo de una manera sostenible, entendiendo la sostenibilidad no solo como la posibilidad de sentirse a salvo para ejercer un trabajo político (mirada tradicional de la protección), sino de manera igualmente importante, a realizarlo de una manera que respete sus ritmos, necesidades y procesos emocionales y biológicos (sueño, alimentación, cuidados médicos etcétera). Se trata de repensar y (re)ajustar las responsabilidades de la labor de defensa de derechos, tomando consciencia de los propios límites (físicos, emocionales, temporales) y de las vulnerabilidades personales.

Cuando las mujeres piensan en ellas mismas, esto no solo va en contra del lugar que se les ha asignado como mujeres, sino que instaura una manera diferente de ejercer el liderazgo. Se trata de favorecer una reflexión que les haga ver a las mujeres que la relevancia de ocuparse de sí mismas no tiene que ver ni con la debilidad ni con el egoísmo.

Finalmente, cabe destacar que la ausencia de prácticas de autocuidado empobrece la capacidad de respuesta de las organizaciones y hace más difícil el abordaje de los impactos asociados a las agresiones.

Se presenta entonces una propuesta de ruta para trabajar el autocuidado con mujeres defensoras en espacios terapéuticos:

Definir dimensiones de autocuidado

Definirlas, junto con la defensora, para realizar después una exploración frente a cada una de esas dimensiones, que puede realizarse incluso de manera gráfica o simbólica. Algunos de estos aspectos serían salud física, salud mental, alimentación y nutrición, ocio, relaciones, intimidad, formación y cualificación, espiritualidad y todas las demás que se consideren pertinentes.

Plantear retos

Iniciado el proceso reflexivo sobre el cuidado propio, que no se da tan fácilmente, y una vez valorada la actual situación, la persona acompañante puede proponer a la defensora

plantearse objetivos o desafíos para cambiar aquello que encuentre necesario. Es recomendable proyectar cambios a corto plazo, realizables, aunque parezcan muy pequeños inicialmente (cambios mínimos).

Acopiar recursos

Propuestos los retos para iniciar cambios en distintas dimensiones del autocuidado, es indicado sumar apoyos de diferentes características, desde las propias fortalezas o motivaciones (por ejemplo, voy a recordar las cosas que me hacían sentir bien) hasta las ayudas que puedan brindar personas cercanas, según el propósito. Sentir que se cuenta con "asideros" o "motores" para las tareas propuestas contribuirá a lograr buenos resultados.

Afrontar dificultades

Con frecuencia, tratándose de la propia vida y de trabajar los obstáculos internos, la tarea no es fácil. En este caso, es posible que algunas dimensiones del autocuidado muestren crecimiento, mientras que otras se quedan estancadas. Al respecto, es sumamente importante encontrar con la defensora la razón específica que dificulta los avances en esas áreas y avanzar en alternativas de solución.

Resulta significativo para las mujeres que la persona acompañante valore los cambios mínimos que ellas van alcanzando.

Técnicas narrativas²²

Este conjunto de técnicas terapéuticas parte de considerar que la persona sumida en el problema cuenta un relato pobre de su experiencia. La identidad de la persona se ve saturada por la descripción que ella misma hace del problema para sí misma y para los demás. La terapia narrativa tiene como objetivo enriquecer la historia mediante la introducción de aquellos

²² Apartado basado en el artículo publicado por Dr. Carlos Chimpén López, actual presidente de la Asociación Española de Terapia Narrativa, doctor en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad de Salamanca y Máster en Psicoterapia por la misma Universidad. En: <http://www.aeten.es/articulos.html>

detalles que han quedado fuera por el predominio del problema, es decir, la cocreación de una historia alternativa.

De este modo, surgen algunas premisas importantes de la práctica:

Premisas de la terapia narrativa

El problema es el problema y la persona es la persona. Esto hace que se analicen los problemas por separado y se asuma que las personas tienen habilidades, capacidades, competencias, creencias, valores y compromisos que les ayudarán a cambiar su perspectiva. La externalización del problema es una de las técnicas más conocidas de la terapia narrativa.

La palabra historia tiene que ver con una serie de sucesos relacionados a través de una secuencia temporal y acordes con un argumento determinado. Interpretamos lo que nos sucede y le damos un significado uniendo determinados hechos para darle un sentido, que forma el argumento de la historia. Para llegar a esto, hemos tenido que elegir ciertos sucesos y otros dejarlos fuera, probablemente porque no encajan con el argumento de la historia.

Los relatos mediante los que le damos sentido a nuestra experiencia están influidos por factores culturales y sociales.

