HERRAMIENTAS DE CUIDADO PARA CINCO PROFESIONALES QUE ABORDAN CASOS DE VIOLENCIAS BASADAS EN GÉNERO EN UNA ENTIDAD PÚBLICA DE BOGOTÁ, DC.

María Isabel Ortiz Castro

Universidad Distrital Francisco José de Caldas

Especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad

Asesor: Pedro Morales López

Bogotá, D.C., julio 2026

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado a las profesionales que cada día sostienen, acompañan y contienen el dolor de otras mujeres. A quienes, desde su oficio, representan cuidado, escucha y la esperanza, aun en medio del cansancio y la frustración. Por favor, no olviden que *está bien darse un respiro.*

A las mujeres que han confiado en mí y en las instituciones para contar su historia en los momentos más vulnerables, por su coraje al levantar la mano y pedir ayuda.

A las mujeres que ya no están, víctimas de la violencia feminicida. Que este trabajo sea una forma de honrar su memoria y un reconocimiento a sus familias, portadoras de valentía y resiliencia.

Agradecimientos

A mi familia, raíz y sostén de todo lo que soy.

A mamá, por acompañarme desde el amor y el cuidado, y por enseñarme que sanar también es un acto de valentía. A papá, por su legado, inspiración y por sembrar en mí la pasión por aprender. A Tomás, mi hijo, por ser mi mayor inspiración y recordarme que el amor y el aprendizaje se construyen desde la presencia y el ejemplo. A mis hermanos, especialmente a Ana María, por los lazos que sostienen y se resignifican con el tiempo, a veces de manera invisible. A Diego, por su cuidado, paciencia y por invitarme a construir un amor compañero y libre de violencias.

A mis compañeras de trabajo, a mi equipo de trabajadoras sociales y especialmente a quienes participaron en esta investigación, Faleg, Ganesha, Tita, Magdalena y Kaori por el cuidado colectivo y el sostén en los momentos difíciles.

A mis compañeras y compañeros de la especialización, por sanar en colectivo y crear espacios de contención. Finalmente, a mis docentes de la Especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad, y de manera especial al profesor Pedro Morales, por su guía, paciencia y confianza en este proceso investigativo

Resumen

La presente investigación analiza las herramientas de cuidado de cinco profesionales que atienden casos de violencias basadas en género (VBG) en una entidad pública de Bogotá. Parte del reconocimiento de que, si bien la atención institucional se centra en las víctimas, existe escasa atención a las afectaciones físicas, emocionales y psicosociales que experimentan quienes desempeñan esta labor. El estudio se fundamenta teóricamente en el enfoque de capacidades de Martha Nussbaum, los aportes sobre desgaste profesional y riesgo psicosocial de Arón y Llanos, la comprensión del trauma vicario y la fatiga por compasión de Rothschild, y los planteamientos sobre autocuidado, co-cuidado y cuidado institucional de Castro y Ospina.

La investigación se desarrolló desde un enfoque holístico de tipo proyectivo, mediante entrevistas semiestructuradas y un taller con las cinco profesionales. Los hallazgos evidencian la presencia de riesgos psicosociales asociados a la exposición constante a relatos de violencia, la sobrecarga laboral y la insuficiencia de estrategias institucionales de cuidado.

Como resultado, se propone una caja de herramientas para el autocuidado, el co-cuidado y el cuidado institucional, construida a partir de las experiencias de las participantes. Se concluye que el cuidado de quienes atienden a mujeres víctimas de VBG constituye una responsabilidad individual, colectiva e institucional, indispensable para fortalecer el bienestar de las profesionales y garantizar una atención ética, humanizada y de calidad.

Palabras clave: violencias basadas en género, desarrollo humano, enfoque de capacidades, riesgo psicosocial, autocuidado, co-cuidado, cuidado institucional.

Tabla de contenido

Introducción 8

Breve glosario 10

Justificación..... 12

Planteamiento del problema de investigación..... 19

Formulación del problema de investigación..... 21

Objetivos…… 21

Capítulo 1. Referente teórico-conceptual y metodológico.....22

Violencia Basada en Género (VBG) 22

Riesgo psicosocial.....25

Autocuidado, co-cuidado y cuidado institucional.....32

El cuidado de equipos desde el desarrollo de capacidades.....43

Metodología..... 46

Capítulo 2. Desarrollo del proceso investigativo 48

Escenarios y sujetos de investigación..... 49

Análisis de la información recolectada y resultados obtenidos..... 67

Capítulo 3. Caja de herramientas para el autocuidado y el co-cuidado..... 78

Conclusiones..... 97

Referencias..... 100

Anexos..... 106

Lista de figuras

Figura 1. Postal remitida por Faleg como elemento de identificación..... 49

Figura 2. Postal remitida por Ganesha como elemento de identificación. 53

Figura 3. Postal remitida por Kaori como elemento de identificación. 57

Figura 4. Postal remitida por Magdalena como elemento de identificación 60

Figura 5. Postal remitida por Tita como elemento de identificación. 64

Lista de tablas

Tabla 1. Cuadro comparativo de análisis de entrevistas y taller *Re-conectando conmigo misma*..... 177

Introducción

La presente investigación permite abordar una problemática social que llama su atención por la ausencia de literatura y herramientas conceptuales para hacerle frente; a saber, la salud mental de las profesionales en la atención de casos de violencias de género, situación problemática, dado que el abordaje de las violencias basadas en género se centra directamente en los casos de abuso y muy poco en las secuelas que genera en la sociedad, en las víctimas y mucho menos en los equipos que los abordan cotidianamente. La prevención, rápida atención y oportuna gestión del riesgo, es un reto que aún tenemos pendiente.

Por tal motivo, para abordar esta problemática es vital centrar la mirada en el cuidado que deben tener las profesionales y los profesionales en atención a Violencias Basadas en Género (VBG) para con ellas mismas, en pro de desarrollar adecuadamente su labor, mitigando al máximo los niveles de riesgo a los que se ven expuestas cuando atienden situaciones que tienen un alto impacto en su percepción psicosocial y que las llevan silenciosamente a situaciones de estrés, desgaste y afectaciones en la salud física y mental.

Esta investigación pretende abordar las secuelas que produce la violencia de género dentro de las instituciones que intentan mitigar esa problemática, particularmente en las profesionales de atención que, con el pasar de los años, van adquiriendo diferentes afecciones de naturaleza física y emocional, que tratan de sobrellevar en el día a día. Por esa razón, este trabajo busca plantear un ejercicio de autocuidado y retroalimentación, basado en las experiencias que tienen los profesionales para mitigar esos efectos nocivos en el día a día, y crear una caja de herramientas que permita establecer una ruta de acción frente a estas situaciones y que sirvan como un manual preventivo construido desde el interior del problema.

Por esta razón, se plantea desde este trabajo una alternativa para atajar el problema de los

profesionales y las profesionales en la atención de VBG, primero entendiendo el problema desde un estudio de caso, con trabajadoras de una entidad pública de la ciudad de Bogotá D.C., y el desarrollo de un taller que permite identificar los problemas físicos y emocionales que genera este escenario de riesgo que es la atención a VBG. Por medio de esos instrumentos se logró identificar y compartir la experiencia con sus compañeras de equipo, al mismo tiempo que construye una caja de herramientas dirigida a la prevención del riesgo psicosocial producido por la atención a VBG.

