

DIMENSIÓN PSICOSOCIAL EN EL LITIGIO ESTRATÉGICO

DOCUMENTO DE ENFOQUE INTERDISCIPLINARIO DE LA
GUÍA DE LITIGIO ESTRATÉGICO EN HONDURAS



LAWYERS WITHOUT BORDERS
AVOCATS SANS FRONTIERES
ABOGADOS SIN FRONTERAS
Canada



LAWYERS WITHOUT BORDERS
AVOCATS SANS FRONTIERES
ABOGADOS SIN FRONTERAS
Canada



En partenariat avec

Canada

Abogados sin fronteras Canadá (ASFC) es una organización internacional de cooperación no gubernamental cuya misión es contribuir a la aplicación de los derechos humanos de las personas en situación de vulnerabilidad, mediante el fortalecimiento del acceso a la justicia y la representación jurídica.

Este documento ha sido elaborado en el marco del proyecto *Justicia, gobernanza y lucha contra la impunidad en Honduras 2018-2023* (JUSTICIA) y forma parte de la Guía de Litigio Estratégico en Honduras.

ASFC agradece al equipo interdisciplinario coordinado por Marcia Aguiluz Soto (abogada) e integrado por Nicole Jirón Beirute (socióloga), Gilda Pacheco Oreamuno (psicóloga), Francisca Stuardo Stuardo (comunicadora), Ignacio Gómez (político), consultores y consultoras que participaron en la elaboración de la Guía de Litigio Estratégico en Honduras.

Cualquier uso, reproducción, distribución, publicación o retransmisión de todo o parte del contenido de este documento, en cualquier forma y por cualquier medio, está estrictamente prohibido sin la previa autorización por escrito de ASFC, titular de los derechos de autor. Se permite la cita y reproducción de breves extractos sin autorización, siempre que se cite adecuadamente, incluyendo el título de este, autoría y el año de publicación. Para obtener permiso o más información, póngase en contacto con info@asfcanada.ca.

Copyright © 2022 Abogados sin Fronteras Canadá

El proyecto JUSTICIA es ejecutado por Abogados sin fronteras Canadá (ASFC) con el apoyo financiero del Gobierno de Canadá a través de Asuntos Mundiales Canadá (AMC). El contenido es responsabilidad de la institución a cargo y en ningún caso debe considerarse que refleja los puntos de vista del gobierno de Canadá.

Tabla de contenido

<i>Acerca de la centralidad de la víctima</i>	2
Evitar la revictimización:	2
Herramientas para la acción:	3
Transitar de víctima a activista social	4
¿Cuál es la diferencia entre víctima y actor social?	4
Herramientas para la acción:	4
Comprensión del lenguaje jurídico	6
<i>Acerca de las reparaciones</i>	8
Distinción entre reparación y acto reparatorio	8
Distinción entre el daño moral y daño psíquico	8
<i>¿En qué consiste un abordaje psicojurídico?</i>	10
<i>Distintas modalidades de intervención de lo psicosocial</i>	12
Estrategia psicojurídica	12
Acompañamiento psicológico	12
Psicoterapia como medida de reparación (rehabilitación)	12
Peritaje Psicológico	12
<i>Sugerencias para el autocuidado de los equipos</i>	14
Sugerencias para enfrentar el estrés	15
<i>Referencias bibliográficas</i>	17

DIMENSIÓN PSICOSOCIAL EN EL LITIGIO ESTRATÉGICO¹

Acerca de la centralidad de la víctima

El centro del proceso de litigio siempre deben ser las personas, las [víctimas](#). En ese sentido, la dimensión psicosocial aporta un mayor conocimiento al equipo jurídico del caso emblemático, pero sobre todo de la persona que lo representa.

Para cumplir con este principio, se debe considerar lo siguiente:

Evitar la revictimización:

Se conoce como revictimización o victimización secundaria el proceso mediante el cual se produce un sufrimiento añadido por parte de instituciones y profesionales encargados de prestar atención a la víctima.

El litigio estratégico expone a la víctima a revivir los momentos dolorosos y emociones asociadas a su experiencia traumática inicial en repetidas ocasiones. Esto produce fuertes impactos psicológicos en momentos cruciales del litigio, como interrogatorios o testimonios que van a remover situaciones traumáticas relacionadas, entre otras, con la violación de su dignidad y derechos.

