

Prevención del desgaste emocional en los defensores de los derechos humanos. Factores protectores y de riesgo

Gloria Amparo Camilo¹

El trabajo que presentamos sistematiza la experiencia de la Corporación Avre -Apoyo a Víctimas de Violencia Sociopolítica por Recuperación Emocional- en el acompañamiento realizado en Colombia a organizaciones de derechos humanos y sociales, orientado a la prevención del desgaste emocional de las personas y a evitar el debilitamiento organizacional. Su objetivo era realizar 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.

Situación de los defensores de derechos humanos

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

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

La historia en Colombia da cuenta del fenómeno de persecución y exterminio de formas de expresión distintas a los partidos políticos tradicionales. La década de los 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 eliminados. También se caracterizó esta época por el auge de movimientos sindicales, sociales y estudiantiles cuyos líderes, por participar en protestas sociales en las que denunciaban injusticias y exigían mejores condiciones en la salud, la educación y lo laboral, eran perseguidos, apresados, y muchos de ellos asesinados. La participación directa del Estado en estos hechos era evidente, pero frente a ellos hasta ahora reina la impunidad. En este tiempo se produjeron los primeros ataques contra la vida y la integridad de defensores de derechos humanos con el asesinato de reconocidos líderes así como ataques y amenazas contra miembros y organizaciones en varias ciudades del país.

La década del 90 se caracterizó por el recrudecimiento de las amenazas y ataques contra defensores de derechos humanos, extendiéndose éstas 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. Proliferaron los ataques a organizaciones de derechos humanos con bombas, allanamientos, secuestros, asesinatos y desaparición forzada de sus miembros.

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 a garantizar los derechos de los y las ciudadanas. La principal exigencia por parte de las organizaciones de derechos humanos apuntaba a que la política pública debería ir orientada a enfrentar las causas de las amenazas y los ataques, a construir una voluntad política en las autoridades civiles y militares para reconocer la

¹ *Psicóloga, Corporación AVRE, Colombia. El texto corresponde a una ponencia presentada en la VI Conferencia Internacional de Salud y Derechos Humanos realizada entre el 21 y 24 de junio de 2001 en Cavtat, Croacia. Edición algo reducida con autorización de la autora.*

legitimidad de la labor de los defensores y de las organizaciones sociales y a 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, a pesar de ello, se siguen presentando acciones orientadas a menoscabar 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 de 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 e intervención de líneas telefónicas.

De otro lado, el Programa de Protección del Ministerio del Interior ha funcionado con muchos altibajos. Desde el año 2000 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.

En materia de reglamentación, el 6 de julio de 2001 entró en vigencia la Ley 589/00, por la cual se tipifican como delitos la desaparición forzada, el genocidio, el desplazamiento forzado y la tortura. Sin embargo, en ella no se aprobó que personas vinculadas al estamento militar investigadas por estos delitos fueran automáticamente juzgadas por la justicia penal ordinaria.

Las consecuencias políticas y sociales de esta situación han sido múltiples:

- 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 a través de las más diversas estrategias de guerra. En este sentido, en nuestro país se advierte una expansión del paramilitarismo.
- La eliminación sistemática de líderes democráticos provoca en muchos colombianos actitudes de incredulidad y escepticismo frente a las posibilidades de cambio.
- Algunas organizaciones se han visto obligadas a interrumpir su labor, como es el caso de *Asfaddes*², que ha debido cerrar cuatro seccionales debido a amenazas directas contra sus miembros. Tan sólo durante el año 2000 una de sus integrantes fue asesinada y otras dos fueron detenidas y se encuentran desaparecidas.
- Muchos defensores y líderes sindicales y sociales han optado por el exilio, otros han desistido de asumir responsabilidades organizacionales. En otros casos, las organizaciones se han visto obligadas a cambiar su misión, a bajar el perfil.

² *Asociación de Familiares de Detenidos de Desaparecidos creada en 1982 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.*

- Algunas organizaciones que persisten en su empeño han optado por el acompañamiento de organismos internacionales³, o lo hacen 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 ellas son tensas y de desconfianza, haciendo que el trabajo de coordinación sea muchas veces infructuoso y frágil.
- La grave crisis de derechos humanos y la situación de impunidad hacen que algunas organizaciones se planteen metas y acciones cada vez más altas en las que no se contempla la protección psicosocial de sus integrantes y la delimitación del proyecto institucional.

La propuesta de apoyo psicosocial

La Corporación Avre realiza tres tipos de acciones para brindar apoyo psicosocial a organizaciones de derechos humanos, sociales y sindicales, cuyo objetivo común es crear al interior de los equipos espacios que les permitan reflexionar sobre el impacto que está teniendo el contexto político-social en lo personal y lo organizativo y facilitar la expresión de emociones relacionadas con su situación de inseguridad.

La primera experiencia consiste en promover espacios entre las organizaciones para pensar e implementar estrategias de protección y autoprotección desde lo jurídico y lo psicosocial. Para ello se trabaja en equipos interdisciplinarios en conjunto con entidades cuya acción se realiza en el ámbito jurídico-legal.

En segundo lugar, 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. Los resultados obtenidos sustentan acciones de denuncia que estas entidades están adelantando a nivel internacional.

La tercera experiencia, que expondremos de manera más amplia, se refiere a la implementación del Taller de Prevención de Agotamiento Emocional⁴.

Definimos el agotamiento emocional como un estado caracterizado por malestar emocional y eventualmente por trastornos del comportamiento, determinado por la exposición a condiciones de estrés psicosocial en el trabajo y con efectos sobre la familia, el ambiente laboral y/o social.

