

Gloria Amparo Camilo
Corporacion Avre
Colombia

Prevención del desgaste emocional a integrantes de organizaciones comprometidas con la promoción y defensa de los derechos humanos: factores protectores y de riesgo

Esta ponencia surge de sistematizar la experiencia de la Corporación Avre –Apoyo a Víctimas de Violencia Sociopolítica por Recuperación Emocional- sobre el acompañamiento realizado a organizaciones de derechos humanos y organizaciones sociales orientado a la prevención del desgaste emocional de las personas y a evitar el debilitamiento organizacional como un aporte para que continúen asumiendo su responsabilidad de denuncia, defensa y promoción de los derechos humanos en un contexto caracterizado por violaciones graves y sistemáticas de los mismos y un intenso conflicto armado interno.

Para ello se sistematizó desde un análisis cualitativo psicosocial la siguiente información: resultados del Taller de Prevención de Agotamiento Emocional realizado con 6 organizaciones; procesos de seguimiento a las anteriores organizaciones mediante la realización de talleres terapéuticos y de formación en el manejo de las amenazas y otros hechos violentos; y entrevistas con algunos de sus representantes.

La ponencia presentará los siguientes puntos:

- Situación de los defensores de derechos humanos en Colombia en materia de violación a los derechos humanos y sus consecuencias.
- Propuesta de la Corporación Avre para el fortalecimiento a las organizaciones sociales y de derechos humanos, haciendo énfasis en una descripción del Taller de Prevención de Agotamiento Emocional.
- Reflexión sobre el impacto psicosocial de la situación de los defensores de derechos humanos en el ámbito social, las organizaciones y a nivel personal.
- Principales factores protectores y de riesgo y logros a partir de la realización del Taller de Prevención de Agotamiento Emocional.
- Conclusiones generales sobre los principales resultados del estudio.

Situación de los defensores de derechos humanos en Colombia y sus consecuencias

Hay un viejo refrán popular que reza: el que calla otorga.

Este es el dilema al que se ve enfrentado los y las defensoras de derechos humanos. El desafío es: cómo superarlo?

La historia en Colombia desafortunadamente da cuenta del fenómeno de persecución y exterminio de formas de expresión distintas a los partidos políticos tradicionales. La década de los años '80, se caracterizó especialmente por esta situación, cuando miles de personas pertenecientes a partidos de izquierda como el partido comunista la Unión Patriótica y otros

fueron sistemáticamente perseguidos y eliminados¹. También se caracterizó esta época por el auge de movimientos sindicales, sociales y estudiantiles quienes por participar en protestas sociales en las que se denunciaban injusticias y pregonaban mejores condiciones en la salud, la educación y lo laboral, sus líderes eran perseguidos, apresados, torturados y muchos de ellos asesinados. La participación del Estado directamente en estos hechos era evidente pero frente a los mismos hasta ahora reina la impunidad.

Se produjeron los primeros ataques contra la vida y la integridad de los defensores de derechos humanos con el asesinato de reconocidos líderes, seguida de ataques y amenazas contra miembros a organizaciones en varias ciudades del país. La década del 90 se caracterizó por el recrudecimiento de las amenazas y ataques contra defensores extendiéndose además a otros sectores como profesores y estudiantes universitarios, líderes de organizaciones sociales comunitarias, organismos humanitarios internacionales, movimientos de paz, líderes indígenas, académicos, periodistas y dirigentes políticos. Proliferan los ataques a organizaciones de derechos humanos con bombas, allanamientos, secuestros, asesinatos y desapariciones de sus miembros. En muchos de cuyos casos se ha comprobado vínculos de militares o militares retirados. Entre el año 98-2000 habían sido asesinados 25 defensores de derechos humanos. Solo en el año 2000 fueron asesinados 70 sindicalistas. Y en lo que va corrido del año 2001 han asesinado a más de 30 personas de este sector.

