



**Iniciativa
Spotlight**

Curso virtual
**Incorporación de la perspectiva de género en el acompañamiento
jurídico a casos de violencia contra mujeres, niñas y
adolescentes**

Material complementario
Autocuidado y cuidado colectivo





AUTOCUIDADO Y CUIDADO COLECTIVO

¿Por qué es importante que hablemos de autocuidado?

Existe una gran cantidad de personas que tienen pocos o nulos hábitos de cuidado consigo mismas/os. Esto es provocado por la influencia de cuestiones sociales, culturales e incluso políticas. En la actualidad vivimos en una sociedad meritocrática, y el mérito pareciera que se basa en el hecho de vivir para trabajar. Es decir, existe una tendencia a sobreponer la esfera laboral por encima de otros aspectos importantes de nuestra vida. Aunado a esto, es importante mencionar que las personas que trabajan con casos de VCMNA se enfrentan a impactos diferenciados derivados específicamente de su labor.

Ustedes, ¿han sentido agotamiento por los casos que han acompañado? El agotamiento por trabajo con víctimas puede afectar diversas esferas de la salud de quienes acompañan, incluso en casos graves puede derivarse en el síndrome del estrés traumático secundario¹, la fatiga por compasión² o el trauma vicario³.

En este sentido, es importante que las personas que trabajan con víctimas ejerzan prácticas de autocuidado de manera constante, ya que el autocuidado nos presenta una estrategia que funciona para amortiguar las consecuencias del desgaste o agotamiento emocional causado por la labor profesional.⁴

¹ Se define como "el conjunto de aquellas emociones y conductas resultantes de entrar en contacto con un evento traumático o experimentado por otro". *Cit.* en Del Valle Santa Cruz, Paula y Campos Vidal, José Francisco (2014). "El estudio del fenómeno de traumatización vicaria basado en sus principales autores". Memoria del Trabajo Final de Grado. Universitat de Les Illes Balears, p. 2.

² Se define como "la experiencia general de cansancio emocional y físico, que se da en los servicios de los profesionales con experiencia social, debido al uso crónico de la empatía, con los clientes que sufren por sucesos traumáticos". *Cit.* en *Ídem*, p. 4.

³ Se define como "los síntomas traumáticos sufridos por los profesionales que integran equipos que trabajan con víctimas que sufren una violencia extrema, tales como violaciones, torturas y diversos tipos de vejámenes, asaltos, desmembramientos en guerras o accidentes, entre otros". *Cit.* en *Ídem*, p. 2.

⁴ Oltra, Sandra (2013). "El autocuidado, una responsabilidad ética". *Revista Psiquiatría Universitaria. Bioética.* p. 89.





¿Qué es el autocuidado?

“El autocuidado es algo que se aprende y debe aplicarse de forma deliberada y continua en el tiempo. Dicho de otra manera, implica la responsabilidad que tiene cada persona para el fomento, conservación y cuidado de su propia salud”⁵.

“[...] el autocuidado ubica el cuidado referenciado a la persona, teniendo en cuenta que la responsabilidad de proporcionarse una vida saludable se centra en cada persona a partir de su formación durante toda la vida”⁶.

Por lo que, en ese orden de ideas, esta responsabilidad propia para preservar nuestra salud y bienestar implica tomar acciones y ser constante con esas acciones. Debemos aprender a conocernos, a escuchar y comprender nuestras emociones, las manifestaciones de nuestro cuerpo y nuestras necesidades, para reflexionar y construir las condiciones para atenderlas de la mejor manera posible.

Es importante que consideremos que el autocuidado es una práctica integral que debe abordar todas las dimensiones de nuestra vida, tales como la física, la psicoemocional, la espiritual y la mental⁷.

¿Qué es el cuidado colectivo?