Las historias dan forma a nuestras vidas e impulsan o impiden la realización de ciertos actos. Esto es lo que llamamos los efectos de la historia dominante. Sin embargo, vivimos varias historias a la vez; no podemos explicar nuestra vida desde un solo punto de vista, por eso consideramos que los seres humanos tenemos vidas con historias múltiples. Esto permite la creación de una historia alternativa.

Creando la historia alternativa

La cocreación entre terapeuta y consultante de una historia alternativa al problema es el punto clave de la práctica narrativa. Podemos llegar a una historia alternativa, introduciendo aspectos, actos, personas, que se dejaron por fuera de la historia, mediante la exploración y desconstrucción de lo que mantiene al problema como la situación dominante en la vida de

la persona que nos consulta. La desconstrucción se logra mediante preguntas reflexivas para narrar y renarrar la historia que lleva al descubrimiento de los llamados “logros aislados”. Estos constituyen la historia alternativa, que proporciona una identidad diferente a la que pretendíamos, constituida por los momentos en los que el problema no ha tenido una influencia tan fuerte o no la ha tenido en absoluto.

Hay muchas formas de lograr crear la historia alternativa. La práctica narrativa ha crecido en técnicas que le facilitan al terapeuta la posibilidad de construir con el consultante. Algunas técnicas bien conocidas son conversaciones de externalización, de remembranza, de reautoría, ceremonias de definición, el uso de certificados, canciones, poesías, el árbol de la vida, el equipo de la vida, la cometa de la vida, entre otras.

¿QUÉ
SABEMOS?



Bibliografía

Álvarez, N., Sánchez, N., y Anaya, A. 2009. El cuidado de sí para cuidar la otredad. Fundación Círculo de Estudios Culturales y Políticos y Defensoría del Pueblo. Bogotá. Recuperado de: <http://circulodeestudios.org/wp-content/uploads/2011/01/CARTILLA-CUIDADO-DE-SI.pdf>

Arévalo, L. y cols. 2011. Q. Protocolo de abordaje psicosocial para la adopción de medidas de atención integral y acompañamiento psicosocial a las víctimas del conflicto armado. Anexo 2: Estándares mínimos de calidad exigibles para la implementación del Protocolo de abordaje psicosocial para la adopción de medidas de atención integral y acompañamiento psicosocial a las víctimas del conflicto armado. Ministerio de Protección Social, Bogotá.

Auto 092 de 2008. Corte Constitucional de Colombia.

Auto 098 de 2013. Corte Constitucional de Colombia.

Barry, J. y Dordevic, J. 2007. ¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar? Fondo de Acción Urgente por los Derechos Humanos de las Mujeres.

Bello, M.N. 2000. *Identidad, dignidad y desplazamiento forzado. Una lectura psicosocial.* Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

Benveniste, D. 2000. Intervención en crisis después de grandes desastres. *Trópicos: la Revista de la Sociedad Psicoanalítica de Caracas.* Año VIII, Vol. I. Traducción de Adriana Prengler.

Beristáin, C. y Riera, F. 1991. *Afirmación y resistencia. La comunidad como apoyo.* Buenos Aires.

Beristáin, C. 2012. *Acompañar los procesos con las víctimas. Atención psicosocial en las violaciones de derechos humanos.* Fondo de Justicia Transicional. Programas: Promoción de la convivencia y fortalecimiento a la justicia. Bogotá, p. 9-10.

Blanco, A. Valera, S. 2007. Los fundamentos de la intervención psicosocial. En: Blanco, A. Rodríguez, J. *Intervención psicosocial.* Madrid: Ediciones Pearson.

- Bronfenbrenner, U. & Ceci, S.J. 1994. Nature-nurture Reconceptualized in Developmental Perspective: a Bioecological Model. *Psychological Review*, 101, p. 568-586
- Bueno, J. 2005. *El proceso de ayuda en la intervención psicosocial*. Madrid: Editorial Popular.
- Carmona, M. 2014. *Caracterización psicosocial de mujeres defensoras en situaciones de riesgo y de la respuesta institucional en Bogotá, Cartagena y Quibdó*. Corporación Sisma Mujer. Documento pendiente de validación.
- Carmona, M. Duque, M. y Sánchez, C. 2015. *Autoprotección para mujeres defensoras de derechos humanos*. Corporación Sisma Mujer. Bogotá: Identidad Gráfica.
- Castro, C. y Villareal, M. 2012. Enfoque psicosocial y en salud mental: aportes a la comprensión de la integralidad del derecho a la reparación. *El camino de la reparación en Colombia*.
- Centro Regional de Derechos Humanos y Justicia de Género Humana. 2014. *Herramientas para la incidencia política de las mujeres en la construcción de paz*. Bogotá: Ediciones Antropos Ltda.
- Corporación AVRE. 2002. *Paquete pedagógico "Formación de terapeutas populares y multiplicadores en acciones psicosociales"*. Bogotá: Arfo Editores.
- Corporación AVRE y Corporación Vínculos. 2011. Módulo I: Los derechos de las víctimas y conceptos clave del acompañamiento psicosocial. *Diplomado en Herramientas de acompañamiento psicosocial a víctimas de violencia política*. Bogotá.
- Corporación AVRE y Corporación Vínculos. 2011. Módulo 0: Marco normativo y conceptual. *Diplomado en Herramientas de acompañamiento psicosocial a víctimas de violencia política*. Bogotá.
- Corporación AVRE. 2013. *Acción colectiva y transformación*. Bogotá: Arfo Editores.