Tales estrategias se deben aplicar en espacios de autocuidado y contención emocional dentro de los equipos, formación continua con perspectiva de género y enfoque en trauma, protocolos claros de actuación y trabajo intersectorial, condiciones laborales dignas y reconocimiento profesional. Desde esas perspectivas se genera la caja de herramientas para la protección de los y las trabajadoras de atención a personas víctimas, para mitigar el riesgo en su entorno laboral y prestar la atención correcta a las mujeres que acuden a los servicios, solicitando ayuda.

Tal vez la motivación más importante para el desarrollo de esta investigación, a nivel personal, es ser mujer y trabajadora en la atención de VBG. Estar inmersa en los problemas derivados de este rol, permite un trabajo con-sentido y un nivel de compromiso no solamente con las mujeres que solicitan ayuda a diario, sino también con las compañeras de trabajo que se encuentran en la misma situación, quienes desde sus cuerpos y almas exhiben las dolencias y solicitan ayuda de manera silenciosa. Además, es la apuesta de una profesional que durante toda su trayectoria ha venido elaborando estrategias para la protección de las mujeres desde todos los ámbitos sociales, desde el hogar, el trabajo, la sociedad y su propia proyección académica y profesional.

Breve glosario

Agotamiento: Aparece cuando la persona no logra modificar las circunstancias que le generan tensión o ansiedad. Se manifiesta mediante un deterioro en el estado emocional, sensación de cansancio extremo, mal humor, falta de vitalidad, pérdida del placer por las actividades cotidianas y un creciente descontento con el entorno laboral. (Organización Mundial de la Salud, 2019).

Deshumanización: Se desencadena como consecuencia del desgaste previo. La persona adopta mecanismos de defensa frente a sentimientos de vulnerabilidad, inutilidad y desesperanza emocional. Como resultado, se observa un desapego emocional, tendencia a la tristeza o depresión, comportamientos pesimistas, falta de empatía y una forma fría o distante de relacionarse con otras personas, ya sean colegas, usuarios o seres queridos. (Villamarín, 2024).

Abandono de realización personal: El individuo comienza a percibir su labor de manera negativa, creyendo que ha perdido su propósito y su valor. Esto genera emociones de derrota, sensación de no estar a la altura y falta de orgullo por sus logros. Como consecuencia, tiende a alejarse de su vida familiar, social y de las actividades que antes le resultaban placenteras o enriquecedoras. (Pérez, Cantera y Da Silva, 2018).

Trauma vicario: La traumatización vicaria ocurre cuando alguien, al estar repetidamente expuesto a relatos o vivencias traumáticas de otras personas, comienza a experimentar efectos emocionales similares a los de la víctima directa. Este fenómeno es frecuente en profesionales que asisten a individuos en situaciones críticas (como terapeutas, médicos o trabajadores sociales), ya que, con el tiempo, pueden absorber el sufrimiento ajeno al punto de interiorizarlo y cargar con una angustia emocional que no les pertenece de forma directa, pero que se siente como propia. (Fernández, Polo y Casas, 2024).

Riesgo psicosocial laboral: Los riesgos psicosociales hacen referencia a las condiciones dentro del ámbito laboral que, debido a su naturaleza o intensidad, pueden influir de forma adversa en el bienestar psicológico, emocional y físico de quienes trabajan. Estos factores pueden incluir excesiva carga de trabajo, relaciones conflictivas, falta de autonomía, presión continua para alcanzar metas, horarios prolongados o inestabilidad en el empleo, generando estrés crónico, agotamiento emocional o trastornos de salud mental. (Fernández, Polo y Casas, 2024).

VBG: La violencia basada en género se refiere a cualquier forma de agresión o maltrato ejercido hacia una persona debido a su identidad de género, expresión de género o rol social asignado. Este tipo de violencia suele estar arraigado en desigualdades estructurales y relaciones de poder desiguales, y puede manifestarse mediante abuso físico, sexual, emocional, verbal o económico. Su objetivo suele ser someter, dominar o controlar a la víctima, afectando especialmente a mujeres, niñas y personas de identidades no normativas. (Organización Mundial de la Salud, 2013).

Cuidado: El cuidado implica una serie de acciones conscientes orientadas a preservar la integridad, el bienestar físico, emocional o social de otra persona. Supone estar presente, brindar apoyo, protección y asistencia, ya sea en situaciones de enfermedad, vulnerabilidad o simplemente como forma de relación afectiva y solidaria. (Castro y Ospina, 2022).

Co-cuidado: Hace referencia a una dinámica compartida de cuidado, en la que varias personas se involucran activamente en el bienestar del otro o de un grupo. Este modelo reconoce que el cuidado no debe recaer sobre una sola persona, sino distribuirse de manera equitativa y colaborativa, promoviendo vínculos solidarios, corresponsabilidad y apoyo mutuo. (Castro y Ospina, 2022).

Autocuidado: Consiste en las prácticas personales que una persona adopta de manera consciente para proteger su salud integral, fortalecer su equilibrio emocional y prevenir el desgaste físico o mental. Incluye desde hábitos saludables —como la alimentación, el descanso o la actividad física— hasta límites emocionales, gestión del estrés y espacios de descanso personal, todo ello con el fin de sostener su bienestar a largo plazo. (Castro y Ospina, 2022).

Justificación

La presente investigación se sitúa en la sublínea *Cuerpo, sensibilidad, pensamiento y cultura* de la línea *Desarrollo humano* de la Especialización y la Maestría en Desarrollo Humano. Se busca identificar el impacto que tienen los espacios de atención y acompañamiento a mujeres víctimas de VBG, en la subjetividad de los profesionales que conforman los equipos de atención. A partir de diferentes herramientas psicosociales e institucionales, se plantean elementos de protección y atención que promueven el bienestar psicosocial de las profesionales.

La investigación pretende mostrar que los espacios de atención a víctimas de VBG se configuran como lugares donde convergen unas dinámicas de alto impacto psicosocial para el personal institucional. Ese personal sufre una carga de estrés mental y físico que pasa inadvertida muchas veces para la institución, o que su labor para mitigar dicha carga termina siendo insuficiente.

Ello deriva en dos situaciones opuestas para el personal encargado de la atención a VBG. Por un lado, está la frustración y el agotamiento producto del impacto psicosocial generado por la constante atención a víctimas. Por otro lado, vemos un sentimiento de empatía entre los mismos profesionales de atención, que les permite darse apoyo mutuo en tanto receptores de denuncias y casos de VBG.

A partir de este punto, surge la posibilidad de establecer un conjunto de herramientas de cuidado a profesionales desde un enfoque diferencial que aborda los casos de violencias basadas en género (VBG) en una entidad pública de Bogotá, DC. Se parte de identificar aspectos estructurales que inciden en la reproducción de escenarios violentos en diversos espacios sociales, junto a la complejidad que representan estos ciclos de violencia para generar cambios permanentes que favorezcan el disfrute de una vida sin tales ciclos.

Finalmente, se abordan los impactos que se generan desde los diferentes niveles de atención a cargo del personal que lleva a cabo la atención a víctimas para que, partiendo de la resiliencia y la empatía generada por los mismos miembros receptores de denuncias, sea posible proponer espacios de atención a nivel individual, grupal, institucional, de redes y formación profesional para hacer frente al desgaste físico y emocional, mitigando impactos negativos en la integridad de quienes son responsables por los servicios de atención.

