

Cartilla # 4:

ACOMPañAMIENTO PSICOSOCIAL COMUNITARIO EN SITUACIONES DE RIESGO Y AMENAZA PARA LA PROTECCIÓN Y EL AUTOCUIDADO

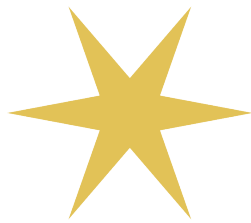


Colección: Agentes Comunitarios que transforman su territorio.

Cartilla # 4:

ACOMPañAMIENTO PSICOSOCIAL COMUNITARIO EN SITUACIONES DE RIESGO Y AMENAZA PARA LA PROTECCIÓN Y EL AUTOCUIDADO





Colección: Agentes Comunitarios que transforman su territorio.

Cartilla # 4:

ACOMPañAMIENTO PSICOSOCIAL COMUNITARIO EN SITUACIONES DE RIESGO Y AMENAZA PARA LA PROTECCIÓN Y EL AUTOCUIDADO

Con el apoyo de



Esta publicación es posible gracias al generoso apoyo del pueblo de Estados Unidos a través de su Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID) y de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM). Los contenidos son responsabilidad de sus autores y no necesariamente reflejan las opiniones de USAID o el gobierno de Estados Unidos de América, ni de la OIM.

Corporación Caribe Afirmativo

Director

Wilson Castañeda Castro

Subdirectora

Katrim de la Hoz del Villar

Coordinación del Proyecto

Coordinación de Paz y Conflicto armado

Equipo de investigación

Diana Peña

Fabian Pineda

Jesús Caballero

Laura Osorio

Luz Aleyda Palta

Paula Hidalgo

Yury Medina

Ilustraciones

Jose Eduardo Orozco

Diagramación

Dani Brache Caballero

Corporación Caribe Afirmativo

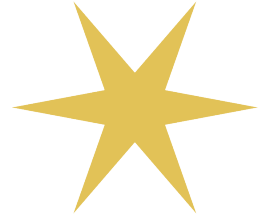
NIT. 900321082-6

Octubre de 2023

Barranquilla, Colombia

Esta cartilla pedagógica fue realizada por Caribe Afirmativo.

CONTENIDO



- 8** 1. Introducción
- 10** 2. Acompañamiento psicosocial comunitario en situaciones de riesgo y amenaza hacia personas LGBTIQ+
- 12** 3. Situaciones de riesgo y amenaza
- 14** 4. Afectaciones psicosociales individuales y colectivas
- 20** 5. Medidas de seguridad y autoprotección
- 22** 6. Seguridad holística
- 26** 7. Medidas de seguridad y autoprotección holística
- 28** 8. Acompañamiento psicosocial en situaciones de riesgo y amenaza



1.

INTRODUCCIÓN

Sobre la colección

La colección Agentes comunitarios que transforman su territorio, es una colección de cuatro cartillas pedagógicas que tienen por objetivo plantear estrategias para el abordaje de la salud mental comunitaria, con enfoque de género desde una perspectiva LGBTQ+. Esta colección es una construcción colectiva producto de unas Escuelas de salud mental comunitaria desarrolladas en Bajo Cauca y Montes de María, y se conforma de cuatro cartillas:

- **Cartilla N°1:** Salud mental comunitaria.
- **Cartilla N°2:** Acompañamiento psicosocial en experiencias de sufrimiento.
- **Cartilla N°3:** Gestión comunitaria de la salud mental para la construcción de paz.
- **Cartilla N°4:** Acompañamiento psicosocial comunitario en situaciones de riesgo y amenaza para la protección y el autocuidado.

Sobre esta cartilla

En esta cartilla exploraremos y problematizaremos la salud mental como se ha entendido tradicionalmente, ampliándola al contexto histórico y las realidades socio-culturales y políticas que rodean a las personas. De esta forma, desarrollaremos a lo largo de estas páginas los determinantes sociales de la salud mental; así como los conceptos de salud mental colectiva, abordaje de salud mental comunitaria, y agentes de salud mental comunitaria.

**¡ÚNETE A ESTA EXPERIENCIA
Y CONVIÉRTETE EN AGENTE DE SALUD MENTAL
COMUNITARIA EN TU TERRITORIO!**





2.

