Líderes y lideresas al cuidado de la vida: herramientas comunitarias

Comisión Colombiana de Juristas

1.

Líderes y lideresas al cuidado de la vida: herramientas comunitarias

1.

© 2021 Comisión Colombiana de Juristas
Carrera 15 A Bis No. 45-37
C.P. 111311

ISBN Obra Completa: 978-958-53514-1-7
ISBN Líderes y lideresas al cuidado de la vida:
herramientas comunitarias: 978-958-53514-2-4

Bogotá, Colombia
Teléfono: (571) 744 9333 / Fax: (571) 743 2643
comunicaciones@coljuristas.org
www.coljuristas.org

Líderes y lideresas al cuidado de la vida:
herramientas comunitarias

Autores y autoras:
Laura Alejandra Correa González, Jerly Andrea Garavito Díaz
María Camila Gómez Pinzón, Christian Camilo Peñuela Gallo
Ana María Restrepo Urbina, Diana Roa Peralta
Karen Viviana Suarez Veloza, Catherine Vasco Correa
Sergio Nicolás Velandia Amaya, Juan David Villamil Espeleta

Coordinación editorial:
Gustavo Gallón Giraldo
Laura Becerra González
Paola Sánchez Cepeda
Catherine Vasco Correa

Corrección de estilo:
Andrés Felipe Tapiero Ríos

Diagramación:
#astrocreativa

Primera edición – mayo 2021
Bogotá, Colombia
© Comisión Colombiana de Juristas

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Embajada de Suiza en Colombia
Paz y Derechos Humanos

ISBN: 978-958-53514-2-4

Esta publicación es posible gracias al apoyo financiero de la Embajada de Suiza en Colombia. Los puntos de vista aquí expuestos reflejan exclusivamente la opinión de la Comisión Colombiana de Juristas y, por lo tanto, no representan en ningún caso el punto de vista oficial de la Embajada de Suiza en Colombia.

Contenido

Introducción 5

Realizar un diagnóstico comunitario:
conociendo nuestras necesidades y fortalezas 7

La salud comunitaria:
la salud es problema de todos y todas 12

Manejo de la información 14

Mensaje para los líderes y las lideresas que buscan
cuidar y proteger la vida 19

Glosario 20

Material de consulta para el manejo
de la información 21

Criterios de acción de la
Comisión Colombiana de Juristas 22

Introducción

La pandemia ocasionada por la COVID-19 y el confinamiento al que la sociedad colombiana y el mundo se han visto enfrentados tiene consecuencias diferenciales para la población, lo que conduce a la intersección de múltiples situaciones de exclusión social, económica y de salud en las distintas regiones del país. Ello ha generado nuevos retos para las comunidades y requiere el redireccionamiento de acciones para afrontar esta contingencia que quebranta la vida cotidiana, pues se perciben cambios en las dinámicas familiares, el trabajo, la educación, la salud, la movilidad, y que, en definitiva, cambian las rutinas de manera abrupta. Este nuevo panorama exige ajustes tanto a nivel individual como colectivo.

Así pues, las labores de protección y defensa que realiza el movimiento de derechos humanos en el país requiere la disposición de espacios para el cuidado y la expresión de las diversas situaciones emocionales a las que se han visto expuestas las personas durante el confinamiento y la pandemia. En estos momentos, cualquier persona debe tener como prioridad personal y familiar cuidar de la salud mental, abastecerse de alimentos, organizar las labores domésticas, entre otros. Al incremento por los prolongados periodos de tiempo de encierro en los hogares se suman unas condiciones atípicas de la defensa integral de derechos humanos a distancia, de las cuales no hay antecedentes. En el marco de esta coyuntura, las dificultades relacionadas con el contacto social de las comunidades, las condiciones de desigualdad estructural de las regiones y el manejo desafortunado del Gobierno frente a la crisis sanitaria y humanitaria facilitan los escenarios de impunidad desde el Estado y aumentan los niveles de frustración en cuanto al quehacer limitado de las acciones de diferentes entidades y comunidades para la defensa y protección de derechos humanos.

Atendiendo a lo anterior, la presente serie, titulada Líderes y lideresas al cuidad de la vida, obedece a un esfuerzo colectivo que construyó el equipo psicosocial de la Comisión Colombiana de Juristas (en adelante CCJ), un grupo de voluntarias/os profesionales y de estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Colombia, como producto de la experiencia de un curso virtual que llevó el mismo nombre y que se desarrolló luego de la primera ola de contagios de la COVID-19 en el país.

En dicho curso se llevaron a cabo siete sesiones, entre el 25 de septiembre y el 18 de diciembre de 2020, en el que se abarcaron temas alrededor de las consecuencias generadas por la pandemia, como el tratamiento de la información y el impacto psicosocial de las noticias falsas, el manejo y la atención de crisis psicológicas en la población, reflexiones sobre el autocuidado, el duelo y la educación financiera. Temas bajo un abordaje desde el enfoque psicosocial, diferencial y de acción sin daño que surgieron como necesidades identificadas con un grupo de líderes y lideresas participantes del proceso y que recibieron la formación conectándose virtualmente desde diferentes regiones del país: Buenaventura, El Salado, Urabá, varias zonas del Magdalena y Cesar.

