

# Las Fases del Peligro

Curso online

*Herramientas de protección integral para activistas y defensoras/es de derechos humanos*

Irene Santiago y Vincent Vallies



**Mundubat**

## Las Fases del Peligro

Curso online: Herramientas de protección integral para activistas y defensoras/es de derechos humanos

Publicado por:

Brigadas Internacionales de Paz (PBI) y Fundación Mundubat

Elaboración de la guía y equipo de formación:

Irene Santiago y Vincent Vallies

Edición:

Miriam García Torres

Diseño y maquetación:

Carolina Saiz

Año: 2020



# Mundubat

Con financiamiento de:



# Las fases del peligro

Como vimos en el documento 'El Camino de la protección Integral', en protección solemos hablar de las FASES del PELIGRO, que son:

- La Aparente Tranquilidad
- La Alerta
- La Crisis
- La Post-Crisis de mitigación de daño
- La Post-Crisis de regreso a la aparente tranquilidad



---

Tranquilidad

## Aparente tranquilidad

Como vimos, las personas defensoras de derechos humanos, debido a su trabajo, enfrentarán riesgos ya que confrontan intereses, económicos, sociales o políticos. Por ello, no viven en un estado de 'tranquilidad'. En contextos de represión, especialmente en aquellos que mantienen una tensión permanente, hablamos de una aparente tranquilidad para referirnos a los momentos en que los niveles de violencia directa disminuyen –para diferenciarla de la violencia estructural-. Hablamos de una "aparente" tranquilidad para denotar la violencia estructural y permanente en la que se vive. El ser humano no puede vivir en constante tensión y estrés porque generaría un enorme desgaste, el cuerpo se enfermaría y sería poco adaptativo. Es por ello por lo que, incluso en países en conflicto y guerra, se logran generar dinámicas de "tranquilidad" en las que las personas "entran" y "salen" del momento agudo de conflicto/tensión. Es importante nombrar esta tranquilidad como aparente ya que en cualquier momento se puede pasar a una fase de alerta y crisis. Asimismo, es importante nombrarla de esta forma, para delimitarla y prevenir el peligroso acostumbramiento o la naturalización de la violencia de la vida cotidiana.

**Es el momento de construir** protocolos preventivos, de fortalecer las organizaciones, de dedicar tiempo a la construcción de confianza, a la cohesión, de prepararse y entrenarse para tener una mayor capacidad de respuesta en los momentos de crisis marcados por la violencia. Las estrategias de protección que elaboraremos tendrán como objetivo buscar mantenernos en esta fase y sentirnos así más tranquilas para realizar nuestro trabajo de defensa de los derechos humanos.

Es la fase donde queremos permanecer más tiempo.

## Alerta

La fase de alerta se activa cuando identificamos vulneraciones de derechos en organizaciones afines a nuestro trabajo, cuando se recrudece el contexto, y/o cuando en nuestro análisis (AdC) identificamos una mayor represión y violencia. Para que la alerta sea protectora es importante "escucharla" y tomar acciones al respecto.

Se caracteriza por un aumento del estrés, el miedo sube, suelen darse problemas de comunicación, malentendidos, rumores, tensiones ocultas suben a la superficie y/o existe una mayor susceptibilidad. Es un momento de toma de decisiones, en el preludio a la crisis, en la que habrá que actuar de la mejor manera posible para generar protección o en el camino hacia una vuelta a la tranquilidad, habiendo logrado reducir el nivel de riesgo. En esta fase pueden darse también tensiones entre nuestra propia necesidad de protección y la necesidad de seguir con el ritmo de nuestro trabajo.

Es importante conocer las dinámicas de las organizaciones frente al peligro. Las dinámicas propias de los conflictos se internalizan en las organizaciones, sobre todo cuando el conflicto es sostenido y hay que convivir con la alerta y el miedo/estrés. Vivir en un contexto de violencia

conlleva el riesgo de internalizar la violencia, que muchas veces cobra formas sutiles en el seno de las organizaciones y en las relaciones interpersonales. Dinámicas frecuentes incluyen tensiones, rigidez o choques en los distintos roles que se asumen, diferencias en los estilos de liderazgo, competencias internas, lejanía en las tomas de decisiones sobre lo que es mejor para la organización, se suelen rigidizar las posiciones, se pierde flexibilidad y amplitud de mirada en los debates internos, entran en juego las relaciones de poder, y las dinámicas de desgaste y de tensión en las organizaciones suelen “subir a la superficie”.

La convivencia prolongada con el peligro puede producir indiferencia ante el mismo, negación o exageración de la amenaza y/o desgaste y agotamiento. Todo ello tendrá efectos negativos en nosotras/os como individuos, en nuestro trabajo y en la capacidad de poner en marcha mecanismos de protección. Por eso, el objetivo es, en cuanto sea posible, regresar a la fase de “Aparente tranquilidad”.

En este sentido será clave focalizarnos en tomar:

- **Decisiones para retornar a la “Aparente tranquilidad”** buscando que una cierta presión llegue a los posibles victimarios para que desistan de sus ataques en contra nuestra.
- **Decisiones para prepararnos mejor en caso de que la “Crisis” se dé**, actualizando nuestros protocolos, formándonos en los escenarios previstos de crisis, recordando los roles, avisando a nuestros apoyos para que estén listos para actuar en caso de que sé de la crisis, etc.

También será importante atender a nuestros procesos comunicativos, prevenir y prestar atención a posibles malentendidos, abordar los rumores de forma clara y contundente, entre otros aspectos.

## Crisis

Se trata del momento de la represión directa en el que se cometen las vulneraciones de derechos: la entrada de una empresa en un territorio para imponer un megaproyecto minero, las detenciones arbitrarias, un allanamiento a la sede de la organización, el robo de información sensible en la oficina de un/a defensor/a de derechos humanos, las movilizaciones sociales, la criminalización de la protesta, feminicidios, violencia sexual, etc.

La fase de crisis es puntual y aguda, donde el miedo y el estrés alcanzan sus máximos niveles. En esta fase, solemos reaccionar más que responder. Los mecanismos de supervivencia se activan. Lo que hagamos va a depender de cuán preparados estemos. **Es el momento de aplicar nuestros protocolos reactivos.**

Durante la crisis, la vivencia del peligro se hace inminente. El cuerpo, la mente y las emociones se reorganizan para responder a una situación en la que la integridad física y psíquica está en juego. Nuestro sistema nervioso se activa con la liberación de varias hormonas –adrenalina, cortisol (la llamada “hormona del estrés” que libera una zona de nuestro cerebro llamada amígdala)–,

que responden a la vivencia de miedo y estrés, y que preparan al cuerpo para defenderse de la situación de amenaza y de crisis que se esté viviendo. En definitiva, todo nuestro organismo se dispone para protegerse y defenderse de la amenaza.

Podemos pasar por distintas reacciones:

- **Parálisis:** se puede dar a nivel corporal cuando el cuerpo se paraliza, notamos una dificultad física para movernos y/o a nivel cognitivo, una dificultad para creer lo que está ocurriendo y reaccionar; con sensaciones de irrealidad, obnubilación o aturdimiento.
- **Activismo incontrolado:** otras personas tienen una necesidad de acción, de hacer algo, de moverse. El problema aquí reside cuando este exceso de actividad se da de forma impulsiva y reactiva, sin detenernos a pensar en la respuesta más estratégica. En este punto podemos ponernos en riesgo a nosotras mismas y a nuestro entorno.
- **Racionalidad:** hay quienes reaccionan racionalmente en los primeros momentos manteniendo la calma y evaluando la situación, desde un pensamiento estratégico; estas personas ayudan a poner en marcha acciones protectoras y adaptativas para ese momento en el que es importante reaccionar rápidamente de la mejor manera posible.

Nunca tenemos certeza de cómo vamos a reaccionar y no es inteligente culparnos. Intentaremos en las otras fases prepararnos para poder actuar racionalmente, y si no lo conseguimos, detectar nuestra reacción y dejar que actúen otros. "Tan bueno es saber actuar como líder, como dejar el liderazgo en manos de otras personas mejor preparadas".

## Post-Crisis

### *Mitigación del daño:*

Tras la crisis, en el momento inmediato, nuestros niveles de adrenalina van a ir descendiendo y vamos a poder darnos cuenta de nuestro estado y del estado de las/os demás.

En este momento la atención a las personas más afectadas, mantener la cohesión grupal –que en momentos de crisis muchas veces se dispersa–, y reorganizarnos, será esencial para poder manejar esta fase de duración variable. La escucha activa, respetar los procesos de cada quien, normalizar y validar las reacciones –estar triste, tener rabia o llorar, por ejemplo–, así como no dejar solas a las personas más afectadas son algunas de las acciones a tomar en esta fase.

Es el momento para reconstruir los hechos, realizar las acciones judiciales y denuncias pertinentes, avisar a nuestra red de apoyo, etc.

