ALUNA
ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL

REDODEM A.C.
Red de Documentación de las Organizaciones Defensoras de Migrantes

IBERO CIUDAD DE MÉXICO
Dirección de Incidencia / Programa de Asuntos Migratorios /

ENCUENTRO
ELLAS Y ELLOS
TIENEN LA PALABRA
Un diálogo entre defensoras y defensores de personas migrantes

Memoria

Escuela de Acompañamiento Psicosocial Para la Defensa del Derecho a Migrar

Abril - Agosto 2024

Con el apoyo de:

medico international

Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung

ÍNDICE

PRESENTACIÓN 5

METODOLOGÍA 6

PARTICIPANTES 8

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL ENFOQUE PSICOSOCIAL Y AL MODELO DE ACOMPAÑAMIENTO DE ALUNA 10

Caracterización de la crisis de derechos humanos en el contexto migratorio de México 11
Impactos y afrontamientos psicosociales, y los ámbitos de trabajo de Aluna 13
Diagnóstico participativo psicosocial de las personas migrantes 15

MÓDULO 2. ABORDAJE PSICOSOCIAL DEL PROYECTO POLÍTICO, HERRAMIENTAS PARA EL APOYO PSICOEMOCIONAL EN EL ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL Y LA SALUD MENTAL PARA QUIENES ACOMPAÑAN 17

Impactos y afrontamientos: nuestros alcances y nuestros límites 18
Las emociones y su exacerbación en la violencia sociopolítica 19
Herramientas para la contención en las crisis psicoemocionales 25
Identificación de afectaciones psicoemocionales en los colectivos y afrontamientos a nivel grupal/organizativo y personal 26
El proyecto político o de vida 28

MÓDULO 3. HERRAMIENTAS PARA LA SEGURIDAD Y PROTECCIÓN Y PARA FORTALECER LA DINÁMICA INTERNA DE LOS EQUIPOS DE PERSONAS DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS 29

Elementos de la dinámica interna 29
Seguridad y protección: valoración del riesgo 33
Identificación de las amenazas comunes y medidas de protección 34

MÓDULO 4. FORTALECIMIENTO DE LA VINCULACIÓN Y EVALUACIÓN DEL PROCESO 37

Elaboración sobre la dinámica interna y la seguridad al interior de los albergues y las organizaciones 37
Continuar vinculadas/os 40
Evaluación del proceso 43

CIERRE 45

PRESENTACIÓN

La presente memoria es el resultado de la **Escuela de Acompañamiento Psicosocial para la Defensa del Derecho a Migrar**, un proceso formativo financiado por Medico International y el Programa de Asuntos Migratorios (Prami) de la Universidad Iberoamericana Ciudad de México. La escuela fue coordinada por Aluna Acompañamiento Psicosocial, A.C., la Red de Documentación de las Organizaciones Defensoras de Migrantes, A.C. (Redodem) y el Prami, y consistió en diversos talleres a lo largo de cuatro módulos, en los que participaron representantes de albergues y organizaciones que acompañan a personas migrantes a nivel nacional, así como a personas defensoras de derechos humanos que han trabajado sobre el desplazamiento forzado interno.

Un antecedente fundamental de este proceso formativo es el Encuentro ***Ellas y Ellos tienen la Palabra. Un diálogo entre defensoras y defensores de las personas migrantes***, espacio que el Prami realiza desde el año 2012, a partir del reconocimiento de que las personas colaboradoras de albergues y de organizaciones de defensa de derechos humanos de la población migrante realizan una labor cotidiana altamente demandante, en la que las emergencias son permanentes y por la que, en consecuencia, constantemente se ven rebasadas a nivel institucional y colectivo, pero también en lo personal y emocional. Desde ese reconocimiento, el Encuentro busca ser un espacio para dialogar e intercambiar buenas prácticas y experiencias, con miras a fortalecer la articulación y generar iniciativas colectivas que permitan continuar la defensa de los derechos humanos de las personas migrantes.

Los contenidos de la Memoria fueron recuperados, agrupados y sistematizados por Erika González Herrera y plasman un resumen de las reflexiones, los análisis y las experiencias compartidas durante el proceso, con el objetivo de devolver el proceso a sus participantes y equipos de trabajo. También busca ser un insumo para fortalecer el trabajo de quienes se dedican a la defensa de los derechos humanos de las personas en situación de movilidad forzada. Es importante señalar que no representa un análisis definitivo ni propuestas teórico-metodológicas elaboradas por las organizaciones coordinadoras. Más bien, es un documento que recoge algunas claves psicosociales desarrolladas y reflexionadas en los talleres.

Esperamos que sea de utilidad para la reflexión y el fortalecimiento de los equipos frente a la magnitud y complejidad del fenómeno de la migración forzada en nuestro país y en la región, y motive a continuar acompañando la lucha y la esperanza de quienes trabajan en estos contextos.

METODOLOGÍA

La Escuela de Acompañamiento Psicosocial para la Defensa del Derecho a Migrar fue un espacio seguro y de confianza en el cual se promovió el diálogo y la reflexión desde las experiencias y los conocimientos de las personas participantes con base en el modelo de acompañamiento psicosocial de Aluna y la mirada estratégica y sistémica sobre lo migratorio del Prami y de la Redodem, para construir aprendizajes colectivamente. Se desarrolló con las siguientes características:

Realizada de:

ABRIL a AGOSTO 2024

34 Participantes de

26 espacios de defensa de derechos humanos de las personas migrantes en

19 estados de la República Mexicana.

Modalidad híbrida:

DOS módulos presenciales y DOS módulos virtuales

MÓDULOS

ABRIL

11 Y 12

Introducción al enfoque psicosocial y al modelo de acompañamiento de Aluna.

MAYO

13, 14 Y 15

Abordaje psicosocial del proyecto político y herramientas para el apoyo psicoemocional en el acompañamiento psicosocial y la salud mental para quienes acompañan.

JUNIO

17, 18 Y 19

Herramientas para la seguridad y protección y para fortalecer la dinámica interna de los equipos de personas defensoras de derechos humanos.

AGOSTO

5 Y 6

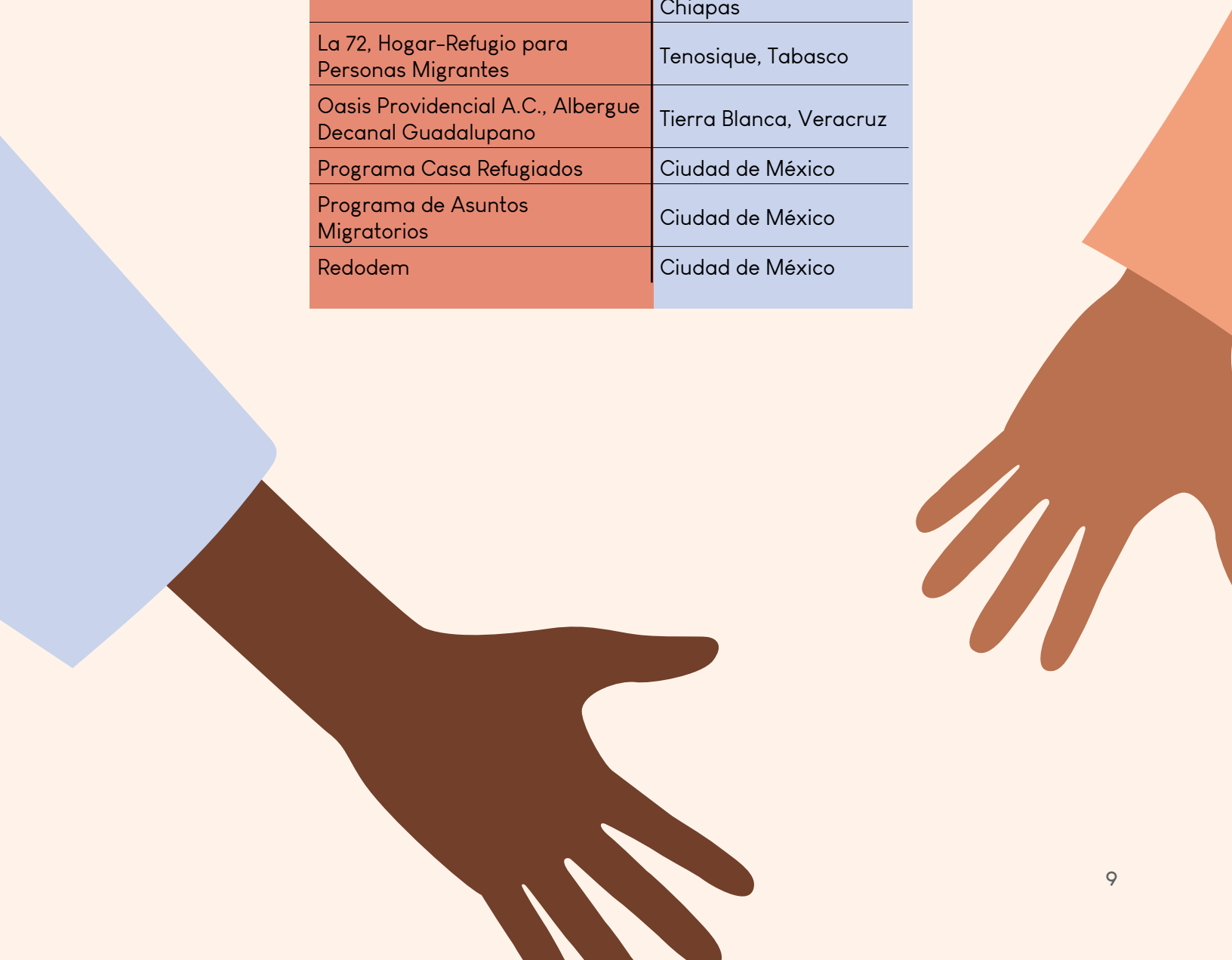
Fortalecimiento de la vinculación, evaluación y cierre del proceso.

PARTICIPANTES

En la apuesta común por fortalecer las capacidades de las personas acompañantes y defensoras de derechos humanos, participaron:

ALBERGUE U ORGANIZACIÓN	UBICACIÓN
ABBA A.C., CCIAPM	Celaya, Guanajuato
Albergue La Sagrada Familia A.C.	Apizaco, Tlaxcala
Casa de Acogida, Formación y Empoderamiento para Mujeres y Familias Migrantes y Refugiadas (CAFEMIN)	Ciudad de México
Casa de la Caridad Hogar del Migrante	San Luis Potosí, San Luis Potosí
Casa de Luz	Tijuana, Baja California
Casa del Migrante Casa Nicolás	Guadalupe, Nuevo León
Casa del Migrante El Samaritano	Atotonilco de Tula, Hidalgo
Casa del Migrante Frontera Digna	Piedras Negras, Coahuila
Casa del Migrante Monseñor Guillermo Ranzahuer González	Acayucan, Veracruz
Casa del Migrante San Carlos Borromeo	Salamanca, Guanajuato
Casa del Migrante San Juan Diego y San Francisco de Asís	Matamoros, Tamaulipas
Casa Tochan	Ciudad de México
Centro de Apoyo Marista al Migrante (CAMMI)	Querétaro, Querétaro
Centro de Día para Migrantes Jesús Torres	Torreón, Coahuila
Centro de Orientación del Migrante de Oaxaca (COMI)	Oaxaca de Juárez, Oaxaca
Dignidad y Justicia en el Camino A.C., FM4 Paso Libre	Guadalajara, Jalisco

El Refugio Casa del Migrante	San Pedro Tlaquepaque, Jalisco
Frontera con Justicia A.C, Casa del Migrante de Saltillo	Saltillo, Coahuila
Iniciativa Kino para la Frontera	Nogales, Sonora
Iniciativas para el Desarrollo Humano (IDEHU)	Tapachula, Chiapas
JRS México	Tapachula, Chiapas
	Cd. Juárez, Chihuahua
	Frontera Comalapa, Chiapas
La 72, Hogar-Refugio para Personas Migrantes	Tenosique, Tabasco
Oasis Providencial A.C., Albergue Decanal Guadalupano	Tierra Blanca, Veracruz
Programa Casa Refugiados	Ciudad de México
Programa de Asuntos Migratorios	Ciudad de México
Redodem	Ciudad de México



MÓDULO

INTRODUCCIÓN AL ENFOQUE PSICOSOCIAL Y AL MODELO DE ACOMPAÑAMIENTO DE ALUNA

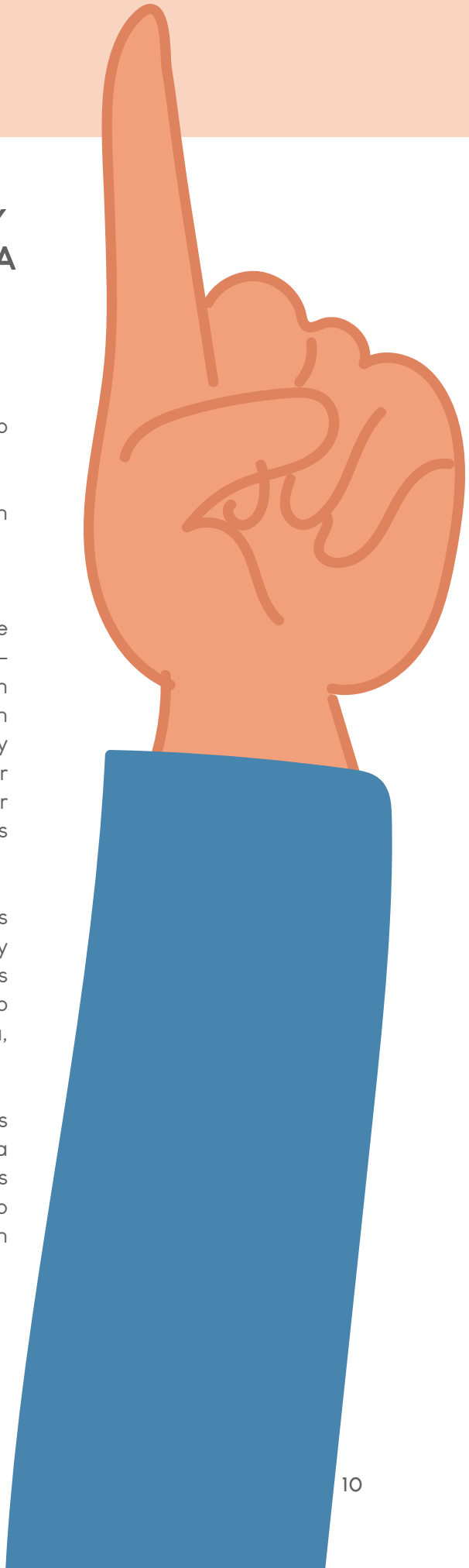
El primer módulo tuvo como objetivos:

- Conocer el origen y desarrollo del enfoque psicosocial, así como las bases teóricas y epistemológicas del modelo de Aluna.
- Brindar herramientas básicas para la elaboración de un diagnóstico participativo psicosocial.

