

# CAJA DE HERRAMIENTAS

para la seguridad comunitaria



## COMPONENTE CUIDADO AL CUIDADOR



Implementado por

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

*Esta es una acción en el marco de las medidas de género de los puntos 1 y 2 del Acuerdo de Paz, implementada por la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH y sus contrapartes colombianas, por encargo del Gobierno Federal de Alemania.*

### **Enlaces territoriales y trabajo de campo**

Cris Agredo

Javier Duque

Adriana Veloza

### **Consultor experto**

Juan Camilo Parra Restrepo

### **Diseño y diagramación**

Leonardo Marcano

### **Coordinador de Trabajo comunitario y Seguridad Humana**

Cristian de la Rosa

### **Director de Caribe Afirmativo**

Wilson de Jesús Castañeda Castro

[www.caribeafirmativo.lgbt](http://www.caribeafirmativo.lgbt)

**Corporación Caribe Afirmativo**

**2024**

# COMPONENTE CUIDADO AL CUIDADOR





## COMPONENTE CUIDADO AL CUIDADOR



### Componentes temáticos

#### ¿Cuál es nuestro objetivo en este componente?

Detonaremos una conversación individual y grupal sobre el cuidado de las y los facilitadores frente al desgaste, el estrés y el agotamiento.

#### ¿Qué otros objetivos tenemos?

1. Fortaleceremos las relaciones interpersonales entre los enlaces territoriales.
2. Identificaremos soluciones para los retos del trabajo comunitario.
3. Mejoraremos la comunicación y la colaboración entre los enlaces territoriales y la organización.

## ¿Qué preguntas guiarán nuestro aprendizaje?

- ¿Qué riesgos hay en el ejercicio de facilitar espacios para el trámite de violencias?
- ¿Qué es el desgaste ante la escucha activa de vulneraciones a los derechos humanos?
- ¿Cómo identificar síntomas del síndrome del desgaste profesional?

## ¿Qué materiales necesitamos para las actividades de este componente?

- Marcadores
- Papel



CRISTAL

Cristal

## CUIDADO AL CUIDADOR

Bienvenidos al módulo de cuidado al cuidador, este componente de la bolsa de herramientas está enfocado específicamente en quienes se han encargado de implementar esta caja de herramientas en organizaciones, comunidades y actores sociales. Este componente está pensado en tu bienestar emocional y físico, así que tomate un tiempo para leerlo y déjanos ser tu apoyo.

¿Cómo puedo tramitar las emociones que me genera escuchar casos de violencias? ¿Qué hacer para reducir la carga mental y de saturación que cargas luego de un día de trabajo en campo? ¿Has experimentado fatiga, saturación mental y agotamiento luego de amplias jornadas de trabajo comunitario? Esto puede ser producto del estrés y de un concepto que se ha denominado “burnout”.

### ¿QUÉ ES EL BURNOUT O SÍNDROME DE DESGASTE PROFESIONAL?

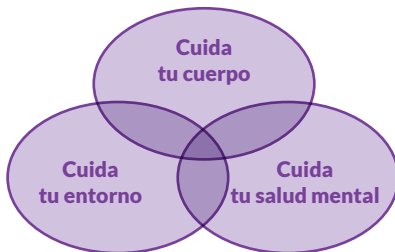
Burnout significa “quemado” y está asociado a situaciones de fuerte desgaste en el ambiente laboral. Sin embargo, este fenómeno no hace referencia solo al agotamiento por exceso trabajo, sino algo más parecido a una erosión en el espíritu (Freudenberg, 1974).

Es decir, este síndrome implica un cansancio más allá del agotamiento físico, sino que involucra una gran desmotivación por el trabajo mismo y un aumento en la desesperanza. ¿Por qué sucede?

El trabajo comunitario implica una fuerte vocación, pero está expuesto a acumular desgaste no sólo por el alto nivel de trabajo sino por la desilusión frente a las realidades sociales complejas.

Esto se ha definido como contaminación temática (Arón & Llanos, 2004), como el efecto que tiene sobre los equipos trabajar con temas de alto impacto emocional como lo son el daño y la violencia. Hay un riesgo psicosocial en escuchar constantemente historias dramáticas y confrontarse con la impunidad y la falta de justicia; hay quienes incluso pueden ser amenazados por ello

***¿Te suena familiar esta descripción? ¿qué puedo hacer? Vamos a darte recomendaciones basadas en esta triada del cuidado.***



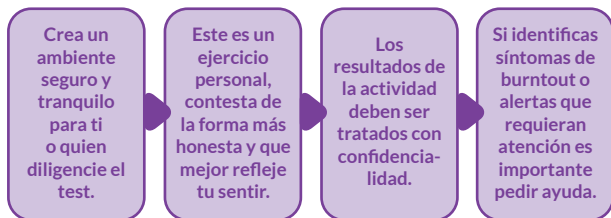
## ACTIVIDAD PRÁCTICA: TEST DEL SÍNDROME DE DESGASTE LABORAL

Este test busca el autoconocimiento e identificar signos de alerta por síndrome de desgaste laboral. Ten presente que la mejor ayuda emocional la puede brindar el personal profesional especializado del área de la salud.

Cada pregunta tiene una casilla de respuesta para sí y no, por cada una que contestes “sí” deberás sumar 100 puntos. Un resultado final mayor a 800 implica un llamado urgente al autocuidado y a tomar decisiones. Ten presente que esta lista es solo una guía y puede adaptarse a las necesidades específicas.

Ubícate en un espacio tranquilo, silencioso y donde te sientas cómodo. ¿Qué mejor momento para prender una vela, poner música tranquila y comerte ese pecadito que tanto te gusta?

**Es importante recordar antes de aplicar el test:**



Categoría	Pregunta	Sí / No	Puntos
El trabajo	¿Sientes que el trabajo supera tus capacidades?		
	¿Al final de una jornada laboral te sientes agotado?		
	¿Has notado despersonalización o desinterés hacia las personas con las que trabajas?		
	¿Has notado que ha bajado tu productividad?		
	¿Te cuesta concentrarte en el trabajo?		
	¿Te sientes desesperanzado frente a tu capacidad de incidir en un cambio positivo?		
	¿Te sientes abrumado por las jornadas de trabajo?		
	¿Has pensado en renunciar a tu trabajo?		
Tu vida personal	¿Sientes que no recibes el apoyo necesario para afrontar los retos de tu trabajo?		
	¿Te sientes irritable o impaciente?		
	¿Has experimentado mayores estados de ánimo como tristeza o ansiedad?		
	¿Has descuidado relaciones personales de amistad que antes frecuentabas?		
	¿Has experimentado desinterés por actividades de ocio y disfrute que antes te emocionaban?		
Tu salud mental y física	¿Te sientes atrapado y sin futuro?		
	¿Has experimentado cambios en hábitos como el consumo de alcohol u otras sustancias?		
	¿Has experimentado mayores casos de dolores de cabeza, problemas intestinales o agotamiento físico?		
	¿Has tenido pensamientos de autolesión o suicidio?		
	¿Has sufrido de problemas para dormir?		
<b>Total</b>			

***¡Oye! Todo va a estar bien. Sabemos que es difícil identificar que estamos viviendo un momento difícil pero a todes nos ha pasado. Por eso te daremos algunas recomendaciones para atravesar este momento juntxs.***

## ¿Qué es el cuidado al cuidador?

Este estrategia, más conocido como apoyo al apoyo, es busca asistir y cuidar de quienes ejercen actividades de apoyo a otros. El desgaste profesional de los equipos trabajan en temáticas de violencia puede llevar al burnout, trastornos psicológicos o el abandono del del campo de trabajo (Arón & Llanos, 2004).

Esta es una perspectiva orientada a identificar factores de riesgo del agotamiento y reconocer a los individuos como seres integrales y cuyo trabajo debe ser dignificado, pues hemos visto que quienes ejercen un rol de escucha, atención o hacen parte de las acciones de cuidado de las comunidades experimentan desgaste emocional y afectaciones a su salud mental.

El cuidado del cuidador busca brindar acciones que contribuyan a brindar herramientas para manejar y reducir la carga mental y de saturación que implica atender poblaciones en contextos de violencias y vulnerabilidad.

***¿Irías a trabajar sin los elementos de seguridad necesarios? Del mismo modo que un obrero no trabaja sin casco o los trabajadores en altura usan cuerdas, quienes trabajan en contextos de violencia deben tener elementos de protección emocional y el apoyo al apoyo es uno de ellos.***

## BENEFICIOS DEL APOYO AL APOYO

### Buenas prácticas de autocuidado:

#### Salud mental y física

- Aumenta el bienestar emocional y contribuye a la salud física.

#### Calidad de vida

- El apoyo al apoyo es una pregunta por el disfrute del trabajo propio y la dignificación de las condiciones del trabajador en tanto le da importancia a la salud mental de este.
- Fortalece la creación de redes sociales para el trámite, conjunto, de los retos laborales y personales.