Es importante notar que esta fase de Post-Crisis puede ser también una fase de Alerta frente a otro peligro. Por ejemplo, si allanaron una sede en una ciudad del país, pero tenemos otras oficinas, podemos estar a la vez en Post-Crisis y en Alerta en las demás oficinas; o si pensamos que la crisis puede ser el preludio a otro ataque más fuerte, estaríamos por lo tanto en estas dos fases, Post-crisis y Alerta.

### **Vuelta a la Aparente Tranquilidad:**

A nivel personal y organizacional es el momento de generar aprendizajes a partir de lo vivido, de dar sentido a la experiencia, de revisar nuestros protocolos y preguntarnos cómo podemos mejorar nuestra capacidad de respuesta y, sobre todo, cómo podemos prevenir llegar a la crisis.

Es un momento en el que es importante aceptar lo que hemos hecho, previniendo la culpa que en muchas ocasiones se puede llegar a sentir frente a pensamientos como el siguiente: "¿y si no hubiera ido a la oficina ese día?", "¿y si en ese momento hubiera o no hubiera hecho...?" Muy frecuentemente, nos atormentamos con pensamientos de este tipo, intentando corregir mentalmente la situación. Asumir que no podemos cambiar lo sucedido, pero sí podemos aprender de ello y activar acciones protectoras, puede ser una manera de canalizar la culpa y no "engancharnos" a pensamientos reiterativos poco constructivos.

En esta fase es muy importante ser comprensivas con una misma y con las compañeras. Recordemos que en momentos de tensión y en plena crisis, no tenemos control sobre nuestras reacciones. Recordemos que hacemos lo mejor posible en un entorno complicado, incierto y que busca desbordarnos. Las actitudes desculpabilizadoras son muy bienvenidas e importantes aquí. Recordemos que la culpa no ayuda, al contrario, nos cierra la mirada, propiciando y encerrándonos en pensamientos obsesivos y repetitivos.

Igualmente buscaremos medidas para buscar regresar a una fase de "Aparente Tranquilidad".

Algunas formas podrían ser:

- Recuperar las rutinas de la organización.
- Abrir espacios para compartir lo vivido
- Atender los procesos de duelo, las vivencias y síntomas traumáticos, si corresponde.
- Dar sentido a la experiencia: entender qué ha ocurrido y sus causas.
- Analizar conjuntamente lo ocurrido. ¿Qué mecanismos hemos puesto en marcha que nos ha ayudado a resistir? ¿Qué nos han servido? ¿Qué otras cosas podríamos haber utilizado?
- Ver qué ha cambiado de forma colectiva, qué aprendizajes nos pueden ayudar a mejorar nuestra capacidad de protección.

# Palabras finales

Pensar en las fases del peligro nos ayuda a organizar nuestra reflexión y permite identificar acciones específicas para cada fase. Cuando pensamos en la fase de crisis nos daremos cuenta de que ciertas acciones que proponemos serán posibles solamente si hemos realizado otras en las fases anteriores.

Es importante pensar que el círculo no es un camino perfecto. Una crisis puede representar una alerta para otra parte de la organización, para otras organizaciones, para hacernos pensar que otra crisis está por llegar.

Por ejemplo, una campaña fuerte de deslegitimación y desprestigio puede ser tanto una crisis -que debemos enfrentar-, como una alerta avisándonos de una posible acción más dura en nuestra contra -judicialización, asesinatos, etc. -.

Lo que buscaremos siempre es la forma a medio plazo de regresar a la fase de "Aparente Tranquilidad", pero tomando medidas específicas, no de forma arbitraria. Es decir, no pasamos inmediatamente de la fase de crisis a la fase de aparente tranquilidad.

Brigadas Internacionales de Paz (PBI) es una organización no gubernamental de carácter internacional con casi 40 años de experiencia en la protección de los derechos humanos y la apertura de espacios para la paz. Desde 1981 brinda acompañamiento a personas, organizaciones y comunidades defensoras que trabajan de forma no violenta en favor de los derechos humanos y que se encuentran en una situación de riesgo debido a su labor.

[www.pbi-ee.org](http://www.pbi-ee.org)

Mundubat es una ONGD de hombres y mujeres procedentes de diversas realidades sociales comprometida por un cambio en el orden mundial. Nos une un anhelo solidario personal y la convicción de que la pobreza estructural de las mayorías es una violación de los Derechos Humanos, y la idea de la solidaridad basada en la extensión y el disfrute de todos los derechos para todas las personas desde la equidad de género.

[www.mundubat.org](http://www.mundubat.org)