En este orden de ideas, estas cartillas pedagógicas buscan abordar, con un lenguaje sencillo, útil y cercano a distintas realidades del país, temas clave en esta época de pandemia; por tal motivo, consideramos que puede ser aprovechada por un público diverso para asumir el reto de la virtualidad: líderes y lideresas, defensores/as de derechos humanos, funcionarios/as (acompañantes), representantes judiciales y otras personas que tengan un trabajo directo con víctimas de violencia sociopolítica y conflicto armado.

Las cartillas, además, pretenden plantear un diálogo de saberes entre los procesos comunitarios desarrollados en diferentes regiones del país, que esté acompañado por herramientas psicosociales de afrontamiento y temas fundamentales que permitan a otras personas, en la virtualidad, trabajar a distancia sobre asuntos de interés en la pandemia.

La pandemia causada por la COVID-19, las cuarentenas, la emergencia sanitaria decretada por el Gobierno, entre otros fenómenos, nos han dejado valiosas lecciones y reflexiones alrededor de cómo nos cuidamos, lo que entendemos por salud y bienestar, y los cuidados y la salud en familia y en comunidad. Es importante que podamos compartir estas lecciones y generar reflexiones colectivas, pues esto nos puede ayudar a mejorar la vida en nuestros barrios y pueblos.

¿Qué lecciones nos ha dejado la pandemia para la vida en la comunidad?

Realizar un diagnóstico comunitario: conociendo nuestras necesidades y fortalezas

Lo primero que debemos hacer antes de realizar alguna acción o petición que busque la protección y el cuidado de la vida es conocer nuestra comunidad. Sin embargo, no se trata solo de conocer a nuestros vecinos, las calles, las tiendas, sino que se trata de poder ver más allá de lo que está a simple vista e identificar qué necesitamos, qué tenemos, cuáles son **las debilidades y fortalezas de la comunidad.** De esta manera, podremos definir mejor qué **acciones tomar.**

¿Qué es un diagnóstico?
Hacer un diagnóstico requiere recoger datos y analizarlos para poder tomar decisiones frente a un problema o una situación.
Ahora bien, ¿cómo podemos hacer este diagnóstico?

Una manera sencilla en la que podemos recoger la información que necesitamos es utilizar un cuadro con las preguntas y temas que queremos averiguar, y allí mismo ir anotando las respuestas. Así, tendremos la información organizada.

A continuación, presentamos una propuesta de cuadro con preguntas relacionadas con la salud comunitaria. Estas pueden variar de acuerdo con la necesidad y las características del lugar donde vivimos.

Tema: condiciones de salud de nuestra comunidad

Preguntas	¿A quién le podemos preguntar o dónde podemos obtener la información?	Respuestas
Centros de salud comunitarios ¿Existe un centro de salud en nuestra comunidad? ¿Cómo son las condiciones físicas del centro? ¿Hay existencia de insumos médicos? ¿Hay quien atienda el centro de salud? ¿Tiene el centro de salud capacidad para atender a toda la población?		
Sobre la prevención ¿Hay programas de prevención en salud? ¿Los conocemos? ¿Hay algún programa para la COVID-19? ¿Hay programas para enfermedades como la malaria, dengue, cólera? ¿Se hace vacunación según el esquema obligatorio?		
Atención de emergencias/urgencias ¿Se conocen los números de emergencia ante una situación grave de salud? ¿A quién de la comunidad se puede acudir para activar estas rutas? ¿Existen los recursos (de personal y de medicamentos) para atender una urgencia médica?		
Fortalezas y recursos de la comunidad ¿Qué conocimientos de medicina natural/ancestral hay en nuestra comunidad? ¿Se están transmitiendo estos conocimientos? ¿Qué personas de nuestra comunidad tienen conocimientos en temas de salud?		

¿Qué es la salud mental?
La salud mental se comprende como un proceso de bienestar en el cual la persona desarrolla sus capacidades, explora su potencial creativo y lo utiliza para mejorar su vida y la vida en comunidad. Por lo tanto, busca alternativas para disminuir o hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir al bien común. En este sentido, la salud mental cambia y es un proceso de desarrollo de las potencialidades del individuo y la sociedad. No obstante, para vivir estas experiencias de bienestar es necesario que existan condiciones materiales que contribuyan a tal fin.

No solo debemos preguntarnos por la salud física de las personas, dado que, si algo dejó en evidencia toda la emergencia sanitaria a causa de la COVID-19, es que la salud mental es tan importante como la física. El encierro, el aislamiento, la incertidumbre, entre otros, produjeron sentimientos de tristeza, agobio, ansiedad, miedo, soledad, que impactaron negativamente la calidad de vida de las personas que los vivieron. Muchas de estas personas, por vergüenza o para que no se pensara que "estaban locas", no buscaron ayuda, agravando, en algunas ocasiones, su malestar y, en consecuencia, su bienestar.