Adicionalmente, la víctima tendrá que enfrentar nuevas frustraciones en esta búsqueda de justicia, por ejemplo, si hay un retardo injustificado en alcanzar la justicia, si se obtienen decisiones en el juicio que no toman en cuenta jurisprudencia existente, si no se reconocen todos los derechos violados por falta de prueba, si no se cumple con la sentencia que se dicte.

¹ Este documento se ha construido teniendo como referencia los materiales producidos en el marco del proyecto “Atención integral a víctimas de tortura en procesos de litigio”, ejecutado por el Instituto Interamericano de Derechos Humanos (IIDH), del 2003 al 2009. Esta iniciativa fue una experiencia pionera en el desarrollo del enfoque psicosocial en el litigio de casos de violaciones graves de derechos humanos ante el Sistema Interamericano de Derechos Humanos (SIDH).

Herramientas para la acción:

Se recomienda estar alerta para identificar problemas que se vayan identificando a lo largo del litigio, y registrarlos, algunas señales pueden ser:

- a) Trastornos psicológicos, entre estos, stress post traumático, pérdida de motivación y autoestima, irritabilidad, apatía, inicio de cuadros depresivos, ansiedad, problemas de concentración, miedo, sensación de amenaza constante, aparición de sentimientos de injusticia y enojo, conductas de aislamiento o evitación, fobias, tendencia paranoides y suicidas
- b) Trastornos fisiológicos /psicosomáticos: alteraciones del sueño, enfermedades psicosomáticas, cefaleas, afecciones cardiovasculares, afecciones gastrointestinales

Otras recomendaciones que deben de tenerse en cuenta para NO incrementar experiencias de revictimización:

- Preservar: la centralidad de la víctima y la protección de sus derechos.
- Poner en conocimiento de la víctima la duración aproximada de los procesos judiciales.
- Fomentar la [empatía](#) del equipo jurídico ante los sufrimientos de la víctima.
- Propiciar su confianza brindándole un espacio seguro y cálido donde poder hablar de lo ocurrido.
- Garantizar la confidencialidad.
- Evitar eximir de responsabilidad al agente de la agresión y culpar a la propia víctima.
- Evitar poner en duda las versiones de la víctima.
- Evitar en lo posible reiteraciones innecesarias de declaraciones e interrogatorios.
- Evitar justificaciones de cualquier tipo ante los hechos violatorios.
- Procurar apoyo psicológico para la preparación de testimonios.
- Preparar a la víctima para enfrentar a su agresor en las audiencias.

Transitar de víctima a activista social

El transformar la identidad de víctima a activista social es un proceso que implica trascender lo individual para generar propuestas y respuestas colectivas. Para ello, promover el encuentro con otros que han sufrido hechos similares, da lugar a la comprensión de que su caso es resultado de patrones de violaciones sistemáticas de derechos humanos, de prácticas continuas y planificadas. Los efectos positivos de unirse en la búsqueda de esclarecimiento y de justicia, propician la organización y contribuyen al tránsito de víctimas hacia activistas sociales.

¿Cuál es la diferencia entre víctima y actor social?

Desde la perspectiva jurídica el concepto de víctima es importante por sus aplicaciones sustantivas, ya que sirve para identificar al sujeto pasivo del daño y al titular de los derechos afectados.

Desde la perspectiva psicosocial se entienden las argumentaciones jurídicas de la definición, pero se debe ser cuidadoso que esta denominación tienda a reforzar una imagen vulnerable y de dependencia extrema de la víctima, cuyo impacto subjetivo es la perduración de la identidad de víctima en una persona, la condena a la presencia constante de la tragedia sufrida y del poder de sus victimarios.

Al respecto, existen evidencias de víctimas de violaciones graves a los derechos humanos que, en su búsqueda de la justicia en el ámbito nacional e incluso internacional, refuerzan en ellas su identidad como sujetos de derechos, que acusan a sus Estados y se convierten en activistas exigiendo la justicia postergada.

Ahora bien, lo importante no es que la víctima se convierta en activista, sino que se reconozcan como sujetos de su propia vida y como activistas sociales, no solo como objetos del mal de sus perpetradores.

Herramientas para la acción:

- Realice un listado de organizaciones de víctimas y/o familiares a nivel de su país o de otros países latinoamericanos que hayan enfrentado luchas similares.

