



# El Bienestar, el Riesgo y el Ejercicio de los Derechos Humanos

A menudo a los defensores y las defensoras de derechos humanos en riesgo les resulta difícil hablar de su bienestar mental y emocional, incluso cuando es algo que les preocupa. Las culturas de ejercicio de los derechos humanos tienden a poner énfasis en el auto-sacrificio, el heroísmo y el martirio. Estas normas inhiben que los defensores y las defensoras expresen sus ansiedades y busquen ayuda. ¿Cómo podemos tener discusiones sobre el bienestar en el ejercicio de los derechos humanos? ¿Cómo podemos fortalecer las estrategias personales y colectivas para el bienestar de los defensores y las defensoras de derechos humanos en riesgo?

## Introducción

El 86 por ciento de los defensores y las defensoras de derechos humanos en riesgo de nuestro estudio indicaron que estaban “preocupados/as” o “muy preocupados/as” por su bienestar mental y emocional, lo cual les preocupaba tanto como su seguridad física y su seguridad digital.

En este sumario destacamos los temas recurrentes sobre el bienestar que han surgido de las entrevistas y las encuestas que hemos realizado a defensores y defensoras de derechos humanos en riesgo en Colombia, México, Egipto, Kenia e Indonesia.

## La importante pero insuficiente atención al bienestar

A pesar de que a los defensores y las defensoras en riesgo les preocupa su bienestar mental y emocional, no es un tema que se

trate con frecuencia en las comunidades de derechos humanos. Incluso entre los mismos defensores y defensoras, a menudo se le presta una atención secundaria.

Tal y como dijo un/a transexual defensor/a en Indonesia:

*Los defensores/as de derechos humanos a veces no se preocupan por [su bienestar], porque están ocupados asistiendo a las víctimas. Por lo que a veces se olvidan de pensar en su propio bienestar. A veces también trabajan demasiado duro y no tienen ningún descanso o vacaciones, por lo que desatienden su propio bienestar mental y emocional.*

Los defensores y las defensoras también tienden a priorizar las necesidades y la importancia de su trabajo ante su propio bienestar. Su fuerte compromiso para lograr objetivos para los derechos humanos les impulsan a continuar hacia adelante a pesar de los retos que se derivan de su trabajo.

Una mujer defensora de derechos humanos que trabaja en derechos de personas LGBTIQ\* en Colombia dijo:

*Este es un trabajo duro. Siempre te estigmatizan. Nos tenemos que proteger a nosotros mismos con respecto a nuestra orientación. Es una cuestión de supervivencia. Tienes que seguir adelante para llegar a la cima, caer mil veces y levantarse cada vez.*

Cuando piensan en el tema del bienestar, los defensores y las defensoras a menudo prestan atención al bienestar de las víctimas de violaciones de derechos humanos y abusos, en lugar del suyo y a menudo se sienten culpables cuando piensan sobre su propio bienestar, pues les hace sentir auto-indulgentes.

Una mujer defensora de derechos humanos que trabaja en la protección de los derechos de los campesinos en Colombia dijo:

*Esta es la última medida que la gente toma. Empezamos por pensar en nuestros hijos, nuestras familias, nuestras comunidades, la última persona en la que pensamos es en nosotros mismos. Eso es por 'amamos nuestro arte', no estamos intentando ser protagonistas o servir nuestros propios intereses.*

Sin embargo, las consecuencias psicológicas de su trabajo pueden llegar a ser enormes. Los defensores y las defensoras de nuestro estudio hablaron de los retos de vivir con miedo constante y ansiedad, de no poder dormir, de sus sentimientos de impotencia ante la opresión, de sentirse 'insensibles' o sin emociones; de estar constantemente en 'modo de lucha', así como de su fatiga, desesperación, aislamiento y estigmatización.

*Comparo nuestro trabajo con el de Sisifo: esfuerzo mental y físico extremo sin resultados aparentes .... [Estamos] trabajando bajo la constante amenaza de ser arrestados en cualquier momento, y algunos de nosotros estamos siendo atacados de manera personal en los medios de comunicación. Lo que lo hace aún más difícil es nuestro conocimiento de que si vamos a juicio tenemos muchas posibilidades de que dicho juicio sea injusto y parcial, y estará faltó de transparencia y profesionalismo.*

**Abogado de derechos humanos, Egipto**

## Las expectativas sobre el riesgo y el sacrificio derivados del trabajo en derechos humanos

En los círculos de derechos humanos hay normas culturales y sociales fuertes sobre el autosacrificio, el heroísmo y el martirio. En especial, en condiciones hostiles los riesgos se entienden como inherentes al ejercicio de los derechos humanos. Se espera que los defensores y las defensoras hagan sacrificios personales y sigan luchando, que hagan frente y gestionen los riesgos o bien dejen el trabajo.