Por esta razón, el diagnóstico lo debemos hacer no solamente frente a las condiciones para cuidar nuestra salud física, sino también sobre las condiciones para cuidar la salud mental[1] de quienes vivimos en comunidad. Algunas preguntas que podemos hacer para obtener este diagnóstico son:

1 Para mayor información, revisar el documento: S. Lucero, Salud mental y violaciones a los derechos humanos, en Todo es dolor según el dolor con que se mira, 98-108, E. Lira, Ed., Instituto Latinoamericano de Salud Mental y Derechos Humanos, Santiago de Chile, s. f.

Tema: ¿Cómo está la salud mental en nuestra comunidad?

Preguntas	¿A quién le podemos preguntar o dónde podemos obtener la información?	Respuestas
Impacto emocional ¿Cómo está emocionalmente nuestra comunidad/barrio? ¿Cuál es el ambiente general (tristeza, alegría, esperanza, zozobra, miedo)? ¿Hay personas que presenten un mayor impacto emocional? ¿Cómo se encuentran los líderes y las lideresas de nuestra comunidad?		
Acciones ¿Las personas que han tenido su salud mental afectada han recibido ayuda? ¿Sí o no? ¿Por quién? ¿Qué autoridades tradicionales y espirituales hay en la comunidad? ¿Cómo afronta la comunidad las situaciones difíciles? ¿El gobierno local se preocupa por la salud mental de las personas?		
Prevención ¿Existe en la comunidad alguien con una necesidad en materia de salud mental que necesite ser atendida de manera especial? ¿Qué actividades se pueden hacer para cuidar la salud mental de los habitantes de la comunidad? ¿Las actividades y acciones que se proponen son pensadas para qué población? Niños y niñas. / Jóvenes. / Mujeres. Pueblos indígenas. Comunidades negras, afrodescendientes y raizales. Pueblo Rrom[2]. / Personas LGBTI. Personas con algún tipo de discapacidad física o cognitiva.		
- ¿Cómo está la situación de orden público en nuestra comunidad? - ¿La situación de conflicto armado tiene impactos en nuestra comunidad? ¿Cómo notamos estos cambios?		

2 Si bien la escritura ortográficamente adecuada en español tendría una sola r (rom), es así como aparece registrado en la página del Ministerio de Cultura.

Una vez tengamos la información y el diagnóstico, podemos:

1. Hacer un plan de fortalecimiento sobre los recursos propios. Esto se puede llevar a cabo a través de:

a Promover escuelas de formación en medicina tradicional para que el conocimiento no se pierda.

b Establecer canales de comunicación fáciles y claros para las emergencias.

c Construir redes de apoyo comunitario: si alguien se encuentra en casa enfermo o en aislamiento, entre los vecinos, familiares, amigos, le podemos ayudar.

2. Hacer solicitudes de acciones puntuales en política pública de salud al gobierno local.

El diagnóstico realizado sirve de justificación para estas solicitudes, pues muestra que están basadas en la realidad y las necesidades de la comunidad. Además, este diagnóstico podría contribuir a las veedurías ciudadanas constituidas alrededor de la temática de salud.

3. Tener una mejor reacción y respuesta ante emergencias.

Tener una ruta y medios de respuesta frente a situaciones inesperadas nos ayuda a tener una actuación más eficaz, pertinente y oportuna que puede ayudar a salvar vidas.

Recuerda:
La salud es un derecho fundamental. Esto quiere decir que el Estado debe garantizar el acceso oportuno, de calidad y suficiente, sin importar la condición de la persona.
¡Por eso no nos debe dar miedo exigir nuestro derecho a la salud!

La salud comunitaria: la salud es problema de todos y todas

Todo lo que nos ha tocado vivir a partir de la COVID-19 nos ha planteado enormes retos a nivel personal, familiar y colectivo; igualmente, nos ha puesto a pensar en lo frágil que somos las personas ante algunas enfermedades, especialmente las nuevas, contra las cuales no se ha descubierto una cura o vacuna eficaces, y los humanos no hemos desarrollado anticuerpos.

Y así, como la enfermedad es nueva, también empezamos a escuchar términos que pueden ser nuevos y nos pueden parecer extraños. Algunos de los que más hemos escuchado a raíz de la COVID-19, y que son muy comunes cuando se habla de salud pública, han sido:

- **Pandemia:** la propagación mundial de una nueva enfermedad.
- **Persona infectada:** alguien que tiene el virus, independientemente de si presenta síntomas o no.
- **Cuarentena:** es cuando se pide que una persona se aísle de otras por un periodo de tiempo que puede ser de dos a tres semanas. Esto permite identificar a tiempo si la persona presenta una enfermedad o no y, si la presenta, evitar el contagio de los demás.
- **Distanciamiento físico:** son las acciones para mantener a las personas alejadas unas de otras al menos a 1,5 metros de distancia. El distanciamiento ha mostrado que ayuda a evitar la propagación de algunas enfermedades y el contagio.