Un primer paso, para transitar del rol pasivo de víctima al rol de actor o actriz social, puede ser brindar a la víctima la información sobre la existencia de otras organizaciones de víctimas y/o familiares, que defienden causas similares a la suya.

Entre las ventajas que esto ofrece a la víctima son:

- que no continúa en soledad, sino que trasciende su lucha a la defensa de lo colectivo,
- se comienza a reforzar también la identidad como activista social y no solo como víctima, lo cual adquiere un significado especialmente valioso para ella y/o sus familiares en la medida que se vincula con experiencias reparadoras a través de esta acción conjunta y organizada, a partir de la identificación de daños y necesidades comunes,
- transita de una experiencia aislada a una experiencia colectiva que protege a las personas de los sentimientos de indefensión, desamparo y de temor a la desestructuración psíquica.

Por lo general, las personas que han sido víctimas de violaciones de derechos humanos tienen temor de exponerse, pues significa revisitar un trauma que, en la mayoría de los casos, no ha sido reparado. A su vez, en muchas ocasiones la vulneración en su contra ocurre sin testigos o, incluso, con la aquiescencia de algunos poderes que deberían tener la obligación de protegerla, lo que añade otro elemento a la hora de pensar en interactuar como parte del debate público, en este tránsito de víctima a activista social.

Las acciones conjuntas favorecen, además: recopilar información colectivamente; ampliar opciones de apoyo y distribución de tareas; optimizar recursos personales y económicos; comprobar que las estrategias de un colectivo ejercen mayor presión sobre las autoridades y mayor conciencia en las comunidades; confirmar que las acciones colectivas como desfiles; actos públicos de sensibilización, huelgas de hambre, boletines, producen mayor impacto social que las acciones individuales; seguir trabajando por los casos de otras víctimas, independientemente de que se consiga o no justicia para el propio caso; se logra documentar patrones importantes para la argumentación jurídica y política para reclamar la responsabilidad estatal.

A través de estas acciones colectivas y muchas otras más, es posible establecer un vínculo entre la defensa jurídica y la oportunidad de ejercer, desde las organizaciones de víctimas, una incidencia política para exigir cambios legislativos

y medidas que permitan condenar determinadas prácticas y para que los casos particulares dejen de considerarse como aislados.

En el mismo sentido, resignificar el testimonio de la víctima, como aporte a un debate más amplio, le permite visitar su relato y transformarlo en una herramienta de transformación social. Este tránsito implica que la persona forme parte de un debate público y político, en el que pueda poner en común su sentir e instalar sus dolores al centro de la mesa. Al respecto, una exposición cuidada a espacios mediáticos o de intercambio (como eventos públicos o reuniones de cabildeo) puede nutrir a la persona que ha sido víctima de vulneraciones, dependiendo del abordaje y lente estratégico con que se dote el proceso. En el mejor de los escenarios, la persona puede resignificar su historia y dotarla de la dignidad que creyó perdida al ser vulnerada.

Comprensión del lenguaje jurídico

Es importante procurar que las víctimas comprendan el procedimiento y lenguaje jurídico que se utiliza en el transcurso del proceso de litigio.

Para ello, es importante identificar con la víctima ¿cuáles son algunos de los conceptos que forman parte habitual del proceso de litigio y que despiertan en ella zozobras y dudas?, esto es importante para no revictimizar.

Además, es relevante porque el lenguaje no solo tiene la función descriptiva sino una función simbólica, que otorga una interpretación diferente de los conceptos según el lugar que se representa en el escenario del litigio.

Este ejercicio permite entender y aceptar que no existe el único o verdadero significado de una palabra para todas las personas involucradas, así como realizar una relectura de los términos en diferentes contextos.

Así, se torna importante reconocer el cambiante valor de las palabras según las personas del litigio, por ejemplo:

- *La víctima.* Es la persona que denuncia violaciones a sus derechos y reclama auxilio para lograr la justicia postergada. Su lenguaje por lo general es emotivo y testimonial sobre los abusos vividos por ella y sus familiares. Al

denunciar las acciones del mal sufrido, reflejan un pedido esperanzado de auxilio para reparar, hasta donde sea posible, esos efectos.