- Corporación AVRE. 2014. *Modelo de respuesta psicosocial tanto para casos de emergencia complejas como casos que requieran una intervención inmediata para evitar daños adicionales*. Bogotá: Documento pendiente de validación.
- Corporación Sisma Mujer. 2009. *Derechos y participación. Mujeres en situación de desplazamiento*. Manual para facilitadoras. Bogotá: Altavoz Comunicaciones.
- Corporación Sisma Mujer. 2014. *Propuesta presentada al Programa de garantías para líderes y defensoras de derechos humanos*. Bogotá. Documento sin publicar.
- Corporación Sisma Mujer. 2014. *Aportes, desde la perspectiva de género y de derechos de las mujeres al proceso de evaluación del riesgo colectivo*. Bogotá. Documento sin publicar.
- Corporación Sisma Mujer. 2014. *Boletín especial 25 de noviembre. La erradicación de la violencia contra las mujeres y las niñas, el paso definitivo hacia la paz*. Bogotá.
- Corporación Sisma Mujer. 2014. *Modelo de acompañamiento psicosocial a mujeres víctimas de violencias en el conflicto armado*. Bogotá: Documento sin publicar.
- Corporación Vínculos. 2009. *Acompañamiento psicosocial en contextos de violencia sociopolítica*. Bogotá: Ediciones Antropos, p. 29.
- Defensoría del Pueblo. *Situación de impacto diferencial del conflicto armado en las mujeres en el distrito de Cartagena. Informe temático*. Septiembre de 2011.
- De Corral, P. y Echeburúa, E. 2007. Intervención en crisis en víctimas de sucesos traumáticos: ¿Cuándo, cómo y para qué? Universidad del País Vasco (España). *Psicología Conductual*, Vol. 15, n.º 3, p. 373-387
- Eguren, E. 2005. *Manual de protección para defensores de derechos humanos*. Fundación Internacional para la Protección de los Defensores de Derechos Humanos Front Line y Oficina Europea de Peace Brigades International (PBI BEO).
- Eguren, E. & Caraj, M. 2009. *Nuevo manual de protección para los defensores de derechos humanos*. Protection International. Guatemala: Ediciones Maya N'aoj.

Fernández, L. 2010. *Modelo de intervención en crisis en busca de la resiliencia personal*. Recuperado de:

<http://www.luriapsicologia.com/mediateca/TRAB%20MODELO%20DE%20INTERVENCIÓN%20EN%20CRISIS%20-Lourdes%20Fernandez.pdf>

Fishman, H. y Minuchin, S. 2002. *Técnicas de terapia familiar*. Barcelona: Paidós.

Galindo, M. 2004. Patria o muerte. Revista Ekintza Zuzena Número 22. Recuperado de: http://www.nodo50.org/ekintza/IMG/article_PDF/PATRIA-O-MUERTE_a147.pdf

Grupo de Trabajo Pro Reparación Integral. 2008. *La Dimensión Política De La Reparación Colectiva. Voces de Memoria y Dignidad*. Bogotá: Arfo Editores.

Hernández, A. y Tello, M. 2013. ¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos? Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras, Asociadas por lo Justo (Jaas) y Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C.

Jutoran, S. B. 1994. "El proceso de las ideas sistémico-ciberneticas." *Sistemas familiares*. Año 10, n.º 1. Abril 1994, Buenos Aires, Argentina.

Lagarde, M. 1996. *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*. Madrid: Ed. Horas y Horas. p. 52.

Lagarde, M. 2000. Autoestima y género. Cuadernos Inacabados 39. *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*.

