

# ACOG/DAS QUE CU/DAN Y FORTALECEN

*Buenas prácticas en el acompañamiento  
psicosocial a personas defensoras de derechos  
humanos en programas de acogida temporal*



Andrea Galán Santamarina  
Álvaro Villegas Fuentes



# ACOG/DAS QUE CU/DAN Y FORTALECEN

---

*Buenas prácticas en el acompañamiento  
psicosocial a personas defensoras de derechos  
humanos en programas de acogida temporal*



# ACOGIDAS QUE CUIDAN Y FORTALECEN

## Autoría

**Andrea Galán Santamarina**  
(Psicóloga)

**Álvaro Villegas Fuentes**  
(Psicólogo)

## Ilustración y maquetación:

**Sebastián Rodríguez**

## Fotografías:

**Programa Asturiano de Atención a Víctimas de la Violencia en Colombia.**  
Las imágenes documentan actividades realizadas en el marco del apoyo psicosocial especializado del programa.

## Cita recomendada:

Villegas Fuentes, A. y Galán Santamarina, A. (2025). *Acogidas que cuidan y fortalecen. Buenas prácticas en el acompañamiento psicosocial a personas defensoras de derechos humanos en programas de acogida temporal.*

## Con el apoyo de:

La Dirección General de la Agenda 2030 del Principado de Asturias:



Dirección Xeneral d'Axenda 2030

**AVISO:** El contenido, análisis, conclusiones, recomendaciones o posibles errores de esta publicación son responsabilidad exclusiva de la autoría del documento.

Agradecemos con el corazón a todas las profesionales, académicas y activistas que han participado en la elaboración de este documento ofreciéndonos su tiempo y compartiéndonos sus conocimientos. Mencionamos de forma concreta a las siguientes personas por su participación directa:

**Dra. Alice Nah** (Profesora asociada, Departamento de Sociología de la Universidad de Durham)

**Ana García** (Soldepaz Pachakuti; Programa Asturiano de Atención a Víctimas de la Violencia en Colombia)

**Angélica Padilla Méndez** (servicio de atención psicológica Zehar-Errefuxiatuekin; Programa Vasco de Protección para Defensoras y Defensores de Derechos Humanos)

**Bea Puerta** (Acompañante en análisis de riesgo y protección integral)

**Equipo del Programa Català de Protecció de Defensors i Defensores dels Drets Humans** (Comissió Catalana d'Acció pel Refugi)

**Fernanda Quezada** (estrategia regional de acompañamiento Iniciativa Mesoamericana de Defensoras)

**Hilda Wara Revollo Escudero** (Psicóloga, coordinadora de psicosocial del Programa Barcelona Protege a periodistas de México de la Taula per Mèxic de Barcelona)

**Javier Roura Blanco** (Jefe de Programas y Alianzas de Protect Defenders)

**Javier Arjona** (Soldepaz Pachakuti; Programa Asturiano de Atención a Víctimas de la Violencia en Colombia)

**Javier Orozco** (Coordinador del Programa Asturiano de Atención a Víctimas de la Violencia en Colombia)

**Jose Herrero** (Traumaterapeuta, COS Cooperativa de salud)

**Julia Mariana B. Gambetta** (Psicóloga, Justicia Global, Brasil)

**Leandro García** (Programme Officer Justice and Peace Netherlands; Shelter Cities)

**Maik Muller** (Director de la Martin Roth-Iniciative)

**Nacho Montanos** (Responsable del Área de Personas en Riesgo de Amnistía Internacional España)

**Noelle Resende** (Psicoanalista, Justicia Global, Brasil)

**Patricia Bartley** (CAHR Centre for Applied Human Rights, de la Universidad de York)

**Patricia Jirón Silva** (Psicóloga, asociación EXIL)

**Soledad Hernández Carrillo** (Psicóloga, Fundación Acceso, Shelter City Costa Rica)

Al mismo tiempo, este documento se nutre también de la experiencia de trabajo conjunta de la **Red Pro-TEJER**. Gracias a Galicia Abriga, a Gloria y a María, por facilitar ese último encuentro en A Coruña, de gran utilidad para esta guía.

En este punto tenemos que hacer especial mención a los espacios compartidos con el grupo de trabajo específico del ámbito psicosocial donde Wara, Jose y Angélica han sido referentes clave en la elaboración de este material. Gracias por hacer este camino menos solitario y llenarlo de saber y entusiasmo. Gracias a todas las defensoras, lideresas y activistas que nos habéis permitido acompañaros en estos años. Gracias por dejarnos aprender a vuestro lado. Esta guía es de vosotras y para vosotras.

Para nosotras las personas  
que fuimos marcadas por la impronta del miedo,  
esa línea leve en el centro de nuestras frentes  
de cuando aprendimos a temer mientras mamábamos  
que con este arma,  
esta ilusión de que pudiera existir un lugar seguro,  
los pies de plomo esperaban silenciarnos.  
Para todas nosotras,  
este instante y este triunfo:  
supuestamente, no íbamos a sobrevivir.

Audre Lorde



# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>10</b>
<b>2. METODOLOGÍA .....</b>	<b>14</b>
<b>3. ELEMENTOS CLAVE DE LOS PROGRAMAS DE ACOGIDA TEMPORAL .....</b>	<b>16</b>
3.1. ¿Quiénes son las personas defensoras de derechos humanos? .....	18
3.2. ¿Qué es la violencia política?.....	19
3.3. ¿Qué amenazas enfrentan las defensoras? .....	20
3.4. ¿Qué mecanismos de protección existen? .....	21
3.5. Programas de acogida temporal: concepto y modelos.....	23
3.6. Situación actual de los programas de acogida temporal.....	26
<b>4. TRANSVERSALIZAR EL ENFOQUE PSICOSOCIAL EN LA ACOGIDA TEMPORAL .....</b>	<b>30</b>
4.1. Fundamentos del enfoque psicosocial en la acogida temporal .....	32
4.1.1. ¿Qué entendemos por enfoque psicosocial?.....	32
4.1.2. ¿Qué es el acompañamiento psicosocial? .....	33
4.1.3. ¿Quiénes acompañan? acompañamiento psicosocial vs apoyo psicosocial especializado.....	36
4.1.4. El cuidado como estrategia política .....	37
4.1.5. Cuidado informado en trauma: trauma, trauma psicosocial y trauma vicario .....	38
4.2. Comprender los impactos psicosociales para acompañar mejor.....	40
4.2.1. Impactos de la violencia política en las defensoras.....	40
4.2.2. Impactos del proceso de acogida temporal en las defensoras .....	48
4.2.3. Impactos en las personas que acompañan.....	52



<b>5. BUENAS PRÁCTICAS DESDE EL ENFOQUE PSICOSOCIAL EN LOS PROGRAMAS DE ACOGIDA TEMPORAL.....</b>	<b>56</b>
5.1. Generales .....	60
5.2. El cuidado en las personas que acompañan .....	68
5.3. Específicas según las fases del programa.....	76
5.3.1. Antes de la acogida .....	78
5.3.1.1. Proceso de selección.....	78
5.3.1.2. Antes de la llegada .....	81
5.3.2. Durante la acogida.....	86
5.3.2.1. Primeros días.....	86
5.3.2.2. Durante la estancia.....	91
5.3.2.3. Antes del regreso .....	105
5.3.3. Después de la acogida .....	108
<b>6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>112</b>
<b>7. REFERENCIAS .....</b>	<b>114</b>
<b>8. RECURSOS COMPLEMENTARIOS .....</b>	<b>119</b>

# INTRODUCCIÓN

Acompañar a las personas defensoras de derechos humanos (DDHH) en sus procesos de lucha es un **reto humano, profesional y político de gran responsabilidad**. Desde nuestra experiencia, los **programas de acogida temporal** pueden ser una **herramienta de protección integral valiosa**, pero también profundamente desafiante. Sobre todo, cuando ponen el cuidado y el bienestar de las defensoras en el centro y, a la vez, contribuyen al fortalecimiento de sus capacidades para sostener sus luchas colectivas.

Conocemos la realidad de la acogida temporal desde **hace más de 10 años**, cuando nos acercamos al Programa Asturiano de Atención a Víctimas de la Violencia en Colombia (PAV), desde nuestro activismo en el movimiento estudiantil de la Universidad de Oviedo. Fueron años en los que colaboramos organizando charlas en cada Facultad, recaudando fondos para facilitar sus desplazamientos, acompañando cada movilización por la Paz con Justicia Social en Colombia y exigiendo al Gobierno asturiano su dignificación económica. Un programa afectado en aquel momento por fuertes recortes financieros y sostenido, desde la precariedad, gracias al compromiso personal y político inquebrantable de Soldepaz Pachakuti, de su coordinador, Javier Orozco, y del apoyo unánime del tejido social y sindical asturiano.

En 2019, cuando este programa celebraba su XX aniversario, recibimos el encargo de realizar una **evaluación de su impacto psicosocial** durante esas dos décadas<sup>[1]</sup>. Pudimos contactar y recabar las opiniones de 46 de las 119 personas acogidas hasta ese momento, aprendiendo, esta vez desde dentro, del enorme, difícil y valiosísimo trabajo interno de gestión y coordinación. Lo que inicialmente fue una de las principales recomendaciones de esa evaluación (incorporar un acompañamiento psicosocial profesionalizado, sistemático, adaptado a la realidad del programa, con enfoque de género y pertinencia cultural), se transformó, desde el año siguiente y gracias al apoyo de Protect Defenders, en un **desafío profesional continuo**, profundamente estimulante y gratificante, hasta el día de hoy.

Lo primero que nos tocó definir fue un **marco teórico** desde el que abordar este reto. Desde el inicio de nuestro trabajo en el PAV, y especialmente en el proceso de investigación y elaboración de esta guía, tomamos como **eje epistemológico central el enfoque psicosocial**, proveniente de la Psicología Social de la Liberación<sup>[2]</sup>. La experiencia desde este marco de múltiples terapéutas y equipos de acompañamiento con personas en contextos de violencia política en estas últimas décadas, ha mostrado que se necesitan enfoques que no descontextualicen sus reacciones o problemas psicológicos, que tengan una comprensión social de sus experiencias, así como un compromiso político con sus luchas, para lograr establecer un vínculo adecuado<sup>[3]</sup>. Por tanto, los marcos teóricos hegemónicos de la psicología clínica occidental se han demostrado poco pertinentes aplicados al trabajo con personas y comunidades víctimas de violaciones de Derechos Humanos.

A pesar de tener un marco teórico y político claro, en los inicios esta tarea se sintió solitaria y confusa, al tener **pocos referentes prácticos** sobre cómo desarrollar el acompañamiento o apoyo psicosocial **en el contexto de los programas de acogida temporal**. En este sentido, las recomendaciones emanadas del encuentro de 2018 *Los programas de reubicación temporal y las políticas de cooperación en materia de protección en el Estado español. Desafíos y propuestas para su fortalecimiento*, señalaban algunas claves interesantes, incluyendo esta necesidad de “desarrollar herramientas y estándares compartidos de acompañamiento, atención psicosocial, autocuidado, comunicación y presencia pública, basados en la experiencia y enfoques compartidos de protección y una perspectiva feminista interseccional y de pertinencia cultural<sup>[4]</sup>”. Poco después, en el año 2019, se publicaban las *Guías Barcelona Sobre el Bienestar y Reubicación Internacional Temporal de las Personas Defensoras de Derechos Humanos en Riesgo*<sup>[5]</sup>, las cuales suponen el primer intento de sistematización para guiar el trabajo en este ámbito. Éstas se construyeron a través de la experiencia de trabajo de un grupo variado y amplio de personas del ámbito académico y profesional vinculado al trabajo con defensoras de DDHH.

«Se necesitan enfoques que no descontextualicen sus reacciones o problemas psicológicos, que tengan una comprensión social de sus experiencias, así como un compromiso político con sus luchas»

En ese mismo año, también se publica el libro *Temporary Shelter and Relocation Initiatives: Perspectives of Managers and Participants*<sup>[6]</sup>, el cual recoge aspectos relacionados con el bienestar y el apoyo psicosocial en los programas de acogida temporal, contando con la valiosa perspectiva de personas acogidas en diferentes programas.

La utilidad de estas publicaciones ha sido amplia, constituyendo un impulso decisivo para integrar el bienestar y el apoyo psicosocial en los programas de acogida temporal. En los últimos años, todos los programas han ido incorporando este componente, hasta convertirse incluso en una **prioridad para las instituciones y entidades financiadoras** de estas iniciativas a nivel mundial. Otro aspecto fundamental, además de las publicaciones mencionadas, ha sido el **creciente trabajo en red** que estos programas han desarrollado a nivel local, regional e internacional. Este esfuerzo colaborativo también ha involucrado a las profesionales dedicadas al ámbito psicosocial y del bienestar, facilitando un intercambio de buenas prácticas, experiencias y retos comunes que nos ha permitido conocer el trabajo de otras compañeras y avanzar de manera conjunta y progresiva. De esta manera, esa soledad y confusión inicial se fue transformando, en nuestro caso, en aprendizaje compartido.

Seis años después de la publicación de las Guías Barcelona, seguimos considerando vigente la necesidad de buscar “oportunidades para desarrollar y mejorar nuestra práctica, reconociendo, a la vez, nuestras limitaciones individuales y colectivas”, así como de “provocar una conversación y la colaboración entre todas las personas involucradas en una iniciativa de reubicación”, tal como se recoge en ellas. Integrar sus bases y ampliarlas implica reconocer, de partida, que **cada programa de acogida tiene una realidad y un contexto propios**, así como diferentes posibilidades de cambio y mejora. Éstos persiguen múltiples propósitos y, en cada caso, se priorizan unos sobre otros, involucrando a una gran diversidad de agentes. Por esta razón, no es realista ni alcanzable plantear un único estándar de calidad aplicable a todos los programas por igual.

Lo que sí resulta posible, y creemos que útil, es recopilar, organizar y compartir con esta comunidad de práctica, que es el ecosistema de programas de acogida temporal, aquellas experiencias que han demostrado ser valiosas para impulsar acogidas centradas en el bienestar, el cuidado y el fortalecimiento de las defensoras de derechos humanos y sus luchas colectivas. Con ese propósito, esta guía ofrece una **sistematización** de lo que, desde la humildad epistemológica, denominamos “**buenas prácticas**” con enfoque psicosocial.

El objetivo fundamental de esta guía es que sea de **utilidad para todas las personas involucradas** en estos programas. La tesis principal que desarrollamos, siguiendo el marco teórico y práctico señalado, es la **transversalización del enfoque psicosocial** a todas las fases y agentes implicados. Creemos que **todas las personas que participan de la acogida, acompañan** y, por tanto, integrar el enfoque psicosocial o centrado en el bienestar, implica muchas más decisiones que tener profesionales dedicadas a brindar apoyo psicológico. Desde este prisma, se entiende que acompañar no es solo un trabajo de profesionales de la salud mental, sino que todas las acciones contribuyen a la reparación del daño que implica la violencia política. Por ello, **distinguimos entre el acompañamiento psicosocial**, el cual lo lleva a cabo toda persona implica-

da en el programa, y **el apoyo psicosocial especializado**, el que realizan profesionales de la psicología, terapeutas, especialistas en trauma, dedicadas a promover el bienestar y que se enfocan en los efectos emocionales y psicológicos de la violencia política.

Por último, consideramos pertinente el marco de la **Agenda 2030** para el encaje de la elaboración de esta guía. Dentro de este marco, el acompañamiento psicosocial juega un papel clave y necesario para garantizar los diferentes tipos de sostenibilidad (medioambiental, social y económica) que guían la implementación de los **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)**. Esto es así, ya que inciden directamente en el bienestar de las personas que se ubican en la primera línea de defensa de los DDHH, y se encuentran temporalmente reubicadas fuera de su entorno, garantizando la continuidad de su trabajo en mejores condiciones. Mejorar los procesos de acogida de estas personas, así como el bienestar de quienes trabajan en estos programas, es esencial para garantizar su protección integral, contribuyendo de esta manera a múltiples ODS: al abordar la salud mental y el bienestar emocional (ODS 3), facilita la recuperación de quienes han sufrido diferentes tipos de violencia y vulneraciones de derechos humanos; al fortalecer la autonomía y el desarrollo de capacidades, con un enfoque étnico y de género, se reducen las desigualdades (ODS 10); al contribuir a la paz y reconstrucción en los países del origen, se prepara a las personas acogidas como agentes de cambio y reconciliación (ODS 16) y, finalmente, al impulsar la construcción de redes de cooperación entre instituciones, organizaciones y comunidades, se garantiza un enfoque integral y sostenible (ODS 17).

«Creemos que todas las personas que participan de la acogida, acompañan y, por tanto, integrar el enfoque psicosocial o centrado en el bienestar, implica muchas más decisiones que tener profesionales dedicadas a brindar apoyo psicológico»







# METODOLOGÍA

Para la elaboración de esta guía se ha utilizado una metodología cualitativa basada en métodos mixtos de recolección de información.

En primer lugar, se realizó una **revisión bibliográfica sistemática** en la materia del acompañamiento psicosocial, los programas de acogida temporal y el trabajo con personas defensoras de derechos humanos.

Posteriormente, se realizaron **entrevistas a 22 agentes clave**, con el propósito de tener una visión lo más completa posible del universo de la acogida temporal de personas defensoras de DDHH, desde diferentes enfoques, tanto académicos como profesionales.

Paralelamente, se desarrolló una **revisión documental** del trabajo de apoyo psicosocial especializado realizado en el programa de acogida temporal de Asturias, en el que la autoría de esta guía ha participado durante los últimos 7 años, incluyendo la evaluación del programa realizada en el año 2019<sup>[1]</sup>. Además, durante el proceso de elaboración de esta guía se continuó con el acompañamiento psicosocial a 6 defensoras acogidas en el mismo programa, lo cual ha servido como un proceso de reflexión activa basada en los principios de la investigación-acción participativa (IAP).

Finalmente, esta guía se nutre del **trabajo colaborativo** desarrollado en los últimos años en espacios de coordinación entre programas de acogida temporal, como la **Red Pro-TEJER**, así como los **espacios de formación entre pares** autogestionados por profesionales del acompañamiento psicosocial en programas de acogida temporal en el Estado español.

A través de esta metodología, se incluye en esta guía la experiencia de **organizaciones referentes** en el trabajo con personas defensoras de derechos humanos como Protect Defenders, la IM-Defensoras, Aluna, la Asociación EXIL o la cooperativa COS; **referentes académicos** en el ámbito del bienestar en los programas de acogida temporal como Alice Nah, Mäik Muller, Leandro García y Patricia Bartley, así como la experiencia de trabajo directa de los siguientes **programas de acogida temporal**:

- **Barcelona Protege a Periodistas de México (PAT-P)**, Tàula Per Mèxic.
- **Programa Asturiano de Atención a Víctimas de la Violencia en Colombia (PAV)**, Soldepaz Pachakuti.
- **Programa Vasco de Protección para Defensoras y Defensores de Derechos Humanos (NARE)**, ZEHAR.
- **Programa Catalán de Protección a Defensores y Defensoras de los Derechos Humanos (PCPDDH)**, CCAR.
- **Programa de Protección Temporal de Personas Defensoras**, Amnistía Internacional.
- **Galicia Abriga**, Solidaridad Internacional.
- **Shelter City Holanda**, Justice&Peace.
- **Programas de la Martin Roth-Iniciative (MRI)**, Alemania.
- **Protective Fellowship Scheme y Protective Writing Fellowship**, Centre for Applied Human Rights (CAHR) de la Universidad de York, Reino Unido.
- **Shelter City Costa Rica**, Fundación Acceso.
- **Centro de Proteção Integral (CEPI) de Brasil**, Justicia Global.

En este documento se identifican algunas **limitaciones metodológicas** que es necesario señalar. A pesar de los esfuerzos por recoger experiencias más allá del contexto europeo, la mayoría de los perfiles entrevistados son personas occidentales, y específicamente del Estado español, coincidiendo además con la experiencia y el lugar de enunciación de la autoría del documento. Esto genera un sesgo que sitúa la reflexión principalmente desde la mirada propia de los programas de acogida temporal desarrollados en estos territorios.

De igual manera, por motivos de disponibilidad de recursos económicos y temporales, no fue posible incorporar de forma estructurada y directa la voz de las personas defensoras que serán acompañadas a través de estas buenas prácticas. Si bien esta ausencia no invalida el contenido elaborado, sí constituye una limitación que sería valioso abordar en futuros trabajos mediante metodologías más participativas.

Asimismo, la investigación se inscribe en tradiciones académicas y prácticas profesionales vinculadas a marcos de psicología y epistemología occidentales. Este posicionamiento condiciona el proceso investigativo y puede limitar la integración de otras formas de conocimiento procedentes de contextos no occidentales. Aunque se han puesto en práctica estrategias de autorreflexión, revisión crítica y diálogo con perspectivas no hegemónicas, es importante reconocer que estas medidas no eliminan por completo la influencia del lugar de enunciación desde el cual se realiza el análisis.

En conjunto, estas consideraciones influyen en la manera de problematizar e interpretar los fenómenos abordados, con el riesgo de reproducir jerarquías epistemológicas. Por ello, los resultados y recomendaciones deben entenderse como interpretaciones situadas. Futuros trabajos podrían avanzar hacia metodologías colaborativas, interculturales o decoloniales que amplíen el espectro de voces y epistemologías presentes en la producción del conocimiento.

03

# ELEMENTOS CLAVE DE LOS PROGRAMAS DE ACOGIDA TEMPORAL





**3.1 ¿QUIÉNES SON LAS PERSONAS  
DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS?**

**pág.18**

**3.2. ¿QUÉ ES LA  
VIOLENCIA POLÍTICA?**

**pág.19**

**3.3. ¿QUÉ AMENAZAS ENFRENTAN  
LAS DEFENSORAS?**

**pág.20**

**3.4. ¿QUÉ MECANISMOS DE  
PROTECCIÓN EXISTEN?**

**pág.21**

**3.5. PROGRAMAS DE ACOGIDA TEMPORAL:  
CONCEPTO Y MODELOS**

**pág.23**

**3.6. SITUACIÓN ACTUAL DE LOS  
PROGRAMAS DE ACOGIDA TEMPORAL**

**pág.26**

### 3.1. ¿QUIÉNES SON LAS PERSONAS DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS?

Cuando hablamos de las **personas defensoras de derechos humanos**, se puede tomar como referencia la **Declaración sobre los Defensores de los Derechos Humanos**<sup>[7]</sup>, aprobada el 9 de diciembre de 1998 por la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU). Este documento fue el primer instrumento internacional en entender la defensa de los DDHH como un derecho en sí mismo y supuso el reconocimiento a la labor que estas personas y colectivos realizan para eliminar las violaciones de DDHH y de libertades fundamentales en todo el mundo. A partir de este momento, el término persona defensora de DDHH ha ido tomando cada vez más relevancia, en lugar de otras denominaciones como “activista”, “profesional”, “agente” o “supervisor de los DDHH”.

En el año 2004, la ACNUDH intentó ofrecer una definición más clara y concreta de este término en su Folleto N°29<sup>[8]</sup>:

“La persona que actúe en favor de un derecho (o varios derechos) humano(s) de un individuo o un grupo será un defensor de los derechos humanos. Estas personas se esfuerzan en promover y proteger los derechos civiles y políticos y en lograr la promoción, la protección y el disfrute de los derechos económicos, sociales y culturales. Los defensores abordan cualesquiera problemas de derechos humanos.”

Se aclara en este documento que un defensor o defensora de DDHH **puede ser cualquier persona**, sin importar su género, edad, u origen. No se requiere ningún tipo de cualificación profesional, ni que la actividad de defensa sea parte del ámbito laboral.

A pesar de su aceptación generalizada, esta definición no deja de presentar alguna **deficiencia** a tener en cuenta. Por un lado, su amplitud excesiva genera ambigüedad y deja espacio a interpretaciones arbitrarias e interesadas por parte de los Estados. Por otro, algunos de los criterios que establece (aceptar la universalidad de los derechos humanos, actuar dentro de su marco conceptual y hacerlo pacíficamente) no eliminan esa ambigüedad, y pueden ser manipulados para excluir o desacreditar a determinados actores<sup>[9]</sup>.

En otros contextos, organismos o informes, se utilizan **definiciones más restrictivas** que la reconocida internacionalmente por la ONU, entendiendo como defensoras de DDHH únicamente a quienes pertenecen a organizaciones sociales, trabajan en el ámbito de los derechos civiles y políticos o desempeñan esta labor de forma remunerada<sup>[10]</sup>. Esta reducción conceptual no solo dificulta el auto-reconocimiento como defensoras, sino que también puede ser utilizada políticamente para invisibilizar o criminalizar la labor de ciertos grupos, afectando incluso la forma en que se contabilizan las agresiones y asesinatos de defensores, explicando, así, la disparidad de cifras publicadas en los recuentos de víctimas.

Desde la perspectiva de la **Protección Integral Feminista** desarrollada por la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras)<sup>[11]</sup>, es igualmente importante reconocer que existen muchas personas que no se identifican como defensoras y, sin embargo, ejercen una defensa activa de derechos desde sus territorios, cuerpos y comunidades. Por ello, es necesario adoptar una **mirada amplia** que evite encasillar a las defensoras en categorías rígidas. Este concepto, no obstante, se utiliza de una manera intencionada porque permite acceder al marco de protección internacional que obliga a los Estados y a otros actores a respetar y garantizar la seguridad.

Por tanto, en esta guía utilizamos la noción de “persona defensora de DDHH” (en adelante también personas defensoras o defensoras), desde un **uso político y estratégico** del término, integrando las perspectivas institucional, crítica y feminista para comprender que ser defensora de derechos humanos no es una categoría cerrada, sino un proceso dinámico, plural y situado.

## 3.2. ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA POLÍTICA?

Desde el enfoque psicosocial, la **violencia política o sociopolítica**, se entiende como aquella ejercida para **imponer o proteger intereses políticos, económicos o ideológicos**, tanto por parte del Estado o elementos estatales, como de actores no estatales que actúan en función de determinados grupos de poder. Su propósito es controlar a la población, limitar la disidencia y mantener el orden establecido. Desde una perspectiva interseccional, se entiende que **interactúa con otras violencias estructurales** como la patriarcal, racista o de clase, reforzando así los mecanismos de dominación<sup>[12]</sup>.

Se entiende como **represión política** el uso de esta violencia de forma intencional y específica contra las personas defensoras de DDHH, los sectores sociales y comunitarios organizados. Tiene como objetivo principal **romper el tejido social para debilitar las luchas colectivas** y su capacidad de incidencia y resistencia. Es característico de este tipo de violencia el uso del miedo y del terror psicológico como instrumento de **control social**, buscando paralizar, aislar y desarticular a las personas y sus colectivos.

Las **amenazas específicas** que sufren las defensoras son **multiformes**: físicas, psicológicas, económicas y sociales. Además, estas violencias se dirigen no solo hacia las defensoras, sino también hacia sus amistades, familiares, entorno y organizaciones, para generar así una mayor vulnerabilidad<sup>[13]</sup>.

Ejemplos de ello son: el seguimiento, monitoreo e interceptación de comunicación; la estigmatización; la investigación y criminalización; el arresto y detención; las amenazas de muerte; los intentos de secuestro o agresión; el uso de la violencia sexual y los asesinatos selectivos.

Estas violencias suelen seguir un **patrón común** que se desarrolla en cuatro etapas<sup>[14]</sup>. En primer lugar, se las **ignora**, invisibilizando su labor y desatendiendo sus

denuncias, de modo que sus voces pasan desapercibidas. Cuando su trabajo comienza a ganar visibilidad, se pasa a la **estigmatización**, mediante campañas mediáticas y discursos oficiales que buscan deslegitimarlas, presentándolas como conflictivas, violentas o enemigas del desarrollo. Posteriormente, se avanza hacia la **criminalización**, utilizando la ley de forma arbitraria para intimidarlas, procesarlas judicialmente o encarcelarlas sin garantías, con el objetivo de inhibir su acción y generar miedo en sus entornos. Finalmente, si persisten en su labor, muchas enfrentan la fase más extrema: la **eliminación**, que puede culminar con su asesinato o el de personas cercanas, frecuentemente encubierto por los medios o presentado como un crimen común. Este proceso sistemático busca silenciar, neutralizar y destruir la labor de defensa de los derechos humanos, extendiendo el miedo a toda la comunidad que las apoya. Estas cuatro etapas no siempre se desarrollan de manera lineal o secuencial. En muchos contextos pueden darse asesinatos o agresiones graves sin haber pasado por las fases previas. Estas etapas deben entenderse como dinámicas posibles, debiendo hacerse un análisis específico, contextualizado e individualizado de cada caso.

El **tipo de violencia** ejercida sobre las personas defensoras y sus consecuencias está condicionada por factores como el **género, origen étnico, religión, clase social, situación geográfica u orientación sexual**, siendo por lo tanto imprescindible la adopción de un **enfoque interseccional** a la hora de analizar las amenazas que sufre cada defensora. En este sentido, son las mujeres defensoras, los liderazgos étnicos (indígenas o afrodescendientes), campesinos, sindicales o lgtbiq+ aquellos perfiles que afrontan actualmente mayor riesgo<sup>[15]</sup>.

«Las amenazas específicas que sufren las defensoras son multiformes: físicas, psicológicas, económicas y sociales»

### 3.3. ¿QUÉ AMENAZAS ENFRENTAN LAS DEFENSORAS?

Las personas defensoras son un pilar fundamental del sistema internacional de DDHH, ejerciendo un papel esencial en la consecución de sociedades más justas, sin embargo, su labor se ve frecuentemente obstaculizada en todas las regiones del mundo, siendo la suya una actividad de **alto riesgo**<sup>[16]</sup>.

En la misma Declaración sobre los Defensores de los DDHH se hace referencia a las **obligaciones de los Estados y la función y las responsabilidades de los actores no estatales**. El Estado, como principal garante, tiene el deber de velar por que las personas defensoras disfruten de un entorno seguro<sup>[17]</sup>. De igual forma, otros actores no estatales, como las empresas, también tienen la responsabilidad de promover y respetar los derechos de estas personas.

**El panorama internacional se ha deteriorado gravemente** los últimos años, tanto en la vigencia y cumplimiento de los DDHH a nivel general, como en las garantías para el desarrollo del trabajo de las personas defensoras en particular. Aumentan la violencia, la represión judicial y administrativa, los asesinatos, o las leyes que limitan su labor en muchos países.

A pesar de las dificultades de contar con cifras “exactas”, existen diversidad de informes que recogen los datos de esta violencia hacia las personas con liderazgo social, defensoras de DDHH, sus familias y su entorno social y organizativo. Según el análisis global de la organización Front Line Defenders de 2025, al menos **324 personas defensoras de DDHH fueron asesinadas en 2024** en 32 países diferentes. **Colombia** lidera esta estadística con 157 personas asesinadas, seguida, muy de lejos por **México** (32), **Guatemala** (29) y **Palestina** (22)<sup>[18]</sup>.

Según el informe anual de **Amnistía Internacional** sobre la situación de los DDHH en el mundo en el 2025, asistimos a una dinámica global donde se siguen dando constantes violaciones del derecho internacional humanitario en los conflictos armados vigentes. Hace especial mención al brutal genocidio perpetrado por Israel en Gaza, la represión de la disidencia en muchos países, la discriminación, la injusticia económica y climática y al uso indebido de la tecnología para vulnerar derechos humanos. En el informe se documentan **motivos de preocupación observados en materia de derechos humanos en 150 países durante 2024**. Esta organización resalta el papel de los gobiernos de los países más poderosos y los intereses empresariales detrás de lo que parece un **intento de quiebre de lo que se llamó “el mundo basado en reglas”**, surgido del consenso posterior a la II Guerra Mundial y el Holocausto Nazi, a la vez que da la voz de alarma sobre una **tendencia mundial** hacia prácticas autoritarias, las cuales representan un retroceso que amenaza con agudizarse en los próximos años<sup>[19]</sup>.

Según el **Informe Mundial 2025 de Human Rights Watch**, los hechos del último año evidencian que **las democracias liberales no siempre son garantes fiables de los derechos humanos**, ni dentro ni fuera de sus fronteras. En el ámbito interno, un número creciente de gobiernos europeos han utilizado la crisis económica y la seguridad como pretextos para restringir derechos, especialmente de personas migrantes y refugiadas, mientras siguen sin adoptar medidas eficaces para mejorar los derechos económicos y sociales. A nivel internacional, persiste una falta de valentía política para enfrentar los abusos y defender las normas democráticas.

«El Estado, como principal garante, tiene el deber de velar por que las personas defensoras disfruten de un entorno seguro (...) otros actores no estatales, como las empresas, también tienen la responsabilidad de promover y respetar los derechos de estas personas»



Ahora más que nunca se reconoce la importancia de defender las normas internacionales de derechos humanos y las instituciones democráticas ante la reticencia cobarde de estos gobiernos. En este informe, recuerdan que **la responsabilidad de proteger** los derechos humanos recae tanto en los gobiernos como en la sociedad civil, y advierte que el reto y la oportunidad que plantea nuestra época es que “cuando se protegen los derechos, la humanidad prospera. Y cuando estos se niegan, el costo no se mide en principios abstractos sino en vidas humanas”<sup>[20]</sup>.

Este deterioro global de la situación de los DDHH ha **incrementado la demanda de mecanismos de protección, sin que los recursos disponibles crezcan** al mismo ritmo. Muchos presupuestos antes enfocados en este tipo de iniciativas se están redirigiendo hacia políticas de control migratorio y defensa, lo que no sólo limita sus posibilidades de protección, sino que, además, incrementan el riesgo a aquellas defensoras que se ven obligadas a salir de sus países de origen. Esto es relevante, dado que muchas personas defensoras de derechos humanos se ven abocadas a desplazamientos forzados, exilios y migraciones (tanto por canales regulares como irregulares) o forman parte de listas de solicitantes de protección internacional en diferentes países.