El interés investigativo surge de la necesidad propia de identificar las cargas que genera en las profesionales de atención, el abordaje de las VBG, puntualmente desde las implicaciones en sus vidas cotidianas, el ejercicio profesional y las dinámicas laborales. Sin desconocer los retos y dificultades que supone la intervención de otros campos de las ciencias sociales y humanas, el abordaje de los casos de violencias basadas en género presenta retos estructurales que suponen un mayor esfuerzo por parte de las profesionales en el acompañamiento. Al respecto, Castro y Ospina (2022) afirman que es usual que las profesionales que trabajan por la defensa de los derechos humanos caigan en contradicción con su quehacer al “trabajar hasta el agotamiento, cultivar el sacrificio y aguantar” (p. 8), ya que existe una falsa creencia por medio de la cual se ponen las necesidades de otras personas por encima de las propias y al cuestionar

dicho estado se generan sentimientos de egoísmo, poco compromiso y solidaridad con las mujeres que acuden a los servicios.

El acompañamiento a las mujeres víctimas de violencias contempla el abordaje de diversos recursos de afrontamiento personales, familiares, sociales e institucionales; asegurar la adherencia de las mujeres al proceso de atención requiere de la sincronía de múltiples actores sociales dispuestos a proteger y restablecer sus derechos. Lastimosamente, al estar inmersos en una sociedad que reproduce la violencia estructural y cultural, se presentan barreras de acceso a la atención integral que dificultan la intervención. Es en estos escenarios donde las profesionales se encuentran expuestas a sentimientos de temor, frustración, agotamiento y desesperanza, que a su vez generan un impacto a nivel psicosocial y de desgaste profesional.

Al respecto, Aron y Llanos (2004) exponen que los equipos de atención de víctimas de violencia pueden presentar afectaciones en términos personales. El desgaste prolongado puede generar un agotamiento profesional o Síndrome de Burnout, tener implicaciones en la salud mental y la estabilidad laboral de los profesionales. Para la entidad responsable de la atención, ocasiona dificultades en el clima laboral, trabajo en equipo e incluso puede llegar a afectar la prestación de los servicios. Los autores precisan que:

> Al no contar con modelos explicativos sobre estos fenómenos, la tendencia habitual de los equipos es atribuirlos a déficit personales, tanto propios como de los demás integrantes del grupo de profesionales, lo que genera dinámicas muy destructivas al interior de los equipos. Poder reflexionar acerca de lo que les ocurre a quienes trabajan con víctimas y agresores permite tomar distancia de estos fenómenos, darles nombre y por lo tanto abrir la posibilidad de ponerlos en perspectiva, y desarrollar estrategias que

> permitan retomar el control sobre lo que ocurre con los equipos y sus integrantes. (Aron y Llanos, 2004, p. 2)

Conforme a lo expuesto, se recogen los factores de riesgo y de protección psicosocial. Los primeros se describen como "aquellas condiciones o situaciones propias de las personas o de su entorno que pueden tener consecuencias traumáticas o adversas en los diferentes ámbitos de su vida (personal, familiar, de trabajo, salud, etc.), es decir, que afectan su bienestar" (Muskus y Quejada, 2020, p. 9). Con respecto a los segundos, las autoras indican que se agrupan todas las herramientas a nivel individual, grupal e institucional que pueden desarrollarse para articular escenarios de comprensión, resiliencia y afrontamiento de los riesgos en la atención a víctimas.

Dentro de los factores de protección expuestos se reconoce el autocuidado como herramienta fundamental para construir dichas estrategias de afrontamiento. Se propone un espectro ecosistémico en distintos niveles; Aron y Llanos (2004) los denominan nivel individual, equipos de trabajo, redes profesionales y formación profesional. Seguidamente se presentan algunas de las características más importantes dentro de cada uno. Con el nivel individual se propone la identificación y atención oportuna de los malestares físicos y psicológicos, espacios de diálogo y descarga frente a situaciones y relatos intensos o traumáticos y establecimiento de espacios personales libres de violencia. Para el cuidado de equipos se destaca la importancia de fomentar relaciones de confianza entre los integrantes, asegurar la seguridad e integridad personal de las profesionales, y estilos de supervisión protectores y fortalecedores de los propios recursos.

Frente a las redes de apoyo profesional se comprende la necesidad de activación y fortalecimiento de dichas redes, fundar instancias de descompresión y retroalimentación por medio de estas y facilitar escenarios de atención en crisis, en caso de que sea necesario.

Finalmente, para el nivel de formación se reconoce el valor de conjugar aspectos teórico-prácticos en los escenarios formativos, e incluir un plan de aprendizaje y desarrollo de habilidades profesionales de manera permanente.

Recogiendo lo abordado anteriormente, se destaca la incorporación paulatina de la perspectiva de cuidado de equipos en los entornos laborales. Sin embargo, es necesario comprender los diversos riesgos asociados al quehacer profesional de los responsables de los equipos de atención, de acuerdo al área en que se encuentren. Es un trabajo conjunto que debemos proponer como sociedad, donde la responsabilidad del autocuidado no solo esté limitada a la dimensión personal, dejando la mayor parte de la atención a los malestares físicos y emocionales en cada persona; sino que debe ser una apuesta coordinada para cuidar a los que nos cuidan y propender por el desarrollo de sus capacidades y bienestar integral.

En principio, se realizará un análisis de lo que significa la subjetividad y los espacios en relación con sus cargas simbólicas, partiendo del hecho que los espacios de la sociedad, de acuerdo con lo planteado por Vélez (2005), son construidos en función de estructuras simbólicas donde lo masculino y lo femenino juegan un papel importante a la hora de edificar subjetividades, y así mismo, el espacio es un componente importante en la construcción de género. A partir de esta reflexión se puede ver que, a pesar de las nuevas tendencias y cambios que han sufrido los hombres y las mujeres, hay cargas simbólicas que no han cambiado y que se pueden analizar en la construcción del espacio, en donde -mayormente- los elementos de lo masculino se pueden observar en el espacio público y los elementos de los femenino en los espacios privados.

Así pues, la subjetividad se conforma con los elementos dominantes del entorno social, y se va construyendo con la identificación en determinados grupos que normalmente se encuentran

en oposición a otros que también les dan significado, es decir, que se construyen a sí mismos otorgándose significados como raza, etnia, entre otros, pero que también son determinados por otros. Partiendo de lo que es la subjetividad, podemos entender cómo el sujeto se percibe a sí mismo, lo cual en últimas es importante en el momento de entender cómo se entienden lo masculino y lo femenino. (Vélez, 2005)

Ahora bien, siguiendo con los planteamientos de Vélez (2005), se asume que toda relación supone también formas de dominación y relaciones de poder en donde se jerarquizan los niveles sociales y, valga decir también, las subjetividades; en esa medida los sexos también son susceptibles a esas relaciones de poder y a la división social del trabajo. Así, la estratificación llega al campo del género, donde las mujeres ocupan las labores domésticas y son excluidas de la vida pública, pues es más difícil en el entorno social que una mujer llegue a los cargos públicos que por años han ocupado los hombres. A tenor del concepto de *habitus*, las personas van adoptando actitudes masculinas y femeninas según determinados patrones y conductas como las referidas anteriormente: la vida pública a lo masculino y la femenina, más doméstica, y en cierto modo con tendencia al espacio privado.

