



# CUIDAR A QUIENES NOS CUIDAN

EL ABORDAJE PSICOSOCIAL EN LA ATENCIÓN  
A MUJERES QUE CUIDAN Y APOYAN  
A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Por **MARÍA COBOS**

**C**UANDO hablamos de cuidar a quienes nos cuidan, no sólo nos referimos a facilitar recursos para que las personas cuidadoras puedan desempeñar su labor, también implica brindarles espacios seguros, herramientas emocionales y sociales que les permitan procesar lo que viven diariamente. El enfoque psicosocial es crucial para evitar el agotamiento emocional, conocido como síndrome de "burnout" y asegurarles terapias grupales, espacios de autoconocimiento y autocuidado para garantizar la calidad del cuidado que pueden ofrecer a las víctimas.

La violencia de género es una realidad estructural y violación de derechos humanos que afecta a millones de mujeres en todo el mundo y una pieza esencial son los profesionales, mujeres y hombres, que trabajan para apoyar a las víctimas: personal de la psicología, de la abogacía, medicina, orientadoras, funcionarios de la ruta de atención... que ofrecen acompañamiento, apoyo emocional, asistencia legal, médica y social para reconstruir vidas; sin embargo, a menudo estos profesionales también necesitan apoyo. Cuidar a quienes cuidan es

una necesidad para garantizar la efectividad y sostenibilidad del apoyo que ofrecen a las víctimas.

### Las personas que cuidan

Los profesionales desempeñan un primer punto de contacto seguro y confiable para aquellas personas que sufren violencias. Su labor contribuye a empoderar a las víctimas para que puedan tomar decisiones informadas y autónomas sobre su futuro. Sin embargo, su trabajo de cuidar no está exento de desafíos y dificultades.

Se enfrentan a menudo a situaciones de alto estrés, angustia emocional y riesgo personal debido a la naturaleza de su labor. La exposición continua a relatos de sufrimiento y situaciones traumáticas pueden tener un impacto negativo en su salud, lo que resalta la importancia de contar con un adecuado apoyo, espacios de escucha y confianza para procesar las emociones y experiencias de forma saludable, capacitación constante y acompañamiento, que refuercen su bienestar físico y emocional: que se sientan escuchadas y validadas en su trabajo para evitarles la ansiedad, impotencia, agotamiento,



Entidades del Convenio en República Dominicana *Cuidando vidas*.

digerir vivencias y puedan gestionar su bienestar para seguir denunciando y defender los derechos de las mujeres que son víctimas de violencia de género.

En República Dominicana, junto con las organizaciones socias locales de InteRed: el Centro Cultural Poveda, la Confederación Nacional de Mujeres del Campo (CONAMUCA), el Centro CEMUJER y CEPAE, desarro-

"Cuidar a quienes cuidan es una necesidad para garantizar la efectividad y sostenibilidad del apoyo que ofrecemos a las víctimas"

llamos el Convenio: "Por el derecho de mujeres, jóvenes y niñas a una vida libre de violencias" con el apoyo de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID); donde en el marco de su componente cuatro, implementamos este proceso del abordaje psicosocial como modelo de desarrollo para trabajarlo con las entidades de este consorcio, a través de talleres y formaciones

que tienen como objetivo reflexionar sobre nuestra salud mental y la importancia de cuidarnos como agentes de transformación, con la generación de espacios de diálogo y reflexión que facilitan la comunicación entre las personas que cuidan, compartir sus dudas, preocupaciones, experiencias, recibir el respaldo necesario para continuar haciendo un apoyo de calidad y crear redes de apoyo que contribuyan al autocuidado individual y colectivo: "donde el bienestar de una persona, se vuelve responsabilidad de todas".

### Estrategias para el apoyo comunitario y el autocuidado

Para cuidar a quienes cuidan, es necesario implementar estrategias que promuevan su bienestar emocional, psicológico y físico. Algunas de las iniciativas son:

- Apoyo psicológico y seguimiento: acceso a los servicios psicológicos para los profesionales que trabajan la violencia de género. Incluye sesiones de terapia individual y grupal, escucha activa donde se expresan sentimientos y modos de procesar experiencias difíciles.

❑ Capacitación para el manejo del estrés y autocuidado: proporcionar herramientas para manejar la ansiedad y las fatigas. Incluye técnicas de relajación, manejo del tiempo y saber desconectar del trabajo fuera del horario laboral.