Los valores universales de **solidaridad y cooperación** que sustentan estas estrategias de protección están en riesgo. Cada vez existen menos regiones y países seguros, y una **menor voluntad política** para desarrollar programas que garanticen no sólo la vida de las personas defensoras de DDHH sino también vías seguras y humanas de migración.

«Muchas personas defensoras de derechos humanos se ven abocadas a desplazamientos forzados, exilios y migraciones (tanto por canales regulares como irregulares) o forman parte de listas de solicitantes de protección internacional»

### 3.4. ¿QUÉ MECANISMOS DE PROTECCIÓN EXISTEN?

En el marco del sistema internacional de derechos humanos, se ha desarrollado el régimen de **protección multinivel**<sup>[21]</sup>, un marco de análisis de las diferentes estrategias de protección que buscan garantizar la seguridad y continuidad de la labor de las personas defensoras de derechos humanos frente a contextos de violencia, represión y criminalización. Este régimen comprende **mecanismos en distintos niveles de acción**: local, nacional, regional e internacional que interactúan y se refuerzan entre sí. La articulación entre estos niveles es esencial para ofrecer una respuesta integral, sostenible y coordinada frente a las amenazas que enfrentan quienes defienden los derechos humanos.

A nivel **local y organizativo**, las estrategias incluyen protocolos de seguridad, medidas de autoprotección y redes comunitarias de respuesta rápida. Frente a una realidad caracterizada por la violencia persistente, las personas defensoras de derechos humanos, sus organizaciones y comunidades han tenido que generar sus **propias estrategias colectivas de protección**, como respuesta a la falta de garantías estatales. Para muchas comunidades, especialmente para los pueblos originarios, enfrentar la violencia no es algo nuevo, sino una constante histórica. Estas comunidades han fortalecido tejidos sociales sólidos y formas propias de justicia, que han perdurado a pesar de las políticas represivas y los conflictos armados. Es el caso de las Guardias Indígenas, Guardias Cimarroñas y Guardias Campesinas, las Comunidades de Paz, las Zonas de Reserva Campesina o las Zonas Humanitarias que se han creado en Colombia, así como otras expresiones de protección y autodefensa de las comunidades indígenas en México y Guatemala, por citar algunos pocos ejemplos.

«Frente a una realidad caracterizada por la violencia persistente, las personas defensoras de derechos humanos, sus organizaciones y comunidades han tenido que generar sus propias estrategias colectivas de protección, como respuesta a la falta de garantías estatales.»

Estas estructuras de autoprotección, construidas desde la colectividad y la autonomía, **no solo protegen la vida de las y los defensores, sino que también preservan sus territorios, su cultura y su capacidad organizativa frente a la represión.**

En los niveles **nacional y regional**, se suman mecanismos institucionales, responsabilidad de los estados, y redes de articulación entre organizaciones de la sociedad civil. Los estados, aunque responsables primarios de garantizar la protección de las personas defensoras, con frecuencia no cumplen plenamente con esta obligación, siendo, además, en muchos casos agentes perpetradores de la violencia.

En los últimos años se han fortalecido las **redes y estrategias** conjuntas de protección impulsadas por las propias organizaciones de la sociedad civil. Iniciativas como Somos Defensores en Colombia o la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras en esta región, entre otros ejemplos en todo el mundo, han articulado mecanismos de acción urgente, denuncia pública y refugio temporal, integrando además un enfoque **feminista y de autocuidado** que reconoce las violencias específicas que enfrentan las mujeres defensoras y valora la sanación colectiva como una dimensión esencial de la protección.

En el ámbito **internacional**, algunas de las **estrategias que se han reconocido como eficientes** son el acompañamiento internacional, los contactos y visitas regulares, los llamamientos urgentes, las declaraciones públicas, la presentación de informes regulares sobre la situación de los DDHH, la vigilancia de los juicios, el apoyo económico en situaciones de emergencia, el establecimiento de organizaciones y redes internacionales de la sociedad civil y la creación de programas de acogida o **reubicación temporal**<sup>[22]</sup>. La actual Relatora Especial sobre la situación de los defensores de los derechos humanos, Mary Lawlor, reconoce como “**buena práctica**” los programas de reubicación temporal, celebrando el creciente número de estos mecanismos<sup>[23]</sup>.



### 3.5. PROGRAMAS DE ACOGIDA TEMPORAL: CONCEPTO Y MODELOS

Los **programas de acogida temporal** o **programas de reubicación temporal** son iniciativas que ofrecen **estancias seguras** a personas defensoras fuera de la zona de riesgo en la que se encuentran y cuya duración **no suele superar los dos años**. En algunos casos también se extiende a sus **núcleos familiares**.

El objetivo principal de estos programas es **mejorar las condiciones de seguridad y bienestar** de las personas defensoras, mediante actividades orientadas a la protección, el autocuidado y la denuncia de las violaciones de derechos humanos en sus países de origen<sup>[4]</sup>. Estos programas deben entenderse como parte de una estrategia más amplia de **protección integral**, activándose como una medida de último recurso cuando las acciones de protección locales y nacionales han resultado insuficientes.

Por sus características, producen **efectos inmediatos en la protección de la vida** y la integridad de las personas en riesgo, al alejarlas de los focos de amenaza y ofrecerles un entorno seguro donde puedan descansar, recuperarse y **fortalecer sus capacidades**. Contribuyen a **ampliar sus estrategias de protección** y autocuidado individual y colectivo de cara al retorno. También **fortalecen los procesos organizativos** a los que pertenecen, al generar nuevas redes de apoyo internacional, visibilizar sus luchas y favorecer su incidencia política. Estos programas **enriquecen a las sociedades de acogida**, que se benefician del intercambio de experiencias, testimonios y saberes de las personas defensoras.

En palabras del Relator Especial<sup>[22]</sup>:

**“Las iniciativas estructuradas de reubicación que permiten a las personas defensoras continuar su labor mientras están fuera, les ayudan a crear vínculos con las comunidades de acogida, ofrecen apoyo a sus familias y permiten flexibilidad en la duración de la estancia, contribuyen a que las defensoras y defensores puedan manejar la incertidumbre, el aislamiento y los desafíos que implica reubicarse en otro lugar”.**

A pesar de compartir una inspiración y objetivo común que es expresar de forma práctica la solidaridad internacional con las personas defensoras de DDHH, la **diversidad y variedad de estos programas** es muy amplia atendiendo a diferentes variables <sup>[6],[24]</sup>.

Una de ellas es la **naturaleza de la organización gestora** influye directamente en su funcionamiento: algunos programas son gestionados de manera mixta entre el Estado y actores de la sociedad civil, mientras que otros operan de forma independiente. En ambos casos, suele existir algún nivel de colaboración institucional, especialmente en aspectos como la financiación, la expedición de visados o el apoyo de gobiernos locales.

Otro factor clave es la **duración del programa**, que puede ser corta (de tres meses o menos) o prolongarse hasta uno o dos años, en función de las leyes migratorias del país y de los objetivos específicos de la acogida.

El **perfil destinatario** también varía: algunos programas son abiertos a cualquier persona defensora, mientras que otros se dirigen a colectivos específicos, como mujeres defensoras, periodistas, académicos o activistas de una región o país concreto. Esta definición depende, en gran medida, de la orientación de la organización coordinadora, el contexto local y las prioridades de los donantes.



En cuanto al **proceso de selección**, algunos programas funcionan mediante convocatorias abiertas y públicas, donde cualquier persona que cumpla unos requisitos puede aplicar, mientras que otros seleccionan los casos a través de recomendaciones de entidades colaboradoras o de comités de selección donde participan organizaciones específicas de los países de origen o de la sociedad de acogida. Así mismo, pueden darse convocatorias únicas con una periodicidad establecida (ej.: una al año, dos veces al año, etc.) lo que facilita la planificación, mientras que otros reciben solicitudes de manera continua, lo que les permite actuar con mayor rapidez ante emergencias, aunque con una mayor carga administrativa. Algunos programas combinan ambos tipos de procesos selectivos.

Los **objetivos** que tenga el programa constituyen otro elemento central que determina su diseño y funcionamiento. Las iniciativas pueden orientarse a ofrecer espacios de descanso y recuperación, a brindar protección ante amenazas graves, fortalecer redes de apoyo y solidaridad internacional, promover acciones de incidencia y denuncia pública u ofrecer formación especializada, entre otros. Aunque muchos de los programas combinan varios de estos objetivos, algunos se centran solo en uno de ellos (ej.: descanso y recuperación).

Estos objetivos condicionan el **tipo de apoyo** ofrecido por el programa. Este puede ir desde un acompañamiento básico orientado al descanso y la recuperación, hasta la posibilidad de participar en actividades de formación, incidencia pública o colaboración con organizaciones locales. En términos materiales, los programas suelen cubrir los gastos de viaje, alojamiento y servicios básicos, incluyendo cobertura sanitaria, así como la manutención y dietas. En algunos casos este apoyo económico se extiende también a actividades de ocio o deportivas. Actualmente la mayoría de programas cuentan con servicios de apoyo psicológico y psicosocial. Algunos programas ofrecen otros cuidados complementarios como atención nutricional, fisioterapia o terapias alternativas. El nivel de apoyo económico varía considerablemente entre programas: mientras algunos cubren únicamente las necesidades esenciales, otros disponen de fondos adicionales para actividades culturales, de formación o para apoyar a las familias de las defensoras y de apoyo económico al retorno.

El **tipo de acogida** puede ser individual, familiar u organizacional. Aunque implique retos logísticos y administrativos, incluir a familias en el proceso de reubicación contribuye a que los programas sean más sensibles al género, ya que muchas mujeres defensoras enfrentan mayores barreras para participar si deben dejar a sus hijos/as o familiares atrás. Algunos programas dan la opción de acoger a varios miembros de una misma organización, promoviendo procesos de acogida colectivos. Otro elemento relevante en relación al tipo de acogida, es el recurso de vivienda que se ofrece a las personas, pudiendo ser este un espacio individual donde vivir solas o con su familia, o si espacios compartidos con otras defensoras acogidas.

Todas estas diferencias dependen en gran medida de los recursos financieros disponibles y de la sostenibilidad de cada iniciativa.



<b>Naturaleza de la organización gestora</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestión mixta Estado-sociedad civil vs Independiente (ONG, Fundación, Universidad, Colegio Profesional...)</li> <li>• Única actividad de la organización vs una actividad más dentro de las que desarrolla</li> </ul>
<b>Duración</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corta (3 meses o menos) vs Larga (6 meses, 1 año, etc.)</li> </ul>
<b>Perfil destinatario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abierto a cualquier persona defensora vs a un grupo específico (mujeres, tipo de liderazgo, país o región, profesión...)</li> </ul>
<b>Proceso de selección</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convocatoria abierta o pública vs cerrada o selectiva</li> <li>• Convocatoria única-periódica vs. continua</li> </ul>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descanso y autocuidado</li> <li>• Salida de emergencia ante amenaza grave</li> <li>• Incidencia y denuncia pública</li> <li>• Establecimiento de redes de apoyo</li> <li>• Formación</li> </ul>
<b>Tipo de acogida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individual vs familiar vs organizacional</li> <li>• Vivienda individual vs compartida</li> </ul>
<b>Apoyo ofrecido</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gastos de viaje, alojamiento y servicios básicos</li> <li>• Servicios sanitarios</li> <li>• Manutención, dietas, ocio, deporte</li> <li>• Apoyo psicológico-psicosocial</li> <li>• Formación y capacitación</li> <li>• Otros servicios: nutrición, fisioterapia, terapias alternativas...</li> </ul>

Figura 1. Características diferenciales de los programas de acogida temporal.

### 3.6. SITUACIÓN ACTUAL DE LOS PROGRAMAS DE ACOGIDA TEMPORAL

En todo el mundo existen iniciativas que brindan apoyo y atienden la necesidad de reubicación temporal para personas defensoras de DDHH bajo amenaza y riesgo para su vida. Una vez reconocida la diversidad que caracteriza a estos programas, se presentan a continuación algunos ejemplos relevantes y representativos de distintas regiones del mundo. Cabe señalar que no se trata de un listado exhaustivo, sino de una selección ilustrativa que busca ofrecer una panorámica general de las principales experiencias existentes.

A **nivel internacional**, una de las principales señas de identidad de las iniciativas de reubicación temporal es el trabajo en red. Las dos principales **redes de ciudades y entidades regionales** que participan en iniciativas de reubicación temporal son ICORN y Shelter Cities.

La **Red Internacional de Ciudades de Refugio (ICORN)**<sup>1</sup>, establecida en Stavanger, Noruega, en 2006, agrupa a **83 ciudades y regiones miembros en 19 países de todo el mundo**. Ofrecen residencias temporales de largo plazo a **escritores, artistas y periodistas en riesgo**, muchos de los cuales pueden considerarse defensores de los derechos humanos debido a la naturaleza de su trabajo. Si bien las condiciones dependen de la ciudad anfitriona y la institución, la iniciativa generalmente ofrece reubicación por un período de 2 años con acceso a vivienda, gastos de manutención, y acceso a servicios públicos.

<sup>1</sup> <https://www.icorn.org/>

**Shelter City**<sup>2</sup> fue fundada en 2012 por Justice & Peace Netherlands como una forma concreta y accesible de apoyar a personas defensoras de derechos humanos en riesgo. Hoy es un movimiento global en crecimiento de ciudades, organizaciones y ciudadanía comprometida. Actualmente cuenta con 27 Ciudades Refugio en los Países Bajos, Georgia, Tanzania, Benín, Costa Rica, Nepal, el Reino Unido, Alemania, Francia, Italia y Uruguay, y ha apoyado ya a más de 1000 defensoras y defensores —incluyendo periodistas, académicos y activistas LGBTQ+— ofreciendo una estancia temporal segura para descansar, ampliar redes comunitarias y favorecer el intercambio de saberes y prácticas antes de regresar a sus territorios.

En el **continente africano** se encuentra la iniciativa **Ubuntu Hub Cities**<sup>3</sup>, gestionada por la Red Panafricana de Defensores de los Derechos Humanos (PAHRDN), conocida como “AfricanDefenders”. Ésta cuenta con ocho ciudades seleccionadas estratégicamente en todo el continente, con diversos socios locales que brindan apoyo individualizado y seguimiento a las defensoras reubicadas. Cuentan con apoyo financiero, posibilidad de acogida de familiares, apoyo psicológico y en la integración en la sociedad de acogida. El objetivo principal es garantizar el bienestar físico y mental de las personas durante su período de reubicación, al tiempo que les permite continuar con su trabajo de defensoría.

En **Asia** se ha dado un gran impulso en los últimos años a la puesta en marcha de proyectos de reubicación temporal. Esto se debe en gran parte gracias a la Iniciativa **Forum Asia**<sup>4</sup>, la cual tiene refugios consolidados en Indonesia, Tailandia y Taiwán. La reubicación se ofrece a personas que realizan una labor de defensa de derechos humanos no-violenta y estén en una situación de riesgo urgente vinculada a esta labor. Se tiene que haber agotado los recursos de protección ordinarios en su país, teniendo que avalar su solicitud una organización

<sup>2</sup> <https://sheltercity.org/>

<sup>3</sup> <https://africandefenders.org/what-we-do/hub-cities/>

<sup>4</sup> <https://forum-asia.org/what-we-do/>

miembro o asociada de Forum Asia. Estos programas ofrecen estancias de 6 meses con manutención y gastos de viaje cubiertos y se elabora un plan de trabajo adaptado al perfil de la persona acogida. Se incluye apoyo psicoemocional para que al término del periodo de reubicación ésta pueda retomar su labor con renovadas capacidades, conexiones y visibilidad.

En el **continente americano** encontramos algunas iniciativas como la del Gobierno de **Canadá**, en colaboración con ACNUR, Front Line Defenders y ProtectDefenders cuenta con un programa donde facilita los trámites a las personas seleccionadas por estas organizaciones para su reubicación, además de otorgarles la residencia permanente. Organizaciones de la sociedad civil canadiense forman parte del proceso de integración y apoyo a las personas reubicadas. En este caso es un proceso más largo, no útil para situaciones de emergencia.

En **Brasil**, el **Centro de Protección Integral (CEPI)**<sup>5</sup> es un proyecto de Justicia Global que ofrece reubicación temporal y acogida para defensoras y defensores de derechos humanos (DDHH) que trabajan en América Latina y se encuentran en situación de riesgo de vida, emergencia o estrés extremo debido a su labor política.

Otras iniciativas dentro del continente son las llamadas **casas de respiro** o **casas de cuidado y sanación**. Ofrecen estancias generalmente cortas donde se desarrollan procesos individuales y colectivos de sanación y autocuidado. Un ejemplo de ello es la **Casa La Serena**, en Oaxaca, México, impulsado en 2016 por la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres (IM-Defensoras). Ésta proporciona estancias individuales, colectivas y organizacionales de 10 días para mujeres defensoras de Honduras, Nicaragua, El Salvador y México. Actualmente, la organización cuenta con dos casas de resguardo (La Marianela en El Salvador y El Abrazo en México), dos casas de respiro (La Siguata en Honduras y la ya mencionada La Serena en México) y una red de lugares seguros para necesidades de refugio para compañeras de alto riesgo. Durante ese tiempo las defensoras reflexionan intensamente sobre sus vidas y sus luchas.

<sup>5</sup> <https://www.global.org.br/cepi/>

«En el Estado español existen actualmente 10 programas de acogida temporal, contando con algunos de los más longevos y referentes en este ámbito a nivel europeo»

En **Europa**, la Agencia de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea (UE) ha identificado **prácticas de reubicación temporal en 18 países**, ya sea a través de iniciativas propias de los Estados o iniciativas dirigidas por ciudades, academias o la sociedad civil. Diferentes estados miembros cuentan con programas integrales para dar cabida a las defensoras. En Chequia, Francia, Alemania, Irlanda, los Países Bajos y España reciben a defensoras de todo el mundo; Lituania y Polonia reciben a defensoras de Asia Central, Bielorrusia, Rusia y el Cáucaso Meridional; Finlandia y Suecia tienen programas para artistas en riesgo en todo el mundo y Estonia y Letonia han creado recientemente un mecanismo específico de expedición de visados para defensoras de Bielorrusia o Rusia<sup>[25]</sup>.

La duración de estos programas varía **entre 1 mes y 2 años**. Algunos programas ofrecen la posibilidad de **acogimiento de familias** o de renovación de permisos de residencia o solicitud de protección internacional y otros no. La mayoría de ellos ofrecen apoyo económico, de vivienda y psicológico durante la estancia.

Las **organizaciones de la sociedad civil** desempeñan un papel central en los programas de acogida temporal. Su colaboración con instituciones financiadoras y gobiernos locales es clave tanto en la selección de perfiles en los países de origen como en la gestión, acompañamiento y adaptación durante la acogida. Algunos ejemplos de programas europeos gestionados por organizaciones de la sociedad civil son:

- **Artists at risk:** dirigida por la ONG Perpetuum Mobile, con sede en Finlandia desde 2013, implica una red global de instituciones artísticas, ONG..., que ayuda a reubicar y financiar a artistas en riesgo.

- **The Amburg Foundation:** invita a personas perseguidas políticamente durante 1 año. El objetivo es integrar a estas personas en una red de liderazgos de opinión alemanes e internacionales en el ámbito político, los medios de comunicación y la sociedad civil.
- **Programa Nacional de Ayuda Urgente y Acogida de Científicos en el Exilio (PAUSE):** dirigido a personas investigadoras y científicas. Está gestionado por el Collège de France y la cancillería de las universidades de París.
- **Programa de Acogida y Respiro (RE-PIT):** promovido por el Colegio de Abogados de París y dirigido a personas abogadas en riesgo.

A nivel institucional, la propia UE puso en marcha **ProtectDefenders.eu**<sup>6</sup> como mecanismo de apoyo para los Defensores de los Derechos Humanos, financiado por la Comisión Europea. Está dirigido por un consorcio de 12 ONG del ámbito de los derechos humanos y coordinado por una secretaría con sede en Bruselas. Brinda asistencia urgente y apoyo práctico a las defensoras de los derechos humanos en peligro y sus familias, financia mecanismos locales de apoyo y refugio temporal, proporciona formación y seguimiento de los casos, promoviendo la coordinación de las organizaciones dedicadas a la defensa de los DDHH. Además, coordina la **European Union Temporary Relocation Platform (EUTRP)**<sup>7</sup>, organismo que reúne a 60 entidades que trabajan para apoyar a personas defensoras de DDHH que buscan acogida temporal, o que hayan sido temporalmente reubicadas. Entre ellas se encuentran ONGs, Universidades y otras instituciones educativas relevantes, gobiernos nacionales, regionales y locales, así como instituciones europeas.

En el **Estado español** existen actualmente **10 programas** de acogida temporal, contando con algunos de los más longevos y referentes en este ámbito a nivel europeo. En la Tabla 1 se ofrece información más detallada sobre los mismos. En los últimos años, fruto del cambio de prioridades de algunas instituciones, otros programas existentes dejaron de funcionar<sup>[26]</sup>.

6 <http://ProtectDefenders.eu>

7 <https://eutrp.eu/>

Por otro lado, otros nuevos han surgido gracias al impulso de organizaciones solidarias, la colaboración institucional, la experiencia acumulada y el trabajo en red. La **Red Pro-TEJER**, reúne a la mayoría de programas existentes actualmente y tiene como objetivo mejorar y fortalecer los programas a través del intercambio de experiencias significativas y útiles, el planteamiento de estrategias comunes ante las instituciones y el afrontamiento de los retos y objetivos de cada uno de forma colectiva.

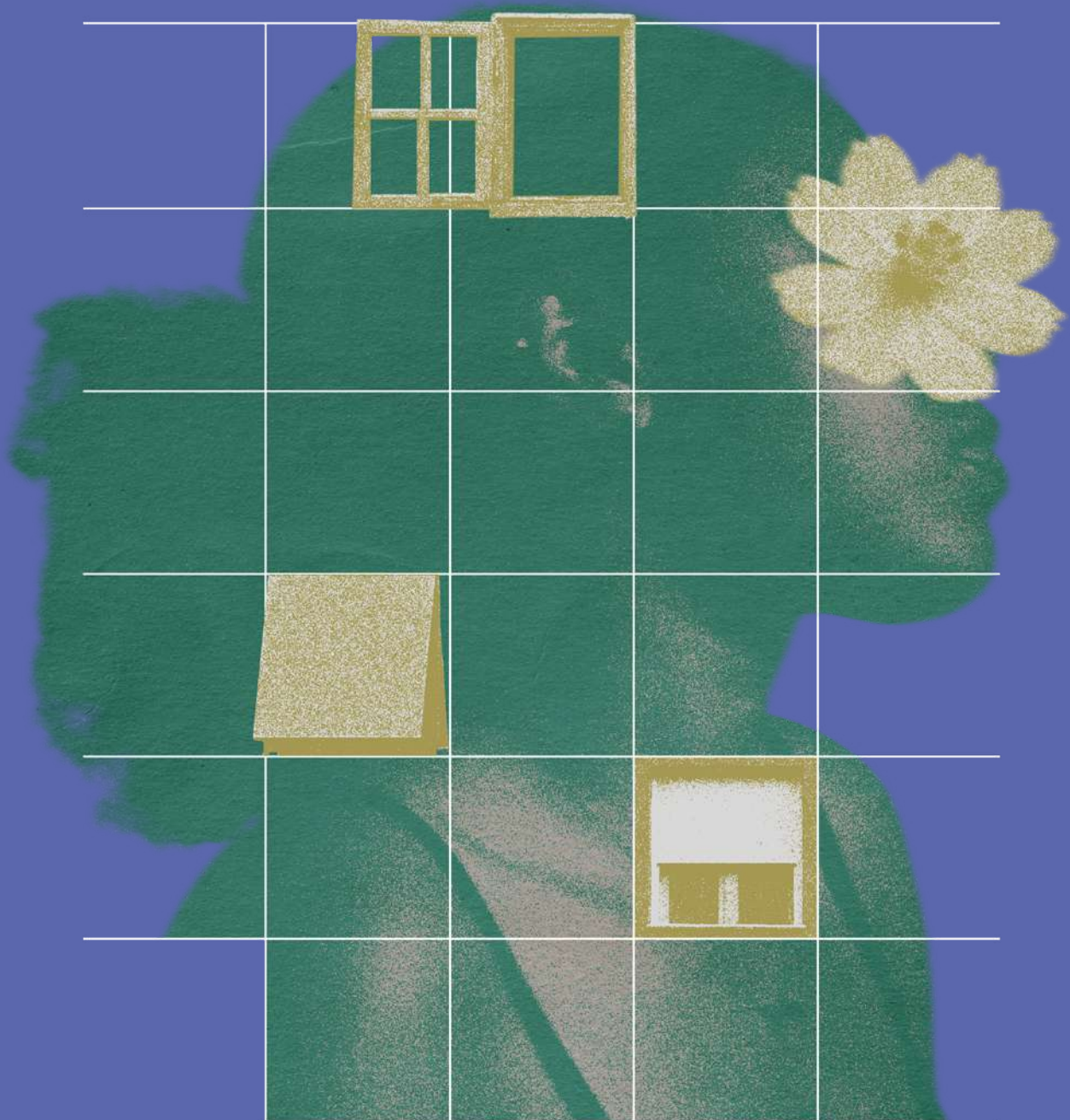




Programa	Inicio	Organización	Duración	Datos relevantes
Programa de Protección Temporal de Personas Defensoras de Amnistía Internacional	1998	Amnistía Internacional	Hasta 1 año	Programa decano. Dirigido a personas defensoras de diferentes países. Ha acogido hasta la fecha a más de 96 personas. Posibilidad de solicitud de protección internacional al término. Posibilidad de acogida de familiares.
Programa Asturiano de Atención a Víctimas de la Violencia en Colombia	2001	Soldepaz Pachakuti	6 meses	Dirigido a personas defensoras de DDHH de Colombia. Ha acogido hasta la fecha a 152 personas. Realiza una Delegación de verificación de los DDHH que recorre cada año las zonas de procedencia de las personas acogidas.
NARE - Programa Vasco de Protección para Defensoras y Defensores de Derechos Humanos	2011	ZEHAR	6 meses	Dirigido a personas defensoras de cualquier país. Posibilidad de acogida de familiares. Cuenta con una Delegación de verificación de los DDHH que recorre las zonas de procedencia de las personas acogidas.
Escriptor Acolit	2006	PEN-Catalá	2 años	Dirigido a escritores y sus familias en riesgo.
Programa Catalán de Protección a Defensores y Defensoras de los Derechos Humanos (PCPDDH)	2009	CCAR	6 meses	Dirigido a personas defensoras de diferentes países. Cuenta con una Delegación de verificación de los DDHH. Posibilidad de acogida de familiares.
Barcelona Protege a Periodistas de México (PAT-P)	2016	Taula per Mexic	6 meses	Dirigido a periodistas mexicanos amenazados por su trabajo.
Burgos con Colombia	2024	Universidad de Burgos	6 meses	Dirigido a personas defensoras de DDHH de Colombia.
Galicia Abriga	2024	Solidaridad Internacional	3 meses	Dirigido a mujeres defensoras de Centroamérica y África cuyas organizaciones apoya la cooperación gallega.
Casa de Respiro	2013	DEFENRED	1 mes	Situada en la Sierra Norte de Madrid. Espacio para el descanso y el autocuidado. No exclusivo para personas en situación de riesgo de violencia elevado.
Basoa	2021	Autogestión por una asamblea de activistas	Estancias variables	Dirigido a personas migrantes, refugiadas, defensoras y activistas, "vivan donde vivan".

Tabla 1. Características de los programas de acogida temporal a defensoras de derechos humanos en el Estado español en 2025.

# 04 TRANSVERSALIZAR EL ENFOQUE PSICOSOCIAL EN LA ACOGIDA TEMPORAL



## **4.1 FUNDAMENTOS DEL ENFOQUE PSICOSOCIAL EN LA ACOGIDA TEMPORAL**

**pág.32**

4.1.1 ¿Qué entendemos por enfoque psicosocial?	32
4.1.2 ¿Qué es acompañamiento psicosocial?	33
4.1.3 ¿Quiénes acompañan?	
Acompañamiento psicosocial vs apoyo psicosocial especializado	36
4.1.4 El cuidado como estrategia política	37
4.1.5 Cuidado informado en trauma:	
Trauma, trauma psicosocial y trauma vicario	38

## **4.2 COMPRENDER LOS IMPACTOS PSICOSOCIALES PARA ACOMPAÑAR MEJOR**

**pág.40**

4.2.1 Impactos de la violencia política en las defensoras	40
4.2.2 Impactos del proceso de acogida temporal en las defensoras	48
4.2.3 Impactos en las personas que acompañan	52

## 4.1. FUNDAMENTOS DEL ENFOQUE PSICOSOCIAL EN LA ACOGIDA TEMPORAL

### 4.1.1 ¿QUÉ ENTENDEMOS POR ENFOQUE PSICOSOCIAL?

El **enfoque psicosocial** podemos definirlo como una perspectiva interdisciplinar que centra su análisis en la **relación entre lo individual** (pensamientos, emociones, conductas, personalidad, historia de vida) **y el contexto social** (las relaciones, la familia, comunidad, cultura, instituciones, etc.). Este análisis implica una mirada crítica sobre el sufrimiento de las personas y grupos, así como un pluralismo teórico que incluye de forma particular discursos tradicionalmente excluidos de la psicología occidental y académica<sup>[27]</sup>. El **objetivo** de este enfoque es **acompañar las consecuencias emocionales y psicológicas derivadas de situaciones injustas**, al mismo tiempo que **fortalecer** la acción, la **resistencia** y la **autonomía** de personas y comunidades, para que puedan reconstruir sus proyectos de vida y transformar las condiciones que dieron origen a esas injusticias<sup>[2,3]</sup>.

En esta guía utilizamos especialmente como base para la definición de este enfoque los desarrollos teóricos que surgen en América Latina en los años 70 y 80 en un momento histórico y contexto sociopolítico concreto: la lucha contra dictaduras y gobiernos militares en América Latina, y los procesos de liberación anticolonial.

Inicialmente, **Ignacio Martín-Baró** fue uno de los principales desarrolladores de la **Psicología Social de la Liberación**. Psicólogo y jesuita, catedrático de Psicología Social de la Universidad Centroamericana de El Salvador, llevó a cabo su trabajo en un contexto marcado por la guerra civil que vivía el país, siendo asesinado en 1989 por el ejército salvadoreño.

Martín-Baró plantea que **la salud física y mental no se limita al bienestar individual**, sino que es un proceso que se construye continuamente en un contexto social e histórico. Reconoce las enfermedades físicas, las dificultades psicológicas de las personas y la conflictividad social presente en toda comunidad. Sin embargo, señala que estos problemas no son únicamente asuntos privados, sino también **responsabilidades políticas de la sociedad y del Estado**. De ahí la importancia de identificar y analizar los factores socioeconómicos que los originan, con el fin de transformarlos y garantizar condiciones de vida más justas para la población<sup>[28][29]</sup>. Actualmente, su obra conserva plena vigencia y ha sido ampliada por numerosas académicas, organizaciones y activistas que continúan desarrollando y profundizando este enfoque<sup>[30][31][32][33][34][35]</sup>.

Si bien estos primeros desarrollos teóricos se articularon principalmente desde la Psicología de la Liberación, en esta guía entendemos el enfoque psicosocial como una perspectiva que retoma aquellos aportes fundacionales y se amplía con **aprendizajes de otras corrientes críticas del pensamiento**. Incorporar enfoques como la Perspectiva Feminista Interseccional<sup>[36][37][38][39]</sup>, el enfoque Bio-Psico-Social<sup>[40]</sup>, el Antirracismo<sup>[41]</sup>, el Anti colonialismo<sup>[42][43][44]</sup>, la Educación Popular<sup>[45]</sup> o la Investigación-Acción Participativa<sup>[46]</sup> nos permite **analizar la realidad de forma más adecuada frente a los sistemas de opresión** que restringen el ejercicio de los derechos humanos.



## 4.1.2 ¿QUÉ ES EL ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL?

El **acompañamiento psicosocial** constituye una aplicación práctica de este enfoque. Implica un **conjunto de procesos dirigidos a atender los impactos de la violencia política, la opresión y la vulneración de derechos**. Busca fortalecer la autonomía, la resiliencia y la capacidad de acción de las personas y comunidades, promoviendo la transformación de las condiciones sociales y estructurales que generan estas situaciones, desde un posicionamiento ético y comprometido.

Se utiliza en esta guía el **término acompañamiento** en lugar de otros que también pueden encontrarse al hablar de lo psicosocial, para **reforzar la idea de horizontalidad** que el propio enfoque indica. Como explica la organización mexicana Aluna, referente en el campo del acompañamiento psicosocial<sup>[3]</sup>:

“El acompañamiento no es intervención. Ello descoloca a quien acompaña del lugar de poder-saber del especialista, que implica situar a la otra persona como un objeto pasivo sobre el que recae la acción. El acompañamiento avanza hacia la autonomía y la libertad, lo que significa estar junto a las y los otros, reconociéndoles como sujetos sociohistóricos y políticos, con sus propios recursos y visión del mundo, con la capacidad de crear sus proyectos y construir hacia el futuro”.