**ACOMPañAMIENTO
PSICOSOCIAL COMUNITARIO
EN SITUACIONES DE RIESGO
Y AMENAZA HACIA
PERSONAS LGBTIQ+**

Debido a las múltiples violencias que pueden vivir las personas LGBTIQ+ en diferentes contextos, es necesario establecer estrategias para la protección y el cuidado. Lideresas de derechos humanos o medioambientales, víctimas del conflicto armado, personas en situación de tránsito migratorio o, en general, las personas LGBTIQ+, tienen alta vulnerabilidad y riesgo de vivir violencias y daños diferenciales que requieren especial atención.

3.

SITUACIONES DE RIESGO Y AMENAZA



Una situación de riesgo y/o amenaza se refiere a la existencia de un peligro que puede generar daños y cargas traumáticas; esto puede incluir cualquier tipo de violencia, negligencia, inseguridad, falta de cuidado y otros factores que ponen en riesgo el bienestar de un individuo o comunidad. Por lo tanto, identificar la posibilidad de estos acontecimientos a tiempo puede ayudar a estar prevenidos y alertas para tomar las decisiones más convenientes.

Esa identificación puede llevarse a cabo debido a que, a menudo, hay una serie de patrones de violencia que ejercen los diferentes actores. Por ejemplo, en el caso del conflicto armado, algunas de las violencias más comunes que han vivido las personas LGBTIQ+ por el hecho de serlo, han sido, en este orden: amenazas, desplazamientos, exilio, violencias sexuales, tortura, atentados, extorsiones, reclutamientos... Estas violencias, por su parte, han variado en función del territorio, de los actores (paramilitares, militares, guerrillas...), y de la identidad u orientación sexual de la persona que vivió las violencias¹.

Conocer estos patrones puede servir para tomar medidas que nos ayuden a evitar ser víctimas de ellos, aunque es importante recordar que no en todos los casos es posible protegerse. En contextos tan violentos no sólo es necesario establecer medidas de autoprotección, sino que el Estado tiene que hacerse cargo para asegurar el cese de las violaciones de derechos humanos. En este sentido, para buscar alcanzar el bienestar individual y colectivo de las personas LGBTIQ+, el acompañamiento psicosocial y jurídico ha de ir enfocado, además, a la exigibilidad de derechos ante las instituciones.

1 Comisión de la Verdad. (2022). Tomo 6. *Mi cuerpo es la verdad: Experiencias de mujeres y personas LGBTIQ+ en el conflicto armado en Colombia*. Hay futuro si hay verdad: informe final de la Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición. — Primera edición. — Bogotá: Comisión de la Verdad. Obtenido de <https://www.comisiondelaverdad.co/hay-futuro-si-hay-verdad>



4.

**AFECTACIONES
PSICOSOCIALES
INDIVIDUALES Y
COLECTIVAS**

Las afectaciones pueden extenderse a distintas áreas de la vida, y son las consecuencias que producen hechos o acciones que dañan al ser individual o al colectivo generando cambios en la persona como en sus redes de apoyo. Para Carlos Martín Beristain, las afectaciones, los daños o los impactos “son experiencias amenazantes para la integridad personal, asociadas a emociones extremas de dolor, humillación, caos, y estrés negativo extremo” que pueden resultar hirientes o traumáticas, fracturando las vidas de quienes las tienen. “Pueden analizarse como situaciones límite que ponen en tensión todos nuestros recursos personales o colectivos para tratar de enfrentarlas. Pero también el impacto de las violaciones puede verse como un proceso de duelo, es decir, de cómo las personas enfrentamos las pérdidas de seres queridos o vínculos significativos”². Estos vínculos pueden ser con personas, animales, cosas, territorios, el propio cuerpo...

Las experiencias de las personas LGBTQ+ suelen estar cargadas de discriminación que se ha ido perpetuando a lo largo de las generaciones en diferentes territorios, y que se ha visto exacerbada en ciertos momentos de la historia, como los conflictos armados o los momentos en los que entran en juego ciertos intereses políticos... A esto se pueden unir otras formas de discriminación histórica, como el racismo, el machismo, el capacitismo... Lo que genera situaciones de mayor vulnerabilidad en las personas que las viven.



