

Caja de herramientas para cuidadoras: Estrategias de autocuidado emocional

Por: Angélica Castillo León y
Laura Castrillón Guerrero

Encuentro 4

COMUNIDAD DE
PRÁCTICA Y APRENDIZAJE

9 de julio de 2020

Dirección: Carrera 22 No. 80-73/ Bogotá

¿De qué trata este material?	Herramientas y estrategias de autocuidado emocional para cuidadoras y personas que escuchan constantemente a mujeres víctimas y sobrevivientes de Violencias Basadas en Género
¿Para qué sirve?	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer qué implica el acompañamiento a mujeres víctimas y sobrevivientes de Violencias Basadas en Género • Identificar posibles escenarios de agotamiento emocional como cuidadoras: movilización de la propia experiencia, traumatización vicaria y <i>burn out</i>. • Explorar las alternativas de autocuidado para atender las diferentes afectaciones que se presentan en las diferentes esferas de la vida (social, emocional, física, etc.) • Conocer un ejemplo de caja de herramientas o botiquín para el autocuidado ¿qué herramientas conoces tú?
¿Qué material de apoyo puedo utilizar?	<ul style="list-style-type: none"> • Infografía • Videos cortos disponibles en generoycovid.com/formaciones • Video de la sesión <p>Disponible en: https://us02web.zoom.us/rec/share/5fJsJL7053FOXc_Xr0WYRq84MLzVeaa81ChN-qAPmRsCOhE4acXiz4tOL5GbW/wgo</p> <p>Contraseña: 3M#^8VI1</p>
Contenido	<ol style="list-style-type: none"> 1. Actividad diagnóstica: reloj del autocuidado 2. ¿Qué nos implica el acompañamiento a mujeres víctimas y sobrevivientes de Violencias Basadas en Género? 3. Escenarios de agotamiento emocional <ol style="list-style-type: none"> a. Escenario 1. Movilización de nuestras experiencias en torno a la violencia b. Traumatización vicaria c. Burnout <i>¡me quemé!</i> 4. Las dimensiones de nuestra vida y herramientas de cuidado para algunas de ellas 5. Algunas reflexiones 6. Botiquín del autocuidado

Caja de herramientas para cuidadoras: *Estrategias de autocuidado emocional*

Actividad diagnóstica: reloj del autocuidado

Antes de comenzar es importante hacer un pequeño diagnóstico.

El reloj del autocuidado es una herramienta que nos puede ayudar a revisar de manera concreta, cómo se está distribuyendo nuestro tiempo en las diferentes áreas de nuestra vida y si es necesario que hagamos ajustes al respecto desde una mirada del autocuidado.

- 1) Para ello, dibujaremos en un papel un círculo que tendrá la misma forma de un reloj, pero se dividirá en 24 espacios, uno para cada hora del día. Con diferentes colores rellenaremos la cantidad de horas (espacios) que usemos en el día para:



Dormir, comer, ocio, contactar a nuestra red de apoyo, trabajar, cuidar de otras personas y cuidar de nosotras mismas.

- 2) Al terminar nuestro reloj podemos responder a las siguientes preguntas:
¿Son suficientes las horas del día? ¿Alguna dimensión de nuestra vida necesita más atención o tiempo? ¿Me siento cómoda con las horas de mi reloj?

¿Qué nos implica el acompañamiento a mujeres víctimas y sobrevivientes de Violencias Basadas en Género?

El trabajo en acompañamiento a otras mujeres víctimas y sobrevivientes de Violencias Basadas en Género es una labor que contribuye a la transformación de realidades machistas y violentas, así como a la consolidación de redes de apoyo entre

mujeres y personas aliadas en comunidades de base y de manera más extensa, puede crear hitos en la defensa de Derechos Humanos a nivel nacional e internacional.

Si bien es un trabajo fundamental en contextos donde prima la violencia, la exclusión y la vulneración de derechos, este trabajo demanda tiempo, recursos y trabajo emocional por parte de quienes se dedican a él. En general, la labor de acompañamiento y cuidado a terceros genera otros tipos de desgaste particulares que deben ser tenidos en cuenta a la hora de pensar en las garantías requeridas para realizar el trabajo. El desgaste puede suceder por la constante exposición a escuchar historias de violencia, jornadas extensas de trabajo, primeros auxilios psicológicos, activación de rutas de atención y acompañamiento, incidencia en espacios locales y políticos y constantes esfuerzos por garantizar la sostenibilidad de los procesos a nivel de equipo y nivel económico.