El taller se realiza con el propósito de que las organizaciones sociales, sindicales y de derechos humanos construyan medidas que les permitan fortalecer sus equipos y proteger la salud mental de éstos, como estrategias que les permitan cumplir con sus objetivos e impedir su desintegración.

Como estrategia metodológica se optó por el taller, como un espacio participativo en el que los y las participantes expresan sus vivencias y aportan sus experiencias y su

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

⁴ *El sustento teórico del taller de Prevención de Agotamiento Emocional recoge los principios fundamentales del síndrome de Burnout. El burnout se podría traducir como fundido, quemado.*

aprendizaje previo frente al tema. En ellos se reconoce la existencia de recursos psicológicos y sociales que hasta ese momento les han permitido prevenir el desgaste emocional. Por otro lado, se reconoce que las organizaciones cuentan con capacidad y recursos institucionales representados en valores éticos, convicciones políticas basadas en la justicia y condiciones administrativas sustentadas en el respeto de los derechos humanos, lo 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 las personas presenten agotamiento emocional.

Para los efectos del taller entendemos 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, y por factores de riesgo aquellos 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 atribuibles a un 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 cómo los está afectando la situación en los espacios personal, familiar y en la organización.
- Favorece una revisión de las dinámicas de contexto, de la organización y de las actitudes personales frente al trabajo que facilitan o que obstaculizan la realización de éste y que, por tanto, previenen o generan 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 elementos protectores y reducir los de riesgo.

El impacto psicosocial

El hecho que los defensores y defensoras cuenten con cada vez menos posibilidades y garantías para realizar su labor, esto es, para 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 reconoce 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. 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. Por otro lado, la compleja situación política hace que se desarrollen comportamientos de desconfianza entre las mismas organizaciones.

En las personas defensoras de derechos humanos: Se percibe que la labor de la promoción y defensa de los derechos humanos es cada vez más arriesgada. Se incrementa la percepción de que no se puede actuar y, con ello, la sensación de que todo es inútil. En

otras ocasiones, 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, lo que impide la construcción de estrategias de protección emocional.

La persona defensor o defensora de derechos humanos recibe un reconocimiento y prestigio social ambiguos: en algunos espacios son consideradas personas valientes y muy comprometida con el país, pero cuyas actividades tienen muy pocos resultados positivos; en otros espacios su actividad es asociada a lo subversivo. Esto hace que los espacios de relaciones interpersonales sean escasos y muy frágiles, lo que obliga en muchos casos al aislamiento y a 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 debido al peligro que representa el realizar dicha actividad, porque no la comparten, no la entienden o porque consideran que por estar en esas actividades la persona descuida a su familia y a sí misma. De otro lado, por lo general el defensor de derechos humanos opta por no involucrar a sus familiares con su actividad, para protegerlos, no preocuparlos y no colocarlos en riesgo. Esto lleva a un distanciamiento afectivo y, a veces, incluso físico. La distancia entre lo personal y lo laboral en el defensor o defensora hace que la persona asuma una relación de compromiso muy alto que a veces rebasa los límites personales.

Factores protectores y de riesgo

El análisis referido a seis organizaciones con las cuales se realizó el taller y seguimientos posteriores arrojó como un hecho significativo que quienes tienen mayores manifestaciones de agotamiento son los directivos, aquellas personas que por sus responsabilidades tiene mayor presencia en el ámbito público o quienes establecen relaciones directas con las víctimas de violencia sociopolítica.

▪ *Factores que previenen el agotamiento emocional:*

- 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 al proceso 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 permiten brindar intuitivamente un apoyo terapéutico adecuado a otras personas que se encuentran en su misma situación. De este modo, aprenden también 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 traducen 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.
 - *Factores que favorecen el agotamiento emocional:*
 - Brindarse pocas oportunidades de recreación y esparcimiento.
 - Sensación de impotencia frente a las pocas posibilidades de superar la impunidad.
 - Tener dificultades para delegar en otros.
 - El sobreinvolucramiento con las personas a quienes 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, amigas o familiares- 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 de trabajo reducido que produce sensación de hacinamiento.
- No contar con presupuesto para financiar el proyecto institucional, lo que además genera inestabilidad laboral.
- Dificultades en la planificación y en la toma de decisiones.
- Personas con responsabilidades de coordinación paternalistas o autoritarias.
- Pocos espacios para expresar cómo 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 celos 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 sometidas a zozobra.

Algunos logros de los talleres

- 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 legitimación de lo emocional permitió expresar al interior de los grupos cómo se estaban sintiendo, transformando un lenguaje en que dominaba lo político en uno facilitador de un acercamiento personal afectivo, solidario, distinto y renovador. La expresión de miedos y temores fue considerada como un recurso positivo y ya no como un signo de 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 se valoró la importancia de cuidarse a nivel personal y fortalecer los espacios familiares como estrategias de autoprotección emocional. La vida afectiva, familiar en muchas reflexiones se replanteó en forma integrada al proyecto político-laboral y no como escindida de éste.

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 a 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 su impacto psicosocial permiten 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 han incrementado niveles de escepticismo y poca credibilidad en un Estado social de derecho y en un país democrático, debilitando las posibilidades de una participación cualificada de la sociedad en los procesos de negociación de paz.

Publicado en revista Reflexión N° 29, ediciones CINTRAS, Santiago de Chile, julio 2002. Págs. 8-13.