

PROTOCOLO DE AUTOCUIDADO Y ATENCIÓN PSICOSOCIAL PARA LA PROMOCIÓN DE ESPACIOS DE AUTOCUIDADO

**Mesa de Mujeres
Migrantes y Desplazadas**

**«Mujeres que caminan:
Otras miradas, otras
propuestas»**

Protocolo de Autocuidado de la mesa de mujeres migrantes y desplazadas «Mujeres que caminan: Otras miradas, otras propuestas»

Primera edición diciembre de 2021

© Grupo Sociedad Civil



Grupo Sociedad Civil

© ACNUR



Documento a cargo por:

Karla Madrid

Agradecimientos especiales:

Esta cartilla contó con la revisión técnica de las siguientes personas. Sus aportes fortalecieron indudablemente esta propuesta metodológica

Johanna Reina

Oficial de Protección Asociada del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) Honduras

Ixchel María Isidro

Asistente Senior de Protección del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) Honduras

Jessica Sánchez

Directora ejecutiva de Grupo Sociedad Civil

Víctor Manuel Morales Rodas

Coordinador de proyectos Grupo Sociedad Civil

Francis Paola Flores y Sandra Ruíz

Monitoreo y seguimiento Grupo Sociedad Civil

Johanna Burgos

Edición y corrección de estilo

Karen Medina

Diagramación y diseño

Las opiniones expresadas en esta publicación son responsabilidad únicamente de las personas entrevistadas, y no reflejan necesariamente los puntos de vista de GSC ni del ACNUR.

Contenido

I. Siglas y acrónimos.....	4
II. Introducción	5
III. Contexto.....	6
IV. Metodología para la construcción del Protocolo.	6
V. Estructura del proceso de los talleres.	7
Módulo I contexto del desplazamiento forzado.....	9
Contexto de la migración en mesoamérica	10
Contexto migratorio y desplazamiento forzado a nivel de Honduras.....	10
Situación de las mujeres	11
Situación de la comunidad lesbianas, gais, bisexuales, trans e intersex y + (LGTBI+)	11
Impactos psicosociales según la etapa del proceso de desplazamiento.....	11
Guion metodológico: Contexto del desplazamiento forzado	12
Módulo II generalidades de los procesos de atención psicosocial	14
Enfoques y principios de la atención psicosocial (beristain, c. y doná, g., (2007)).....	15
Conceptos clave	15
Las condiciones generales para la salud mental.....	17
El estrés, tipos de estrés y consecuencias	18
Tipos de estrés.....	20
Efectos y reacciones ante el estrés.....	21
Áreas y competencias de la atención psicosocial:	22
Guion metodológico: generalidades de los procesos de atención psicosocial.....	24
Módulo III: La importancia de cuidarnos	25
Objetivo del módulo.....	26
Actividad introductoria mueve el cuerpo y la mente	26
¿Qué es el cuidado y cómo debemos cuidar de nosotras/os?.....	26
¿Qué se debe cuidar?.....	26
Ejercicio: «La rueda de la vida».....	27
Ejercicio: «La galleta del cuidado»	28
Ejercicio «¿Qué metemos en la maleta?»	29
Desgaste en el trabajo y sus manifestaciones.....	29
Equilibrio en siete esferas	30
Guion metodológico: Generalidades de los procesos de atención psicosocial.....	31
Módulo IV: Actividades para trabajar sobre las áreas de autocuidado	33
Objetivo del módulo.....	34
Actividad introductoria: Tiempo de meditación, para atender el niño que llevamos dentro.....	34
Autocuidado	34
¿Para qué tener una guía de autocuidado y contención emocional?.....	34
¿De qué se trata el autocuidado y la contención emocional?.....	34
¿Cómo identifico lo que siento?	35
Síndrome de desgaste por empatía	36

Consecuencias del estrés y su vinculación con el desplazamiento forzado.....	36
La relajación.....	37
Inteligencia emocional.....	38
Resiliencia.....	38
Estrategias colectivas	39
El duelo y nosotras.....	39
Algunas recomendaciones:	40
¿Que estamos haciendo?	40
Guion metodológico: módulo IV actividades para trabajar sobre las áreas de autocuidado	42
VI. Bibliografía	44

I. Siglas y acrónimos

ACNUR:	Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados
CIDH	Comisión Interamericana De Derechos Humanos
CIPPDV	Comisión Interinstitucional Para La Protección de Personas Desplazadas por la Violencia
CONADEH	Comisionado Nacional de Derechos Humanos
DDHH	Derechos Humanos
DI:	Desplazamiento interno
GSC	Grupo Sociedad Civil
LGTBIQ+	Lesbianas, gays, transgéneros, transexuales, bisexuales, intersexuales, queer
MMMD	Mesa de Mujeres Migrantes y Desplazadas
NNA	Niñas, Niños y Adolescentes.
(PDI)	Personas Desplazadas Internamente
SDPE	Síndrome de Desgaste por Empatía
UNFPA	Fondo de Población de las Naciones Unidas
VBG	Violencia Basada en Género

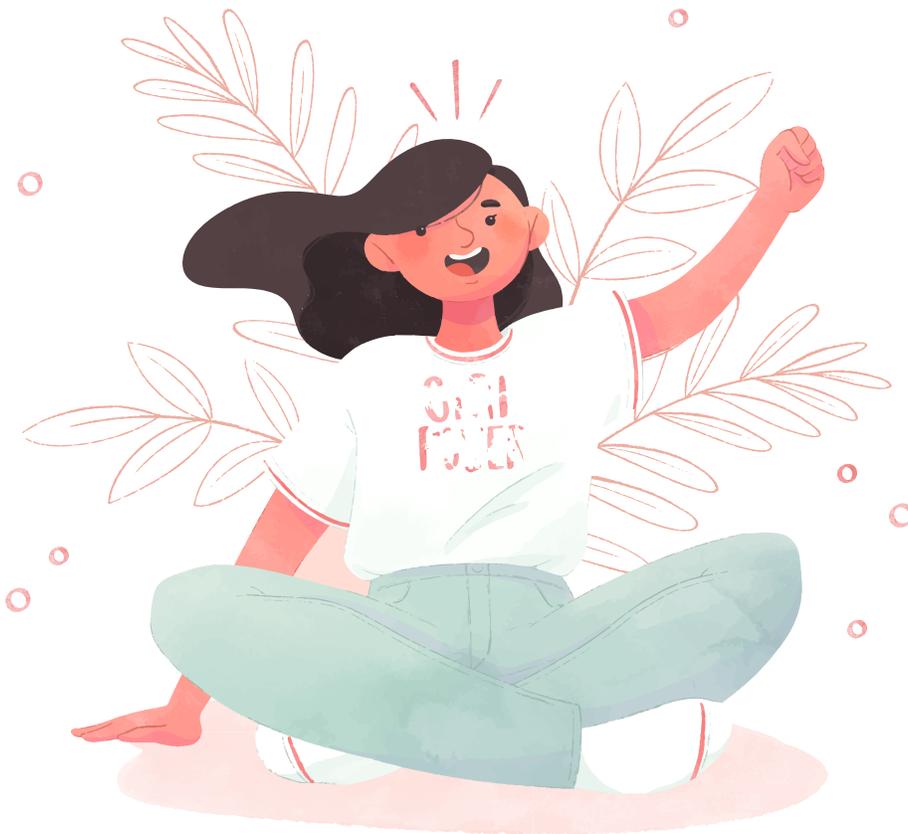
II. Introducción

El Grupo Sociedad Civil (GSC), es líder entre organizaciones feministas y de defensa de derechos humanos, en las áreas de su especialidad, cuenta con redes de trabajo a nivel nacional y fácilmente identifica necesidades y gestiona procesos. Está conformado por diferentes organizaciones representativas de sectores de población vulnerable, entre los cuales se pueden identificar redes y organizaciones de mujeres, pequeña y mediana empresa, organizaciones defensoras de DDHH, organizaciones campesinas y obreras, comunidad LGTBQI+. Estos grupos poblacionales trabajan en diferentes barrios y colonias denominados «de alto riesgo» de Tegucigalpa y San Pedro Sula, en los cuales, se realiza trabajo en la defensa de los derechos humanos, prevención de violencias físicas y sexuales.

En los últimos años, el GSC y el ACNUR Honduras han trabajado conjuntamente, en el entendimiento de las causas del desplazamiento interno y su impacto diferenciado para mujeres y personas LGTBQI+. En el 2020, el ACNUR y el GSC se convierten en socios oficiales.

La presente Guía para la atención psicosocial ha sido construida con el fin de que sirva de orientación para las organizaciones integrantes de la Mesa de Mujeres Migrantes y Desplazadas, permitiendo intervenir de manera adecuada la salud mental de las personas que se ven gravemente impactadas a consecuencia de la migración irregular y el desplazamiento forzado, con el objeto de garantizar que su integridad psíquica y bienestar no sean afectados, haciendo especial énfasis en aquellas personas en condiciones de vulnerabilidad y vulnerabilidad agravada, así como también de los equipos de atención y respuesta.

La guía está compuesta por (4) cuatro módulos: I Contexto del desplazamiento forzado, II Generalidades de los procesos de atención psicosocial, III La importancia de cuidarnos y IV Actividades para trabajar sobre las áreas de autocuidado. Cada uno desarrollado de una forma sencilla para que su manejo práctico y contribuya a un mejor aprendizaje de su contenido.



III. CONTEXTO

En muchos países de América Latina y el Caribe han sido implementadas algunas medidas de restricción de la movilidad o confinamiento/aislamiento social a raíz de la pandemia de la COVID-19, producto de ello, se ha identificado una serie de retos y problemas comunes que han afectado directamente a las niñas y las adolescentes en la región (UNICEF , abril 2021)¹

El contexto de movilidad humana en tiempos de COVID-19 con las medidas de aislamiento social han agravado en general la situación de las niñas y las adolescentes sobrevivientes de violencia de género. Por ello, es imprescindible implementar un modelo de atención remota que pueda brindarles la atención psicosocial que requieren, especialmente dirigidas a las niñas, adolescentes, personas LGTBIQ+ migrantes y desplazadas o refugiadas sea que viajen con miembros de su familia, separadas o no acompañadas se encuentran en general debilitadas en sus estructuras de protección y pueden carecer de las redes de apoyo con las que contaban en su país de origen. El contexto de movilidad humana las ubica en situación de mayor vulnerabilidad lo cual se ha visto agravado por la emergencia de la pandemia por la COVID-19 que presenta nuevos riesgos y amenazas para su sobrevivencia, acrecienta amenazas preexistentes o el riesgo de sufrir diversas formas de violencia basada en género (VBG).

El movimiento de mujeres y diversas organizaciones de sociedad civil, entre las que se incluye el GSC han atendido y derivado casos de violencia contra las mujeres a las instituciones públicas y casas refugio. Y en ese sentido, al conformar el GSC una red de organizaciones y coaliciones que trabajan en esta temática, se ha podido constatar, las crisis y condiciones de salud mental, en las que han caído las defensoras de estos derechos de las mujeres y mujeres que trabajan en salud, debido a circunstancias que tienen que ver con aislamiento, falta de posibilidades de circulación, debilidad institucional en la respuesta y al hecho que se está enfrentando a un episodio inédito en la historia, frente al cual nos estamos enfrentando con estrategias múltiples y creativas desde las organizaciones y redes de mujeres (Grupo Sociedad Civil , 2021).²

Partiendo de lo anterior, se identificó la necesidad de generar espacios de salud mental y autocuidado en las organizaciones integrantes de la MMMD con el fin de que las mujeres defensoras y cuidadoras puedan ser atendidas y así responder a la pregunta ¿Quién cuida a las que cuidan?, por lo que a continuación se presenta el «Protocolo de autocuidado y atención psicosocial».

IV. METODOLOGÍA PARA LA CONTRUCCIÓN DEL PROTOCOLO

Propósito del Protocolo:

- Brindar orientaciones y recomendaciones que apoyen en el tema de facilitación de procesos de atención para mujeres, mujeres trans y colectivos LGTBIQ+ víctimas de violencia, a facilitadores del proceso de formación del GSC e integrantes de las organizaciones de la Mesa de Mujeres Migrantes y Desplazadas.

Objetivo del Protocolo:

- Proporcionar herramientas teóricas y metodológicas para la facilitación del trabajo en materia de procesos de atención, abordajes psicológicos y físicos, a nivel psicosocial.