Tras la denuncia de organizaciones nacionales de derechos humanos y la presión internacional en 1996 se dio inicio a la creación de una política por parte del Estado orientada a brindar protección y garantizar los derechos de los y las ciudadanas. La exigencia más fuerte por parte de las organizaciones de derechos humanos era que el aspecto esencial de la política pública debería ir orientado a conjurar las causas de las amenazas y los ataques, construir una voluntad política en las autoridades civiles y militares para reconocer la legitimidad de la labor de los defensores y de las organizaciones sociales y garantizar su libre ejercicio. Después de un proceso largo, difícil y complejo entre las organizaciones no gubernamentales y el Estado se logró la adopción de un programa de protección que está a cargo de un comité de Evaluación de Riesgos del Ministerio del Interior.

Sin embargo contradictoriamente se siguen presentando acciones orientadas a continuar menoscabando a los movimientos sindicales, de derechos humanos y otros por parte del Estado. Algunas estrategias que se pueden mencionar son: campañas para colocar en duda la legitimidad la labor de estas organizaciones por altos funcionarios del Estado, especialmente del estamento militar que homologan sus actividades con las de grupos subversivos, señalándolos como auxiliares de la guerrilla; Investigaciones irregulares contra defensores de derechos humanos por parte de organismos militares; hostigamientos a través de allanamientos, registros ilegales de oficinas, intervención de líneas telefónicas.

De otro lado el Programa de Protección del Ministerio del Interior ha funcionado con muchos altibajos. Desde el año pasado las organizaciones reportaron que no se está cumpliendo con los compromisos que ha asumido el gobierno para brindar seguridad a las organizaciones que se han acogido a este amparo. Por estas razones o por considerar que no hay voluntad política para superar la impunidad y que por tanto cobijarse bajo medidas remediales no apunta a la

¹ Frente al genocidio de la Unión Patriótica hay en curso un acuerdo suscrito en el marco de la búsqueda de una solución amistosa ante la Comisión Interamericana de Derechos Humanos, entre el Gobierno colombiano y dos Organizaciones no gubernamentales, el Partido Comunista y la Unión Patriótica para propender por el esclarecimiento de los hechos a los que se refiere este caso.

prevención de esta situación, muchas organizaciones han renunciado o han decidido no acogerse a ellas.

En materia de reglamentación el 6 de julio entró en vigencia la Ley 589/00, por la cual se tipifican la desaparición forzada, el genocidio, el desplazamiento forzado y la tortura. Sin embargo en esta, no se aprobó que personas vinculadas al estamento militar investigadas por estos delitos fueran automáticamente juzgadas por la justicia penal ordinaria.

Consecuencias políticas y sociales de esta situación

Hay regiones del país en las cuales, por no brindar condiciones de seguridad, no es posible realizar acciones humanitarias y de denuncia. Dichas regiones han sido controladas por uno de los actores armados, o sus habitantes vivencian permanentemente el enfrentamiento entre los actores armados por lograr su control desde las más diversas terribles o sofisticadas estrategias de guerra. En este sentido en nuestro país se advierte una expansión y control del paramilitarismo.

La eliminación sistemática de líderes democráticos provoca en muchos colombianos y colombianas actitudes de incredulidad y escepticismo frente a las posibilidades de cambio. Un reflejo de ello son los altos índices de abstencionismo en la participación de elecciones, sobre todo las presidenciales – cerca del 40%.

Algunas organizaciones se han visto obligadas a cerrar, como es el caso de Asfaddes², quien ha cerrado cuatro seccionales debido a amenazas directas contra sus miembros. Solamente durante el año 2000 asesinaron a una de sus miembros y le desaparecieron a dos más.

Muchos defensores y líderes sindicales y sociales han optado por el exilio. Otros han desistido de asumir esta responsabilidad. En otros casos las organizaciones se han visto obligadas a cambiar su misión, bajar el perfil.

Otras organizaciones sin embargo persisten en su empeño, pero optando por el acompañamiento de organismo internacionales³, o bajo estrictas medidas de seguridad.

El ambiente de enrarecimiento político permea en algunos casos los espacios de coordinación de organizaciones de derechos humanos. Las relaciones entre las organizaciones son tensas y de desconfianza, llevando incluso a su polarización, haciendo que el trabajo de coordinación sea muchas veces infructuoso y frágil.

La grave crisis de derechos humanos, la situación de impunidad hace que las organizaciones se planteen metas y acciones cada vez más altas en las que no se contempla conscientemente la protección psicosocial de sus integrantes y la delimitación del proyecto institucional.

² Asociación de Familiares de Detenidos de Desaparecidos, creada en el año 82 como respuesta al incremento del fenómeno de la desaparición forzada en el país. Desde esa época en Colombia se reportan más de 4.500 personas desaparecidas, muchas de ellas vinculadas a partidos políticos de izquierda.

³ Ejemplo de ello es Brigadas Internacionales de Paz quienes desde el año 95 brinda acompañamiento a organizaciones defensoras de derechos humanos que se encuentran en muy alto riesgo, recibiendo ellos mismos amenazas directas por parte de los paramilitares.

La propuesta de Apoyo Psicosocial de la Corporación Avre al fortalecimiento del movimiento de derechos humanos.

La Corporación Avre realiza tres acciones para brindar apoyo psicosocial a organizaciones de derechos humanos, sociales, y sindicales, en las cuales un aspecto común a todas es aportar al interior de los equipos espacios que les permitan reflexionar sobre el impacto que está teniendo esta situación en lo personal y lo organizativo y facilitar la expresión de emociones relacionadas con hechos de violación de derechos humanos como amenazas u otros.

El propósito del apoyo psicosocial, parte de reconocer una estrategia clara desde el Estado de participar o favorecer - por acción u omisión - en la desintegración del movimiento social y de derechos humanos y otras formas de expresión que denuncien las graves situaciones de injusticia en un país que se dice democrático y con un Estado Social de Derecho. El aporte va orientado a construir estrategias de protección emocional para sus miembros y mecanismos de resistencia a las organizaciones, ante las presiones de cerrar o cambiar sus objetivos y misiones.

Las dos primeras experiencias se mencionan muy rápidamente por no ser este el objeto de este documento.

Se están promoviendo espacios entre las organizaciones para pensar e implementar estrategias de protección y autoprotección, desde lo jurídico y lo psicosocial. Estos se realizan en equipos interdisciplinarios y en asocio con entidades con objetivos relacionados con lo jurídico legal.

Se están desarrollando evaluaciones sobre el impacto que están teniendo las amenazas y otros hechos violentos a nivel personal, en las familias y en las organizaciones de promoción y defensa de derechos humanos. Cuyos resultados sustentan acciones de denuncia que estas entidades están adelantando a nivel internacional.

La tercera y que sustenta esta ponencia se refiere a la implementación del Taller de Prevención de Agotamiento Emocional⁴.

Se define el Agotamiento Emocional como: “Un estado caracterizado por malestar emocional y eventualmente por trastornos del comportamiento. Con efectos sobre la familia, el ambiente laboral y o social. Determinado por exposición a condiciones de estrés psicosocial en el trabajo”⁵.

El taller se hace con el propósito de que las organizaciones sociales, sindicales y de derechos humanos construyan medidas que les permitan fortalecer sus equipos a nivel personal y construir medidas orientadas a la protección de la salud mental de estos, como estrategias que les permita cumplir con sus objetivos e impedir su desintegración.

⁴El sustento teórico del taller de Prevención de Agotamiento Emocional, recoge los principios fundamentales del síndrome del Burnout

El burnout podría traducir fundido, quemado. Se describió en los años 70 como un conjunto de fenómenos emocionales relacionados directamente con una experiencia laboral que agota las reservas individuales produciendo en la persona manifestaciones emocionales y comportamentales en los espacios laboral y familiar.

⁵ Tomado del documento Taller de Prevención del Agotamiento Emocional por el trabajo con víctimas de la violencia. Documento de la corporación Avre.

Como estrategia pedagógica se decide por el Taller, como un espacio participativo en el que los y las participantes expresan unas vivencias, aportan sus experiencias y poseen unos aprendizajes previos frente al tema.

Se reconoce en los y las participantes la existencia de recursos psicológicos y sociales previos que hasta ahora les ha permitido prevenir el desgaste emocional.

En las organizaciones se reconoce que éstas cuentan con capacidad y recursos institucionales representados en unos valores éticos, unas convicciones políticas basados en la justicia y unas condiciones administrativas sustentadas en el respeto de los derechos humanos que les ha permitido enfrentar las situaciones de presión derivadas del contexto y que además les permitirá construir nuevas estrategias para disminuir el riesgo de que en las personas presenten agotamiento emocional.

Se entiende por Factores Protectores, la conjugación de dos o más eventos inherentes a la persona, al grupo, a la entidad o al contexto que reducen las posibilidades de que las personas presenten agotamiento emocional.

Por Factores de Riesgo, se entiende la conjugación de dos o más eventos inherentes a la persona, al grupo, a la entidad o al contexto que favorecen la aparición de agotamiento emocional.

El taller de Prevención de Agotamiento Emocional aborda los siguientes aspectos:

- Brinda la oportunidad de que las personas puedan revisar si están presentando manifestaciones emocionales o físicas y cambios en el comportamiento de desgaste emocional.
- Permite que los y las participantes sean conscientes del impacto que genera el contexto en su vida personal, familiar y en las organizaciones.
- Brinda una experiencia de expresión emocional sobre como los está afectando estas situaciones en los espacios personal, familiar y en la organización.
- Favorece una revisión de las dinámicas de contexto, de la organización y actitudes personales frente al trabajo que facilitan y obstaculizan la realización del trabajo y que por tanto generan o previenen la aparición del agotamiento emocional.

Luego de reconocer los factores protectores o de riesgo en lo personal, laboral y de contexto que podrían incidir en el agotamiento emocional, el grupo construye estrategias que permitan fortalecer los protectores y reducir los de riesgo.

El impacto psicosocial de la situación de los defensores de derechos humanos en el país, las organizaciones y en lo personal.

La consecuencia directa de que los defensores y defensoras cada vez cuenten con menos posibilidades y garantías para realizar su labor: esto es denunciar la crisis de derechos humanos en el país y adelantar acciones para la superación de la impunidad, genera un impacto en distintos niveles dentro de los que cabe mencionar:

En lo social:

A nivel general hay una percepción de que en ciertas regiones del país, ya dominadas por un actor armado, no está pasando nada. Esto incide en que el común de las personas no reconocen o no acepta que en nuestro país se libra una guerra interna.

En las organizaciones:

Se percibe una sensación de desbordamiento, altos niveles de estrés que se reflejan en efectos psicológicos como sensación permanente de cansancio y en manifestaciones somáticas en las personas.

El acompañamiento internacional se constituye en una medida paradójica pues si bien es una forma de proteger a las organizaciones también las hace más visibles y por tanto más vulnerables.

La compleja situación política hace que se desarrollen comportamientos de desconfianza entre las mismas organizaciones.

En las personas defensoras de derechos humanos:

Se incrementa la percepción de que no se puede actuar incrementándose la sensación de que todo es inútil.

Se percibe que la labor de la promoción y defensa de los derechos humanos es cada vez más arriesgada.

Las personas subestiman el riesgo, se acostumbran a la situación de amenaza y descuidan medidas de protección y autoprotección.

El lenguaje emocional para expresar sentimientos de miedo, cansancio, desesperanza, se subvalora haciendo que no se hable de lo que se está sintiendo impidiendo la construcción de estrategias de protección emocional.

La persona defensor o defensora de derechos humanos recibe un reconocimiento y prestigio social ambiguo: en unos espacios es una actividad de personas valientes y muy comprometida con el país, pero también de muy pocos resultados positivos; en otros espacios es una actividad asociada a lo subversivo. Esto hace que los espacios de relaciones interpersonales sean restringidos y muy frágiles. Esto obliga en muchos casos al aislamiento y una vida social restringida, aun dentro del medio familiar.