“El concepto de cuidado colectivo nos hace pensar aquellas actividades que realizan las personas, las familias o las comunidades, con el propósito de promover la salud,

⁵ Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas del Estado de Quintana Roo (s/a). “Guía de autocuidado y contención emocional con perspectiva de género”. p. 6. Disponible en:

<https://qroo.gob.mx/sites/default/files/unisitio2021/03/GU%C3%8DA%20DE%20AUTOCUIDADO.pdf>

⁶ Documento elaborado por la Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas (ONU-DH) en el marco de la iniciativa *Spotlight* en alianza con la Unión Europea (s/a). “Guía para el autocuidado y cuidado colectivo para personas defensoras de derechos humanos, periodistas, madres y familiares de personas desaparecidas y/o víctimas de feminicidio”, p. 9. Disponible en: <https://hchr.org.mx/wp/wp-content/uploads/2021/08/Guia-Spotlight-Autocuidado-FINAL.pdf>

⁷ Con la esfera mental, nos referimos a la necesidad de cultivar y ejercitar nuestra mente, esto puede realizarse a través de cursos o diplomados, lecturas de diversos tipos, asistir a pláticas o conferencias de temas que te interesen, etc.





prevenir la enfermedad, limitarla cuando existe o restablecerla cuando sea necesario.”⁸

Existe una relación intrínseca entre el autocuidado y cuidado colectivo, que parte del reconocimiento de los cuidados propios, sin dejar de concebir que, somos seres sociales y que independientemente de las personalidades de cada persona, nos necesitamos las/os unas/os a las/os otras/os.

El cuidado colectivo y el autocuidado personal están ligados a la existencia de acuerdos que abracen la diversidad entre las partes para que los grupos sean funcionales. Así como en un equipo, las y los integrantes pueden aportarse cuidados y protección; si este proceso es suficientemente igualitario, el balance entre dar y recibir será justo y cada persona podrá sentirse suficientemente reconocida y respetada.⁹

En este sentido, el cuidado colectivo implica el reconocimiento de los límites personales (que se construyen a través de los procesos de autocuidado de cada persona) para construir acuerdos comunes, que permitan la sana sostenibilidad de una colectividad para que funcione de forma armoniosa.

Como personas que acompañan casos de VCMNA, es una buena práctica compartir experiencias, reflexiones y recomendaciones entre tu equipo de trabajo o con otras/os colegas que desarrollen la misma labor, bajo el entendimiento de que cada persona tiene sus propios procesos y tiempos, incluso un mismo hecho no se vive exactamente igual en cada persona.

En ese sentido, consideramos importante puntualizar que, el cuidado colectivo no es únicamente entre los equipos de trabajo, sino también hacia las personas que acompañan, representan o litigan sus casos. En ese sentido, pasa por entender que están atravesando por procesos mayormente dolorosos, que impactaron en mayor o menor medida todas las dimensiones de su vida, y que cada persona tiene necesidades, condiciones y preocupaciones distintas. Por lo que, como abogadas/os que acompañan o litigan casos de VCMNA, este entendimiento debe transversalizarse en todas las acciones que impliquen actividades por parte de las víctimas.

⁸ Documento elaborado por la Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas (ONU-DH) en el marco de la iniciativa *Spotlight* en alianza con la Unión Europea. Op. Cit. p. 29.

⁹ Ibidem.





Actividad

Como lo vimos, el autocuidado implica **tomar acción** por y para nosotras/os mismas/os. En este sentido, les compartimos un formato de *postal de autocuidado*, para que ¡puedan comenzar desde ahora!

Les pedimos que puedan imprimir la postal, en la cual deberán escribir los pendientes que tengan con ustedes mismas/os, les recomendamos que puedan abordar pendientes sobre las diversas dimensiones de sus vidas. Posteriormente, les pedimos que se tomen un tiempo razonable para reflexionar, en el que puedan realizar las acciones necesarias para dar por cumplidos cada uno de los pendientes. Coloquen la fecha en el espacio correspondiente de la postal.

Les recomendamos que puedan pegar la *postal de autocuidado* en un lugar en donde la vean con frecuencia, puede ser en una puerta, un espejo o cualquier otro lugar que sea funcional. Pueden reimprimir y actualizar la postal cuantas veces consideren necesario. La postal es un formato sencillo para comenzar, sin embargo, pueden complejizarlo y realizar un *plan de autocuidado* mucho más elaborado de acuerdo a sus necesidades.