Como vemos, estos términos no se establecen solo frente a acciones individuales sino colectivas, dado que de esto depende su éxito o no. Supongamos, por ejemplo, que una persona de la comunidad no considere necesario, o no pueda, guardar la cuarentena. Si esta se encuentra enferma sin saberlo, va a contagiar a los demás, afectando gravemente la actividad comunitaria. Pero, en cambio, si entre todos le ayudamos, recordamos y apoyamos para que pueda guardar cuarentena, nadie se enfermará y todos nos veremos beneficiados.

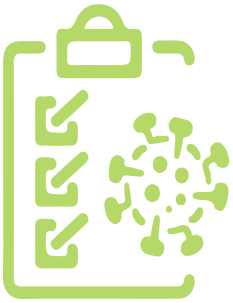
Atendiendo a lo anterior, podemos decir que el cuidado comunitario es fundamental, toda vez que la creación de redes de apoyo y la solidaridad de la comunidad permiten que se establezcan diferentes estrategias para la difusión de la información y la cobertura territorial, que muchas veces no existe por parte del Gobierno. De esta misma forma, dichas redes también fortalecen los lazos emocionales en la comunidad, dando un sentido de pertenencia y soporte, lo que permite el apoyo psicosocial e influye de forma positiva en la salud física.

> ***Los sucesos más importantes de la vida de uno requieren de la ayuda de los demás o del apoyo o sostén social, del compañerismo donde los intercambios sociales proveen recreación, humor y afecto que contribuyen a una sensación de bienestar. De este modo, el apoyo puede proteger de los efectos de estrés provocados por la vida cotidiana, así como puede brindar la sensación de amistad o compañerismo que protege de la sensación de vacío y desesperación asociado a la soledad[3, 4].***

¿Qué podemos hacer como comunidad?

A veces no sabemos cómo actuar o qué podemos hacer para ayudar a los demás. Algunas ideas pueden ser:

- Saber cómo contactar a un proveedor de atención médica si usted o un miembro de su familia se enferma.
- Ubicar centros de salud estatales, locales o propios de la comunidad con antelación, a fin de saber a dónde acudir ante una enfermedad.
- Crear un sistema de cadena telefónica con familiares, amigos y vecinos que será útil para compartir información y transmitir mensajes rápidamente, en caso de que la comunidad esté afectada.
- Desde un enfoque rural, debemos buscar la creación de protocolos de bioseguridad ajustados a la realidad de territorio, así como la organización en cuanto al abastecimiento alimentario de la comunidad, de forma que se pueda seguir produciendo y comercializando dentro del territorio.



3 Traducción propia del original.

4 S. Stylianos & M. Vachon, The role of social support in bereavement, en Handbook of Bereavement. Theory, Research and Intervention, 397-410, M. Stroebe, W. Stroebe, R. Hansson, Eds., Cambridge University Press, Cambridge, 1999, p. 399.

Manejo de la información

Después del anuncio de la aparición de una nueva enfermedad como la COVID-19 y su posterior expansión, se ha evidenciado la propagación de información, especialmente de forma virtual y a través de redes sociales. Estas plataformas virtuales tienen la ventaja de divulgar la información; sin embargo, con estas, a la vez, se corre el riesgo de ser víctimas de información fraudulenta o incompleta como: noticias engañosas o amarillistas, bromas, estafas, entre otras. Las preguntas que queremos motivar aquí son: ¿Cómo afrontar esta novedad? ¿De qué manera vamos a leer la información? ¿Cuál es nuestro rol en la difusión de información? ¿De qué manera nuestro liderazgo puede aportar al desarrollo de espacios de cuidado en periodos de conmoción como la pandemia?

Tener una voz influyente y de liderazgo en el barrio, el territorio, el resguardo, implica una gran responsabilidad. En este sentido, darle un buen uso y manejo a la información puede contribuir a construir escenarios de bienestar y tranquilidad para la comunidad, o, por el contrario, a promover mayores niveles de incertidumbre. Por lo tanto, si identificamos, conocemos y aprendemos a divulgar información de forma asertiva, oportuna y completa, será más fácil acompañar experiencias emocionales que surgen en este tipo de contextos, tales como la ira, el miedo, la confusión, la incertidumbre, entre otras.

A continuación, se enunciarán algunas recomendaciones que podrán ser útiles en el afrontamiento de emergencias. Para identificar estos consejos en cada comunidad, se sugiere preguntar:

¿Qué estrategias podemos implementar en nuestras casas y comunidades?

Teniendo en cuenta los impactos psicosociales que la comunicación errónea y la desinformación pueden ocasionar en las comunidades, es importante contar con herramientas para seleccionar noticias fiables que aclaren la situación que se está viviendo. Todas las acciones que se sugieren tienen el objetivo de minimizar al máximo estos daños, procurando un intercambio de información asertivo, en la búsqueda de que los líderes y las lideresas dialoguen con otras personas a partir de opiniones claras, respetuosas e informadas sobre lo que está ocurriendo en el país. En consecuencia, lo primero que debemos hacer es identificar si tenemos suficiente información para comunicarle a nuestros familiares, amigos/amigas y vecinos, y verificar si la noticia es confiable o puede estar contribuyendo a la desinformación. ¿Cómo lo hacemos? A continuación, planteamos algunas recomendaciones para leer las noticias.

¿Cómo identificar una noticia engañosa o no confiable?

Conexión falsa: el titular de la noticia no resume con exactitud y totalidad su contenido.

Contenido engañoso: se utiliza la información de la noticia de manera falsa, con el objetivo de señalar a una persona o un tema que no tiene que ver con el contenido de la noticia.

Contexto falso: el contenido de la noticia es genuino, pero este se enmarca en un contexto o una situación que no corresponde al momento y lugar de la noticia, haciendo que esté fuera de contexto.

Contenido impostor: el contenido puede ser genuino, pero las fuentes de dicha información son suplantadas, usualmente para darle más credibilidad a la noticia.

Contenido manipulado: el contenido o imágenes en la noticia han sido manipulados, editados o modificados.

Contenido inventado: la noticia es totalmente falsa. Esto se hace usualmente con el objetivo de dañar o engañar.

Actualmente existen algunas herramientas que nos ayudan a verificar si la noticia que estamos leyendo o escuchando es falsa o si tiene información real pero distorsionada y, por lo tanto, es engañosa. En el portal **www.colombiacheck.com** se puede comprobar si son ciertas o falsas algunas noticias. Esta página es una herramienta útil para conocer las estrategias que se suelen usar en las noticias falsas y reconocerlas de una forma más sencilla. El equipo de Colombia Check se encarga de investigar varias noticias que circulan en Colombia e identificar si son falsas.

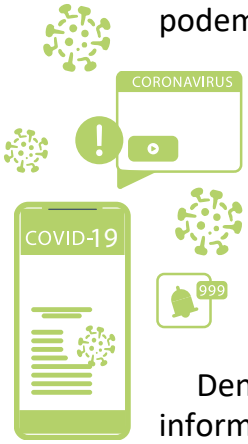
Para facilitar la identificación de las noticias falsas hemos creado un cuadro con el que podrás verificar si la noticia tiene falencias o si es confiable. La idea es que puedas hacer este ejercicio con varias noticias. Lo primero que debes hacer es leer la noticia y revisar si cumple con los criterios que incluimos en el cuadro. Si logras asignar un SÍ (✓) en todas las casillas, es probable que la noticia sea confiable.

CRITERIOS POR VERIFICAR	SÍ
El titular resume con totalidad y exactitud el contenido de la noticia.	
La noticia no enmarca o señala falsamente a una persona, grupo o institución.	
El contenido de la noticia corresponde al contexto en el que se enmarca.	
La noticia es fiel a las fuentes que usa.	
El contenido de la noticia no ha sido editado, modificado o manipulado.	
El contenido de la noticia no busca dañar o engañar.	

Ahora que ya sabemos algo sobre las noticias y la información engañosa, la siguiente pregunta que podemos plantear es: ¿Cómo reconocer e identificar las noticias falsas o engañosas? Hay varias formas de lograr esto:

- Tomarse el tiempo de leer toda la noticia y analizarla. Muchas personas leen solo el titular o el primer párrafo de la noticia antes de compartirla.
- Desconfiar si la noticia genera más impacto emocional del que debería, ya que puede ser consecuencia del amarillismo.
- Preguntarse si la noticia contiene juicios de valor. Una noticia no es una columna de opinión; por lo tanto, tiene que ser objetiva.
- Revisar las fuentes y la autoría de la noticia. Se debe revisar si el autor o las fuentes de las noticias son confiables.
- Buscar el titular de la noticia en internet. Si la noticia es cierta, es muy probable que otros medios de comunicación también la hayan publicado.
- Revisar el contexto, la fecha y las demás características de la noticia. A veces la noticia puede ser vieja, pero haberse vuelto viral recientemente.
- Si la noticia añade cifras o datos, indagar sobre estos. Pueden ser datos falsos o mal interpretados.

Hay mucha información que recibimos a través de redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp, etc., por lo cual resulta necesario tener cuidado y analizar detenidamente el tipo de información que circula y compartimos en estas redes, ya que es más difícil determinar su veracidad. Algunas sugerencias que podemos aplicar al encontrarnos con noticias por medio de estas redes son:



- **Pregunte sobre la fuente:** si la noticia le llegó por medio de un familiar por alguna red social, pregúntele dónde encontró esa noticia. Eso puede ayudar a verificar si la fuente es verídica o dudosa.