El acompañamiento psicosocial tiene unos **pilares fundamentales**:

- **Persona en el centro.** Priorizar la participación activa de las personas en su proceso, asegurando que conserven la percepción de control sobre sus vidas y entorno. El acompañamiento respeta la autonomía de las personas y comunidades: sus tiempos, capacidades y decisiones; evitando imposiciones, relaciones verticales y situaciones de incertidumbre o desinformación que generen indefensión o desesperanza.
- **Foco en la situación y no en la condición de víctima.** Es esencial comprender el sufrimiento de las personas que acompañamos como algo que proviene de una vulneración de derechos humanos. El origen proviene de su contexto social y político. De esta forma, se garantiza que no se produzcan procesos de revictimización, es decir, que se reduzca a las personas únicamente a su condición de víctimas.
- **Visión resiliente.** Entender a las personas como agentes activos que tienen sus propias estrategias de afrontamiento y resiliencia, nunca como víctimas pasivas ante las vulneraciones de derechos. Así, se evitan narrativas de impotencia o irreversibilidad del daño evitando caer en procesos de revictimización. El acompañamiento se centra, por lo tanto, en identificar y fortalecer estas capacidades.
- **Dignificación y enfoque de derechos.** Se debe garantizar una mirada que entienda la pérdida de derechos como algo injusto, algo que la persona debía tener y se le ha arrebatado, evitando un posicionamiento asistencialista. La reparación se entiende como justicia social, lo que favorece una relación de mayor horizontalidad.
- **Propósito transformador.** El objetivo final de toda acción psicosocial debe ser el de fortalecer a las personas y comunidades para que puedan mantener o reconstruir sus proyectos de vida y subvertir la situación de vulneración de sus derechos.
- **No patologización de la salud.** Las reacciones de las personas frente a situaciones traumáticas no deben ser patologizadas ni reducidas a un diagnóstico clínico, sino comprendidas en relación con las violencias políticas que las originan.
- **Integralidad de la salud.** El enfoque psicosocial implica una atención de salud integral que tenga en cuenta la multidimensionalidad de la misma. A través de la articulación de distintos saberes y disciplinas deben atenderse por lo tanto las diferentes dimensiones: emocional, física, mental, espiritual, económica y social.

- **Adaptación al contexto cultural.** La manera en la que impacta, se expresa y se afrontan situaciones de vulneraciones de derechos humanos tiene gran variabilidad dependiendo del bagaje cultural. La mirada decolonial y antirracista garantiza que el acompañamiento respeta las lógicas y formas de afrontamiento propias de cada persona y comunidad. Esto es clave para evitar patologizar los impactos o invalidar formas de afrontamiento desde una mirada occidental o hegemónica de la salud.
- **Posicionamiento horizontal, crítico y no neutral.** Necesidad de reflexión sobre el rol que ocupan las personas que acompañan. Se debe dar una relación desde la igualdad y el respeto, reconociendo su capacidad de decidir y actuar, sin imponer jerarquías ni ejercer ningún tipo de superioridad. Acompañar implica asumir un compromiso ético activo, posicionarse del lado de los pueblos oprimidos, defendiendo los derechos humanos y apoyando la resistencia y autonomía frente a la injusticia.
- **Garantizar el principio de Acción sin daño.** Tener conciencia de que cualquier proceso de acompañamiento puede generar impactos en las personas, tanto positivos como negativos. La Acción sin Daño, es un enfoque ético y metodológico que busca que las intervenciones externas causen el menor daño posible y eviten incrementar conflictos existentes.
- **Trabajo en red.** La efectividad del acompañamiento se verá influenciada por las alianzas con otras personas, comunidades u organizaciones. Es por ello esencial fomentar los espacios y procesos de colaboración conjunta, intercambio de experiencias y coordinación con otros agentes implicados.

Además, para poder garantizar estos pilares, es importante comprender mejor las interacciones que se generan en el acompañamiento psicosocial y las **dinámicas de poder** que pueden aparecer. Para ello, es útil integrar **tres conceptos clave**: lugar de enunciación, transferencia y contratransferencia.

El **lugar de enunciación** proviene de los trabajos de intelectuales y activistas feministas, decoloniales y antirracistas<sup>[47]</sup>. Se refiere a una postura ética que implica el reconocimiento de que todas las personas hablamos y actuamos desde un lugar concreto, marcado por nuestra historia personal, nuestra posición social y los contextos políticos, culturales, económicos, raciales o institucionales que nos atraviesan. Ser conscientes de ese lugar implica entender que todo lo anterior influye en cómo interpretamos, acompañamos y nos relacionamos con las personas defensoras.

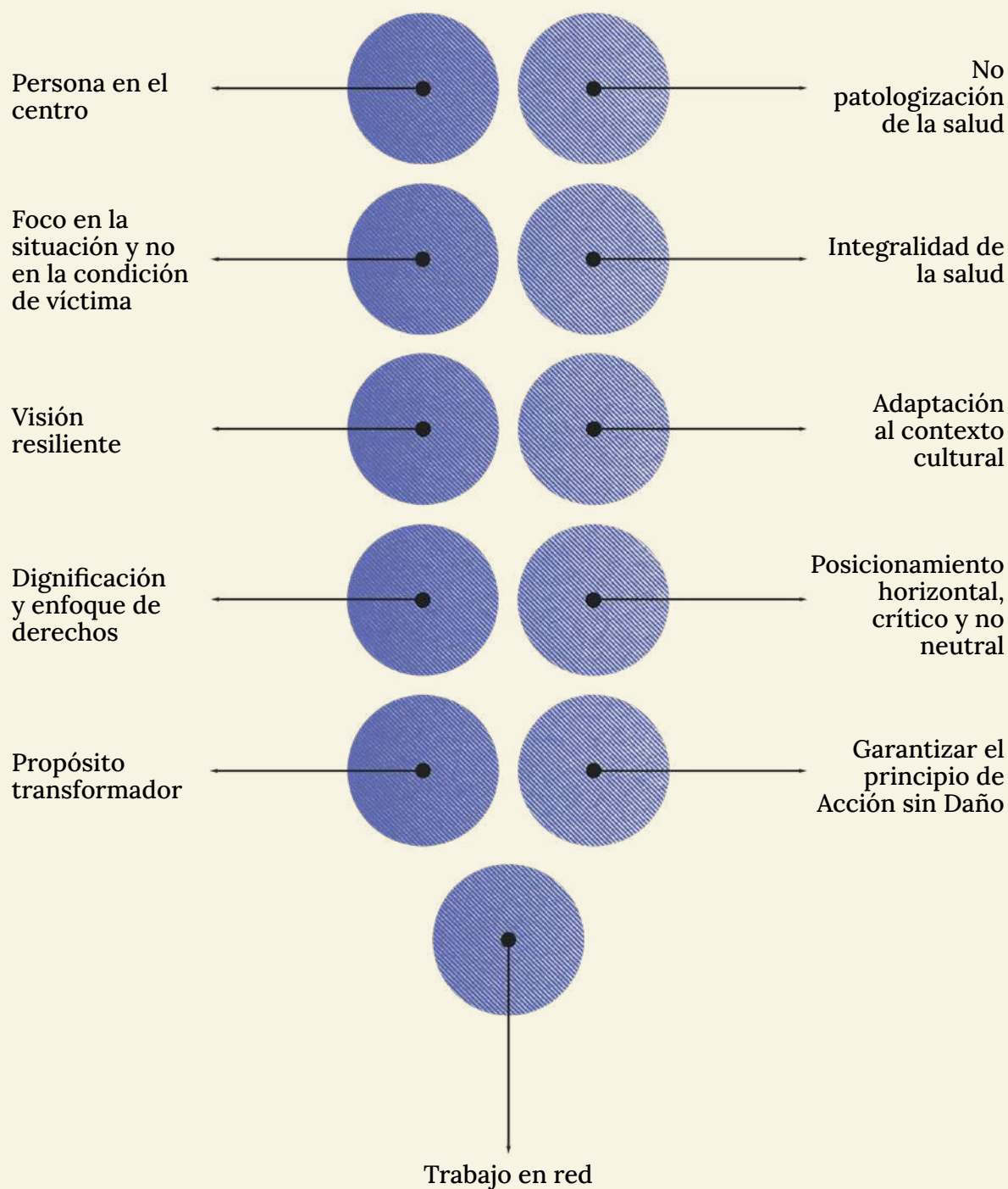
Los conceptos de **transferencia y contratransferencia**<sup>[48]</sup>, aunque proceden del psicoanálisis, aquí se utilizan para explicar fenómenos comunes en cualquier relación de acompañamiento.

La **transferencia** se refiere a los sentimientos, expectativas o temores que la persona acompañada proyecta sobre quien acompaña, influenciados por su historia previa y por el lugar de enunciación de ambas partes. Por ejemplo, una defensora que ha sufrido violencia sexual por parte de hombres puede percibir a un acompañante hombre como potencialmente amenazante, a pesar de encontrarse en un espacio seguro y pueda racionalizarlo como tal.

La **contratransferencia** se refiere a las reacciones emocionales que surgen en la persona acompañante hacia la persona acompañada, las cuales están también condicionadas por sus experiencias previas y su posición en el mundo. Por ejemplo, un acompañante que se encuentre en un proceso de duelo, a la hora de acompañar a una defensora que también lo esté, puede generarle sentimientos de rechazo o, por el contrario, llevarle a una sobreimplicación con ella.

«El acompañamiento psicosocial implica un conjunto de procesos dirigidos a atender los impactos de la violencia política, la opresión y la vulneración de derechos»

**Figura 2.** Pilares fundamentales del acompañamiento psicosocial



### 4.1.3 ¿QUIÉNES ACOMPAÑAN? ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL VS APOYO PSICOSOCIAL ESPECIALIZADO

Desde una mirada psicosocial, **todas las personas que forman parte de un programa de acogida temporal, acompañan a las personas defensoras.** Desde una decisión institucional sobre los recursos del programa hasta una acción cotidiana en un espacio informal, pueden influir en el bienestar o, por el contrario, agravar el daño en las personas acogidas. Cada interacción tiene un potencial reparador, por tanto, **el cuidado es una responsabilidad colectiva** que atraviesa todo el proceso de acogida<sup>[49][5]</sup>

Por este motivo, se hace necesario **transversalizar el enfoque psicosocial** a todas las fases (antes, durante y después de la acogida), áreas (coordinación, vivienda, ocio, salud, incidencia, apoyo psicosocial especializado, etc.), y **personas involucradas** en los programas de acogida temporal.

En la actualidad, la mayoría de programas de acogida temporal cuentan con **servicios de apoyo psicosocial especializado.** Estos servicios están a cargo de profesionales de la psicología, terapeutas u otras personas formadas en salud mental y trauma, que se enfocan en los efectos emocionales y psicológicos de la violencia política. Aunque parte de los mismos principios del acompañamiento psicosocial (respeto, horizontalidad, no patologización, enfoque de derechos, etc.), este apoyo va un paso más allá, ofreciendo **espacios terapéuticos, clínicos o de contención emocional** adaptados a las necesidades de cada persona y a la idiosincrasia del programa.

Su objetivo no es únicamente aliviar el malestar o evitar nuevos impactos, sino **facilitar la elaboración del trauma, fortalecer los recursos personales y colectivos, y acompañar procesos de reparación y reconstrucción de sentido** que integren la experiencia vivida dentro de una trayectoria vital y política más amplia.

En esta guía utilizamos el concepto de “**acompañamiento psicosocial**” desde una perspectiva amplia y transversal para referirnos al conjunto de acciones cotidianas, institucionales y relacionales que contribuyen al bienestar y la reparación de las personas defensoras. Utilizamos “**apoyo psicosocial especializado**”, para referirnos a un proceso más focalizado y profundo, desarrollado por profesionales específicamente formados para ello.

Acompañar desde el enfoque psicosocial exige **cuidar también a quienes acompañan.** El contacto constante con historias de violencia política puede generar también un impacto profundo. Cuidar a quienes acompañan no es una tarea secundaria, sino una **condición esencial para sostener una acogida coherente con los principios del enfoque psicosocial.**





## 4.1.4 EL CUIDADO COMO ESTRATEGIA POLÍTICA

Entendemos el enfoque de cuidados como un eje fundamental que vertebra el acompañamiento psicosocial en los programas de acogida temporal. Esta mirada está alejada de lógicas individualistas del cuidado, sino que proviene del trabajo colectivo de feministas latinoamericanas quienes cansadas de la violencia continua que sufren como defensoras de derechos humanos consideraron clave cambiar los modelos de activismo: “cuestionábamos los modelos sacrificiales del activismo y queríamos buscar juntas formas de poner el cuidado en el centro de nuestra acción política”. Surge así el enfoque de **Protección Integral Feminista**, desarrollado por la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras IM-Defensoras<sup>[11]</sup>. Desde Shelter City Netherlands, se ha desarrollado recientemente el concepto de “**cuidado activista**”, como una forma de responder, desde la práctica, el interrogante abierto que dejaron las Guías Barcelona respecto a cómo operacionalizar la integración del bienestar en el diseño de los programas. Para esta organización, el cuidado activista es el **cultivo deliberado de prácticas colectivas que permiten a los movimientos continuar sin disolver sus lazos**, así como los significados y las capacidades imaginativas que hacen posible el cambio<sup>[50]</sup>.

Estos enfoques plantean que la protección no puede entenderse solo como resguardo físico frente a riesgos inmediatos, sino como una **práctica integral que sitúa la vida y la dignidad en el centro de la acción política**. Además, ambos dotan de protagonismo a prácticas colectivas, culturales y relacionales que ya existen en las defensoras, en sus organizaciones y en los saberes comunitarios, pero que no suelen ser visibilizadas.

Bajo esta perspectiva se introduce el concepto de “**riesgo ampliado**”, que identifica no solo de las amenazas y agresiones como indicadores de riesgo, sino también las condiciones de bienestar, del desgaste, las

tensiones, los impactos emocionales, psicosociales, energéticos, etc. como elementos que componen el riesgo que enfrentan las personas defensoras<sup>[51]</sup>.

Por ello, desde este enfoque el cuidado se reconoce como un **derecho y una necesidad vital**, y al mismo tiempo como un principio básico del mundo justo que las defensoras buscan construir. Como subraya esta mirada, nadie sobrevive sin el sostén cotidiano de quienes nos alimentan, nos acunan y nos sanan, ni sin los bienes comunes que hacen posible la vida: el agua, los cultivos, los bosques. En este sentido, el **cuidado colectivo** permite que las luchas se mantengan vivas y que las defensoras no sean silenciadas por la violencia que enfrentan.

Se considera también bajo este enfoque dimensiones espirituales y ancestrales de protección, recordando que la defensa de la vida también se nutre de la sabiduría histórica de los pueblos que han resistido al despojo y a la violencia.

Más allá de lo individual, el cuidado se concibe como un **acto de justicia** que reconecta a las personas con la red de la vida, el buen vivir y el bienestar común. De esta forma, se transforma en una **estrategia política** que cuestiona la lógica sacrificial del activismo y se erige como práctica indispensable para enfrentar la violencia y subvertir los sistemas capitalistas, racistas y patriarcales que la sostienen.

Desde la ética feminista, el autocuidado y el cuidado colectivo expresan la premisa de que lo **personal es político**, reconociendo que cuidarse y cuidar es un acto transgresor y profundamente político. Así, el cuidado deja de ser un aspecto secundario y se convierte en eje central que garantiza la resistencia, la continuidad de los movimientos y la construcción de mundos más justos.

Esta perspectiva es clave dentro del acompañamiento psicosocial en los programas de acogida temporal puesto que modifica el paradigma del enfoque de seguridad mediante el control, para entender una seguridad basada en los cuidados.

## 4.1.5 CUIDADO INFORMADO EN TRAUMA: TRAUMA, TRAUMA PSICOSOCIAL Y TRAUMA VICARIO

Las personas **defensoras de derechos humanos** suelen estar expuestas a **experiencias traumáticas**, ya sea porque las han vivido directamente en contextos de **violencia política**, o porque las han conocido a través del relato y acompañamiento a otras víctimas.

En la década de los 90 surgió el enfoque de **Cuidado Informado en Trauma (CIT)**<sup>[52]</sup>, que propone formas de acompañar basadas en una comprensión profunda de cómo el trauma impacta en el cuerpo, las emociones, la mente y las relaciones. Esta forma de trabajo implica **anticipar cómo la experiencia traumática puede influir en cada etapa del acompañamiento** y establecer respuestas coordinadas y sensibles a estas necesidades. Supone un cambio profundo en la forma de relación: pasar de preguntar “¿qué te pasa?” (centrado en el síntoma y el déficit individual) a “¿qué te pasó?” (centrado en la historia y el contexto). Esto permite transitar, como acompañantes, de prácticas que, aunque sin intención, pueden reproducir daño, hacia formas de acompañar que lo previenen, favoreciendo procesos reales de reparación.

La **integración del CIT junto con la mirada psicosocial** en los programas de acogida temporal en todas sus políticas, procedimientos y prácticas, evitando dinámicas que puedan reactivar el daño, permite garantizar mayor seguridad física, emocional y psicológica, tanto para las defensoras acogidas como para quienes las acompañan.

En los ámbitos médico, psicológico y psicosocial, sobre todo desde una perspectiva occidental, el **trauma** se entiende como una **herida** producida por experiencias extremas que amenazan la integridad física o psicológica de las personas, desbordando los mecanismos propios de afrontamiento<sup>[53][3]</sup>.

«El enfoque de Cuidado Informado en Trauma (CIT) propone formas de acompañar basadas en una comprensión profunda de cómo impacta el trauma en el cuerpo, las emociones, la mente y las relaciones »

En algunas culturas indígenas o afrodescendientes el trauma no es visto tanto como una herida, sino como una ruptura del equilibrio con la naturaleza, los ancestros o la comunidad<sup>[53]</sup>. Desde una **perspectiva decolonial** es fundamental validar y tener en cuenta estas concepciones, pues tendrá implicaciones en cómo se realiza el acompañamiento. Las personas necesitan prácticas y soluciones acordes a cómo comprenden el origen del trauma.

El trauma suele vivirse con una sensación de caos y confusión, que dificulta recordar bien toda la experiencia, generando en ocasiones un relato desordenado de lo vivido. Son situaciones que también traen consigo sensaciones de irrealidad, horror y desconcierto, que muchas veces se sienten como imposible poner en palabras lo que ocurrió y lo que se sintió, lo que dificulta poder contarlo a otras personas. Otra característica es que estas experiencias suelen cuestionar las bases de la seguridad humana y la sensación de control sobre la propia vida, porque lo que ocurrió o cómo ocurrió era inesperable. La identidad propia también se ve afectada: ser víctima y superviviente de una experiencia traumática genera una huella que determina la forma en la que las personas se entienden a sí mismas y cómo funcionan en sus relaciones sociales a partir de entonces<sup>[54][55]</sup>.

Si bien todo lo anterior hace referencia a la experiencia traumática desde un prisma individual, en los contextos de violencia política esta comprensión del trauma es insuficiente, puesto que la herida trasciende lo individual y afecta a familias, organizaciones o comunidades enteras. Hablamos, por lo tanto, de **trauma psicosocial**<sup>[55][56]</sup>, entendiendo éste como el trauma cuyo origen y perpetuación se encuentra en las condiciones sociales, históricas y comunitarias. Sus efectos traspasan el plano individual y se manifiestan también en los grupos y comunidades, produciendo una desestructuración de los sistemas de valores, creencias y referentes colectivos de seguridad e identidad. Puede experimentarse entre personas que comparten un mismo territorio, pero también en grupos étnicos, sociales, de género u otros colectivos en los que se generan sentimientos comunes de amenaza, miedo, pérdida o desarraigo.

Finalmente, es importante tener presente que el trauma no se limita a quienes sufrieron directamente la violencia política o fueron testigos de ella. También puede afectar a quienes acompañan a las víctimas en sus procesos de verdad, memoria, justicia o reparación. Escuchar de manera empática narraciones dolorosas, visualizar en la imaginación lo que otras han padecido o sostener el sufrimiento ajeno, supone un enorme gasto emocional y físico que puede generar repercusiones. A este fenómeno se le conoce como **trauma vicario** y constituye un riesgo real para quienes acompañan a estas personas. Un programa de acogida temporal que trabaja bajo el paradigma del CIT, debería tener herramientas para reconocerlo y atenderlo, ya que se convierte en un elemento clave del cuidado integral en la acogida temporal.

**Figura 3.** Conceptos clave sobre el trauma

<b>Experiencia traumática</b>	Acontecimiento que representa una amenaza para la integridad física o psicológica de una persona, generalmente asociado a sensaciones de caos, confusión, horror, desconcierto y ruptura de las bases de seguridad personal.
<b>Trauma</b>	Herida producida por experiencias extremas que amenazan la integridad física o psicológica de la persona, desbordando sus mecanismos de afrontamiento.
<b>Trauma psicosocial</b>	Trauma que trasciende lo individual, cuyo origen y perpetuación se encuentra en las condiciones sociales, históricas y comunitarias. Afectando a comunidades o grupos, desestructurando valores, creencias y referentes colectivos de seguridad.
<b>Trauma vicario</b>	Impacto emocional y físico que sufren quienes acompañan a personas afectadas por experiencias traumáticas, debido a la exposición empática prolongada al sufrimiento ajeno.

## 4.2. COMPRENDER LOS IMPACTOS PSICOSOCIALES PARA ACOMPAÑAR MEJOR

### 4.2.1 IMPACTOS DE LA VIOLENCIA POLÍTICA EN LAS DEFENSORAS

Las personas defensoras de DDHH, por la naturaleza del propio trabajo que desarrollan, pueden verse afectadas por una serie de **factores de riesgo psicosocial**<sup>[57][58]</sup>. Estos incluyen aspectos como:

- » **Doble rol:** implica liderar procesos colectivos donde acompañan víctimas de violaciones de DDHH, siendo ellas en muchas ocasiones, a su vez, también víctimas, pueden llevarles a priorizar la atención a otras personas, descuidando su propio bienestar. Esto supone muchas veces una barrera para su acceso a servicios de salud psicosocial.
- » **Autoexigencia asociada al rol de liderazgo:** muchas defensoras sienten que, por ocupar posiciones visibles y ser referentes para sus comunidades, no pueden mostrar cansancio, miedo o malestar emocional, porque temen que hacerlo sea interpretado como debilidad o falta de capacidad, pudiendo afectar al colectivo. Esto genera, en muchas ocasiones, el síndrome del superhéroe o la superheroína, un patrón emocional y conductual en el que la persona siente que debe ser siempre fuerte, resolver todo por sí misma y no permitirse vulnerabilidad, lo que suele provocar sentimientos de culpa ante la idea de detenerse o dedicarse tiempo para cuidarse.
- » **Sobrecarga de trabajo:** genera imposibilidad para tomarse un respiro, así como en muchas ocasiones una elevada frustración por no ver resultados ante las altas demandas de sus organizaciones y comunidades.

- » **Reconocimiento y prestigio social ambiguos:** en algunos espacios son consideradas personas valientes y muy comprometidas; mientras que, en otros, su labor es deslegitimada y asociada a actividades ilegales, a la exageración o incluso a la locura. Esta tensión social afecta la forma en que se perciben a sí mismas, e incrementa la presión que experimentan en su rol de liderazgo.

Teniendo esto en cuenta, las experiencias traumáticas que se derivan de la violencia política generan, sobre esta base, una serie de **impactos emocionales, mentales, físicos, relacionales, sociales y espirituales**. Desde el enfoque psicosocial, se conceptualizan estas reacciones como respuestas normales ante situaciones anormales<sup>[2]</sup>.

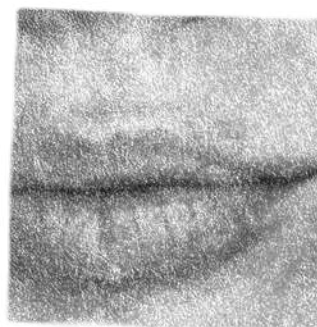
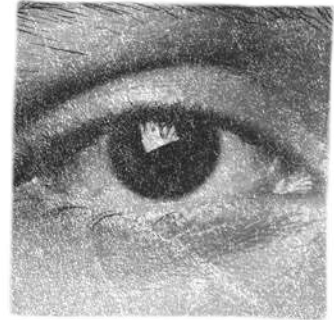
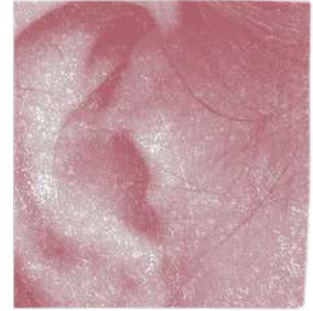
Estos efectos no deben entenderse como signos de debilidad ni como enfermedades, sino como **mecanismos de adaptación y defensa** que permiten a las personas sobrevivir frente a situaciones extremas. A su vez, los impactos o secuelas psicosociales de esta violencia se manifiestan en diferentes niveles de afectación: **individual, familiar y sociocomunitario**.

Es importante recordar que **ninguna experiencia traumática afecta de la misma manera a todas las personas**. La forma en la que el trauma impacta y se manifiesta depende en gran medida del bagaje cultural, de la historia personal y de las condiciones sociales en las que se desarrolla la vida de cada persona y comunidad.



Aunque algunas categorías clínicas recogidas en los manuales diagnósticos, como el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), puedan ser útiles en ciertos momentos y contextos, en esta guía no se conceptualizan los impactos del trauma desde esta mirada, pues se entiende que al acompañar a defensoras que provienen de contextos culturales y sociopolíticos diversos, resulta clave **evitar miradas homogéneas que patologicen** los impactos o invaliden formas de afrontamiento propias. Se debe evitar, por tanto, reproducir los sesgos propios de una comprensión occidental y hegemónica de la salud y el bienestar. Cabe destacar que, si bien esta guía busca integrar una mirada crítica como se ha mencionado previamente, el bagaje de su autoría implica que, en gran medida, los impactos aquí descritos están categorizados y organizados desde una **perspectiva occidental**.

Conocer estas manifestaciones resulta fundamental para **comprender mejor las reacciones que pueden presentar las personas defensoras**. De esta forma, se podrá adaptar la mirada, el entendimiento y el acompañamiento a sus necesidades, y se podrá realizar con ellas, cuando sea necesario, un trabajo de **psicoeducación** que les ayude a reconocer sus propias respuestas como parte de un proceso natural de afrontamiento.



## IMPACTOS INDIVIDUALES

A continuación, se describen los principales impactos que se reflejan en el plano personal. Se agrupan en distintas categorías con fines pedagógicos, pudiendo algunos encajar en más de una:

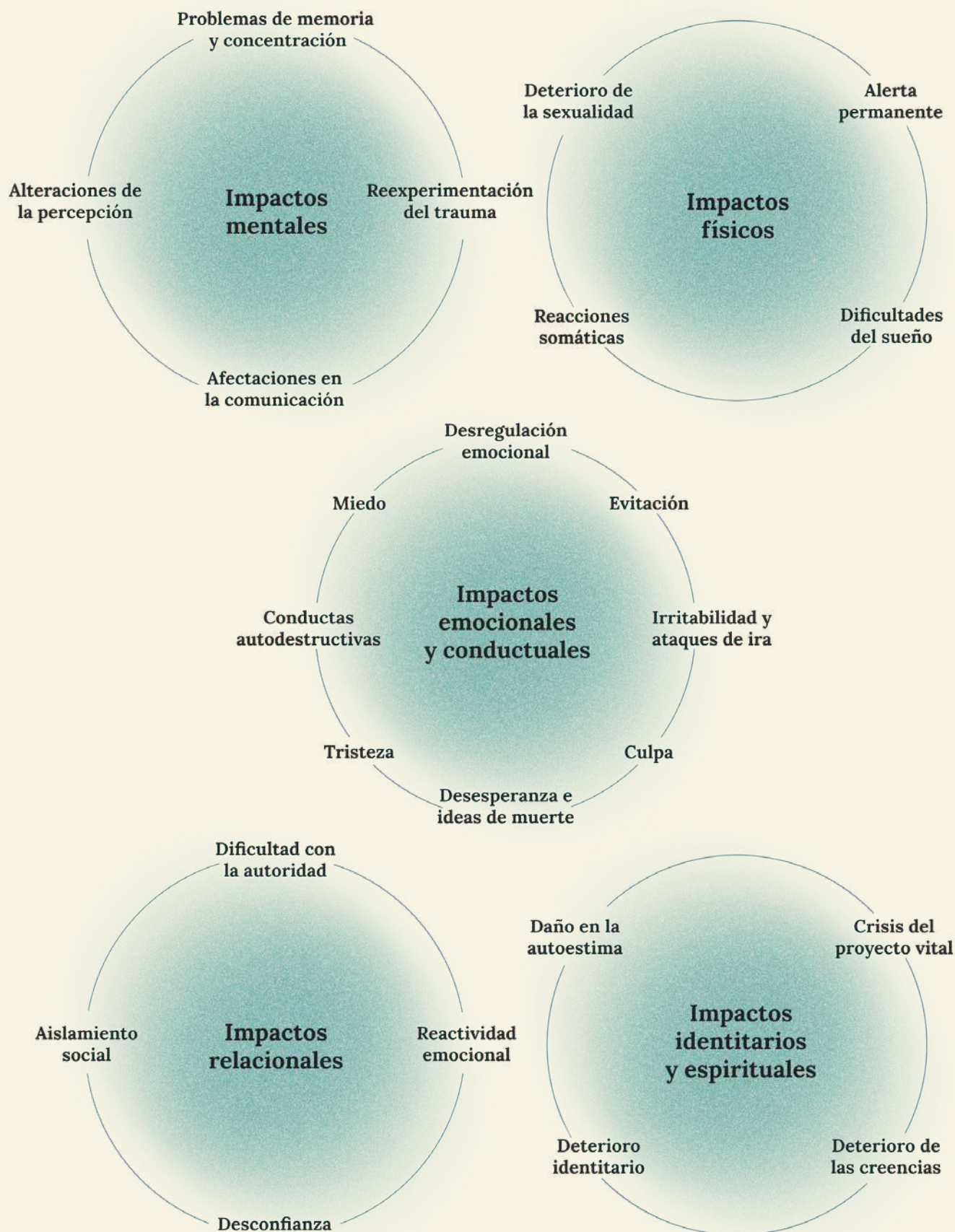
**Impactos emocionales y conductuales:** relacionados con los efectos en las emociones y su gestión.

- **Desregulación emocional:** tras experiencias traumáticas, el sistema nervioso puede quedar atrapado entre estados de hiperalerta y desconexión, dificultando la calma y la expresión equilibrada de las emociones. Esto puede provocar emociones abrumadoras o, por el contrario, un entumecimiento emocional<sup>[59][60]</sup>.
- **Miedo:** el miedo protege ante nuevas amenazas, pero en contextos de violencia continua puede hacerse generalizado y permanente<sup>[61]</sup>, manteniendo a la persona en hiperalerta y afectando la memoria, el sueño y la capacidad de afrontar situaciones cotidianas.
- **Tristeza:** es una reacción habitual ante las pérdidas, y permite iniciar procesos de reconstrucción. Sin embargo, cuando se prolonga o se intensifica por nuevas pérdidas, puede derivar en desesperanza y falta de sentido vital.
- **Desesperanza e ideas de muerte:** la violencia política puede generar una sensación de futuro sin esperanzas y de falta de control sobre la vida. Cuando el sufrimiento es extremo, pueden aparecer ideas suicidas como intento de poner fin al dolor.
- **Culpa:** muchas personas se sienten responsables de no haber actuado diferente durante los hechos traumáticos. En mujeres, los mandatos de género suelen intensificar estas culpas. Es una emoción que surge para dar sentido a lo vivido, pero termina convirtiéndose en autoexigencia y castigo interno.
- **Irritabilidad, ataques de ira y conductas agresivas:** la tensión acumulada y la rabia por lo ocurrido pueden provocar reacciones desproporcionadas, estallidos de ira o conductas agresivas ante situaciones cotidianas.
- **Evitación:** para no revivir el dolor, la persona puede evitar hablar, pensar o acercarse a todo lo relacionado con el trauma. Aunque es una reacción protectora, puede generar aislamiento, deterioro de vínculos y dificultades para acceder a apoyos que les sean útiles.
- **Conductas autodestructivas:** son acciones de riesgo o daño (consumo de sustancias, autolesiones, participación en acciones sin evaluar adecuadamente los riesgos) que buscan aliviar el dolor o recuperar sensación de control, sin embargo, terminan por poner en peligro la vida.

**Impactos mentales:** relacionados con los pensamientos y otros procesos cognitivos básicos como la memoria, atención y percepción.

- **Problemas de memoria y concentración:** el trauma y estrés prolongado mantiene la mente enfocada en detectar amenazas o procesar dolor, lo que provoca olvidos, dificultad para concentrarse y problemas para retener información nueva.
- **Afectaciones en la comunicación y la narrativa:** los relatos pueden volverse fragmentados, confusos o con vacíos; o, por el contrario, muy largos o repetitivos, reflejando el esfuerzo de la mente por organizar experiencias dolorosas.

## FIGURA 4. MAPA DE IMPACTOS PSICOSOCIALES INDIVIDUALES DE LA VIOLENCIA POLÍTICA





- **Reexperimentación del trauma:** las personas pueden revivir el trauma mediante recuerdos intrusivos, flashbacks o pesadillas, acompañados de reacciones emocionales y físicas intensas frente a estímulos que recuerdan a lo vivido.
- **Alteraciones de la percepción:** como mecanismos de protección frente al dolor extremo, puede aparecer sensación de irrealidad y desconexión del cuerpo (episodios disociativos). En casos severos, pueden surgir distorsiones perceptivas como alucinaciones.

**Impactos físicos:** aquellos que tienen una expresión a nivel corporal y afectan el bienestar físico.

- **Estado de alerta permanente:** El cuerpo se mantiene en tensión constante porque continúa preparado para reaccionar ante un peligro. Esto dificulta poder relajarse y provoca sobresaltos y sensación continua de amenaza.
- **Dificultades del sueño:** la hiperalerta, las preocupaciones, las pesadillas o los terrores nocturnos, producen dificultades para conciliar o mantener el sueño generando agotamiento físico y mental. Pueden darse también situaciones de hipersomnia.
- **Reacciones somáticas:** como consecuencia del sufrimiento emocional aparecen malestares físicos sin causa médica clara (dolores, gastritis, cansancio, sudoración, dificultades respiratorias, taquicardia, etc.).
- **Deterioro de la sexualidad:** el estrés reduce el deseo sexual dificultando la intimidad. Cuando ha habido violencia sexual, el impacto en este área es más profundo.