¿Cómo así? Dame un ejemplo, Machi.

Vamos a exponer una serie de casos que pueden ejemplificar esto mejor:

2 Beristain, C. M. (s.f.). MANUAL sobre perspectiva psicosocial. Obtenido de corteidh.or.cr: <https://www.corteidh.or.cr/tablas/27117.pdf>

A. En el caso de los defensores cuyos territorios están siendo despojados, se fractura el equilibrio social con desplazamientos forzados, amenazas, desapariciones para expandir el pánico y el terror... Lo que desestabiliza profundamente a las comunidades, puesto que los lugares en los que siempre han vivido cambian, destruyen la naturaleza, contaminan los ríos, se rompen las redes de apoyo existentes debido a toda la gente que huye o se recluye buscando evitar la violencia, se pueden generar conflictos entre quien decide luchar y quien decide por miedo esconderse... Estas violencias suelen darse más en zonas rurales, en las que el estado está ausente o tiene una presencia conveniente; a menudo en comunidades racializadas, y la violencia se exagera contra las personas que pertenecen a grupos históricamente discriminados, como el caso de las personas LGBTIQ+.

B. En el caso de las personas LGBTIQ+ venezolanas en situación de pobreza que viven o transitan en territorio colombiano, sufren discriminación debido a ser consideradas "sidosas", es decir, portadoras de VIH, lo que se une a otros estigmas y prejuicios como que vienen a robar, a vender droga... Todos aunados a la situación de pobreza que les hizo migrar³.

C. En el caso del conflicto armado colombiano, los actores armados buscaban tener control sobre la realidad social de los territorios que habitaban, y una de las formas de ejercerlo era buscando eliminar toda la diversidad existente entre las personas que formaban parte de estos. De esta forma, se exacerbó la violencia contra los grupos ya discriminados, como las personas LGBTIQ+, que eran consideradas "enfermas" e "inaceptables"⁴.

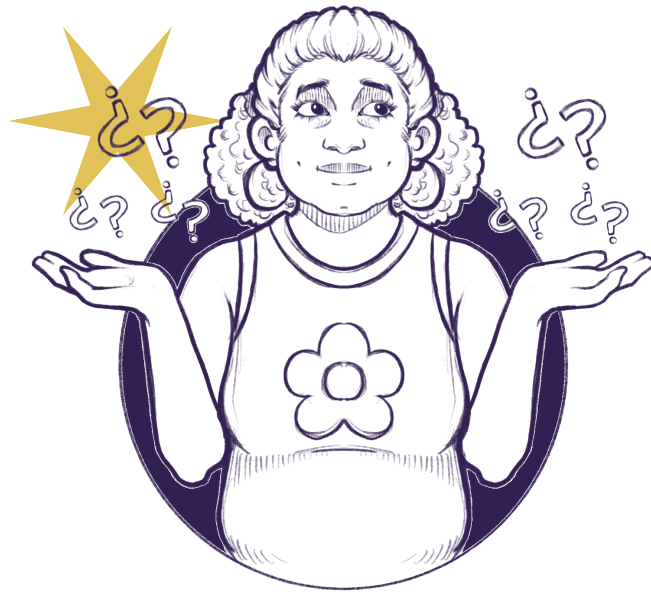
3 Caribe Afirmativo (2022). Perfiles migratorios de personas venezolanas LGBTI+ en situación de movilidad humana, en Colombia. Corporación Caribe Afirmativo. Obtenido de <https://caribeafirmativo.lgbt/wp-content/uploads/2022/05/PERFILES-MIGRATORIOS.pdf>

4 Comisión de la Verdad. (2022). Tomo 6. Mi cuerpo es la verdad: Experiencias de mujeres y personas LGBTIQ+ en el conflicto armado en Colombia. Hay futuro si hay verdad: informe final de la Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición. — Primera edición. — Bogotá: Comisión de la Verdad.