Las relaciones familiares por lo general son conflictivas por la preocupación del resto de la familia por el peligro que representa para su pariente el realizar dicha actividad, porque no la comparte o porque no la entiende, porque consideran que por estar en esas actividades la persona descuida a su familia y a sí mismo. Esto conlleva al aislamiento del activista en derechos humanos de su propia familia que en muchos casos conlleva también a rupturas. El defensor ve escindida su vida familiar de la laboral, es como si tuviera que escoger entre uno u otro ámbito.

De otro lado en la persona defensor o defensora de derechos humanos esta situación lo lleva a no involucrar a su familia con su actividad, para protegerlos, no preocuparlos y no colocarlos en riesgo. Este distanciamiento afectivo y a veces físico pareciera un mecanismo de defensa para protegerse de sentimientos de culpa que pudiera sentir por no protegerse, no cuidar o pensar en su familia o no dedicarle el tiempo suficiente.

Los factores antes mencionados hacen que la distancia entre lo personal y lo laboral en el defensor o defensora sea muy estrecho, haciendo que la persona asuma una relación de compromiso muy alto que a veces rebasa los límites personales.

Principales hallazgos encontrados en los Talleres de Prevención de Agotamiento Emocional.

El análisis se limitó a 6 organizaciones con las cuales se realizó el taller y seguimientos posteriores con el siguiente perfil: una organización internacional que atiende a jóvenes víctimas de violencia social y sociopolítica; dos organizaciones de derechos humanos locales; una organización de derechos humanos con cobertura nacional, una organización de defensores de derechos humanos nacional de víctimas de la desaparición forzada, un grupo de sindicalistas amenazados de diferentes sindicatos. Participaron 56 personas, 27 mujeres y 29 hombres con las siguientes profesiones: líderes sociales y de derechos humanos, promotores sociales, abogados, filósofos, psicólogos, enfermeras, economistas, teólogos

No se ha encontrado personas en grave estado de agotamiento emocional que tuvieran que requerir una intervención especializada. Pero si es significativo que quienes tienen mayores manifestaciones de agotamiento son los directivos, aquellas personas que por sus responsabilidades tienen mayor presencia en el ámbito público o quienes establecen relaciones directas con las víctimas de violencia sociopolítica.

Principales Factores Protectores al agotamiento emocional.

En lo personal:

- El contar con experiencias previas de trabajo en temas similares que les han permitido establecer medidas para su manejo.
- La convicción política. El considerar que la labor de promoción de derechos humanos constituye un aporte en procesos de verdad, justicia y reparación y aporta para sentar las bases de una cultura democrática en el país.
- El recibir valoración y reconocimiento del trabajo por parte de los hijos.
- El poseer una alta sensibilidad con lo que pasa en el país.
- El desarrollar habilidades a partir de la vivencia directa de violación de derechos humanos, que les permite brindar intuitivamente un apoyo terapéutico adecuado a otras personas que se encuentran en su misma situación. Aprendiendo ellos mismos a tomar conciencia de sus propias emociones.
- El sentir que se está aportando a resolver la situación del país.
- El crecimiento personal a partir de oportunidades de formación y de relaciones interpersonales.

En el espacio laboral:

- Las relaciones de solidaridad, compañía, afecto que se expresan dentro de la organización.
- El sentido del humor para manejar situaciones amenazantes.
- Alta identificación y sentido de pertenencia con los proyectos institucionales que se traduce en un alto compromiso.
- Las relaciones de colaboración y trabajo en equipo.
- El contar con personas tranquilas en cargos de coordinación.

En el contexto:

- El posicionamiento de las organizaciones en las regiones y el respaldo de organismos internacionales.
- El respaldo de la comunidad frente al trabajo de las organizaciones.

Principales Factores de Riesgo al Agotamiento Emocional:

En lo personal:

- Brindarse pocas oportunidades de recreación y esparcimiento muy reducidos.
- Sensación de impotencia frente a las pocas posibilidades de superar la impunidad.
- Tener dificultades para delegar en otros.
- El sobreinvolucramiento con las personas a quien se les brinda apoyo.
- El “descuido” y deterioro de espacios afectivos de pareja y familiares.
- La actitud de excesiva responsabilidad frente a lo que pasa en el país.
- La dificultad para hablar de temas distintos a los relacionados con violencia política y derechos humanos y por tanto el crear prejuicios hacia personas , por lo general amigos amigos o familia, que hablan de cosas distintas por considerarlas vacías o poco comprometidas con lo que está pasando en el país. .
- Las dificultades personales económicas.