Partiendo de esto, sabemos que la configuración simbólica -como lo afirma Gaytán (2011)- es un espacio de interacciones y un encuentro de subjetividades, siendo el espacio de atención al público el que recibe y desarrolla la mayoría de las actividades de un profesional en atención a VBG. Este espacio también roza la ambigüedad entre lo privado y lo público. Sea voluntaria o involuntaria, la permanencia en los espacios de trabajo constituye un aspecto importante en la vida social y la convierte en una interacción inevitable, teniendo en cuenta que el carácter de una interacción era negociada por sus participantes, en donde el consenso son las identidades situacionales acordes con unas expectativas definidas culturalmente.

Así pues, las identidades situacionales son emergentes y cambiantes, al menos en los espacios de atención a público que, entre otras cosas, se sirven de varios recursos y tienen un amplio margen de maniobra por la misma infinidad de situaciones que se pueden presentar. La persona a cargo se encuentra todos los días recibiendo casos de violencia de género y asimila dentro de sus expectativas, que su espacio de trabajo es un lugar donde sí o sí va a encontrar situaciones negativas que le van a acarrear una carga de estrés, que al propio tiempo influirá en su estado de ánimo. Este escenario se considera un espacio subjetivo riesgoso, que entraña conflicto para quien lo experimenta a diario.

Así mismo, es necesario comprender los escenarios sociales en los que se enmarca la VBG. Dichos espacios afectan el modo de relacionarse entre hombres y mujeres de forma determinante, sobre todo en la medida en que los hombres y las mujeres viven sus experiencias de violencia en la ciudad. Las políticas públicas deben estar orientadas hacia la regulación de comportamientos violentos en el ámbito interpersonal donde mujeres y hombres interactúan cotidianamente. La VBG tiene mayor presencia en los espacio privados, principalmente en los hogares. Dentro del espacio público se constituyen diversos ambientes hostiles en los cuales tal violencia se puede o no presentar. Aunque los hombres pueden sentir cierto temor asociado a temas de seguridad al caminar por calles de Colombia, usualmente no se sienten que su integridad va a estar comprometida o que es más vulnerable por usar determinada vestimenta o salir solo. Las mujeres sienten justamente lo contrario.

Teniendo en cuenta lo anterior, resulta importante reconocer los espacios de violencia contra la mujer en distintos niveles y ámbitos. Como se ha dicho, los espacios donde se construyen las subjetividades como los son el privado y el público, devienen escenarios de interacción de las personas. Allí es donde se debe centrar la prevención de las políticas públicas,

pues el espacio público no es el único lugar donde se puede presentar la violencia hacia la mujer. En esa medida el espacio privado, llámese hogar, familia o relación íntima de pareja, podría entrar en una nueva clasificación en cuanto a prevención, pues aunque existe la figura de la familia como un espacio armónico y libre de inseguridades, es cierto que las cifras de violencia doméstica son muy altas y focalizadas en determinados sectores de la ciudad. (Paredes, 2017)

Dentro del mencionado escenario, es indispensable generar acciones articuladas entre Estado y sociedad civil para prevenir y educar a la ciudadanía en derechos y promover escenarios de transformación de imaginarios sociales que puedan favorecer la prevención y atención de VBG. Una de estas apuestas fue desarrollada por el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS) en convenio con la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), en la cual se creó una herramienta que busca ofrecer una metodología participativa, técnico-pedagógica y contextualizada para diseñar estrategias de comunicación y movilización social orientadas a la prevención de violencias de género y la extensión de las mismas. Fue validada en múltiples contextos locales de Colombia, con grupos base compuestos por líderes sociales, en varios departamentos y municipios, logrando visualizar elementos de la VBG en los territorios y promoviendo relaciones equitativas y respetuosas.

Planteamiento del problema de investigación

De acuerdo con lo enunciado en el apartado anterior, donde se evidencian las dinámicas que giran en torno a la atención de mujeres víctimas de VBG, y al revisar la normatividad vigente, se observa que, aunque existe un marco legal que plantea la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo en cada entidad, dicha propuesta incluye de manera muy general el cuidado de la salud física y mental de las personas vinculadas a las

entidades. Incluso, por medio de la Resolución 2646 de 2008 se regula la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo de los factores de riesgo psicosocial en el trabajo. Pese a lo anterior, los programas que en ocasiones se ejecutan no dan respuesta a los factores que se encuentran inmersos en la labor de las profesionales, y no existen programas específicos que puedan identificar, valorar y atender las situaciones relacionadas con la atención de mujeres víctimas de VBG. En algunas entidades, los equipos encargados de desarrollar los planes propuestos no tienen la capacidad operativa para desarrollar las estrategias planteadas.

De hecho, resulta importante comenzar a plantear los escenarios de atención a VBG como espacios de riesgo psicosocial que puedan ser caracterizados y clasificados en algún nivel de riesgo ARL ya que, igual que otras profesiones, se exponen en su día a día ambientes que pueden vulnerar su salud a lo largo del tiempo. Esta actividad de atención a víctimas de VBG puede socavar la salud de los profesionales de manera silenciosa; y al no ejercer un seguimiento ni tener planes de intervención rigurosos, es difícil identificar las afectaciones generadas a largo plazo.

Irónicamente, por la misma estructura patriarcal que tiene la tendencia a normalizar determinadas prácticas, se normalizan y toleran cargas de trabajo elevadas, jornadas extensas y desgaste emocional por atender estos espacios sin los elementos de cuidado correspondientes, lo que trae consigo una afectación a la salud mental del personal encargado de esta área de atención. La atención a víctimas de VBG sin los elementos correspondientes, ocasiona en el largo plazo posibles secuelas en la salud mental y somatización de dolores corporales. En este sentido se han presentado iniciativas de orden social, donde se han diseñado herramientas para cuidar a los equipos de atención. Al respecto, Castro y Ospina (2022) indican:

Somos conscientes como movimiento que la labor de cuidar y defender la vida

> de las mujeres en los territorios, nos pone en un escenario de riesgo. No sólo por las amenazas que se presentan en el ejercicio pacífico de la protección de la vida en un país como Colombia, sino en la necesidad de fortalecer las capacidades y habilidades que disminuyan la vulnerabilidad personal y colectiva. Sabemos que a pesar de que caminamos sin pausa hacia la resolución pacífica de los conflictos, se hace necesario detenernos para respirar, mirarnos hacia adentro, reflexionar sobre el camino andado, tomar fuerzas, para así, poder seguir enrutadas con la frente en alto. (p. 5)

Desde esta perspectiva, se busca visibilizar las apuestas que tienen las mujeres que gestionan casos de VBG, buscando resignificar su labor, compromiso ético-político, las necesidades que surgen a partir del abordaje de los casos y algunas herramientas que, de manera autónoma, han propuesto para su autocuidado.

Formulación del problema de investigación

Con base en lo anterior, la pregunta a responder es: ¿Cuáles serían las características de un conjunto de herramientas orientadas al cuidado de profesionales en atención a víctimas de VBG?