**Impactos en la identidad y la espiritualidad:** relacionados con los efectos en la propia identidad, el sentido o propósito de la vida y los valores y creencias.

- **Daño en la autoestima:** la violencia puede generar sentimientos de inutilidad y una pérdida de confianza en las propias capacidades.
- **Deterioro identitario:** Las pérdidas, el exilio y la ruptura de proyectos vitales pueden causar crisis de identidad, generando confusión sobre quién se es especialmente en defensoras indígenas, campesinas y afrodescendientes separadas de su territorio y cultura. Puede producir un anclaje en el rol de víctima.
- **Deterioro de las creencias y la visión del mundo:** la violencia puede quebrar las creencias básicas sobre seguridad, justicia, creencias religiosas y sentido de la vida, haciendo que el mundo se perciba como hostil e imprevisible.
- **Crisis del proyecto vital:** la interrupción de planes familiares, profesionales o colectivos dificulta imaginar el futuro, generando incertidumbre.

**Impactos en las relaciones:** relacionados con los efectos en los vínculos.

- **Desconfianza:** tras vivir daño causado por otros, es difícil volver a confiar, lo que inicialmente protege, pero puede derivar en aislamiento y dificultades para tejer redes de apoyo.
- **Aislamiento social:** alejamiento de amistades, familiares o espacios colectivos por miedo, desconfianza o agotamiento.
- **Reactividad emocional:** mayor sensibilidad ante situaciones que recuerden a las experiencias traumáticas vividas (especialmente situaciones de exclusión, injusticia o control), situaciones pueden ser interpretadas como amenazas, generando reacciones defensivas o agresivas y dificultando relaciones sanas.
- **Dificultad con la autoridad:** desconfianza o tensión específica frente a figuras de autoridad debido a experiencias previas de abuso de poder lo que dificulta aceptar liderazgos y complica la colaboración y la toma de decisiones en grupos.



## IMPACTOS FAMILIARES

A continuación, se describen algunos de los impactos que tiene la violencia política a nivel familiar, desde una mirada amplia al concepto de familia, incluyendo aquellos vínculos significativos de las personas defensoras, sin que compartan necesariamente consanguinidad.

- **Deterioro de las relaciones familiares:** el estrés, el miedo y la falta de tiempo afectan la convivencia: aumentan los conflictos, se dificulta expresar emociones y muchas veces se rompen vínculos o se toma distancia para proteger a la familia, lo que genera soledad.
- **Empobrecimiento familiar:** la persecución provoca pérdida de empleo, impedimentos para trabajar o desplazamientos forzados. Muchas defensoras usan sus propios recursos para sostener su labor, lo que genera precariedad y sobrecarga económica.
- **Culpa hacia la familia:** sentimientos de culpa por las consecuencias del riesgo en sus seres queridos, especialmente cuando no reciben apoyo. Alejarse de la crianza o no poder estar presentes es una de las principales fuentes de malestar.
- **Duelos complejos:** la violencia puede causar la muerte o desaparición de familiares. Estos hechos generan duelos difíciles de procesar, que a menudo quedan abiertos y afectan profundamente a las defensoras y sus familias.
- **Violencias de género y por orientación sexual:** la violencia política puede agravar violencias en el hogar por estereotipos de género. Las defensoras LGBTIAQ+ pueden sufrir rechazo o expulsión familiar, aumentando su vulnerabilidad.



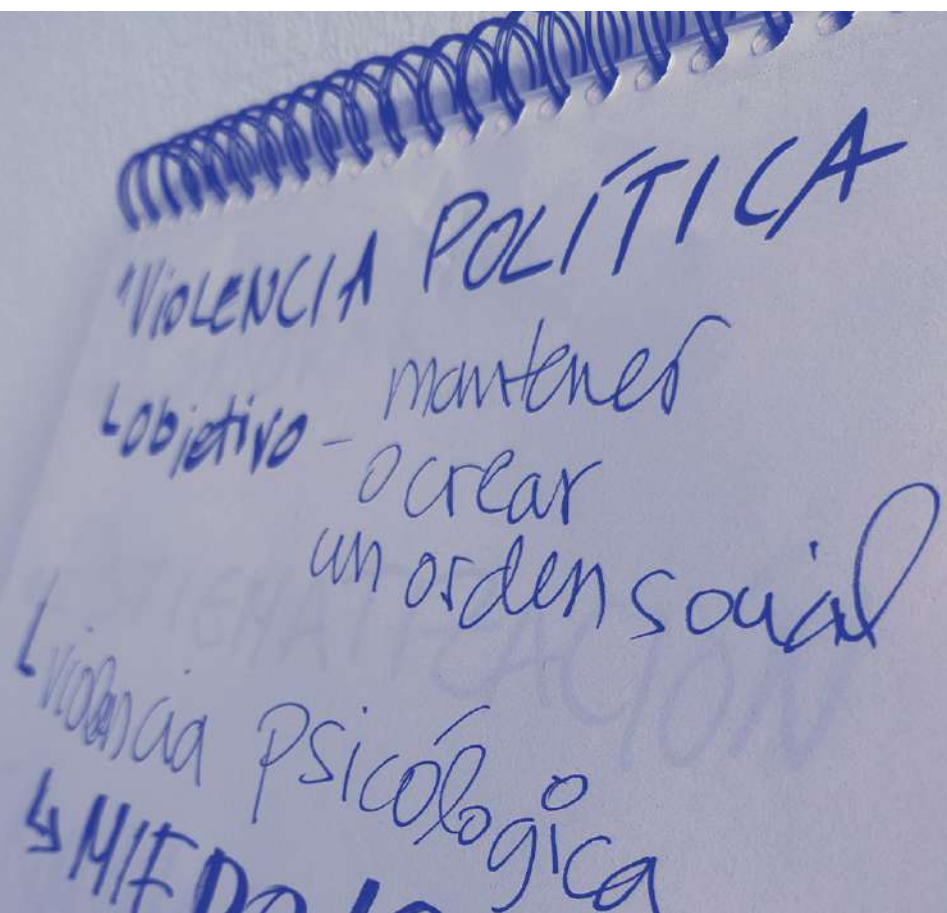
**FIGURA 5. MAPA DE  
IMPACTOS PSICOSOCIALES  
SOCIALES FAMILIARES Y  
SOCIOCOMUNITARIOS DE  
LA VIOLENCIA POLÍTICA**



## IMPACTOS SOCIOCOMUNITARIOS

La violencia política no solo afecta a las personas de manera individual o familiar, sino que altera profundamente la vida comunitaria, erosionando los lazos de confianza, solidaridad y pertenencia que sostienen el tejido social. A continuación, se describen algunos de los impactos más relevantes observados en distintos contextos:

- **Miedo comunitario:** la persecución a las defensoras también alcanza a quienes las rodean. El hostigamiento a organizaciones o comunidades genera inseguridad y miedo a participar en actividades políticas o comunitarias.
- **Desconfianza comunitaria:** la violencia y la represión sostenida rompen la confianza entre vecinos y compañeras, dificultan la comunicación y hacen que hablar o actuar en público resulte riesgoso.
- **Estigmatización y aislamiento social:** en muchos lugares, quienes denuncian injusticias son vistos como problemáticos o peligrosos. Esto puede erosionar la confianza en los liderazgos y llevar al rechazo o aislamiento de las personas defensoras.
- **Ruptura del tejido social y desorganización comunitaria:** la violencia prolongada debilita las redes de apoyo y divide a las comunidades. A veces estas divisiones se fomentan deliberadamente, lo que deteriora la organización colectiva y frena los procesos de memoria, reparación y reconstrucción social.
- **Conflictos y rupturas en las organizaciones sociales:** el miedo, el agotamiento y el trauma colectivo generan tensiones y rupturas dentro de las organizaciones. Además, se agravan por dinámicas patriarcales y racistas que pueden derivar en acoso, desigualdades de poder o discriminación, dejando a mujeres y personas racializadas sin espacios seguros para expresarse.
- **Desarraigo cultural y deterioro de las identidades colectivas:** la pérdida del territorio o el desplazamiento forzado provoca la ruptura con los espacios de vida comunitaria, debilitando la identidad cultural y generando sentimientos compartidos de tristeza, humillación y desesperanza.





## 4.2.2 IMPACTOS DEL PROCESO DE ACOGIDA TEMPORAL EN LAS DEFENSORAS

El propio **proceso de acogida puede generar diversos impactos** que es necesario considerar **para comprender mejor y acompañar adecuadamente a las defensoras en estos programas**. Estos impactos dependen de variables personales y contextuales de las defensoras, así como de las características del programa, como su duración, condiciones de la acogida, contexto cultural, apoyos para el retorno, posibilidad de alargar la estancia o incluso no regresar, etc.

Según la experiencia de algunos programas, se pueden identificar la aparición de algunos impactos con mayor frecuencia en momentos concretos de la acogida (como las dificultades de sueño al inicio o la preocupación por el retorno al final). Sin embargo, **la gran variabilidad entre programas hace imposible establecer un listado cerrado de impactos con una secuencia homogénea**. Por ello, es útil que cada programa observe y evalúe si ciertos impactos suelen repetirse en etapas específicas, así como analizar su propio contexto para detectar y prevenir las afectaciones que se dan en su experiencia concreta, para poder anticiparse a ellas y mejorar el acompañamiento.

A continuación, se presenta una selección de los impactos identificados como **más comunes** a partir del trabajo en red, la revisión de publicaciones y las entrevistas realizadas:

- **Dificultades de sueño:** este suele ser uno de los **primeros impactos en aparecer** y puede condicionar significativamente el bienestar de las defensoras al inicio de la acogida. Muchas llegan con **problemas de sueño previos**, siendo habitual que éste se altere aún más en situaciones estresantes y desconocidas, como la entrada a un programa de acogida temporal. Los **cambios de horarios, rutinas y hábitos**, incluido el menor nivel de actividad diaria, pueden dificultar un descanso adecuado. También es común que, ante el **estrés**, surjan hábitos poco saludables como el consumo de alcohol, el sedentarismo o el aislamiento, que deterioran aún más la calidad del sueño. A ello se suman la **sobreinformación** sobre la situación en su país, la preocupación por sus comunidades, la culpa, la incertidumbre y la sobrecarga de tareas que continúan gestionando a distancia. Todo esto incrementa el estrés y puede agravar los problemas de sueño, especialmente cuando existe una **gran diferencia horaria** con su país de origen.
- **Afectaciones a la salud:** en muchos casos las defensoras llegan a los programas de acogida con diversas necesidades de salud que es importante identificar y considerar desde el inicio. Muchas suelen **descuidar su salud** durante largos periodos debido al riesgo, la persecución o los desplazamientos forzados que han tenido que vivir. Además, cuando disminuyen los niveles de estrés y las condiciones de seguridad mejoran, pueden emerger **síntomas físicos** previamente ignorados o invisibilizados, así como **somatizaciones** relacionadas con el malestar emocional. Por ello, pueden requerir distintos tipos de **tratamientos**, seguimiento médico ambulatorio y de especialistas, así como medicación específica.
- **Choque cultural:** otro de los impactos inmediatos que pueden experimentar las personas acogidas es el choque cultural, influido por **múltiples factores** como el idioma, los horarios, las formas de comunicación, la alimentación, las dificultades para practicar su espiritualidad, las diferencias de cosmovisión o el paso de un entorno rural a uno urbano. Afrontar estas diferencias suele generar un **fuerte estrés** que puede afectar la concentración y, con ello, dificultar el aprendizaje del idioma, la comprensión del funcionamiento del programa y de la burocracia del país de acogida, así como el acceso a servicios básicos como la atención sanitaria o el transporte, intensificando aún más el propio choque cultural.



- **Duelo migratorio:** es común que aparezcan elementos del llamado duelo migratorio<sup>[62]</sup>. Este duelo, a diferencia de los provocados por una muerte, implica varias **pérdidas simultáneas** (cultura, entorno, idioma, estatus, vínculos afectivos...); es **parcial**, pues lo perdido no desaparece por completo, sino que continúa lejos; es **recurrente** pues se puede reactivar en diferentes momentos como festividades o noticias del país de origen y, además, es **ambiguo**, pues no siempre es fácil identificar exactamente qué se ha perdido o cómo elaborar esa pérdida. Se suelen identificar **siete grandes duelos** dentro de este concepto: (1) por la familia y seres queridos, (2) por la lengua, (3) por la cultura, (4) por la tierra y el paisaje, (5) por el estatus social, (6) por la pertenencia comunitaria y (7) por la seguridad y el futuro. En todos esos ámbitos pueden derivarse **implicaciones en los contextos de acogida temporal**. La temporalidad del programa de acogida, la incertidumbre sobre su situación migratoria y la posibilidad del regreso, o las experiencias traumáticas y de violencia que determinaron la acogida, añaden nuevas capas de complejidad y ambigüedad. Aunque no siempre implica un duelo patológico, sí supone una experiencia profunda que puede **afectar la identidad, las relaciones y el bienestar psicológico** de las personas acogidas.
- **Desajuste de expectativas:** los programas de acogida temporal **generan diferentes expectativas** en las personas seleccionadas y acogidas, que pueden variar a lo largo de la estancia. Aspectos como los beneficios en la reducción del riesgo, la visibilidad e incidencia internacional, los vínculos personales y organizativos que pueda hacer, la red de apoyo que pueda generar, el papel que puedan jugar las instituciones acogedoras o la prensa en su caso, las condiciones económicas, el retorno o la posibilidad de solicitar protección internacional, son, entre otros, muy relevantes a la hora de determinar las expectativas que tengan las personas acogidas. Su no cumplimiento puede generar **desmotivación o frustración**.
- **Culpabilidad:** los sentimientos de culpa son **frecuentes** entre las personas defensoras y el proceso de acogida temporal puede intensificarlos. El tiempo de descanso y alejamiento del riesgo facilita la autorreflexión y la elaboración de experiencias traumáticas, lo que a veces despierta una fuerte culpabilización por **hechos pasados**. Además, estar en un entorno seguro mientras sus familias, organizaciones o comunidades siguen expuestas a altos niveles de riesgo genera una culpa especialmente dolorosa, pues muchas sienten que están **abandonando a su gente** o que no merecen protección. El alejamiento de la familia, de hijas e hijos, así como las tensiones de pareja, suelen acentuar estas emociones. La situación puede agravarse cuando reciben **noticias críticas** como asesinatos o fallecimientos de personas cercanas o compañeras de organización, que profundizan la culpa por no poder acompañar o participar en los rituales de despedida. En los momentos más intensos, estos sentimientos pueden derivar en el deseo de interrumpir la acogida y regresar al país de origen.
- **Imposibilidad de desconexión:** en muchas ocasiones las defensoras no son capaces de **modificar sus responsabilidades** laborales, organizativas o familiares. También es habitual que tengan limitaciones para responder a las tensiones, demandas, necesidades o incomprensiones de su entorno, especialmente cuando se da una **separación de pareja e hijos/as** o, por seguridad, su situación de acogida temporal no es conocida por todas las personas que forman parte de su entorno. Esto implica procesos de acogida donde la desconexión y el descanso se complejizan mucho, al mismo tiempo que se **dificulta la adaptación** y el aprovechamiento de las posibilidades y apoyos que el contexto de acogida puede ofrecer a la persona.
- **Dificultades de socialización:** la vida social es otro factor donde impacta la acogida al modificar de forma radical la cotidianidad relacional y social de las personas. La motivación hacia la socialización de las defensoras **puede variar** enormemente, desde aquellas que están deseosas de generar nuevos vínculos personales, no sólo políticos, hasta otras que lo rechacen o lo vean poco estimulante o innecesario. Esto

puede deberse a **muchos factores** como el idioma cuando es una barrera de comunicación, el estado emocional de la persona, la temporalidad de la acogida, la facilitación de espacios y actividades por parte del programa para conocer personas, o la propia cultura de socialización del país de acogida. En algunos casos extremos, una baja motivación constante durante todo el proceso de acogida puede derivar en casos de **sedentarismo y aislamiento**.

- **Sobreexposición, revictimización y retraumatización:** en muchos casos, las personas acogidas expresan su deseo de visibilizar su lucha y seguir trabajando por los derechos humanos durante su estancia en el programa, aprovechando la posibilidad de hacerlo desde un entorno seguro y con mayor impacto internacional. Sin embargo, una agenda que no responda a sus necesidades puede generar una **sobreexposición** que resulta desgastante y agotadora para las defensoras. En algunos casos las personas acogidas tienen que repetir una y otra vez las experiencias de riesgo que les obligaron a salir de su territorio. Si bien es una estrategia útil para sensibilizar sobre su causa y recibir solidaridad, en ocasiones puede producir **revictimización** al encasillar a la persona en un rol de víctima. En otros casos, puede producirse una **retraumatización**, es decir, una reactivación de un trauma pasado porque la situación actual implica recordarlo o reproducirlo de algún modo, generando un aumento de los síntomas emocionales, físicos o cognitivos asociados a la experiencia traumática original.
- **Desequilibrios de poder en las relaciones y manejo del rol de “víctima/superviviente”:** la acogida genera espacios, tanto internos como externos, en los que la persona suele ser presentada como víctima de violaciones de derechos humanos o de violencia política. Muchas defensoras se identifican a sí mismas con este **rol de víctima**, siendo éste un posicionamiento político válido y necesario para la denuncia y la búsqueda de verdad, justicia, reparación y garantías de no repetición. En otros casos, ocurre lo contrario y la persona **rechaza verse como alguien vulnerable**, lo que dificulta que reconozca que necesita o merece cualquier tipo de ayuda, incluyendo el apoyo psicosocial especializado. Tanto la identificación constante y, en algunos casos, esencialista, con el rol de víctima, como el rechazo total a cualquier tipo de ayuda, pueden generar **desafíos** para el bienestar de las personas acogidas y para el propio programa.

Estas dinámicas pueden expresarse a través de **desequilibrios en las relaciones de poder**: algunas personas adoptan posturas muy sumisas y de continuo agradecimiento, mientras que otras muestran actitudes de desconfianza, defensa o incluso agresividad hacia figuras con algún tipo de autoridad o cargo institucional. También pueden surgir **confusiones entre acompañamiento y opresión**, así como dificultades para ejercer o reconocer la autoridad y el liderazgo dentro del programa, generando tensiones con el personal o conflictos de convivencia. Todo ello se relaciona con las **dificultades para manejar los impactos del trauma**, que influyen directamente en cómo se establecen los vínculos durante el proceso de acogida.

- **Conflictos en la convivencia:** en muchos programas, las personas acogidas deben convivir con otras defensoras, lo que plantea una serie de **retos significativos**. Aunque toda convivencia entre personas que no se conocen implica desafíos, en este contexto la complejidad es aún mayor. Esto es así al ser una **convivencia no elegida**, en la que pueden participar personas atravesadas por **impactos traumáticos** y con una **gran diversidad** de orígenes culturales, de edad, género, diversidad sexual, nivel de liderazgo, posicionamiento político, etc. En este contexto, la convivencia se convierte en muchas ocasiones en un escenario donde afloran los efectos del trauma y las desigualdades estructurales.

Algunas defensoras necesitan silencio y retraimiento, mientras que otras buscan hablar y desahogarse constantemente, lo que puede generar incomodidad o malentendidos. Las **diferencias culturales y de cosmovisión** también influyen en la

convivencia, pues pueden tener formas distintas de comunicarse, expresar emociones, relacionarse con la autoridad y organizar la vida cotidiana. Del mismo modo, el **cumplimiento desigual de las normas** del programa y las posibles diferencias ideológicas pueden intensificar las tensiones. La **desconfianza** puede dificultar la creación de vínculos y generar sospechas entre las propias acogidas. A esto se puede sumar **dinámicas de competencia o comparación**, ya sea por el nivel de riesgo, el reconocimiento público, la atención recibida, los diferentes roles de liderazgo, lo cual puede derivar en rivalidades o sentimientos de injusticia. Por último, también pueden aparecer problemáticas en la convivencia vinculadas a la **reproducción de roles patriarcales, comportamientos racistas o actitudes discriminatorias hacia personas LGBTIAQ+**. Todo esto puede dar lugar a tensiones y, en ocasiones, a conflictos graves que generan dilemas en las personas acompañantes y la organización del programa, requiriendo intervenciones complejas.

- **Exposición a nuevas violencias:** la acogida temporal, aunque reduce el riesgo en el país de origen, también puede exponer a las personas acogidas a otros tipos de violencia. Las **violencias machistas y racistas**, en todas sus formas, pueden darse en cualquier parte del mundo y en prácticamente cualquier contexto. El **propio programa** puede reproducir alguna de éstas por acción u omisión, en el caso, por ejemplo, de que se diera internamente entre personas acogidas y no se tuviera en cuenta o actuara. **Otros espacios** como la atención médica, las citas con autoridades policiales, los aeropuertos, las movilizaciones sociales o incluso la vida cotidiana en la calle pueden resultar inseguros, especialmente para defensoras mujeres, personas LGTBIAQ+, personas con discapacidad o personas racializadas.
- **Variación del nivel de riesgo e incertidumbre por el retorno:** en muchos casos, los programas de acogida temporal **logran cumplir el objetivo de reducción del riesgo** de las defensoras acogidas. Sin embargo, este mecanismo **no siempre se da así** durante la acogida, pues pueden continuar dándose amenazas o ataques a la defensora o a su entorno familiar y organizativo. Además, su nivel de riesgo no solo depende de su acción personal, sino que en la mayoría se deriva de ser la cabeza visible de una acción colectiva de denuncia, la cual suele continuar durante su ausencia, afectando a su nivel de riesgo y al de su entorno, pudiendo incluso aumentar o aparecer nuevas amenazas. En otras ocasiones, la acogida también puede implicar un **agravamiento de la situación de riesgo** debido a seguimientos, fallos en la seguridad digital, publicaciones en prensa o redes sociales con datos sensibles sobre dónde está o con quién, cuándo y dónde regresa, dónde viaja durante la acogida, con quién se relaciona, etc. Todo esto tiene implicaciones en su nivel de riesgo y el de su entorno y, por lo tanto, en las dificultades o incluso la **imposibilidad de regresar** a su país de origen tras el periodo de acogida temporal, teniendo en algunos casos que plantear la solicitud de protección internacional. **Otros factores** como cambios importantes en el ámbito de pareja o familiar, la pérdida de empleo durante la acogida y/o la precariedad material al regreso, el debilitamiento del vínculo con su comunidad u organización, o el deterioro de su red de apoyo en el territorio de origen, son también elementos que ponen en cuestión lo que ocurrirá tras el periodo de acogida. Plantearse escenarios de vida distintos a los imaginados previamente a incorporarse al programa, generan una gran **incertidumbre** que puede afectar a su bienestar emocional y condicionar su estancia.

## 4.2.3 IMPACTOS EN LAS PERSONAS QUE ACOMPAÑAN

Si se aplica la **transversalización del enfoque psicosocial** y el marco del **cuidado informado en trauma**, es necesario considerar otro aspecto igualmente relevante dentro de los programas de acogida temporal: **el impacto que pueden tener las personas acompañantes**. Este grupo incluye tanto al personal administrativo de las organizaciones gestoras, como a las personas coordinadoras o técnicas, a las voluntarias acompañantes y al personal que brinda apoyo psicosocial especializado.

Las personas que acompañan también están expuestas a una serie de **factores de riesgo psicosocial** por las condiciones inherentes al contexto y características de los programas de acogida temporal<sup>[5]</sup>. Se pueden destacar los siguientes:

- » **Sobre-implicación personal y dificultad para el establecimiento de límites.** La alta implicación emocional con las personas acogidas puede dificultar la desconexión necesaria y predisponer al desgaste. Acompañar situaciones de extrema vulnerabilidad también puede generar comparaciones entre la situación personal y la de quien se acompaña, pudiendo minimizar los propios malestares o sentir culpa si se tienen, favoreciendo dinámicas como el **síndrome del héroe o la heroína**, donde se asume que siempre hay que poder con todo y no mostrar fragilidad. La combinación entre compromiso político, sensibilidad humana y vínculos afectivos, pueden desdibujar los límites entre vida personal y laboral. Esto se agrava cuando existe un doble rol (activista y laboral) o cuando las funciones y responsabilidades no están claramente definidas.
- » **Precariedad y sobrecarga estructural.** Las condiciones laborales en el tercer sector y de las ONGDs no siempre garantizan salarios adecuados, tiempos de descanso, estabilidad, suficientes recursos o espacios de trabajo saludables.
- » **Limitación del alcance del trabajo.** Si bien cualquier intervención en materia de derechos humanos se sabe limitada, en el caso de los programas de acogida temporal lo es por definición, al ser apoyos breves y focalizados que no pueden transformar las causas estructurales de la violencia que afecta a las defensoras, sus familias o comunidades.
- » **Exposición emocional constante.** Las personas que acompañan en los programas de acogida están en contacto repetido con situaciones y testimonios de sufrimiento humano, violencia o pérdidas.
- » **Imprevisibilidad del entorno.** Los cambios institucionales, la incertidumbre y la fluctuación de condiciones en los países de origen de las personas acogidas, generan un entorno de trabajo volátil, donde planificar es difícil y la sensación de falta de control habitual.
- » **Falta de formación específica.** A veces los equipos carecen de capacitación especializada en algunas temáticas (como por ejemplo en la situación sociopolítica o cultural de un país, en trauma, enfoque psicosocial, gestión de crisis, etc.), lo que deja a quienes acompañan con mayor exposición emocional y menos herramientas.
- » **Vulnerabilidad de las personas acogidas y diferencias culturales.** Estas características de muchas de las personas acogidas pueden favorecer que aparezcan reacciones de violencia, rechazo, desconfianza, dificultades de comunicación, malos entendidos, mala coordinación, etc. de las defensoras hacia quienes les acompañan.



Teniendo esto en cuenta, el acompañamiento a defensoras de derechos humanos en programas de acogida temporal puede generar una serie de impactos en las personas que lo llevan a cabo. Pueden diferenciarse impactos a nivel individual y a nivel colectivo.

## Impactos individuales

Podemos diferenciar, con fines didácticos, dos grupos de impactos dependiendo del origen de los mismos<sup>[63]</sup>: aquellos que tienen que ver con las condiciones laborales y organizativas, y aquellos relacionados con la exposición constante al sufrimiento humano.

En relación con las **condiciones del trabajo** se puede hablar del síndrome de **agotamiento profesional o “burnout”**, un conjunto de impactos que aparecen como una respuesta crónica al estrés laboral prolongado, especialmente cuando hay sobrecarga y falta de control. Algunos de los impactos más habituales son:

- **Frustración e impotencia:** surge a menudo una sensación de impotencia al constatar que la violencia estructural persiste, afectando a familiares o compañeros de las personas acogidas durante su estancia, o a las propias defensoras tras su retorno. La metáfora de “vaciar el mar con un vaso de agua” ilustra bien este sentimiento, considerando que las personas acompañantes suelen experimentar una fuerte responsabilidad y sensación de no poder hacer suficiente.
- **Sobrecarga emocional y ética:** la gestión constante de urgencias y decisiones sensibles puede resultar abrumadora, especialmente cuando se difuminan los límites entre lo personal y lo laboral. Esto puede llevar a asumir compromisos que exceden las propias capacidades y ponen en riesgo el bienestar.
- **Irritabilidad y reactividad emocional:** el desgaste acumulado puede traducirse en irritabilidad, enfado o baja tolerancia a la frustración, especialmente ante cambios imprevistos, malentendidos o conflictos con las propias defensoras. Esto suele intensificarse cuando no se cuenta con recursos materiales y formativos suficientes.
- **Agotamiento físico y cognitivo:** es común la aparición de cansancio extremo, dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, tensión muscular o alteraciones del sueño. Junto a ello, pueden aparecer dificultades para concentrarse, tomar decisiones o mantener la claridad mental.



- **Desinterés por el trabajo, tristeza y pesimismo:** las limitaciones estructurales pueden generar tristeza, sensación de vacío o pérdida de sentido del trabajo, afectando la motivación y la visión del futuro. Como resultado, puede aparecer apatía hacia las tareas o una reducción notable de la implicación y el rendimiento. No es falta de compromiso, sino un mecanismo de supervivencia ante una situación insostenible.
- **Deterioro de la autoestima profesional:** la acumulación de dificultades, la sensación de “no llegar a todo” o la percepción de estar fallando en algún aspecto del acompañamiento pueden generar inseguridad, dudas sobre la propia capacidad y una menor valoración del trabajo realizado.

En relación a los impactos vinculados a la **exposición constante al sufrimiento humano** podemos diferenciar:

- **Fatiga por compasión.** Cansancio emocional derivado de escuchar o presenciar de manera repetida el sufrimiento de las defensoras, no necesariamente debido a haber escuchado historias traumáticas. Algunos síntomas relacionados son:
  - Aparición de tristeza o pesadez emocional después de acompañar a las defensoras.
  - Sentimientos de culpabilidad por no poder hacer más.
  - Sensación de rechazo ante la posibilidad de escuchar de nuevo relatos difíciles.
  - Dificultades para desconectar fuera del horario laboral o, por el contrario, sensación de distanciamiento emocional, desconexión o impulsividad en la toma de decisiones.
  - Alteraciones en el sueño o el apetito.
- **Trauma vicario.** Se refiere al impacto que supone escuchar repetidamente los relatos traumáticos de otras personas, dando lugar a síntomas similares a los del trauma directo como reexperimentación, hiperalerta, disociación, evitación o cambios profundos en la visión del mundo. Para profundizar más en estos impactos puede revisarse el apartado 4.1.5. Cuidado informado en trauma y el apartado 4.2.1. Impactos de la violencia política en las defensoras.

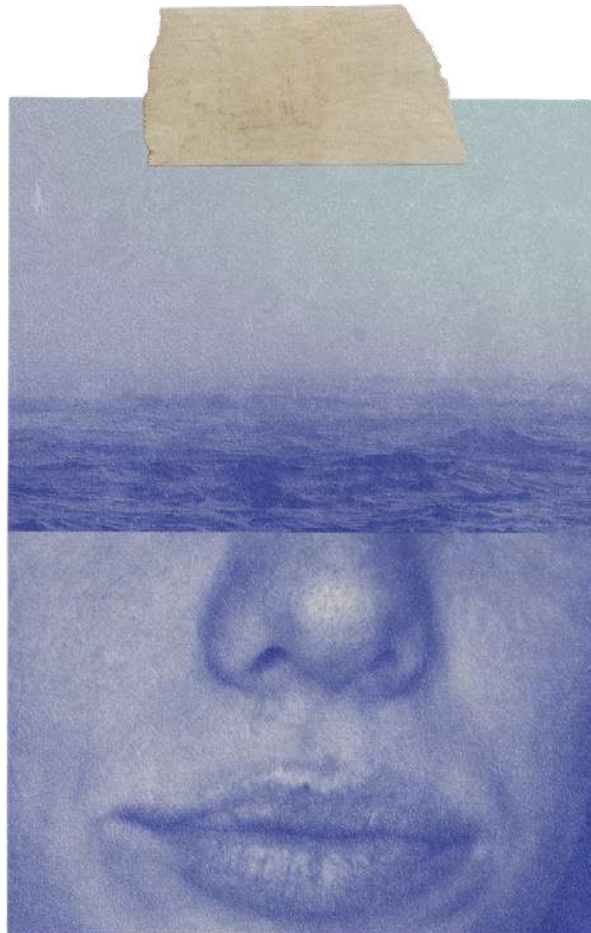
Se diferencia de la fatiga por compasión porque en este caso sí está relacionada con el haber escuchado o visto experiencias traumáticas de otras personas. Además, a diferencia del burnout o la fatiga por compasión, que son progresivos en el tiempo, el trauma vicario puede aparecer de forma súbita y abrupta, y suele estar relacionado con un evento particular, por ejemplo, escuchar el relato de una mujer defensora que fue víctima de violencia sexual.