Los contenidos expuestos en esta guía son una propuesta para las y los facilitadores de cada módulo. En este escenario, el material aquí entregado busca sugerir contenidos, actividades, metodologías, evaluaciones y material de apoyo que permitan potenciar en las participantes destrezas, conocimientos y competencias personales.

1 UNICEF, Modelos de Atención Psicosocial Remota, abril 2021

2 Grupo Sociedad Civil, “Desarrollo de un modelo para promover el autocuidado”, 2021

¿Quién puede utilizar este protocolo?

Está dirigido a mujeres, mujeres trans y colectivos LGTBIQ+ víctimas del desplazamiento forzado por causa de la violencia, y también está dirigido a personas facilitadoras que presten atención a las personas mencionadas. El protocolo propone una metodología que consiste en guías metodológicas para el desarrollo de los talleres, seguido de contenido que refuerce conocimientos/ actitudes sobre el tema abordado. En este sentido, los guiones y herramientas metodológicas que aparecen en este protocolo son precisamente eso: una guía orientadora que se puede ajustar a un determinado proceso o situación. Bajo esta mirada, se invita a quien haga uso de estos, a que aporte con su creatividad e ingenio, los elementos que crea puedan ser útiles para su propia experiencia de formación.

V. ESTRUCTURA DEL PROCESO DE LOS TALLERES

Este proceso de formación estará dividido en (4) cuatro módulos cada uno contiene una serie de temas con una duración de 3 a 4 horas, equivalentes a 16 horas aproximadas de trabajo en el desarrollo de la formación. Se incorporarán metodologías activas participativas que permiten a las participantes una discusión crítica de la temática, así como orientar el aprendizaje acorde con los retos y problemas del contexto social, comunitario, profesional, organizacional e investigativo.

Los talleres también contemplan ejercicios de aplicación práctica como el estudio de casos y el aprendizaje basado en la resolución de problemas a través de un proceso activo, participativo y dinámico, y, sobre todo, dirigido al autocuidado. Esta formación puede ser impartida de manera presencial con una duración de al menos tres (3) jornadas de trabajo.

Construcción colectiva de los saberes: La metodología aplicada en el taller pretende ser altamente participativa, retomando los saberes y las experiencias de las participantes. Todo concepto partirá del conocimiento que cada una tenga; y quien facilite la experiencia solo será quien coordinará acciones para facilitar el conocimiento que tenga el grupo de participantes.

Las relaciones desiguales de poder: El lente con el cual se facilitará la experiencia educativa, son las relaciones desiguales de poder entre los géneros que se plantean en la teoría de género. Desde esa perspectiva se analizarán los conocimientos y los saberes. Estas relaciones desiguales de poder que colocan a las niñas, jóvenes y mujeres en condiciones de desigualdad, exclusión y explotación.

La cultura patriarcal: Como sistema de dominación hegemónica en las prácticas culturales, institucionales, políticas y familiares, permitirá que se analicen los elementos metodológicos con técnicas idóneas para entender y cuestionar las prácticas, relaciones y subjetividades de las y los actores sociales.

La cosmovisión cultural: Desde la cosmovisión que está relacionada con el saber ancestral y las prácticas culturales, se mediarán los contenidos para una mayor apropiación de los conocimientos socializados, incluyendo ejemplos concretos de casos potenciales ocurridos en las comunidades y partiendo de las experiencias y conocimientos culturales de la región.

RECOMENDACIONES GENERALES

Al iniciar:

1. Comenzar las sesiones con un saludo y preguntando a las personas participantes cómo se encuentran. Este inicio puede variar de sesión en sesión, y utilizando diferentes técnicas, rompehielos, y dinámicas dirigidas al autocuidado.
2. Presentar en pantalla la agenda del día, los objetivos y tiempos de la sesión. El grupo puede hacer sugerencias sobre tiempos y negociarlas con la facilitadora, pero sin que afecten el abordaje de los temas.
3. Establecer las “reglas del juego” de la sesión para lograr un acuerdo de trabajo en equipo y garantizar el

respeto a las ideas y los derechos de todos las/los participantes por igual.

4. Insistir en valores como la puntualidad, la responsabilidad compartida y la cooperación en el proceso de formación, premiando con pequeños regalos a las/los participantes que se van destacando durante las sesiones.

5. Reconocer la importancia de que la enseñanza sea entretenida y alegre y promoverla en el proceso de formación, cuidando que no substituya o devalúe el contenido de las jornadas.

Durante la sesión:

- Tratar de construir consensos ante opiniones, puntos de vista o sentimientos divergentes.
- Desarrollar los contenidos al ritmo del grupo sin forzar los procesos.
- Tener claridad del mensaje que se quiere transmitir en cada tema.
- Estar atenta a las preguntas.
- Plantear preguntas sencillas que puedan ayudarlas a integrarse al grupo.
- Convocar a voluntarias(os) para el apoyo en pequeñas tareas durante el desarrollo de las sesiones.
- Cuando lo amerite, garantizar que las/los participantes tengan acceso a marcadores y papeles y todo material didáctico necesario para impartir los talleres.

Al finalizar:

- Siempre recordar recapitular los temas abordados.
- Agradecer la participación.
- Revisar que se haya tomado listas de asistencia.

Una vez que la guía haya abordada con las y los beneficiarios tendrán mejor capacidad de:

1. Conocer el contexto de la migración y quiénes son las personas desplazadas en mayor situación de vulnerabilidad.
2. Reconocer los impactos psicosociales del desplazamiento forzado en las personas migrantes y desplazadas, en especial el impacto sobre mujeres y niñas.
3. Conocer y aplicar los enfoques y principios de la atención psicosocial.
4. Identificar las diferentes acciones que se pueden llevar a cabo según los niveles de atención psicosocial.
5. Identificar las fuentes de desgaste y los recursos de afrontamiento de las personas que atienden personas en desplazamiento.
6. Ejecutar acciones de autocuidado y cuidado de los equipos de trabajo dentro de las organizaciones.
7. Aplicar actividades diferenciadas de atención psicosocial según distintos perfiles y contextos.

MÓDULO I

CONTEXTO DEL DESPLAZAMIENTO FORZADO



CONTEXTO DE LA MIGRACIÓN EN MESOAMÉRICA

La zona cultural de Mesoamérica está conformada por los siete países de Centroamérica (Belice, Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua y Panamá) y nueve estados del sur de los Estados Unidos Mexicanos.

La región constituye uno de los corredores migratorios más importantes del mundo. Las naciones del área mesoamericana son todas, en cierta medida, países de origen, tránsito y destino de personas migrantes, pero con ciertas particularidades y especificidades. El corredor migratorio central es hacia México y Estados Unidos de América. Sin embargo, también existen flujos hacia el sur, desde Honduras, El Salvador y Nicaragua, dirigidos a Costa Rica y Panamá.

En líneas generales, los altos índices de desigualdad, pobreza y falta de oportunidades, así como la búsqueda de reunificación familiar, son motivaciones importantes que impulsan la decisión de migrar. Además de estas razones, los movimientos en la región se ven también afectados por situaciones de inseguridad, en particular en El Salvador, Honduras y Guatemala.

Los flujos migratorios de la región se caracterizan por su multicausalidad y su complejidad. Están conformados por personas que tienen motivos diferentes para migrar y pueden enfrentar distintas experiencias de vulnerabilidad, especialmente por los altos índices de migración en condición irregular, así como necesidades de protección diferenciadas.

Entre estas poblaciones se destaca una importante cantidad de niños, niñas y adolescentes migrantes, algunos no acompañados o separados de sus familias, mujeres migrantes, personas con necesidad de protección internacional (refugiadas o solicitantes de asilo), personas gais, lesbianas, bisexuales, trans e intersexuales, personas indígenas, migrantes extrarregionales, así como personas víctimas de trata.

En general, lo que caracteriza la mayoría de estos flujos migratorios es la condición riesgosa en la que las personas migran. Muchas lo hacen de forma irregular, lo que las expone a peligros y múltiples violaciones a sus derechos humanos.

CONTEXTO MIGRATORIO Y DESPLAZAMIENTO FORZADO A NIVEL DE HONDURAS.

Refugiados (ACNUR), un total de 247,090 personas han sido desplazadas en Honduras a causa de la violencia. Entre 2004 y 2018. No obstante, de acuerdo con la Red de Organizaciones de la Sociedad Civil para la Protección de Personas Desplazadas, para 2018 el número de Personas Desplazadas Internamente (PDI) se proyectaba alrededor de 264 481 registradas e incluso podría ser mayor.

Por otra parte, la CIDH, afirma que las poblaciones más afectadas y que se han visto obligadas a desplazarse internamente suelen ser los niños, niñas y adolescentes; personas propietarias de negocios, conductores de autobuses y taxis; y otros grupos expuestos a extorsión; mujeres; testigos de violencia; enfermeras; maestros; periodistas; personas LGBTI; y pueblos indígenas y afrohondureños. Este último grupo, se enfrenta particularmente a hostigamiento, amenazas, ataques y asesinatos como consecuencia de la expansión de megaproyectos extractivos y energéticos que suelen estar vinculados con estructuras criminales en el país. Habitantes de los pueblos indígenas lenca y tolupán y miembros de la comunidad campesina de Guapinol se han visto obligados a desplazarse internamente. Como respuesta a la situación, el Estado Hondureño estableció en 2013 la Comisión Interinstitucional para la Protección de Personas Desplazadas Internamente por la Violencia (CIPPDV); integrada por diez instituciones del Estado y cinco organizaciones de la sociedad civil. A partir de esto, se elaboró el primer Informe de Caracterización del Desplazamiento Interno en Honduras y se creó la Dirección para la Protección de Personas Desplazadas Internamente por la Violencia, cuyo objetivo es dar respuesta a las necesidades de asistencia y protección de las personas desplazadas internamente y dar seguimiento al Plan de Respuesta 2018-2020 del Marco Integral Regional de Protección y Soluciones (MIRPS). Por otra parte, en marzo de 2019 la Secretaría de Derechos Humanos entregó al Congreso Nacional de Honduras el proyecto de Ley para la Prevención, Atención y Protección de las Personas Desplazadas Internamente. Adicionalmente, el delito de desplazamiento interno está tipificado en el artículo 248³ del nuevo Código Penal.

³ Artículo 248.- DESPLAZAMIENTO FORZADO: Quien con violencia o intimidación obliga o tratare de obligar a otro o su familia a cambiar o abandonar el lugar de su residencia, de actividad mercantil o laboral, su establecimiento educativo o, cualquier ubicación sobre la que tenga derechos de propiedad, debe ser castigado con la pena de prisión de nueve (9) años.

Situación de las mujeres

Las mujeres se encuentran entre las principales víctimas del desplazamiento forzado. Se pueden reconocer diversos factores que les afectan en el proceso de desplazamiento y se encuentran con una serie de obstáculos, entre ellos: relaciones desiguales de poder entre mujeres y hombres, en algunas ocasiones la búsqueda de oportunidades económicas y el aumento de la violencia contra las mujeres, incluyendo el femicidio en la región, son unas de las causas particulares que influyen para el desplazamiento.

En ese sentido, las mujeres en el tránsito se enfrentan en mayor medida a un riesgo inminente de violencia sexual, acoso, explotación sexual y/o laboral y trata de personas. Al transitar por regiones marcadas por patrones socioculturales discriminatorios contra las mujeres, las mujeres se enfrentan a un mayor número de peligros que derivan en daños a su salud, física y emocional.

Situación de la comunidad Lesbianas, Gais, Bisexuales, Trans e intersex y + (LGTBI+)

Las personas lesbianas, gays, bisexuales, trans e intersex (LGTBI) que se desplazan lo hacen para encontrar ambientes más seguros y menos discriminatorios, con la expectativa de conseguir mejores oportunidades y el reconocimiento de sus derechos. Otras razones son el deseo de tener mejores condiciones económicas, vínculos o reunificaciones familiares.

El desplazamiento forzado no es un hecho aislado, sino parte de un complejo proceso de marginación social. La violencia es un elemento común en las historias de vida de estas personas, violencia que se basa en la discriminación, y que por lo general deriva en violencia sexual.

IMPACTOS PSICOSOCIALES SEGÚN LA ETAPA DEL PROCESO DE DESPLAZAMIENTO.

Las afectaciones que sufren mujeres, mujeres trans y colectivos LGTBIQ+ que ven sus derechos humanos vulnerados o violentados varían según los acontecimientos, la respuesta social y estatal en las diferentes etapas del proceso de desplazamiento, así como a partir de los propios recursos para dar respuesta a la situación.