Objetivos

General

Proponer un conjunto de herramientas para el cuidado de profesionales en la atención a víctimas de VBG, partiendo de la experiencia suministrada por cinco profesionales que desarrollan esa labor en una entidad de Bogotá, DC, encargada de recibir y tramitar denuncias sobre VBG.

Específicos

1. Analizar qué es la VBG y las normas orientadas a defender derechos humanos de mujeres víctimas de tal violencia.
2. Explicar en qué consiste la atención a víctimas de VBG en una institución pública de Bogotá, así como las afectaciones que suelen enfrentar profesionales que realizan esa labor, concretamente cinco de ellas.
3. Generar un producto creativo que favorezca el acceso de esas profesionales de atención, a alternativas de autocuidado y co-cuidado.

Capítulo 1. Referente teórico-conceptual y metodológico

Violencia Basada en Género (VBG)

Para reconocer la importancia del acompañamiento a profesionales que atienden a mujeres víctimas de violencia, es necesario retomar la definición y complejidad de la violencia basada en género. En este sentido, la Ley 1257 de 2008 entiende por la violencia contra la mujer como

> Cualquier acción u omisión, que le cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial por su condición de mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, bien sea que se presente en el ámbito público o en el privado (Ley 1257, 2008, Artículo 1).

Sumado a lo anterior, se comprende que la violencia basada en género tiene diversos tipos, puede ser ejercida por diversos autores y se presenta en múltiples espacios de la sociedad. Al respecto, la Dirección General contra la Violencia de Género del Perú (2016), recoge el

planteamiento del autor Johan Galtung (2003), quien distingue la violencia directa, la violencia estructural y la violencia cultural.

La violencia directa en el ámbito de la violencia basada en género, distingue todas aquellas acciones que atenten contra la sobrevivencia, la identidad, el bienestar y la libertad de las mujeres. Regularmente es una violencia visible y es ejercida por un sujeto o grupo social directamente. Por su parte, la violencia estructural está vinculada principalmente al carácter económico, determinado por la comprensión hegemónica de las relaciones sociales desiguales, en donde las manifestaciones de violencia son aceptadas socialmente y, en ocasiones, son difíciles de identificar como tal. Las autoras destacan como algunas de estas expresiones, la división sexual del trabajo, la feminización de la pobreza y las diferencias entre el acceso a posiciones de poder y toma de decisiones. Finalmente, la violencia cultural se inserta en el ámbito más general de la sociedad, recoge las posturas sexistas y dominantes en las cuales se abarcan los roles y estereotipos de género; se destaca que “al estar internalizadas en cada individuo y en cada institución social, son poco visibles y por ello, difíciles de combatir y erradicar” (p. 13).

Dentro de este contexto, es preciso identificar que la violencia hacia las mujeres y la violencia intrafamiliar son las categorías más visibles dentro de la violencia basada en género. Hasta el 08 de junio del 2024, el Instituto Nacional de Salud ha reportado 50.374 casos de violencia hacia la mujer; de estas, 14.427 se concentran en la ciudad de Bogotá. A pesar de que la Ley 1257 de 2008 contempla unas medidas de protección, de atención y sanciones frente a la violencia de género y en Bogotá se establece en el año 2017 una Ruta Única de Atención a Mujeres Víctimas de Violencia; las cifras existentes determinan las dificultades que tienen el Estado y la sociedad para proteger y garantizar los derechos de las mujeres. Aún más cuando, de

acuerdo con el Observatorio de Feminicidios Colombia, entre enero y mayo de 2024 se registraron 345 feminicidios (asesinato de una mujer por razones de género) y 269 feminicidios en grado de tentativa (Boletín mayo 2024).

Para comprender la complejidad del abordaje de la violencia intrafamiliar, especialmente la ejercida por parte de parejas o exparejas, se distingue el ciclo de violencia, identificado por Leonor Walker. Torres (2024) retoma el planteamiento de esa autora y presenta las tres fases que lo componen: i) fase de aumento o acumulación de tensión, ii) fase de agresión o descarga de tensión y mi) fase de arrepentimiento, conciliación o «luna de miel». Dichas fases presentan la particularidad de no tener un tiempo definido para cada una, pueden variar en frecuencia e intensidad e ir incrementando los factores de riesgo de la mujer víctima de violencia, además de ir disminuyendo sus capacidades de afrontamiento y redes de apoyo. Dentro de los efectos más visibles se evidencian naturalización de la violencia; afectación en la autoestima, seguridad y toma de decisiones de la víctima; temor de la mujer para generar proceso de denuncia y solicitud de medidas de protección; amenazas y agresiones de los victimarios tras la decisión de terminar la relación o interponer medidas a su favor.

Desde esta perspectiva se entiende la complejidad de la atención, destacando además que de acuerdo con cifras indicadas por la Organización de las Naciones Unidas para las Mujeres, ONU Mujeres (2024):

> Se calcula que, en todo el mundo, 736 millones de mujeres –casi una de cada tres– han sido víctimas de violencia física o sexual por parte de su pareja, de violencia sexual fuera de la pareja, o de ambas, al menos una vez en su vida (el 30% de las mujeres de 15 años o más). Estos datos no incluyen el acoso sexual. Las tasas de depresión, trastornos de ansiedad, embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual y VIH son más

> elevadas entre las mujeres que han experimentado violencia que entre las que no la han sufrido, al igual que ocurre con muchos otros problemas de salud que pueden perdurar una vez que ha cesado la violencia. (párr. 3)

En este contexto es usual que exista identificación de las experiencias de vida propias o cercanas de las profesionales con los relatos de las mujeres que requieren orientación, reviviendo escenarios desagradables que deben ser anulados para brindar a la consultante la atención pertinente. Debido a las dinámicas laborales del sistema actual, es difícil tener espacios y herramientas adecuados para gestionar los malestares emocionales derivados del quehacer profesional, situación que favorece el desgaste de las profesionales e incluso llega en algunos casos a afectar su salud física y mental.

Riesgo psicosocial

En el siguiente apartado se precisan elementos para el análisis del desgaste profesional y los impactos que generan en los diversos ámbitos de la vida de las profesionales el abordaje de casos relacionados con violencias basadas en género. Al respecto, Aron y Llanos (2005) afirman que:

> Quienes trabajan con víctimas de cualquier tipo de violencia están expuestos a un nivel de desgaste profesional, en lo personal que puede llegar al agotamiento profesional o burnout y ser causa de trastornos psicológicos graves, del abandono de la profesión o del campo de trabajo". A la vez estas temáticas impactan también a los equipos de trabajo erosionándolos con graves consecuencias tanto para la supervivencia de los equipos, para sus integrantes como para los consultantes o usuarios de estos equipos. (p. 7)

Desde esta perspectiva se comprende que la labor que realizan las profesionales de atención debe ser reconocida desde una perspectiva multicausal que dé cuenta de los factores que inciden en la gestión adecuada de las situaciones que generan malestar, entendiendo que en ocasiones los impactos no se perciben de forma inmediata y pueden ser acumulativos, al no tener adecuados recursos personales y profesionales.