Como podemos ver en estos ejemplos, en muchas ocasiones no basta con enfocar la atención psicosocial en lo individual pues a menudo, cuando amenazan lo comunitario, lo individual se ve amenazado también y viceversa. Estas situaciones dañan la salud mental de las personas, y no se solucionan únicamente con acciones de autocuidado emocional, sino que el acompañamiento debe ir enfocado en modificar las estructuras que generan y sostienen tales violencias. Por esta razón, la tarea de las personas defensoras de derechos se hace tan necesaria, y es importante que el acompañamiento psicosocial se centre, entre otros aspectos, en brindarles apoyo.

Por otro lado, hoy por hoy en nuestra sociedad, los prejuicios contra las personas LGBTIQ+, las rutinas y el diario vivir son algo complicado, ya que traen consigo muchas cargas y dificultades. Por eso, surgen en muchas ocasiones problemas y conflictos a nivel personal, laboral, entre vecines, y hasta la propia familia que convive en una misma casa, lo que puede desencadenar en amenazas y situaciones de riesgo formales o condicionales que crean un estado psicológico de miedo o ansiedad ante la posibilidad de que se concrete dicho acontecimiento. A nivel colectivo, los riesgos también pueden estar relacionados con la carencia de alternativas educativas, laborales, recreativas y culturales, lo que trae consigo problemáticas sociales, de liderazgo, de juntanza, de inseguridad...

Lo anterior puede ocasionar problemas de salud mental. Esto puede afectar la manera de pensar de las personas y su comportamiento; tanto de manera ocasional como de larga duración; lo cual da paso a dificultar la capacidad de relacionarse con les demás y realizar actividades diarias. No obstante, con una fuerte red de apoyo, una adecuada orientación y/o ayuda de una profesional psicosocial y el apoyo de organizaciones sociales, se pueden superar estas situaciones.



**¿Y por qué es importante
buscar o recibir
acompañamiento psicosocial
en una situación de amenaza
o riesgo?**

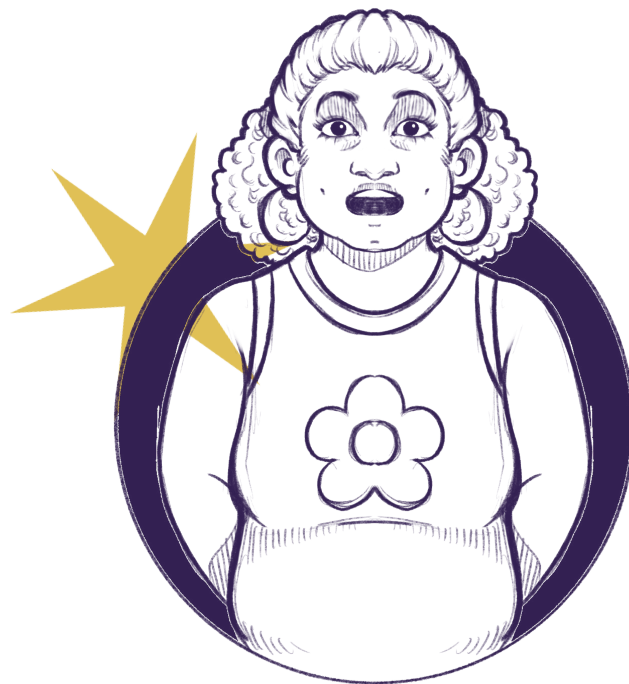
La atención psicosocial es muy importante, debido a que este proceso favorece la recuperación o mitigación de los daños y los impactos a la integridad psicológica y relacional. Todo ello puede ser generado por eventos traumáticos que experimentan las personas, sus familias y las comunidades⁵.

“Un abordaje diferencial y de respeto a las diferencias, implica que las medidas de atención, asistencia y protección de las personas corresponderán al grado de minorías o vulnerabilidad en que se encuentren, entre otras causas, en razón de la edad, sexo, orientación sexual, identidad o expresión de género, etnia, condiciones de discapacidad, situación de exclusión u otras”⁶. Este acompañamiento, al momento de realizar su abordaje, debe considerar enfoques diferenciales (género, étnico, territorial, etario...) y perspectiva interseccional (cuando se mezclan los enfoques y las opresiones. Por ejemplo: ser indígena y mujer trans, ser hombre gay empobrecido que vive en el campo, ser afro y lesbiana...), respondiendo siempre a los principios de igualdad y no discriminación.