Particularmente hablando del desgaste emocional, nos referimos a la sensación de malestar e intranquilidad que surge a raíz del contexto laboral. Esto podemos evidenciarlo cuando surge desmotivación para realizar el trabajo, e incluso hay cambios en nuestro estado de ánimo, comportamientos, patrones de pensamiento y relaciones interpersonales.

Sin embargo, es importante señalar que el trabajo en acompañamiento a mujeres y personas víctimas y sobrevivientes de VBG *moviliza nuestras propias historias* de violencia, es decir, evoca recuerdos propios o reflexiones personales en torno a la situación; lo que genera a su vez preguntas vitales para quienes acompañan y hace que el trabajo tenga un significado que trasciende a otras esferas de la vida. Es normal que esto suceda, de hecho, es una situación que, con un manejo adecuado se convierte en un motivante permanente para la labor de acompañamiento.

A pesar de esto, si no se realiza un trabajo personal para revisar el impacto del trabajo a medida que avanza la labor de acompañamiento es posible que nos encontremos con dificultades para tramitar nuestras emociones y que esto resulte posteriormente en dificultades para realizar el trabajo, sumado a afectaciones a nuestro bienestar físico y psicológico. Partiendo de esta idea, nos encontramos en dos posibles escenarios.

1) Debido a la saturación, podemos experimentar traumatización vicaria

La traumatización vicaria se refiere al proceso por medio del cual experimentamos "síntomas" relacionados al trauma que hemos escuchado repetidas veces en nuestro trabajo. Sumado a la dimensión estructural y sistemática de la violencia basada en género, al ser mujeres escuchando a otras mujeres es aún más común (y es un ejercicio empático) que de alguna manera nos identifiquemos con sus historias. Sin embargo, la sobreexposición temática a narrativas relacionadas con la violencia puede generar:

- Reexperimentación del trauma a través de sueños, recuerdos o pensamientos intrusivos y recurrentes.
- Evitación de escenarios que movilicen recuerdos del evento traumático > disminución de interés en actividades > desmotivación o pérdida de esperanza y sentido
- Constante estado de alerta
- Tristeza ante la percepción de ser mal profesional debido a la "debilidad"
- Angustia ante la decisión de las personas de abandonar procesos o tomar decisiones distintas a la ruta propuesta.

3) Debido a no atender nuestras necesidades psicológicas a raíz del trabajo, podemos experimentar burnout (desgaste emocional)

El burnout es la respuesta a un estado de estrés crónico relacionado con el escenario de trabajo, particularmente cuando este requiere de un desgaste emocional constante. Se desarrolla de manera progresiva, esto quiere decir que evoluciona de manera pausada en el tiempo, y que puede prevenirse si constantemente estamos tomando acciones de autocuidado emocional en el marco del trabajo.

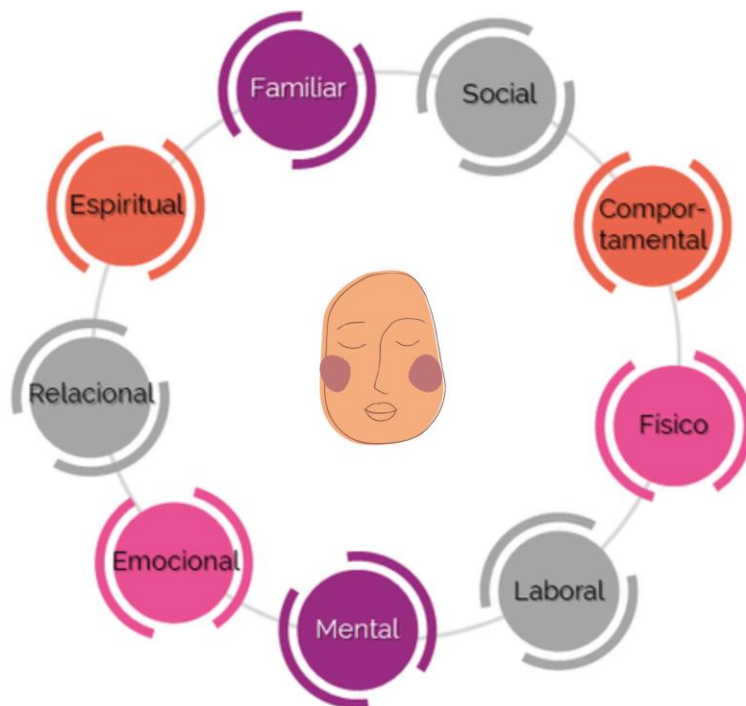
El burnout puede generar:

- Abandono de la realización personal a través del trabajo
- Pérdida de sentido en búsquedas vitales
- Dificultad en la toma de decisiones en el trabajo
- Dificultad para entablar conversaciones empáticas

- Correlato con enfermedades físicas
- Cuadros clínicos de salud mental
- Baja de rendimiento en el trabajo
- Deterioro en el sistema de relaciones
- Profunda búsqueda personal a la luz del para qué del trabajo.