La cultura machista y la presión que los defensores y las defensoras sienten al tener que ser (y aparentar ser) 'valientes', inhiben conversaciones sobre el bienestar. En algunos casos, a los defensores y las defensoras les preocupa hablar de las amenazas y los ataques que han vivido y de las ansiedades que sienten porque ésto pueda perpetuar el miedo y desanimen a otros a unirse al movimiento de los derechos humanos.

## El entendimiento del bienestar a través de la cultura

Encontramos diferentes reacciones entre los defensores y las defensoras a quienes preguntamos sobre el 'bienestar mental y emocional' en nuestro estudio. Algunos defensores y defensoras lo interpretaron como un concepto 'occidental', que lleva a intervenciones 'occidentales' que resultaban inapropiadas para ellos.

Como dijo el líder de una comunidad indígena en Colombia:

*No usamos el concepto 'psicosocial'. Nosotros creemos que el trabajo que realizamos como pueblo indígena es mejor para nosotros. Todos tenemos nuestro sano juicio, todos tenemos nuestros cinco sentidos, no estamos locos. Sólo porque hay grupos armados presentes no significa que estamos mal.*

*Sin embargo... han habido 18-20 suicidios en los últimos cuatro años... Hemos intentado la psicología 'occidental' pero no mejoró la situación. Los médicos indígenas nos han bendecido y ofrecido consejo. Esto ha sido mejor para nosotros.*

Los defensores y las defensoras de nuestro estudio indicaron que a veces era difícil mantener una conversación sobre bienestar con otros compañeros porque se entiende que está relacionado con la 'locura' o con la necesidad de ver a un psiquiatra. Aquellos que reconocen el valor de tomar terapia o tratamiento, mencionaron las dificultades con las que se encuentran para acceder a estas formas de apoyo, así como el estigma que éstas llevan asociado. Otros opinaron que las formas de apoyo cultural y religioso localmente relevantes eran más eficaces para ellos.

## El apoyo en estrategias de afrontamiento privadas en vez de colectivas

Los defensores y las defensoras de nuestro estudio tendieron a apoyarse en estrategias privadas de afrontamiento más que en el apoyo organizacional para su bienestar. Compartieron cómo sacaban fuerza de su espiritualidad, de estar con su familia y amigos y de practicar aficiones. Sin embargo, a veces también se sentían perdidos y solos en sus dificultades.

*Tampoco recibimos apoyo de nuestros compañeros cuando tenemos problemas. Convierten el problema en 'algo simple'. Por ejemplo, cuando mi amigo recibió una carta de la policía para ser interrogado, otros amigos bromeaban cosas como "relájate, te acompañaremos, te traeremos comida todos los días si te arrestan". Nos reímos juntos. Según en mi experiencia, creo que ellos también estaban preocupados. Parece que no recibimos apoyo moral.*

**Defensor/a de anticorrupción, Indonesia**

Relativamente pocas ONGs de derechos humanos integran prácticas de bienestar en su trabajo, como por ejemplo, supervisando los casos en los que se está trabajando, proporcionando terapia, organizando retiros, haciendo hincapié en el equilibrio entre el trabajo y la vida personal y mejorando los seguros y las pensiones.

### El aspecto financiero del bienestar

Muchos defensores y defensoras hablaron de las inseguridades financieras de su trabajo. Mencionaron el financiamiento a corto plazo, los sueldos bajos, la falta de ayudas y la expectativa de que el trabajo de los derechos humanos deberían realizarse sin cobrar. Algunos defensores y defensoras de nuestro estudio perdieron ingresos por los riesgos y amenazas a los que se enfrentan. La mayoría han tenido que recaudar dinero o utilizar sus ahorros para su seguridad personal – como en fianzas, tratamientos médicos, equipos de seguridad o reubicaciones. Las inseguridades financieras eran especialmente difíciles para los defensores y las defensoras que ya se encontraban con dificultades socioeconómicas.