Desarraigo: Al despedirse de su lugar de pertenencia, la persona que se desplaza se separa de elementos importantes que son parte de su identidad: familia, amigos, espacio físico, país, costumbres, lenguaje y estatus social, entre otras. El desarraigo cultural puede traer duras afectaciones en el libre desarrollo de su propia personalidad.

Durante el desplazamiento: Cuando más se agudiza el impacto psicosocial. En esta etapa, principalmente si el desplazamiento se da en condición irregular, las personas se exponen a vulnerabilidades y riesgos específicos y críticos, tales como secuestros, robos, extorsiones, accidentes, asaltos, violaciones sexuales, peligro de contraer enfermedades, mutilaciones, torturas, exposición a trabajos forzados o ser captadas por redes del crimen organizado, como es el caso de víctimas de trata de personas y otros delitos conexos. Situación que generalmente se debe a la falta de acceso a la justicia y a la criminalización de los y las migrantes irregulares. Además, a todo lo anterior se suma el limitado acceso a comida, agua potable, medicamentos y atención médica aumentan la vulnerabilidad física de estas personas.

La visión de un futuro incierto: Es quizás el sentimiento que más acompaña a estas personas. Dicha visión genera una percepción ambivalente: por un lado, el «deseo» de una vida mejor que las condujo a desplazarse de su lugar de origen, y por otro, el temor de que esta vida acabe en cualquier momento, incluso antes de concretarse la aspiración o el «sueño» por el que emprendieron su viaje.

El impacto en su identidad: Los procesos de relación-intercambio entre las personas de diversas culturas pueden ser enriquecedores, pero también afectar de manera profunda cuando se enfrenta la discriminación y estigmatización.

El retorno y reintegración: Quienes regresan a sus lugares experimentan un nuevo desplazamiento con todas sus consecuencias. Enfrentar una devolución involuntaria representa para la persona desplazada y su familia el fracaso de su proyecto de vida. Es así como de no existir una estrategia de atención integral- el retorno y la reintegración pueden convertirse en una lucha por la supervivencia y una fuente de malestar emocional para la persona desplazada, que podría afectar a su comunidad más cercana.

GUIÓN METODOLÓGICO: CONTEXTO DEL DESPLAZAMIENTO FORZADO

Duración: 3 horas

Tema y subtema	Estrategia de desarrollo de los temas	Tiempo estimado	Recursos
Listado de participantes	A través de formulario de Google Forms, se enviará un enlace a través de mensaje para que las y los participantes ingresen sus datos generales.	30 min	De forma virtual: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfJtKfb8euMPE-XSdC1Wi0hoz7OLdZN0B0-iZXXYGjXj16RLA/viewform?usp=sf_link . Presencial: circula por cada mesa.
Bienvenida a las participantes y presentación	El equipo del GSC da la Bienvenida a las y los participantes. Se realiza una introducción del tema a abordar, a través de una PTT.	30 min	Presentación de bienvenida
Contexto de la migración y desplazamiento	Se hará una presentación breve sobre el contexto del desplazamiento forzado a través de PTT.	40 min	Presentación de power point <ul style="list-style-type: none"> • Data Show • Computadora
Contexto migratorio y desplazamiento forzado a nivel de Honduras.	Presentación del contenido a través de una presentación PowerPoint.	40 min	Presentación de power point <ul style="list-style-type: none"> • Data Show • Computadora

Personas migrantes y desplazadas en situación de vulnerabilidad

1. mujeres desplazadas
2. Mujeres Trans desplazadas.
3. Mujeres lesbianas desplazadas.

Se realizará una presentación sobre la situación actual de las personas desplazadas, en este y en todos los apartados la metodología de construcción de conceptos es participativa, con el fin de que las integrantes de la MMMD participen.

40 min

Presentación de power point

- Data Show
- Computadora



MÓDULO II

GENERALIDADES DE LOS PROCESOS DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL



ENFOQUES Y PRINCIPIOS DE LA ATENCIÓN PSICOSOCIAL

A continuación, se presentan definiciones de los diferentes enfoques y principios para la atención psicosocial (Beristain, C. y Doná, G., (2007)⁴

Enfoque psicosocial: Comprende los comportamientos, emociones y pensamientos de las personas y los grupos, en el contexto social y cultural en el que se han desarrollado, por lo que las intervenciones psicosociales deben basarse en la realidad local y ser más un intercambio que una ayuda unidireccional.

Enfoque de derechos humanos: Plantea la persona es el fin supremo de la sociedad e independientemente de su género, edad, cultura, nacionalidad o cualquier otra condición, son titulares de todos los derechos inherentes a los seres humanos. Este enfoque también plantea que el Estado y la sociedad en general deben garantizar los espacios, las oportunidades y las condiciones necesarias para que todas las personas desarrollen sus potencialidades y hagan uso pleno de sus derechos ciudadanos.

Enfoque de género: Se deriva de entender el género como una construcción social y cultural que responde a una particular organización social del poder, que ubica a las mujeres y lo femenino en subordinación frente a los hombres y lo masculino. Por tanto, reconoce las diferentes condiciones de vulnerabilidad asociadas con el género que enfrentan las personas. Este enfoque obliga a mirar cualquier situación social o programa de intervención desde una perspectiva que permita entender las necesidades específicas de mujeres y hombres, además, los efectos diferenciales de cada situación en ellas y ellos.

Enfoque diferencial: Permite apreciar y valorar las múltiples diferencias de lo humano (el ciclo vital, la identidad de género, la orientación sexual, las condiciones de clase, la espiritualidad, la religión, los hábitos y las costumbres, la etnia, la nacionalidad, etc.), y promover la equidad pese a las diferencias a través de acciones de afirmación positiva. Este enfoque reconoce que en esta diversidad no existe una forma única para brindar atención, sino que cualquier intervención debe realizarse a partir de las particularidades y necesidades de cada persona.

Enfoque de participación: Implica involucrar a las personas en la toma de decisiones durante todo el proceso de la atención, en todas las etapas y niveles. Para ello es crucial brindar la información necesaria que les ayude a comprender la situación en la que se encuentran y buscar soluciones en conjunto. Significa también abandonar la posición de personas «expertas», privilegiando las voces y experiencias de las personas migrantes.

Enfoque intercultural: Reconoce la diversidad desde el punto de vista étnico, cultural y de origen nacional, pero se enfoca no solamente en la coexistencia de estas diversidades, sino en los procesos de relación intercambio entre estas y el enriquecimiento mutuo que deriva de esta interacción. Facilita identificar las desigualdades que prevalecen entre poblaciones que tienen diferentes prácticas culturales y las condiciones que requieren para eliminar estas discrepancias y ejercer plenamente sus derechos.

CONCEPTOS CLAVE

A continuación, se presentan conceptos claves para la atención psicosocial, concepto de salud mental y bienestar psicológico.

Salud mental: (Organización Mundial de la Salud, 2002)⁵ Es definida por la Organización Mundial de la Salud como «Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades; es decir, un estado de bienestar en el cual una persona es capaz de desarrollar habilidades que le permiten afrontar las situaciones cotidianas estresantes, puede trabajar de manera productiva y beneficiosa, y está en capacidad de contribuir a la comunidad» (2002).

4 Beristain, C. y Doná, G. (2007). Enfoque Psicosocial de la Ayuda Humanitaria.

5 Organización Mundial de la Salud (2002) Informe sobre la salud en el mundo 2002 - Reducir los riesgos y promover una vida sana.

Desde una perspectiva transcultural, se entiende la salud mental como un concepto que trasciende la noción de «ausencia de trastornos mentales». Involucra las dimensiones física, psicológica, social y cultural, reconociendo cómo los acontecimientos que ocurren en cualquiera de estas dimensiones impactan la salud de las personas en los ámbitos individual, familiar y comunitario.

Esta comprensión más amplia es relevante para la población migrante en el contexto de Mesoamérica, en el que la pluralidad de culturas exige atender la salud mental desde una visión multiétnica y adaptada a las necesidades de la población.

Bienestar psicológico: El concepto de bienestar psicológico expresa el sentimiento positivo y el pensamiento constructivo del ser humano acerca de sí mismo. Desde esta visión, el bienestar parte de las vivencias y se relaciona estrechamente con aspectos específicos del funcionamiento físico, psíquico y social de las personas. Es decir, el bienestar puede variar según la forma de comprender el mundo en cada persona y las diferentes reacciones emocionales que estas tengan ante determinados acontecimientos. Está mediado por la personalidad, pero también por las circunstancias del contexto (García –Viniegras, C. y González, 2000)⁶

Riesgo psicosocial: Se trata de las condiciones presentes en una situación que amenazan el bienestar psicológico y social de las personas, en forma individual y/o colectiva. Se puede manifestar en la incapacidad de reaccionar de forma espontánea ante diversas situaciones, la afectación negativa sobre las relaciones interpersonales, la limitación de las actitudes de confianza y el obstáculo para la apropiación de una propuesta de vida, lo que repercute en la generación y participación de procesos de desarrollo. (OIM, (2012)⁷

Daño/impacto psicosocial: es el impacto en la vida de la persona, en todas sus dimensiones y en su entorno, lo que implica un bloqueo o deterioro en el desarrollo personal, familiar y comunitario a raíz de un evento particular, como por ejemplo el proceso migratorio. Se pueden entender las afectaciones y el daño psicosocial si se tienen en cuenta los diferentes factores involucrados en la experiencia de los eventos y cómo estos han alterado a las personas migrantes, sus familias y las comunidades tanto de origen, tránsito y destino, no solo en el presente, sino en su visión de futuro. (OIM, (2012)⁸

Trauma psicosocial: se entiende como las lesiones en los sueños y la posibilidad de imaginar el futuro, causadas por los episodios victimizantes. Las personas reaccionan de manera diferente ante los eventos, dependiendo de múltiples factores. Por tanto, el impacto de una situación podría o no convertirse en una experiencia traumática de acuerdo con varias condiciones; entre las cuales estas:

- a) Naturaleza y gravedad del acontecimiento que experimentan
- b) Severidad de los daños en diferentes áreas
- c) Posibilidad de que el evento represente una amenaza contra la vida
- d) Exposición extrema al evento, lo cual se constituye en una experiencia traumática
- e) Historia personal y familiar de problemas de salud mental
- f) Apoyo de otras personas en su vida
- g) Cultura y tradiciones
- h) Edad.

Estas características configuran la experiencia del trauma o la vulnerabilidad según la forma como las personas procesan a nivel individual, familiar y comunitario la situación a la que se enfrentan. (Consultar publicaciones de Ignacio Martín-Baró para mayor información. , s.f.)⁹

6 García –Viniegras, C. y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales.

7 OIM (2012) Pautas para mejorar el bienestar psicosocial de las poblaciones migrantes y en situación vulnerable.

8 OIM (2012) Pautas para mejorar el bienestar psicosocial de las poblaciones migrantes y en situación vulnerable.

9 Consultar publicaciones de Ignacio Martín-Baró para más información.

Respuesta psicosocial: es el conjunto de acciones que buscan mantener y/o recuperar el bienestar de la persona, en este caso de la persona que migra, su familia y las comunidades en los diferentes contextos. (OIM, (2012)) Para el diseño de respuestas psicosociales es importante tener en cuenta la identidad individual, familiar y social, y los elementos que la constituyen como un factor clave en el bienestar psicosocial. La identidad se relaciona con los roles colectivos e individuales que las personas asumen en la sociedad, así como la influencia de la percepción que “los otros” tienen sobre la identidad o el rol desempeñado.

Atención psicosocial: es el proceso sistemático de acompañamiento personal, familiar y comunitario, que busca restablecer la integridad emocional de las personas, así como de sus redes sociales. Dicho proceso involucra distintos perfiles profesionales y contempla todos aquellos servicios relacionados con reducir o disminuir el deterioro emocional de las personas que han sido víctimas de la violación de sus derechos.

Primeros auxilios psicológicos (PAP): corresponden a la respuesta humana de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y puede necesitar ayuda de diferentes tipos. Es posible que las personas migrantes requieran los primeros auxilios psicológicos para procesar las emociones, producto de incidentes en el camino o para hacer frente a las ulteriores dificultades que conlleva la migración, por ejemplo: información y enlace con otros servicios, resolución de necesidades inmediatas como abrigo, comida, albergue, conexión con personas de apoyo como familiares o amigos, canalización con especialistas, entre otros. Es importante que quienes presten este servicio comprendan que no se debe forzar a las personas a recibir esta atención, sino estar disponibles para aquellos que deseen apoyo.

Aunque lo ideal es que los primeros auxilios psicológicos deben ser prestados por profesionales, se debe tomar en cuenta que estos no son competencia exclusiva de ninguna disciplina. Antes bien, cualquier persona que sea sensible ante el dolor humano y esté debidamente capacitada en el desarrollo de actitudes y habilidades para facilitar la comunicación y la expresión de sentimientos podría brindar primeros auxilios psicológicos.

Niveles de atención psicosocial: la atención psicosocial ética exige combinar diversas acciones en diferentes niveles, identificando de acuerdo con la situación el tipo de apoyo que la persona necesita; es decir, aquello que es lo más útil, pertinente y transformador para ella en ese momento. Es preciso que las intervenciones psicosociales se diseñen desde una identificación y análisis de la situación de bienestar psicosocial y de salud mental. Para esta identificación se sugiere considerar no solo los efectos negativos que pueden conllevar la experiencia de migrar, sino también aquellas reacciones positivas, manifestaciones de resiliencia y nuevos aprendizajes que generó la situación en la persona.

(IASC., (2007)).¹⁰ A continuación, se describen los diferentes niveles de acción propuestos para implementar la respuesta psicosocial:

- Consideraciones psicosociales en el acceso a servicios básicos, tales como alimento, albergue, abastecimiento de agua, servicios básicos de salud, lucha contra las enfermedades transmisibles.
- Apoyo focalizado a grupos en situación de vulnerabilidad o necesidades específicas. Intervenciones más focalizadas a nivel individual, de familia o grupo por parte de agentes capacitados. Este nivel también incluye los elementos de primeros auxilios psicológicos y de atención básica en salud mental brindados por agentes de atención primaria de salud.
- Servicios especializados de atención clínica y servicios de salud mental en los diferentes niveles de atención primaria, secundaria y terciaria, por ejemplo, apoyo psicológico o psiquiátrico para personas que padecen trastornos mentales graves, cuando sus necesidades sean superiores a las capacidades de los servicios de atención primaria.

¹⁰ Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes.

LAS CONDICIONES GENERALES PARA LA SALUD MENTAL

El hecho que las defensoras cuenten cada vez con menos posibilidades y garantías para realizar su labor, para denunciar la crisis de derechos humanos en el país y adelantar acciones para la superación de la impunidad, genera un impacto en las dimensiones de la seguridad (Grupo Sociedad Civil, 2021).

Violencias: 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. Las violencias de las que son objetos tanto beneficiarios como defensoras de derechos humanos por el machismo imperante, el modelo cultural les representa una constante fuente de vulneración de derechos tanto a las mujeres acompañadas como a las defensoras ejercidas desde los aparatos estatales, operadores de justicia hasta los grupos de poder que se ven amenazados en las comunidades por el ejercicio de denuncia.

Seguridad Física: En lo Individual: las defensoras de derechos humanos perciben 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 defensoras subestiman el riesgo, se acostumbran a la situación de amenaza y descuidan medidas de protección y autoprotección. Poniendo en riesgo sus cuerpos y al final de la línea como consecuencia la posibilidad de perder la vida. De allí que se muestre un aumento en sintomatología ligada al estrés, al estado de alerta activado, etc.

Seguridad Emocional: A nivel emocional, por el 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. Lidar con la culpa ante la realidad y sus posibilidades limitadas de asumir la respuesta ante las diversas expresiones de violencia es uno de esos ejemplos, sobre los cuales su estabilidad emocional puede verse afectada a diversos niveles.

Seguridad Digital: La situación de pandemia COVID-19 evidencia la necesidad de enfrentar las nuevas realidades del acceso a las plataformas digitales para mantener el contacto entre organizaciones, poblaciones y redes, así como el trabajo organizativo y formativo que fortalece la labor de defensoría, para reinventarse desde esta nueva normalidad y asumir el reto. Se ha hecho visible también la importancia de proteger las instituciones y el bienestar de sus beneficiarios apropiándose de herramientas de protección cibernética, es decir, de mecanismos que funcionen como espacios de difusión de pensamientos y logren de igual manera, preservar la seguridad de cada una de sus compañeras.

Seguridad en redes y colectivos: Ante la problemática abordada por las defensoras de derechos humanos y su constante labor de denuncia y lucha frontal, así como la persecución montada desde los regímenes de control estatales y desde los grupos de poder se vuelve una tarea urgente ahondar en las estrategias de seguridad que ya se han venido poniendo en práctica las cosas que han estado funcionando, así como evidenciar las estrategias millonarias que se han puesto en marcha y no han aterrizado sus procesos de acompañar y brindar seguridad a las defensoras.

Las relaciones familiares: Estas, por lo general, son conflictivas en una gran medida por la preocupación del resto de la familia debido al peligro que representa al realizar acciones de defensoría, porque no la comparten, no la entienden o porque consideran que estar en esas actividades la defensora descuida a su familia y a sí misma. De otro lado, por lo general la defensora opta por no involucrar a sus familiares con su actividad, para protegerles, no preocupar y evitar colocarles en riesgo. Esto lleva a un distanciamiento afectivo y, a veces, incluso físico. La distancia entre lo personal y lo laboral en la defensora hace que asuma una relación de compromiso muy alto que a veces rebasa los límites personales, y es por ello por lo que el estrés y sus impactos son consecuencias que se manifiestan en las diferentes áreas de la vida de las defensoras de derechos humanos.

EL ESTRÉS, TIPOS DE ESTRÉS Y CONSECUENCIAS

Para comprender mejor el impacto del estrés es preciso definir qué es estrés: «El estrés es normal. Es la reacción natural del organismo en respuesta a un desafío físico y/o emocional. El estrés puede ser positivo para activar el cuerpo, la mente y la energía de una persona». El organismo reacciona a las demandas del ambiente empleando diferentes recursos que tenga a su disposición, sin embargo, si el estrés se prolonga de forma intensa y duradera, esos recursos se agotan y la persona puede experimentar algún tipo de angustia y sufrimiento (Grupo Sociedad Civil, 2021).

El estrés al que están sometidos los intervinientes proviene de diferentes factores de riesgo: (Grupo Sociedad Civil, 2021)¹¹

¿Qué son los factores de riesgo?

Los factores de riesgo son las condiciones que intuirían directamente en la capacidad para que los intervinientes puedan desarrollar adecuadamente su función y al mismo tiempo, pueden favorecer al surgimiento de afectación psicológica, física y emocional en el personal.

Entre los factores que contribuyen al estrés tenemos:

Factores individuales

- Enfermedades preexistentes.
- Lesiones producidas durante la intervención que pueden requerir desmovilizaciones. En ocasiones esto genera sentimientos de culpa por no poder continuar ejerciendo su participación.
- Problemas o dificultades previas que provocan estrés como conflictos familiares, de pareja, enfermedades de familiares, pérdidas de empleo.
- Fuerte impacto emocional causado principalmente en los intervinientes que llegan primero a la emergencia pues se enfrentan a escenarios muy devastadores o los que tienen mayor contacto con víctimas.

Factores interpersonales

- Posibles conflictos familiares por participar en labores de emergencia.
- Tristeza o nostalgia por separación prolongada de familia, amigos, etc.
- Ciertos rasgos de personalidad, por ejemplo: humor negro, conducta desconfiada, si bien pueden ser aceptas; en condiciones de presión prolongada pueden generar conflictos interpersonales.

Factores propios del evento peligroso/adverso

- Temporalidad en la que sucede la emergencia o desastre (día-noche). Por lo general en la noche produce más víctimas, porque la gente está dormida y su respuesta es más lenta, lo que dificulta la evacuación.
- Duración del desastre afecta no solo a la población, sino a los equipos de respuesta.
- El grado de incertidumbre sobre posibles complicaciones, ej. réplicas en un sismo.
- Factores comunitarios
- Aumento de presión emocional en el interviniente por presencia de curiosos, medios de comunicación.
- Incremento del riesgo y la tensión por presencia de grupos armados o de violencia.

Estímulos traumáticos

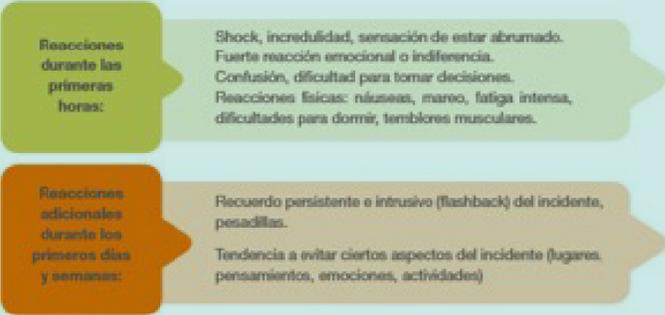
- Mantener contacto con víctimas por tiempo prolongado, algunos mueren en el proceso.
- Presencia de heridos, mutilados, cadáveres.
- Escuchar historias de dolor, sufrimiento y pérdidas de las víctimas otros relacionados a su labor.

¹¹ Grupo sociedad Civil, 2021, Desarrollo de un modelo para promover el autocuidado».

TIPOS DE ESTRÉS

En cualquier persona que brindar un servicio de apoyo a los demás y en situaciones de vulnerabilidad puede con mayor frecuencia experimentar los siguientes tipos de estrés:

Tabla1. Tipos y características del estrés

TIPOS DE ESTRES	CARACTRÍSTICAS
Estrés positivo	Permite resolver problemas y enfrentar exigencias a través de la tensión física y psicológica. Por ejemplo, puede aumentar la actividad productiva, estimular la creatividad y mantenernos en alerta, entre otras.
Estrés básico	Es considerado el «estrés de fondo». Surge de varias fuentes de tensión: nivel individual, familiar, social y emocional. Puede aumentar de acuerdo con cambios en las condiciones de la vida diaria, o asignaciones de nuevas tareas (estar alejado de la familia sin una comunicación adecuada, trabajar con personas desconocidas de distintas culturas, incertidumbre en cuanto al trabajo, nueva información a asimilar, etc.). Este tipo de estrés generalmente disminuye después de las primeras semanas de haber sido determinadas las nuevas tareas.
Estrés acumulativo	<p>Surge como consecuencia de la exposición prolongada a factores de estrés que pueden ser laborales o no. El estrés acumulativo es como una bola de nieve, a medida que crece afecta todo aquello que toca. Es por eso que resulta sumamente importante identificar las señales que paulatinamente se van dando para tomar medidas a tiempo.</p> <p>Figura 1. Factores de estrés acumulativo</p>  <p>El diagrama muestra cuatro categorías de factores de estrés acumulativo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Físicos: <ul style="list-style-type: none"> Cansancio excesivo Dolores de cabeza Dolores abdominales Ateraciones del apetito Emocionales: <ul style="list-style-type: none"> Intranquilidad Frustración Cambios de humor Irritabilidad Apatía Optimismo o pesimismo excesivo. Mentales: <ul style="list-style-type: none"> Olvidos frecuentes Disminución de concentración Disminución o pérdida de creatividad Disminución en la eficacia laboral Comportamentales: <ul style="list-style-type: none"> Aumento en el consumo de alcohol, y/o tabaco, medicamentos Aumento de comportamientos de riesgo
Estrés propio de incidentes críticos	<p>Los incidentes críticos son eventos que salen de lo común, son inesperados, se pueden tornar traumáticos si provocan sensación de pérdida de control y si se percibe amenazada la propia vida. Bajo este tipo de circunstancias se presentan reacciones consideradas habituales, entre ellas:</p> <p>Figura 2. Reacciones habituales al estrés de incidentes críticos</p>  <p>El diagrama describe las reacciones habituales en dos etapas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reacciones durante las primeras horas: Shock, incredulidad, sensación de estar abrumado. Fuerte reacción emocional o indiferencia. Confusión, dificultad para tomar decisiones. Reacciones físicas: náuseas, mareo, fatiga intensa, dificultades para dormir, temblores musculares. Reacciones adicionales durante los primeros días y semanas: Recuerdo persistente e intrusivo (flashback) del incidente, pesadillas. Tendencia a evitar ciertos aspectos del incidente (lugares, pensamientos, emociones, actividades) <p>Fuente: Apoyo Psicosocial en emergencia manual de referencia. FICR, CREPD (2024)</p> <p>Si estas reacciones se mantienen por más de tres meses podrían conducir al estrés postraumático.</p>
Estrés postraumático	<p>Si el evento traumático vivido fue muy significativo e impactante y las reacciones propias de esa situación no han reducido al cabo de un mes, se lo puede considerar como estrés postraumático.</p> <p>El diagnóstico lo realiza un profesional en función de una evaluación pertinente.</p> <p>El diagnóstico lo realiza un profesional en función de una evaluación pertinente.</p> <p>Figura 3. Estrés postraumático</p>  <p>El diagrama muestra las manifestaciones clínicas de estrés postraumático:</p> <ul style="list-style-type: none"> Recuerdos angustiosos recurrentes, involuntarios o intrusiones del suceso vivido Sueños angustiosos recurrentes en los que el contenido está relacionado con el suceso vivido Frecuencia de síntomas exagerados. Problemas de concentración, alteración del sueño Disminución importante del interés o la participación en actividades significativas Manifestaciones clínicas de estrés postraumático. <p>Fuente: American Psychiatric Association. DSM-5. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5. 2014. (8)</p>

EFFECTOS Y REACCIONES ANTE EL ESTRÉS

Las personas defensoras de derechos humanos pueden presentar una serie de reacciones durante y después de la intervención. Estas manifestaciones son consideradas habituales por el estrés vivido durante la situación crítica.

El organismo expresa el malestar que siente, desde diferentes áreas: cognitiva, emocional, fisiológica y motora. Es importante entender que las reacciones pueden ser consideradas propias de la situación, pero deben ser monitoreadas y atendidas oportunamente para que no se surjan complicaciones posteriores.

Tabla 2. Efectos y reacciones ante el estrés

Área cognitiva	
<ul style="list-style-type: none"> • Confusión • Dificultades de concentración • Dificultades en la toma de decisiones • Desorientación • Asunción de riesgos innecesarios • Problemas para recordar sucesos traumáticos o bien recordar constantemente escenas vividas 	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo de volver a enfrentarse otra vez a situaciones de emergencia • Alucinaciones • Pérdida de interés ante determinadas cosas que antes eran gratificantes • Flashback: imágenes de escenas traumáticas que aparecen de forma intrusiva • Negación de determinados hechos y emociones
Área emocional	
<ul style="list-style-type: none"> • Tristeza • Sentimientos de culpa • Ansiedad • Agitación 	<ul style="list-style-type: none"> • Inseguridad • Miedo • Sentimientos de heroísmo e invulnerabilidad • Euforia.
Área fisiológica	
<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza y/o espalda • Vómitos • Dificultades para respirar • Fatiga 	<ul style="list-style-type: none"> • Opresión en el pecho • Temblores • Escalofríos • Tensión muscular
Área motora	
<ul style="list-style-type: none"> • Comportamiento antisocial • Dificultades para dormir • Alteraciones en la alimentación • Habla acelerada • Cambios en el comportamiento habitual 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades para expresar sentimientos • Estallidos de cólera • Retraimiento • Nerviosismo. • Hiperactividad y/o Pasividad

Fuente: Grupo Sociedad Civil (2021) Modelo pedagógico para la atención psicosocial.

Todas estas reacciones son consideradas habituales e incluso inevitables en situaciones con altos niveles de estrés. Por lo general, duran días o semanas y van desapareciendo paulatinamente.

Generar espacios para hablar sobre el tema y poder expresar sentimientos y emociones, resulta fundamental para ayudar a procesar el evento vivido y tener una respuesta más efectiva en las diferentes labores que realiza el personal interviniente.

El cuidado y autocuidado es una tarea prioritaria que debe ser abordada de manera integral. Vincula varios actores y diferentes acciones de acuerdo con el tipo de intervención realizada.

La carga de estrés que viven las defensoras de derechos humanos está en estrecha relación al tipo de intervención que realice. Existen actividades consideradas de bajo impacto emocional como campañas, talleres, entre otros. Aunque siempre generarán tensión en el personal, no aportan elementos que afecten su estabilidad emocional.

ÁREAS Y COMPETENCIAS DE LA ATENCIÓN PSICOSOCIAL

Luego de conocer los impactos psicosociales del desplazamiento forzado, los principales conceptos relacionados con el enfoque psicosocial y los diferentes niveles de atención, se propone un currículo que integra algunas de las áreas que pueden verse afectadas por el desplazamiento forzado, así como estrategias para trabajar sobre ellas. Además, se enumeran las competencias o habilidades de quien brinda atención, las cuales al fortalecerse pueden mejorar el abordaje de las personas desplazadas desde un enfoque psicosocial.

- 1. Reconstruir la confianza:** Busca que la persona vuelva a confiar en sí misma y en otras personas, de tal modo que le sea posible volver a establecer relaciones emocionalmente seguras en las que pueda sentirse cuidada, respetada y valorada.
- 2. Transformar la identidad:** consiste en revalorar algún aspecto que la persona reconoce como sus raíces (su familia, país, amistades, sueños, aprendizajes, habilidades y búsquedas) a través de diversas formas, por ejemplo, a partir de contar historias personales. De esta manera, se le apoyará para fortalecer su arraigo, que ha sido trastocado por la experiencia de migrar.
- 3. Fortalecer vínculos de afecto:** se refiere a recuperar los vínculos que unen a la persona migrante con quienes son importantes para ella, aunque sea de forma simbólica. Explorar los afectos resulta fundamental para que permanezca conectada al sentido de estar viva.
- 4. Identificar recursos de afrontamiento:** se trata de rescatar todo aquello que la persona migrante ha sido capaz de hacer para mantenerse con vida a pesar de la adversidad. Esto ayudará para devolver a la persona el poder sobre su propia vida y señalarle que es la principal responsable de su bienestar.

Aunque desde una perspectiva psicosocial se apuesta a la curiosidad genuina para comprender las historias de las personas, entendiendo que cuanto más espontánea sea una conversación más legítima es lo que surge de ella, es preciso comprender que existen diferentes tipos de preguntas que tendrán un efecto diferente y se puede recurrir a ellas según lo que se quiera abordar. Las presentamos a continuación¹²:

1. Preguntas lineales: pretenden obtener información concreta y ahondar en elementos particulares. Son más descriptivas y los detalles quedan a la libre disposición de quien narra, por ejemplo.

- ¿Qué te ves haciendo dentro de 5 años?
- ¿Puedes decirme otras ocasiones en las que has actuado de acuerdo con tus “esperanzas para una vida mejor”?
- ¿Qué podría haberte visto hacer en el pasado que me hubiera dicho que esas esperanzas eran importantes para ti en esa época?

2. Preguntas reflexivas: son aquellas que recogen el estado emocional y las reflexiones de las personas. En este tipo de preguntas son las personas quienes llenan de contenido y significado el espacio conversacional, manteniendo siempre el foco en sus intereses. Realizadas en grupo, permiten desarrollar procesos a partir de los cuales las reflexiones del otro promueven cambios en los procesos individuales sobre los temas que son objeto de conversación, por ejemplo:

- ¿Cómo fue que sobreviviste para llegar hasta acá y contar esta historia?
- ¿Qué crees que hizo esto posible? ¿Diste algunos pasos que llevaron a esto?
- ¿Qué dice acerca de ti, de lo que piensas, de lo que esperas que, a pesar de lo que sucedió, estás acá contando esta historia?

12 Los tres tipos de preguntas descritos son utilizados por los autores de la terapia narrativa.

d. ¿En qué pensabas en ese momento que lo hizo más llevadero?

3. **Preguntas circulares:** sirven para explorar más una situación y ahondar en ella, así como en las conexiones con otras situaciones, ya sea en el pasado o en el futuro.

a. ¿Cómo fue que sobreviviste para llegar hasta acá y contar esta historia?

b. ¿Qué crees que hizo esto posible? ¿Diste algunos pasos que llevaron a esto?

c. ¿Qué dice acerca de ti, de lo que piensas, de lo que esperas que, a pesar de lo que sucedió, estás acá contando esta historia?

d. ¿Has estado en alguna otra ocasión en una situación como esta? ¿Cómo lo has resuelto? ¿Cuáles pasos has dado?

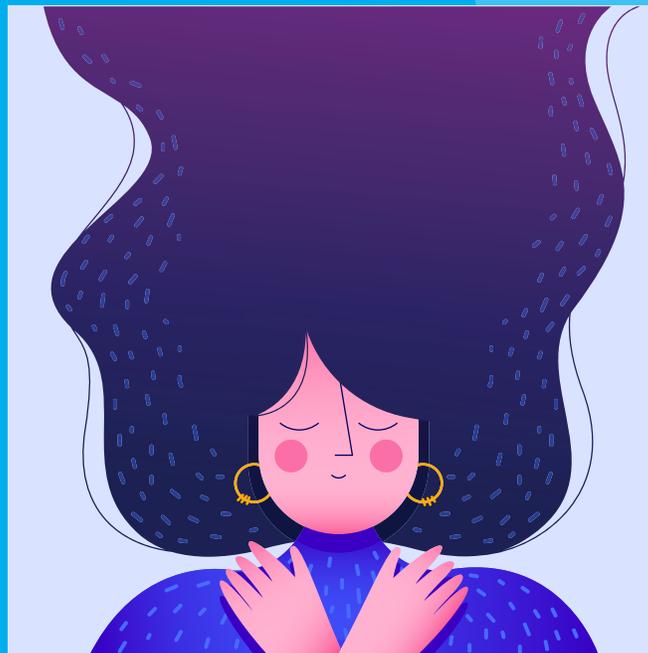
GUIÓN METODOLÓGICO: GENERALIDADES DE LOS PROCESOS DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL

Duración: 3 horas 10 minutos

Tema y subtema	Estrategia de desarrollo de los temas	Tiempo estimado	Recursos
Bienvenida a las participantes	Bienvenida a las y los participantes por parte del equipo del GSC. Se realizará una introducción del tema a abordar, a través de una PTT.	5- 10 min	Presentación de bienvenida (Solo en caso de que sea de forma virtual.)
Listado de participantes	A través de formulario de Google Forms, se enviará un enlace a través de mensaje para que las y los participantes ingresen sus datos generales.	5 min	De forma virtual: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfJtKfb8euMPE-XSdC1Wi0hoz7OLdZN0B0-iZXXYGjXj16RLA/viewform?usp=sf_link
Enfoques y principios de la atención psicosocial	Presentación sobre los principios y enfoques de la atención psicosocial.	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de power point • Data Show • Computadora
Conceptos clave	Definición y explicación de los diferentes conceptos claves.	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de power point • Data Show • Computadora
Las condiciones generales para la salud mental	Se realizará una presentación sobre la situación actual de las personas desplazadas.	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de power point • Data Show • Computadora
El estrés, tipos de estrés y consecuencias	Explicación de los diferentes tipos de estrés a las y los participantes.	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de power point • Data Show • Computadora
Efectos y reacciones ante el estrés	Explicación de las diferentes efectos y reacciones del estrés.	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de power point • Data Show • Computadora
Áreas y competencias de la atención psicosocial	Explicación de las áreas de atención.	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de power point • Data Show • Computadora

MÓDULO III

LA IMPORTANCIA DE CUIDARNOS



Objetivo del módulo:

- Crear técnicas de antruido para las mujeres de la mesa de Mujeres Migrantes y desplazadas

Actividad Introductoria Mueve el cuerpo y la mente:



Inspiración: Se toma lentamente el aire por la nariz, centrando la atención en la expansión de los pulmones.



Suspensión: Se contiene la respiración entre diez y veinte segundos. Es posible que al principio se dificulte mantener tanto el aire, ya que puede dar sensación de ahogo; en este caso, se debe reducir a un tiempo, de manera que resulte cómodo, para luego ampliarlo hasta llegar a veinte segundos.



Espiración: Se vacía suavemente el aire de los pulmones y se expulsa por la nariz. Debe repetirse de cinco a diez veces.

Este ejercicio apoyara a las mujeres, mujeres trans y personas LGTBI que están en la sesión olvidarse de cualquier situación que este bloqueando el inicio del módulo.

¿Qué es el cuidado y cómo debemos cuidar de nosotras/os?

Las personas víctimas de desplazamiento forzado por cualquier motivo, deben preguntarse cómo poder cuidarse ante los efectos de las situaciones vividas y cómo evitar sufrirlas en el futuro.