#### Calidad de la atención

- **Sostenible:** el trámite correcto del estrés y el desgaste aumenta la posibilidad de continuar apoyando a largo plazo a las comunidades.
- **Efectivo:** conserva disposición, energía y concentración de los enlaces territoriales al tramitar los retos emocionales que surgen del trabajo.
- Fortalece el trabajo en equipo al disminuir hechos que erosionan relaciones interpersonales.

<b>Cuida tu voz</b>	Hidratación Calentamiento vocal
<b>Cuida tu cuerpo</b>	Descansa Alimentación saludable
<b>Cuida tu mente</b>	Tramita el estrés y la ansiedad Asiste a terapia psicológica
<b>Cuida tu vida</b>	Coloca límites Priorízate Pide ayuda



### **¡No guardes silencio!**

*Expertos han identificado que una clave para prevenir el burnout es registro oportuno de síntomas y la visibilización de los malestares. Los contenidos de fuerte impacto emocional – y en general las dinámicas laborales- requieren que levantes alertas a tiempo.*

*Mira esta lista de temas y pregúntate, ¿he hablado con mis superiores, amigos y familia sobre cómo me siento frente a ellos?*

## ACTIVIDAD: Grupo de apoyo

### Descripción:

Esta actividad busca generar un espacio seguro y colaborativo para que las y los facilitares compartan sus experiencias, retos y aprendizajes en el trabajo comunitario. A través del diálogo y la reflexión conjunta, se fortalecen capacidades individuales y colectivas, y se identificarán buenas prácticas de autocuidado.

### Objetivo:

1. **Fortalecer la cohesión del equipo:** fomentar la colaboración y el intercambio de experiencias entre los enlaces territoriales.
2. **Identificar retos comunes:** reconocer desafíos que enfrentan en su trabajo diario.
3. **Compartir buenas prácticas:** promover la difusión de estrategias exitosas y aprendizajes significativos.

### Desarrollo:

1. **Presentación y bienvenida:**
  - Crear un ambiente cálido y acogedor para que les participantes se sientan cómodos compartiendo sus experiencias.
  - Recordar la importancia de la confidencialidad y el respeto mutuo.

## 2. Dinámica de presentación:

- Cada participante se presenta brevemente, mencionando su nombre, el territorio en el que trabaja y un aspecto positivo de su experiencia.

## 3. Diálogo: reflexionar frente a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los mayores retos que han enfrentado en su trabajo comunitario?
- ¿Qué soluciones han encontrado para superar estos retos?
- ¿Qué buenas prácticas han implementado en su territorio?
- ¿Cómo informan a la organización sobre su trabajo y qué mejoras propondrían?
- Dedicar un tiempo suficiente para que cada miembro del equipo pueda compartir su perspectiva.

## 4. Análisis y reflexión:

A partir de las ideas compartidas, se generará un diálogo grupal para analizar los siguientes aspectos:

1. ¿Cuáles son los retos más comunes que enfrentan los facilitadores?
  - ¿Qué soluciones pueden implementarse a nivel organizacional para apoyar a los enlaces?

2. ¿Cuáles son las mejores prácticas para informar a la organización sobre el trabajo en los territorios?

**5. Elaboración de un plan de acción:**

De manera conjunta, se elaborará un plan de acción con los siguientes puntos:

- Cuáles son los retos más comunes que enfrentan los facilitadores?
- ¿Qué soluciones pueden implementarse a nivel organizacional para apoyar a los enlaces?
- ¿Cuáles son las mejores prácticas para informar a la organización sobre el trabajo en los territorios?



## Buenas prácticas para el cuidado propio

Para el cuidado propio te recomendamos seguir estas buenas prácticas que pueden incidir en tu salud mental positivamente:

- Establecer redes y grupos de apoyo para líderes y activistas.
- Implementación de políticas de descanso y rotación de responsabilidades en las organizaciones para prevenir la sobrecarga.
- Facilitación de acceso a servicios de salud mental y terapia para activistas.
  
- Creación de espacios de autocuidado y decompresión en eventos y reuniones.
- Formación en manejo del estrés y técnicas de autocuidado.
- Reconocimiento y celebración regular del trabajo de los activistas.
- Ofrecer formación en autocuidado y manejo del estrés para líderes comunitarios.

Esta reflexión subraya la importancia de crear una cultura de cuidado mutuo dentro del movimiento LGBTIQ+, donde la vulnerabilidad y la fragilidad sean reconocidas y apoyadas.





*Caribe*  
*afirmativo*