### *Impactos en los equipos de trabajo*

A nivel colectivo podemos encontrar algunos impactos derivados del acompañamiento a las defensoras y que involucran las dinámicas del trabajo en equipo:

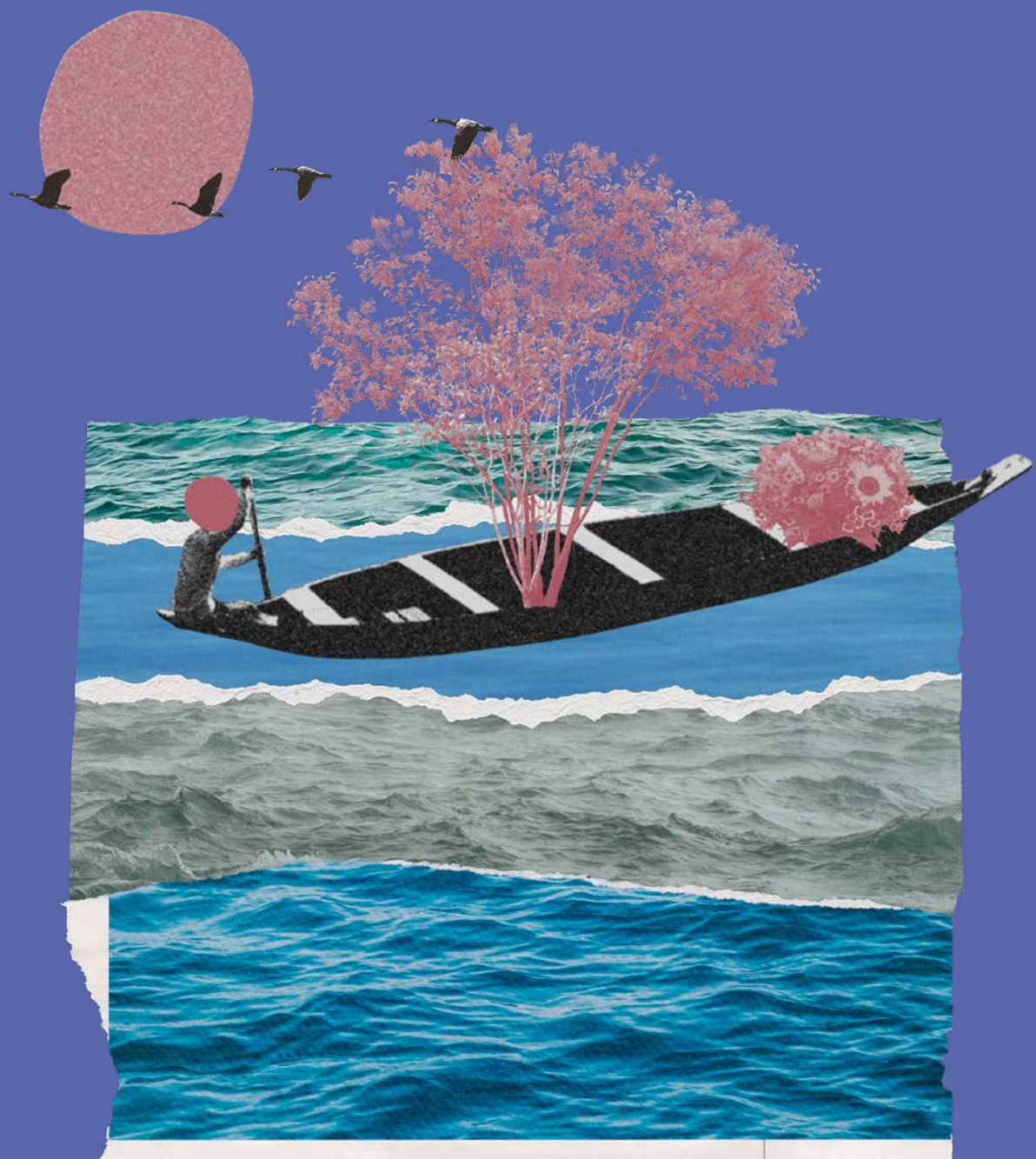
- **Normalización del desgaste y rotación de equipos.** Cuando todas las personas del equipo están agotadas, el malestar se vuelve “parte natural del trabajo”, justificando así la falta de descanso y romantizando la sobreimplicación. De esta forma, no se prioriza dar espacio a los mecanismos internos de cuidado y supervisión, se invisibilizan las señales de alarma, y se genera culpabilidad en quienes se sienten agotadas o con necesidad de parar. Esta situación de priorizar la urgencia y el dolor ajeno y no reconocer el propio malestar, puede mantenerse en el tiempo hasta que aparezca una crisis más grave a nivel individual (baja médica, renuncia al trabajo, etc.). Este desgaste sostenido puede llevar a renunciaciones, cambios constantes de personal o incapacidad de retener a personas formadas, lo que deteriora la continuidad del trabajo y obliga a reiniciar constantemente procesos formativos.

- **Tensiones, conflictos y polarización interna.** La sobrecarga emocional que genera el acompañamiento a las defensoras, y las violencias políticas que también pueden sufrir las propias organizaciones gestoras de los programas, entre otros factores de riesgo mencionados, pueden provocar tensiones. Esto incluye disputas por tareas o responsabilidades, reproches cruzados, pérdida de confianza en la capacidad de otras personas, proyectos que avanzan sin coherencia interna o personalización de los errores. El equipo puede dividirse en bandos entre quienes sostienen más trabajo emocional vs. quienes sostienen la parte operativa; personas con más experiencia vs. personas nuevas; quienes presionan para más cuidado vs. quienes priorizan la productividad. Esto erosiona la cohesión, generando mayores riesgos psicosociales en el trabajo y deteriorando la calidad del acompañamiento.
- **Reproducción de dinámicas opresivas internas.** El desgaste interno puede hacer que el equipo reproduzca, sin quererlo, lógicas similares a las que las defensoras han sufrido, reproduciendo justo las formas de poder, exclusión o silenciamiento que se intentan evitar en el acompañamiento. Ejemplos de esto son: la toma de decisiones verticales, falta de escucha, minimización de malestares, invalidar necesidades de descanso, desigualdades de género o raciales dentro del propio equipo.
- **Pérdida del sentido político del trabajo.** La rutina, la burocracia y el estrés pueden diluir el propósito que une al equipo haciendo que el trabajo se vuelva mecánico, que se pierda creatividad y perspectiva crítica, así como que disminuya la capacidad de situar cada acción en el marco de la protección y la defensa de derechos humanos. Esto afecta a la motivación colectiva por el trabajo, y deteriora la calidad del acompañamiento.





# 05 BUENAS PRÁCTICAS DESDE EL ENFOQUE PSICOSOCIAL EN LOS PROGRAMAS DE ACOGIDA TEMPORAL





«Se entiende como buena práctica toda acción, decisión o estrategia dentro de un programa de acogida temporal que fortalece el bienestar, la dignidad y los procesos de reparación de las personas defensoras, reconociendo tanto los impactos del trauma como las dimensiones políticas y colectivas de la violencia vivida. A su vez, contribuyen a modificar las formas de relación, cuidado y ejercicio del poder dentro de los programas.»



En este apartado se recogen una serie de **buenas prácticas desde el enfoque psicosocial**. Desde esta mirada, se entiende como buena práctica toda **acción, decisión o estrategia** dentro de un programa de acogida temporal que **fortalece el bienestar, la dignidad y los procesos de reparación de las personas defensoras**, reconociendo tanto los **impactos del trauma** como las **dimensiones políticas y colectivas** de la **violencia** vivida. A su vez, contribuyen a modificar las formas de relación, cuidado y ejercicio del poder dentro de los programas.

Cada buena práctica está redactada, principalmente, en dos partes. En primer lugar, se explica de manera general por qué se considera como tal desde el enfoque psicosocial. A continuación, se dan ejemplos de aplicación práctica recogidos de la revisión bibliográfica, las entrevistas realizadas, y de la propia experiencia de la autoría.

Siguiendo el marco de transversalización del enfoque psicosocial expuesto en la primera parte de la guía, se entiende que **cada decisión** (institucional, financiera, organizativa, cotidiana o simbólica), **en cada momento** del programa (antes, durante y después), y por parte de **cada agente** del mismo, puede contribuir a la reparación o, por el contrario, reproducir y agravar el daño. Por tanto, las “buenas prácticas” recogidas en este apartado se dirigen, en términos generales, a todas las personas y entidades implicadas en el acompañamiento, independientemente del rol que desempeñen. Al mismo tiempo, y dependiendo de las funciones que desempeña cada agente, algunas prácticas requieren una atención particular por parte de instituciones o entidades financiadoras, por la gestión del programa, por los equipos de coordinación, por las personas que realizan el apoyo psicosocial especializado, por las personas voluntarias o por otros agentes involucrados.

En coherencia con ello, en primer lugar se presentan una serie de buenas prácticas que, por su naturaleza, se consideran aplicables de forma transversal, abarcando aspectos teóricos, de enfoque y logísticos de los programas. A continuación, se profundiza en un bloque específico dedicado al cuidado de las personas acompañantes, por tratarse de un eje central señalado de manera consistente en la literatura especializada y en las entrevistas realizadas. Finalmente, se desglosan buenas prácticas diferenciadas según el momento del proceso de acogida. Dentro de cada fase, además, se incluye un apartado donde se detallan buenas prácticas desde el rol del apoyo psicosocial especializado.

# \* BUENAS PRÁCTICAS DESDE EL ENFOQUE PSICOSOCIAL EN LOS PROGRAMAS DE ACOGIDA TEMPORAL



**pág.68**

## El cuidado en las personas que acompañan

.....

Cuidado como eje  
central de la organi-  
zación gestora

Entornos de traba-  
jo con condiciones  
dignas y tareas bien  
delimitadas

Coordinación y co-  
municación interna  
continuada

Espacios grupales de  
desahogo o debrie-  
fing

Acceso a apoyo psico-  
social especializado

Formación para  
acompañar mejor y  
prevenir impactos  
propios

Supervisión externa  
del acompañamiento

Protocolos de ac-  
tuación definidos y  
colectivizados

Establecimiento de  
redes de programas

**pág.60**

## Generales

.....

Procesos de acogida  
temporal situados e  
individualizados

Funciones mínimas  
garantizadas

Perfil formativo mí-  
nimo de las personas  
acompañantes

Recursos económicos  
y logísticos para una  
acogida dignificadora

Apoyos instituciona-  
les que favorezcan la  
seguridad y el reco-  
nocimiento

Flexibilidad en la du-  
ración de la estancia

Posibilidad de acogi-  
da a familiares

**pág.78**

## Proceso de selección

.....

Convocatorias informadas

Procesos de selección coordinados con las organizaciones

Procesos de selección que incorporen el enfoque psicosocial

**pág.81**

## Antes de la llegada

.....

Referentes claros y canales de comunicación seguros

Acompañamiento en los trámites burocráticos

Objetivos del programa claros y ajuste de expectativas

Información básica sobre la llegada y la estancia

Definición del perfil público y preparación interna de la acogida

Elaboración de un plan de seguridad

Apoyo psicosocial especializado previo a la acogida

**pág.86**

## Primeros días

.....

Bienvenida y cuidados básicos

Información práctica clara y accesible

Presentaciones y roles claros dentro del programa

Comunicación y firma de compromisos, límites y protocolos

Descanso y adaptación antes de iniciar actividades públicas

Apoyo psicosocial especializado en los primeros momentos

**pág.91**

## Durante la acogida

.....

Adaptación lingüística adecuada

Acceso a ocio y descanso

Gestión cuidadosa de la agenda y la exposición pública

Actualización del plan de seguridad

Acompañamiento en reuniones y actos públicos

Reuniones de coordinación y seguimiento

Facilitar la formación de las defensoras

Promover redes de apoyo en la sociedad de acogida

Convivencia guiada

Acceso a servicios de salud integral

Apoyo psicosocial especializado durante la acogida

**pág.105**

## Antes del regreso

.....

Evaluación de la estancia y planificación individualizada del retorno

Apoyo psicosocial especializado previo al retorno

**pág.108**

## Después de la acogida

.....

Seguimiento de las personas que han sido acogidas

Visitas de verificación de DDHH en los territorios de las personas acogidas

Apoyo económico y logístico garantizado

Continuación del apoyo psicosocial especializado en el regreso



The illustration features a dark, textured globe as the central element. A green plant with several leaves and small yellow flowers is growing out of the top of the globe. The globe is surrounded by large, stylized teal leaves with white veins. A single pink flower with a yellow center is positioned at the top right, and another smaller pink flower is at the bottom right. The entire composition is set against a solid pink background.

# GEN ERA LES

---

Las buenas prácticas recogidas en este apartado se consideran claves para incorporar la mirada psicosocial en los programas de acogida temporal de manera general, no dependiente de ninguna fase concreta de la acogida. Facilitarán de forma estructural que la acogida tenga el cuidado y el fortalecimiento de las personas y sus organizaciones, en el centro de su práctica de acompañamiento.



## Procesos de acogida temporal situados e individualizados

### Buena práctica

Para que los procesos de acogida temporal, especialmente aquellos que se desarrollan en países del norte global, no reproduzcan lógicas coloniales de poder o violencia estructural, es importante **reconocer, como punto de partida, el rol y el lugar desde donde se realiza esta acogida**. Así mismo, una mayor **personalización e individualización** de la acogida favorecerá poner a la persona en el centro durante todo el proceso.

### Ejemplos de aplicación

Algunas claves identificadas por los programas como relevantes serían:

- » Implicar desde el impulso y creación inicial de los programas a las propias **organizaciones** de las que hacen parte las personas defensoras que se pretende acoger.
- » Comprender que la reubicación temporal de una persona defensora de DDHH en riesgo o que necesita un respiro o descanso no es un hecho aislado, sino **una etapa** dentro de una historia más amplia de resistencia, lucha y protección colectiva.
- » Comprender el **rol que el proceso de acogida temporal puede ocupar** dentro de esta trayectoria vital y de defensoría de cada persona y su colectivo.
- » Evitar presentar la iniciativa de acogida temporal bajo una **mirada de “salvación”** de las defensoras, reconociendo que forma parte de una red más amplia de lucha y de protección colectiva.
- » Establecer **espacios de reflexión interna** para analizar y plantear, junto con las personas defensoras, cómo modificar las prácticas y dinámicas asistencialistas, o lógicas de opresión estructural no consciente, como la tendencia constante al “agradecimiento” especialmente en eventos institucionales, hacia acompañamientos más respetuosos y horizontales.
- » Realizar **acogidas en entornos culturales e idiomáticos lo más cercanos geográfica y culturalmente posible**, involucrando en el país de acogida a ONGD o colectivos familiarizados con la realidad y las luchas de las personas acogidas, para minimizar el choque cultural y social. Los modelos actuales tienden hacia acogidas más regionales, diseñadas desde el terreno y con refugios en zonas culturalmente cercanas.
- » Algunas **necesidades específicas** a tener en cuenta para personalizar la acogida serían las relacionadas con el género, racialización, orientación sexual, viaje con familia o pareja o no, necesidades de salud mental, experiencias de violencia previas etc.
- » Realizar un trabajo consciente de **ajuste de expectativas** en todas las fases.

## Funciones mínimas garantizadas

### Buena práctica

Durante el proceso de investigación de la presente guía se han identificado algunas **funciones mínimas** para poder garantizar una **acogida dignificadora**, que ponga a las **personas** acogidas **en el centro** y que también **cuide a quienes acompañan** la acogida. Estas funciones pueden distribuirse en diferentes roles dependiendo de la idiosincrasia del programa.

### Ejemplos de aplicación

A continuación se detallan las funciones esenciales que los programas deberían de cubrir para garantizar una acogida adecuada:

- » **Financiación y apoyo institucional:** las instituciones financiadoras aportan recursos económicos y materiales (vivienda, colaboración del funcionariado, etc.) y resultan clave para trámites como visados, permisos de residencia, tarjetas sanitarias o apoyo político.
- » **Gestión y administración:** incluyen la logística del viaje, la gestión de recursos financieros e institucionales, la entrega y seguimiento de fondos para las personas acogidas y el mantenimiento de la vivienda. Generalmente son asumidas por la organización gestora.
- » **Coordinación:** abarcan la gestión de solicitudes, la selección, la supervisión de viajes, la agenda y la incidencia política, entre otras. Suelen recaer en una figura de coordinación dedicada total o parcialmente a estas funciones.
- » **Mentoría o acompañamiento cotidiano:** comprenden el apoyo en trámites diarios, la creación de redes, el acceso a recursos médicos o legales y la identificación de oportunidades de formación y ocio. Pueden ser asumidas por la coordinación, por una persona específica o por programas de mentoría individualizada con voluntariado. Es buena práctica que quien acompañe no gestione recursos económicos.
- » **Apoyo psicosocial especializado:** promueven el bienestar como estrategia política, mediante sesiones individuales o grupales, y asesoran al equipo en aspectos emocionales, gestión de crisis, regulación de la agenda, convivencia y exposición pública. Pueden ser profesionales externos o parte del equipo del programa.
- » **Análisis de riesgo y protección integral:** incluyen el análisis del riesgo y la toma de decisiones antes, durante y después de la acogida. Pueden realizarse por profesionales especializados desde el país de origen o en el país de acogida. En otros casos estas funciones las realiza la coordinación. Algunos programas también incorporan asesorías en seguridad digital.
- » **Gestión de la convivencia:** comprenden la organización de normas y dinámicas de vida compartida, la mediación y la resolución de conflictos. En acogidas grupales son esenciales y pueden recaer en una figura específica o en la coordinación. No deberían asumirlas quienes gestionan recursos económicos ni el personal de apoyo psicosocial especializado, aunque este último puede asesorar.

- » **Apoyo legal:** incluyen la orientación sobre documentación, visados y situaciones jurídicas que surjan durante la acogida. Pueden ser realizadas por profesionales externos o por personal vinculado a la organización gestora.
- » **Apoyo en salud:** pueden involucrar servicios públicos o privados y profesionales externos que apoyan la salud integral (como nutricionistas o fisioterapeutas), según el contexto del programa.
- » **Apoyo comunitario:** implica crear y fortalecer redes locales, conectando a las personas acogidas con sindicatos, organizaciones de derechos humanos, grupos juveniles o estudiantiles e instituciones educativas, incluidas universidades, que ofrecen espacios de formación, expresión y participación. La dinamización de este apoyo comunitario puede asumirla la coordinación, voluntariado, o un activista o colectivo asignado específicamente a cada defensora, en función de su perfil o una red organizada de colectivos.

## Perfil formativo mínimo de las personas acompañantes

### Buena práctica

Es deseable que el perfil de las **personas que hagan parte de estos programas** reúna una serie de **características formativas**, tanto a nivel profesional como político, que ayuden a que las defensoras reciban una acogida cuidadosa, que favorezca el vínculo personal y político, y que ayude también a prevenir la retraumatización y los impactos asociados al choque cultural y al duelo migratorio.

### Ejemplos de aplicación

Algunos de los ámbitos esenciales identificados por los programas son:

- » Tener un **compromiso personal y político** con la defensa de los derechos humanos y con la labor de las personas defensoras. Además, tener experiencia activista y conocimiento amplio sobre las implicaciones de la violencia política, especialmente en el caso de las personas coordinadoras y quienes brindan apoyo psicosocial, favorecerá el vínculo, la confianza y un enfoque de trabajo mucho más pertinente con las personas defensoras.
- » Tener conocimiento del **idioma** en el que las personas acogidas se expresan, debiendo contar con traducción en el caso de que esto no sea posible.
- » Contar con personal que provenga de los países de origen de las personas acogidas, o que tenga un **conocimiento suficiente del contexto social, cultural y político** del país de origen. En algunos programas se ha detectado la necesidad de contar con **mediadores culturales**, en casos donde no es posible garantizar esto con el personal técnico o voluntario ya existente.
- » Formación **feminista, antirracista, en enfoque psicosocial, en enfoque informado en trauma y cuidado activista**, entre otros. El propósito es que todas las personas implicadas en el acompañamiento comprendan los impactos de la violencia sociopolítica, patriarcal y racista, así como del trauma psicosocial, y puedan actuar de forma respetuosa durante todo el proceso de acogida.

## Recursos económicos y logísticos para una acogida dignificadora

### Buena práctica

Realizar una acogida cuidadosa pasa por **diseñar el programa de tal manera que sólo se den acogidas que puedan garantizar condiciones seguras y dignas**. En ocasiones el propio programa puede no contar con suficientes recursos, siendo necesaria una búsqueda de los mismos a través de otras instituciones que aún no colaboran (regionales, locales...), o entidades financiadoras especializadas que podrían hacerlo (tales como Protect Defenders, Front Line Defenders, Fondo de Acción Urgente...).

### Ejemplos de aplicación

Se recogen algunas de las cuestiones que se ha identificado como necesario cubrir durante la estancia y después de la misma, para garantizar una acogida dignificadora:

- » **Personal** suficiente para cubrir las funciones que requiere un programa de acogida temporal anteriormente descritas.
- » **Gastos anticipados** para garantizar la llegada: desplazamientos para realizar trámites burocráticos, tasas de estos trámites, desplazamientos hasta el aeropuerto...
- » **Pasajes** de ida y vuelta.
- » **Atención médica** cubierta, a través de seguro de viaje, seguro médico específico y/o tramitando asistencia en la salud pública del país de destino.
- » Asignación de **recursos mensuales** o semanales suficientes para el día a día de las defensoras, incluyendo partidas específicas para el sostenimiento familiar en caso de defensoras con personas dependientes a su cargo (hijos/as, familiares...).
- » Cubrir **otros gastos** de transporte, viajes, alojamiento en viajes, dietas, servicios de ocio o deporte.
- » **Recursos habitacionales** que permitan intimidad, seguridad y descanso.
- » Posibilidad de tener acceso a **recursos extra** para realizar ajustes en la organización de la convivencia ante situaciones sobrevenidas durante la acogida, como el agravamiento de salud física o mental de una defensora, por ejemplo.
- » Recursos que garanticen un **retorno seguro**, incluyendo apoyo financiero a la defensora al regreso, una posible reubicación familiar en el propio país si la situación de alto riesgo persiste, etc.



## Apoyos institucionales que favorezcan la seguridad y el reconocimiento

### Buena práctica

Además del apoyo económico o logístico ya mencionado, las **instituciones nacionales, regionales y locales**, tanto en sus ramas ejecutivas, como legislativas, de las **sociedades de acogida**, tienen un papel muy importante en dos aspectos cruciales que ponen el cuidado en el centro: el **reconocimiento y la seguridad**.

El proceso de acogida genera en ocasiones **desconexión con su identidad** de referentes comunitarios, culpa por “abandonar” los procesos colectivos de lucha, o afectaciones al autoconcepto y autoestima de las personas defensoras al darse una “**bajada de estatus**” pues en su contexto son personas con mucho reconocimiento y utilidad, mientras que en la sociedad de acogida carecen del mismo.

En otros casos, es al revés, y su **autoestima se ve afectada** porque en su entorno social e institucional **no se reconoce** la labor que realizan o directamente es cómplice de la violencia política y los riesgos que de ella se derivan.

### Ejemplos de aplicación

Por ello, que las instituciones organicen bienvenidas, despedidas, evaluaciones públicas del periodo de acogida, actos públicos, reuniones etc. con presencia de medios de comunicación y protocolos oficiales, genera un efecto positivo en el bienestar de estas personas, ya que les **valida y legitima sus discursos**, les **reconoce en su estatus de líder/lideresa social** y les ayuda a dotar de **sentido político el proceso de acogida**.

Por otro lado, la facilitación de los trámites burocráticos, incluida la provisión de garantías que reduzcan la incertidumbre previa a la llegada, el envío de pronunciamientos sobre la situación de riesgo al retorno, las gestiones bilaterales con el país de origen o la presencia de representantes institucionales en Delegaciones de Verificación de la situación de los DDHH en los territorios de las personas previamente acogidas, constituyen **acciones que generan un efecto protector sobre su situación de seguridad y pueden contribuir a disminuir el riesgo**.

## Flexibilidad en la duración de la estancia

### Buena práctica

Una de las cuestiones donde más **diversidad** existe es en la duración de la acogida. Las estancias abarcan desde unos días hasta varios años.

Según las personas y programas entrevistados, las estancias cortas, de **menos de tres meses**, suelen centrarse en retiros de descanso y sanación, siendo esta duración adecuada para estos procesos.

Los programas de **tres meses** son frecuentes debido a las limitaciones legales de las políticas migratorias de muchos países. Esta duración puede resultar suficiente para quienes requieren una pausa breve y deben compatibilizar su salida con responsabilidades familiares o laborales. Sin embargo, este periodo puede limitar la protección, al ser insuficiente para defensoras que necesitan más tiempo para planificar un retorno seguro o esperar cambios en el contexto político o de seguridad de sus territorios.

En este sentido, las estancias de **seis meses** pueden ofrecer un margen más adecuado para procesos de recuperación, reflexión estratégica y valoración del riesgo, aunque, por el contrario, su duración puede dificultar la continuidad laboral, académica o familiar, especialmente en mujeres defensoras, líderes estudiantiles o aquellas que no tengan un empleo asegurado a su regreso.

Por último, los programas de **mayor duración** suelen estar vinculados a perfiles profesionales concretos (periodistas, escritoras...) e implican un cambio vital profundo, por lo que la mayoría permite una reubicación familiar.

Sin embargo, pese a estas generalidades, el tiempo de acogida que necesita cada persona no es homogéneo. Asimismo, la acogida que puede brindar cada programa depende principalmente de los **recursos financieros** con los que cuenta. Las **políticas migratorias** y las dificultades asociadas a la gestión de **visados** son también importantes barreras en este sentido.

### Ejemplos de aplicación

Todos los programas coinciden en que lo ideal sería poder **adaptar los tiempos de la estancia a las necesidades individuales** de cada defensora. Sin embargo, esto resulta imposible para la mayoría, pues ofrecen periodos de acogida fijos debido a las restricciones de las instituciones financiadoras y a la limitación de los recursos económicos y de personal.

Algunos programas permiten la opción de **alargar o acortar** la estancia algunos meses. Muchos de ellos consideran también la posibilidad de apoyar solicitudes de **protección internacional** en el país de acogida.

En los casos donde no se pueda adaptar la duración, se reconoce como buena práctica realizar una **selección de perfiles cuya realidad y necesidades encajen con las características del tipo de acogida** que se brindará.

## Posibilidad de acogida a familiares

### Buena práctica

Muchos programas no incorporan la posibilidad de acogida de familiares principalmente por no contar con los recursos suficientes para ello. Sin embargo, esta posibilidad es considerada como una buena práctica desde el enfoque de género, ya que **reduce las barreras en el acceso**, sobre todo, para las **mujeres defensoras** con hijos/as a su cargo, especialmente en el caso de bebés. Además, contribuye a aminorar considerablemente la preocupación o la culpa asociadas a la separación familiar (sobre todo en programas de mayor duración) lo cual muchas veces es uno de los principales focos de malestar detectados, favoreciendo a su vez la adaptación de la defensora en el periodo de acogida. Si bien se valoran los efectos positivos a nivel familiar en la persona seleccionada para la acogida, también se señala la posible aparición de dinámicas relacionales o de convivencia problemáticas.

## Ejemplos de aplicación

De forma concreta, algunas de las cuestiones identificadas por los programas como buenas prácticas en las acogidas con familiares son:

- » Aplicar una **mirada amplia**, no normativa ni eurocéntrica, sobre el **concepto de familia y los modos de maternaje y paternaje**.
- » Contar con **asesoramiento psicosocial especializado en el proceso de selección de familias** para valorar aspectos como la situación específica de las personas menores a nivel vincular, escolar o emocional, la pertinencia o no de acoger parejas, etc.
- » Hay programas que, aunque no acogen familiares, sí **permiten o costean visitas temporales**. También hay ejemplos donde se ha facilitado la acogida de mascotas, considerando que esta práctica podría beneficiar el bienestar de la persona defensora.
- » Facilitar la **intimidad y autonomía del núcleo familiar** en espacios propios, minimizando en la medida de lo posible el impacto en las dinámicas familiares.
- » Extender el **acompañamiento** y dar la posibilidad de contar con **apoyo psicosocial especializado** a la **familia acogida**, permite tener en cuenta los impactos que también sufren a causa de la violencia política, el duelo migratorio, la menor presencia como padre/madre a causa de su trabajo de defensoría, así como las posibles dificultades de pareja o familiares en el periodo de acogida. En algunos casos, se podría **extender el apoyo psicosocial a familiares aunque no participen de la acogida**, como forma de atención integral y mejora del bienestar de la persona acogida.
- » Valorar de forma específica los posibles beneficios, perjuicios e implicaciones de acoger **niños/as o adolescentes en edad escolar**. La mayoría de programas no encajan con los tiempos y el calendario escolar, viéndose interrumpidos estos ciclos. El esfuerzo e impacto emocional que implica salir de un contexto de aprendizaje y socialización, adaptarse a uno totalmente diferente por tiempo limitado y retornar de nuevo, puede ser especialmente importante en el caso de las adolescentes.
- » Algunos programas ofrecen un **acompañamiento escolar**, realizando matrículas en escuelas del entorno donde viven, con una alta coordinación con estas instituciones. Otros mantienen su matrícula escolar en el país de origen, mientras costean clases de refuerzo escolar y actividades de ocio y socialización con su grupo de edad.

# 5.2



## EL CUIDADO EN LAS PER- SONAS QUE ACOMPAAÑAN

---

En este apartado se incluyen buenas prácticas identificadas para garantizar el cuidado y bienestar de quienes acompañan a las personas defensoras en los programas de acogida temporal. Estas prácticas son de carácter transversal a todo el transcurso del programa.



## Cuidado como eje central de la organización gestora

### Buena práctica

Poner el cuidado en el centro por parte de la organización que gestiona el programa, es esencial para que puedan darse el resto de acciones. Esto favorece **procesos sostenibles y cuidadosos**, tanto para el equipo como para las personas acogidas.

### Ejemplos de aplicación

Adoptar una política de cuidados que no se limite a actividades puntuales, sino que sea un eje transversal y central del funcionamiento de la organización, implica **integrar el bienestar físico, emocional y relacional en todas las áreas y decisiones institucionales**, garantizando entornos de trabajo seguros y una gestión que priorice la salud y la sostenibilidad del trabajo colectivo.

En algunos programas se cuenta con un **plan de cuidados** donde se recoge una planificación del trabajo basada en ritmos y tiempos realistas, la creación de espacios internos de contención y respiro, sistemas de mediación preventiva o existencia de apoyos individuales especializados en materia de salud física y psicosocial para el personal.

## Entornos de trabajo con condiciones dignas y tareas bien delimitadas

### Buena práctica

Unas condiciones laborales dignas y una organización estructurada y bien definida con un reparto claro de tareas, **reducen el estrés, la sobrecarga y el desgaste emocional**, ayudando a establecer **límites entre la vida personal y profesional**. Al proteger la salud mental del equipo y fomentar un ambiente seguro y estable, mejora la calidad del acompañamiento ofrecido a las personas acogidas.

### Ejemplos de aplicación

Dentro del proceso de investigación, las cuestiones más mencionadas en este ámbito son:

- » Garantía de **estabilidad** en el puesto y **remuneración** adecuada que cubra todos los gastos derivados de la labor profesional.
- » **Personal suficiente** en la plantilla que pueda asumir las diferentes funciones mínimas sin que se den interferencias o acumulación de funciones en un sólo rol por falta de personal.
- » **Horarios laborales definidos** con antelación suficiente, estableciendo con claridad los momentos de descansos y vacaciones.
- » **Reparto claro de tareas**: qué le corresponde gestionar a cada profesional, y cuál es su disponibilidad. Esto implica clarificar roles y tareas tanto dentro de los equipos de trabajo, como hacia las personas acogidas, proporcionando un entorno seguro y predecible.
- » Mantener una **estructura organizativa flexible**, que permita delegar y redistribuir tareas cuando sea necesario. Algunos programas establecen una distribución rotativa de determinadas responsabilidades, como la **planificación de guardias** de emergencia.

## Coordinación y comunicación interna continuada

- » Tener un **criterio de emergencia muy definido y clarificado con las defensoras**, para saber quién debe responder, a qué y cuándo. Establecer una rotación de quién asume las emergencias y las horas extraordinarias para evitar la sobrecarga.
- » Establecimiento de **medidas de compensación** para las horas extraordinarias cuando se tengan que hacer por emergencias o momentos de sobrecarga laboral puntuales.
- » Garantizar el derecho a la **desconexión física y digital**. En este sentido, es importante poder disponer de recursos técnicos que favorezcan esta separación como, por ejemplo, tener móviles de trabajo.
- » Escuchar y atender de forma abierta las necesidades o reclamos de las personas acogidas, pero **tomando distancia** si es necesario, asumiendo que hay problemas que no pueden ser resueltos, pudiendo colectivizar siempre estas dinámicas con el resto del equipo.
- » Valorar el **descanso y el autocuidado** como condiciones indispensables para sostener la labor.
- » Desarrollar la capacidad de **identificar señales de desborde de forma preventiva**, para pedir apoyo y evitar el agotamiento.

## Buena práctica

Fortalecer la coordinación del trabajo en equipo es un **factor protector** en el ámbito del bienestar de las personas que trabajan en los programas. Esto mejora la capacidad y sensación de agencia sobre la gestión del día a día, de posibles crisis o problemas de convivencia, aumentando así la eficiencia del programa.

## Ejemplos de aplicación

Algunas estrategias que utilizan los programas para garantizar esto son:

- » Fomentar el **trabajo en equipo** y multidisciplinar, con roles claros y comunicación permanente.
- » Planificar con anticipación **reuniones periódicas entre los diferentes agentes y ajustadas a las diferentes fases** del programa (financiadores, gestión, coordinación, apoyo psicosocial especializado, voluntariado...).
- » Fomentar el **contacto directo y fluido** con las profesionales externas que también intervienen con frecuencia como nutricionistas, fisioterapeutas, instructoras de yoga, terapeutas, etc.
- » Tener **canales de comunicación claros y seguros** donde se comparta información relevante del día a día (ej.: grupo colectivo en Signal).
- » Reuniones de **coordinación o sesiones grupales entre el apoyo psicosocial especializado y el personal técnico y acompañante** en el día a día a las defensoras. Fomentan el intercambio de información relevante que permite un mejor desempeño por ambas partes.

Las acompañantes observan cosas que podrían ayudar en la labor del apoyo psicosocial especializado y, al mismo tiempo, estas profesionales pueden orientar sobre las necesidades y dificultades de las defensoras, ampliar la comprensión intercultural, evitar que interpreten como personal reacciones de las defensoras o prevenir expectativas irreales entre ambas partes. Así, se adecúa el acompañamiento diario y se logra aminorar el impacto para quien acompaña. En algunos programas, las defensoras firman consentimientos informados donde permiten compartir información en ciertos casos.

- » Fomentar **espacios informales** para compartir y hacer equipo, realizar alguna actividad al aire libre, cultural o artística, comida grupal etc.

## Espacios grupales de desahogo o debriefing

### Buena práctica

Contar con espacios de desahogo grupal y de briefing autogestionados o guiados con profesionales especializados permite a los equipos **procesar el impacto emocional del acompañamiento**, prevenir desgaste, burnout y trauma vicario. También contribuye a apoyar la creación de **confianza grupal**.

### Ejemplos de aplicación

Algunos programas desarrollan estos espacios **de manera informal**, integrándolos en reuniones de coordinación o en momentos cotidianos del trabajo. No obstante, señalan que, sin un espacio específico y periódico, las demandas del día a día suelen ocupar el lugar de estas necesidades del equipo. Para evitarlo, ciertos programas programan **sesiones regulares de desahogo grupal, facilitadas por personal especializado propio o externo**. Estos espacios no tienen el objetivo de supervisar la intervención técnica, sino de ofrecer un lugar donde el equipo pueda compartir cómo se siente en relación con el trabajo, expresar miedos, dudas, agotamiento y preocupaciones, intercambiar aprendizajes colectivos y reflexionar sobre experiencias significativas del acompañamiento.

## Acceso a apoyo psicosocial especializado

### Buena práctica

Las personas que trabajan en los programas de acogida temporal, independientemente del rol que ocupen, pueden beneficiarse de acceder a apoyo psicosocial especializado externo como medida de **prevención de los factores de riesgo psicosocial** que implica este acompañamiento, así como los **impactos** que puede generar. Esto permite no sólo mejorar el bienestar de estas personas, sino también la sostenibilidad y el buen funcionamiento de los propios programas.

Además, las personas que trabajan en los programas tienen a su vez un **rol de “modelo”** ante las personas acogidas, siendo importante la verbalización de su necesidad de apoyo en ciertos momentos, de cara a la desestigmatización del sufrimiento mental y emocional en los entornos de defensa de los derechos humanos.

## Formación para acompañar mejor y prevenir impactos propios

## Supervisión externa del acompañamiento

### Ejemplos de aplicación

Algunos programas tienen un **fondo de salud** para las personas que trabajan o colaboran con el programa, pudiendo tener acceso entre otros servicios a una serie de sesiones de psicoterapia individual.

En otros, son los **propios equipos** o personas que brindan el apoyo psicosocial en el programa quienes realizan labores preventivas, de asesoramiento y apoyo emocional, dinamizando talleres grupales o formación interna. En estos casos, se señala que también contribuye a favorecer la cohesión, la comunicación, tener una lectura compartida de las dificultades y realizar un acompañamiento más articulado.

### Buena práctica

Contar con espacios formativos periódicos adaptados a las necesidades de cada programa es un elemento clave del cuidado a las personas acompañantes ya que **fortalece las habilidades del equipo** para acompañar de manera segura y sensible al trauma. Además, permite **identificar y manejar el propio impacto emocional**, previniendo el desgaste y promoviendo el bienestar profesional y personal.

### Ejemplos de aplicación

Algunos programas llevan a cabo **formaciones** de forma periódica. Las que se hacen en formato presencial sirven a su vez como un momento de encuentro e intercambio personal. En otros casos, para favorecer el acceso y la conciliación, se llevan a cabo de manera virtual o de forma asincrónica, en algunos casos.

Algunos de los **ámbitos formativos** que los programas identifican como útiles para los equipos de trabajo son: contextos sociopolíticos de origen de las personas acogidas, enfoque psicosocial, enfoque cuidado informado en trauma, seguridad digital, primeros auxilios psicológicos (PAP), dinamización de grupos, prevención de burnout, gestión de expectativas en las personas acogidas, reflexión crítica y transformación de prácticas y relaciones de poder, entre otros.

### Buena práctica

La supervisión por parte de profesionales expertas a las personas acompañantes ofrece un **espacio seguro para que el equipo pueda analizar la realidad del programa** con perspectiva, sin fusionar la vivencia personal con las situaciones acompañadas, lo que facilita tomar decisiones más cuidadosas, mejorar el acompañamiento y protegerse del desgaste emocional. Además, ayuda a comprender que muchas reacciones de las personas acogidas son expresiones del trauma y no ataques personales, favoreciendo una intervención más empática y sostenible.

### Ejemplos de aplicación

Algunos programas organizan **supervisiones colectivas periódicas** donde participa todo el equipo y se trabajan diferentes temáticas:



dificultades que se están dando en el acompañamiento, reflexión de los procesos internos, análisis de protección integral o de riesgo previo al retorno, etc. En otros casos, los programas ofrecen también **supervisiones específicas** según el área o el rol, como en el caso del apoyo psicosocial especializado, quienes tienen supervisiones con otra profesional especializada en el ámbito. Al mismo tiempo, varias experiencias destacan la buena práctica de **supervisión entre programas de acogida**, mediante reuniones habituales o puntuales para atender situaciones de emergencia.

## Protocolos de actuación definidos y colectivos

### Buena práctica

Durante el periodo de acogida pueden vivirse diferentes **situaciones de crisis**, como agresiones machistas o racistas, tanto internas como externas; el fallecimiento o enfermedad grave de una persona cercana a la defensora en su país de origen, etc. Todas estas situaciones **exigen actuaciones donde cada miembro del equipo sepa cómo actuar**. La protocolización de la respuesta colectiva ante estas situaciones, supone una **facilitación del trabajo de las personas acompañantes** porque garantiza una adecuada coordinación, evita confusión e improvisación, reduce el estrés y la carga emocional, aportando certidumbre a la acción conjunta.

### Ejemplos de aplicación

En muchos de los programas existen protocolos de prevención y actuación ante situaciones de **violencia de género o agresiones sexuales** que puedan darse tanto dentro del propio programa como por agentes externos. La mayoría también tiene protocolos sobre cuáles son los **incumplimientos** que pueden darse dentro del programa y cómo actuar ante ellos, como deseos de interrupción, violación grave de normas básicas. Otros protocolos recurrentes abordan la gestión de una situación de **emergencia sanitaria** o situaciones de **violencia racista y LGTBIQfóbica**. En todos los casos, se pone de relieve la importancia de generar estos protocolos de manera **escrita y facilitar el acceso y la socialización** de los mismos.

## Redes de programas

### Buena práctica

El trabajo en red contribuye al cuidado de las personas que acompañan en los programas de acogida temporal por diferentes motivos. En primer lugar, porque se **dota de sentido al trabajo** realizado al **romper la barrera emocional** que supone muchas veces **la soledad**, comprobando que se forma parte de algo más grande. En segundo lugar, cada programa es diferente, pero existe una **complementariedad** donde muchas de las experiencias y los retos son compartidas. Esto permite generar **estrategias conjuntas** de presión ante las instituciones con mayor capacidad de éxito. En tercer lugar, la posibilidad de **compartir recursos, pedir ayuda, realizar intercambios, actividades o formaciones comunes** es una potencialidad que facilita, a su vez, el trabajo de las personas acompañantes, al existir un conocimiento, trabajo y confianza previas.

## Ejemplos de aplicación

Para la totalidad de las personas entrevistadas para elaborar esta guía, la creación de redes de trabajo entre programas funciona como **una de las estrategias de cuidado y bienestar psicosocial más importantes**. Existen diferentes redes creadas en la actualidad en diferentes niveles: la Red Pro-TEJER en el estado español, la EUTRP a nivel europeo, la red Ubuntu Hub Cities a nivel africano). Los programas asociados a nivel organizativo a redes como Shelter City o ICORN ya incorporan, de base, esta forma de trabajo. Es especialmente valioso el **trabajo y el intercambio en red entre las profesionales que brindan apoyo psicosocial especializado**, tanto de dudas, buenas prácticas, experiencias, retos o formación, en programas de un mismo entorno geográfico o cultural, así como a nivel general, debido a la escasez de referentes teóricos y prácticos en este ámbito.









# 5.3

## ESPECÍFICAS SEGÚN LAS FASES DEL PROGRAMA



—

A continuación, se ofrecen algunas claves de buenas prácticas dentro de los programas de acogida temporal específicamente para cada una de las fases identificadas: antes de la acogida, durante la acogida y después del retorno.



## \* FASES DE LA ACOGIDA TEMPORAL

### ○ Antes de la acogida

- Proceso de selección
- Antes de la llegada

### ○ Durante la acogida

- Primeros días de acogida
- Durante la acogida
- Antes del retorno

### ○ Después del retorno

5.3.1

## *ANTES DE LA ACOGIDA*

---

PROCESO  
DE SELECCIÓN

## Convocatorias informadas

### Buena práctica

La convocatoria del programa debe ser **clara y detallar la información sobre aspectos básicos** de la acogida, incluida la duración, los derechos, deberes y limitaciones, de tal forma que las organizaciones y las personas defensoras puedan tomar **decisiones informadas**.

### Ejemplo de aplicación

Todos los programas ofrecen **documentación por escrito** donde se detallan las condiciones del programa de acogida (duración, apoyos económicos, finalidades de la acogida, etc.). Esta documentación se distribuye de formas diferentes según la idiosincrasia de los programas.

Existen programas que realizan **convocatorias abiertas** a través de organizaciones o redes de confianza en los países de origen de las personas a seleccionar. Otros realizan una convocatoria abierta en su web, pudiendo ser accesible a cualquier persona u organización que cumpla criterios.

Algunos programas realizan **convocatorias periódicas** (una vez o dos al año) distribuyendo la información en los periodos en los que está abierta la convocatoria. Otros funcionan a través de **postulaciones abiertas** cubriendo plazas según se liberan, o a través de **acogidas reactivas a situaciones de riesgo**, cambiando la forma en la que se distribuye la información porque implica que esté disponible durante todo el año. Existen algunos programas que **combinan** ambos tipo de funcionamiento.

## Procesos de selección coordinados con las organizaciones

### Buena práctica

Es esencial mantener una **coordinación estrecha con las organizaciones del país de origen** durante los **procesos de selección**. Esta articulación permite identificar casos de manera más contextualizada y pertinente, obtener información confiable sobre las personas que serán acogidas y asegura que los criterios de selección respondan a las necesidades reales de las personas y sus comunidades. Al mismo tiempo, fortalece la corresponsabilidad en la toma de decisiones y garantiza que las personas acogidas cuenten con el apoyo organizativo necesario y pueda fortalecer sus capacidades durante la estancia. De lo contrario, pueden generarse tensiones o confusiones que limiten el acompañamiento durante la salida, la estancia y el retorno, o incluso provocar desconfianza y una ruptura del vínculo entre la persona defensora y su organización.

### Ejemplo de aplicación

Algunos programas cuentan con **organizaciones en el país de origen** que son las responsables de postular y seleccionar a las personas en cada convocatoria. Aquellos que se dirigen a un país concreto, incorporan comités de selección plurales y representativos del tejido organizativo para evitar sesgos de afinidad.

En otros casos, existe una **figura intermediaria** que también cumple la función de analista de riesgo en el país de origen y coordina la presentación de candidaturas con las organizaciones locales.

## Procesos de selección con enfoque psicosocial

Otros programas cuentan con **organizaciones en el país de acogida** que son quienes mantienen vínculos de confianza y trabajo previos con las organizaciones postulantes y realizan gran parte del acompañamiento. En algunos casos también son quienes proponen y seleccionan los perfiles. Existen también entidades o redes con sedes en diferentes países, quienes seleccionan y acogen sus propios casos.

Los **criterios de selección** varían mucho entre programas, priorizando unos aspectos u otros (nacionalidad, género, colaboración previa, perfil de riesgo, diversidad étnica o de género, perfil artístico-periodístico etc.). Se destaca la necesidad de contar con criterios claros, consensuados y objetivables. En programas que realizan cuestionarios previos adaptados a estos criterios, les permite tomar decisiones de selección más ajustadas entre la realidad del programa y las necesidades de la persona.

De forma unánime se resalta la gran necesidad de **coordinación estrecha entre entidades** y tener **confianza política** con las partes postulantes, ya que hacen de primer filtro, conocen el contexto local, el trabajo, la trayectoria y el riesgo real y detallado de las personas que promueven, manejan datos sensibles y pueden aportar **información verificable y documentada**. En algunos casos, se aplican estrategias de **contrachequeo de información**, como forma de prevención del riesgo de infiltración, o para realizar un mejor análisis del riesgo y las necesidades de la persona postulada.

### Buena práctica

Incorporar el enfoque psicosocial en el proceso de selección facilita una valoración más completa del riesgo, introduciendo la mirada del **riesgo ampliado**. Permite identificar recursos y condiciones emocionales y relacionales presentes en la persona, así como del impacto que el desplazamiento temporal puede tener en su vida personal, familiar, comunitaria y organizativa. Incorporarlo contribuye a **decisiones sobre la selección más sostenibles, responsables y centradas en el bienestar** de las personas defensoras y de sus colectivos.

### Ejemplo de aplicación

Algunos programas incorporan **preguntas en los cuestionarios** de solicitud relacionadas con la salud psicosocial (acompañamientos previos, necesidades específicas como medicaciones, su situación personal, laboral y familiar, etc.). En otros casos, las profesionales de apoyo psicosocial especializado participan en los comités de selección. En el caso de programas que **acogen familias**, resaltan la importancia de que participen profesionales con especialidad en acompañamiento familiar.

Contar con **información previa sobre el riesgo ampliado** permite a muchos programas seleccionar perfiles más ajustados a su capacidad de acogida y lo que pueden ofrecer, y a preparar mejor el apoyo psicosocial a la llegada, buscando terapeutas que encajen con las necesidades. En algunos comités de selección se incorporan también **ex participantes** algo que puede favorecer la toma de decisiones al contar con la experiencia en primera persona.



5.3.1

## *ANTES DE LA ACOGIDA*

---

*ANTES DE  
LA LLEGADA*

## Referentes claros y canales de comunicación seguros

### Buena práctica

Durante el tiempo previo a la llegada es importante que las personas tengan a **alguien de referencia** a quien preguntarle dudas o a quien poder dirigirse en caso de que haya algún contratiempo. De esta manera se facilita la gestión a la defensora y se pueden evitar posibles confusiones y/o pérdidas de información. Además, el **canal de comunicación debe ser lo más seguro y accesible posible** de cara a intercambiar información sensible.

### Ejemplo de aplicación

Los programas suelen establecer a una **persona referente** para la comunicación con el programa y las defensoras. Además, algunos programas introducen ya desde antes de la llegada un vínculo con las **personas voluntarias** que harán su acompañamiento cotidiano, o en otros casos con sus mentores profesionales, a quienes podrán preguntarle antes de su llegada cuestiones relacionadas con el acompañamiento que estas personas llevarán a cabo.

En muchos programas se utilizan canales seguros como **Signal**. En los casos en los que las defensoras no pueden o saben manejar estos canales, se intentan pequeñas formaciones o se intenta pedir la menor información sensible y formar a la persona a la llegada.

## Acompañamiento en los trámites burocráticos

### Buena práctica

Con el objetivo de minimizar el estrés, los posibles procesos de retraumatización o las **barreras al acceso** que supone enfrentarse a los trámites burocráticos previos a la llegada, es importante que el programa garantice un apoyo individualizado a las personas que van a ser acogidas.

### Ejemplo de aplicación

Este acompañamiento puede incluir:

- » Envío de la información por **escrito** de los pasos a seguir.
- » Establecimiento de un **canal claro y accesible para la resolución de dudas** burocráticas.
- » **Contacto y seguimiento proactivo** por parte de la persona referente.
- » **Apoyo económico específico** para costear el desplazamiento o tasas que impliquen los trámites burocráticos.
- » Apoyo en los trámites relacionados con los **permisos laborales** en las empresas de las personas que serán acogidas.
- » Recomendar y apoyar la tramitación de un **poder notarial** a una persona de confianza en el país de origen para realizar trámites a distancia si fueran necesarios.

---

## Objetivos del programa claros y ajuste de expectativas

---

### Buena práctica

Aunque la persona haya presentado su candidatura de manera informada, es fundamental que, antes de su llegada al país de acogida, se vuelva a **transmitir información clara** sobre los objetivos, los apoyos que puede esperar y los que no están contemplados. Esto contribuye a una acogida satisfactoria y reduce posibles malentendidos.

### Ejemplo de aplicación

Algunos programas envían esta información por **escrito** para que puedan revisar los compromisos asociados a su estancia, así como los beneficios y riesgos potenciales. Otros incluyen una **llamada o videollamada** previa para profundizar en sus expectativas, clarificar sus objetivos, ayudarle a su ajuste y adaptar la estancia a éstos de forma realista.

---

## Información básica sobre la llegada y la estancia

---

### Buena práctica

Para que la persona pueda prepararse a nivel **material, físico y emocional** para la acogida es esencial que tenga la información necesaria para la llegada y en relación a las cuestiones básicas del día a día.

### Ejemplo de aplicación

La información básica identificada como esencial incluye:

- » **Climatología** del lugar de acogida.
- » Recomendaciones para la organización del **equipaje**.
- » Cantidad y frecuencia de los **apoyos económicos** que recibirá.
- » Características de la **vivienda**.
- » Tipo de **atención sanitaria** y acceso a fármacos y/o tratamientos especializados.
- » Logística del **recibimiento y recogida** en el aeropuerto/estación.
- » **Plan de acogida y agenda** de los primeros días.

---

## Definición del perfil público y preparación interna de la acogida

---

### Buena práctica

Se recomienda que el programa defina internamente un **perfil público preliminar** de la persona defensora antes de su llegada, con el fin de **preparar su estancia** de manera más estratégica y ajustada a sus necesidades y las de su organización. Este perfil permite identificar qué redes, colectivos o espacios pueden ser de su interés; qué personas voluntarias podrían acompañarla de forma más adecuada, identificar formaciones relevantes y qué apoyos específicos pueden requerirse como traducción, acompañamiento cultural, adaptaciones por motivos de salud o movilidad, entre otros.

## Elabora- ción de un plan de seguridad

### Ejemplo de aplicación

Algunos programas preparan este perfil junto con la persona acogida a través de **videollamada** o recogiendo por escrito la información. En ocasiones, también se incorporan las **prioridades y necesidades de la organización** en relación a la estancia de la defensora. En algunos casos, este perfil se comparte internamente o con organizaciones de apoyo al programa. Puede hacerse una **presentación por correo electrónico** del perfil de la defensora para anticipar el contacto, si las condiciones de seguridad lo permiten.

### Buena práctica

La **preparación del retorno debe iniciarse antes incluso del comienzo del programa**, mediante conversaciones con la defensora y su organización sobre sus preocupaciones, riesgos y posibilidades reales de regresar. Anticipar este diálogo permite disponer de más tiempo para planificar medidas de protección, activar acciones que deben iniciarse desde el país de origen y evitar que el final de la estancia llegue de forma abrupta o sin la preparación necesaria. Incluir este análisis desde el inicio **fortalece la seguridad, la toma de decisiones informada y el bienestar** durante el cierre del programa, así como contribuye a reducir sentimientos de culpa o sobreexposición, fortaleciendo la capacidad organizativa y mejorando el apoyo que la organización puede brindar durante toda la estancia.

### Ejemplo de aplicación

Algunos programas cuentan con **analistas de riesgo y protección integral** que comienzan a hacer estos análisis antes de la llegada de la defensora, identificando ya posibles respaldos necesarios en estas etapas tempranas como la necesidad de gestionar documentación de respaldo o cartas de invitación para la entrada en el país de acogida. También es de utilidad para **valorar los beneficios y los posibles costes de la visibilidad pública** desde etapas tempranas.



## Apoyo psicosocial especializado previo a la acogida

### Buena práctica

El apoyo psicosocial especializado con las personas defensoras debería comenzar lo antes posible. Esto permite apoyar el **cierre temporal de procesos** en el país de origen, la organización de la **delegación de responsabilidades** o la gestión de la **comunicación con la familia y el entorno** cercano sobre su ausencia, además de iniciar la **creación del vínculo**.

### Ejemplo de aplicación

En algunos programas, las profesionales del **apoyo psicosocial** entran en contacto con las personas seleccionadas **de forma previa a su llegada**.

Además del contacto por **email o teléfono**, realizan una o varias **sesiones online** que sirven para transmitir información básica, solventar dudas o ayudar en el cierre de procesos en el trabajo, la familia, estudios, o el territorio. Esto ayuda a centrar el foco en el proceso que inicia y aprovechar los recursos y oportunidades que se le abren. Sirve, a su vez, para fomentar la confianza, encuadrar el espacio presencial de apoyo o valorar necesidades concretas (insomnio, ansiedad, miedo, culpa...), expectativas o deseos que puede tener la persona seleccionada antes del viaje.

En algunos casos, esta práctica puede resultar imposible por dificultades logísticas o de seguridad. En estos casos, otros programas llevan a cabo una **encuesta online** para identificar necesidades psicosociales y facilitar la preparación de una acogida lo más individualizada posible.

5.3.2

*DURANTE  
LA ACOGIDA*

---

*PRIMEROS DÍAS*

## Bienvenida y cuidados básicos

### Buena práctica

Realizar una bienvenida y acogida cuidadosa en estos primeros momentos es crucial y puede condicionar gran parte de la estancia. El objetivo es que la **persona acogida se sienta el sujeto central del proceso**. Para ello se requiere tiempo, escucha activa, dedicación y una gran implicación del personal técnico y coordinador, cuyo rol resulta fundamental.

### Ejemplo de aplicación

Algunas de las acciones que se han identificado como útiles en estos primeros días para apoyar el bienestar y el sentido de cuidado son:

- » **Recibimiento y recogida** en el aeropuerto/estación y acompañamiento hasta su nueva vivienda.
- » Si el horario y el estado de las defensoras lo permite, puede realizarse una **comida de bienvenida** con quienes hayan recogido a las personas para favorecer el vínculo inicial y la idea de entorno seguro.
- » Realizar una **compra básica** de alimentación e higiene para cuando lleguen.
- » Dar acceso a un **número de teléfono del país de acogida y a internet** para que puedan estar comunicadas.
- » Tener la **vivienda preparada**, habiendo realizado las reformas y mejoras pertinentes, **enseñarla y explicar el uso** de la misma (cómo funciona la lavadora, agua caliente, calefacción y/o ventiladores, wifi, TV, etc.). Dejar por escrito estas instrucciones básicas en un idioma y lenguaje comprensible favorecerá su autonomía.

## Información práctica clara y accesible

### Buena práctica

Se recomienda compartir de manera clara, accesible y comprensible toda la información básica que facilite la **orientación, autonomía y seguridad** de la persona defensora durante los primeros días de acogida. Es importante considerar que cuando se les proporciona información, y especialmente en los primeros momentos de la acogida, puede no ser memorizada debido a la situación de vulnerabilidad emocional y física en la que llegan.

Por ello, es importante **repetir** la información tantas veces como sea necesario, entregarla también por **escrito** y asegurarse de que esté en un idioma que comprendan. Se debe reiterar que pueden preguntar todo lo que necesiten las veces que sea necesario.

### Ejemplo de aplicación

Algunos ejemplos de la información que es importante compartir en estos momentos:

- » Información general sobre la **ciudad**, y específica sobre la zona en la que vivirán. Es de utilidad para la inmersión cultural dar un paseo por el barrio e identificar servicios básicos (supermercados,

tiendas donde pueden comprar comida de su país, centros sanitarios, locutorios, gimnasios, lavanderías, lugares de culto, bazares, algunos restaurantes y bares, lugares seguros para ir de noche, etc.), cómo llegar a las oficinas de la organización de acogida y otras de entidades de interés o enseñar los lugares emblemáticos de la ciudad. Es útil aportar un **mapa físico o digital** con esta información. Algunos programas entregan **dosieres o guías con esta información** junto con aspectos culturales del día a día, etc.

- » Explicar el funcionamiento del **transporte** público, facilitar una tarjeta para su uso.
- » Dar acceso a un **número de cuenta**, tarjeta bancaria, y explicar su uso.
- » **Acompañar las actividades básicas diarias**: hacer la compra y enseñar los productos básicos de limpieza y alimentación que hay en el lugar de acogida; coger el transporte para que se familiaricen con él; acudir al banco o al centro sanitario, etc.
- » Facilitar una **lista básica de teléfonos** por escrito y agregarla en sus teléfonos, con los números del personal y números de emergencias (ej.: policía, emergencias sanitarias, teléfono de violencia de género, delitos de odio, etc.) explicando los momentos en los que pueden hacer uso de esos servicios.
- » Explicar los **servicios y apoyos** a los que tiene acceso (servicios de salud, apoyo psicosocial especializado, actividades de ocio, etc.) y acompañarlas si es necesario a estos servicios.

## Presentaciones y roles claros dentro del programa

### Buena práctica

Es importante **presentar** a la persona defensora a todo el personal implicado en el programa y **clarificar los roles y responsabilidades** de cada integrante, de modo que se sepa a quién se debe acudir según sus necesidades. También es importante facilitar el encuentro con quienes estarán más vinculadas a su proceso de acompañamiento, para fortalecer la confianza, la orientación y la sensación de apoyo desde el inicio.

### Ejemplo de aplicación

En algunos programas en estos primeros días se organizan **espacios informales**: visita a la casa, comidas, alguna actividad lúdica, etc. para introducir al equipo y generar vínculo y sensación de acogida. Otros programas ofrecen un **encuentro facilitado por profesionales de apoyo psicosocial especializado** donde se presentan el personal implicado y las defensoras. Se puede anticipar qué contactos, referentes y espacios irá conociendo, así como explicar cuándo comenzará la agenda con mayor carga de actividades. Se señala de forma recurrente, la necesidad de **controlar la cantidad de información al inicio**, procurando asegurar su comprensión, para que no sea excesiva y puedan integrarla.



## Comunicación y firma de compromisos, límites y protocolos

### Buena práctica

Informar de los compromisos, derechos y deberes de las personas acogidas en los primeros días es un elemento importante para aclarar cualquier incertidumbre y evitar malentendidos posteriores. Estos **compromisos** deben ser conocidos previo a la selección y, una vez las personas llegan y salen de la situación de presión, es importante poder recordarlos y dar espacio para clarificar cualquier duda que pueda surgir. Así mismo, que existan **protocolos** de actuación, y sean conocidos por las personas acogidas genera confianza en el programa, al mostrar que existe un marco seguro y profesional de actuación.

### Ejemplo de aplicación

Todos los programas **ponen en común al inicio** los compromisos, derechos, deberes y límites de la acogida.

Muchos de ellos **hacen firmar** a las personas acogidas documentos que recogen estos acuerdos, de tal manera que suponen una base a la que recurrir si posteriormente se da algún incumplimiento por alguna de las partes.

La mayoría de programas resaltan la importancia de incluir entre esos compromisos unas **normas mínimas de buen trato**, que no deben darse por supuestas, o **acuerdos de confidencialidad** a la hora de manejar su información durante la acogida, tanto en términos de uso para fines de la organización, para las personas que la van a acompañar, el perfil público etc.

Respecto a los **protocolos** algunos programas explican los mismos de forma verbal al inicio para que las defensoras sean conocedoras de ellos en caso de necesidad. En otros casos, los protocolos incluyen **acciones específicas** como realizar entrevistas con una profesional especializada para evaluar de forma preventiva la situación de las mujeres o parejas acogidas, organizar talleres de prevención de las violencias de género o hacer trabajo específico con los hombres, ofreciendo un espacio formativo específico para comprender los códigos culturales que existen en el contexto de acogida en relación a los roles de género.

## Descanso y adaptación antes de iniciar actividades públicas

### Buena práctica

Es importante **no cargar la agenda** de las defensoras en este periodo de la acogida. Pueden experimentar problemas de sueño, sobre todo cuando la diferencia horaria con su país de origen es grande y empezar a vivir el choque cultural. El objetivo prioritario es poder **descansar y familiarizarse con la vida en el lugar de acogida**.

### Ejemplo de aplicación

Algunos programas comienzan a organizar eventos públicos tras las **dos primeras semanas o el mes** de acogida como medida de cuidado en este sentido. En ocasiones, son las propias defensoras quienes solicitan **mayor actividad** desde el inicio.

## Apoyo psicosocial especializado en los primeros momentos

En esta etapa muchos programas se enfocan en crear **espacios de intercambio cotidiano no centrados en la violencia** como comidas en su vivienda, conversaciones informales, risas y otras actividades diferentes a la incidencia política. Crear un ambiente distendido en el hogar favorece que las relaciones sean más naturales y no solo atravesadas por la carga del proceso que viven.

Estos momentos iniciales son útiles para hacer un **trabajo de prevención del choque cultural**, ofreciendo explicaciones del **contexto** cultural, la situación política y social del país de acogida, costumbres, cultura y formas de ser, festividades etc. Algunos programas realizan **talleres de inducción** al inicio, donde aportan este tipo de información y se fomenta la cohesión grupal.

En todo caso, es recomendable **adaptarse a las necesidades y ritmos** de cada persona acogida. En este momento es prioritario en muchos casos el trabajo específico en **higiene del sueño**.

### Buena práctica

En esta fase inicial, el apoyo psicosocial puede darse a modo de **presentación y explicación de los objetivos del proceso**. La manera de presentar este apoyo es de gran importancia.

### Ejemplo de aplicación

Algunas estrategias que se han identificado útiles son:

- » **Encuadrar el tipo de apoyo** que recibirán (lugar, periodicidad, objetivos...), así como explorar las diferentes opciones alternativas de apoyo que puedan necesitar, adecuadas a sus necesidades psicológicas y culturales.
- » Explicar el **apoyo psicosocial como una herramienta política** que sirve para garantizar la sostenibilidad y efectividad de su activismo a largo plazo.
- » **Evitar lenguaje clínico** que pueda resultar patologizante, priorizando la psicoeducación básica.
- » Enmarcar el **bienestar como parte esencial de la seguridad**.
- » Resaltar la importancia del **cuidado colectivo** dentro de los movimientos que defienden los derechos humanos, no solamente el autocuidado.
- » Realizar una **evaluación** del estado de bienestar, con herramientas adecuadas al contexto, que permitan identificar necesidades psicológicas prioritarias.
- » **Participar de los espacios informales** de presentación y generación de vínculo que se organicen (comidas, paseos, actividades al aire libre y en espacios naturales...), o fomentarlos desde este rol.
- » Realizar un primer **taller grupal**, si el tipo de acogida lo permite, para fortalecer la apertura emocional, dar una perspectiva colectiva al apoyo psicosocial y favorecer la confianza, la cohesión grupal, el reconocimiento como iguales y el entendimiento mutuo.

5.3.2

*DURANTE LA  
ACOGIDA*

---

*DURANTE LA  
ESTANCIA*

## Adaptación lingüística adecuada

### Buena práctica

El idioma del país de acogida es un factor clave, ya que **influye directamente en el proceso de adaptación**. Elementos como el choque cultural, el duelo migratorio y las posibilidades de socializar o crear una red de apoyo personal y político dependen en gran medida de la lengua local.

### Ejemplo de aplicación

En aquellos programas en los que el idioma de la sociedad de acogida es diferente al del país de origen, refieren como importante realizar una **inmersión lingüística acompañada** y garantizar el acceso a **clases de idiomas**. Esto incluye facilitar el apoyo de **intérpretes** cuando sea indispensable, que pueden, además, tener un rol relevante como figura de **mediación cultural**. Algunos programas organizan **parejas lingüísticas e intercambios** que favorecen tanto el aprendizaje del idioma como la creación de espacios de socialización y creación de redes de apoyo para la defensora durante su estancia.

## Acceso a ocio y descanso

### Buena práctica

El ocio y el descanso son esenciales en los programas de acogida, ya que muchas defensoras llegan agotadas o en proceso de recuperación de experiencias traumáticas. El programa debe facilitar el acceso a **actividades que sean flexibles y adaptadas** a los ritmos y formas de descanso de cada persona.

### Ejemplo de aplicación

La experiencia de distintos programas muestra que favorecer la **autonomía en la gestión de la agenda**, ofrecer **flexibilidad respecto a las obligaciones** del programa, y garantizar **privacidad** en la vivienda, son medidas que contribuyen significativamente al descanso.

Promover la realización de **acuerdos de desconexión y delegación de responsabilidades** de forma temporal con las organizaciones de origen, extendería el alcance real del descanso en el periodo de acogida. Es una buena práctica **cubrir los gastos asociados a las actividades deportivas y de ocio** de las personas acogidas.

El **ejercicio físico**, en cualquiera de sus formas, ya sea a través de la asistencia al gimnasio, realización de ciclismo, correr, natación, yoga, jugar al fútbol o el baloncesto, dar paseos por espacios naturales etc., juega un papel muy **importante en relación con la salud y bienestar** durante la acogida. Hay que tener en cuenta que muchas defensoras no tienen ni el tiempo ni los recursos para realizar este tipo de actividades, siendo el periodo de acogida un buen momento para incorporar estas **estrategias de autocuidado**, con el objetivo de poder **mantenerlas al regreso**.

La mayoría de programas organizan diversas **actividades propias de ocio**. Además, ofrecen **información** para que las defensoras accedan por sí mismas a las opciones existentes en el lugar de acogida. En algunos programas, la dinamización de estas actividades de manera individualizada está contemplada dentro de las **funciones**



## Gestión cuidadosa de la agenda y la exposición pública

**específicas** de alguno de los roles del programa, ya sean trabajadoras o voluntarias. Esto facilita su acceso a la oferta de actividades disponibles en el entorno.

Hay programas que facilitan, dentro del tiempo de la acogida, **estancias breves de retiro**, individuales o colectivas, que sirven para profundizar en el descanso.

Facilitar que las personas acogidas puedan **viajar y conocer lugares relevantes** o famosos que deseen, visitar familiares o amigos en otros países o zonas del país donde están acogidas, también se reconoce como útil para su bienestar y para dar sentido de utilidad personal a la estancia.

Organizar y promover **otras actividades** como preparar comidas típicas conjuntas, animar a la lectura, la escritura, visitar museos, o la expresión artística en distintos formatos, pueden favorecer la desconexión, la creatividad y el procesamiento emocional, además de ofrecer sensación de hogar y vínculo.

## Buena práctica

Es de especial importancia para personas afectadas por experiencias traumáticas generar una acogida que les ayude a tener la mayor **sensación de control sobre sus vidas** posible. Es clave que sientan capacidad de agencia sobre su día a día y las actividades que van a realizar durante la estancia. Aunque para la mayoría de las personas un nivel razonable de actividades ayuda a estructurar la acogida y ofrece nuevas experiencias, ideas y contactos, **una agenda pública que no se ajuste a sus necesidades puede resultar inconveniente**. Podría generar aburrimiento o sensación de inutilidad, si considera que es escasa; agotamiento, miedo o inseguridad, por exponerse a una situación que no deseaban; desgaste emocional o revictimización, al tener que relatar repetidamente las circunstancias de riesgo que motivaron su salida; así como agravar su situación de riesgo, de la de su familia u organización, si difunde información sensible en espacios no seguros. El nivel de exposición pública debe **evaluarse con especial cuidado** para proteger el bienestar psicosocial de las defensoras.