- *Abogadas y abogados.* Son los encargados de traducir estas experiencias traumáticas denunciadas por la víctima y o sus familiares y sus daños psicosociales, en alegatos jurídicos. Exige establecer una relación entre las violaciones denunciadas y los derechos que protege la norma interna o las normas internacionales. Este proceso supone transformar esa vivencia en un documento jurídico que vincule el testimonio de la víctima con normas específicas de forma que dichos alegatos beneficien de la manera más integral a las personas afectadas.
- *Jueces, juezas, Comisionadas/os y Jueces o Juezas del Sistema Interamericano.* Sus palabras simbolizan la justicia y la equidad, restauran la protección a los derechos humanos, los límites que impone la ley a las acciones humanas y combaten la impunidad y sus efectos devastadores en las personas y en el lazo social.
- *Peritos psicólogos/as y psiquiatras.* Valoran las repercusiones que el daño ha producido en las víctimas, tomando en cuenta la singularidad individual, cultural e histórica, así como la vigencia de los efectos en el momento actual en todas las esferas. Las palabras de los peritos se orientan, desde su experticia, a traducir el lenguaje subjetivo de las víctimas a un lenguaje de orden objetivo que transmita al mundo jurídico esa singularidad y dé cuenta de sus sufrimientos, de su capacidad de recuperación y de las consecuencias del daño que necesitan ser reparadas.

IMPORTANTE. Se sugiere hacer el ejercicio con la víctima y /o sus familiares de identificar términos jurídicos que susciten dudas o no se entiendan y sacar el tiempo para explicarles. No se pretende cambiar esta terminología, pero no se puede obviar que este lenguaje técnico o especializado no es utilizado exclusivamente entre los especialistas que participan en el litigio, sino que involucra también la comunicación con las víctimas y puede en algunos casos producir confusión y malestar.

Acerca de las reparaciones

Desde la perspectiva psicosocial, es importante que se tomen en cuenta algunas consideraciones:

Las reparaciones en violaciones graves a los derechos humanos deben reconocerse, dentro del campo de lo irreparable, de lo no indemnizable, de algo imposible de resarcir en la medida que lo perdido no puede ser recuperado, pues la magnitud del daño es tal, que es inviable recuperar “el estado anterior”.

La víctima debe asumir que nunca “recuperará la situación en que se encontraba antes”, por lo cual se plantea que toda reparación es simbólica en este tipo de casos, incluso la reparación económica.

A continuación, se enuncian algunas diferencias conceptuales que deben ser tomadas en cuenta:

Distinción entre reparación y acto reparatorio

En casos de violaciones a los derechos humanos la búsqueda de justicia exige de parte del culpable realizar un acto reparatorio, pero para que éste se constituya en una reparación, dependerá de la víctima, en el más pleno ejercicio de su autonomía psíquica, como elección. Su solicitud de reparación es la necesidad de reclamar justicia, que viene a significar el reconocimiento del daño sufrido y una compensación que siempre es un desplazamiento desde el daño real hacia un acto de justicia.

Distinción entre el daño moral y daño psíquico

El daño moral nos remite a aquel que se inflige al sujeto jurídico, en un sentido genérico; tiene un carácter más universal que singular y su reparación se busca a través de figuras como indemnización, rehabilitación, garantías de no repetición y restitución.

Daño psíquico se relaciona con la dimensión subjetiva de la víctima, que compromete recursos tanto afectivos como emocionales, intelectuales, de relación, etc., únicos para cada persona ya que están en relación con la historia singular de cada una. Este daño se materializa a través del *trauma psíquico* se relaciona

primero con un acontecimiento puntual y devastador que supera la capacidad de la persona (hechos violatorios) y otro posterior, en donde ese primer suceso retroactivamente cobra valor traumático (impunidad de parte del Estado).

La rehabilitación del daño moral y psíquico exige una atención particularizada que se centre en la atención del trauma que ha sido producido por un hecho social, así como en el restablecimiento de la dignidad tanto en la dimensión individual como social. Esto dependerá de los recursos psicológicos individuales con los cuales cuente cada persona.

Para definir las reparaciones que se estarían solicitando es recomendable que se realice una sesión de trabajo con la víctima.

Debe recordarse que, las reparaciones, en ningún caso pueden cubrir la integralidad de todos los daños o perjuicios sufridos, y que la compensación ofrecida siempre será más simbólica que real (un desplazamiento desde el daño real hacia un acto de justicia como acto reparatorio).