Lagarde, M. 2000. *Claves feministas para liderazgos entrañables*. Memoria del taller: Managua, octubre de 1999. Universidad de las Mujeres. Recuperado de: <http://sidoc.puntos.org.ni/publicacionesptos/documentos/claves-para-iderazgos.pd>

Levins, A. 2001. Intelectual Orgánica Certificada. En: Hooks, B; Brah, A; Sandoval, Ch & Anzaldúa, G. 2004. *Otras inapropiables. feminismos desde las fronteras*. Madrid: Ed Traficantes de Sueños.

Linares. 2012. *Terapia familiar ultramoderna. La inteligencia terapéutica*. Barcelona: Herder.

López Soler, 2013. *Las reacciones postraumáticas en la infancia y adolescencia maltratada: el trauma complejo*. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica. Volumen 13, n.º 3, 2008.

Martin, M. 2012. *Herramienta para la protección de defensoras de derechos humanos*. Unidad de Protección a Defensoras y Defensores de Derechos Humanos de Guatemala (Udefegua), Guatemala.

Mathes, P. 2003. *Trauma: sanación y transformación*. Bogotá: Editorial Nomos.

Menacho, L. 2006. *Diccionario de género*. Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social (Mendes), Lima.

Miller, A. 2002. *El cuerpo nunca miente*. Barcelona: Tusquets.

Ministerio del Interior (2014). *Política Pública para el Desarrollo del Programa de Garantías para Lideresas y Defensoras de Derechos Humanos*.

Ministerio de Salud. 2013. *Protocolo de atención integral en salud con enfoque psicosocial para las personas víctimas del conflicto armado en Colombia Papsivi*.

Muñoz, J. 2012. Cuidar del mundo. Labor, trabajo y acción en una compleja red de sostenimiento de la vida. *Isegoría. Revista de Filosofía Moral y Política* n.º 47, julio-diciembre, 2012.

Programa no gubernamental de protección a defensores de derechos humanos "somos defensores". *La Divina Comedia. Informe anual 2014*. Sistema de Información sobre agresiones contra Defensores y Defensoras de Derechos Humanos en Colombia (SIDDHH).

Ramos, R. 2008. *Temas para conversar*. Barcelona: Gedisa.

Rizzo A. 2009. Aproximación teórica a la intervención psicosocial. *Revista Electrónica de Psicología Social Poiésis*. n.º 17, junio de 2009.

- Rodríguez, M. 2006. *Guía metodológica para la participación ciudadana con enfoque de género*. Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer (Isdemu) y Agencia Española de Cooperación Internacional (Aeci). San Salvador: Impresos Gráficos Ruano.
- Sánchez, C. 2014. *Comprensión del daño y propuesta de medidas de reparación a mujeres sobrevivientes de violencia sociopolítica*. Corporación Sisma Mujer. Bogotá. Documento sin publicar.
- Secretaría Distrital de Salud. Dirección de Salud Pública. 2001. *Lineamientos de atención en salud para las personas con discapacidad en Bogotá, D.C.* Recuperado de: <http://devsp.saludcapital.gov.co/Documentos%20Discapacitados/Lineamientos%20de%20atenci%C3%B3n%20en%20salud%20para%20PCD/Lineamientos%20de%20atenci%C3%B3n%20en%20salud%20para%20PCD%202001.pdf>
- Terre des Hommes Italia. 2009. *Las comunidades frente al trauma por violencia política. Herramientas de apoyo psicosocial*. Bogotá: Opciones Gráficas.
- Tinneo, J. 2012. *Análisis de la afectación psicosocial en defensoras de derechos humanos en Colombia*. Corporación Sisma Mujer. Bogotá. Documento sin publicar.
- Unidad para la Atención y Reparación Integral a la Víctimas. 2014. *Elementos para la incorporación del enfoque psicosocial en la atención, asistencia y reparación a las víctimas*. Bogotá: Procesos Digitales.
- Villegas, J. 1995. *Abordaje sistémico de la familia*. Universidad Autónoma de Barcelona.
- White, M. 2004. Trabajo con personas que sufren las consecuencias de un trauma múltiple: una narrativa descriptiva. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*. n.º 1.
- Young, I. 2000. *La justicia y la política de la diferencia*. Barcelona: Ediciones Cít.

www.unidadvictimas.gov.co

Bogotá 426 1111 - Línea Gratuita Nacional 018000 91 11 19

Síguenos en



/unidadvictimas



@UnidadVictimas



/unidadvictimascol



/uariv



/unidadvictimas



UNIDAD PARA **LAS VÍCTIMAS**



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



Organización Internacional para las Migraciones (OIM)