Las dimensiones de nuestra vida y herramientas de cuidado para algunas de ellas

Desde un abordaje integral, somos la unión de varias dimensiones que configuran nuestro bienestar.



Reconocer estas áreas de nuestra vida y poder garantizar que cada una de ellas se encuentre en equilibrio es un acto de autocuidado fundamental. Podemos incluso revisar cada esfera y preguntarnos: ¿cómo se encuentra esta área de mi vida? ¿qué necesito para fortalecerla? Poder hacer este ejercicio y traducirlo en acciones concretas y realizables puede ser muy significativo y, aunque pensamos que el cuidado emocional puede ser un proceso complicado, la verdad es que podemos, a partir de acciones puntuales, nutrir ese escenario de nuestra vida siempre partiendo desde nuestras posibilidades.

La capacidad que nos permite realizar estas preguntas a nosotras mismas, sobre nuestro proceso, es denominada *Reflexividad* (*British Council, 2018*). A partir de la reflexividad podemos ampliar perspectivas o ver otras posibilidades sobre situaciones de la propia vida y posibles soluciones que usualmente vienen de afuera.

Algunas preguntas reflexivas sobre el autocuidado:

- Si yo fuera mi mejor amiga (o alguna persona que sienta mucho afecto por mi) ¿Qué me diría en un momento de agotamiento?
- Si me viera a mi misma sentada en una silla en frente ¿qué necesitaría escuchar?
- Al imaginarme en completo bienestar, pensando en las esferas de mi vida, ¿qué debo tener en cada una de ellas para experimentar tranquilidad? De esas cosas que necesito ¿qué cosas dependen de mí y cómo puedo llevarlas a cabo a través de acciones concretas?

Algunas reflexiones

- Recuerda que somos seres vulnerables, que la historia de las demás personas nos afecta, nos toca y nos genera múltiples emociones: en ocasiones, las personas que, en este tipo de contextos mencionan que nunca les afecta emocionalmente su trabajo, probablemente no estén dedicando suficiente tiempo a revisar el impacto que tiene este trabajo en su vida. Es normal experimentar algún tipo de impacto emocional e incluso físico a raíz del trabajo.
- Es importante que no te olvides de tus *lugares de felicidad*: cuando escuchamos continuamente testimonios de violencia, nos empezamos a cargar de estas emociones que escuchamos y nos olvidamos de nuestros propios lugares de felicidad y bienestar. Es importante volver a ellos cada vez que identificamos emociones complejas en el trabajo, para recordarnos constantemente que el trabajo es tan solo un aspecto de nuestra vida.
- Mantener una actitud reflexiva ante lo que nos genera la escucha y acompañamiento de la VBG.
- Ante una situación anormal como lo es la violencia, ya sea en el contexto doméstico o en el marco del conflicto armado, es normal sentirse triste, con rabia, en conflicto. Porque es la situación la que está mal, la que no debería

sucedier, la que es injusta, nos agrede como mujeres, aunque no vivamos la experiencia directamente.

Botiquín del autocuidado: construyendo nuestra propia caja de herramientas

Las herramientas de autocuidado de este botiquín son el resultado de las conversaciones y el conocimiento construido en las comunidades de práctica en el marco del proyecto *Costos laborales de las Violencias Basadas en Género en el marco del posconflicto*. Este botiquín es una propuesta que puede ser modificada y adaptada de acuerdo con las necesidades de quienes lo usen.