De acuerdo con lo expuesto, Rothschild (2009) comprende que contrario al planteamiento de Freud en el que se buscaba que los terapeutas fueran una ´pantalla en blanco´ para la atención con sus consultantes, las profesionales de atención y/o terapeutas tienen habilidades, recursos y deficiencias, al estar en contacto permanente con historias de vida de personas se inserta el campo emocional, desde el cual afirma que "todas las emociones son contagiosas, tanto las agradables como las desagradables" (p. 21). Desde esta perspectiva se entiende que, al ser inherentes al ser humano, las emociones van a hacer parte de la intervención profesional, aunque en algunos contextos laborales se busca controlar y racionalizar este recurso, es inevitable su presencia.

Así mismo, se retoma la empatía como pieza fundamental para el trabajo con sujetos, destacado que, con regularidad, las profesionales de las ciencias sociales y humanas tienen una alta capacidad empática que las hacen elegir este campo de acción. Además, dicha cualidad se define como "la capacidad de experimentar lo que experimentan los demás" (Rothschild, 2009, p. 22). Es propuesta como indispensable para lograr identificar, comprender y proponer soluciones frente a las necesidades de otros; sin embargo, se destaca que los procesos empáticos se pueden desarrollar de manera inconsciente, dejando de lado el control que tiene el profesional en el relacionamiento con sus propios pensamientos y emociones, generando riesgos para el desarrollo de sus labores. Se han identificado dentro de la literatura como: fatiga por compasión,

trauma primario y secundario y Síndrome de Burnout. Las autoras los definen de la siguiente manera:

> *La fatiga por compasión* Para Figley (1995) es un término general aplicado a cualquiera que sufre a consecuencia del trabajo que realiza en un servicio de apoyo. (...) La mayoría de los psicoterapeutas, así como otros profesionales asistenciales, reconocen que su trabajo compasivo puede conducirlos al agotamiento.
>
> *El Síndrome de Burnout* se reserva para una circunstancia extrema. Describe a alguien con problemas de salud o cuya perspectiva de la vida se haya convertido en negativa a consecuencia del impacto o de la sobrecarga de su trabajo.
>
> *La traumatización primaria* se entiende como el impacto de un incidente traumático sobre la víctima obvia de tal incidente. Incluye a los supervivientes de todo tipo de acontecimientos traumáticos, entre los que se encuentran los rescatados de zonas catastróficas, clientes con problemas mentales y pacientes médicos aquejados de algún trauma (p. ej., incendio). Esta categoría incluye a cualquier psicoterapeuta que se haya visto directamente afectado por un incidente traumático, por haberse visto herido o agredido, por la pérdida de un familiar o un amigo cercano, etc.
>
> *La traumatización secundaria* presenta dos categorías. La primera conlleva a los miembros de la familia y relaciones cercanas que puedan sufrir a consecuencia del trauma de la persona que aman, por efecto de la proximidad de la relación. Un ejemplo podría ser el del cónyuge de una víctima de violación. (Rothschild, 2009, p. 26)

Innegablemente, existe una falta de estudios que cuantifiquen y expresen las afectaciones que sufren las mujeres que profesionalmente acompañan a mujeres víctimas de VBG; esa falta de

estudios y de acciones para superar la problemática que enfrentan esas mujeres en su día a día profesional, expresa, también, un machismo estructural.

Fernández et al. (2024) menciona que las personas que trabajan en atención directa a víctimas de violencia de género están expuestas a historias de abuso repetidas, desgaste, traumas, síndrome de agotamiento profesional, fatiga emocional, despersonalización y movilización de sus propias vivencias personales de violencia. En esta misma línea, el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables de Perú (2017) afirma que estas condiciones reducen la calidad de vida de las trabajadoras generando afectaciones no solamente en su desempeño profesional, en aspectos como efectividad, asertividad, capacidad de identificación de necesidades y escucha activa; además, pueden generar alta rotación, errores, menor capacidad de respuesta y alto índice de ausentismo. Algunas de las experiencias documentadas abordan la experiencia de las profesionales que atienden VBG y describen una serie de experiencias nacionales e internacionales, propone un enfoque en cuidados y autocuidado y genera recomendaciones preventivas.

La mencionada entidad presenta el informe “estado del arte del síndrome de agotamiento profesional” en el cual se aborda principalmente el síndrome de agotamiento profesional, una de las consecuencias más notorias de la constante atención a VBG que se realiza sin los cuidados requeridos, pues estas profesionales se convierten en el refugio de historias crueles de abuso y dolor ajeno, que se potencia debido a que este sufrimiento humano se siente constantemente por su tratamiento cotidiano. Esta situación expone a las trabajadoras a un ambiente de riesgo silencioso y constante; silencioso porque existe el estigma de verse minimizadas profesionalmente o sentirse incapaz de cumplir el rol de atención y constante porque todos los días se está expuesta a casos de violencia.

En la misma línea, el informe desarrolla lo que podemos mencionar como la traumatización vicaria, que es el impacto emocional y psicológico que una persona experimenta al escuchar, presenciar o involucrarse repetidamente con las experiencias dolorosas de otros, aunque no haya sido víctima directa. Este síndrome se va desarrollando a lo largo de los años, por la recepción constante de historias y la falta de autocuidado de las profesionales para mitigar los riesgos que genera la constante recepción de historias negativas, como hablar sobre sus propias experiencias y cómo se sienten frente al trabajo realizado, tomar descansos, liberarse del quehacer cotidiano en otros espacios, realizar prácticas saludables que despejen la mente y ser consciente hasta dónde afecta el desgaste por la actividad laboral. Al respecto Gil y Zuñiga (2010) afirman:

> Existe una respuesta psicológica al estrés laboral crónico de carácter interpersonal y emocional que aparece en los profesionales de las organizaciones de servicios que trabajan en contacto con los clientes o usuarios de la organización. Se caracteriza por un deterioro cognitivo, consistente en la pérdida de la ilusión por el trabajo o la baja realización personal en él; por un deterioro afectivo caracterizado por agotamiento emocional y físico; y por la aparición de actitudes y conductas negativas hacia los clientes y hacia la organización en forma de comportamientos indiferentes, fríos, distantes, y lesivos. En ocasiones, estos síntomas se acompañan de sentimientos de culpa. (p. 170).

Esta situación está configurada por una estructura que ejerce control permanente sobre las trabajadoras, de manera que existe temor de ser juzgadas en cometer algún error en su trabajo o quejarse de él, y tiende a ser violenta porque configura el silencio como parte de la atención correcta de las personas VBG pues al escuchar a una persona sufrir la profesional queda

imposibilitada moralmente para manifestar un mensaje fuera de la empatía. Así mismo, la sociedad, en cabeza de las mismas entidades, tienen a responsabilizar a las profesionales y sistemas de la escalada de la violencia y peor aún, en muchos casos, de los mismos feminicidios, generando una presión mucho mayor en las personas que generan acciones para prevenirlos y/o hacen parte de la ruta de atención. Gil y Zúñiga (2010) plantean que el agotamiento profesional no ocurre de forma inmediata, sino que se configura gradualmente como resultado del uso de estrategias de afrontamiento poco efectivas. Estas son empleadas por las profesionales como mecanismos de autoprotección frente al estrés laboral, el cual surge principalmente de las interacciones con las personas que atienden y, en menor medida, de su vínculo con la organización.