Entre las bases teóricas, se habló de manera introductoria sobre la psicología social de la liberación promovida por Ignacio Martín-Baró, la educación popular de Paulo Freire y la investigación-acción participativa de Fals Borda, para mirar críticamente cómo en un contexto de violencia sociopolítica, la psicología, la antropología y la sociología, entre otras disciplinas, pueden ayudar a desarrollar herramientas, técnicas, enfoques y metodologías para fortalecer el trabajo de defensa de los derechos humanos y los movimientos sociales.

Además, se plantearon formas para construir relaciones horizontales de colaboración y apoyo mutuo en el quehacer y trabajo de acompañamiento, así como para desarrollar múltiples metodologías y acercamientos que permitan entender el daño causado o los impactos psicosociales de la violencia sociopolítica, pero también reconocer y fortalecer las formas de afrontamiento.

Como parte central de la discusión, se analizaron las finalidades y los mecanismos de la violencia sociopolítica asociada al contexto migratorio, la forma en la que impacta a las personas migrantes y a las personas defensoras y/o acompañantes, así como los mecanismos de afrontamiento individuales y colectivos que han desarrollado.



CARACTERIZACIÓN DE LA CRISIS DE DERECHOS HUMANOS EN EL CONTEXTO MIGRATORIO DE MÉXICO

La violencia sociopolítica es un tipo de violencia premeditada, organizada y sistemática que tiene objetivos claros, ya sean políticos, económicos, sociales, militares, ideológicos o de control territorial para dominar, a través de estrategias que buscan causar daño, a un grupo de personas, organizadas o no, que por su papel en la sociedad incomodan o estorban a quienes ejercen dicha violencia y sus intereses. Una de las estrategias más usadas en la violencia sociopolítica es el terror para doblegar la voluntad de las personas, pues el miedo es la emoción imperante ante la constante violación de los derechos humanos.

A partir de la definición anterior, las personas acompañantes y defensoras discutieron en grupo en torno a dos preguntas:

1. ¿Cómo caracterizan la crisis de derechos humanos en el contexto migratorio?
2. ¿Cuáles son sus mecanismos y sus finalidades detrás?

En sus respuestas reflexionaron sobre cómo la crisis de derechos humanos que afecta a las personas migrantes en México es resultado de los acuerdos entre los gobiernos de México y Estados Unidos para contener la migración y externalizar las fronteras hacia el sur, lo cual implica la militarización de las fronteras y de la política migratoria. Esto se entreteje con las violencias causadas por el crimen organizado, los medios de comunicación que reproducen narrativas basadas en la xenofobia y el estigma, así como con otros actores de la sociedad que se oponen a las acciones de protección y de ayuda humanitaria, como son algunas organizaciones vecinales o empresas ferroviarias. Todo ello genera diversas violaciones a los derechos de las personas migrantes.

> La violencia sociopolítica que se vive en los contextos migratorios se materializa en las siguientes estrategias y acciones: la criminalización, la revictimización, la impunidad, la falta de acceso a la justicia, el abuso de autoridad, la corrupción, la trata de personas, los secuestros, las desapariciones, las muertes y los diferentes tipos de violencia: física, simbólica, sexual, patrimonial o económica. También están las violencias asociadas al control territorial por parte del crimen organizado que generan desplazamientos forzados.

La forma más explícita y sistemática de la violencia sociopolítica en los contextos migratorios es la contención de la migración por parte del gobierno mexicano mediante la negación de trámites migratorios o los múltiples obstáculos para obtener el reconocimiento de la condición de persona refugiada, como es el alargar los plazos y lo ocurrido en la Ciudad de México con el cierre por algunos meses de las oficinas de la Comisión Mexicana de Ayuda a Refugiados (Comar). En consecuencia, las personas quedan en una situación migratoria irregular, además de que hay una negación sistemática en el acceso a derechos fundamentales y servicios básicos, como la vivienda, la salud, la educación, el trabajo y la alimentación.

El uso del discurso y las narrativas por parte del gobierno mexicano forman parte de una estrategia política para justificar acciones que, en principio, son violatorias de la protección de derechos; ejemplos de ello son los eufemismos que se utilizan para nombrar las detenciones (rescate humanitario, aseguramiento, etc.) o la privación de la libertad (alojamiento).

Lo anterior orilla a las personas migrantes a situaciones de mayor riesgo y vulnerabilidad, en las que son víctimas de múltiples violencias por parte del crimen organizado y de otros actores que tienen como práctica común la extorsión o el cobro excesivo de servicios: taxistas (incluyendo el transporte por aplicación) o personas arrendadoras, entre otras. En el caso de la extorsión y el robo, las personas perpetradoras incluso son agentes del Estado.

De esta forma, todos los aspectos de la vida de las personas migrantes están vulnerados a causa de las diversas violaciones a sus derechos humanos, que pueden agravarse debido a la intersección de la identidad de género, la orientación sexual, la adscripción étnica, la edad, las cuestiones socioeconómicas, etc. Además, los delitos y las violaciones a los derechos humanos son invisibilizadas y no se garantiza el acceso a la justicia. En conjunto, todo esto refleja la desprotección generalizada de la población migrante a pesar de la existencia de un marco jurídico que la protege y reconoce sus derechos independientemente de su situación migratoria.

Esto tiene graves consecuencias en la sociedad, pues propicia un entorno en el que se reproducen expresiones de estigma, discriminación y xenofobia en las comunidades de tránsito, de espera prolongada y de destino. Lo cual genera mayores impactos hacia las personas migrantes, pues se enfrentan a la exclusión, la indiferencia, la falta de solidaridad y de empatía, la criminalización, la desinformación y el desconocimiento sobre los motivos estructurales que las orillan a migrar. Asimismo, proliferan estereotipos que asocian la migración a la delincuencia e inseguridad.

> Los albergues, las organizaciones de la sociedad civil y las personas defensoras y/o acompañantes de las personas migrantes, también sufren diversos impactos, como amenazas, agresiones, criminalización y discriminación. Además, las personas defensoras y/o acompañantes se enfrentan a la sobresaturación de los espacios de acogida, con recursos limitados, lo que, a su vez, impacta en el desgaste de la solidaridad. A ello se suma la necesidad de dar respuesta a problemáticas cambiantes, emergentes y, muchas veces, urgentes.

Las comunidades receptoras o vecinas, en ocasiones, se vuelven agentes adversos al trabajo de acompañamiento y defensa, pues reproducen estigmas a partir de la desinformación y criminalizan a la población, incluso ha habido casos en los que han solicitado que los albergues cierren, lo cual es parte de los mecanismos de la violencia sociopolítica, que provoca que sea la misma población local la que ejerza violencia. Todo ello deriva en una exacerbación del miedo, lo cual puede provocar la apatía o indiferencia en las comunidades de acogida y mermar las prácticas de solidaridad y hospitalidad.

IMPACTOS Y AFRONTAMIENTOS PSICOSOCIALES, Y LOS ÁMBITOS DE TRABAJO DE ALUNA

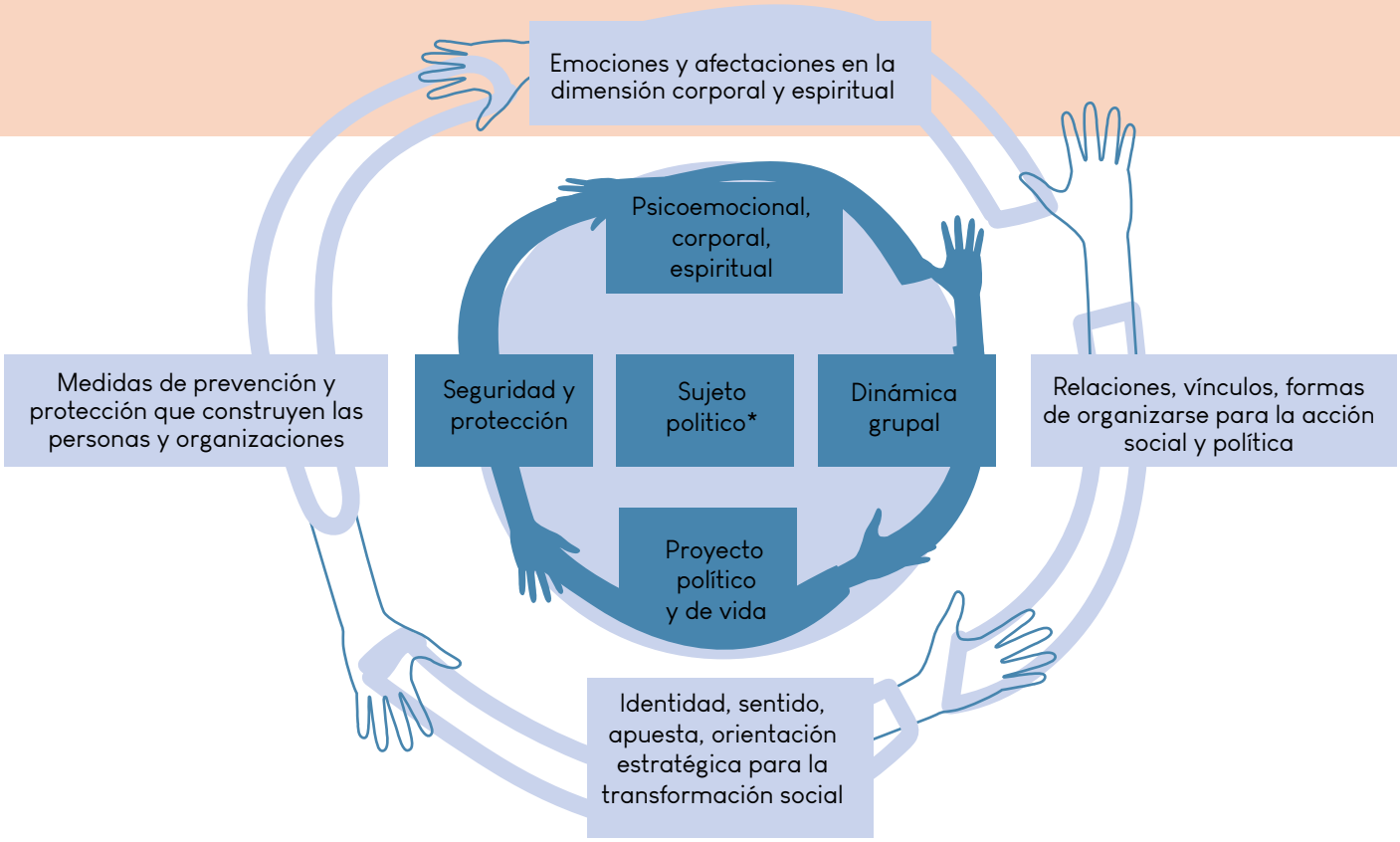
Los impactos y afrontamientos son categorías que ocupa el enfoque psicosocial para analizar el daño provocado por la violencia sociopolítica. Se retoma el concepto del trauma psicosocial, que utiliza la Psicología Social de la Liberación, para caracterizar una herida que permanece en el tiempo, la mente, los pensamientos, la memoria, los recuerdos y la percepción de una persona. El enfoque psicosocial permite resignificar el daño que experimentan las personas a causa de la violencia sociopolítica, tanto en lo individual como en sus relaciones interpersonales (familiares, colectivas y sociales).

Por eso es clave entender las situaciones y expresiones de violencia que cruzan a los cuerpos y a las relaciones, para poder identificar cuál es el daño y de dónde viene. Siempre habrá una interconexión entre lo personal, lo colectivo y lo contextual, pues la herida no se vive individualmente, sino como parte de un proceso social en el cual la persona está inmersa. Por lo tanto, todo acompañamiento psicosocial requiere partir de un análisis de contexto y definir una postura frente a la violencia sociopolítica.

El trauma psicosocial se expresa en impactos que se visualizan en algunos ámbitos, tanto en las personas y colectivos en los que participan, como en sus relaciones interpersonales. Los impactos son expresiones normales en un contexto anormal, con lo cual se busca despatologizar el daño. Los impactos psicosociales son entonces las expresiones de una persona o de un colectivo frente a una situación límite (por ejemplo, una violación de derechos humanos, un acto de violencia o un abuso), y pueden ser actitudes, tensiones, pérdidas, cambios o daños.

Por su parte, las personas o grupos que reciben el daño no son pasivas, pues todo el tiempo están haciendo algo para poder enfrentar ese daño. Esas acciones son los afrontamientos, que pueden ser conscientes o no, sistemáticos o espontáneos, y también tienen una dimensión individual, familiar, colectiva y social. Parte del proceso de acompañamiento es reconocerlos y ordenarlos para construir una ruta de actuación y validación, orientada a enfrentar el daño, fortaleciendo y ampliando así las formas de afrontamiento. Estos conceptos permiten recuperar no sólo la experiencia previa de la persona o del grupo acompañado, sino también las de otras personas y grupos que han enfrentado daños similares.

Los impactos y afrontamientos psicosociales se experimentan en diferentes niveles: personal, familiar, grupal, comunitario y en la sociedad; se expresan en el cuerpo, las emociones, los pensamientos, las acciones, los vínculos y las relaciones, los símbolos y las creencias, los proyectos y hasta la visión del mundo; abarcan diferentes ámbitos, como el psicoemocional, la seguridad, el proyecto político, la dinámica interna, lo económico, etc. Con base en esto, Aluna determinó cuatro ámbitos de análisis interrelacionados:



En el trabajo de acompañamiento a personas migrantes tal vez es difícil encontrar los cuatro ámbitos, pero el psicoemocional y el de seguridad son más fáciles de visualizar, pues algunos de los **impactos más frecuentes que enfrentan las personas migrantes** son:

> las pérdidas constantes y la dificultad de elaborarlas durante el tránsito migratorio, el miedo, el aislamiento provocado por la criminalización y los estigmas, la desconfianza, la culpa, el odio, las agresiones, el estrés continuo, la incertidumbre y las enfermedades.