Una mujer defensora que trabaja con derechos reproductivos y de la salud maternal en Kenia dijo:

*No tenemos una colecta o organizaciones que se preocupen por nuestra salud y nuestras familias. Nadie se preocupa por cómo haces para alimentarte o pagar el alquiler y ninguna organización está dispuesta a darte empleo porque no tienes papeles ni certificados... Es un reto para los defensores y las defensoras de derechos humanos, especialmente cuando están enfermos u hospitalizados, hay tantos defensores y defensoras de derechos humanos que están pasando por esto, la financiación es el mayor problema.*

### La identidad, el bienestar y el acceso a recursos

Hay una correlación entre la identidad de los defensores y las defensoras, el riesgo al que se enfrentan y los recursos y apoyo a los que pueden acceder para su bienestar. Defensores y defensoras LGBTIQ\*, por ejemplo, tienen un acceso más limitado a mecanismos de apoyo. Al buscar apoyo fuera de su círculo, a menudo les hace 'salir' y exponer el trabajo que hacen. Esto es similar para mujeres defensoras que trabajan en temas sensibles. Como tal, sus espacios de trabajo siguen siendo uno de los pocos espacios para fortalecer el bienestar.

*[Después del ataque] decidí ir a casa donde estaban mis padres, fue mal, recibí mucho estigma y discriminación por parte de mi familia. Me llamaron despreciable. "Has dejado nuestro nombre en barro, estamos avergonzados de ti, has dejado nuestro nombre en barro, no tienes vergüenza, Dios te verá hasta desde el infierno".*

*Fue tan duro que quería suicidarme. No podía continuar con mi trabajo en ese momento. Había un estado de pánico y riesgo para todos los LGBTIs [en mi área]. Me mantuve bajo tierra hasta que las cosas volvieron a ser seguras.*

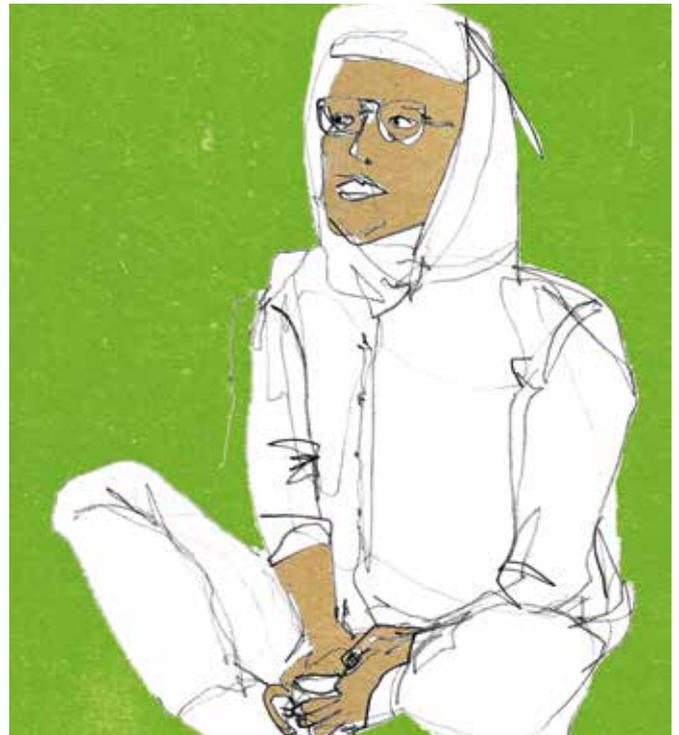
**Mujer transexual defensora que trabaja en derechos LGBTIQ\* en Kenia**

### Bienestar mediante el ejercicio de los derechos humanos

El trabajo de derechos humanos conecta a defensores y defensoras de una manera significativa, permitiéndoles experimentar con aquello que consideran fundamental para su bienestar. Para algunos, vivir positivamente y continuar su trabajo a pesar de las amenazas era, en sí mismo, un acto de resistencia.

*...el combate contra la represión era un proceso sanador... la afirmación de que "Sí, fue el estado" era nuestra manera de curar la herida, es una necesidad emocional y también también una declaración para hacernos más fuertes, para hacernos sentir menos vulnerables, menos solos. Nuestro alzamiento es contra la soledad; es una red de confianza, es amor a la política, subversivo Our uprising is against loneliness; it is a trust network; it is love politics; amor subversivo...*

**Mujer, estudiante y defensora feminista, México**



### La creación de un espacio para el bienestar

Los defensores y las defensoras de este estudio agradecieron el mayor énfasis en el auto-cuidado, la gestión de las emociones y en poder hablar sobre el bienestar. Vieron el valor de hablar de cómo desarrollar redes y cómo construir estrategias colectivas de protección. En las sesiones de formación de seguridad, apreciaron poder compartir sus experiencias de riesgo y sus medidas de autoprotección con otros defensores y defensoras. También valoraron escuchar las experiencias de otros.