Así mismo, indican que el agotamiento y desgaste tiene origen en las relaciones interpersonales de carácter profesional que se desarrollan en el espacio laboral, especialmente con las personas afectadas por VBG, pues el componente emocional requiere de una exigencia excesiva para el componente cognitivo, siendo este espacio un amplio terreno fértil para que emerjan las condiciones laborales que producen el estrés y síntomas asociados por agotamiento profesional. Por lo tanto, este agotamiento que es la respuesta al estrés crónico, resulta la principal característica de las acciones insuficientes para la protección de las profesionales en escenarios de riesgo psicosocial.

Esta característica crónica de la salud mental, es consecuencia de eventos estresantes de tipo laboral que ponen a las trabajadoras en riesgo de padecerlo, es decir, que en cierta medida los individuos van a tener la tendencia a enfrentar esta angustia en algún momento de su vida laboral, por estar en contacto constante con personas que requieren atención al haber padecido

experiencias de violencia, abuso, traumatización, más aún si las usuarias son mujeres que tienen asociadas otras situaciones de vulnerabilidad social. (Díaz y Gómez, 2016).

Desafortunadamente el problema del agotamiento laboral se desarrolla de manera más profunda cuando existe una persistencia crónica de la situación estresante, por ejemplo cuando el organismo tiene escasa respuesta al agotamiento físico o los dolores que se padecen por el estrés crónico, incluso en casos donde se llega desgastar completamente la capacidad de funcionar adecuadamente en los procesos de atención a los usuarios (Cazabat, 2000); Esta situación incluso llega a afectar el sistema inmunológico, debilita las defensas del cuerpo y es más fácil exponerse a un riesgo biológico viral, en ocasiones las trabajadoras terminan experimentando virosis o afectaciones biológicas en el cuerpo de manera recurrente, lo que conlleva a que su predisposición a enfermar sea mayor y su salud ya no solamente emocional sino también física se vea comprometida.

Con respecto a las afectaciones físicas que se generan ante situaciones de estrés Gómez et al. (2014) explica que cuando se libera adrenalina en el organismo, se activan procesos biológicos como la glicólisis y la lipólisis, los cuales generan la energía que el cuerpo necesita para responder ante una situación desafiante. Esta energía proviene de la liberación de glucosa (a través del glicólisis) y ácidos grasos (mediante la lipólisis) al torrente sanguíneo.

Según Guyton & Hall (2016) ante una situación percibida como alarmante o peligrosa, el cuerpo incrementa el flujo sanguíneo hacia los músculos esqueléticos, ya que son los responsables de permitir una reacción física inmediata, como huir o enfrentar la amenaza. Como consecuencia, se intensifica la actividad del corazón, se produce vasodilatación y puede presentarse taquicardia (aumento del ritmo cardíaco). Para prepararse ante esta posible amenaza, el cuerpo redirige el flujo sanguíneo hacia los músculos esqueléticos, que son esenciales para

ejecutar acciones como la huida o el enfrentamiento. Esto genera un aumento en la actividad del corazón, que se traduce en una mayor frecuencia cardíaca (taquicardia) y vasodilatación en las zonas que requieren más oxígeno y nutrientes.

Simultáneamente, se disminuye el riego sanguíneo hacia regiones que no son prioritarias en ese momento, como la piel. Esta reducción provoca la contracción de los capilares superficiales, lo que origina una pérdida de color visible en el rostro (palidez) y una sensación de frialdad en las extremidades, especialmente en las manos y los pies. Cuando una persona se encuentra bajo estrés continuo, se eleva la concentración de lactato —una sustancia generada durante la glicólisis— en el torrente sanguíneo. Esta acumulación provoca una sensación de fatiga muscular, incluso sin haber realizado un esfuerzo físico significativo.

La exposición prolongada a situaciones tensas desencadena una serie de cambios fisiológicos involuntarios, es decir, que ocurren sin que la persona los perciba conscientemente. Entre estos efectos se encuentran la alteración del ritmo cardíaco, fluctuaciones en la presión arterial, interrupción del proceso digestivo y un incremento en la producción de ácidos gástricos. (Gómez-Alcaina et. al., 2014)

Cuando este tipo de activación corporal se vuelve frecuente o constante, el organismo consume no solo su energía habitual, sino también sus reservas, lo que genera un desgaste progresivo. Como consecuencia, el sistema inmunológico se debilita, lo que deja a la persona más vulnerable a enfermedades y trastornos físicos. (Claramunt 1999).

Autocuidado, co-cuidado y cuidado institucional

Teniendo en cuenta el escenario expuesto anteriormente, surge la inquietud ¿por qué es importante realizar ejercicios de autocuidado, cuidado conjunto y cuidado institucional? En

primer lugar, porque a largo plazo se pueden generar dolencias y fatigas en el cuerpo que se deben atender en el espectro de la salud física y mental, generando ausentismo laboral que implica tener que contratar a otras profesionales que suplan la necesidad del servicio, o en la mayoría de los casos, implicando una mayor carga laboral para el equipo de trabajo al tener que redistribuir las funciones de la trabajadora ausente, ocasionando que la calidad en el servicio pueda verse afectada; así como en las relaciones sociales, familiares y laborales y fundamentalmente en la calidad de vida de las profesionales de atención.

Por tal razón, las prácticas de autocuidado, co-cuidado y cuidado institucional surgen como una necesidad en el espacio laboral, como una herramienta prioritaria para preservar la salud y el bienestar de las trabajadoras que atienden a las personas afectadas por VBG, siendo estas una respuesta preventiva e indispensable para proteger y recuperar su buen estado de salud física y emocional, a la vez que pueden salvaguardar que las personas víctimas de violencias que requieren atención prioritaria reciban una atención segura y de calidad. En términos prácticos, es necesario comprender que cuidarme a mí misma es cuidar a las demás, no solamente a las mujeres que acuden a los servicios para la activación de rutas, sino también a las profesionales que hacen parte de los equipos de trabajo e incluso a familiares y amigos. (Rincón y Tibaná, 2021).

A través de esta recopilación de literatura que trata el tema de la afectación por VBG, se busca fortalecer teóricamente las herramientas de cuidado institucional, auto-cuidado y co-cuidado con el objetivo de que se implemente en las prácticas laborales cotidianas, de manera prioritaria, dentro de los servicios que se prestan, promoviendo dichas prácticas como una oportunidad de mejorar la calidad en la atención y también la manera en las profesionales logran

ejercer su derecho al trabajo en condiciones de igualdad y dignidad sin dejar de lado el cuidado de la salud física, mental y el desarrollo humano.

En este sentido, el autocuidado se entiende como una práctica continua que implica diversas áreas de desarrollo personal, las cuales cada individuo debe cultivar día a día para alcanzar un equilibrio y crecimiento saludable. Estas áreas o dimensiones que favorecen un desarrollo integral abarcan aspectos emocionales, físicos, estéticos, intelectuales y trascendentales. Para lograrlo, es fundamental potenciar las capacidades afectivas, cognitivas y sociales, promoviendo así un bienestar completo y armonioso. (Uribe 1999)

Dentro del ámbito de la promoción de la salud, el autocuidado se reconoce como una estrategia fundamental e indispensable para lograr un bienestar integral en la vida diaria. Fomentar y fortalecer el autocuidado permite no solo mantener la salud física y emocional, sino también facilita el desarrollo pleno del potencial humano en sus diferentes dimensiones, contribuyendo así al desarrollo humano y la calidad de vida.