Entre los **afrontamientos** están:

> la construcción de redes de apoyo en el camino (aunque sean temporales), los actos de solidaridad, las redes de apoyo en los diferentes lugares de tránsito, los vínculos de confianza para hablar y elaborar los impactos, la construcción de planes y la búsqueda de recursos a corto y mediano plazo.

**Para Aluna, los sujetos políticos son aquellos actores –personas o colectivos– que han sido atravesados por la violencia sociopolítica y que, desde sus acciones, vivencias y reivindicaciones, interpelan los sistemas de opresión y aportan a la transformación social. Esta definición abarca una multiplicidad de actores, por ejemplo, personas, comunidades defensoras del territorio, periodistas, aquellas personas que, al ser víctimas directas (familiares de personas desaparecidas), se han convertido en defensoras de derechos humanos y, a la vez, a organizaciones de derechos humanos que han tomado la decisión de acompañar a otras. Desde la perspectiva del Prami y la Redodem, las personas migrantes también son sujetas políticas en tanto sus proyectos migratorios ponen en acción una defensa práctica de su derecho a migrar, a solicitar asilo, a vivir una vida libre de violencia, entre otros. Además de que, como lo mencionaron las personas defensoras y/o acompañantes en la Escuela, cotidianamente desarrollan estrategias de afrontamiento de las violencias que viven, por ejemplo, a través del apoyo mutuo, la construcción de redes de solidaridad, la organización a través de caravanas o campamentos, entre otras.*

DIAGNÓSTICO PARTICIPATIVO PSICOSOCIAL DE LAS PERSONAS MIGRANTES

Los albergues, casas, comedores, centros de día, así como organizaciones enfocadas en el acompañamiento y la protección de las personas migrantes, son espacios que constituyen una red de apoyo fundamental para dar respuesta a la crisis humanitaria y de derechos humanos en el contexto migratorio. Son las personas defensoras y/o acompañantes que colaboran en estos espacios las que conocen de primera mano los impactos que viven las personas migrantes, así como los afrontamientos que desarrollan de cara al contexto de violencia sociopolítica que les afecta. A continuación, se presentan los impactos y los afrontamientos que las personas defensoras y/o acompañantes compartieron en el trabajo en grupos y en plenaria:

IMPACTOS	AFRONTAMIENTOS
Psicoemocionales. Miedo, depresión, ansiedad, agotamiento, apatía, tristeza, enojo, hipervigilancia, reactividad, enfermedades físicas y mentales, trastornos alimenticios y del sueño, duelos, impotencia, incertidumbre, desconfianza, dificultad para la toma de decisiones, normalización de la violencia, agresividad, cuestionamiento de la fe, somatización, e impactos derivados de la falta de acceso a servicios médicos y públicos.	**Psicoemocional.** Adaptación al contexto, espiritualidad, búsqueda de atención médica física y mental, terapias de relajación, arte, escuchar música, integrarse con otras personas del albergue, darse permiso de sentir cariño, reforzar la autoestima.
Dinámica interna. Conflictos familiares o de pareja, hacinamiento, desorganización o desintegración familiar, desarraigo, violencia intrafamiliar, descuido de las infancias, pérdida de la lengua materna.	**Dinámica interna.** Reestructura de los roles y la dinámica familiar; construcción de redes de apoyo familiares, de amistades e institucionales en el camino; formar campamentos; compartir herramientas o estrategias; comunicación con la familia para disminuir la sensación de soledad; solidaridad y construcción de redes de apoyo entre mujeres para la crianza colectiva.

Proyecto de vida. Fracturación o reestructura del plan de vida, incertidumbre por el futuro, falta de documentos, dudas, cambios en su identidad para adaptarse a la cultura receptora, separación familiar, falta de oportunidades, rezago escolar, trabajo infantil.	**Proyecto de vida.** Reestructura del plan de vida, elaboración de metas claras, talleres en los albergues sobre el tema, reafirmación de las decisiones tomadas en el proyecto migratorio.
Seguridad. Criminalización, desconfianza en las autoridades o procesos institucionales; sentido de exclusión por la violación de sus derechos y por la falta de acceso a la justicia, vivienda, seguridad alimentaria y transporte; gastos excesivos para acceder a servicios; uso de mecanismos peligrosos para hacer el trayecto, ubicaciones riesgosas de las viviendas; reclutamiento forzado por el crimen organizado.	**Seguridad.** Viajar en grupo (caravanas), buscar espacios seguros (albergues), intentar la regularización o el retorno a su país, tener vivienda y trabajo temporal, construir estrategias de protección con organismos internacionales, suspender o restringir el uso de sus números y redes sociales, creación de grupos en WhatsApp y redes sociales para intercambiar consejos. **Mujeres:** ir acompañadas de un hombre, masculinizar su apariencia; mujeres lesbianas o transgénero: presentarse como heterosexuales.
Económicos. Falta de acceso a cuentas bancarias por no contar con una condición regular; costos en los trámites de regularización (copias, traslados, documentos); estafas, desempleo, necesidad de un espacio que cubra las necesidades básicas.	**Económica.** Dejar encargadas sus posesiones o su patrimonio en el país de origen, o venderlas para obtener recursos para continuar su viaje o su estancia en el nuevo país; poner en perspectiva el valor de la vida sobre las posesiones; autoempleo; trabajo sexual; apoyo mutuo.

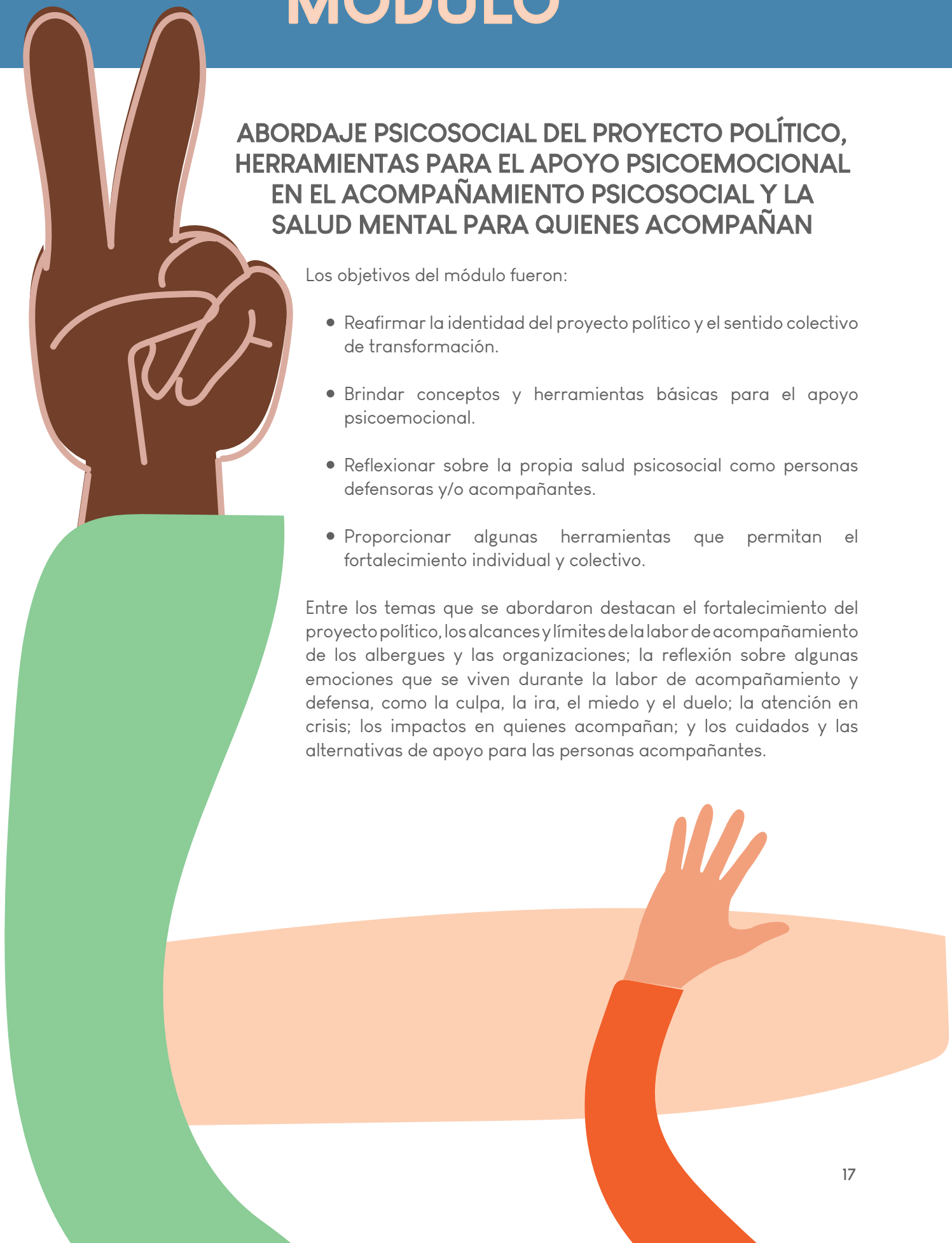
MÓDULO

ABORDAJE PSICOSOCIAL DEL PROYECTO POLÍTICO, HERRAMIENTAS PARA EL APOYO PSICOEMOCIONAL EN EL ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL Y LA SALUD MENTAL PARA QUIENES ACOMPAÑAN

Los objetivos del módulo fueron:

- Reafirmar la identidad del proyecto político y el sentido colectivo de transformación.
- Brindar conceptos y herramientas básicas para el apoyo psicoemocional.
- Reflexionar sobre la propia salud psicosocial como personas defensoras y/o acompañantes.
- Proporcionar algunas herramientas que permitan el fortalecimiento individual y colectivo.

Entre los temas que se abordaron destacan el fortalecimiento del proyecto político, los alcances y límites de la labor de acompañamiento de los albergues y las organizaciones; la reflexión sobre algunas emociones que se viven durante la labor de acompañamiento y defensa, como la culpa, la ira, el miedo y el duelo; la atención en crisis; los impactos en quienes acompañan; y los cuidados y las alternativas de apoyo para las personas acompañantes.



IMPACTOS Y AFRONTAMIENTOS: NUESTROS ALCANCES Y NUESTROS LÍMITES

Las personas defensoras y/o acompañantes identificaron impactos y afrontamientos, pero ahora como parte de su labor de acompañamiento a las personas migrantes:

IMPACTOS

- Desesperanza
- Pesimismo
- Enfermedades
- Sobrecarga de trabajo por la falta de límites ante la emergencia
- Desensibilización
- Crueldad o revictimización en el trato a las personas migrantes
- Violencia
- Desgaste
- Apatía
- Parálisis
- Miedo
- Silencio

**Las personas defensoras señalaron que estos impactos operan de manera diferente según características como género, edad, condiciones socioeconómicas, etc.*

AFRONTAMIENTOS

- Prácticas de autocuidado y de cuidado colectivo
- Construcción de confianza en los equipos
- Respaldo para resignificar el daño
- Desnormalización de la violencia
- Generación de espacios de retroalimentación y supervisión del trabajo, pero también para el reconocimiento de los logros
- Construcción o fortalecimiento de redes de apoyo
- Definición de límites
- Formación y capacitación
- Visibilización de la injusticia, los daños y las afectaciones
- Construcción de estrategias de afrontamiento
- Compartir experiencias con otras organizaciones y personas defensoras
- Reconocimiento de espacios de oportunidad

Asimismo, nombraron algunos ejemplos de discursos, narrativas y herramientas desde los grupos hegemónicos que ponen en riesgo el proyecto político de la defensa del derecho a migrar, como el olvido, la negación de la realidad, la criminalización, la estigmatización social y el aislamiento mediante ataques a las comunidades y grupos solidarios. Para enfrentar éstos, se refirieron a algunas capacidades como la legitimidad, los conocimientos sobre ciertos temas, la experiencia, los recursos, las conexiones y la amplia red de personas defensoras que hacen parte de los equipos de los albergues y las organizaciones.

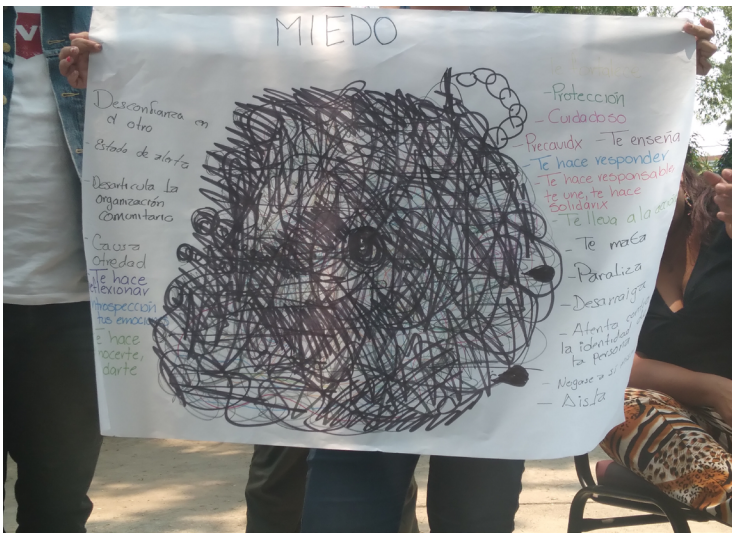
Por otro lado, reflexionaron sobre los impactos y los afrontamientos que son compartidos sin importar la zona geográfica donde trabajan, el tipo de albergue u organización del que son parte o la labor que desempeñan. Esto les hizo sentir que no están solos ni solas y que trabajan por un interés común. Además, a partir del espacio de encuentro de la Escuela, se construyeron lazos de confianza y vinculación estratégica que les posibilitan otras estrategias de acción para responder a las necesidades de las personas migrantes, como poderlas referir a otros albergues, lo cual representa una forma de cuidarlas en el trayecto.