1. Hacer una pausa del trabajo y escuchar nuevas canciones para despejar la mente
2. Ver a nuestros seres queridos
3. Tener una huerta o un jardín, y cuidar de él como una actividad meditativa.
4. Hablar con nuestras amigas como una manera de fortalecer nuestra red de apoyo
5. Escribir nuestras historias para compartir nuestra experiencia con otras personas.
6. Todas las noches, realizar un ejercicio de escritura que nos permita desahogarnos de las emociones del día.
7. Tener horarios establecidos de trabajo y respetarlos. Después de cierta hora, es momento de concentrarnos en otras áreas de nuestra vida.
8. Comer helado de brownie o cualquier otro alimento que nos conecte con el disfrute y con sabores que nos traigan buenos recuerdos.
9. Buscar un tiempo a solas en el que podamos callar los estímulos externos y escuchar nuestra propia voz. "A veces es más locura no escucharnos a nosotras mismas".
10. Pescar (o cualquier actividad en nuestro territorio que implique contemplar el paisaje o trabajar sobre él)
11. Dormir ocho horas al día
12. Estar en tiempo presente, buscar ejercicios de meditación guiada. No siempre estos ejercicios se tratan de sentarnos en el piso con ojos cerrados, a veces

podemos meditar de manera activa mientras coloreamos, bailamos, cocinamos, tejemos, entre otras actividades.

13. Compartir tiempos de disfrute con nuestra red de apoyo. En medio de un trabajo que constantemente nos confronta con historias cercanas a la violencia, es fundamental que busquemos espacios que nos conecten con el placer de vivir
14. Escuchar a otras mujeres y crear espacios para sentirnos escuchadas. El valor de los encuentros nos ayuda a sentir que los malestares que parecen privados también los experimentan otras mujeres.
15. Todas las noches, agradecer por tres cosas que hayan sucedido en el día, por más pequeñas que hayan sido, celebrar los pequeños triunfos nos ayuda a ver más allá de lo que salió mal.
16. Ante desafíos en el trabajo preguntarnos ¿qué es lo urgente y qué es lo importante? Al priorizar nuestras necesidades y tareas, podemos aliviar la sensación de estar abrumadas por el trabajo. Primero lo urgente, luego lo importante.
17. Hablar con otra de las emociones censuradas en el trabajo de acompañamiento a mujeres, por ejemplo: hablar de la culpa que sentimos y reconocernos vulnerables en nuestro escenario de trabajo.
18. Hablar de lo que sí hemos logrado, lo que sí hemos aprendido, lo que sí podemos hacer dentro de nuestro trabajo. De alguna manera, si hemos permanecido tantos años en este rol, es porque una o varias estrategias nos han funcionado.
19. Reír. El poder curativo de la risa y el disfrute nos conecta de nuevo con la posibilidad de cultivar la vida creativa y aliviar el peso de algunas situaciones de trabajo en nuestra vida.
20. Tener espacios de formación y capacitación sobre habilidades emocionales dentro del trabajo y para la vida.
21. Paisaje de sentidos. En un espacio tranquilo y silencioso, cerrar nuestros ojos y recordar cada uno de nuestros sentidos y objetos o recuerdos que los activen (ejemplo: el olor del chocolate, el sabor de un plato típico de mi región, mi paisaje favorito, la sensación del tacto por medio de los abrazos, entre otras). Podemos volver a este paisaje de sentidos cada vez que necesitemos respirar profundo y hacer una pausa en nuestro día. Poder conectarnos de manera íntima con nuestro lugar de tranquilidad.

Otros recursos que podemos consultar

- 1) Arévalo Naranjo, L. (2018). Herramientas para el autocuidado emocional. British Council Colombia. Disponible en https://www.britishcouncil.co/sites/default/files/syoc_modulo2.pdf
- 2) Técnica de respiración de las fosas alternadas.
Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=gEbFLIEWGdo>
- 3) Divina-mente. Psicología y educación consciente. (Canal de youtube con herramientas para el autoconocimiento desde una perspectiva holística).
Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=gEbFLIEWGdo>

Referencias bibliográficas

Arévalo Naranjo, L. (2018). Herramientas para el autocuidado emocional. British Council Colombia. Disponible en https://www.britishcouncil.co/sites/default/files/syoc_modulo2.pdf

Ojeda, T. (2006). El autocuidado de los profesionales de la salud que atienden a víctimas de violencia sexual. *Per Ginecol Obstet*, 52(1): 21-27. Disponible en https://pdfs.semanticscholar.org/4364/2b66ecb34ef4802ccda474764d4e17f171bf.pdf?_ga=2.119257097.1015839973.1595113942-1012051189.1595113942

Villa Gómez, J.D., Arroyave Pizarro, L. & Montoya Betancur, Y. (2019). Malestar ético y desgaste emocional en profesionales que trabajan en proyectos de atención psicosocial a víctimas de violencia política en Medellín y Antioquia. *Psicogente* 22(42), 1-26. <https://doi.org/10.17081/psico.22.42.3500>