Al realizar atención psicosocial implica un gran esfuerzo de comprensión, contención y canalización de procesos emocionales y sociales. Quienes brindan dicha atención están expuestos de forma continua a la desesperanza, la frustración, el dolor y el sufrimiento producto de la vulneración y violación de los derechos, entre otros.

Frente a este panorama, el riesgo de aparición de desgaste profesional está siempre presente, lo cual puede agudizarse si no se cuenta con la preparación suficiente y las herramientas para hacer frente a las demandas mencionadas y a la vez, protegerse. Además, de las competencias de atención psicosocial, las personas que brindan atención psicosocial requieren desarrollar la competencia del cuidado personal, lo que les permitirá implementar estrategias que aseguren su integridad y bienestar personal¹³.

¿Qué se debe cuidar?

1. Cuida tu mente

- Cuidar las horas de sueño (entre 6 y 8 horas).
- Meditación: Mejora el estado mental.
- Organizar el tiempo: priorizar en base a tiempo y recursos.
- Cuidar las relaciones interpersonales, debemos afectar positivamente a los demás.
- No relaciones con personas toxicas: pensamientos victimistas, egocéntricos, agresivas y manipuladoras.
- La gente tónica, son «personas medicina», después de estar con ellas la persona se siente mejor.
- Escuchar buena música, leer buenos libros, compartir las preocupaciones
- Ser positivo/a: adoptar una actitud constructiva (aceptarse a un sí mismo y a todo lo que está alrededor).
- Marcarse objetivos: tener un objetivo vital y elaborar un proyecto de vida anima a mantener.
- Hábitos de vida más saludables.

2. Área social:

- Expectativas realistas. Aceptar a la otra persona tal y como es, sin pretender que se comporte del modo que nosotros queremos.

¹³ Las definiciones y conceptos presentados fueron elaborados, para efectos de esta guía, con base en varias fuentes en la materia y editados para fines de integrarse con el objetivo práctico del documento. El material que presenta la OIM se nutre y basa en los autores mencionados en la bibliografía respectiva.

- Buena comunicación. Estar cuando hay que estar, mostrar interés, saber escuchar y compartir nuestras experiencias y opiniones.
- Flexibilidad.
- Hablar del problema al estar preparados.
- No critica al otro, centrarse en la situación.
- No atribuir los otros sentimientos y razones que sospechamos que tiene (leer el pensamiento).
- No acudir a reproches ni a experiencias pasadas, mantenerse en el problema.
- Cuida tu espacio personal.

Cada persona ha de tener un espacio exclusivamente para sí mismo, para cuidar de sí mismo/a.

3. área espiritual

- Tiempo para reflexionar.
- Ten misericordia de ti (no solo con los otros) es importante darse cuenta de que todas cometemos errores y no pasa nada por no ser perfectas).
- Abierto a la inspiración.
- Conciencia de los aspectos no materiales de la vida.
- A veces intentar no ser experto (humildad).
- Abres tu mente cuando sabes que desconoces algo.

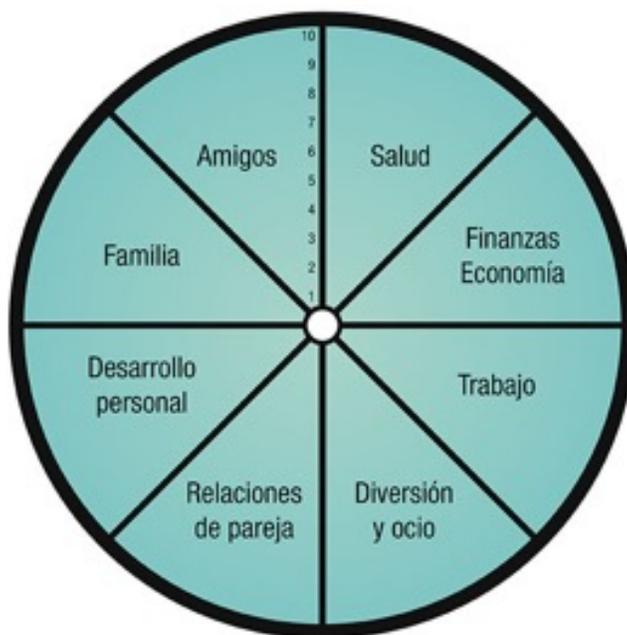
Ejercicio: «La rueda de la vida»

Consiste en que cada participante pueda identificar según la imagen que detalla 12 aspectos de la vida, y en qué nivel del 1 al 10 se encuentran.

Con el desarrollo de la conversación se busca la externalización de lo que desde sus cosmovisiones representa la salud mental, como se podía ver reflejado en la cotidianidad de sus vidas, la importancia de esta para su labor de defensoría, pero también para sus hogares. Como viven las otras la presencia o ausencia de la salud mental, que tan importante se considera y se revalora como un bien personal y comunitario (Grupo Sociedad Civil, 2021).

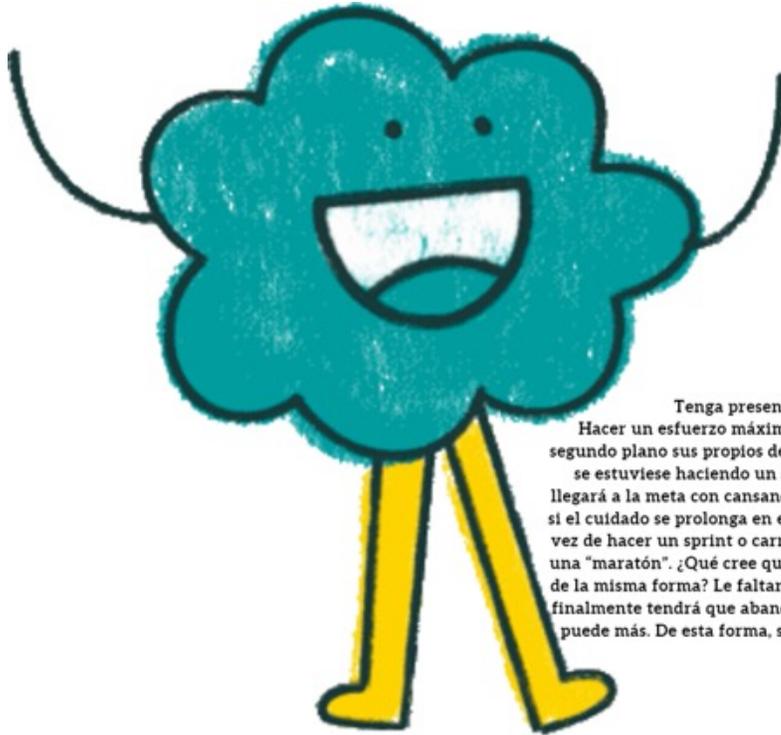
Figura 4

La rueda de la vida



Al revisar los resultados se plantean las acciones que se pueden realizar para mejorar aquellas áreas que se han descuidado.

Reflexione sobre la importancia de cuidarse.



Tenga presente lo siguiente:
Hacer un esfuerzo máximo en el cuidado y dejar un segundo plano sus propios deseos y necesidades, es como si se estuviese haciendo un sprint o carrera rápida y se llegará a la meta con cansancio, pero sin dificultades. Pero si el cuidado se prolonga en el tiempo, como es el caso, y en vez de hacer un sprint o carrera rápida se tiene que correr una "maratón". ¿Qué cree que ocurrirá si se enfrenta a ella de la misma forma? Le faltará energía, sufrirá calambres y finalmente tendrá que abandonar la carrera porque ya no puede más. De esta forma, si cuida sin cuidarse durante

Ejercicio: «La galleta del cuidado»

- Instrucciones:
- Imagine que el círculo que se le presenta es una galleta y que representa todo el cuidado que se dedica a su familiar.
- El ejercicio consiste en que tiene que dividir la galleta en trozos que representen la cantidad de cuidado y atención que a usted le gustaría que cada persona cercana dedique a los demás.
- De esta manera, va a haber un trozo de galleta para cada una de las personas que quiera que participen o colaboren en el cuidado, (incluida usted).

El tamaño de las porciones o trozos tiene que corresponder al grado en el que cada persona tendría que colaborar, la que más cuida, tendrá el trozo más grande, la que cuida, pero muy poquito, tendrá un trocito muy fino, y así con cada persona que quiera que cuida algo.

Ejercicio «¿Qué metemos en la maleta?»

Consiste en que cada participante logre identificar aquellos aspectos negativos y que desearían meter en una maleta para olvidarse de ellos.



Ejercicio «¿Qué metemos en la maleta?»

Consiste en que cada participante logre identificar aquellos aspectos negativos y que desearían meter en una maleta para olvidarse de ellos.

Logros:

que metemos en la maleta: Con el desarrollo de la técnica que metemos en la maleta se logró un efecto de espejo: valorar que pensaban las otras y encontrar elementos comunes y trascendentes como ser que quisieran desaparecer:

Otras recomendaciones:

- La pandemia y los nuevos tiempos: el 78% de la población sufre de ansiedad y depresión por el encierro. Ideas para que se pueda tener un mejor día:
- Planear las actividades antes de iniciar el día: ayuda a monitorear las tareas y llevar un avance de manera constante, y poder evaluar si realmente lo planeado al inicio de la jornada se cumplió al momento de finalizarla.
- Anota tus pendientes: al finalizar tu día es importante dejar claro cuales fueron esas tareas que quedaron pendientes y que deberás retomar al siguiente día.

DESGASTE EN EL TRABAJO Y SUS MANIFESTACIONES

Se entiende el desgaste en el trabajo como un fenómeno que se inscribe dentro de las organizaciones laborales, siendo producto de las estructuras, los valores y las prácticas sociales de las organizaciones donde se produce.



Por su parte, las señales de desgaste son aquellas manifestaciones que se pueden observar a nivel individual y/o grupal, que dan cuenta de la presencia de algún tipo de deterioro. Se pueden observar a nivel físico, emocional, mental, existencial, espiritual y relacional. Algunos ejemplos son:

- Dolores musculares.
- Irritabilidad.
- Aislamientos.
- Insomnio y dificultad para conciliar el sueño.
- Pérdida del sentido de la vida.
- Pensamientos pesimistas.
- Dificultad para tener momentos de paz y tranquilidad.

Es importante poner atención a las actividades que están afectando pues esto genera una reducción en la proactividad. Ver video: <https://www.youtube.com/watch?v=of1nJpmlCFI>

Es importante considerar:

Equilibrio en siete esferas:

1. Trabajo
2. Alimentación
3. Amigos
4. Ocio
5. Académica
6. Familia
7. Espiritualidad (Grupo Sociedad Civil, 2021).

Respecto a la ayuda humanitaria y el desgaste emocional:



En el trabajo de atención humana, la herramienta principal de trabajo «somos nosotras» en nuestro ser. Se trabaja con lo que somos: nuestros pensamientos y reflexiones, nuestras palabras dichas y no dichas, nuestra forma de ver y vivir el mundo, nuestras emociones y sentimientos, nuestras reacciones, nuestra propia forma de entender y sentir el camino, la espera, las búsquedas, las injusticias, el poder.



Por eso, trabajar la persona en sus distintas dimensiones y especialmente la relacional, no solo es un camino personal, es también una forma de abonar la construcción de apuesta y lucha social y política (Grupo Sociedad Civil, agosto 2021)

Guion metodológico: Generalidades de los procesos de atención psicosocial

Duración: 3 horas y 30 minutos

Tema y subtema	Estrategia de desarrollo de los temas	Tiempo estimado	Recursos
Bienvenida a las participantes	Bienvenida a las y los participantes por parte del equipo del GSC. Se realiza una introducción del tema a abordar, a través de una PTT.	5-10 min	Presentación de bienvenida
Listado de participantes	A través de formulario de Google Forms, se enviará un enlace a través de mensaje para que las y los participantes ingresen sus datos generales.	5 min	De forma virtual: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfJtKfb8euMPE-XSdC1Wi0hoz7OldZNOB0-iZXXYGjXj16RLA/viewform?usp=sf_link Presencial: circula por cada mesa.
Actividad Introdutoria Mueve el cuerpo y la mente	Se realiza una actividad práctica en la que con las y los participantes logramos hacer ejercicios de manejo de respiración y relajación del cuerpo.	25 min	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de power point • Data Show • Computadora
¿Qué es el cuidado y cómo debemos cuidar de nosotras/os?	Explicación y presentación de que es cuidado y la importancia de este.	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de power point • Data Show • Computadora. • Velas e incienso
¿Qué se debe cuidar?	Se realizará una presentación sobre la situación actual de las personas desplazadas.	25 min	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de power point • Data Show • Computadora.
Ejercicio la rueda de la vida	Ejercicio práctico que permitirá a los y las participantes ver a que partes de su vida le están dando importancia.	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de power point • Data Show • Computadora • Hojas de papel • Lápices para los y las participantes
Ejercicio la galleta del cuidado:	Ejercicio práctico previo a las sesiones de autocuidado.	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de power point • Data Show • Computadora. • Hojas de papel • Lápices para los y las participantes

Ejercicio «¿qué metemos en la maleta?»:	Ejercicio de que metemos a la maleta, este nos enseñara que cosas consideramos importantes y por qué.	40 min	Presentación de power point Data Show Computadora. Hojas de papel Lápices para los y las participantes
Desgaste en el trabajo y sus manifestaciones Equilibrio en siete esferas:	Explicación teórica de que es el trabajo y el problema que nos genera cuando lo tomamos de una forma no adecuada.	30 min	Presentación de power point Data Show Computadora

MÓDULO IV

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR SOBRE LAS ÁREAS DE AUTOCUIDADO



Objetivo del Módulo:

- Desarrollar competencia de atención psicosocial en las mujeres parte de la Mesa.

