



FOR EMBATTLED CIVIL SOCIETY ORGANIZATIONS

# BUENAS PRÁCTICAS PARA EL BIENESTAR DE LAS ORGANIZACIONES DE LA SOCIEDAD CIVIL

La siguiente información es un extracto de las *Herramientas Lifeline para las OSC que trabajan en espacios restringidos* ([www.csolifeline.org/advocacy-toolkit](http://www.csolifeline.org/advocacy-toolkit)).

Un enfoque integral de la seguridad también debe tener en cuenta la salud mental. Además de ser importante por sí misma, concederle importancia al bienestar garantiza la sostenibilidad de la organización y ayuda a que las personas de su equipo tengan la cabeza en su sitio para tomar buenas decisiones en lo que respecta a su seguridad y su trabajo. Si no se tiene en cuenta el bienestar, acabará pasando factura a los defensores y defensoras de derechos humanos, así como a las organizaciones y movimientos. Las campañas de derechos humanos pueden conllevar un alto nivel de estrés, traumas o estrés traumático secundario; esto, sumado al hecho de trabajar en entornos angustiosos y restringidos con el temor de ser objeto de ataques resulta extremadamente estresante. Los defensores y defensoras con identidades diferentes también pueden enfrentarse a diversos tipos de desafíos que afectan a su bienestar y pueden suponer una amenaza adicional, como es el caso del género o la identidad sexual.

Teniendo en cuenta esto, es muy importante pensar en el bienestar y la salud psicosocial suya y la de su equipo para reducir el agotamiento y mitigar el impacto del trauma o del estrés traumático secundario. Para ello, el punto de partida más importante es el compromiso con el bienestar de la organización y del liderazgo al más alto nivel; los coordinadores y coordinadoras, así como el personal sénior juegan un papel importante en definir el estilo de la organización y servir de ejemplo de buena práctica en materia de bienestar. Algunos defensores y defensoras integran el bienestar como parte de su compromiso político, en lugar de relegarlo a un modelo medicalizado de salud mental.

Existen muchos obstáculos para abordar los problemas de salud mental como el estigma cultural, la falta de conciencia, la falta de recursos económicos y la mala gestión, aunque también hay muchas respuestas creativas para combatir estas barreras. En contextos donde existen pocos profesionales de salud mental y la terapia individualizada no es muy aceptada o accesible, el apoyo entre compañeros y compañeras es una forma muy eficaz de enfrentarse al estrés y a los traumas. Si bien cada contexto es único, a continuación se presentan algunas sugerencias basadas en un estudio sobre las respuestas de las organizaciones a los riesgos para la salud mental en la esfera de los derechos humanos, que llevó a cabo el *Human Rights Resilience project* (Proyecto de resiliencia en materia de derechos humanos) de la Universidad de Nueva York.

- **Proporcionar educación, capacitación y recursos:** talleres periódicos o puntuales que incluyan temas de educación sobre salud mental en las reuniones o retiros existentes del personal, u ofrecer guías escritas o consejos a los defensores y defensoras.
- **Incluir y normalizar el tema del bienestar en las reuniones individuales, de equipo y de la organización:** hablar sobre el bienestar en las reuniones ordinarias del personal puede crear el

espacio para que el equipo se desahogue sobre el daño o el estrés sufridos y fomentar las prácticas de bienestar.

- **Asesoramiento y apoyo psicológico:** las organizaciones pueden proporcionar o facilitar el acceso a terapia o asesoramiento; pueden ser sesiones individuales o grupales. Algunas organizaciones ponen a disposición terapeutas en el lugar de trabajo, otras, ofrecen recursos económicos para que el personal acuda a estos profesionales fuera de la oficina.
- **Apoyo entre compañeros y compañeras y socialización:** una de las medidas más comunes y eficaces es el uso de mecanismos de apoyo entre compañeros y compañeras. Esto puede suponer hacer esfuerzos específicos para potenciar el apoyo de salud mental entre compañeros y compañeras, así como esfuerzos más generales para crear situaciones en las que socializar y generar vínculos de confianza entre el personal.
- **Cambio de tema o tipo de trabajo:** por ejemplo, dejar temporalmente de trabajar directamente con testigos y supervivientes, puede ayudar a prevenir o responder al agotamiento o al estrés traumático secundario.
- **Flujos de trabajo que tengan en cuenta el trauma:** las organizaciones pueden adoptar prácticas para organizar el trabajo de forma que se mitigue el daño. Por ejemplo, se recomienda no visualizar material gráfico de noche o de forma individual, o dividir la visualización en períodos de tiempo más cortos o suprimir partes de una imagen gráfica.
- **Descansos y salidas:** muchos defensores y defensoras subrayaron la importancia de los descansos, y numerosas organizaciones cuentan con varias políticas formales o informales para los descansos y las salidas centrados en aumentar el bienestar.
- **Teletrabajo y horarios flexibles:** esto puede ayudar a los defensores y defensoras a gestionar su carga de trabajo y sus responsabilidades personales y facilitar el trabajo en entornos diferentes o menos estresantes.
- **Ofrecer prácticas de bienestar individual:** algunas organizaciones ofrecen o facilitan prácticas como el yoga, el mindfulness o el ejercicio físico.
- **Prácticas de curación a través del arte, el espíritu o la religión:** los defensores y defensoras identificaron prácticas artísticas, espirituales o religiosas que tienen como objetivo el cuidado y la curación individual o colectiva.
- **Prácticas de curación a través del arte, el espíritu o la religión:** los defensores y defensoras identificaron prácticas artísticas, espirituales o religiosas que tienen como objetivo el cuidado y la curación individual o colectiva.



El Fondo Lifeline de asistencia a organizaciones de la sociedad civil en Riesgo brinda asistencia financiera de emergencia a organizaciones de la sociedad civil (OSC) que se encuentran bajo amenazas o ataques así como subvenciones de respuesta rápida para campañas de incidencia política y resiliencia para dar apoyo a las OCS que luchan contra las restricciones al espacio cívico. Para más información, visite <https://www.csolifeline.org> o contacte [info@CSOLifeline.org](mailto:info@CSOLifeline.org). Encuéntranos en Twitter @CSOLifeline.