Destacaron la importancia de crear espacios para la autorreflexión sobre la cantidad de riesgo que conlleva su trabajo y su nivel de compromiso con la causa.

*Un/a defensor/a de derechos humanos ha de amar la vida. Para ayudar a los demás no puede caer en la trampa del escepticismo o derrotismo. Tenemos que superar nuestras limitaciones internas y externas, y eso sólo es posible si cuidamos de nosotros mismos. Hemos de transmitir optimismo y mensajes transformadores, no podemos estar con víctimas y mostrarles más miseria. En general, los defensores y las defensoras de derechos humanos tiene una enorme capacidad de disfrutar de cada momento de la vida.*

**Abogado/a de derechos humanos, Colombia**

## Implicaciones para el ejercicio de los derechos humanos

Es importante que las personas que diseñan políticas quienes trabajan en derechos humanos. y los defensores y las defensoras de derechos humanos:

- Desarrollen espacios para la autorreflexión sobre el bienestar individual y colectivo de los defensores y las defensoras de derechos humanos, especialmente aquellos y aquellas que están en riesgo.
- Reconocer y reconducir normas y expectativas que dificultan que los defensores y las defensoras hablen del bienestar.
- Ir más allá de los enfoques 'occidentales' para entender el bienestar. Reconocer, documentar y compartir otras formas sociales y culturales de conceptualizar y fortalecer el bienestar.

### Sobre este proyecto:

Este sumario de políticas se basa en los resultados de investigación derivados del proyecto "Navegando Riesgos, Gestionado Seguridad, y Recibiendo Apoyo" que examina las experiencias de defensores y defensoras de derechos humanos en riesgo en Colombia, México, Egipto, Kenia e Indonesia.

Estas entrevistas y encuestas se realizaron con más de 400 defensores entre julio de 2015 y noviembre de 2016



Centre for Applied Human Rights  
University of York  
Yorkshire House  
6 Innovation Close, York Science Park  
Heslington, York YO10 5ZF  
United Kingdom

+44 (0)1904 325830  
cahr-admin@york.ac.uk  
[york.ac.uk/cahr](http://york.ac.uk/cahr)

- Abordar el bienestar no como una responsabilidad exclusiva de los defensores y las defensoras de manera individual, sino como una responsabilidad colectiva.
- Revisar cómo personas, grupos, comunidades y partes interesadas fortalecen estrategias individuales y colectivas para el bienestar. Estas incluyen integrar las prácticas de autocuidado y de cuidado de los demás, incorporar las prácticas de bienestar en colectivos y entender el efecto de las prácticas de financiación en el activismo sostenible.
- Dedicar recursos financieros a prácticas de bienestar que sean culturalmente relevantes y contextualmente apropiadas. Estos pueden incluir la provisión de servicios de salud, terapias, seguros y pensiones.
- Reconocer que para algunos defensores y defensoras, como los LGBTQ\* y mujeres defensoras, los espacios de trabajo son espacios cruciales para su bienestar. Por lo que es importante entender cómo estos espacios de trabajo han de ser remodelados para que no reproduzcan opresión, discriminación y violencia; y cómo la participación, la aceptación y la inclusión pueden ser fortalecidas en las comunidades de derechos humanos.

### Investigadora Principal

Alice M. Nah

### Equipo de investigación

Sherif Azer  
Patricia Bartley  
Peter Cousins  
Indria Fernida  
Kholoud Hafez  
Budi Hernawan  
Irina Ichim  
Katrina Maliamauv  
Erick Monterrosas  
Patrick Mutahi  
Paola Pacheco Ruiz  
Emily Schmitz

### Para más información

[securityofdefendersproject.org](http://securityofdefendersproject.org)  
[security-of-defenders-project@york.ac.uk](mailto:security-of-defenders-project@york.ac.uk)

### Referencia

Nah, A.M. (2017) Wellbeing, Risk, and Human Rights Practice, Human Rights Defender Hub Policy Brief 1, Centre for Applied Human Rights, University of York: York, available at [securityofdefendersproject.org](http://securityofdefendersproject.org)

### Ilustraciones

Lara Luna Bartley

### Diseño

Design and Print Solutions