

GUÍA DE AUTOCUIDADO



MAAD101

Más allá de lo
normalizado

¿POR QUÉ HABLAR DE AUTOCAUIDADO?

“

El estrés, el burnout, desgaste emocional por empatía y la interferencia en la profesión han demostrado ser comunes en los trabajadores en salud o quienes hacen parte de un proceso relacionado con estas situaciones, y se ha visto cómo estos pueden tener un impacto en las personas a quienes se está intentando acompañar. (Posluns y Gall, 2020).

”

Cuando acompañemos a una persona que está pasando por alguna situación de maltrato, acoso, amenaza, abuso, discriminación, violencia de género o violencia sexual, sea desde la posición de amistad, de supervisión o desde nuestra profesión, debemos tener presente el autocuidado como premisa para poder acompañar y cuidar a los otros. De no ser así, **nuestro acompañamiento puede cargarnos y lastimarnos e, incluso, interferir en el proceso de quien está pasando por una situación de este tipo.**

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

El autocuidado es una dimensión relevante para las personas que acompañan a víctimas de diversas violencias, pero también para todas las personas que hacen parte de nuestra sociedad, en la que constantemente podemos ser espectadores/as de las mismas: “el autocuidado se liga a la idea de que las emociones las sentimos no solo por el hecho de ser humanas si no por el hecho de vivir en colectividad, de estar en relación constante con las personas” (Tello, 2007). El autocuidado se entiende como “el conjunto de estrategias de afrontamiento que se pueden implementar para prevenir déficits y propiciar o fortalecer el bienestar integral” (Murillo, 2001). Siendo así, supone la puesta en práctica de diversas herramientas por parte de una persona que, tras el reconocimiento de las posibles afectaciones que genera en ella las violencias que debe presenciar por acompañar personas o por ser parte de la sociedad, le garanticen mantener su salud emocional, mental y/o física. Dichas herramientas pueden responder a estrategias tanto individuales como colectivas, y abarcar múltiples necesidades.

Tello, N y Hernández, C. (2017) "El autocuidado como estrategia política. Sostenibilidad y bienestar para defensoras de derechos humanos". SUR 26 - v.14 n.26 • 179 - 188.

Murillo, P. (2001). El autocuidado en los psicólogos clínicos de Costa Rica: Cognitivas, conductuales y emocionales. Costa Rica: Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Costa Rica.

A continuación, te daremos unos tips que pueden facilitar el proceso de acompañamiento y permitirte hacerlo desde una posición en la que reconozcas que si bien no estás viviendo la situación personalmente, puedes relacionarte de una forma cuidadosa con las demás personas.

TIPS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN CON ESTAS SITUACIONES

LÍMITES CLAROS

Establece una relación con límites claros en donde puedas involucrarte de una forma profesional con la situación para asegurar un buen acompañamiento, esto teniendo clara la importancia de ser cuidadoso/a con la persona que tienes al frente.

¿CÚAL ES MI ALCANCE?

Reconoce hasta dónde puedes acompañar a esa persona. Hay cosas que están fuera de tu control y no depende de ti solucionar todo lo que está sucediendo.

ESPACIOS PROPIOS

Reconoce que debes tener espacios y llevar a cabo actividades importantes para ti, esto no significa que seas egoísta y que no te importe la situación por la que está pasando esta persona.

MI PROCESO

Ten conciencia de tu proceso, acompañar este tipo de situaciones no es fácil emocionalmente. Date un espacio para reconocer cómo una situación te puede estar afectando interna o externamente. Reconoce qué emociones te genera y cómo puede interferir esto en tu vida diaria.

VULNERABILIDAD

Reconóciate como un ser vulnerable que puede sentirse afectado por las diferentes situaciones que le pasan a la persona que acompañes. Reconocer estas situaciones te ayuda a tomar acciones que faciliten estos procesos.



ACTIVIDADES PROPIAS

Realiza actividades que vayan acorde a las cuestiones importantes en tu vida y explora recursos que permitan tu autocuidado en las diferentes esferas de tu vida.

FLEXIBILIDAD

Sé flexible. Encuentra diferentes maneras de afrontar las situaciones que se den en el ambiente laboral y en lo que puede ocurrir internamente cuando sucede algo que está fuera de nuestro control.

REDES DE APOYO

Ten contacto con las personas significativas en tu vida y busca su apoyo o acompañamiento emocional, esto disminuirá tus niveles de ansiedad y estrés. También, intenta tener apoyo profesional, grupos de personas que trabajen con las mismas temáticas que tú y puedan ayudarte a ampliar tu visión cuando algo esta siendo difícil para ti.

ESPIRITUALIDAD

Conéctate con tu espiritualidad. Sin importar en qué creas o si crees en algo, intenta tener prácticas que te generen una sensación de tranquilidad y te permitan conectar con aquello que es esencial para ti.

TIPS PARA AMIGOS/AS, FAMILIARES Y PAREJAS QUE ACOMPAÑAN ESTAS SITUACIONES

ESPIRITUALIDAD

Conéctate con tu espiritualidad. Sin importar en qué creas o si crees en algo, intenta tener prácticas que te generen una sensación de tranquilidad y te permitan conectar con aquello que es esencial para ti.

MIS EMOCIONES

Es normal que cuando le hacen daño a alguien que nos importa sintamos una cantidad de emociones y malestar. Reconoce tus emociones y pensamientos, permite relacionarte con ellos y darte cuenta de por qué están ahí. Puedes hacerte preguntas como ¿De dónde viene esta emoción? ¿Qué me está queriendo decir?

MIS ESPACIOS

Date espacios para ti. No creas que eres egoísta por querer alejarte un poco de todo lo que sucede, haz actividades que te permitan conectarte con cosas que son importantes para ti o que te permitan distraerte.

¿CÓMO ME AFECTA A MÍ?

Ten presente que esta situación le está pasando a alguien importante para ti, de esta forma es posible que te afecte.

RECONOCE LOS LÍMITES DE TU ACOMPAÑAMIENTO

Ten en cuenta que las vías de acción que pueda emprender la persona a la que acompañes no dependen de tí, no eres ni heroe ni heroína.

¡Recuerda que para cuidar de otras personas es importante cuidarte!

EXPRESARME

A veces hablar sobre conductas MAAD es difícil para quienes acompañan estas situaciones. Permítete expresarle a alguien de confianza cómo te sientes.