Actividad introductoria: «Tiempo de meditación, para atender el niño que llevamos dentro»

Esta actividad se realiza de forma guiada por la facilitadora/o mientras que los y las participantes deberán acostarse en el piso, cerrar sus ojos mientras con música relajante se comienza a narrar la historia.

El principal objetivo de esta actividad es regresar al pasado y recordar todo el daño que nos hacemos en algunas ocasiones por no cuidar nuestro cuerpo y mente y nos ayudara a lidiar con cargas que tenemos del diario vivir.

La historia narrada será Meditación Guiada Para Atender a tu Niño/Niña Interior. (Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=cSNkuNASFds>) y la música que se utilizará para relajar el grupo será: [Relajación para la Sanación del Estrés, Ansiedad y Depresión, Quitar la Rabia Interior y la Tristeza. Ambos recursos se encuentran YouTube.](#)

Para el desarrollo de esta actividad será necesario que las y los participantes lleven consigo:

1. Toalla
2. Ropa cómoda.
3. 1 vela de color amarillo por participante.

Para realizar esta sesión es importante tener incienso y velas de colores y aromas, la facilitadora/o deberá llevar consigo un altar de flores para poder dejar las cargas en el mismo.

Con esta meditación se pretende comprometer a los y las participantes que esa vela de color amarillo que se les entregue será la promesa de autocuidarse cada vez que la miren.

Esta actividad introductoria iniciará la parte teórica del autocuidado y la importancia de este.

AUTOCUIDADO

¿Para qué tener una guía de autocuidado y contención emocional?

Sabemos que, si bien es cierto no se pueden cambiar algunas circunstancias propias del trabajo, sí es viable incidir en cómo vivir y cómo procesar estas experiencias. Este manual tiene el propósito de ayudar a fortalecernos personal y colectivamente para vivir la labor cotidiana de otra manera, evitar los riesgos físicos y emocionales producto de esta y, si ya los estamos experimentado, contar con alternativas para afrontarlos con éxito. De ahí que el objetivo principal de este documento es ofrecer a servidoras y servidores públicos que atienden a mujeres víctimas de violencia de género, un conjunto de conocimientos y técnicas para mejorar su bienestar personal y su efectividad al trabajar.

¿De qué se trata el autocuidado y la contención emocional?

El autocuidado es un concepto introducido por la enfermera y teórica estadounidense Dorothea E. Orem en 1969, quien planteó que, es una función humana reguladora que debe aplicar cada persona de forma intencional, con el fin de mantener su vida y su estado de salud, desarrollo y bienestar.

El autocuidado es algo que se aprende y debe aplicarse de forma deliberada y continua en el tiempo. Dicho de otra manera, implica la responsabilidad que tiene cada persona para el fomento, conservación y cuidado de su propia salud.

Cuidar de cada uno comienza con la toma de conciencia del propio estado de salud. Esta toma de conciencia requiere de aprovechar la experiencia personal, normas culturales y de conductas aprendidas, para tomar una decisión sobre el estado de salud, en el cual debe existir el deseo y el compromiso de continuar con el plan.

En conclusión, la práctica del autocuidado debe considerar:

- La toma de conciencia del propio estado de salud ya sea física, emocional o ambas.
- El deseo consciente de satisfacer las propias necesidades de autocuidado.
- Pensar en la posibilidad de realizar una conducta de autocuidado.
- Analizar los pros y los contras de las alternativas.
- Tomar una decisión acerca de la situación.
- Diseñar un plan o procedimiento.
- Asumir el compromiso de implementar y continuar con el plan.

Es frecuente que personas que trabajan en diversas organizaciones de la sociedad civil que trabajan con mujeres, mujeres trans desplazadas deben dar atención y acompañamientos a víctimas, y brindar contención emocional en algún momento.

En este punto cabe preguntarse ¿cuántas veces, estas personas que dan asistencia la reciben? O bien, ¿cuántas veces se la proporcionan a alguna compañera o compañero que la necesita? De ahí la importancia de conocer y practicar las dos habilidades básicas para dar contención emocional:

- Empatía y
- Escucha activa

De ninguna manera se propone desplazar el abordaje de la contención emocional, que debe estar en manos de profesionales de la salud mental, en situaciones críticas agudas. Más bien, se considera que, desarrollar ambas habilidades, permiten contribuir a tejer relaciones constructivas en los entornos en los que nos desenvolvemos.

La empatía supone la capacidad de comprender la experiencia de otra persona, y transmitirle dicha comprensión, pero no a partir de un hecho, sino a partir de la experiencia emocional.

Por ejemplo, si yo no he perdido a un ser querido por muerte, difícilmente puedo aproximarme a ponerme en los zapatos de la otra/o. Pero si he sentido frustración, dolor, tristeza o confusión, puedo alcanzar a entender en cierta medida cómo puede estar sintiéndose la otra persona.

¿CÓMO IDENTIFICO LO QUE SIENTO?



La vida cotidiana conlleva la experiencia de la tensión en los distintos contextos en los que nos movemos, como el trabajo, la familia y la vida personal. De hecho, la experiencia del estrés es inevitable.

Las personas que trabajamos con víctimas de violaciones a los derechos humanos y, particularmente, con niñas, adolescentes, mujeres y comunidad LGBTI víctimas de violencia, desempeñamos una labor de gran esfuerzo, tensión y sobrecarga diaria que se debe enfrentar. Esto favorece la aparición de distintos síntomas que es importante identificar, puesto que afectan a nuestra salud emocional.

SÍNDROME DE DESGASTE POR EMPATÍA

Según Figley (1995), cuando percibimos el sufrimiento ajeno, de manera espontánea empatizamos con la persona que sufre. Si nuestro trabajo consiste en compartir de manera prolongada las experiencias de sufrimiento de las demás personas, estamos expuestas y expuestos a sufrir desgaste emocional. El contacto persistente con el dolor produce un exceso de carga emocional que, mal afrontada, nos satura de emociones rompiendo el equilibrio y dando por resultado el Síndrome de Desgaste por Empatía (Bernabé, S. J. (2013). La ambivalencia que se presenta en este síndrome es que la capacidad para empatizar es una de las claves para realizar un buen trabajo con personas que sufren y, al mismo tiempo, es el factor para herirnos con el trabajo. Además, las y los profesionales que trabajamos con el sufrimiento humano y que también hemos sufrido algún suceso parecido al que tratamos, nos predispone a sufrir desgaste por empatía, particularmente cuando no hemos resuelto situaciones traumáticas a nivel personal. Si no tomamos medidas efectivas que aborden el desgaste por empatía, éste puede convertirse en Burnout o Síndrome del Quemado.

¿Qué es lo que puede provocar el Síndrome de Desgaste por Empatía? Existen diversos factores:

- Habilidad empática, que es clave para ayudar a otras personas, y a su vez, para ser vulnerable a padecer el SDPE.
- Implicación Empática, que es la capacidad de responder ante las necesidades de las personas, es decir, la motivación para ayudar a quienes necesitan nuestro servicio, buscando proporcionarlo con la mayor calidad posible.
- Apertura a la persona que solicita ayuda, que conlleva a experimentar su sufrimiento como propio mientras se le atiende.

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS Y SU VINCULACION CON EL DESPLAZAMIENTO FORZADO.

La afectación que podemos advertir no es igual en todos los casos, pero en términos generales, las problemáticas expuestas pueden manifestarse en distintos grados:

- Leve, cuando presentamos síntomas físicos, vagos e inespecíficos como dolores de cabeza y de espalda, y particularmente, la dificultad para levantarnos por la mañana o el cansancio patológico.
- Moderada, en la que aparece insomnio, déficit en atención y concentración y tendencia a la automedicación. En este nivel se presenta distanciamiento, irritabilidad, cinismo, fatiga, aburrimiento, sentimientos de frustración, incompetencia, culpa y autovaloración negativa.
- Grave, que se traduce en mayor absentismo, aversión por el trabajo y, en ocasiones, abuso de alcohol o de otras sustancias.
- Extrema, que se manifiesta en aislamiento, crisis existencial y depresión.

Las consecuencias del estrés no sólo se dan a nivel individual, sino que también afectan a la institución, por ejemplo, a través de:

- Infracción de normas.
- Disminución del rendimiento.
- Pérdida de la calidad del servicio.
- Absentismo, abandonos.
- Accidentes.

EL AUTOCUIDADO DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

Las personas realizamos diferentes roles, que están reglamentados por normas construidas socialmente y que establecen formas de ser, de sentir, de hablar y pensar. Entre dichos roles están los de género, que históricamente han

ubicado a las mujeres en una posición de exclusión y subordinación.

Ser hombre o ser mujer marca una diferencia en la vida de las personas, en las enfermedades que padecen y cómo cuidan de su salud, en la esperanza de vida y hasta en la manera de morir. Como ya se analizó, el autocuidado involucra responsabilidades para mantener nuestro bienestar, y hay factores que favorecen o entorpecen nuestra capacidad para ver por nosotras y nosotros mismos. Sin embargo, a tales factores hay que sumarle la pertenencia a uno u otro género.

La diversidad de historias de vida inmersas en un contexto con sus valores, costumbres y prácticas culturales, políticas, socioeconómicas, religiosas y de relaciones humanas, condiciona la manera y el momento de aprender a cómo cuidarse, así como a tener comportamientos de autocuidado, debido al género, la etnia y la clase social. En todos los grupos sociales, se han revelado relaciones jerárquicas de subordinación de género, clase, etnia y edad. Esta diferenciación dificulta el desarrollo y el proyecto de vida de las mujeres, las subordina en relación con los hombres y produce relaciones de dependencia y opresión.

Históricamente, a los hombres se les ha exigido individualidad e independencia y a las mujeres se les ha impuesto el cuidado de los demás y de las personas dependientes. Para combatir la posición de desventaja de las mujeres, debe existir corresponsabilidad entre mujeres y hombres en todos los ámbitos: la familia, las amistades, el ámbito laboral y la política, es decir, entre lo privado y lo público. La ética del cuidado debe ser universal y, en consecuencia, la responsabilidad y la solidaridad son un deber para toda la sociedad.



Y ahora ¿Qué hago?

La prevención debe ser considerada prioritaria, y debe asumirse como un proyecto permanente en las instituciones, delimitando con exactitud las responsabilidades preventivas de cada nivel jerárquico, instaurarla en todas las etapas de los procesos productivos. El estrés produce daños en la salud física, psíquica y social de las y los trabajadores, servicio de poca calidad para las y los usuarios de servicios, y daños a la institución, por lo que deben adoptarse medidas oportunas para su prevención que, además, tienen una fundamentación jurídica desde distintos ámbitos.

Dicho de otra manera, el autocuidado y la contención emocional deben involucrar desde el ámbito personal hasta el institucional. Es por ello que proponemos estrategias de afrontamiento individuales y estrategias colectivas, mismas que se explican a continuación.

LA RELAJACIÓN

Todas y todos podemos practicar estas técnicas desde las comodidades de nuestros hogares, unas velas, aceites y a despejar nuestros pensamientos.

Figura 6
Tipos de relajación



INTELIGENCIA EMOCIONAL

La reestructuración cognitiva es fundamental para el afrontamiento y manejo del estrés laboral, ya que buena parte de este se fundamenta en pensamientos negativos y preocupaciones. El estudio de la relación entre lo cognitivo y lo emocional, es lo que hoy conocemos como inteligencia emocional.