Algunos elementos para considerar en la definición de reparaciones:

- La expresión y validación de los sentimientos de la víctima.
- Que las reparaciones partan de las necesidades de la víctima.
- Que contribuyan a la reconstrucción de la memoria sobre la experiencia traumática sufrida.
- Que reivindiquen su identidad como sujeta de derechos.
- Reconocer sus propios recursos de reparación.
- Dimensionar el significado e importancia del propio litigio para la restauración de sus derechos.
- Destaca el aporte que la judicialización de su caso aporta a la colectividad.

¿En qué consiste un abordaje psicojurídico?

Aunque las repercusiones se materializan en una persona concreta o incluso en un colectivo, tienen también repercusiones sociales en la medida que la impunidad ante estos abusos, generan un sentimiento social de indefensión y desprotección por acciones u omisiones por parte del Estado ante estos hechos de violencia.

En ese sentido, el litigio estratégico considera las repercusiones que las violaciones de derechos que se litigan tienen en las víctimas concretas y/o sus familiares, pero también en el ámbito comunitario y social sobre todo en contextos donde estas violaciones se dan de forma sistemática. Así, el litigio estratégico desde esta mirada psicosocial integra estas dos dimensiones: individual y social.

Bajo esta lectura amplia de las repercusiones y de los alcances de la perspectiva psicosocial en los procesos de litigio, se invita a los equipos a realizar abordajes psico jurídicos.

El abordaje psicojurídico se refiere al enfoque interdisciplinario entre profesionales del derecho y la psicología en el litigio de un caso emblemático. Parte del reconocimiento de que los sistemas judiciales, nacionales e internacionales, son un medio para restablecer la dignidad y los derechos de las personas, pero también reconoce que estos procesos de búsqueda de justicia son largos y complejos y enfrentan a la víctima a nuevas situaciones de victimización.

Su denominación psicojurídica hace énfasis en un trabajo entrelazado, más que paralelo o simultáneo, que se construye desde el primer contacto con la víctima. Contempla una mirada interdisciplinaria de todo el proceso que inicia con la reconstrucción de los hechos con la víctima, hasta después de la sentencia que se obtenga y su seguimiento.

Parte del acuerdo entre ambos profesionales sobre algunas reglas básicas relacionadas son:

- Respeto mutuo de los roles diferenciados de cada profesional
- Acordar fases y roles específicos en cada una de las etapas del litigio
- Comprensión de que al equipo jurídico corresponde la explicación a la víctima las diferentes etapas y procedimientos que conlleva su decisión de litigar su caso y definir la estrategia jurídica que más convenga.

- Comprensión que al profesional en psicología le corresponde acompañar emocionalmente a la víctima en las diferentes etapas del proceso, brindando contención y ayudando a esclarecer sus temores y angustias, así como a prepararlas y empoderarlas emocionalmente para vivir cada etapa del litigio.
- El interés compartido de ambos profesionales de que el proceso judicial sea lo menos traumático y lo más reparador posible para la víctima y/o sus familiares.
- Reconocimiento por parte del equipo jurídico del apoyo que se puede recibir en los momentos más álgidos del litigio (reconstrucción de los hechos, audiencias, sentencia) por el profesional en psicología. Esta persona estará a cargo de contener a la víctima ante la proximidad de las diversas fases procesales y de potenciar los recursos internos de la misma para enfrentar el proceso.

Su implementación contribuye en el apoyo a la víctima y en el avance de la jurisprudencia respecto de la sanción y reparación por violaciones a derechos fundamentales. En la medida que se cuenta con víctimas mejor preparadas que puedan transmitir con mayor claridad al tribunal su vivencia, sus necesidades y sus expectativas, se hace más sencillo avanzar en reparaciones progresivas e integrales tanto para las víctimas. como para la sociedad en general.

Este abordaje conlleva también desafíos que involucran a ambas disciplinas y están relacionados con compartir acuerdos con respecto a:

- Conocimiento del contexto en que se da la violación
- Centralidad de la víctima que tome en cuenta impactos diferenciales por género, interculturalidad, y otros factores
- Enfoque interdisciplinario de la terminología y procedimiento jurídico
- Distinción entre proceso de acompañamiento y terapia psicológica
- Manejo de duelo en proceso inconclusos
- Planteamiento de reparaciones creativas y novedosas que nacen desde las víctimas

Distintas modalidades de intervención de lo psicosocial

Cabe aclarar que la participación de una persona profesional en psicología puede tener distintas modalidades que se describen a continuación:

Estrategia psicojurídica

Se implementa desde el inicio del litigio y permite identificar y disminuir los riesgos de revictimización. El objetivo es determinar las implicaciones psicosociales que tiene para la víctima las violaciones de los derechos que se han visto violentados, pero propone un trabajo articulado desde la formulación misma del caso.

Desarrollar una estrategia de litigio con perspectiva psicojurídica es una gran aspiración. Se invita a los equipos a plantearse la oportunidad de hacerlo.

Acompañamiento psicológico

Acompaña a la víctima en momentos álgidos o particularmente amenazantes del litigio, generalmente relacionados con - reconstrucción de los hechos, preparación y presentación de los testimonios en las audiencias y cierre de audiencias y seguimiento de la sentencia. Su rol se concentra en la contención y el sostenimiento que implica ayudar a la víctima contra la irrupción de los propios impulsos y sentimientos, volviendo su mundo interno más manejable, de manera que pueda regular sus reacciones físicas y psíquicas durante sus actuaciones en fases específicas del litigio.

Psicoterapia como medida de reparación (rehabilitación)

Busca a través de un apoyo profesional, sistemático y voluntario, atender el trauma psíquico, el duelo postergado de lo perdido, vivencias relacionadas con impunidad y agotamiento de recursos individuales fortalecimiento de sus recursos personales, lograr el restablecimiento de sus vínculos sociales dignificando su rol como activista social.

Peritaje Psicológico

Es la modalidad sobre la cual existe más conocimiento y utilidad en los procesos de litigio. Nos remite a la prueba que aporta una persona con conocimientos especializados en psicología o psiquiatría, para dar elementos al tribunal sobre la naturaleza de los hechos ocurridos y determinar las secuelas de la experiencia

traumática en los afectados en el presente. Este peritaje deberá solicitarse a una tercera persona externa al grupo de trabajo.

Sea cual sea el abordaje o acción que se haya podido realizar, a través del apoyo psicosocial se busca fortalecer los recursos personales de la víctima y ampliar su comprensión de manera que, al representar ella un caso emblemático, entienda que su búsqueda de justicia trasciende lo personal y aporta a un objetivo colectivo, que puede ser la lucha contra la impunidad o una reforma estructural.

Sugerencias para el autocuidado de los equipos²

La naturaleza del trabajo de las y los defensores en derechos humanos conlleva involucrarse en situaciones difíciles, por lo que resulta necesario incluir en la dinámica de las organizaciones estrategias de cuidado individuales y colectivas. No se busca psicologizar el trabajo de defensa de los derechos humanos, sino de tener en cuenta las necesidades psicosociales como parte de la agenda de trabajo y fortalecimiento institucional y personal.

Se definen **tres tipos de impacto de estrés** en las profesiones de ayuda o la lucha en defensa de los derechos humanos:

- a. *El estrés día a día*: Relacionado con el ritmo, volumen y rasgos propios del trabajo.
- b. *Estrés acumulativo*: Se refiere a cuando los recursos personales se ven sobrepasados en intensidad y tiempo por las demandas del contexto o los desafíos emocionales que supone el trabajo.
- c. *Estrés organizativo*: Tiene que ver con los factores asociados al modo de hacer el trabajo. Dentro de los más frecuentes se encuentran:
 1. La distancia jerárquica y la escasa autonomía para la toma de decisiones.
 2. El ambiente burocrático del trabajo, con mucha reglamentación y trámites.
 3. Los conflictos con el mandato, es decir la definición de tareas a veces es muy rígida o ambigua.
- d. *Confrontarse con el dolor y situaciones extremas*: Estas situaciones pueden afectar de distintas maneras:

² CEJIL ha publicado un manual sobre diversas rutas metodológicas para la aproximación a los derechos humanos y su impacto en víctimas y defensores, de autoría de Carlos Martín Beristain. En este se dedica un capítulo específico para este tema, y a continuación se resumen las recomendaciones más relevantes para tener en cuenta. Para mayor profundización se provee referencia bibliográfica de dicho texto:

Beristain, C. M. (2007). Capítulo 7: Impacto traumático en representantes legales y defensoras/es de derechos humanos: cuidado y prevención. En *Manual sobre perspectiva psicosocial en la investigación de derechos humanos*. Bilbao: Hegoa. Recuperado de https://www.cejil.org/sites/default/files/legacy_files/Manual-sobre-perspectiva-psicosocial-en-la-investigacion-de-dh_0.pdf