En el espacio laboral:

- El espacio físico reducido de trabajo que produce sensación de hacinamiento.
- No contar con presupuesto para financiar el proyecto institucional, que además genera inestabilidad laboral.
- Dificultades en la planeación y en la toma de decisiones.
- Personas con responsabilidades de coordinación paternalistas o autoritarias.
- Pocos espacios para expresar como se están sintiendo.
- Pocas oportunidades para valorar el trabajo de otros y de sí mismo.
- Los defensores que han sido víctimas de violencia política reviven su propia experiencia traumática al escuchar algunos casos con los cuales se sienten identificados.

Del contexto:

- La compleja situación del país que genera incertidumbre frente a un eventual proceso de paz.
- La dificultad para coordinar acciones debido a los cebs institucionales o a posturas políticas inciertas.
- La injerencia de otras entidades en la dinámica interna de la organización.
- Temor por la estigmatización del trabajo de los defensores de derechos humanos
- La competencia desleal de nuevas organizaciones no gubernamentales.
- Políticas estatales incoherentes que por un lado promueven la protección de los derechos humanos y por otro permiten la eliminación del movimiento de derechos humanos. El no contar con el respaldo de organismos del Estado
- La impunidad frente a los hechos hace que las personas permanentemente estén sometidos a zozobra

Algunos logros de los talleres de prevención de Agotamiento Emocional

- Frente a la sensación de desbordamiento organizacional y vulnerabilidad personal las personas y entidades valoraron la necesidad de construir estrategias de autoprotección ligadas a lo personal, lo administrativo y del contexto que les permitieran fortalecer la noción de autocuidado personal y control frente a la situación de contexto.

- La expresión de lo emocional permitió al interior de los grupos expresar cómo se estaban sintiendo, transformando un lenguaje dominante en los equipos desde lo político hacia uno que les facilitó un acercamiento personal afectivo, solidario, distinto y renovador. La expresión de miedos y temores fue considerado como un recurso positivo y no como algo que habría juzgar como una debilidad
- Se crearon espacios en los cuales las personas pudieron valorar de una manera positiva la labor de defensa de los derechos humanos y la necesidad de asumirla precisamente por la situación que está viviendo el país. Esta reflexión se asumió desde una postura integral en la que contó la importancia de cuidarse a nivel personal, en su salud física y su integridad personal, y fortalecer los espacios familiares como estrategias de autoprotección emocional. La vida afectiva, familiar en muchas reflexiones se replanteó para integrarla al proyecto político laboral y no como escindida de este.

Conclusiones

La situación de los defensores de derechos humanos en Colombia atraviesa por una grave crisis, si bien el Estado cuenta con una política de protección a éstos, la misma resulta insuficiente frente al incremento de amenazas y hostigamientos y otros graves hechos contra los y las defensoras que se ha ido expandiendo otros sectores. De otro lado es una política ambigua en la medida que en muchos casos es reconocida la participación de sectores del Estado por acción u omisión en estos graves hechos, imperando la impunidad frente a los mismos.

Las consecuencias de este agravamiento así como el impacto psicosocial permite deducir que cada vez los defensores cuentan con menos posibilidades de realizar su labor, percibiéndose como vulnerable, sin sentido y originando en las organizaciones una sensación de desbordamiento. En el resto del país se ha incrementado niveles de escepticismo y poca credibilidad en un Estado Social de Derecho y un país democrático debilitando las posibilidades de una participación cualificada de la sociedad en los procesos de negociación de paz.

El enfoque psicosocial apunta a fortalecer a los y las personas defensoras de derechos humanos, brindándoles oportunidades para que valoren su labor, construyan estrategias de autocuidado personal y fortalecimiento familiar y para que como organización implementen estrategias creativas que les permitan resistir a la presión orientada a la desintegración del movimiento de derechos humanos.