❑ Creación de la cultura del apoyo: un ambiente de trabajo donde el autocuidado sea valorado y promovido. Políticas que incluyen descansos regulares, reducción de cargas laborales excesivas y la creación de espacios seguros donde se pueda hablar abiertamente sobre sus necesidades y resolución de problemas.

❑ Redes de apoyo profesional y personal tanto dentro como fuera del entorno laboral. Incluye grupos de apoyo entre colegas, mentorías y conexiones con entidades externas que ofrecen recursos adicionales.

“Reparar” el daño emocional de las personas cuidadoras, implica procesos como acompañar a las organizaciones del consorcio de este Convenio en la reflexión para la implementación del enfoque psicosocial, proporcionarles herramientas para los ámbitos personales y colectivos, dar seguimiento para la evaluación y revisión de la puesta en práctica del

“El reconocimiento del trabajo que realizan las personas que cuidan puede tener un impacto positivo en su motivación, una mayor satisfacción laboral y en su capacidad para seguir ofreciendo el cuidado de calidad a las víctimas”

abordaje psicosocial en sus organizaciones y personas beneficiarias.

Durante las distintas sesiones realizadas con las organizaciones locales de InteRed, se reflexionó sobre la importancia de:

- 1) Que el enfoque psicosocial incluya la mirada al entorno social, estructural y sus violencias para comprender las situaciones.
- 2) Dar un nuevo significado a los dolores mediante la reafirmación de la identidad y la dignidad; especialmente en contextos de machismo y maltrato, resaltando la necesidad de unidad y organización para afrontar los desafíos.
- 3) Poner en el centro a las personas, sus emociones y sentimientos.
- 4) Utilizar metodologías participativas, vivenciales y afectivas.

5) Proponer formas de cuidado colectivas e individuales desde la cultura local.

6) Generar vínculos de confianza, seguridad y protección.

7) Reconocer y tener en cuenta los factores de riesgo y seguridad que afectan en el bienestar físico y mental de las personas.

8) Visibilizar en contextos de violencia, los daños colectivos, personales y sociales.

El reconocimiento del trabajo que realizan las personas que cuidan puede tener un impacto positivo en su motivación, una mayor satisfacción laboral y en su capacidad para seguir ofreciendo el cuidado de calidad a las víctimas. Las participantes de este convenio, reflexionaron sobre el acompañamiento hacia las personas con las que trabajan y la necesidad de poner en práctica la escucha activa, sin juzgar; la empatía, la solidaridad, el apoyo, facilitar lo que esté en nuestra mano, crear relaciones armoniosas y horizontales, respetar los estados de ánimo, mantener la confidencialidad, ser receptivas, respetar el silencio...

Asimismo, se propuso la necesidad de la creación de grupos de whatsapp para llamarse y compartir necesidades, tener encuentros quincenales para compartir



Talleres grupales con la municipalidad. Santo Domingo. República Dominicana.

espacios de desahogo y de cómo estamos y nos sentimos.

Para las personas que realizan acompañamiento en contextos de violencias, son esenciales estos espacios como parte de la cotidianidad de sus funciones, con el fin de compartir su sentir y experiencias, para poder evaluar situaciones que les afectan a nivel personal: “El estar bien para poder seguir haciendo la labor que realizamos en la prevención de las violencias”. Al hacerlo, no solo protegemos a quienes cuidan, sino que también fortalecemos la calidad en la atención a las mujeres víctimas para recuperarse y reconstruir sus vidas.

“Doy importancia al acompañamiento desde el procesamiento de las emociones. La importancia de generar espacios de confianza y seguridad dentro de nuestras instituciones y fuera para abordar lo importante: nuestros sentimientos”

**Hablan las mujeres de los talleres**

“Doy importancia al acompañamiento desde el procesamiento de las emociones. La importancia de generar espacios de confianza y seguridad dentro de nuestras instituciones y fuera para abordar lo importante: nuestros sentimientos”.

“Es necesario cuidar al cuidador, si no nos cuidamos nosotras cómo podemos cuidar a los que cuidamos”.

“En las organizaciones es importante establecer nuevas estrategias para ocuparnos más entre nosotras y también en el consorcio, seguir fomentando los espacios sororos, contar con espacios de escucha”.