Resulta de vital importancia desarrollar las habilidades propias de una persona inteligente emocionalmente para que, al presentarse situaciones de conflicto y/o tensión en el trabajo, se tengan los elementos suficientes para afrontarlas de una manera correcta y respetuosa. De esa manera, se producirá un buen clima laboral y, sobre todo, se brindará un servicio de calidad congruente con los objetivos institucionales.



Empecemos por comprender qué son las emociones, para después ver cómo podemos desarrollar nuestra inteligencia emocional. Lawler (Citado en Fienco, G., & Itúrburo, J. (2012), define las emociones como estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos. Las emociones están íntimamente relacionadas a lo que sentimos en el cuerpo, e influyen en una buena medida en nuestra conducta.

Las emociones básicas son: miedo, placer, tristeza, enojo y alegría. Es importante considerar que una de sus características principales es que son pasajeras e intensas, por lo que nos pueden llevar a reacciones que afectan de manera importante a las demás personas, tanto positiva como negativamente.

Ahora bien ¿a qué nos referimos con inteligencia emocional? Según Goleman (1999) es «la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones». En ese orden de ideas, la inteligencia emocional permite relacionarnos mejor con los demás y con el ambiente que nos rodea, a partir de reconocer y saber manejar nuestras emociones.

RESILIENCIA

La resiliencia puede describirse como **la capacidad para prepararse, recuperarse y adaptarse ante el estrés, retos o adversidad**. Cuando somos resilientes, somos capaces de recuperarnos más rápido después de una situación difícil, podemos recuperar la calma y afectar positivamente a nuestro entorno. No se trata de un falso pensamiento positivo, sino de recurrir a todos nuestros recursos y de ahorrar nuestra energía. Veamos cuáles son las características de una persona resiliente:

- Es consciente de sus potencialidades y limitaciones. De nuevo, la base es el autoconocimiento, ya que al saber cuáles son las propias fortalezas, así como las debilidades, podemos trazarnos metas más objetivas respecto a lo que está sucediendo.
- Una persona resiliente es creativa. Después de una situación difícil, sabe que las cosas cambiarán, por lo que busca la forma de rescatar lo valioso de las mismas.
- Confía en sus capacidades, y en lo que pueden lograr. No pierden de vista sus objetivos y también reconocen la importancia del trabajo en equipo reconociendo cuándo es necesario pedir ayuda.
- Asume las dificultades como una oportunidad para aprender. Se trata de afrontar las crisis como una oportunidad para generar un cambio, para aprender y crecer, sabiendo que esos momentos no durarán para siempre.
- Practica vivir aquí y ahora, ya que existe la conciencia de que lo único real que tenemos en el momento presente.
- Ve la vida con objetividad. Al ser consciente de que nada es completamente positivo ni negativo, se esfuerza por centrarse en los aspectos positivos y disfrutan de los retos. Se rodean de personas que tienen una actitud positiva.
- Sabe cultivar sus amistades, por lo que generalmente se rodea de personas que tienen una actitud positiva ante la vida. Así, logra crear una red de apoyo fuerte que le puede sostener en momentos difíciles.
- No intenta controlar las situaciones, sino sus emociones.
- Es flexible ante los cambios.
- Es persistente en sus propósitos.
- Busca la ayuda de los demás y el apoyo social, cuando después de haber intentado superar un momento difícil, reconoce el momento adecuado para buscar ayuda.

ESTRATEGIAS COLECTIVAS

Sería conveniente que las y los líderes de las instituciones, adoptaran una serie de buenas prácticas en relación con los factores de riesgos psicosociales generadores de estrés que pueden tener más incidencia en la salud de las y los servidores públicos. Algunas de esas prácticas, se incluyen a continuación:

- Fomentar la claridad y transparencia organizativa a través de la definición de tareas, objetivos y margen de autonomía de los puestos de trabajo.
- Diseñar los horarios de trabajo de manera que eviten conflictos con las exigencias y responsabilidades externas al mismo. En este sentido, debe intentarse reducir y rotar los denominados horarios «asociales», fomentar la jornada continuada, implantar horarios flexibles de entrada y salida y promover, en la medida en que el trabajo lo permita, jornadas que combinen actividades desde casa o formas de teletrabajo, con funciones realizadas en el centro de trabajo.
- Comprobar que las exigencias de trabajo sean compatibles con las capacidades y recursos de cada persona, y permitir su recuperación después de tareas físicas o mentales particularmente exigentes.
- Crear oportunidades para la interacción social, incluidos el apoyo moral y la ayuda directamente relacionados con el trabajo.
- Elaborar códigos éticos de comportamiento, consensuados entre representantes de las y los trabajadores e institución, que eviten situaciones que puedan generar estrés, como el acoso moral o el sexual.
- Fomentar el trabajo en equipo donde se consideren las opiniones de las distintas categorías.
- Promover la estabilidad en el puesto de trabajo y establecer incentivos frente a los cambios en las condiciones laborales exigidas por la institución.

EL DUELO Y NOSOTRAS

Al hacer uso de esta herramienta psicosocial pudimos definir el estado de afectación emocional de la salud mental y el estrés del equipo en cuanto al duelo, lo cual era uno de los objetivos específicos de la jornada

(Grupo Sociedad Civil, agosto 2021).

Actividad de cierre:

En un círculo, todas/os en grupos de dos (2) hacemos lectura de la siguiente hoja.

ACTIVIDAD DE MOTIVACIÓN

Hazte un cumplido
Levanta tu ánimo y reconoce lo increíble que eres. ¡Te lo mereces!

Soy amable

Soy útil

Soy amable

Soy paciente

Trabajo duro

Me quieren

Guion metodológico: Actividades para trabajar sobre las áreas de autocuidado

Duración: 5 horas

Tema y subtema	Estrategia de desarrollo de los temas	Tiempo estimado	Recursos
Bienvenida a las participantes	Bienvenida a las y los participantes por parte del equipo del GSC. Se realiza una introducción del tema abordar, a través de una PTT.	5-10 min	Presentación de bienvenida
Listado de participantes	A través de formulario de Google Forms, se enviará un enlace a través de mensaje para que las y los participantes ingresen sus datos generales.	5 min	De forma virtual: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfJtKfb8euMPE-XSdC1Wf0hoz7OLdZN0B0-iZXXYGjXj16RLA/viewform?usp=sf_link Presencial: circula por cada mesa.
Actividad introductoria: «Tiempo de meditación, para atender el niño que llevamos dentro».	Se realiza una actividad práctica en la que con las y los participantes realizan ejercicios de manejo de respiración y relajación del cuerpo.	1 hora	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de power point • Data Show • Computadora. • Velas e incienso
¿Cómo identifico lo que siento?	Explicación y presentación de que es cuidado y la importancia de este.	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de power point • Data Show • Computadora
Síndrome de desgaste por empatía.	Se realizará una exposición del síndrome de desgaste.	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de power point • Data Show • Computadora

Consecuencias del estrés y su vinculación con el desplazamiento forzado.	Presentación de las consecuencias del estrés y su vinculación con el desplazamiento forzado.	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de power point • Data Show • Computadora
El autocuidado desde la perspectiva de género.	Explicación de la importancia del autocuidado con enfoque de género.	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de power point • Data Show • Computadora
Y ahora ¿qué hago?	Explicación del tema: ahora ¿qué hago? respecto a actividades de autocuidado.	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de power point • Data Show • Computadora
La relajación	Presentación sobre la relación. En este tema se hará un ejercicio para aprender a relajarnos en casa.	40 min	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de power point • Data Show • Computadora
Inteligencia emocional	Explicación del tema: La inteligencia emocional.	10 min	
Resiliencia	Conceptualización y explicación: qué es la resiliencia.	10 min	
Estrategias colectivas	Desarrollo y explicación del tema: Estrategias colectivas para el autocuidado.	10 min	
El duelo y nosotras	Abordaje del tema sobre el duelo y nosotras.	10 min	
¿Qué estamos haciendo?	Reflexión sobre ¿Qué estamos haciendo al respecto?	10 min	

VI. Bibliografía

- Bernabé, S. J. (2013). Desgaste por empatía en psicólogos. (Estudio a realizarse en el colegio de psicólogos de Quetzaltenango (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar.
- Beristain, C. y Doná, G. (2007). Enfoque Psicosocial de la Ayuda Humanitaria.
- CEJIL, (10 de mayo de 2019), «Ante amenazas, Honduras debe tomar medidas inmediatas para proteger la vida de personas defensoras en Río Blanco». Disponible en: <https://www.cejil.org/es/amenazas-honduras-debe-to-marmedidas-inmediatas-protoger-vida-personas-defensoras-rio-blanco>
- CEJIL, (20 de junio de 2019), «Honduras: pueblo indígena tolupán enfrenta nuevo proceso de criminalización». Disponible en: <https://www.cejil.org/es/honduras-pueblo-indigena-tolupan-enfrenta-nuevo-procesocriminalizacion>
- CEJIL, (31 de octubre de 2018), Honduras: condenamos acciones estatales que ponen en riesgo el derecho al agua en Guapinol, Tocoa. Disponible en: <https://www.cejil.org/es/honduras-condenamos-acciones-estatales-que-ponenriesgo-derecho-al-agua-guapinol-tocoa>
- Comisión Interamericana de derechos Humanos (27 de agosto de 2019). Situación de derechos humanos en Honduras. Disponible en: <https://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/Honduras2019.pdf>
- Comisión Interamericana de derechos Humanos (11 de diciembre de 2019) Estudio de caracterización del desplazamiento interno por violencia en Honduras 2004-2018. Disponible en: <https://www.refworld.org/es/docid/5df3b7674.html>
- Comisión Interinstitucional para la Protección de las Personas Desplazadas Internamente por la Violencia (CIPPDV).
- Criterio, (26 de julio de 2018). «Honduras registra 264 mil desplazamientos forzosos, según organizaciones de sociedad civil». Disponible en: <https://criterio.hn/honduras-registra-264-mil-desplazamientos-forzosos-segunorganizaciones-de-sociedad-civil/>
- Figley, C. (1995). Compassion Fatigue. Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in those Who Treat the Traumatized. New York and London: Routledge.
- Grupo Sociedad Civil (2021) «Desarrollo de un modelo para promover el autocuidado». Tegucigalpa. Modelo pedagógico para la atención psicosocial. Guía de técnicas de apoyo para autocuidado. (2018) Guía de cuidado y autocuidado al interviniente.
- Goleman, D. (1999). La práctica de la inteligencia emocional. España: Kairós.
- La Gaceta. Decreto Ejecutivo Número PCM-053-2013. 26 de noviembre de 2013. Disponible en: http://www.cippd.gob.hn/wp-content/uploads/2017/08/CIPPDV004_decreto-PCM-052-2013.pdf
- Pereda Acosta M. (2011). Explorando la teoría general de enfermería de Orem. Enf Neurol (Mex). Disponible en: <http://new.medigraphic.com/cgibin/contenido.cgi?IDREVISTA=221&IDPUBLICACION=3438>
- CIDH, C. I. (2014). “Violencia contra Personas LGBTI en América”.
- Consultar publicaciones de Ignacio Martín-Baró para mayor información. . (s.f.). Consultar publicaciones de Ignacio Martín-Baró para mayor información. .
- García –Viniegras, C. y González. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales.
- IASC. ((2007).). Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes.
- OIM. ((2012)). Pautas para mejorar el bienestar psicosocial de las poblaciones migrantes y en situación vulnerable.
- Organización Mundial de la Salud. (2002). Informe sobre la salud en el mundo 2002 - Reducir los riesgos y promover una vida sana.
- UNICEF. (abril 2021). Modelos de Atención Psicosocial Remota. <https://www.unicef.org/lac/informes/modelo-de-atencion-psicosocial-remota> .



Grupo Sociedad Civil

Proyecto: **«Mujeres que caminan: otras miradas, otras propuestas»** para la promoción/sensibilización sobre los resultados de la: «Investigación sobre violencia sexual y femicidios como causas del desplazamiento forzado: ¿Es el desplazamiento forzado otro ejemplo de la feminización de la violencia en Honduras?».



Grupo Sociedad Civil

Colonia Altos de la Elvel, casa # 9, Tegucigalpa, D.C. Tel. 2262-9818

gschnblog.wordpress.com gscivil.comunicacion@gmail.com

 [gschonduras](#)