1. Trauma vicario: ocurre cuando la persona que ayuda se encuentra muy afectada por la experiencia de las víctimas con las que trabaja.
2. Fenómenos de contratransferencia: Refiere al impacto que el relato de la víctima tiene sobre los propios problemas o experiencia de la persona que entrevista.
3. Vivencia de incidentes críticos: refiere a experimentar situaciones de violencia o amenaza como consecuencia del trabajo. En estos casos hay que evitar tanto la victimización como la minimización del peligro.

Sugerencias para enfrentar el estrés

Algunas alternativas para enfrentar estos impactos y mejorar la capacidad de respuesta a los desafíos del trabajo son:

- a. *Identificar y modificar las fuentes de estrés*: Estas pueden ser distintas para cada persona. Una vez identificadas puede analizarse si hay capacidad de modificarlas, neutralizarlas o disminuir su impacto.
- b. *Identificar los signos de estrés acumulativo*: Las formas de manifestar el estrés dependen de cada persona, por eso es importante el autoconocimiento. Estos signos deben atenderse de forma temprana para evitar llegar al Burnout. Este es un estado de cansancio emocional extremo y mecanismos de defensa primitivos que debe atenderse de forma integral por medio de apoyo psicológico y reconstrucción del modo de orientar el trabajo.
- c. *Cambiar las formas de afrontamiento*: Es necesario reconocer las propias formas de enfrentar el estrés y el manejo de la tensión emocional. Estas pueden ser el ejercicio físico, el descanso o la relajación. Para lograr esto es necesario la capacidad de observación.
- d. *Reconocer el impacto en las relaciones o el grupo*: El estrés afecta también las relaciones interpersonales, por lo que se necesita de conocimiento mutuo para evitar achacar lo que son efectos del estrés a las relaciones o dinámica del grupo. El grado de afectación del equipo por el estrés puede ser distinto, lo primero que se observa es un aumento de la tensión, después se suele deteriorar la comunicación, se dan cambios en la forma de trabajar y al final se afecta la confianza. Algunas de las manifestaciones frecuentes de estrés en los grupos y organizaciones son:
 - Rigidez en las normas o criterios de valoración.
 - Interacción agresiva.

- Descuido de la infraestructura y clima grupal.
- Evitar hablar de los problemas.
- Clima emocional negativo.
- Focalizar el problema en una persona.
- Hablar constantemente de los problemas del trabajo sin buscar soluciones.
- Poca motivación.
- Refugio en las propias tareas.

Algunos mecanismos para cuidar la dinámica interna son:

1. Creación de espacios de comunicación y evaluación del proceso de grupo.
2. Realización de actividades informales o creativas que permitan otro tipo de relación, al margen de los debates o reuniones formales.
3. Compartir sentimientos y experiencias en momentos de particular impacto desde la perspectiva del apoyo mutuo.
4. Facilitar la aceptación y el reconocimiento de sentimientos escondidos.
5. El apoyo mutuo puede ayudar a mejorar la gestión del estrés y contribuir a dar más sentido a la experiencia.
6. En caso de ser necesario, flexibilizar las metas y reorganizar la forma de trabajo.

e. *Estrategias de cuidado institucional*: Es posible fortalecer el trabajo si se aplican estrategias organizativas para disminuir las fuentes de estrés o mejorar su gestión. Algunas de estas estrategias son:

- Formación sobre el propio rol para disminuir la ambigüedad y la sensación de incompetencia.
- Supervisión con otros profesionales.
- Realizar cambios organizativos.
- Después de trabajos o experiencias negativas beneficiarse del apoyo mutuo en el equipo o de otras personas de confianza.
- Brindar la posibilidad de apoyo psicológico.

Referencias bibliográficas

Beristain, Carlos. Capítulo 7: Impacto traumático en representantes legales y defensoras/es de derechos humanos: cuidado y prevención. En [Manual sobre perspectiva psicosocial en la investigación de derechos humanos](#). 2007.

IIDH. *Atención integral a víctimas de tortura en procesos de litigio. Aportes Psicosociales*. 2007.

IIDH. *Atención integral a víctimas de tortura en procesos de litigio. Estrategia Psicojurídica*. 2007.