Mi Postal de Autocuidado

Pendientes	Fecha de cumplimiento

De mí, para mí





SEGURIDAD

¿Por qué es importante que hablemos de seguridad?

Las personas que acompañan atienden o representan casos donde se involucran violaciones a derechos humanos, a menudo se ven expuestos a una serie de riesgos que pueden comprometer su integridad, libertad, salud e incluso su vida.

Las diversas instituciones en las que realizan sus labores de atención y acompañamiento tienen la obligación de proveer los recursos humanos, financieros, materiales para prevenir dicho riesgo y atender a quienes lo hayan sufrido, con el objetivo de aminorar el daño causado, y de manera especial si se trata de instancias estatales.

Es importante conocer los mecanismos o protocolos de seguridad con los que cuenta el espacio donde laboran. Esto les permitirá conocer el procedimiento de actuación ante un incidente de riesgo.

¿Qué es la seguridad?

“La seguridad es un sentimiento y una situación. Como sentimiento, significa experimentar calma, alegría y confianza en nuestro entorno y en nuestra capacidad de poder atender las situaciones que se nos presentan. Como situación, significa vivir en las condiciones que garantizan tu bienestar”¹⁰.

¿Qué es el riesgo?

“Es lo contrario a la seguridad: es el peligro. El riesgo es la posibilidad de que le hagan daño a las causas en las que crees, a los grupos u organizaciones de los que formas parte, y/o a sus integrantes individuales”¹¹.

¹⁰ Amnistía Internacional (2018). “Protegiéndonos. Caja de Seguridad”.p. 3 Disponible en: <https://latin.weeffect.org/app/uploads/2019/10/laminas-de-seguridad-web.pdf>

¹¹ Ibíd. p. 4





¿Qué es un incidente de seguridad?

“[...] cualquier hecho o acontecimiento fuera de lo común que podría afectar a la seguridad personal o como parte de un colectivo u organización”¹² o, en su caso, equipo de trabajo de alguna institución.

Actividad

En el espacio donde laboran, ¿ya existe una *bitácora de incidentes*? Una *bitácora de incidentes* nos sirve para registrar los incidentes de riesgo que se puedan presentar. Teniendo claridad de los incidentes, se podrán hacer valoraciones sobre qué acciones tomar ante éstos, así como realizar evaluaciones periódicas, identificar si existen patrones, si el riesgo va en aumento, entre otras cuestiones e indicadores sumamente importantes en el tema de seguridad.

Si el espacio donde trabajan no tiene ya establecida una *bitácora de incidentes*, les adjuntamos una propuesta de formato que les servirá para el registro. Pueden imprimirla, editarla, copiarla en un cuaderno, y hacerle lo necesario para que se adapte a sus necesidades. Lo ideal sería que pudieran llevarla de forma colectiva, y que designaran a alguien responsable de su resguardo y llenado; sin embargo, si no les es posible, pueden llevarla de manera individual, de cualquier forma, resulta útil.

¹²Olveira, Ivi. “Prevenir el riesgo. Manual sobre Mecanismos de Protección para Personas Defensoras de Derechos Humanos en México”. Comisión Mexicana de Defensa y Promoción de los Derechos Humanos, A.C. p. 38. Disponible en: https://www.cmdpdh.org/publicaciones-pdf/cmdpdh_manual_mecanismo_de_proteccion_para_defensores_de_derechos_humanos.pdf





Bitácora de incidentes de seguridad

FECHA	HORA	TIPO DE INCIDENTE (llamada, mensaje, persona, etc.)	DESCRIPCIÓN ¿Cómo, dónde?	OBSERVACIONES





**Iniciativa
Spotlight**
*Para eliminar la violencia
contra las mujeres y los niños*

Una iniciativa de las Naciones Unidas financiada por la Unión Europea



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

GOBERNACIÓN
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

CONAVIM
COMISIÓN NACIONAL PARA PREVENIR
Y ERRADICAR LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES

INMUJERES
INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES