

# MANUAL SOBRE SEGURIDAD:

## PASOS PRÁCTICOS PARA DEFENSORES/AS DE DERECHOS HUMANOS EN RIESGO



## CAPÍTULO 4: BIENESTAR Y ESTRÉS

En este capítulo analizaremos qué es el estrés, luego consideraremos la relación entre el estrés y la seguridad para DDH. Armaremos un listado con algunas ideas que los/las DDH han compartido con nosotros para combatir el estrés, y terminamos con un espacio para que tú desarrolles tu propio plan.

### ¿Qué es el estrés?

El estrés es una reacción natural, es la manera en que nuestro cuerpo responde a los desafíos que nos plantea el medio. En el plano físico pueden ocurrir algunas de estas situaciones: el corazón se acelera, aumenta la presión arterial, se seca la boca y comenzamos a sudar; estamos preparados físicamente para paralizarnos, luchar o escapar. Normalmente esto no dura mucho tiempo y, generalmente, nuestro cuerpo retorna rápidamente a la normalidad.

Cierto grado de estrés es positivo: puede mejorar nuestra motivación y efectividad. Sin embargo, el estrés nos puede causar problemas cuando se hace intenso y se extiende a largo plazo. Para los/las DDH, quienes pueden experimentar largos períodos de estrés, lidiar con él constituye un desafío particular.

No existe una única solución para el estrés porque:

- El estrés es específico de cada persona: aquello que estresa a una persona tal vez no estrese a otra en una situación similar.
- El estrés es específico de un momento en el tiempo: aquello que puede resultar estresante para una persona en un momento específico puede no estresarla en otro momento, en ocasiones porque la experiencia lo mitiga o porque el estrés se ha vuelto acumulativo.
- El estrés es específico de un contexto, el pasar por experiencias similares en contextos diferentes, como uno en el que se cuenta con relaciones de apoyo, puede cambiar fundamentalmente la forma en que se experimenta el estrés.

Algunos de los síntomas del estrés pueden ser:

Fig: 4.1

En el cuerpo	En el humor	En la conducta
Dolor de cabeza	Ansiedad	Ataques de ira
Tensión muscular	Ira	Irritación
Cambios en la conducta del sueño	Depresión	Mayor o menor apetito
Sentirse exhausto	Paranoia	Mayor ingesta de alcohol
Cambios el deseo sexual	Celos	Aumento de la cantidad de cigarrillos que se fuma
Problemas digestivos	Desasosiego	Retraimiento
Mareos	Cambios en el humor	

### Estrés, DDH y seguridad

La vida de un defensor/a de los derechos humanos (DDH) en riesgo puede ser naturalmente estresante.

Este estrés es resultado de las violaciones a los derechos humanos que experimentas personalmente, las amenazas que recibes, los riesgos que enfrentas debido a tu tarea, el ser testigo de atrocidades, asistir a personas que están traumatizadas, lidiar con la aparentemente infinita serie de exigencias del trabajo y las dificultades de equilibrar el trabajo y las responsabilidades familiares y de relaciones.

Los/las DDH han identificado el manejo del estrés como uno de los factores que impactan en su seguridad. Aquellos/as que han pasado por períodos de estrés profundo han referido distintos aspectos relativos a la seguridad, tales como:

- volverse descuidados/as ante el peligro
- tener dificultades a la hora de tomar decisiones
- sentirse exhaustos/as físicamente
- alienar a las fuentes de apoyo a través de una conducta de enojos o mal humor
- aumentar la ingesta de alcohol
- sentirse “quemado/a”/“hart/a”



*Momento de relax, después de un taller*

## Herramientas para lograr bienestar

El estrés te afectará menos si cuidas de ti mismo/a diariamente en estas 4 áreas básicas:

**Dieta** – siéntate e ingiere comidas balanceadas con muchas frutas y vegetales. Evita la comida chatarra. Limita los estimulantes tales como el café, el alcohol, las comidas y bebidas muy azucaradas, las que pueden causar altas y bajas emocionales así como otros problemas de salud.

**Ejercicio** – el estrés produce químicos en el cuerpo que nos preparan para luchar o escapar. Es posible que luchar o escapar hayan sido las mejores estrategias del ser humano cuando cazaba animales salvajes para sobrevivir, pero para la mayoría de nosotros ¡los tiempos han cambiado! La actividad física/ejercicio es una forma saludable de reducir los químicos del estrés. Apunta a realizar 30 minutos de actividad física, tal como caminar, cada día. Tres o cuatro veces por semana, proponte hacer algún ejercicio que eleve las pulsaciones, como jugar al fútbol, bailar, correr, etc. durante 20 o 30 minutos. Comienza lentamente si has estado muy sedentario en el último tiempo y – antes de hacerlo – consulta con un profesional de la salud. La actividad física suele brindar efectos instantáneos en la sensación de bienestar, como así también otros beneficios para la salud.

**Relax** – dedica algún tiempo del día a relajar tu cuerpo y mente. Esto puedes lograrlo mediante la práctica del yoga, la oración o meditación, o simplemente respirando profundamente varias veces. Ubica actividades de relax en la semana.

**Sueño** – (cada persona es distinta, pero todos/as necesitamos entre 6 y 8 horas), pero si te cuidas en términos de dieta, ejercicio y relajación, normalmente el sueño no constituye un problema.

Las organizaciones donde trabajan los/las DDH deben considerar lograr que mejores los niveles de estrés de su personal, por ejemplo mediante:

- dejando claro que alientan que se converse abiertamente sobre el riesgo.
- alentando a que las personas tomen descansos/vacaciones y desalentando una cultura en la que excesivas horas de trabajo son sinónimo de dedicación (cuando las personas están exhaustas y trabajando muchas horas, generalmente declina la calidad de la tarea que realizan).
- organizando actividades prácticas y/o simbólicas que alienten fortalezcan el espíritu del equipo

*“A veces, la incidencia de las violaciones de los derechos humanos parece implacable. En nuestra organización es importante celebrar los pequeños logros, tal como una resolución exitosa en el caso de uno de nuestros clientes. Esto nos ayuda a mantener una actitud positiva. Sabemos que individualmente no podemos mover una montaña, pero si cada persona retira una piedra, algún día la quitaremos.”*  
DDH, Medio Oriente.

*“Front Line está creando un programa de manejo del estrés y cada semana tenemos una sesión en la que probamos y practicamos las técnicas que hemos aprendido. Siempre hay alguna que le calza a cada uno. También tenemos eventos sociales regulares, partidos de fútbol, proyección de películas, fiestas y otras celebraciones.”*  
Mary Lawlor, Directora, Front Line

### Los/las DDH comparten sus ideas sobre el manejo del estrés

Todos/todas disfrutamos naturalmente las actividades que nos relajan y nos absorben. DDH de África, Asia, América, Europa y Medio Oriente nos compartieron estas actividades de reducción del estrés:

- Escribir (a veces escribo automáticamente, es decir, escribo sin pensar)
- Asisto a un centro religioso para rezar.
- Salgo a dar un largo paseo a pie
- Medito
- Juego fútbol
- Hablo con mi terapeuta o con mi hermana
- Escribo artículos sobre temas sobre los que me siento impotente
- Juego con mis hijos/as
- Bailo en mi comunidad
- Dedico un tiempo al romanticismo con mi pareja
- Salgo a correr
- Tomo un masaje
- Me siento tranquilo/a a disfrutar una taza de té
- Escribo a mis redes de apoyo
- Duermo tantas horas como deseo
- Asisto al gimnasio
- Desconecto el teléfono
- Me hago un regalo a mí mismo/a
- Tomo un largo baño de inmersión



### Actividad para tu propio Plan

Ahora, produce un plan de acción para combatir tu propio estrés. Considera aquello que ya haces para reducir el estrés.

.....

.....

.....

.....

¿Sería posible que realices esta actividad con mayor frecuencia?

¿Qué otras técnicas siempre deseaste tener tiempo para practicar? Toma un vistazo a la lista creada por otros/as DDH en la sección previa ¿crees que alguna de ellas podría funcionar para ti? Prepara una lista de compromisos para contigo/a mismo/a para reducir el estrés y un plan concreto de cómo incorporarás a tu vida actividades que alivien el estrés.



*Bernadette Ntumba, RDC Oriental, en un acto simbólico con piedras y flores, conmemorando la vida de las defensoras de los derechos de la mujer.*



## Mi plan para mejorar mi bienestar

Fig. 4.2

	Mejoras	Tiempos
Dieta		
Ejercicio		
Relax		
Otros		





He aquí un ejemplo de un/a DDH:

Fig 4.3

	<b>Amélioration</b>	<b>Planification</b>
Dieta	Sentarse a tomar el desayuno	Todas las mañanas
Ejercicio	Salir a caminar Jugar futbol con amigos	Lunes, Miércoles, Viernes, Sábados
Relax	Jugar (más) con mis hijos Tomar vacaciones	Por lo menos una hora por día 3 veces al año
Otras	Conversar sobre las razones de mi estrés con mi esposa y mi hermano Ir a la cama antes de medianoche de lunes a viernes	

Existen muchas herramientas disponibles para ayudar a aliviar el estrés. La más importante de las herramientas a tu disposición es tu mente. Cuando tú mismo/a reconoces que estás sufriendo un estrés negativo, entonces es momento de decidir hacer algo al respecto.

Reducir el estrés es un proceso que requiere algún tiempo de investigación de tu parte, pero te verás recompensado ricamente al sentirte más feliz, con mayor resiliencia y más efectivo/a en tus relaciones y tu trabajo. Un/a DDH menos estresado/a es, sin dudas, un/a DDH más efectivo/a.

Los contenidos de esta sección del Manual de Front Line no intentan de ninguna manera reemplazar la terapia u otra ayuda profesional en los casos en que sea necesaria y esté disponible.



*Solidarios de pie. Integrantes de la Organización por los derechos humanos del pueblo Borok, Tripura, India*