5 Ministerio de Salud de Colombia (2017). Estrategia de Atención Psicosocial en el marco del programa de atención psicosocial y salud integral a víctimas - PAPSIVI. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/estrategia-atencion-psicosocial-victimas-conflicto-armado-papsivi.pdf>

6 Equipo Humanitario De País - EHP. (2020). Guía de acompañamiento psicosocial. EHP, 9. Obtenido de <https://www.unicef.org/elsalvador/media/2621/file/guia%20acompanamiento%20psicosocial.pdf>

Magnífico..pero, oiga, en caso de presentarse situaciones de riesgo y amenazas en la comunidad ¿qué medidas psicosociales de seguridad y autoprotección debemos tener en cuenta?





5.

MEDIDAS DE SEGURIDAD Y AUTOPROTECCIÓN

Algunas de las medidas necesarias a tener en cuenta son⁷:

- Identificar la situación de riesgo o amenaza.
- Conocer el tipo de daño o peligro que influye en las condiciones de vida a nivel individual y colectivo.
- Estimar el daño que producirán los factores de riesgo en un cierto tiempo, de manera que se puedan jerarquizar o priorizar los daños para tomar decisiones asertivas y adoptar acciones adecuadas frente a los mismos.
- Es importante siempre tener a la mano datos necesarios para las llamadas a las líneas de atención o activación de rutas de atención para situaciones de riesgo.

7 García Giraldo, L., Botero Ospina, J. C., & Jara Marles, D. (2021). Manual de Autoprotección para personas defensoras de derechos humanos, líderes y lideresas sociales y sus colectivos. Programa de Participación y Reparación Colectiva. Obtenido de <https://codhes.files.wordpress.com/2021/07/manual-de-auto-proteccion.pdf>

6. SEGURIDAD HOLÍSTICA



También podemos ver la seguridad holística como parte de la estrategia de protección, pues usualmente creemos que la seguridad está relacionada únicamente con lo físico o lo material. La seguridad holística son las acciones que tomamos para protegernos en las dimensiones física, psicosocial y digital. Se centra también en propiciar el bienestar de los individuos y colectivos. Es preciso considerar las acciones y riesgos en cada área, tomar acciones y practicar el autocuidado⁸.

➤ **Física:** Comprende la integridad del cuerpo; implica goce de alimentación, medicinas, entre otras.

➤ **Psicosocial:** Afectada por amenazas externas como situaciones: familiares, económicas, etcétera.

➤ **Digital:** Les usuaries deben tomar acción para proteger sus derechos y evitar que su seguridad sea vulnerada, con la extracción de datos o exposición de información privada.

En síntesis, se realiza con el objeto de prevenir violencias y gestionar factores de riesgo que atenten contra la vida, integridad y bienestar personal, comunitario u organizacional.

*¿Y por qué es importante
la seguridad holística para las
personas LGBTIQ+?*

La seguridad holística les permite a les defensores de derechos de la comunidad LGBTIQ+ adquirir ciertas capacidades para minimizar los riesgos, teniendo en cuenta el análisis, los resultados y la gestión de dichos acontecimientos, lo cual se puede llevar a cabo en el ámbito personal u organizacional considerando las acciones de riesgo no sólo físicas, sino también en lo digital y lo psicosocial.

8 FundaRedes. (2022). FundaRedes. Obtenido de <https://www.fundaredes.org/2022/07/25/seguridad-holistica-para-defensores-de-ddhh/#:~:text=Seguridad%20hol%C3%ADstica%2C%20comprende%20la%20seguridad,acciones%20y%20practicar%20el%20autocuidado.>

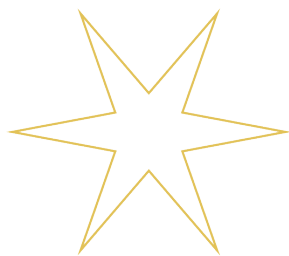
Algunas de las amenazas que pueden enfrentar las personas LGBTIQ+ y defensoras de derechos humanos LGBTIQ+ son:

TIPOS DE AMENAZA			ESCENARIO
Físicas	Digitales	Emocionales	¿Dónde se producen?
▪ Agresiones Físicas (golpes, etc) ▪ Asesinato ▪ Tentativa de asesinato ▪ Violencia Sexual ▪ Asaltos ▪ Robos ▪ Secuestros ▪ Conflictos armados/ Conflictos sociales ▪ Torturas físicas ▪ Terrorismo (bombas, etc) ▪ Privación de libertad ▪ Desastres naturales (inundaciones, incendios, sismos, etc) ▪ Peligros biológicos (radiación, pandemias, etc) ▪ ¿Otros?	▪ Hackeo ▪ Ciberacoso ▪ Difusión de imágenes íntimas sin consentimiento ▪ Robo de información ▪ Suplantación de identidad ▪ Malware ▪ Phishing ▪ Bloqueo/ Eliminación de cuentas ▪ Relleno de Credenciales ▪ Ataques por medio de aplicaciones para citas ▪ Sexting ▪ ¿Otros?	▪ Agresiones Verbales (insultos, humillaciones) ▪ Extorsiones ▪ Expulsión del hogar ▪ Despido laboral ▪ Salir del Clóset ▪ Discriminación ▪ Bullying ▪ Violencia de Pareja ▪ Torturas psicológicas (Terapias de conversión) ▪ Privación de libertad de expresión ▪ Grooming ▪ ¿Otros?	▪ Hogar ▪ Trabajo ▪ Instituciones Educativas ▪ Espacios Públicos ▪ Centros de Salud ▪ Vecindario o barrio ▪ Redes sociales u otros medios digitales ▪ ¿Otros?

Fuente: [Guía regional de capacitación y formación sobre seguridad holística], ver más en <https://promsex.org/wp-content/uploads/2021/12/GuiaHolisticaAdelante.pdf>

Lo anterior, comprende que les defensores de derechos LGBTIQ+ y su comunidad se encuentran mucho más expuestas a riesgos y violencias que otras personas de la sociedad, por su disposición a la reivindicación y reconocimiento de las diversidades sexuales. “Existen unos pasos a seguir para tener en cuenta en situaciones y contextos personales⁹:

⁹ Solares, M. R., Copa Candia, H., & Quiroga Pastrana, F. (2021). Guía regional de capacitación y formación en seguridad holística (Física, Digital y Emocional). Centro de Promoción y Defensa los Derechos Sexuales y Reproductivos (PROMSEX), 1, 55. Obtenido de <https://promsex.org/wp-content/uploads/2021/12/GuiaHolisticaAdelante.pdf>



7.

MEDIDAS DE SEGURIDAD Y AUTOPROTECCIÓN HOLÍSTICA



Paso 1.

Análisis del contexto.

Paso 2.

Identificación de las amenazas en función al análisis del contexto.

Paso 3.

Identificación de las partes intervinientes.

Paso 4.

Identificación de las vulnerabilidades propias.

Paso 5.

Gestión de los riesgos.

Paso 6.

Elaboración de un plan de seguridad.



8.

**ACOMPañAMIENTO
PSICOSOCIAL EN
SITUACIONES DE
RIESGO Y AMENAZA**

Se puede acompañar brindando los primeros auxilios psicológicos, teniendo en cuenta que quienes los brindan no solo son psicólogos, sino que también lo pueden hacer promotores de salud mental comunitaria y cualquier personal de salud capacitado para esta atención. De esta manera, en casos de situación de riesgo y amenaza se debe escuchar activamente a la persona en crisis o duelo, y facilitar un espacio en el que se pueda sentir segura y acogida.



Ah ¿entonces aquí podemos hacer primeros auxilios psicológicos? Eso que nos mostraron en la otra cartilla.

Así es. En la cartilla #1 les compartimos cómo brindar Primeros Auxilios Psicológicos (PAP). Esa sería una herramienta muy útil para acompañar, y aquí les compartimos otras ideas.

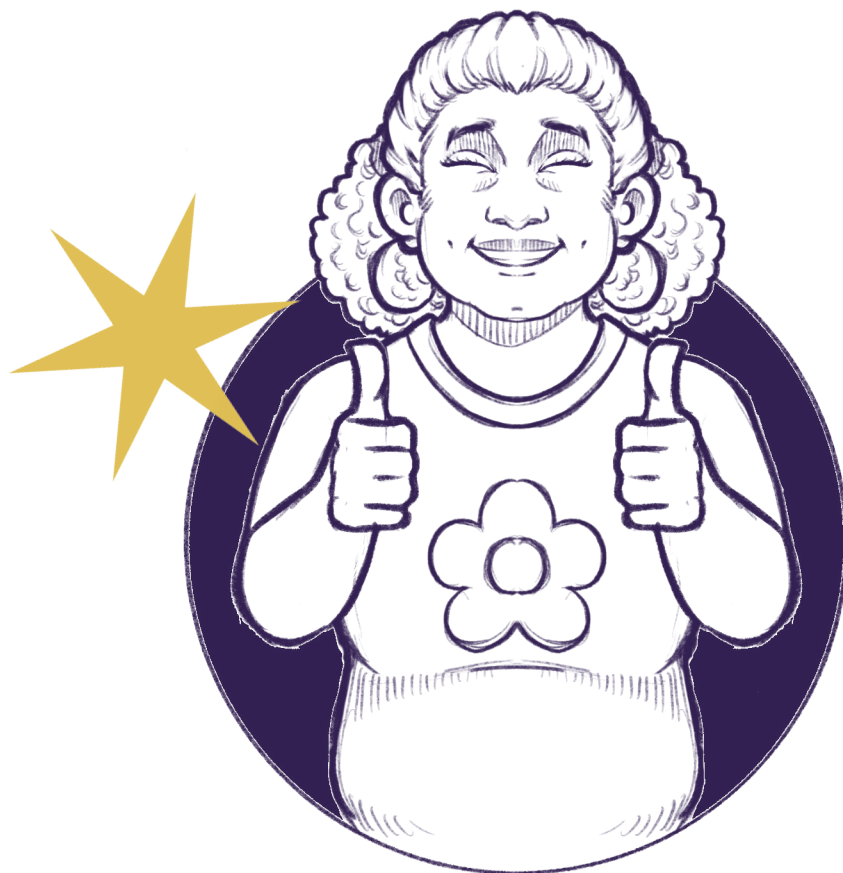
Estas son algunas de las recomendaciones que hacemos a la hora de acompañar a alguien en situación de riesgo y amenaza¹⁰:

- La **escucha activa** es esencial en un momento de crisis. Quien esté en la capacidad de apoyar a la otra persona puede escucharla atentamente sin interrumpirla ni juzgarla, acompañarla y darle espacio para que exprese aquello que necesite.
- Algunas personas que han vivido crisis pueden sentirse ansiosas o alteradas, pueden temblar, tener taquicardia o respirar con dificultad. Por eso, en estos casos es necesario aplicar **ejercicios de respiración** que ayuden a la persona a tranquilizarse.

¹⁰ Caribe Afirmativo. (2022). Medidas de protección en salud mental durante una situación de riesgo. Recuperado de <https://www.instagram.com/p/CbgOhIGL5o3/>

- Es clave explorar posibles soluciones donde se identifique qué **alternativas** hay, tanto para las necesidades inmediatas como para las que pueden dejarse para después.
- Es necesario identificar las **redes de apoyo** de la persona, sean su pareja, amigos, compañeros de colectiva, entre otros.
- Para evitar que los impactos en la salud mental agudicen las condiciones de vulnerabilidad de la persona, es necesario tomar tiempo para sanar, fortalecer y restaurar emociones en el marco de un **proceso de autocuidado**.
- Es importantísimo que en el momento de apoyar a la persona en situación de crisis, el escenario donde ocurra represente un lugar seguro, y quien brinde estos primeros auxilios psicológicos sea alguien que le garantice el respeto y reconocimiento de sus derechos humanos.
- Hay que recordar que los cuidados de la salud mental en situaciones de crisis son tareas de la sociedad y del Estado.

**Uf, muy poderosa información,
Machi.**



***Y eso es todo. Te invitamos a que
leas y compartas estas cartillas que
hacen parte de la colección***

Agentes Comunitarios que transforman su territorio.

¡Muchas gracias!



Colección: Agentes Comunitarios que transforman su territorio.



Con el apoyo de