- **Sea especialmente precavido con las cadenas o los audios de WhatsApp**: es difícil averiguar si la persona que creó la cadena o envió el audio es realmente quien dice ser, o si la información que da es cierta.

Dentro de las labores de un líder o lideresa social está, además de recibir información, compartirla con su comunidad. El comunicar información no es una tarea fácil y requiere de especial cuidado, por lo cual se sugiere hacer uso del **enfoque de acción sin daño**, que visibiliza y exalta las dinámicas que generan conexión y desconexión entre las poblaciones, concentrándose en las primeras, y fortaleciendo las capacidades para construir lazos de empatía, reconocimiento y respeto por la diferencia, y promoviendo el diálogo entre opuestos. Su objetivo es **gestionar las tensiones y las diferencias sin violencia**.

Basándonos en el enfoque de acción sin daño, tenemos algunas recomendaciones para comunicar información a los demás:

- Dar relatos amplios, contextualizados y sin prejuicios. Esta recomendación evitará la estigmatización de algunos grupos, debido a que se tendrá la información completa.

- No buscar, priorizar o interpretar la información con el fin de confirmar creencias personales. Esto evitará que la información que brindemos tenga como base nuestras propias creencias.

- Indagar por las motivaciones de las personas, grupos, instituciones, etc., antes de condenarlos. Muchas veces no sabemos el porqué del actuar de algunas personas y nos limitamos a juzgar dichos actos.

- Evitar ver “en blanco y negro”. Esto quiere decir que debemos evitar ver el mundo y sus características como una dicotomía (buenos o malos, ricos o pobres, entre otros), puesto que la realidad suele ser mucho más complicada y tener varios matices.

- Consultar la opinión de personas que tengan conocimiento sobre el tema. Esto es importante si no se tiene un manejo suficiente del tema que se va a abordar o a compartir.

- Evite el uso de lenguaje demasiado técnico. Mejor use palabras y términos con los que su comunidad o público objetivo esté familiarizado. Esto logrará que las personas entiendan mejor la información brindada.

- Antes de emitir información, priorice la protección de la dignidad de todos los involucrados. Si la información que va a proporcionar puede afectar la dignidad de alguna persona, piénselo dos o tres veces antes de compartirla, y pregúntese si es realmente necesaria o si se puede decir de otra forma.

- Descarte descripciones detalladas cuando se trate de eventos violentos. Esto podría afectar a otras personas cuando reciban ese tipo de información.

- Si está atendiendo una emergencia o dando información sobre esta, en lo posible, adjunte información de contacto y rutas de atención para quienes lo necesiten.

- Reflexione sobre las posibles consecuencias de la información que se va a comunicar. El informar puede traer efectos que no nos esperamos en la comunidad.

- La comunicación debe retomar las perspectivas de los diferentes miembros de la comunidad. Es importante tener la versión de los diferentes sectores involucrados en la información que se va a conocer, toda vez que eso nos dará una visión más global y objetiva de lo que queremos comunicar.

Mensaje para los líderes y las lideresas que buscan cuidar y proteger la vida

Esta cartilla se hizo en el marco de la incertidumbre y la poca claridad que se tenía con respecto a las consecuencias que iba a tener la COVID-19 en todos los ámbitos de la vida. Sin embargo, lo que buscamos visibilizar es que el cuidado de la salud física y mental puede acompañarse desde los liderazgos que se ejercen en las comunidades y familias para prevenir, apoyar y exigir condiciones para el bienestar comunitario.

Si bien cada uno y cada una de ustedes se acerca a esta cartilla desde sus historias de vida y experiencias, y probablemente ha elaborado preguntas sobre cómo podemos cuidarnos y cuidar a la comunidad en medio de circunstancias que nos ponen al límite, a veces se nos acaban las ideas. Esta herramienta, por tanto, es una invitación a que sigan explorando y continúen en la búsqueda de alternativas para contribuir al buen vivir. Hemos escrito estas recomendaciones para acompañar los procesos territoriales que lideran y contribuir con algunos instrumentos prácticos que pueden aportar al cuidado de la vida en situaciones adversas, no únicamente en la pandemia.

Adicionalmente, los y las invitamos a que continúen desarrollando procesos desde la identificación de necesidades y recursos, y la observación de las cosas que les ocurren a ustedes como individuos; por consiguiente, es importante que estén atentos a los hechos que suceden en el barrio, la comunidad y la sociedad. Las conversaciones tienen que continuar; los diálogos sobre lo que pasa en los territorios serán imprescindibles para reconstruir el tejido social que se ha roto con las violencias que se viven en Colombia y que se han agudizado con la pandemia. Es decir que "hablar de reconstruir el tejido social no es más que hablar de que los individuos y las comunidades encuentren respeto y dignidad y puedan mantener una sensación de seguridad y control sobre su vida desde la que ser ciudadanos activos del mundo"[5].

5 P. Pérez-Sales, *Salud Mental, Violencia Política y Catástrofes*, en *Psiquiatría y Sociedad. La salud mental frente al cambio social*. A. Rodríguez, Comp., Universidad de El Bosque, Bogotá, **2007**, p. 6.

Glosario[6]

- **Titular:**[7] "Enunciado que anuncia información o una noticia y resume de forma sucinta el contenido de la misma".
- **Amarillismo:**[8] "Tendencia de algunos medios informativos a presentar las noticias destacando sus aspectos más llamativos, aunque sean secundarios, con el fin comercial de provocar asombro o escándalo".
- **Viral:**[9] que se difunde con gran rapidez en las redes sociales a través de internet.
- **Juicio de valor:**[10] "Opinión de carácter apreciativo sobre una persona, hecho o argumento, basado en unos determinados criterios, normas o modelos. Suele implicar una estimación subjetiva, con frecuencia dicotómica (positivo-negativo, bueno-malo, mérito-demérito, etc.) y denotar una jerarquía de valores".
- **Fuente:**[11] documento, obra, persona o entidad que proporciona datos o información.
- **Enfoque:** [12] "Es una manera de ver las cosas o las ideas y en consecuencia también de tratar los problemas relativos a ellas".
- **Sesgo:**[13] "Peso desproporcionado a favor o en contra de una cosa, persona o grupo en comparación con otra, generalmente de una manera que se considera injusta". "Las ideas o pensamientos sesgados ven un solo lado de la realidad, un costado o parte de la misma, y por lo tanto carecen de imparcialidad[14]".
- **Dicotomía:**[15] "División de un objeto o concepto en dos partes complementarias pero separadas y contrarias".

6 Estas definiciones serán útiles para la lectura del capítulo sobre manejo de la información.

7 LEXICO (s. f.), "Titular" (definición de "Titular" por Oxford Dictionaries), disponible en https://www.lexico.com/es/definicion/titular.

8 *LEXICO* (s. f.), "Amarillismo" (definición de "Amarillismo" por Oxford Dictionaries), disponible en https://www.lexico.com/es/definicion/amarillismo.

9 *RAE* (s. f.), "Viral" (Diccionario de la Lengua Española), disponible en https://dle.rae.es/viral.

10 CUN (s. f.)., "Juicio de valor" (diccionario médico, Clínica Universidad de Navarra), disponible en https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/juicio-valor.

11 *RAE* (s. f.), "Fuente" (Diccionario de la Lengua Española), disponible en https://dle.rae.es/fuente.

12 *Wikipedia* (5 feb 2021), "Enfoque" (Wikipedia, la enciclopedia libre), disponible en https://es.wikipedia.org/wiki/Enfoque.

13 Wikipedia (7 abr 2021), "Sesgo" (Wikipedia, la enciclopedia libre), disponible en https://es.wikipedia.org/wiki/Sesgo.

14 *DeConceptos.com* (s. f.), "Concepto de sesgo", disponible en https://deconceptos.com/general/sesgo.Concepto de sesgo - Definición en DeConceptos.com

15 Significados (s.f.) Significado de Dicotomía (Qué es, Concepto y Definición) - Significados

Material de consulta para el manejo de la información

- CUN (s. f.)., “Juicio de valor” (diccionario médico, Clínica Universidad de Navarra), disponible en https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/juicio-valor.
- DeConceptos.com (s. f.), “Concepto de sesgo”, disponible en https://deconceptos.com/general/sesgo.
- LEXICO (s. f.), “Amarillismo” (definición de “Amarillismo” por Oxford Dictionaries), disponible en https://www.lexico.com/es/definicion/amarillismo.
- - - - (s. f.), “Titular” (definición de “Titular” por Oxford Dictionaries), disponible en https://www.lexico.com/es/definicion/titular.
- P. Pérez-Sales, Salud Mental, Violencia Política y Catástrofes, en Psiquiatría y Sociedad. La salud mental frente al cambio social. A. Rodríguez, Comp., Universidad de El Bosque, Bogotá, 2007.
- RAE (s. f.), “Fuente” (Diccionario de la Lengua Española), disponible en https://dle.rae.es/fuente.
- - - - (s. f.), “Viral” (Diccionario de la Lengua Española), disponible en https://dle.rae.es/viral.
- S. Lucero, Salud mental y violaciones a los derechos humanos, en Todo es dolor según el dolor con que se mira, 98-108, E. Lira, Ed., Instituto Latinoamericano de Salud Mental y Derechos Humanos, Santiago de Chile, s. f.
- S. Stylianos & M. Vachon, The role of social support in bereavement, en Handbook of Bereavement. Theory, Research and Intervention, 397-410, M. Stroebe, W. Stroebe, R. Hansson, Eds., Cambridge University Press, Cambridge, 1999.
- Wikipedia (12 feb 2021), “Sesgo” (Wikipedia, la enciclopedia libre), disponible en https://es.wikipedia.org/wiki/Sesgo.
- - - - (5 feb 2021), “Enfoque” (Wikipedia, la enciclopedia libre), disponible en https://es.wikipedia.org/wiki/Enfoque.