De esta forma, se identificó la relevancia de reafirmar la razón de ser o el proyecto político y de vida para sostener sus luchas, lo que implica tener un objetivo claro, establecido con límites, realismo, pensamiento crítico y basado en el análisis de contexto, pues ese proyecto político es el que las sostiene en los momentos de desesperanza y ha permitido que, a pesar de todo lo que han enfrentado a lo largo de los años, sigan creyendo y trabajando por la dignidad de las personas que acompañan. También se reconoció que no están exentas de reproducir violencias con las personas con las que trabajan, a causa de todos los impactos que también viven derivados del contexto, pero aceptaron ser responsables de atenderlas como individuos y personas defensoras y/o acompañantes.

LAS EMOCIONES Y SU EXACERBACIÓN EN LA VIOLENCIA SOCIOPOLÍTICA

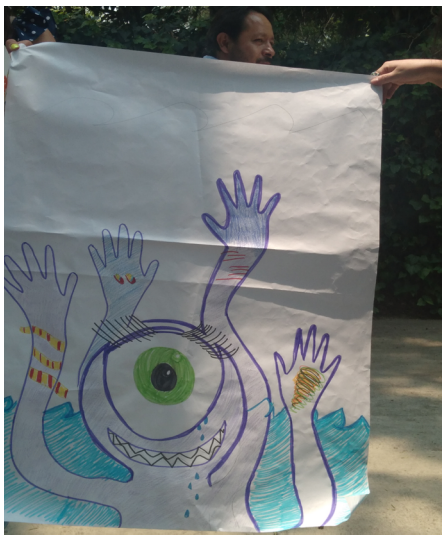
Como parte del acompañamiento en el ámbito psicoemocional, se trabaja con diversas emociones, como el miedo, la culpa, el duelo ante las pérdidas múltiples y el enojo. Las personas defensoras y/o acompañantes reflexionaron en grupos y dibujaron estas emociones, cómo se expresan, cómo se sienten y qué generan, así como las estrategias que deben tomar en cuenta para validar y trabajar cada emoción. La descripción de cada una de las emociones fue la siguiente:

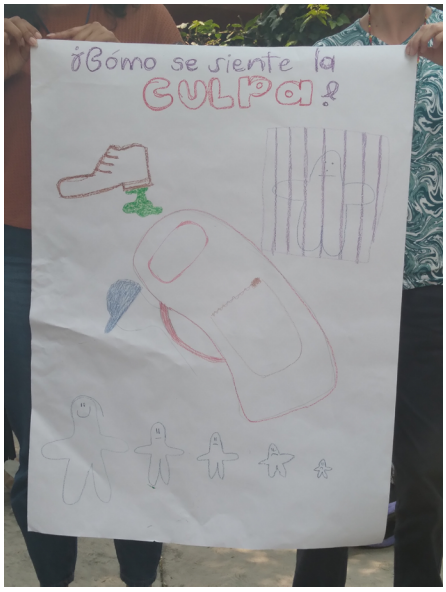
MIEDO



- Es algo natural, ni negativo ni positivo, y todo ser humano lo experimenta, lo importante es la forma en la que se afronta, pues puede tener efectos negativos o positivos, motivar o encerrar.
- Podría parecer un laberinto negro o gris, ya que pone obstáculos, limita, crea desconfianza, causa otredad, mantiene en alerta, interfiere con las capacidades, desarraiga y desarticula la organización comunitaria. Sin embargo, tiene también una parte funcional y motivante, pues ayuda a prevenir situaciones violentas o a no perder la vida; puede fortalecer, proteger, ayudar a ser precavida, enseñar a ser responsable, obligar a actuar, unir y provocar solidaridad.
- Se puede tener miedo a riesgos reales, pero también se mezcla con la fantasía de lo que podría pasar.
- En lo físico, provoca tensión muscular, aumento del ritmo cardíaco, sudoración de las manos; en lo psicológico, causa angustia y ansiedad. También es un recurso de coerción de la violencia sociopolítica para que la persona no actúe.
- Se puede afrontar de diversas formas: buscar ayuda psicológica o psiquiátrica o apoyo emocional con amistades y familiares. Las personas migrantes lo hacen con solidaridad entre ellas, al juntarse en caravanas para disminuir el riesgo, con la certeza de los espacios seguros, al proteger sus datos personales, etc.
- Como personas defensoras y/o acompañantes se debe cuidar que no se contagie, ni altere la toma de decisiones, para lo cual se debe analizar y contextualizar la situación, para ver si el miedo parte desde la subjetividad, las experiencias y la historia de vida o es real, y así se puede definir dónde se acciona. También se debe validar, porque para quien lo vive, es real.
- Además, se puede dar información, monitorear las rutas y platicar sobre los siguientes pasos y los riesgos que siguen.
- Es difícil hablar de los miedos porque significa hacerse vulnerable, pero socializarlo ayuda a identificar que todas lo sienten. Aunado a ello, es importante comprender que, en la masculinidad hegemónica, el hombre debe ser fuerte y no sentir miedo, y el no estar en contacto con esta emoción o reprimirla crea malestares que pueden llevar a prácticas nocivas, como la replicación de violencias, el consumo de sustancias, etc.

CULPA





- Es como un monstruo de muchas manos y un ojo, porque al sentir culpa, la persona se siente atada, observada, juzgada, señalada, atrapada, asfixiada, pequeña, sin valor; duda de sus capacidades; se autoflagela y considera que debe ser castigada. En el cuerpo se manifiesta con ganas de llorar, cansancio, bloqueo mental, tensión, rigidez, defensas bajas, insomnio, pesadillas, pensamientos intrusivos, agotamiento físico y mental, silencio, ensimismamiento, disminución de la autoestima, desesperanza, deseos de no estar viva, pesadez y vergüenza.

- Como personas defensoras y/o acompañantes, se puede afrontar reconociendo los límites personales e institucionales; no teniendo una actitud paternalista; nivelando la autoexigencia con autocuidado; identificando lo que es cultural o parte de nuestros usos y costumbres; dividiendo lo irracional de lo racional; buscando solucionar lo real en el ámbito terapéutico.

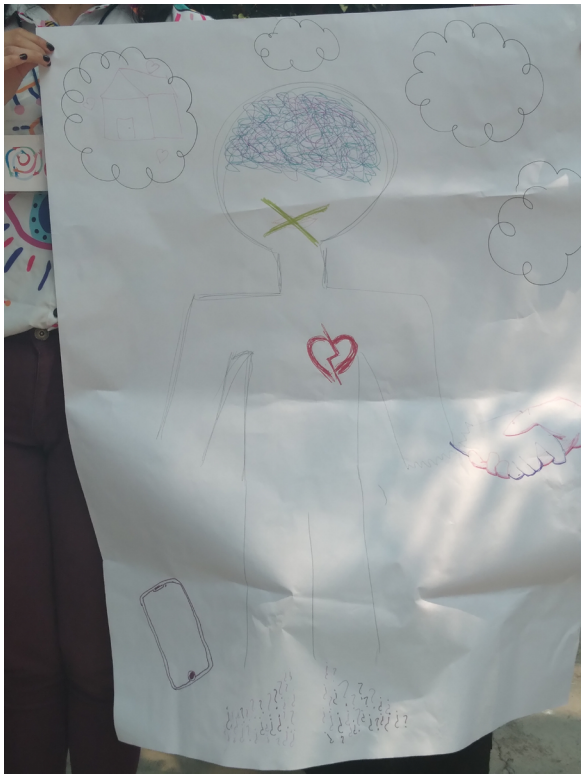
- Se debe analizar en clave de la violencia sociopolítica para identificar las culpas colocadas desde las narrativas del gobierno y hegemónicas.

- Es importante cuidar cómo se mete el tema de la fe, pues puede ayudar o ser contraproducente; tampoco se debe asegurar que todo estará bien, pues eso puede hacer más daño.

- Es necesario entender que no se debe resolver la culpa, pero sí validar que la sientan y ayudar a que vean que tienen expectativas irreales ante el contexto.

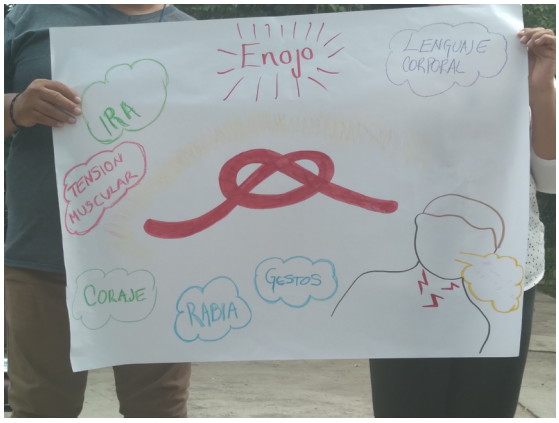
- También es importante buscar otras palabras para que el contexto o los sistemas opresores no influyan en cómo se percibe una situación. Se puede trabajar al transformarla con la palabra "responsabilidad" para determinar cuál sí es y cuál no y cómo se puede actuar. Otra forma es buscar al verdadero culpable, por ejemplo, identificar que la necesidad de migrar fue culpa del gobierno. No se debe olvidar considerar las capas de interseccionalidad que hacen que la culpa afecte de diferentes maneras a las personas, por ejemplo, las mujeres defensoras sienten culpa por las implicaciones que conlleva su trabajo, pero también como mamás, parejas, hijas, amigas.

DUELO



- Es como un río que no se puede controlar y tiene remolinos de emociones que se experimentan, como tristeza, ira, nostalgia, incertidumbre, duda del futuro, enojo o desesperanza; también puede ser como una persona que se queda incompleta.
- Hay muchos tipos, como la anunciada, que da oportunidad de procesar la información, y la traumática, que es violenta, múltiple y a diferentes niveles.
- Las personas migrantes todos los días enfrentan pérdidas, del tiempo, de la salud, de las oportunidades, familiares y amistades, así como del hogar, país y trabajo, además de su historia, arraigo, clima, lenguaje, comida, de su teléfono, donde traen mucho de su vida pasada, o incluso de alguna parte del cuerpo.
- Las personas desplazadas enfrentan otros tipos de duelos, pues no pueden tener ritos de despedida, por lo que no se cierra el ciclo, a lo que se suma lo que se siente por perder la casa y comunidad.
- Como personas defensoras y/o acompañantes, es importante hacer visible lo que han perdido y lo que no, además de ayudar en la identificación del proceso de duelo, las emociones que prevalecen y la etapa en la que se encuentran, considerando que cada persona es un contexto y elabora el duelo de diferentes formas, lo cual también se ve influenciado por la cultura y la experiencia de cada una, por ejemplo, muchas están acostumbradas a no hablarlo, hay una autocensura de sus pensamientos y sentimientos.
- También es importante entender que ninguna pérdida es mayor que otra, depende del valor y el significado que le da cada persona a lo que se perdió.
- Por otro lado, está el duelo que se enfrenta como personas defensoras y/o acompañantes, por las personas migrantes que se van o cuando se creía que se podía ayudar más y la persona se va antes de ello. A ello se suma que a veces se tiene que vivir lejos de la familia y las amistades, quienes no pueden dar la contención o empatía requerida a la distancia. Por ello, es importante compartir y colectivizar los duelos.

ENOJO

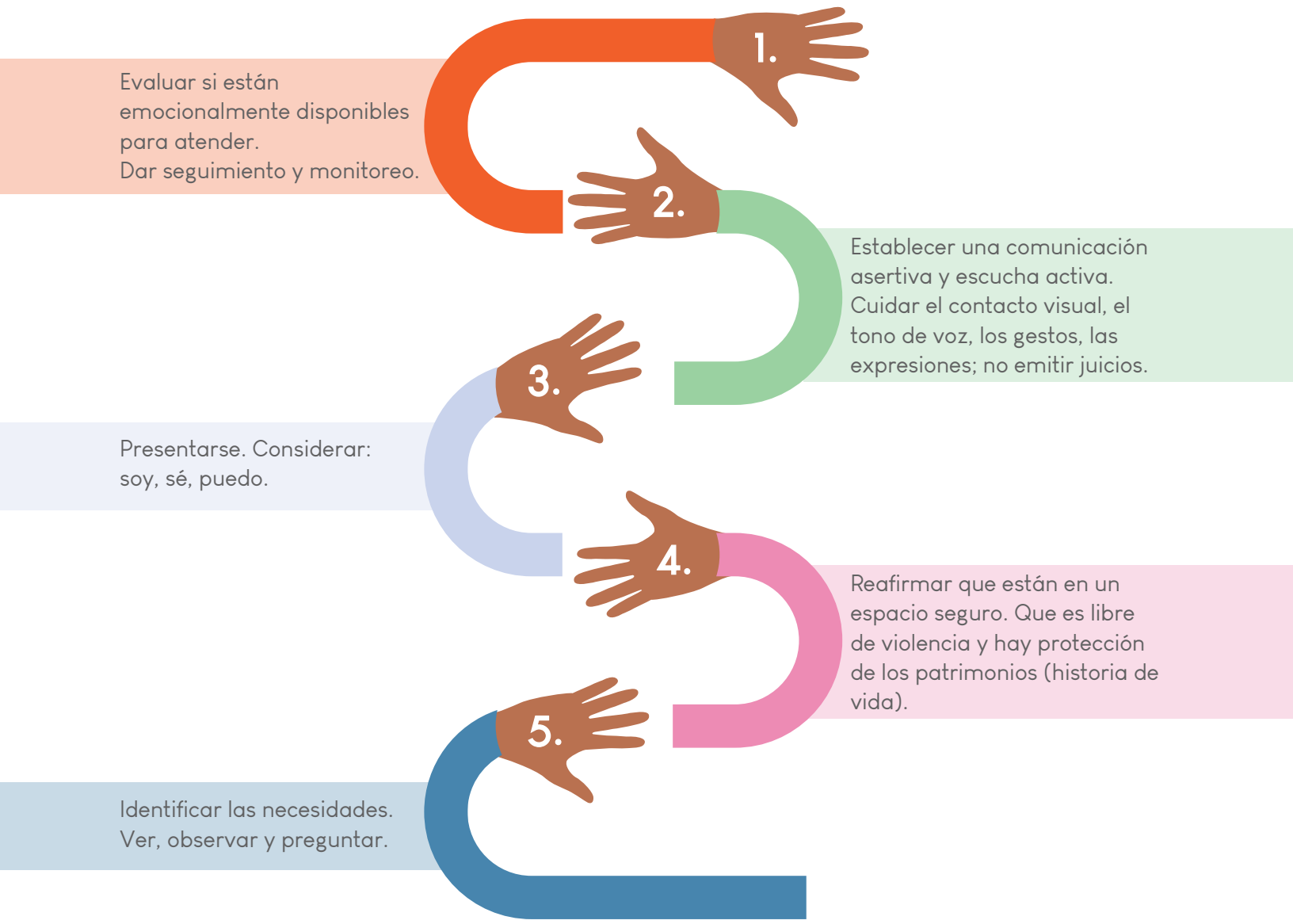


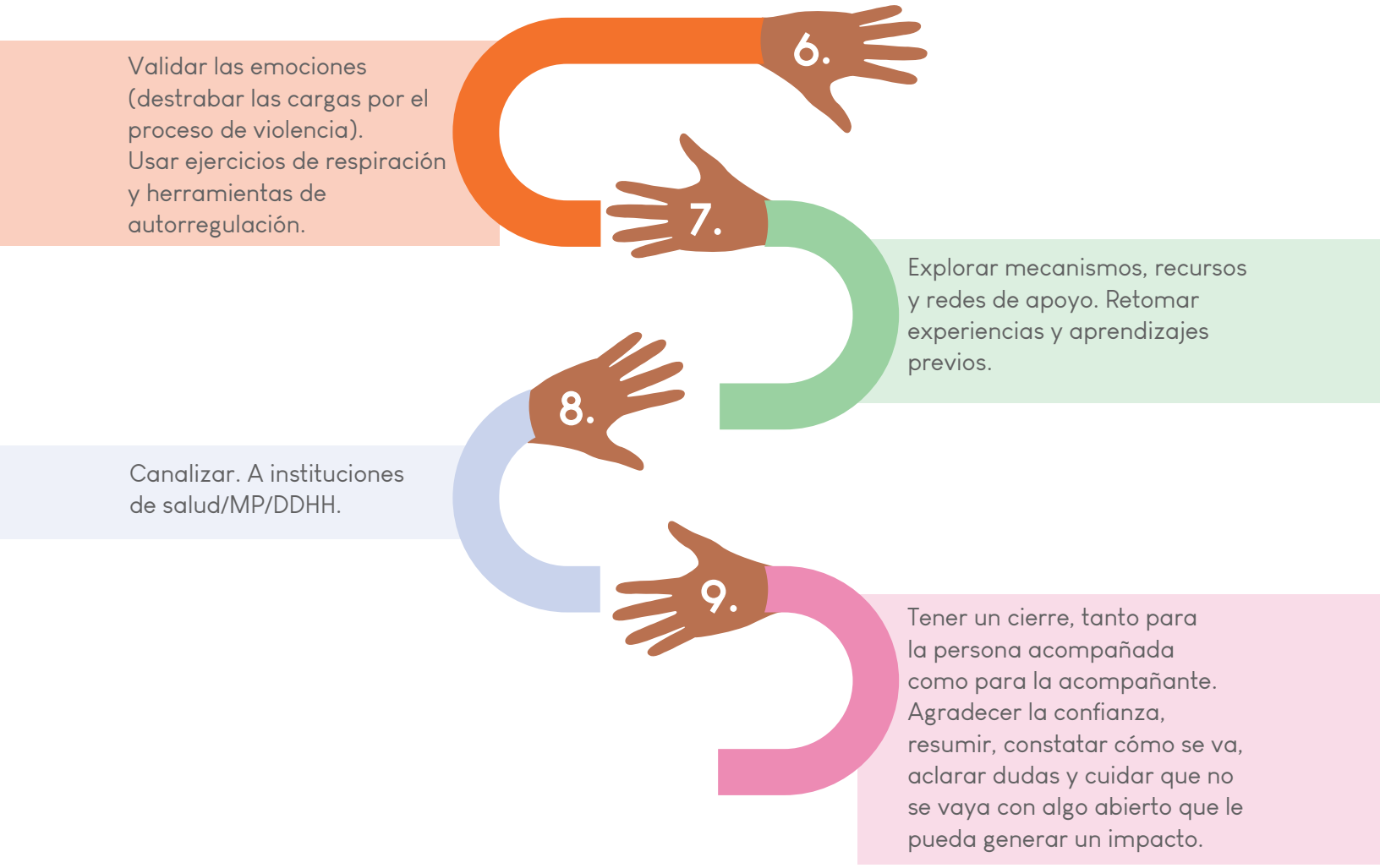
- Es como un volcán rojo, porque hierve la sangre; tiene diferentes matices y se siente como un nudo en la garganta o en el estómago.
- Puede ser la emoción que mueve ante las injusticias o la que permite poner defensas ante ciertas situaciones, pero también puede cegar o provocar actos impulsivos.
- Se acompaña de otras emociones, puede ser una respuesta ante el miedo o un impulso para poder alcanzar algo; se expresa en el lenguaje corporal, con gritos o palabras fuertes.
- Como personas defensoras y/o acompañantes, se debe cuidar que no se contenga porque se acumula y puede explotar.
- Muchas personas migrantes vienen de sufrir violencias sistemáticas y tienen actitudes violentas, por lo que es necesario no tomarlo personal, sino considerar que están enojadas con la serie de situaciones que han experimentado y a veces lanzan sus frustraciones con enojo. Se les puede ayudar pidiendo que respiren profundamente y acompañándoles a ubicar el resentimiento acumulado y a defenderse, pues el perdón no implica justificar a quienes les han hecho daño, sino liberarse.
- Asimismo, ayuda el reconocerlo en el cuerpo para tener un poco de control, así como pensar en su potencia organizativa y de cambio, pues es una emoción válida en el contexto de la violencia sociopolítica. Puede ser un motor y contribuye a poner límites, pero hay que canalizarlo para que no explote y no dañe a alguien más.
- Cada persona reacciona con base en sus experiencias y herramientas, sin embargo, siempre se pueden compartir nuevas para no estallar.

Entre las personas defensoras y/o acompañantes se identificaron algunos puntos en común, por ejemplo:

- La importancia de contextualizar el marco en el que se observan estas emociones, pues tienen su raíz en situaciones de violencia sociopolítica.
- La desprivatización del daño y la identificación de dónde están las responsabilidades fuera de la persona.
- La conexión de los impactos con otras experiencias.
- La exploración de los recursos con los que cuenta la persona (redes, habilidades, creencias, valores, conocimientos).

Asimismo, elaboraron una ruta de trabajo con personas migrantes sobre las emociones:





HERRAMIENTAS PARA LA CONTENCIÓN EN LAS CRISIS PSICOEMOCIONALES

Las crisis psicoemocionales suceden ante situaciones límite, violencias o riesgos a la integridad física o psicológica. Pueden generar emociones desbordadas y atentar contra la seguridad e integridad de la persona, por lo que es importante detectarlas y saber de qué tipo son para determinar cómo acompañarlas. Por ejemplo, se puede analizar la temporalidad, si es algo de un momento muy concreto o si es evolutivo. Igualmente, es importante tener empatía y escucha, y tener presente que la normalidad en el mundo de la persona se ha visto trastocada, lo cual sobrepasa las herramientas con las que cuenta para gestionar sus emociones.

Entre las características físicas de las crisis están las siguientes: llanto, enojo, temblor, desesperación, negación de la situación, desmayo, ensimismamiento, mareos, náuseas, vómitos, visión de túnel, paranoia, confusión, reactividad, aumento o disminución de la frecuencia cardiaca, ganas de lastimar(se) y falta de interés. Generalmente, las personas acompañantes pueden manejar una crisis, pero deben pedir ayuda, por ejemplo, para inmovilizar a la persona si se hace daño a sí misma o a las demás.

Entre las estrategias que las personas defensoras y/o acompañantes han utilizado al atender a personas en crisis, mencionaron mantener la calma, identificar los riesgos, valorar la situación, proporcionar un lugar seguro, permitir la expresión emocional, fluir con el ritmo de la persona, validar las emociones (contener-sostener la situación crítica en las mejores condiciones para ella y para una), escuchar de manera activa y respetuosa para saber qué siente y cuidar la seguridad al dimensionar el tipo de crisis para ver si se requieren otros refuerzos. Se pueden quedar solas con la persona en crisis, pero si es una niña, niño o adolescente, también debe estar presente la mamá o el papá. Es importante no intervenir si no se sienten con la preparación adecuada.

Finalmente, no se debe olvidar el monitoreo posterior, tanto a la persona que entró en crisis como al personal involucrado, reconociendo que la labor que se hace desde los albergues y las organizaciones no es común, pues conlleva tratar con personas víctimas y procesos urgentes, lo cual tiene implicaciones emocionales que se deben reconocer y abordar.

IDENTIFICACIÓN DE AFECTACIONES PSICOEMOCIONALES EN LOS COLECTIVOS Y AFRONTAMIENTOS A NIVEL GRUPAL/ORGANIZATIVO Y PERSONAL

Con el fin de determinar las afectaciones psicoemocionales que sufren las personas defensoras y/o acompañantes como parte de su trabajo dentro de los albergues y las organizaciones, primero hicieron un ejercicio individual. Luego, reflexionaron en equipos sobre la manera en la que estos impactos también se viven en sus equipos de trabajo para reconocer las afectaciones más comunes. Finalmente, compartieron estrategias que sus equipos realizan para enfrentar esto colectivamente, y pensaron en otras posibles propuestas viables y accesibles que pudieran implementar.

El trabajo por grupos les dio oportunidad de desahogarse y observar las coincidencias sobre los impactos y las emociones presentes en la atención y el acompañamiento, lo cual les hizo reconocer la importancia, en términos de salud y necesidad, de tener espacios de diálogo que les permitan apreciar la urgencia de hacer algo, reconocer los límites y observar lo que les está pasando. El sentirse identificadas con personas de diferentes regiones las dejó con una sensación de descanso, reconfortadas y acuerpadas, fue enriquecedor compartir las frustraciones y entender que, aunque hay limitantes, están en la misma lucha juntas.

También se sintieron interpeladas a reflexionar sobre lo que están haciendo consigo mismas y con sus equipos, incluso con aquellas integrantes que no brindan atención psicoemocional, jurídica o contención a las personas migrantes, pues también se acercan a ellas cuando requieren ayuda, como las personas responsables de cocina o de ropería.

Asimismo, identificaron varias necesidades, como cuidarse primero para poder cuidar al resto del equipo, compartirle a todas las integrantes del albergue o de la organización lo aprendido para multiplicarlo, poner límites, respetar los descansos, calendarizar, reprogramar, celebrar la vida para sentirse un equipo vivo y apoyarse ante las dificultades personales, familiares y laborales. Dentro de los impactos que sufren en los equipos de los albergues y las organizaciones, y las estrategias que identificaron destacan los siguientes:

IMPACTOS	AFRONTAMIENTOS
• Cansancio físico y emocional • Desgaste • Alteraciones del sueño • Impotencia al reconocer los límites • Agotamiento emocional • Aislamiento social • Frustración • Rabia • Tristeza • Enojo • Desesperanza • Violencia dentro del espacio laboral	• Formar a los equipos en autocuidado y autorrespeto • Contar con terapias alternativas • Delegar y compartir responsabilidades con el equipo • Respetar los tiempos y límites • Brindar tiempo, apoyo y financiamiento para esos cuidados • Cambiar algunas políticas institucionales • Establecer un mínimo de cuidados como obligación laboral • Fomentar espacios para compartir cómo se sienten • Programar convivencias entre el equipo para festejar los logros y en espacios naturales • Contar con un día de la salud mental y días de autocuidado (no cuentan como vacaciones) • Tener descansos • Promover técnicas de relajación dentro del horario laboral • Vigilar la coherencia de los liderazgos • Romper el silenciamiento y aislamiento • Volver a conectar con el corazón y el proyecto político para enfrentar la desesperanza • Aceptar que se puede requerir medicamento para el bienestar • Hacer duplas o triadas de cuidado y monitoreo • Tener terapias psicológicas preventivas y no cuando estén rebasadas • Cuidar los derechos propios, sobre todo considerando que se trabaja en la defensa de los derechos humanos • Contar con una mirada externa para regular al equipo y determinar las decisiones necesarias

EL PROYECTO POLÍTICO O DE VIDA

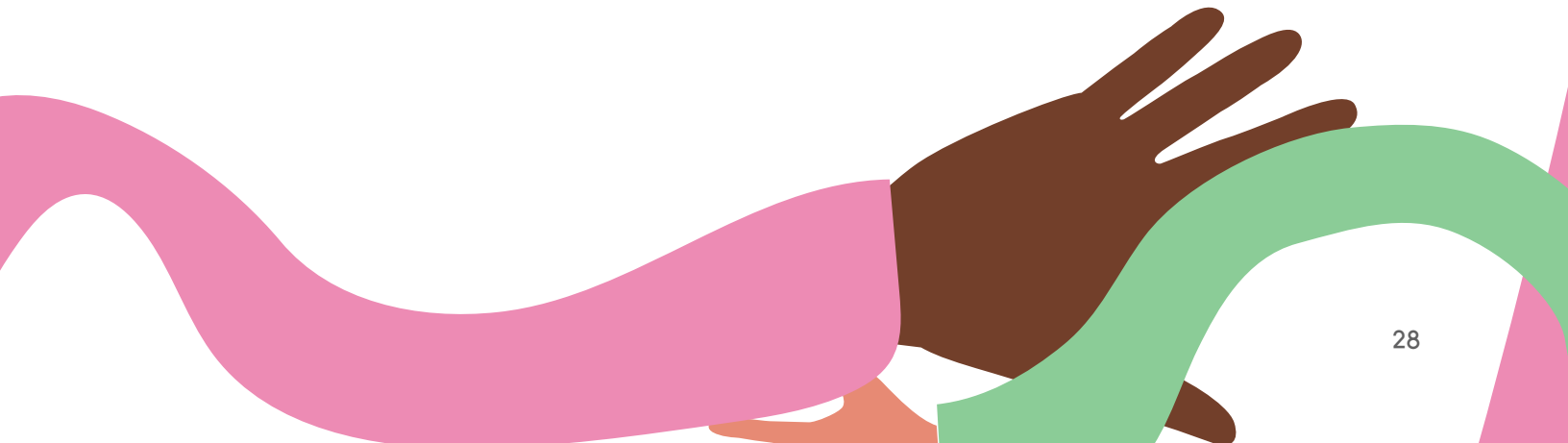
Las personas defensoras y/o acompañantes reflexionaron que el proyecto político o de vida se construye a través de las relaciones que tienen, así como las condiciones y experiencias de sus vidas; también es la afinidad que sienten hacia otras personas y se refuerza en la convivencia y acción colectiva. No es un resultado o producto que venga sólo de su pensamiento, imaginación o sentimiento, sino que se forma de su ser histórico, social y político; es lo que le da sentido al espacio organizativo donde trabajan y, sin él, su labor por la defensa de los derechos humanos de las personas migrantes no tendría razón de ser.

En un ejercicio compartieron los significados que hay detrás de algunas palabras y así recordaron los vínculos y las referencias de las personas que las habían marcado en sus vidas y cómo, a través de sus ejemplos, ideas y acciones, les habían influido en lo que ahora creen y las razones por las cuales hacen lo que hacen. Igualmente, se habló sobre la importancia de las relaciones y del trabajo colectivo con sus equipos, la colaboración en el empeño y el compromiso conjunto que orienta su quehacer.

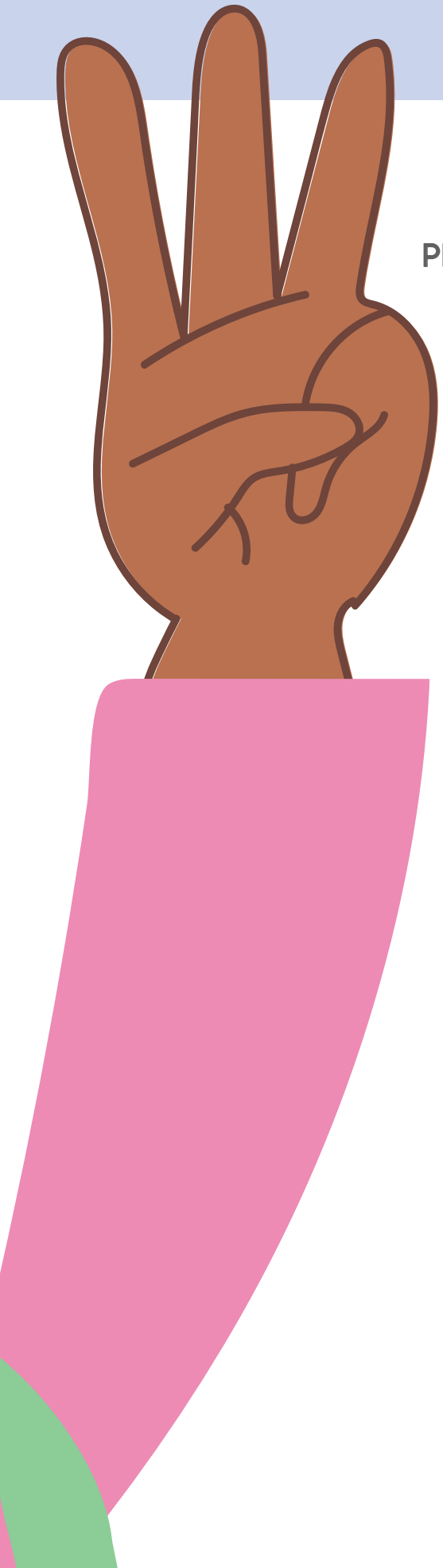
En un contexto de violencia sociopolítica, las implicaciones hacia el proyecto político son varias, por ejemplo, la violencia tiene la intencionalidad de romper el sentido de la labor o su sentido vital, por lo que también podría romper las creencias que alimentan la acción frente a las injusticias o hacia la solidaridad, creando dilemas y cuestionamientos que pueden condicionar la identidad de las personas defensoras, hasta lograr que se alineen a las ideologías o sistemas opresores y violentos.

Este tipo de violencia puede generar afectaciones en los equipos que se expresan en lo individual y colectivo, e incluso en la institución completa. Esta situación, en palabras de algunas personas defensoras y/o acompañantes, tiene la intención de "**quebrar a las personas**" y "**presionarlas al extremo**" para que se vean orilladas a cuestionar su labor o abandonar los espacios.

Por otro lado, se habló de regresar a mirar la pertinencia de la misión, proyecto de vida o político para poder reagrupar a los equipos y trabajar sobre lo que las une, así como para mirar las posibilidades que se abren de nuevas tareas y compromisos. Promover espacios a lo interno del equipo para reflexionar sobre el proyecto político puede ser una tarea complicada y compleja, pero se hace necesaria a partir de mirar, como se mencionó en varias ocasiones, la importancia de estas discusiones "para generar nuevas estrategias para afrontar la violencia sociopolítica", es decir, la reflexión sobre el proyecto político permite recuperar la razón de ser de los espacios colectivos, en tanto se recobran las concepciones y orientaciones ético-políticas que dan vida a un espacio colectivo.



MÓDULO



HERRAMIENTAS PARA LA SEGURIDAD Y PROTECCIÓN Y PARA FORTALECER LA DINÁMICA INTERNA DE LOS EQUIPOS DE PERSONAS DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS

Este módulo tuvo como objetivos:

- Entender la seguridad desde el enfoque psicosocial.
- Explorar y reconocer herramientas para la valoración de riesgo.
- Brindar herramientas para un diseño estratégico de la seguridad y protección.
- Fortalecer la dinámica interna de los equipos de los albergues y las organizaciones.

Entre los temas que se abordaron estuvieron el de la seguridad y protección, los impactos psicosociales individuales y colectivos en un contexto de riesgo, las herramientas para fortalecer la dinámica interna, la valoración del riesgo, el abordaje del miedo, las estrategias de seguridad y la elaboración de un plan de protección.

ELEMENTOS DE LA DINÁMICA INTERNA

El proyecto político tiene que ver con los vínculos y las experiencias que marcaron a las personas y les dieron señales o motivos para comprometerse con una causa o trabajar en cierto tema, pero también con las relaciones dentro de los equipos de trabajo de los albergues y las organizaciones. Por ello, es importante identificar elementos éticos que van referenciando las relaciones, pues se puede entrar en dilemas, contradicciones, incongruencias y situaciones negativas, individuales y relacionales, que pueden afectar al proyecto político, porque en las relaciones del colectivo es donde se concreta ese proyecto hacia adentro de los albergues y de las organizaciones. Aunado a ello, se debe considerar que los equipos están trabajando en contextos de violencia sociopolítica, lo que puede provocar tensiones y conflictos.

Cualquier grupo, colectivo u organización atraviesa diferentes fases, como nacer, constituirse y consolidarse en torno a un objetivo común, pueden lograr una sincronía, mantenerse estables y volverse referencia para otras, pero también pueden entrar en crisis e incluso tener replanteamientos o procesos de desintegración. Si el grupo está sometido a un contexto de violencia sociopolítica, estas fases pueden ser intensas y puede ser difícil reconocer en qué etapa se está, pues una de las finalidades de dicha violencia es romper el tejido social. En situaciones límite de crisis se puede afectar la confianza en algún aspecto, como en el trabajo, la persona, un grupo, etc.

Por ello, es sustancial reconocer que no se está construyendo un tejido colectivo en un contexto normal, además de usar un lente transversal de género, de clase y decolonial[1] al analizar las dinámicas internas, sus impactos y cómo se manejan.

Las afectaciones de la violencia sociopolítica en los equipos de trabajo de los albergues y las organizaciones se dan en los siguientes aspectos:

ROLES Y FUNCIONES	Papel que juega cada persona y responsabilidades que tiene dentro de la organización o albergue, pueden ser multifuncionales, y pueden estar inspirados o afectados por el estatus y el liderazgo.
ESTATUS	Reconocimiento a una persona o un papel dentro del albergue o la organización. Es dado por otras personas. Puede ser individual o colectivo.
TOMA DE DECISIONES	Qué decisiones se toman, quién lo hace y cómo opera el poder al orientar las decisiones organizativas.
COMUNICACIÓN	Mecanismos con los que se cuenta para compartir la información, así como las formas en la que ésta fluye.
PSICOEMOCIONAL	Aspecto transversal.
CONFLICTOS	Cuáles hay y cómo se trabaja y procesan al interior del equipo del albergue o la organización.

Las personas defensoras y/o acompañantes discutieron en grupos algunas situaciones de la dinámica interna de sus albergues u organizaciones que generaron molestia, tensión o incluso un conflicto y cuáles fueron sus impactos, afrontamientos y resultados en los diferentes ámbitos mencionados: roles y funciones, estatus, toma de decisiones, comunicación, psicoemocional y conflictos. Luego, crearon dos sociodramas o escenificaciones respecto a lo que identificaron en común, uno sobre los impactos y otro sobre los afrontamientos.

[1] *Este lente hace referencia a la perspectiva interseccional, la cual permite analizar las violencias y sus impactos a partir de sistemas de opresión y sus respectivas dinámicas de poder, así como las diferencias y desigualdades que cada persona experimenta debido a su identidad de género, su situación socioeconómica, su identidad étnica, la forma en que ha sido racializada, entre otras características, pues según sean estas diferencias y desigualdades entre las personas, es que disminuye o aumenta su vulnerabilidad frente a las diversas formas de violencia.*

En general, concluyeron que los ámbitos se entrecruzan y que un impacto, un afrontamiento o un resultado puede abordar más de un ámbito. Asimismo, en el proceso organizativo no todo es lineal y, aunque se haga un esfuerzo por transformar ciertas circunstancias, a veces no se llega a un cambio, pues se requieren ciertas condiciones externas o institucionales. Aunado a esto, habría que considerar en el análisis la perspectiva interseccional, pues el género, la clase, las cuestiones socioeconómicas, entre otros aspectos, cruzan las experiencias individuales y grupales.

Algunos de los elementos más destacados de la reflexión grupal fueron:

ÁMBITOS	IMPACTOS Y AFECTACIONES	AFRONTAMIENTOS Y ACCIONES	RESULTADOS
ROLES Y FUNCIONES	· Falta de coordinación y corresponsabilidad · Bajo rendimiento · Poca flexibilidad · Horarios estrictos · Sobrecarga · Poca claridad en las funciones · Responsabilidades difusas · Rotación de personal	· Delegar · Consultar antes de actuar · Respetar horarios y días de descanso · Poner límites · Crear lineamientos, protocolos, rutas y manuales · Reconocer el trabajo · Retroalimentar y evaluar · Renunciar	· Mejora de los procedimientos · Reconfiguración del equipo, de los roles y las funciones · Nuevos conceptos y herramientas · Establecimiento de lineamientos y rutas en manuales · Fortalecimiento de los equipos
ESTATUS	· Pérdida de identidad del proyecto político · Invalidación de la autoridad · Falta de reconocimiento · Pérdida de confianza	· Humanizar las divisiones jerárquicas · Tener pláticas colectivas para discutir las formas de liderazgo	· Replanteamiento de las formas de ejercer el poder en las jerarquías
TOMA DE DECISIONES	· Machismo · Falta de sentido crítico · Verticalidad · Rompimiento de las reglas por querer ayudar	· Unirse para definir la estrategia · Cuestionar · Confiar · Respetar los lineamientos y las funciones · Dialogar y negociar · Preguntar/consultar de forma bidireccional	· Asambleas semanales de la coordinación · Generación de espacios de análisis y retroalimentación · No se cumplieron todos los acuerdos

COMUNICACIÓN	• Rumores • Juicios • Falta de claridad	• Espacios formales de comunicación • Espacios seguros para expresar y gestionar los conflictos	• Mejores canales de comunicación
PSICOEMOCIONAL	• Inseguridad • Enojo • Dolor • Tristeza • Desgaste • Agotamiento • Traición • Miedo • Ansiedad por enfrentar	• Tener empatía y solidaridad • Realizar acciones de distensión • Fomentar espacios de encuentro y reconstrucción de la confianza • Cuidar al equipo • Buscar una red de apoyo • Brindar terapia psicológica o herramientas para el manejo de las emociones • Fomentar el equilibrio	• Fortalecimiento del equipo por medio de actividades recreativas
CONFLICTOS	• Estereotipos de los roles de género • Aislamiento • Exclusión • Imposición • Ataques • Tensión laboral • Acoso laboral • Fractura del tejido comunitario • Caos	• Institucionalizar el cuidado • Enfocarse en el proceso común	• Mejor cumplimiento de la misión institucional • Implementación de mecanismos para la resolución de conflictos • Generación de alianzas y unión entre los equipos para definir las estrategias de solución y prevención de los conflictos

En todos los grupos de trabajo, colectivos y organizaciones hay relaciones de poder, lo cual no es negativo en sí mismo, a menos de que se utilice de forma injusta. Por el contrario, éstas pueden representar una capacidad para organizarse y lograr ciertos objetivos; sin embargo, se debe tener claro en qué ámbitos es necesario redistribuir el poder, lo que implica considerar no sólo la toma de decisiones, sino todos los ámbitos. Esto está relacionado con el proyecto político porque su sentido también incluye las relaciones que se construyen en él.

SEGURIDAD Y PROTECCIÓN: VALORACIÓN DEL RIESGO

Las personas defensoras y/o acompañantes de las personas migrantes enfrentan diferentes niveles de riesgo, además de que puede haber distintas percepciones en el mismo grupo. De acuerdo con ellas, este nivel puede depender del papel que tienen en la organización o albergue, de la identidad de género, de los recursos personales y colectivos con los que se cuenta, del contexto del proyecto político de cada organización o albergue, de la zona geográfica en la que se encuentran, así como de las actividades que desarrollan.