## Ejemplo de aplicación

Se reconoce como muy importante fomentar la participación activa de la defensora para diseñar una agenda de incidencia de manera **colaborativa** y adaptada a sus **necesidades**. Se debe tener una **comunicación constante y cuidadosa**, teniendo en cuenta que algunas personas tienen la capacidad de expresar con claridad sus preferencias, mientras que otras no.

Es recomendable diseñar una **programación adaptada al perfil político específico** de cada persona acogida, para generar el mayor impacto y aporte posible a sus organizaciones, comunidades o procesos colectivos. Esto ayuda a reducir sus sentimientos de aislamiento, desconexión, impotencia o culpa.

Es imprescindible **adaptar el nivel de exposición pública según el análisis técnico de riesgo** para no realizar prácticas que aumenten

## Actualización del plan de seguridad

la exposición sin control. La decisión sobre el grado de exposición debe tomarse de manera **colaborativa** con la persona defensora, asegurando que cuente con toda la información necesaria para decidir sobre aspectos como la aparición o no en fotografías y publicaciones de redes sociales, participación o no en eventos públicos y artículos de prensa, utilización de pseudónimo etc.

Algunos programas realizan una **evaluación específica de riesgo** antes y después de actividades de visibilización. Otros coordinan también con las **profesionales que realizan el apoyo psicosocial especializado** para obtener información de utilidad en relación con la situación emocional de la persona y valorar más adecuadamente si es el momento oportuno para participar en determinados eventos.

### Buena práctica

La preparación del retorno debe mantenerse a lo largo de toda la estancia. Para ello, es importante continuar el trabajo iniciado antes de la llegada de la defensora o, si no existe, comenzarlo durante la acogida. Esto favorece la sensación de control y seguridad para las defensoras.

### Ejemplo de aplicación

Algunos programas elaboran un **plan de seguridad integral** para realizar un seguimiento continuo de la situación de riesgo en el país de origen, anticipar posibles amenazas y establecer estrategias concretas para afrontarlas. Estas estrategias abordan aspectos como regular el nivel de exposición y perfil público, recomendar un uso concreto de las redes sociales, o tomar decisiones a distancia respecto a su organización o familia.

Los programas que cuentan con **profesionales especializados en análisis de riesgo y protección integral o seguridad digital**, realizan un seguimiento continuo de los casos. En otros programas, es el **propio personal**, incluyendo el asesoramiento que puedan ofrecer las profesionales que realizan el apoyo psicosocial especializado, quien cuenta con esa formación o llevan a cabo este seguimiento individualizado, al tener la información y las capacidades necesarias.

## Acompañamiento en reuniones y actos públicos

### Buena práctica

Para garantizar reuniones efectivas durante la acogida, se recomienda una **preparación cuidadosa y acompañada de forma estrecha**. Esto contribuye a fortalecer la autoestima y seguridad de las defensoras.

### Ejemplo de aplicación

Se considera esencial que las personas sepan **con quién se reunirán**, qué hace la organización o institución y que, si lo necesita, cuenten con la posibilidad de ser **acompañadas**.

En algunos programas cuentan con **personal especializado en comunicación política** para apoyar a las defensoras en la preparación del contenido que quieren transmitir en las reuniones y actos. Se

tienen en cuenta objetivos realistas y coherentes con la estancia, evitando generar expectativas poco alcanzables. También trabajan su capacidad de oratoria y expresión corporal, para poder hacer una exposición clara y estructurada, especialmente cuando existen barreras lingüísticas o culturales.

Se considera de utilidad que al finalizar cada evento se realice una **valoración conjunta** para compartir impresiones e identificar aprendizajes, próximos pasos, contactos y oportunidades que la persona defensora pueda incorporar en su trabajo.

## Reuniones de coordinación y seguimiento

### Buena práctica

El seguimiento continuo es esencial para garantizar que la estancia responda a las necesidades reales de la defensora. Durante estas reuniones, es importante atender tanto a lo que se expresa, como a aquello que se puede estar omitiendo por incomodidad o por no querer generar carga al equipo. Un **acompañamiento atento y proactivo** permite realizar ajustes a tiempo, prevenir sobrecargas y asegurar que la acogida se mantenga alineada con su bienestar y sus objetivos.

### Ejemplo de aplicación

En algunos programas, estas reuniones se realizan de forma **grupal y semanal** y permiten abordar de manera regular distintos temas, como informes de trabajo, anticipación de agenda y preparación de actividades, seguimiento de la adaptación y convivencia, etc. Esto se **combina con espacios individuales**.

En otros casos, se opta por encuentros con periodicidad **mensual** o con un **esquema estructurado** a lo largo del programa que incluye una reunión inicial, otra intermedia y una final, sobre todo en estancias de 3 meses o menos.

La **frecuencia y el formato** dependen de la duración del programa, los roles del equipo y los recursos disponibles.

Independientemente del modelo, es fundamental fomentar la posibilidad de solicitar **reuniones adicionales** a petición de las defensoras cuando necesiten ajustar aspectos de su proceso de acogida o expresar inquietudes específicas.

## Facilitar la formación de las defensoras

### Buena práctica

Contribuir a la formación de las defensoras durante la acogida es una buena práctica tanto en cuanto se aprovecha el tiempo para **aumentar sus capacidades personales, técnicas y políticas**, así como el **sentido de utilidad percibida** del programa y el **bienestar psicosocial**.

### Ejemplo de aplicación

Algunos programas tienen **acuerdos con escuelas, universidades o colegios profesionales** donde se inscriben las personas acogidas

## Promover redes de apoyo en la sociedad de acogida

para realizar capacitaciones, másteres o cursos de idiomas. Otros programas facilitan y financian **formaciones que la defensora elige** a su llegada. También se suelen ofrecer **capacitaciones internas** o píldoras formativas sobre diferentes temas como seguridad digital, historia y contexto sociopolítico del país de acogida, trabajo en DDHH etc.

Hay programas que cuentan con figuras de **mentorización** de su ámbito profesional, especialmente en los casos donde se acogen artistas, escritores, periodistas etc. las cuales les apoyan en su trabajo cultural o artístico dentro de la sociedad de acogida.

En todos los programas se coincide en que, para poder planificar con tiempo y ofrecer una formación adaptada a cada perfil, hay que tener muy en cuenta la **duración del programa**, **cuestiones idiomáticas**, así como las **necesidades e intereses formativos específicos** de cada persona.

## Buena práctica

Una de las **mayores potencialidades de la acogida temporal** en lo que respecta al **fortalecimiento personal y político** de las defensoras tiene que ver con la capacidad de generar y mantener redes de apoyo en diferentes ámbitos y niveles. A nivel **personal**, tener interacciones significativas con personas trabajadoras o voluntarias del programa, establecer vínculos con otras personas activistas, así como conocer nuevas personas en el país de acogida con las que compartir ámbitos de interés (profesional, deportivo, musical...), ayuda a prevenir el aislamiento, el choque cultural y el duelo migratorio, mejorando el bienestar psicosocial. A nivel **político**, contar su experiencia y visibilizar sus luchas en diferentes espacios sociales e institucionales, así como tener reuniones o acudir a actos con entidades del país de acogida en representación de sus organizaciones para llegar a acuerdos o lograr apoyos, fortalece las capacidades de incidencia y protección, aumenta el sentido de utilidad de la acogida y puede contribuir a reducir el riesgo en el retorno.

## Ejemplo de aplicación

En la mayoría de programas se contempla un **trabajo consciente de conexión** entre las personas acogidas y activistas, organizaciones e instituciones relevantes para ellas. En muchos casos se facilita que las defensoras puedan **viajar** a otras partes del país de acogida o a otros países, cuestión que puede reforzar el alcance de las estrategias de protección y fortalecimiento de redes.

Pueden organizarse **actividades específicas** como reuniones de presentación y bienvenida de los colectivos de apoyo o relevantes en la sociedad de acogida, donde se realiza un reconocimiento público a su labor y pueden contribuir a que surjan otras actividades, contactos y vínculos. También se organizan reuniones con alcaldías, concejalías, agencias de cooperación y derecho humanos, así como con sindicatos, profesionales, universidades, artistas o activistas de su ámbito. Esto favorece que la defensora comparta su trabajo en entornos profesionales, comunitarios o académicos de su interés.



Se suele favorecer la **autonomía** en la gestión de la agenda y los contactos sociales, tras servir de puente al inicio del programa.

El contacto con la **prensa local** es otro de los ámbitos que se suelen dinamizar desde los programas para alcanzar mayor incidencia.

Se reconoce como una buena práctica fomentar el **intercambio entre programas** de un mismo país o región, aprovechando estancias simultáneas. Esto favorece la creación de vínculos, el establecimiento de redes entre activistas del mismo o diferentes países, la formación conjunta, y el trabajo en red de los programas.

En algunos programas, las personas acogidas funcionan como un **colectivo político unitario**, realizando publicaciones propias como revistas, comunicados, contenido en redes y prensa o funcionando en el país de acogida como motor de movilización y denuncia de la situación en su país, lo que fortalece su cohesión, el sentido de utilidad percibida y facilita la creación de redes de apoyo.

En algunos programas es la figura de **coordinación** quien establece lazos y contactos. En otros, cuentan con programas de **voluntariado** o personas concretas que realizan el rol de **apoyo comunitario**. En estos casos, se señala la importancia de que sean personas **activistas** quienes les enseñen su cultura y les brinden su tiempo, conocimientos y acompañamiento como forma de solidaridad. Las **funciones** de estas personas, además del acompañamiento en la incidencia política, también abarcan ámbitos como el acompañamiento diario y en espacios de ocio, culturales, reivindicativos, religiosos, deportivos, de su interés lo que, además de ser clave en la **adaptación y el bienestar**, también puede servir para generar nuevos vínculos y **aumentar su red de apoyo personal**.

## Conviven- cia guiada

### Buena práctica

En muchos programas de acogida, la decisión de ofrecer alojamiento compartido está condicionada por la capacidad financiera disponible; sin embargo, este modelo puede generar **beneficios significativos**, como el fortalecimiento del bienestar emocional, la prevención de la soledad y el aislamiento, el apoyo entre iguales y la creación de espacios de encuentro entre defensoras. Al mismo tiempo, es habitual que surjan **dificultades o tensiones** propias de la convivencia, especialmente en contextos de estrés, con diferencias culturales, generacionales, de género, etc., o procesos personales complejos. Estos conflictos rompen la armonía del grupo y tienen altas implicaciones emocionales. Por ello, la convivencia requiere de un acompañamiento consciente y estructurado.

### Ejemplo de aplicación

Algunos programas han identificado prácticas que promueven esta buena convivencia como son:

- » Definir dentro del personal del programa quién o quiénes son **referentes** para acompañar temas relacionados con la convivencia y evitar interferencias.

- » Contar con un **documento de convivencia y gestión de viviendas** con aspectos básicos iniciales, sobre los cuales a facilitar que establezcan acuerdos detallados.
- » Priorizar **convivencias no mixtas** como criterio general de prevención de roles patriarcales o violencias machistas.
- » Dotar de **autonomía** a las personas para que gestionen las casas como sus hogares durante la estancia.
- » Facilitar que se establezcan al inicio y de forma conjunta, **normas y límites claros**, sobre la base aportada por el programa. Puede realizarse mediante una reunión al inicio de la convivencia, guiada por la persona referente en este tema, donde se acuerden tareas, responsabilidades, horarios y reglas básicas de respeto. Se muestran útiles los acuerdos internos específicos alcanzados por cada unidad de convivencia, en el caso de que haya más de una. Es importante dejar estos acuerdos por escrito, donde se explican de forma explícita que no se permiten conductas machistas, racistas, LGBTfóbicas u otras violencias y faltas de respeto.
- » **Remitirse a las normas de buen trato** a las que se han comprometido, en casos de incumplimiento o malestar.
- » Recordar los **protocolos** de actuación, apoyos disponibles y posibles consecuencias de superar determinados límites.
- » Llevar a cabo **espacios periódicos**, tanto grupales como individuales, de revisión de la convivencia, para anticipar dificultades, abordar problemas de forma temprana, fomentar una comunicación respetuosa y la resolución dialogada de los conflictos.
- » Las personas designadas dentro del programa para acompañar la convivencia deben estar disponibles para **mediar** cuando sea necesario.
- » **Atención urgente ante conflictos graves.** Si se producen situaciones de violencia física, verbal o psicológica, la intervención debe ser inmediata, aplicando los protocolos ya conocidos por las defensoras.
- » En casos **graves o reiterados**, pueden valorarse medidas adicionales como cambios de alojamiento o quejas ante las organizaciones que postularon a la defensora.

## Acceso a servicios de salud integral

### Buena práctica

Es fundamental garantizar que las defensoras tengan acceso a servicios de salud adecuados durante su estancia, tanto para atender afecciones previas como para responder a problemas que puedan surgir. Barreras como la situación administrativa, las listas de espera, el idioma o las diferencias culturales pueden dificultar el acceso a los servicios de salud locales. Por ello, los programas deben prever mecanismos que aseguren la **atención de urgencias**, la **continuidad de tratamientos preexistentes**, así como el **diagnóstico y el seguimiento especializado** si se necesitara.

## Ejemplo de aplicación

Dependiendo del contexto de acogida, algunos programas priorizan el acceso a los **servicios públicos de salud**, promoviendo formaciones y una colaboración estrecha con el personal sanitario para que cuente con mayor contexto sobre las necesidades específicas de este perfil y puedan manejar mejor estos casos.

Otros programas combinan o sustituyen esta vía con **servicios privados, cooperativas de salud o profesionales independientes** que trabajan con enfoques psicosociales y transculturales, garantizando una atención más adecuada, culturalmente pertinente y en tiempos razonables.

Algunos de los **apoyos de salud** identificados en los programas son: fisioterapia, nutrición, endocrinología o ginecología. En algunos casos, también se incorporan **perspectivas no hegemónicas** de la salud como arteterapia, escritura terapéutica, danzaterapia, sanadores tradicionales o especialistas en medicina tradicional china, medicina holística, etc. que han demostrado ser útiles para determinadas dolencias o perfiles. Una buena práctica es contar con un **listado amplio y actualizado de profesionales y recursos** disponibles para asegurar una respuesta rápida y adecuada ante cualquier necesidad.

Algunos programas prevén también tener un **botiquín básico** en casa, que incluya algunos materiales de primeros auxilios como gasas, tiritas, antiséptico para la piel, termómetro digital, tijeras de punta redonda, etc. así como el apoyo para algunas molestias físicas frecuentes como suero oral de rehidratación, téis o infusiones digestivas o calmantes, bolsa de calor y frío, productos menstruales variados, etc.

## Apoyo psicosocial especializado durante la acogida

El formato del apoyo puede ser **individual, grupal o ambos**. Es positivo que se pueda acceder a todos los formatos dado que cada uno aporta diferentes elementos al proceso terapéutico. En ocasiones un apoyo en formato colectivo puede no ser adecuado por el tipo de impactos que presenta la persona, por conflictos dentro del propio grupo, por los tiempos de acogida de cada defensora, etc. y un formato individual puede no ser pertinente según algunas cosmovisiones.

Las profesionales del apoyo psicosocial también asumen de manera puntual **funciones** de acompañantes en lo cotidiano, coordinación del área de salud o psicosocial.

El **tipo y formato del apoyo** dependerá de **quien** lleve a cabo esta labor, si forma parte del equipo del programa, si es una profesional externa, o si existe algún rol intermediario que coordine las atenciones externas de diferentes profesionales del ámbito.

A continuación, se exponen algunos aspectos identificados como relevantes para este tipo de apoyo y buenas prácticas asociadas a los mismos:

## Aclarar la confidencialidad

### Buena práctica

Dado que muchas defensoras pueden mostrarse cautelosas respecto a la confidencialidad por desconfianza o temor a uso indebido de la información, es esencial que quienes ofrecen este apoyo establezcan desde el inicio un **marco de relación claro y seguro**. En intervenciones grupales, es imprescindible garantizar que todas las participantes comprendan la sensibilidad de lo que se comparte y se comprometan formalmente a respetar la confidencialidad mutua.

### Ejemplo de aplicación

En algunos programas se da a las personas un **consentimiento informado** para que firmen antes de comenzar las sesiones donde se recogen estos aspectos relacionados con la confidencialidad. En otros se lleva a cabo de manera **verbal**. En cualquier caso, siempre es imprescindible **abordar este tema** antes de iniciar cualquier proceso.

## Enmarcar el proceso de apoyo psicosocial

### Buena práctica

En el apoyo psicosocial con defensoras que han experimentado hechos traumáticos, resulta esencial establecer desde el inicio acuerdos claros sobre los **tiempos, espacios y acciones** del acompañamiento especializado, para garantizar una sensación de control y ayudar a su organización.

### Ejemplo de aplicación

Es recomendable establecer un **calendario claro de periodicidad** de las sesiones. La **frecuencia** depende de las necesidades de cada persona, así como del funcionamiento de cada programa. En algunos casos se comienza con una frecuencia **semanal o quincenal** y se van espaciando progresivamente a medida que avanza la estancia, intensificando de nuevo la frecuencia al final de la acogida. Algunos programas señalan haber ofrecido dos sesiones semanales para algunos casos excepcionales.

Hay que establecer también en qué **lugar** se desarrollarán las sesiones de apoyo psicosocial y la **duración** de las mismas. Algunos programas tienen un **espacio externo** o cuentan con profesionales con **clínicas** donde se llevan a cabo las sesiones. Esto lo destacan como una forma de tener encuentros terapéuticos en un espacio propio, protegido y ajeno a la vida comunitaria y política del programa. También pueden llevarse a cabo sesiones en espacios al **aire libre**.

En otros casos se desarrollan en las propias **casas** de las defensoras. Las sesiones en los domicilios tienen la ventaja de favorecer el acceso y fomentar la creación de vínculo de manera temprana, al mismo tiempo generan dificultades en ocasiones para la separación de roles. En cualquier caso, si las sesiones se llevan a cabo en la vivienda, debe existir un **espacio adecuado y con privacidad** para su realización. En la mayoría de programas la **duración** de las sesiones individuales oscila entre la hora y las dos horas, y para las grupales de un mínimo de 2 horas.



## Creación del vínculo terapéutico

### Buena práctica

La creación de un vínculo de confianza entre las defensoras y quienes brindan apoyo psicosocial es fundamental para la **eficacia** del proceso terapéutico.

### Ejemplo de aplicación

Algunas de las estrategias que se han identificado como valiosas para fortalecer el vínculo son:

- » Que el personal de apoyo tenga **experiencia en el activismo en derechos humanos**, y de forma específica sobre el **contexto cultural y sociopolítico del país de origen** de las defensoras. El sentimiento de **compañerismo**, compartir objetivos comunes y tener una visión concordante del mundo favorece la confianza y el vínculo.
- » Compartir **espacios informales** con las defensoras: tomar un café antes de las sesiones, compartir un almuerzo, etc.
- » Introducir a las profesionales que realicen el apoyo psicosocial por parte de la **coordinación del programa**, de forma que se comprenda el espacio como una parte fundamental del programa y se dé una **transferencia de la confianza** depositada en el programa hacia estos profesionales. Puede ser útil la participación de la coordinación del programa en una primera sesión de apoyo psicosocial grupal.
- » El **contacto temprano**, sobre todo si se da previo al viaje, con las profesionales del apoyo psicosocial.
- » Conocer **experiencias positivas** de personas acogidas previamente.
- » **Factores personales** de los profesionales del apoyo psicosocial como el género, raza, idioma, orientación sexual e identidad de género, compartidos con las defensoras pueden en ocasiones favorecer la creación del vínculo de confianza.
- » Tener las **necesidades básicas cubiertas**, así como una **asignación de dinero digna** que les permita una acogida de calidad y sostener responsabilidades en su país, facilita que la persona pueda ponerse en modo autocuidado y cuidar sus procesos de reflexión.

## Pertinencia cultural

### Buena práctica

Las creencias religiosas, convicciones políticas, prácticas culturales y experiencias previas influyen en la **disposición de las defensoras a aceptar ciertos enfoques terapéuticos**. Por ello, es importante ofrecer un repertorio diverso de metodologías, permitiendo que cada persona elija aquello que se ajusta mejor a su cultura, creencias y momento vital.

## Ejemplo de aplicación

Algunos programas ofrecen también **terapias alternativas** de apoyo psicosocial y bienestar, que en ocasiones son más pertinentes culturalmente que las sesiones individuales llevadas a cabo por psicoterapeutas. Algunos ejemplos de este tipo de terapia son: la arteterapia, escritura terapéutica y terapias corporales a través de la danza, la respiración, el movimiento, etc.

## Flexibilidad en los procesos

### Buena práctica

El acompañamiento debe **adaptarse** a los ritmos cambiantes de cada proceso, sabiendo cuándo estar cerca y cuándo retirarse para respetar la intimidad. Implica valorar si los escenarios son emocionalmente seguros para que la persona se abra o si es necesario preservar ciertas defensas.

## Ejemplo de aplicación

Dado que los procesos de recuperación avanzan de manera no lineal, con fases de avance y retroceso, es fundamental que el personal de apoyo psicosocial cuente con **claridad sobre su rol**, mantenga una presencia ética y respetuosa.

Es importante disponer de la **capacidad para sostener y sostenerse en la complejidad emocional y política** que atraviesa la experiencia de las defensoras, respetando que una persona no desee el acompañamiento o decida parar en algún momento a lo largo de la acogida.

Es de utilidad **ofrecer alternativas** como profesionales especializados en algún ámbito concreto (lgtbiq+, violencia de género...), o encuentros más informales que no sean una sesión terapéutica como tomar un café o dar un paseo.

## Objetivos realistas y abordables

### Buena práctica

El apoyo psicosocial durante la acogida debe centrarse en objetivos realistas y ajustados al tiempo limitado de la estancia. Por ello, no será posible abordar en profundidad traumas previos o causas estructurales del malestar, pero sí apoyar algunos procesos. El rol de estas profesionales no es decidir por las defensoras, sino **acompañar la toma de decisiones y la elaboración emocional desde un espacio seguro y empático**. Trabajar las expectativas relativas al espacio de apoyo psicosocial es necesario para definir de forma realista junto con la defensora qué objetivos se podrán abordar durante la acogida.

## Ejemplo de aplicación

Algunos de los objetivos que puede incluir el apoyo psicosocial, tanto para el trabajo individual como el grupal, son:

- » **Ofrecer un espacio seguro de escucha empática comprometida.**
- » **Acompañar el proceso de adaptación en la acogida.** Validar el malestar generado por el desarraigo cultural y el duelo migratorio, generando espacios de contención y fomentando estrategias que minimicen la sensación de desconexión, aislamiento y choque cultural. Apoyar la regulación de necesidades básicas como la higiene del sueño, regulación del contacto con su país, alimentación, incorporación a actividades de deporte y ocio, etc.
- » **Integrar el autocuidado y cuidado colectivo como estrategia política y de protección.** Esto incluye:
  - Comprender el autocuidado y el cuidado colectivo como una herramienta política y organizativa imprescindible para el mantenimiento de los procesos colectivos.
  - Entender la relación entre el cuidado y la protección integral. La seguridad también se nutre de estrategias de prevención del desgaste y de la promoción del bienestar físico, emocional, material y espiritual.
  - Adquirir herramientas de autocuidado y cuidado colectivo adaptadas a cada persona y su contexto.
- » **Elaborar las causas y consecuencias de los impactos de la violencia política.** Resignificar su historia a través de:
  - Contextualizar el daño: ubicar sus causas, intencionalidad y consecuencias en el marco de las relaciones de poder.
  - Desprivatizar el daño: reconocer que no sólo es un problema individual, sino sobre todo, estructural y social.
  - Externalizar las causas: desculpabilizar a la víctima y responsabilizar a perpetradores y responsables. Distinguir entre víctima y victimario. Aclarar que quién ejerce la violencia siempre es el culpable.
  - Darle sentido a las experiencias: tomar conciencia de la violencia y el abuso vividos.
  - Despatologizar los impactos de la violencia y politizar las vivencias traumáticas para dar sentido y afrontar dicha experiencia.
  - Ayudar a reconocer emociones y poder expresarlas sin riesgos.
- » **Acompañar crisis que ocurran durante la acogida.** Generar espacios de contención y apoyo para situaciones críticas que hayan ocurrido en el país de origen y/o en el contexto de acogida: nuevas amenazas personales o a la familia o compañeros/as de la organización, dificultades en las relaciones de pareja, conflictos con compañeros/as del programa de acogida, etc.
- » **Coordinación con el resto del equipo del programa.** Aportar orientación y asesoramiento psicosocial cuando sea necesario para el trabajo del resto de técnicas del programa de acogida temporal. En algunos casos, estas profesionales realizan formaciones internas.

## Espacios de trabajo grupal

### Buena práctica

El trabajo grupal puede desempeñar un papel terapéutico fundamental en contextos de violencia política. Organizar y dinamizar estos espacios como parte del apoyo psicosocial especializado permite **compartir experiencias, brindar herramientas, reconocer saberes acumulados y fortalecer la resiliencia colectiva** mediante el apoyo mutuo, favoreciendo el sentimiento de pertenencia y la buena convivencia en acogidas grupales. Además, ayuda a fortalecer el vínculo desde el **reconocimiento de la sabiduría y las prácticas previas de cuidado** de las defensoras. El formato, temática y frecuencia, se ven condicionados por variables como las fechas de llegada y retorno, el estado emocional de cada una, si comparten idioma, cultura, país de origen, características sociodemográficas, etc.

### Ejemplo de aplicación

No todos los programas incluyen dentro del apoyo psicosocial especializado el trabajo grupal. Aquellos que lo realizan destacan diferentes aspectos a tener en cuenta:

- » Garantizar siempre la **voluntariedad** de la participación.
- » Algunos programas incorporan talleres grupales a lo largo de toda la estancia, con una **frecuencia variable**, ya sea distribuida en las tres fases del programa (llegada, estancia y antes del retorno), con periodicidad semanal, mensual o de forma puntual en base a necesidades detectadas.
- » Las **temáticas** se aconseja definirlas de manera participativa. Algunas de las más frecuentes son: el análisis de contexto de cada región, lo que favorece el **reconocimiento y validación grupal**; el fomento del **autocuidado**, el **cuidado activista** y el **cuidado colectivo** como herramientas políticas; **psicoeducación** sobre los impactos de la violencia política; herramientas de **relajación y trabajo corporal**; trabajo sobre el manejo del **miedo**, las vivencias de **culpa**, los **duelos**, etc.
- » Hay programas que realizan este trabajo **de forma interna** con su grupo de personas acogidas, mientras que otros facilitan **encuentros y formación conjunta** entre las defensoras acogidas que coinciden en el país, aunque no se conozcan previamente.
- » En otros programas se organizan momentos de **retiro activista o respiro grupal** en entornos naturales, donde se cocrean las dinámicas junto con las defensoras, como talleres y prácticas de memoria y sanación colectiva, teatro del oprimido o diferentes rituales.
- » Las **metodologías** para estos talleres son diversas, pero siempre han de ser participativas y con un enfoque informado en trauma, priorizando contenidos prácticos.
- » Es útil compartir con las personas acogidas **manuales de autocuidado o guías breves** con los contenidos trabajados de forma grupal y otros que puedan utilizar en sus contextos de origen al retorno.



5.3.2

*DURANTE LA  
ACOGIDA*

---

*ANTES DEL  
REGRESO*

## Evaluación de la estancia y planificación individualizada del retorno

### Buena práctica

Antes del regreso, el programa debe **anticipar y gestionar cómo se va a dar este proceso de forma individualizada**, participada con la persona defensora y a través de un acompañamiento estructurado que permita explorar diferentes escenarios. De esta manera, se pueden elaborar planes realistas que reduzcan la incertidumbre y fortalezcan la toma de decisiones informada.

Los programas de reubicación permiten a las personas defensoras salir temporalmente de su contexto de riesgo y fortalecer sus capacidades de protección, pero no tienen el mandato ni los medios para transformar las condiciones estructurales de seguridad en sus territorios. En muchos casos, el **riesgo persiste o incluso aumenta** y la defensora no puede regresar, lo que representa un desafío para los programas, que a menudo carecen de recursos o alternativas sostenibles para acompañar esta situación.

### Ejemplo de aplicación

En este punto, muchos programas realizan **procesos de evaluación**. No sólo con las defensoras, también con financiadoras, colectivos de apoyo, organizaciones en el país de origen etc. Estos procesos sirven para evaluar los impactos psicosociales y la necesidad de ajustes en el programa para mejorar la experiencia de las defensoras. En estas evaluaciones se deben evitar dinámicas extractivistas, promoviendo un aprendizaje mutuo y un reconocimiento de los saberes de las personas participantes.

Los programas que cuentan con la **supervisión externa** de profesionales especializados del análisis de riesgo y protección integral, realizan un apoyo específico en la elaboración del **plan de retorno seguro**, ayudando en la búsqueda de las alternativas más adecuadas. En otros casos, existen **profesionales dentro del programa** que tienen la capacidad de realizar estos análisis junto con las defensoras.

En todo caso, debe hacerse de forma **participada con la defensora** y mediante un **trabajo en red con las organizaciones del país de origen** para preparar planes de seguridad y protección al retorno.

Algunos programas aprovechan los últimos momentos para realizar **evaluaciones públicas con formato de despedida**, con entidades o instituciones financiadoras y colaboradoras o **reuniones específicas** con aquellas que puedan tener un rol de apoyo en la protección posterior al viaje. Se reconocen como importantes y valiosos los **espacios informales de despedida** con las personas y organizaciones que han colaborado más activamente en la acogida, donde se consolidan vínculos y redes de apoyo personales y políticas para el retorno.

En el caso de **imposibilidad del retorno** por un alto riesgo, algunos programas señalan como buena práctica ofrecer a las personas acogidas **extender el tiempo** de acogida para ajustar los planes de retorno seguro, enlazar con **otros programas** de acogida temporal o **recursos de emergencia**, así como preparar a la persona y apoyarla en los trámites para la solicitud de **protección internacional** en el país de acogida.

## Apoyo psicosocial especializado previo al retorno

### Buena práctica

El periodo previo al retorno suele generar altos niveles de **ansiedad, incertidumbre y reactivación emocional** en las defensoras. Por ello, es fundamental que el apoyo psicosocial pueda centrarse en preparar emocionalmente a las personas ante diferentes escenarios posibles, fortalecer su capacidad de afrontamiento y reducir el impacto psicológico de regresar a contextos inseguros.

### Ejemplo de aplicación

En algunos programas el apoyo psicosocial se centra en este punto en generar un espacio de revisión emocional del proceso vivido e identificación e integración de las herramientas que ha adquirido o recuperado durante este tiempo. Se refuerzan aquellas que serán especialmente útiles tras el retorno, como por ejemplo: higiene del sueño, prácticas corporales, prácticas de autocuidado, cuidado colectivo, identificación de límites saludables, mantenimiento de ejercicio, etc. El objetivo es que la persona se vaya con recursos concretos que pueda aplicar de forma autónoma.

Estos espacios son, fundamentalmente, **individuales**, aunque también se realizan **sesiones grupales de cierre** en algunos programas, percibidos como útiles y positivos.

Además, según la experiencia de algunos programas, una tarea clave en esta fase es el apoyo en la elaboración de un **Plan de Vida**, como parte del Plan de Retorno Seguro, que ayude a anticipar escenarios futuros, tanto en términos de seguridad como en lo afectivo, relacional, laboral y organizativo. Los principales **elementos** del Plan de Vida serían:

- » Aspectos **profesionales** del retorno: hay personas que pueden reanudar su vida laboral en el puesto que tenían y otras podrían estar ya desempleadas previamente o perdieron el empleo por la acogida.
- » Aspectos **organizativos**: cómo va a ser la reanudación del activismo de la persona dentro de su organización. En ocasiones la persona puede sentirse juzgada y desplazada por haber estado fuera o poco apoyada en ese tiempo. También se dan procesos de reajuste de prioridades, cambios estratégicos de vida o decisiones de cese de militancia en ciertos espacios. Poder anticipar todos estos elementos fortalecerá las herramientas de la defensora para enfrentarse a los retos que puedan surgirle a su regreso.
- » Aspectos **personales, familiares y relacionales**: cómo están sus relaciones con la familia, pareja y amistades, ya que pueden aparecer conflictos, reclamos o relaciones que se hayan deteriorado por haber estado tanto tiempo fuera. En muchos casos, aspectos relacionados con las parejas y las crianzas son los que producen más desajustes durante la estancia o al retorno.

Es importante acompañar también el **duelo asociado a la despedida de un entorno tranquilo y seguro** y donde la persona también ha generado vínculos y afectos. Este apoyo debe sostener la ambivalencia sin presionar decisiones y respetando siempre la autonomía de la defensora.

5.3.3

## *DESPUÉS DE LA ACOGIDA*

---



El proceso de **retorno** es, en sí mismo, una **buena práctica cuando se prepara adecuadamente**. Debe planearse desde el momento de la selección y durante toda la acogida, orientado a **fortalecer los procesos en el país de origen**, minimizando los posibles impactos. Además, en este punto son importantes los procesos de evaluación interna.

## Seguimiento de las personas que han sido acogidas

### Buena práctica

Aunque los programas de acogida tienen capacidades limitadas para mantener un seguimiento prolongado tras el retorno, es recomendable **mantener el acompañamiento** durante los primeros meses, ya que esto ayuda a reducir la sensación de falta de apoyos y dificultades de adaptación al regreso. El hecho de estar presentes en la distancia, seguir en contacto, cambia su percepción de seguridad y hace de factor **protector de bienestar**. En este proceso, es esencial comunicar de forma transparente los límites del rol y de la capacidad de actuación del programa una vez finalizada la estancia, evitando generar expectativas que no puedan cumplirse.

### Ejemplo de aplicación

Los **formatos** de seguimiento varían según cada programa: algunos mantienen **chats grupales** de comunicación, otros realizan **contactos periódicos y estructurados** para conocer la situación de la defensora, mientras que otros mantienen **personas de referencia disponibles** para ofrecer orientación ante cambios en el nivel de riesgo, pronunciamientos institucionales en casos de amenazas o atentados o para apoyarles en la derivación hacia redes y organizaciones que puedan brindar apoyo adicional.