Criterios de acción de la Comisión Colombiana de Juristas

1. Trabajamos, ante todo, por el respeto que se debe dar a todas las personas y a sus derechos, por parte de todo el mundo, es decir, por parte del Estado colombiano, de agentes paraestatales y de agentes contraestatales, así como de la gente común, además de los otros Estados.

2. Repudiamos y enfrentamos la grave responsabilidad que tienen los grupos guerrilleros en la realización de actos de violencia, tanto contra la población civil, como contra militares, policías y otros agentes estatales, actos que causan daño y dolor, dificultan la definición democrática de las diferencias sociales y estimulan respuestas abusivas y violentas por parte del Estado y de algunos sectores de la sociedad.

3. Repudiamos y enfrentamos la grave responsabilidad que tienen los grupos paramilitares en la realización de actos contra la población civil, actos que son la razón de ser de su existencia y que constituyen la mayoría de hechos causantes de muertes por razones sociopolíticas y de desplazamiento forzado en el país, y que dificultan la definición democrática de las diferencias sociales y estimulan respuestas abusivas y violentas de parte de algunas personas.

4. Repudiamos y enfrentamos la grave responsabilidad que tienen los agentes del Estado que incurren de manera masiva y sistemática en violaciones de derechos humanos e infracciones al derecho humanitario, bien sea por acción directa o por connivencia con grupos paramilitares, acciones que también causan daño y dolor de inmensas magnitudes, dificultan la definición democrática de las diferencias sociales y estimulan respuestas abusivas de parte de algunas personas.

5. Repudiamos y enfrentamos la grave responsabilidad que tiene el Estado colombiano, que de una manera u otra ha sido incapaz de proteger a la población colombiana frente a las guerrillas, a los grupos paramilitares y a los agentes estatales violadores de derechos humanos, a lo largo de la historia del país y especialmente desde mediados del siglo XX. El Estado ha estimulado y ha sido cómplice del desarrollo de las acciones de los grupos paramilitares, y además ha sido incapaz de enfrentar y neutralizar las violaciones de derechos humanos por parte de agentes estatales. Más grave aún, actualmente, a comienzos del siglo XXI, hay preocupantes propuestas de debilitamiento del Estado social y democrático de derecho previsto en la Constitución de 1991. Todo lo anterior causa grave daño, agudiza la dificultad para definir democráticamente las diferencias sociales y estimula respuestas abusivas de algunas personas, al tiempo que alimenta el desarrollo del conflicto armado en Colombia.

6. En consecuencia, estamos en contra de la violencia, venga de donde venga, y propendemos por el fortalecimiento de las instituciones democráticas y de la cultura democrática en Colombia, de tal forma que se dé lugar a una solución negociada de los conflictos, cuando sea posible, y siempre con garantía de los derechos a la verdad, la justicia y la reparación.

7. En síntesis, actuamos a favor de una actitud respetuosa de las garantías de los derechos de las personas en todo tiempo, en todo lugar, y por parte de toda persona que detente, de hecho o de derecho, cualquier atributo de poder en nuestro país: un país que queremos que se desarrolle a plenitud, con base en el respeto, la promoción y la garantía integral de todos los derechos civiles, políticos, económicos, sociales, culturales y ambientales, que permitan y contribuyan asimismo a la realización de los derechos a la paz, a la autonomía y al desarrollo.

Comisión Colombiana de Juristas

Las lideresas y los líderes promueven la búsqueda de soluciones para mejorar las condiciones de vida de sus comunidades. Esta no es una labor fácil, dada la carencia de derechos fundamentales de muchas de ellas, como el derecho a la salud. Además, es un trabajo que supone riesgos para su bienestar físico y emocional.

La pandemia a causa del covid-19 dejó una vez más al descubierto las grandes dificultades de las poblaciones rurales, y las enfrentó a problemas y situaciones que no habían vivido antes, pero que podrían repetirse en un futuro cercano. Por difíciles que hayan sido estas experiencias es necesario aprender de ellas para saber qué acciones ayudan al bienestar de las colectividades y seguir luchando para mejorar las condiciones de acceso a derechos.

Esta serie de tres cartillas busca generar reflexiones y consejos útiles para líderes y lideresas sobre tres temas importantes que puso en evidencia la pandemia:

1) herramientas comunitarias para la gestión de la salud pública.
2) el autocuidado y la salud mental individual y colectiva.
3) el duelo.

Esperamos que estos instrumentos, elaborados a partir de un proceso de formación y diálogo entre distintos grupos y el equipo psicosocial de la Comisión Colombiana de Juristas, aporten al fortalecimiento comunitario.