Por otro lado, señalaron que los riesgos no se pueden medir con exactitud, pero sí se pueden analizar y estimar, pues hay elementos cuantitativos y cualitativos que, si se registran y sistematizan, pueden ayudar a establecer indicadores e identificar tendencias, aunque no se puede tener el control total de las circunstancias, pues muchos factores de riesgo dependen del contexto, de circunstancias ajenas y de otras personas, además de ser dinámicos. Para ello, una buena herramienta es la bitácora de incidentes de seguridad, gracias a la cual se puede reflexionar respecto a si el incidente efectivamente puede constituir una amenaza, o si fue provocado por una conducta de riesgo u omisión, o si fue fortuito. La bitácora también permite evaluar tendencias sobre dichos incidentes y definir acciones. Hay herramientas para mitigar los riesgos colectivos, por ejemplo, los protocolos, las estrategias de seguridad o los mapeos. En todo esto es importante reconocer que hay una corresponsabilidad entre la persona defensora y/o acompañante y su albergue u organización.

TÉRMINOS RELEVANTES	
INCIDENTES DE SEGURIDAD:	Cualquier hecho o acontecimiento que podría afectar la seguridad personal u organizacional, tanto por el contexto como por la labor.
RIESGO:	Posibilidad de daño asociado al trabajo de defensa y acompañamiento de derechos humanos o al contexto.
AMENAZAS:	Hechos o advertencias que son la posibilidad de que alguien dañe la integridad física, psicoemocional o política de otra persona, sus seres queridos o su propiedad mediante una acción intencionada y a menudo violenta.
CAPACIDADES:	Fortalezas y recursos propios de una persona u organización para conseguir condiciones aceptables y razonables de seguridad.
VULNERABILIDADES:	Debilidades internas propias de la persona defensora y su organización.
BITÁCORA DE INCIDENTES DE SEGURIDAD:	Debe incluir qué pasó, quién lo hizo, por qué se provocó o fue fortuito, quiénes estuvieron involucradas (perpetradores y víctimas), en qué momento y qué contexto. Se tiene que registrar lo más pronto posible para no olvidar los detalles.

IDENTIFICACIÓN DE LAS AMENAZAS COMUNES Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Para hacer una valoración de riesgo general, hay una fórmula que puede ser de utilidad:

$$\text{RIESGO} = \frac{\text{Amenazas X Vulnerabilidades}}{\text{Capacidades}}$$

El objetivo de una estrategia de seguridad debe ser aumentar las capacidades y disminuir las vulnerabilidades para minimizar el riesgo. Asimismo, se deben considerar los impactos y los afrontamientos psicosociales, y valorarse desde un enfoque interseccional que tome en cuenta las diferencias entre las personas defensoras por su identidad de género, edad, papel en la organización, etc. Es importante tener en cuenta que hay diferentes niveles de daño:

- Alto: irreversible
- Medio: parcial
- Bajo: sin mayor impacto

Las personas defensoras y/o acompañantes trabajaron en grupos divididos por regiones para discutir qué actores en contra y a favor de su labor identifican en sus territorios, y qué amenazas enfrentan y por qué. De manera general, se identificó lo siguiente:

ACTORES A FAVOR
Donantes, organizaciones aliadas, iglesias, comunidad solidaria, algunos consulados, la red de albergues, instituciones educativas.
ACTORES EN CONTRA
Crimen organizado, redes de tráfico de personas, pandillas, comunidades xenófobas, fiscalías, policías estatales y municipales corruptas, Guardia Nacional, Instituto Nacional de Migración (INM), Comar, ONG's coludidas o criminalizantes, medios de comunicación.
AMENAZAS
Contexto general, crimen organizado y sus enfrentamientos, desaparición forzada, redes de tráfico de personas, extorsiones, revisión de teléfonos en retenes, vigilancia a albergues y personas que colaboran en ellos, delincuencia común, violencia de género, colusión de las autoridades con el crimen organizado, intimidaciones, amotinamiento, inseguridad cibernética incluyendo las ciberestafas, detención arbitraria, tortura, secuestro, muerte, infiltración del crimen organizado en albergues y campamentos.

VULNERABILIDADES

Cansancio en los equipos, falta de análisis de riesgo, desconocimiento de los protocolos de atención, miedo, salida del personal en la noche y en transporte público o a pie, falta de personal y de tiempo, poca experiencia de las personas voluntarias y falta de un protocolo de inducción, falta de perspectiva de género, uso de plataformas digitales vulnerables.

CAPACIDADES

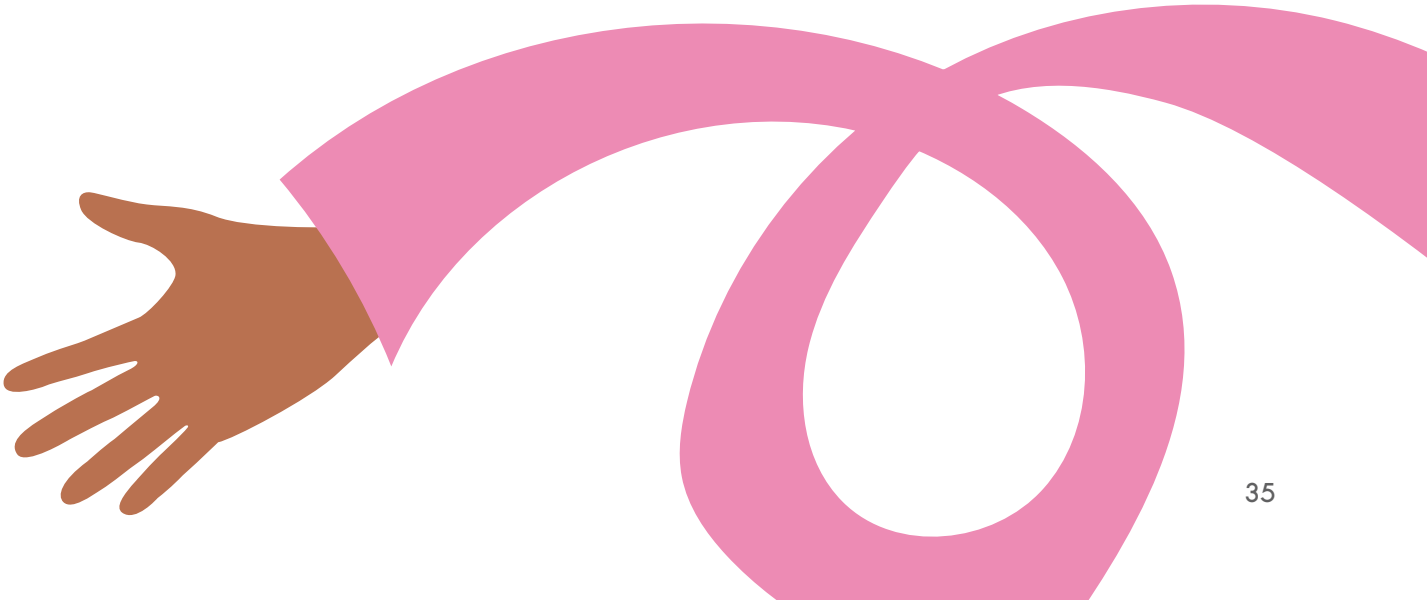
Observación y reconocimiento del modus operandi, toma de decisiones con calma, experiencia, comunicación y coordinación entre el equipo, acciones de prevención, filtros, revisiones en las entradas de los albergues, alertas de Redodem, políticas de privacidad y protección de datos.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Protocolos de atención y de ingreso de las personas a los albergues y organizaciones, alertas que se comparten entre albergues y organizaciones, cámaras de vigilancia, puertas reforzadas, cuidado al ingreso y a la salida, conciencia del cuidado colectivo, taxis seguros, cambios de ruta, aditamentos para la defensa personal, ingresos sin celular a los albergues, detectores de metales, celulares institucionales para la atención, entrada diferenciada entre el personal y las personas migrantes, búsqueda de financiamiento para mejorar la seguridad de las instalaciones, entrevistas psicológicas para prevenir algunas problemáticas, capacitación de personas voluntarias y trabajadoras, respaldo y eliminación de la información, cambio de contraseñas, campañas informativas.

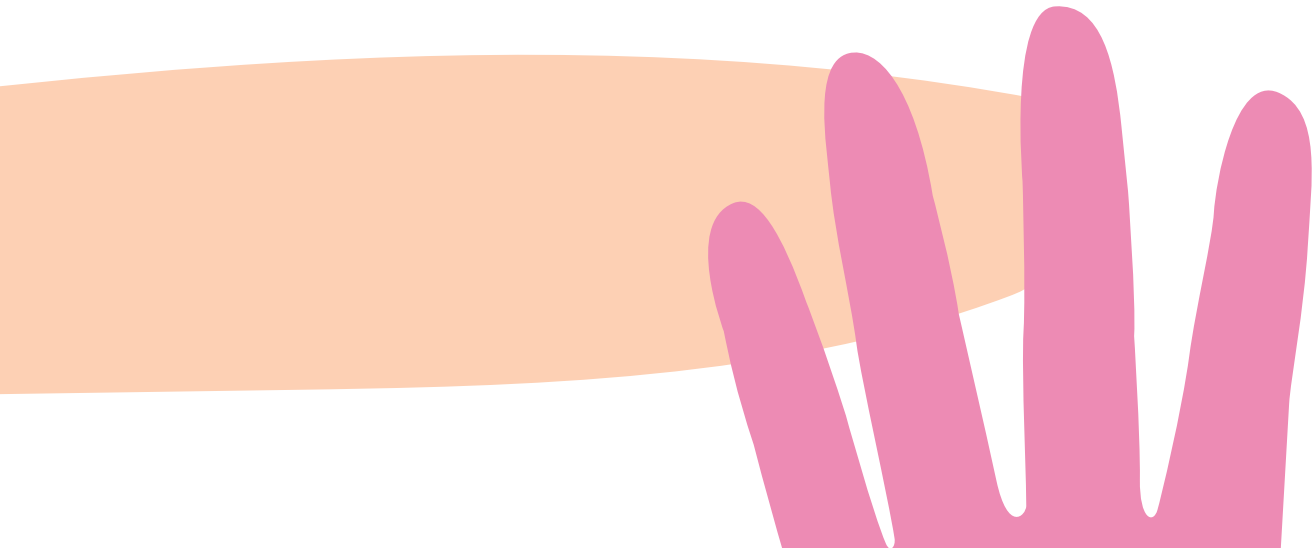
MEDIDAS DE REACCIÓN

Encarar a las personas que vigilan, comunicar en los equipos cuando se identificó a alguien sospechoso, usar el botón de pánico del Mecanismo de Protección (no siempre funciona), intentar pausar la situación para buscar ayuda, socializar la situación, hacer una denuncia pública.



Entre los aprendizajes que los albergues y organizaciones recuperaron de la experiencia de otros, destacan los siguientes:

- Que el área de psicología realice evaluaciones.
- Acomodar el mobiliario para tener rutas accesibles de salida en caso de emergencias.
- Hacer una revisión física a las personas para que no se introduzcan objetos punzocortantes en los espacios.
- Aprender sobre temas de ciberseguridad y usar cámaras de videovigilancia afuera de los espacios.
- Hacer incidencia mediante campañas de sensibilización comunitaria con escuelas, vecinos, comunidades, medios de comunicación y actores políticos.
- Realizar acciones de recuperación del espacio público y organizar actividades deportivas y/o culturales para propiciar la convivencia entre la comunidad local y las personas migrantes.
- Contar con apoyo psicoemocional para los equipos.
- Tener una plataforma para el registro de incidentes de seguridad.
- Usar aplicaciones para mantener comunicación sin internet.
- Hacer una evaluación de impacto para que las medidas sean viables y accesibles.
- Realizar intercambios entre albergues para reflexionar y compartir experiencias.
- Contar con una red de apoyo y crear mecanismos de apoyo mutuo.



MÓDULO

FORTALECIMIENTO DE LA VINCULACIÓN Y EVALUACIÓN DEL PROCESO

Los objetivos del módulo fueron:

- Compartir las reflexiones del proceso de la Escuela que se tuvieron dentro de sus albergues y organizaciones.
- Valorar estrategias para fortalecer la vinculación entre las personas defensoras y/o acompañantes.
- Hacer una recuperación de los aprendizajes de la Escuela.
- Brindar retroalimentación y evaluar la Escuela.

ELABORACIÓN SOBRE LA DINÁMICA INTERNA Y LA SEGURIDAD AL INTERIOR DE LOS ALBERGUES Y LAS ORGANIZACIONES

Las personas defensoras y/o acompañantes reflexionaron en grupos pequeños sobre los retos y las dificultades que encontraron al elaborar el tema de la dinámica interna y la seguridad con sus equipos, así como los aprendizajes y las oportunidades; además, contaron si lograron implementar algunas de las estrategias planteadas; luego lo compartieron en plenaria. Algunos de los elementos más relevantes compartidos fueron:

RETOS Y DIFICULTADES

- La falta de tiempo y las emergencias cotidianas que se atienden en los albergues.
- La preocupación o el miedo al identificar los riesgos.
- La saturación de los albergues.
- La dificultad de implementar actividades cuando la dinámica interna está muy desgastada.
- Equipos muy grandes con multifunciones y horarios diferenciados.

RETOS Y DIFICULTADES

- Rotación del personal que implica que no haya una continuidad en el proceso.
- Diferencias en las visiones de las integrantes, por ejemplo, laicas vs. religiosas o quienes tienen muchos años de trabajo en el albergue vs. la gente nueva.
- La falta de comprensión de las personas directivas sobre el proceso de la Escuela y, por tanto, de las preocupaciones y necesidades de quienes asistieron.
- La necesidad de construir nuevas formas de ejercer el poder.
- La falta de compromiso de algunas personas colaboradoras de los equipos.

APRENDIZAJES Y OPORTUNIDADES

- La generación de espacios de convivencia fuera del ámbito laboral para poder cultivar la confianza.
- La organización de los tiempos en función de las prioridades definidas como albergue u organización.
- La construcción de un lenguaje común para el diálogo.
- Las posibilidades de intercambio.
- La necesidad de entender que la seguridad empieza por una misma, para que se sigan los protocolos y mecanismos.
- La capacidad para poder nombrar los distintos tipos de violencia que se dan dentro de los espacios e identificar que no son cuestiones aisladas.
- La necesidad de tener un taller de defensa personal.
- Las emociones no son negativas, sólo se requiere aprender a manejarles como una herramienta para poder salir de alguna situación de emergencia o crisis.

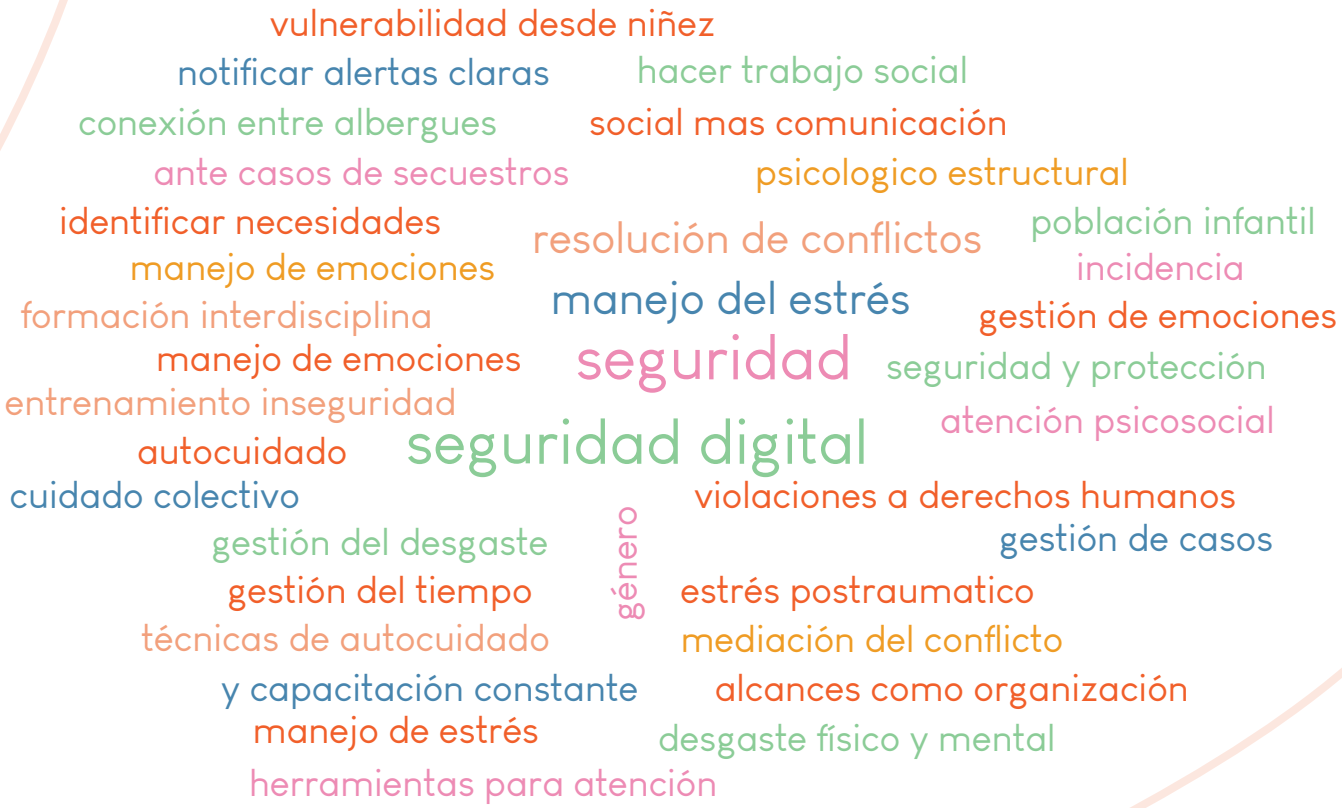
ESTRATEGIAS IMPLEMENTADAS

- Pláticas con sus equipos sobre el tema de seguridad y protección y la identificación de vulnerabilidades, por ejemplo, la necesidad de establecer un protocolo de evacuación.
- Intercambios entre algunos albergues/ organizaciones.
- La construcción en colectivo y con los diferentes niveles de varios temas, desde cómo se conceptualiza el proyecto político hasta hacia dónde van con el equipo.
- La elaboración de un formato para un contacto de emergencia, lo cual fue muy impactante, pues las confrontó con el riesgo.
- El trabajo en temas de autocuidado.
- La elaboración de construcciones conceptuales conjuntas, por ejemplo, de la comunicación sin violencia para poner un piso común, además de la revisión del proyecto político y el replanteamiento de la estructura organizacional.
- La identificación de las violencias que se ejercen en los distintos canales de comunicación, o entre el equipo, o de las personas migrantes alojadas hacia el equipo y viceversa.
- Registro en una cartulina de sus aliadas para que todas sepan a quién recurrir en caso de emergencia.
- Creación de un formato para el registro de incidentes de seguridad y sensibilización de sus compañeras sobre la importancia de no minimizar los incidentes o incluso las sensaciones de incomodidad
- Redacción de un manual de protocolos de seguridad y detección de nuevos actores en contra y otras problemáticas.
- El diálogo sobre los impactos psicoemocionales y el proyecto político, así como los temas de seguridad, lo cual permitió también aclarar o recolocar percepciones.
- La creación de límites desde el diálogo, lo que sirve para reconocer los impactos.
- La renovación de la ética de cuidados.

CONTINUAR VINCULADAS/OS

El objetivo de este espacio fue reflexionar en colectivo sobre cómo dar continuidad el proceso de la Escuela y mantener una vinculación entre el grupo de personas defensoras y/o acompañantes que se construyó como un grupo de confianza y apoyo mutuo. Para ello, se realizaron dos ejercicios de reflexión con la intención de valorar las posibilidades de acciones conjuntas futuras.

1. Necesidades de trabajo conjunto. Las personas defensoras y/o acompañantes señalaron las necesidades de formación para el fortalecimiento de la labor que realizan, a través de una herramienta de nube de ideas que resultó de la siguiente manera:



Los temas de seguridad y seguridad digital fueron los que más se mencionaron; la seguridad se identificó como una de las principales preocupaciones debido al contexto de violencia que afecta directamente a las personas migrantes y a quienes las acompañan. Por esta razón, les pareció importante no sólo comprender lo que se está viviendo sino también conocer lo que están haciendo y lo que ha funcionado a nivel individual y colectivo para identificar los riesgos, desarrollar habilidades para aminorarlos, defenderse y afrontarlos no sólo físicamente, sino también emocionalmente. En cuanto a la seguridad digital, se consideró una necesidad desde entender el concepto hasta conocer herramientas y generar conciencia en los equipos sobre la información que se maneja.

Sobre la resolución de conflictos, se dijo que se debe profundizar en el tema, pues los conflictos al interior de los equipos afectan no sólo a las personas, sino también a su labor. Sin embargo, uno de los principales temas de preocupación es cómo abrir el diálogo internamente para trabajar estos conflictos. Se planteó la posibilidad de generar una guía con buenas prácticas para resolver esas situaciones. Igualmente, se mencionó el diálogo plural como una herramienta para la resolución de conflictos, el cual no busca evitar los conflictos, pues son inherentes a las relaciones sociales, sino dialogarlos de manera respetuosa y mediante una comunicación asertiva para tener un aprendizaje que posibilite procesarlos constructivamente.

Finalmente, respecto al estrés, se habló de la prevención del burnout[2] y del manejo del estrés postraumático, tanto de la población migrante como de las personas defensoras y/o acompañantes mediante capacitaciones constantes sobre herramientas para brindar atención y acompañamiento, tanto a lo interno como a lo externo del albergue o la organización.

2. Propuestas para el desarrollo o fortalecimiento. Aquí, se plantearon las propuestas en tres rubros:

CAPACIDADES PARA EL ACOMPAÑAMIENTO DESDE EL ENFOQUE PSICOSOCIAL Y OTROS ENFOQUES

- Códigos de ética para el mejor funcionamiento de las instituciones.
- Control de crisis.
- Primeros auxilios psicológicos.
- Habilidades para líderes o directivos que acompañan equipos que responden a situaciones de alta demanda emocional y de protección.
- Compilación de actividades psicosociales de acompañamiento.
- Actualización del enfoque psicosocial en América Latina.
- Herramientas psicosociales.
- Renovación del proyecto político.
- Habilidades sociales, escucha activa, empatía, comunicación asertiva.
- Talleres sobre cómo poner límites.

[2] *Se refiere a un estado de agotamiento emocional, mental y físico que resulta del estrés crónico en el trabajo o en situaciones de alta demanda.*

CAPACIDADES SOBRE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN

- Temas básicos de seguridad digital.
- Vinculación con otras organizaciones que trabajen seguridad digital.
- Protección de datos en la era de la inteligencia artificial.
- Elaboración de protocolos de seguridad.
- Análisis para acompañamiento psicoemocional o para contener a la distancia a quienes están en mayor riesgo y en la toma de decisiones.
- Protocolo de acción para crear y fortalecer la comunidad a nivel local.
- Estrategias para responder a situaciones de inseguridad.
- Registro de incidencias.
- Protección civil y la creación de manuales relacionados.
- Mapeos de seguridad de acuerdo con cada región, que incluyan seguimiento y actualización de protocolos.
- Seguridad con perspectiva de género.
- Protocolos de protección contra la explotación y el abuso sexual (PEAS) para las infancias.
- Primeros auxilios básicos enfocados en la niñez.
- Formas de documentar, sistematizar y analizar.

ESTRATEGIAS DE VINCULACIÓN

- Visitas a otras instituciones o albergues.
- Formación para la búsqueda de financiamiento.
- Taller básico de números y contactos de emergencia.
- Boletín de noticias significativas.
- Encuentros cada año para seguir compartiendo experiencias, estrategias y materiales.
- Espacios de compartición sobre estrategias de incidencia en lo local.
- Creación de una red para tener información de la población que migra como herramienta de búsqueda para las familias.
- Herramientas para crear vinculaciones que permitan conocer a otros albergues y organizaciones.
- Directorio de las organizaciones participantes para canalizaciones de personas en contextos de movilidad humana.

EVALUACIÓN DEL PROCESO

El diseño de la Escuela tuvo dos retos, por un lado, Aluna tiene un proceso de facilitación de escuelas que tiene como objetivo brindar herramientas psicosociales y están dirigidas a colectivos, grupos y organizaciones que enfrentan algún tipo de situación de violencia sociopolítica. Estas escuelas forman parte del modelo de acompañamiento de Aluna. La Escuela de Acompañamiento Psicosocial para la Defensa del Derecho a Migrar tuvo que adaptarse y reducir las sesiones del proceso que inicialmente desarrolla Aluna para poder ajustarse a los tiempos y las necesidades de las personas defensoras y/o acompañantes de migrantes. Esto limitó la profundización de los contenidos y generó que se tuvieran que combinar los ámbitos durante las sesiones.

Por otro lado, la Escuela tuvo dos orientaciones: hacia la labor de acompañamiento a personas en situación de migración forzada que enfrentan violaciones a sus derechos humanos y, al mismo tiempo, hacia los impactos y afrontamientos de los equipos de los albergues y las organizaciones.

Para poder medir los logros y alcances de la Escuela frente a estos retos, se hizo una pequeña evaluación en grupos sobre todo el proceso para saber cómo les había ido con sus aprendizajes a nivel personal, en sus acompañamientos y con sus equipos, qué temas tuvieron más pertinencia para su trabajo y qué aspectos se podrían profundizar. Después, compartieron en plenaria algunos de éstos:

APRENDIZAJES

- El impacto psicosocial de la violencia que vive la población migrante, que también se refleja en las integrantes del equipo que dan acompañamiento.
- El cuidado de las relaciones y del poder dentro de los equipos.
- La importancia de generar diálogos entre los equipos de trabajo sobre diversos temas, como el autocuidado, la seguridad, la solución de conflictos, etc.
- La necesidad de mirar hacia adentro, hacia los equipos, y no solamente hacia afuera.

TEMAS CON MAYOR PERTINENCIA

- La violencia sociopolítica.
- La seguridad y el análisis de riesgos, así como diagnósticos de situaciones, capacidades, actores.
- La seguridad digital.
- El proyecto político y el empate entre lo institucional y lo que cada una contribuye.
- La dinámica interna, los roles y las relaciones de poder dentro de las organizaciones.
- Conceptos: rol, estatus, legitimidad. Darles nombre ayudó a tener otra mirada desde la dinámica interna.
- El autocuidado y la salud mental de las acompañantes.
- La reconstrucción del tejido social y la resistencia desde la base.

ASPECTOS A PROFUNDIZAR

- La visibilización de los impactos de la violencia sociopolítica en las acompañantes y las personas migrantes.
- La seguridad digital.
- El contexto sociopolítico de los países expulsores y su impacto en el flujo migratorio; retos para los albergues.
- La defensa desde la dignidad.
- El proyecto político dentro de sus organizaciones.
- La política del cuidado colectivo institucional.
- Estrategias de sostenibilidad para los albergues autónomos.
- Los aspectos legales a favor de las acompañantes (p. ej. defensa de sus derechos laborales).
- Estrategias de comunicación en distintos niveles.
- La resolución de conflictos dentro de los equipos y el manejo de la frustración.
- La narrativa de los discursos para la incidencia.
- Herramientas para abordar el trauma vicario en las acompañantes y situaciones traumáticas en la población migrante.
- Estrategias psicosociales y prácticas para acompañar a las personas migrantes y a los equipos, además de abordar el trauma y el trauma colectivo.
- Formas de sumarse en red para una resistencia más organizada.
- Sistematización y análisis de datos e información.

CIERRE

Aluna, Prami y Redodem agradecieron la participación en la Escuela de Acompañamiento Psicosocial para la Defensa del Derecho a Migrar que se basó en la construcción colectiva y la compartición de experiencias en torno al tema. Asimismo, acordaron realizar una evaluación conjunta del proceso de la Escuela para determinar formas de continuar colaborando con el fin de contribuir al desarrollo de los conocimientos y las habilidades de acompañamiento a las personas en situación de migración forzada, así como fortalecer a los equipos de los albergues y las organizaciones que las acompañan frente al contexto de violencia sociopolítica que se agudiza alrededor del fenómeno migratorio en la región.