## Visitas de verificación de DDHH en los territorios de las personas acogidas

### Buena práctica

Una buena práctica destacada en este aspecto son las Visitas o Delegaciones de Verificación de los DDHH en los territorios de origen de las defensoras. Su efectividad será mayor cuanto **más se involucren las instituciones y organizaciones de la sociedad de acogida** en su participación e incidencia, siendo una tarea clave del programa lograr una composición representativa y relevante. Esta estrategia funciona como una suerte de **“acogida al revés”**, la cual también sirve para **estrechar lazos entre ambas sociedades**. El tejido organizativo de las zonas visitadas realiza un reconocimiento a quienes representan la sociedad que acoge a sus líderes, y, en las personas que participan, se genera un contacto consciente con la realidad de origen de las personas acogidas, un vínculo personal con el programa y un incremento del nivel de conciencia social y política.

### Ejemplo de aplicación

Los programas que realizan esta práctica destacan algunas claves de su éxito:

- » Acudir a las **regiones o zonas de las personas acogidas** previamente, visitándolas en su entorno real, en la medida de lo posible.

## Apoyo económico y logístico garantizado

- » Implicar en la Delegación a una **representación plural del tejido organizativo** y representantes de las **instituciones y gobiernos** de la sociedad de acogida.
- » Realizar **diálogos e incidencia con instituciones locales** donde se muestre que existen preocupaciones sobre las personas que se acogieron, y se visibilice el apoyo que se les da.
- » Realizar **relatorías, documentos, incidencia en RRSS o prensa local** y en la sociedad de acogida, así como **informes públicos** que puedan ser presentados en diferentes instancias institucionales, diplomáticas, sociales o legislativas, con los hallazgos, las alertas o preocupaciones y recomendaciones.

### Buena práctica

Brindar apoyo económico al finalizar la acogida es fundamental para reducir la **incertidumbre**, evitar situaciones de **vulnerabilidad** y favorecer un **regreso seguro y estable**.

### Ejemplo de aplicación

Algunos programas ofrecen un **aporte económico al cierre** de la estancia, calculado para cubrir aproximadamente los primeros tres meses tras el retorno. Otros incluyen financiamiento específico para impulsar iniciativas de **emprendimiento o formación** en el país de origen o cubrir **gastos de reubicación local, individual o familiar**, al regreso. Asimismo, es una buena práctica orientar a las defensoras sobre **fondos, becas y entidades** a las que pueden solicitar apoyo financiero adicional una vez regresen, ampliando así sus opciones de sostenibilidad económica y fortalecimiento organizativo.

## Continuación del apoyo psicosocial especializado en el regreso

### Buena práctica

El apoyo psicosocial no debería finalizar abruptamente al finalizar la acogida. Contar con un **canal de apoyo accesible** permite a las defensoras mantener estrategias de autocuidado, aplicar herramientas adquiridas durante la estancia y afrontar mejor los retos emocionales y organizativos del retorno. Además, este acompañamiento puede contribuir a que transmitan prácticas de bienestar dentro de sus comunidades y organizaciones, fortaleciendo así la protección colectiva. Si bien no todos los programas incluyen estas prácticas, todos señalan que sería deseable contar con esa opción si las personas lo desean o necesitan.

### Ejemplo de aplicación

Algunos programas ofrecen la posibilidad de continuar un **número de sesiones determinado** o durante un **periodo de tiempo** determinado que suele ser entre el mes y los 6 meses. No obstante, se reconoce como importante dejar un **canal abierto** que de la posibilidad de solicitar apoyo puntual en caso de necesidad. En otros casos, el programa tiene una colaboración estructurada previamente con **entidades del país de origen** que pueden continuar este apoyo psicosocial, haciendo el proceso de enlace y derivación al retorno.







# CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El propósito de este trabajo desde sus inicios ha sido siempre **ser de utilidad**. Como miembros de la **comunidad de práctica de la acogida temporal a personas defensoras de DDHH**, sentíamos una necesidad compartida de contar con herramientas que orienten nuestros procesos. Gracias al impulso de la Dirección General de Agenda 2030 del Gobierno del Principado de Asturias, esa necesidad toma forma de propuesta en esta guía.

Todo el contenido de la guía se nutre del **conocimiento teórico y práctico acumulado por esta comunidad**. Surge de artículos, guías, documentos, de las cientos de aportaciones de decenas de compañeros y compañeras, así como de nuestra propia experiencia. El **gran reto** ha sido organizar, sistematizar y componer muchas piezas pequeñas para elaborar este gran puzzle de conocimiento compartido contando con la enorme diversidad existente entre programas. Creemos haber abordado con rigurosidad y compromiso la enorme y gratificante tarea que resultó ser. Este aporte no supone, ni mucho menos, una propuesta cerrada, sino un inicio, una **invitación a seguir dialogando y colaborando, aprendiendo y compartiendo**.

Existe un reconocimiento unánime dentro de los programas de acogida temporal y también entre las propias defensoras, de la **prioridad** que supone la incorporación transversal del **bienestar** en estos programas. En la mayoría de los casos, el propio trabajo con las defensoras ha generado evidencia suficiente de la necesidad de avanzar en esta dirección. Para nosotras, la garantía de ese bienestar implica la **incorporación del enfoque psicosocial**, y es bajo este marco como lo hemos plasmado.

No obstante, más allá de las diferencias teóricas o prácticas vinculadas a las diferentes interpretaciones del concepto de bienestar, existe **consenso** en torno a ciertos aspectos como la **importancia de comprender el contexto cultural y político** de las defensoras; los **impactos** derivados de la **violencia política**; el **cuidado** de las **personas acompañantes**; el rol de la acogida temporal desde **perspectivas decoloniales, antirracistas y feministas**; y, en coherencia con ello, la necesidad de una **transformación progresiva** de los programas de acogida para adaptarse a esta realidad.



## Recomendaciones

Las **recomendaciones** que aparecen en esta guía **apelan a todas y cada una de las personas involucradas en los programas de acogida temporal**. Este material invita a: poder revisar con un enfoque psicosocial las prácticas realizadas hasta el momento; reforzar las que ya se están llevando a cabo poniendo en el centro el cuidado y el fortalecimiento de las personas acogidas; y transformar aquellas que aún pueden evolucionar en esta dirección. A su vez, hemos querido darle la importancia que merece al cuidado hacia quienes acompañan y hacen posible las acogidas. Fomentar el trabajo en red en este ámbito es fundamental.

Cada programa puede establecer, dentro de sus posibilidades y estructura, cuál es su **margen de mejora**, debiendo siempre adaptar a su contexto los ejemplos de buenas prácticas que aquí se plantean.

La recomendación para las **profesionales del apoyo psicosocial especializado** es acompañar desde perspectivas alejadas de miradas clínicas patologizantes y eurocéntricas, que no recogen la complejidad de los contextos en los que actúan las defensoras ni tienen un compromiso político con sus luchas. Fomentar el trabajo en red en este ámbito es fundamental, así como las iniciativas de investigación-acción participativa dentro de nuestro campo.

La recomendación hacia las **sociedades de acogida** es generar red de apoyo social, desde la empatía, y la solidaridad internacionalista. Muchas de las buenas prácticas aquí contenidas interpelen y necesitan de organizaciones de la sociedad civil, cargos públicos, sindicatos, activistas y nuevos vínculos que den sentido y generen oportunidades en ese intercambio de experiencias y aprendizaje mutuo que se da en estos programas.

La recomendación hacia el **ámbito académico** es profundizar en el estudio de buenas prácticas con herramientas concretas, el intercambio de conocimiento y experiencias en red y una integración más participativa de las personas defensoras en este tipo de estudios.

La recomendación hacia las **instituciones y entidades financiadoras** es a facilitar y apoyar económica e institucionalmente estos procesos de mejora, para que las prácticas desde el enfoque psicosocial puedan desarrollarse, poniendo el foco también en la formación y el impulso a nuevas iniciativas de investigación aplicada que puedan seguir contribuyendo a la generación de herramientas compartidas.

La recomendación hacia los **Estados, gobiernos y empresas** es, en primer lugar, respetar y hacer respetar los derechos humanos y que, en caso de que esto no sea plenamente posible, se faciliten e impulsen iniciativas que contribuyan a su defensa y protección, como el derecho al asilo o los programas de acogida temporal.



## REFERENCIAS

- [1] Villegas Fuentes, A., y Galán Santamarina, A. (2020). 20 años defendiendo la vida: Evaluación del impacto psicosocial del Programa Asturiano de Atención a Víctimas de la Violencia en Colombia (PAV) en su XX Aniversario. Cempa. [http://www.cempa.es/datos/2/20\\_A%-C3%B1os\\_Defendiendo\\_la\\_Vida\\_\(Web\)22.pdf](http://www.cempa.es/datos/2/20_A%-C3%B1os_Defendiendo_la_Vida_(Web)22.pdf)
- [2] Martín-Baró, I. (1998). *Hacia una psicología de la liberación*. Trotta.
- [3] Aluna Acompañamiento Psicosocial, A. C. (2017). *Modelo de acompañamiento psicosocial de Aluna. El Recipiente*. [https://docs.wixstatic.com/ugd/536db9\\_6cda6a-2239da4527868c6529f9002922.pdf](https://docs.wixstatic.com/ugd/536db9_6cda6a-2239da4527868c6529f9002922.pdf)
- [4] López Cruz, M. (2018). *Desafíos y propuestas para el fortalecimiento de los programas de reubicación temporal para personas defensoras: Una mirada feminista desde la experiencia del Estado español*. JASS – Asociadas por lo Justo. [https://justassociates.org/wp-content/uploads/2020/08/esp\\_reubicacion\\_defensoras-1.pdf](https://justassociates.org/wp-content/uploads/2020/08/esp_reubicacion_defensoras-1.pdf)
- [5] Nah, A., Jones, M., Lines, T., & Brown, A. (2019). *Guías Barcelona sobre el bienestar y reubicación internacional temporal de las personas defensoras de derechos humanos en riesgo*. University of York; Justice & Peace; The New School; ICORN; Martin Roth Initiative. <https://static1.squarespace.com/static/58a1a2bb9f745664e6b41612/t/5e17d777f4f2d-729347ba666/1578620792321/The+Barcelona+Guidelines+-+ES+%28Final%29.pdf>
- [6] Müller, M. (Ed.). (2019). *Temporary shelter and relocation initiatives: Perspectives of managers and participants* (ifa Edition Culture and Foreign Policy). ifa (Institut für Auslandsbeziehungen). <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssolar-62983-v2-7>
- [7] Organización de las Naciones Unidas. (1999). *Declaración sobre el derecho y el deber de los individuos, los grupos y las instituciones de promover y proteger los derechos humanos y las libertades fundamentales universalmente reconocidas* (A/RES/53/144). [https://www.ohchr.org/Documents/Issues/Defenders/Declaration/declaration\\_sp.pdf](https://www.ohchr.org/Documents/Issues/Defenders/Declaration/declaration_sp.pdf)
- [8] ACNUDH. (2004). *Los defensores de los derechos humanos: Protección del derecho a defender los derechos humanos* (Folleto informativo N° 29). <https://www.ohchr.org/documents/publications/factsheet29sp.pdf>
- [9] Koula, A. C. (2021). The UN definition of human rights defenders: Alternative interpretative approaches. *Queen Mary Human Rights Review*, 5(1).

- [10] Martín Quintana, M., & Eguren, E. (2011). *Protección de defensores de DDHH: Buenas prácticas y lecciones a partir de la experiencia. Parte 1: Legislación, políticas nacionales y oficinas para defensores*. Protection International. <https://www.protectioninternational.org/sites/default/files/languages/2011-Best-Practices-and-Lessons-Learnt-ES.pdf>
- [11] IM-Defensoras. (2022). El pacto de cuidarnos. 2010-2021: La protección integral feminista en Mesoamérica desde la IM-Defensoras. <https://im-defensoras.org/public/z2qq-6cjak692xmmx2ti3kg42fwho/IMD-PactoDeCuidarnos-Diciembre2022.pdf>
- [12] Aluna Acompañamiento Psicosocial, A. C. (2022). *Claves hacia el acompañamiento psicosocial*. [https://536db96f-7878-40e0-8ceb-7224890ce49c.usrfiles.com/ugd/536db9\\_10cfb43c168e4364bd1ac549a6dc7560.pdf](https://536db96f-7878-40e0-8ceb-7224890ce49c.usrfiles.com/ugd/536db9_10cfb43c168e4364bd1ac549a6dc7560.pdf)
- [13] Nah, A. M., Cousins, P., Schmitz, E., Bartley, P., & Maliamauv, K. (2017). *Navegando riesgos, gestionando seguridad y recibiendo apoyo: Un estudio sobre las personas defensoras de derechos humanos en peligro en Colombia*. Centro de Derechos Humanos Aplicados, Universidad de York.
- [14] Moreno Coto, I. (2017, 11 julio). Nuevas amenazas contra los defensores de los derechos humanos requieren nuevos tipos de protección. *Open Global Rights*. <https://www.openglobalrights.org/new-threats-against-human-rights-defenders-require-new-kinds-of-protection1/?lang=Spanish>
- [15] ACNUDH. (2019). *Informe del Relator Especial sobre la situación de los defensores de los derechos humanos: Situación de las defensoras de los derechos humanos (A/HRC/40/60)*. <https://undocs.org/es/A/HRC/40/60>
- [16] ACNUDH. (2025). *Desafíos a los que se enfrentan los defensores de los derechos humanos*. <https://www.ohchr.org/es/special-procedures/sr-human-rights-defenders/challenges-faced-human-rights-defenders>
- [17] ACNUDH. (2013). *Informe de la Relatora Especial sobre la situación de los defensores de los derechos humanos (A/HRC/25/55)*. <https://undocs.org/es/A/HRC/25/55>
- [18] Front Line Defenders. (2025). *Análisis global 24-25*. <https://frontlinedefenders.shorthandstories.com/frontline-defenders-global-analysis-2025/index.html>
- [19] Amnistía Internacional. (2025). *La situación de los derechos humanos en el mundo*. <https://www.amnesty.org/es/documents/pol10/8515/2025/es/>
- [20] Human Rights Watch. (2025). *Informe mundial 2025*. <https://www.hrw.org/es/world-report/2025>
- [21] Bennett, K., Ingleton, D., Nah, A., & Savage, J. (2016). Critical perspectives on the security and protection of human rights defenders. *International Journal of Human Rights*, 19(7), 883-895.
- [22] ACNUDH. (2016). *Informe del Relator Especial sobre la situación de los defensores de los derechos humanos (A/HRC/31/55)*. <https://www.undocs.org/sp/A/HRC/31/55>
- [23] ACNUDH. (2023). *Informe de la Relatora Especial sobre la situación de los defensores de los derechos humanos: Caminos hacia la paz (A/78/131)*. <https://docs.un.org/es/A/78/131>
- [24] Justice & Peace Netherlands. (2022). *How to set up a Shelter City: Manual for creating a Shelter City*. [https://sheltercity.org/app/uploads/2022/04/170122\\_SC\\_Publication\\_How-to-set-up-SC\\_web\\_FINAL-2.pdf](https://sheltercity.org/app/uploads/2022/04/170122_SC_Publication_How-to-set-up-SC_web_FINAL-2.pdf)



## REFERENCIAS

- [25] Agencia de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea. (2023). *Protecting human rights defenders at risk: EU entry, stay and support*. <https://fra.europa.eu/en/publication/2023/human-rights-defenders>
- [26] Mugarik Gabe Nafarroa. (2023). *Para que puedan seguir defendiendo: Análisis sobre la acogida temporal a defensoras de derechos humanos en el Estado español*. <https://mugarikgabenafarroa.org/wp-content/uploads/2023/06/defensoras-para-que-puedan-seguir-defendiendo.pdf>
- [27] Frosh, S. (2003). Psychosocial studies and psychology: Is a critical approach emerging? *Human Relations*, 56(12), 1545–1567. <https://doi.org/10.1177/00187267035612005>
- [28] Martín-Baró, I. (1990). *Psicología social de la guerra*. UCA.
- [29] Martín-Baró, I. (1988). La violencia política y la guerra como causas del trauma psicosocial en El Salvador. *Revista de Psicología de El Salvador*, 9(35), 89–108.
- [30] Lira, E., & Castillo, M. I. (1991). *Psicología de la amenaza política y el miedo*. Ediciones Chile América CESOC.
- [31] Beristain, C. (2004). *Reconstruir el tejido social: Un enfoque crítico con la ayuda humanitaria*. Icaria.
- [32] Edelman, L., & Kordon, D. (2005). *Efectos psicológicos y psicosociales de la represión política y la impunidad: De la dictadura a la actualidad*. Asociación Madres de Plaza de Mayo.
- [33] Lykes, M. B., & Coquillon, E. (2007). *Participatory action research and feminisms*. En S. N. Hesse-Biber (Ed.), *Handbook of feminist research: Theory and praxis* (pp. 297–326). Sage.
- [34] Correa González, C. (2015). *La reparación integral, afrontando los daños de la represión política de Estado y el acompañamiento psicosocial: Una construcción colectiva*.
- [35] Moyo-Kupeta, A., Shabalala, G., & Motsoari, C. (2022). *The role of psychosocial support in building healthy and resilient communities in Africa*. Global Initiative for Justice, Truth and Reconciliation. [https://gijtr.org/wp-content/uploads/2023/04/Psychosocial-Support-and-TJ\\_2023.pdf](https://gijtr.org/wp-content/uploads/2023/04/Psychosocial-Support-and-TJ_2023.pdf)
- [36] Crenshaw, K., Gotanda, N., Peller, G., & Thomas, K. (Eds.). (1995). *Critical race theory: The key writings that formed the movement*. The New Press.
- [37] Haraway, D. (1991). *Ciencia, cyborgs y mujeres: La reinención de la naturaleza*. Ediciones Cátedra.
- [38] Curiel, O. (2007). Crítica poscolonial desde las prácticas del feminismo antirracista. *Revista Nómadas*, 26, 92–101.
- [39] Segato, R. L. (2016). *La guerra contra las mujeres*. Traficantes de Sueños.
- [40] Engel, G. L. (1980). *The clinical application of the biopsychosocial model*. *American Journal of Psychiatry*, 137(5), 535–544.
- [41] Fanon, F. (2009). *Piel negra, máscaras blancas* (Á. Moreno, M. Monleón Alonso, P. Uscros Martín, & A. P., Trans.). Akal. (Obra original publicada en 1952).
- [42] Said, E. W. (2003). *Orientalismo*. Debolsillo.



- [43] Guzmán Arroyo, A. (2019). *Descolonizar la memoria. Descolonizar los feminismos*. Tarpuna Muya.
- [44] Segato, R. L. (2021). *La crítica de la colonialidad en ocho ensayos: Y una antropología por demanda*.
- [45] Freire, P. (1971). *La educación como práctica de libertad*. Tierra Nueva.
- [46] Fals Borda, O., & Rodríguez Brandão, C. (1987). *Investigación participativa*. Editorial de la Banda Oriental.
- [47] Ribeiro, D. (2023). *El lugar de enunciación*. Ed. El camino de las aguas. Hilando feminismo.
- [48] Pichon Rivière, E. (1971). *Del psicoanálisis a la psicología social* (Tomos I y II). Buenos Aires: Ediciones Galerna S.R.L.
- [49] Bartley, P. (2020). *Wellbeing During Temporary International Relocation Case Studies and Good Practices for the Implementation of the 2019 Barcelona Guidelines*. MRI. DOI: <https://doi.org/10.17901/akbp1.14.2020>
- [50] García Gómez, L. C. (2025). *Cuidado activista: la infraestructura afectiva que sostiene a los movimientos*. Medium. Disponible en: <https://medium.com/@leandro.cgg/cuidado-activista-reflexiones-desde-la-pr%C3%A1ctica-con-defensores-en-colombia-y-europa-a2c67b923340>
- [51] IM-Defensoras. (2022). *Entre aguas dulces y mareas. 10 años de construcción y aprendizajes sobre el cuidado y la sanación entre defensoras y sus colectividades*. <https://im-defensoras.org/public/eq7fbhjj8srwugc2ioa19856bitc/IMDefensoras-ACCS-Web-1703.pdf>
- [52] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). *SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach* (SMA 14-4884). <https://www.samhsa.gov>
- [53] Martín Beristain, C. (2012). *Acompañar los procesos con las víctimas: Atención psicosocial en las violaciones de derechos humanos*. Fondo de Justicia Transicional. <https://biblioteca.hegoa.ehu.eus/registros/18967>
- [54] Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.
- [55] Martín-Beristain, C. (2010). *Manual sobre perspectiva psicosocial en la investigación de derechos humanos*. Hegoa. [https://publicaciones.hegoa.ehu.eus/uploads/pdfs/108/Manual\\_perspectiva\\_psicosocial\\_derechos\\_humanos.pdf](https://publicaciones.hegoa.ehu.eus/uploads/pdfs/108/Manual_perspectiva_psicosocial_derechos_humanos.pdf)
- [56] Martín-Baró, I. (1990). *Guerra y salud mental*. En I. Martín-Baró (Ed.), *Psicología social de la guerra*. UCA Editores.
- [57] Protection International. (2021). *Enfoque psicosocial en el acompañamiento a personas defensoras de derechos humanos*. <https://www.protectioninternational.org/wp-content/uploads/2021/12/>
- [58] OMCT. (2022). *¿Quién en su sano juicio querría lidiar con esto? Estrategias de resiliencia para un movimiento de derechos humanos sostenible*. <https://www.omct.org/site-resources/legacy/Estrategias-de-Resiliencia-ES.pdf>

## REFERENCIAS

- [59] Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton.
- [60] Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Penguin Books.
- [61] Correa, C. (2011). El acompañamiento psicosocial: Una construcción colectiva. Ponencia presentada en el encuentro *Las víctimas, testigos históricos sujetos de justicia*, Cátedra Internacional Ignacio Martín Baró, Facultad de Psicología, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.
- [62] Achotegui, J. (2009). Migración y salud mental: *El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises)*. Zerbitzuan, 46, 163–171
- [63] Newell, J. M., & MacNeil, G. A. (2010). Professional burnout, vicarious trauma, secondary traumatic stress, and compassion fatigue: A review of theoretical terms, risk factors, and preventive methods. *Best Practices in Mental Health*, 6(2), 57–68.

# RECURSOS COMPLEMENTARIOS

Las páginas seleccionadas a continuación contienen **bibliotecas de recursos** relacionadas con el acompañamiento a defensoras de derechos humanos que pueden ser de gran utilidad:

- Shelter City: <https://sheltercity.org/resources/>
- Human Right Resilience Programme: <https://www.hrresilience.org/>
- Protect Defenders: <https://protectdefenders.eu/news-and-resources/#resources>
- Protection International: <https://www.protectioninternational.org/tools/research-publications/>
- Human Rights Defender Hub del CAHR: <https://www.hrdhub.org/>

A continuación se ofrecen algunos enlaces a **manuales y guías de utilidad** organizadas por diferentes temáticas relacionadas con los temas principales de la guía:

## Primeros Auxilios Psicológicos y Escucha Activa:

- Protection International. (2022). *Hablemos sobre Primeros auxilios psicosociales para y desde mujeres defensoras*. Disponible en: <https://www.protectioninternational.org/researchpublications/cartilla-hablemos-sobre-primeros-auxilios-psicosociales-para-y-desde-mujeres-defensoras/>
- PNUD (2022). *Guía de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) a personas en situación de movilidad humana*. Disponible en: <https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2023-01/Guia%20de%20Primeros%20Auxilios%20Psicológicos%20Integra.pdf>
- Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2012). *Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo*. OMS: Ginebra. Disponible en: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/8af49662-0dc0-419b-bec3-fc7d1bcf7096/content>
- Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial (ECAP) (2004). *Técnicas de escucha responsable*. Disponible: <https://ecapguatemala.org.gt/tecnicas-del-escucha-responsable/>

## Autocuidado y bienestar para defensoras y acompañantes:

- Kane, P. (2005). *Herramientas de Capacitar que nos pueden ayudar en casos de emergencia*. Capacitar Internacional. Disponible en: <https://capacitar.org/wp-content/uploads/2020/06/Spanish-EmKit-.pdf>
- Centro de Derechos Humanos de las Mujeres A.C. (CEDEHM) y Capacitar International (2018). *Manual de autocuidado para personas defensoras de derechos humanos*. Disponible en: <https://cedehm.org.mx/en/wp-content/uploads/2021/01/04-Manual-autocuidado-para-personas-defensoras-de-derechos-humanos-1.pdf>
- FrontLine Defenders (2022). *¿Por qué el bienestar es político? Acciones prácticas para contribuir al fortalecimiento del bienestar en la defensa de los derechos humanos a partir de la mirada de las personas defensoras de América Latina*. Disponible en: [https://www.frontlinedefenders.org/sites/default/files/guia\\_para\\_el\\_fortalecimiento\\_del\\_bienestar\\_fld.pdf](https://www.frontlinedefenders.org/sites/default/files/guia_para_el_fortalecimiento_del_bienestar_fld.pdf)
- Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (2014). *Travesías para Pensar y Actuar. Experiencias de autocuidado de defensoras de Derechos Humanos en Mesoamérica*. Disponible en: <https://im-defensoras.org/public/fo41p3ldg62jditadUgc6v0uqsfr/223570458-TRAVESIAS-PARA-PENSAR-Y-ACTUAR-EXPERIENCIAS-DE-AUTOCAUIDADO-DE-DEFENSORAS-DE-DERECHOS-HUMANOS-EN-MESOAMERICA.pdf>
- Human Rights Resilience Project (2025). *The activist wellbeing recipes of care and resistance from defenders in the Philippines, Brazil, Egypt, Kenya, Zambia, Myanmar, Thailand, Palestine, India, Turkey, Yemen and more*. Disponible en (versión en inglés): [https://www.hrresilience.org/wp-content/uploads/2025/10/The-Activist-Wellbeing-Cookbook\\_FINAL.pdf](https://www.hrresilience.org/wp-content/uploads/2025/10/The-Activist-Wellbeing-Cookbook_FINAL.pdf)
- Otra Escuela y Broederlijk Delen (2020). *Cuidar para transformar. Pongámonos en sintonía: hacia una cultura de los cuidados*. Disponibles en: [https://www.researchgate.net/publication/393254422\\_Cuidar\\_para\\_Transformar\\_-\\_Cuidado\\_de\\_Si\\_y](https://www.researchgate.net/publication/393254422_Cuidar_para_Transformar_-_Cuidado_de_Si_y) y [https://www.researchgate.net/publication/393254536\\_Cuidar\\_para\\_Transformar\\_-\\_Cuidado\\_de\\_la\\_otra](https://www.researchgate.net/publication/393254536_Cuidar_para_Transformar_-_Cuidado_de_la_otra)
- Forum Asia (2020). *Psychosocial Well-being for Human Rights Defenders in the Philippines*. Disponible en (versión en inglés): <https://magph.org/wp-content/uploads/2020/06/PH-Well-being-Booklet-v2-1-1.pdf>
- Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC, Casa La Serena y la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (2022). *Compendio de herramientas de autocuidado y sanación*. Disponible en: <https://im-defensoras.org/public/00odzb99m8yc9agsn0ssb6q8uwtv/Compendio-de-herramientas-de-autocuidado-definitiva.pdf>
- Centro feminista de estudios y asesoría (CFEMEA) (2016). *Buen vivir para la militancia feminista. Metodologías y experiencias de autocuidado*. Disponible en: <https://universidadefeminista.org.br/cfemea/buen-vivir-para-la-militancia-feminista-metodologias-y-experiencias-de-autocuidado-y-cuidado-entre-mujeres-activistas/>
- Urgent Action Fund for Women's Human Rights together with Front Line and The Kvinna till Kvinna Foundation (2008). *Insiste Persiste Resiste Existe*. Disponible en (versión en inglés): [https://kvinnaatillkvinna.org/wp-content/uploads/2018/10/23-Insiste-Persiste-Resiste-Existe\\_ENG.pdf](https://kvinnaatillkvinna.org/wp-content/uploads/2018/10/23-Insiste-Persiste-Resiste-Existe_ENG.pdf)



- Protection International (2022). Cuaderno Gestáltico para el trabajo de Protección con Defensoras de Derechos Humanos. Disponible en: [https://www.protectioninternational.org/wp-content/uploads/2022/12/cuaderno\\_gestaltico.pdf](https://www.protectioninternational.org/wp-content/uploads/2022/12/cuaderno_gestaltico.pdf)
- Inuka Kenya Ni Sisi! Ltd. (2025). Towards Care, Healing and Resilience: A Toolkit for Building a Wellness Ecosystem for Civic Actors in East Africa. Disponible en (versión en inglés): <https://nisisikenya.org/documents/towards-care-healing-and-resilience-a-toolkit-for-building-a-wellness-ecosystem-for-civic-actors-in-east-africa-2-3998>

### Integrar la perspectiva del riesgo ampliado:

- Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (2022). Entre aguas dulces y mareas. 10 años de construcción y aprendizajes sobre el cuidado y la sanación entre defensoras y sus colectividades. <https://im-defensoras.org/public/eq7fbhjj8srwugc2ioa19856bitc/IMDefensoras-ACCS-Web-1703.pdf>
- Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (2022). El pacto de cuidarnos. 2010–2021: La protección integral feminista en Mesoamérica desde la IM-Defensoras. Disponible en: <https://im-defensoras.org/public/z2qq6cjak692xmmx2ti3kg42fwho/IMD-PactoDeCuidarnos-Diciembre2022.pdf>
- Santiago, I. y Vallies, V. (2021). Claves para incluir el componente psicosocial en un plan de protección. Curso online “Herramientas de protección integral para activistas y defensoras/es de derechos humanos. PBI y Mundubat. Disponible en: [https://www.pbi-ee.org/sites/pbi-ee.org/files/semana\\_10\\_componentepsicosocial.pdf](https://www.pbi-ee.org/sites/pbi-ee.org/files/semana_10_componentepsicosocial.pdf)
- Aluna Acompañamiento Psicosocial (2021). Valoración del Riesgo en la Defensa de los Derechos Humanos, Guía Metodológica desde el enfoque psicosocial. México. Disponible en: [https://536db96f-7878-40e0-8ceb-7224890ce49c.usrfiles.com/ugd/536db9\\_dfla32c6369c4f9a93579907d708e1cb.pdf](https://536db96f-7878-40e0-8ceb-7224890ce49c.usrfiles.com/ugd/536db9_dfla32c6369c4f9a93579907d708e1cb.pdf)
- Calala Fondo de Mujeres (2022). Seguridad digital y protección integral feminista. Dentro de los programas de reubicación temporal de defensoras de DDHH. Disponible en: [https://calala.org/wp-content/uploads/2022/10/Seguridad-Digital-y-Protección-Integral-Feminista\\_DEF.pdf](https://calala.org/wp-content/uploads/2022/10/Seguridad-Digital-y-Protección-Integral-Feminista_DEF.pdf)

### Incorporación del enfoque psicosocial:

- Aluna Acompañamiento Psicosocial (2024). Claves hacia el acompañamiento psicosocial II Cuadernillos. Cuadernillo principal; Desaparición forzada; Desplazamiento forzado; Tortura y tortura sexual; Detención arbitraria. Disponibles en: <https://www.alunapsicosocial.org/single-post/claves-hacia-el-acompa%C3%B1amiento-psicosocial-ii-cuadernillos-segunda-edici%C3%B3n>
- Protection International (2021). Enfoque psicosocial en el acompañamiento a personas defensoras de derechos humanos. Disponible en: [https://www.protectioninternational.org/wp-content/uploads/2021/12/The-Psychosocial-Approach-Applied-to-the-Protection-of-Human-Rights-Defenders\\_ES.pdf](https://www.protectioninternational.org/wp-content/uploads/2021/12/The-Psychosocial-Approach-Applied-to-the-Protection-of-Human-Rights-Defenders_ES.pdf)
- OMCT (2022). ¿Quién en su sano juicio querría lidiar con esto? Estrategias de resiliencia para un movimiento de derechos humanos sostenible. Disponible en: <https://www.omct.org/site-resources/legacy/Estrategias-de-Resiliencia-ES.pdf>
- Código DH (2024). Juntxs somos más fuertes. Guía de acompañamiento psicosocial. Disponible en: <https://codigodh.org/2024/11/23/presentacion-de-la-guia-de-acompanamiento-psicosocial-juntxs-somos-mas-fuertes/>

## RECURSOS COMPLEMENTARIOS

- Elías, L., Rodríguez, S., Fraile, E., Galan, A., Neyra, G. (2024). *Hacia una comunicación psicosocial. Guía para integrar la perspectiva psicosocial en procesos comunicativos vinculados con vulneraciones de derechos*. Disponible en: <https://biblioteca.plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2025/04/guia-comunicacion-psicosocial.pdf>
- Martín Beristáin, C. (2007). *Manual sobre perspectiva psicosocial en la investigación de derechos humanos*. Disponible en: <https://publicaciones.hegoa.ehu.eus/pdfs/108?locale=es>

### *Integrar el cuidado informado en trauma:*

- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2023). *Practical Guide for Implementing a Trauma-Informed Approach*. SAMHSA Publication No. PEP23-06-05-005. Rockville, MD: National Mental Health and Substance Use Policy Laboratory. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Disponible en (versión en inglés): <https://www.wicourts.gov/courts/programs/problemsolving/docs/traumainformedapproach.pdf>
- Trauma Informed Oregon (2021). *Fundamentos del Cuidado Informado sobre el Trauma*. Disponible en: <https://traumainformedoregon.org/wp-content/uploads/2021/04/Foundations-of-Trauma-Informed-Care-Spanish.pdf>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014). *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 57*. HHS Publication No. (SMA) 13-4801. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Disponible en (versión en inglés): <https://library.samhsa.gov/sites/default/files/sma14-4816.pdf>

ACOG/DAS QUE  
CU/DAN  
Y FORTALECEN