La distinción entre cuidado y autocuidado se fundamenta en la responsabilidad que recae en diferentes actores. Por un lado, el cuidado institucional corresponde a la entidad en la cual laboran las profesionales de atención, en esta se debe garantizar la protección y el bienestar integral de quienes trabajan en ella, asumiendo un rol activo en brindar condiciones y herramientas adecuadas para el desarrollo de la labor, así como postular, desarrollar y evaluar planes de bienestar que prevengan situaciones de riesgo y en caso de presentarse desarrolle un acciones pensadas en la atención integral de la funcionaria. Así mismo, es labor de la entidad contar con funciones y mediciones de carga laboral claras que permitan identificar la labor de cada una de las profesionales que hacen parte de los servicios de atención, no recargar labores en otras personas de los equipos y generar planes de contingencia en caso de requerirse.

Por otro lado, organismos como la OMS (2022) ha reconocido el autocuidado como una responsabilidad que recae en cada persona y que debe asumir la atención de sus propias necesidades físicas, emocionales e intelectuales. Esta práctica constante y consciente permite mantener el equilibrio personal, prevenir el desgaste y promover el desarrollo integral a través de hábitos saludables y estrategias individuales.

El autocuidado debe asumirse como una práctica que la persona adopta desde una convicción profunda, reconociendo la necesidad de proporcionarse a sí misma los cuidados adecuados según sus propias demandas y particularidades. Este proceso requiere, previamente, un desarrollo gradual de la conciencia sobre sus carencias, expectativas, vulnerabilidades, así como también sobre sus fortalezas y recursos internos. La identificación y valoración de estos aspectos debe realizarse de manera cuidadosa y objetiva. Tras este proceso de autoconocimiento, cada profesional podrá elaborar un plan inicial que incluya diversas acciones y estrategias, ya sea de forma autónoma o en conjunto con otras personas, dirigidas a su cuidado personal. Estas iniciativas contribuirán directamente a la restauración y conservación de su bienestar global. Que de manera individual pueda adoptar una serie de protocolos o caja de herramientas para protegerse del riesgo que le está causando atender a mujeres con historias de vida desgarradoras, desde la mirada de todas las profesionales que están realizando acciones conjuntas para el bienestar de cada usuaria.

El co-cuidado surge como una modalidad colectiva que reconoce que el bienestar se fortalece cuando las personas se apoyan mutuamente. En este los individuos colaboran para compartir responsabilidades, brindar soporte emocional y crear redes de ayuda que favorecen la recuperación, el empoderamiento y la sanación tanto personal como grupal. Del mismo modo, es importante reconocer que, para generar acciones de co-cuidado es primordial entender las

particularidades de las integrantes de los equipos de trabajo. Destacando que son mujeres con profesiones, recursos de afrontamiento, valores, temores e historias de vida diferentes, que tienen como objetivo común la protección de los derechos de las mujeres que atienden a diario; dentro de está lógica es necesario proponer escenarios de estudio de casos, reconocimiento de necesidades y descarga emocionales para afrontar los retos que surgen en la labor que desarrollan.

Es importante destacar que las estrategias orientadas a prevenir el estrés crónico, el síndrome de agotamiento profesional, o la ausencia del deseo por desarrollarse dentro de una carrera profesional se deben desarrollar de manera conjunta; se requiere la convergencia de prácticas de autocuidado, co-cuidado y cuidado institucional para que realmente se logren generar escenarios protectores para las mujeres vinculadas a los servicios de atención de mujeres víctimas de VBG. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento o intervención están diseñadas para mitigar los impactos negativos que resultan de la exposición continua a situaciones estresantes, con el fin de aliviar las consecuencias adversas en la salud mental y emocional. (Puhl et. al., 2016).

La violencia basada en género VBG es la expresión más extrema de la desigualdad estructural entre los hombres y las mujeres, para hacer frente se ha generado una guía normativa que está enfocada a la prevención y actuación ante las diferentes formas en las que se manifiesta la violencia de género en todos los ámbitos de la sociedad; dentro de este marco normativo, las ciencias sociales capacitan a las profesionales que van a realizar una intervención o atención a mujeres víctimas de VBG de manera tal que se pueda ejercer de manera ética, empática y correcta, buscando la eficacia y la celeridad para evitar revictimizar a la mujer que se acerca en búsqueda de orientación.

El marco normativo vigente permite la formación de profesionales de la intervención social en torno a la comprensión de la posición de las mujeres en la estructura social, el análisis de las diversas formas de violencia machista, y la identificación de perfiles característicos tanto de agresores como de víctimas. Además, habilita la planificación de estrategias de intervención, asesoría, consultoría y elaboración de protocolos de actuación. A pesar de ello, la práctica diaria está atravesada por múltiples desafíos: la falta de recursos, la sobrecarga de trabajo y la implicación emocional constante.

Las instituciones cuyos profesionales están exhaustos, corren el riesgo de caer en acciones u omisiones que, cuando se abordan casos de VGB, pueden ser particularmente complejos dado que pueden poner en riesgo la vida e integridad de las mujeres que van en busca de orientación. En nuestra sociedad actual es usual que las ciudadanas tengan más información para el reconocimiento de las violencias y entidades a las cuales pueden acudir en caso de ser víctimas de dicha problemática, es por esto que se requiere que el Estado esté preparado y desarrolle escenarios de respuesta institucional frente a los requerimientos de las mujeres no solo ampliando la cobertura de los servicios de atención, sino también generando planes de bienestar para las profesionales de atención y capacitación con enfoque de género en las diversas entidades que acompañan los procesos.

Para muchas profesionales, este trabajo no es solo una ocupación, sino una forma de activismo, compromiso y escenario de empoderamiento. Sin embargo, esta entrega tiene un costo, la ausencia de espacios de reflexión, descanso físico-mental o el cuidado emocional termina siendo desdibujada con una “invitación al compromiso” en la cual las profesionales se siente responsables de aportar más, de poner un mayor esfuerzo personal, de trabajar por vocación y, a menudo, se inserta un profundo sentido de responsabilidad que va más allá de lo

laboral (Ministerio de Educación de Colombia. 2013). Estas condiciones emocionales esperadas muchas veces son postergadas ante la urgencia vital que representan los casos. Atender sin ese cuidado emocional implica una sobrecarga que no debería recaer en profesionales que ya tiene una alta exigencia por la magnitud del problema estructural que enfrentan.

La detección constante de múltiples violencias dirigidas a colectivos vulnerables, especialmente a mujeres, implica entender que la sociedad actual muchas veces legitima la violencia y el desarrollo de conductas nocivas en nombre del "amor", como método de corrección o cómo respuesta ante situaciones de frustración o enojo; por esto es usual que las mujeres que llegan a los servicios de atención hayan naturalizado y justificado las agresiones que viven, tal cómo lo mencionaba Walker, retomada por Torres (2022), existe un ciclo de la violencia perpetuada por condiciones estructurales y que dificulta que muchas mujeres se aparten de los contextos en los que reciben maltrato. Es un escenario en el cual están acostumbradas a que decidan por ellas, sienten que no tienen control sobre sus vidas y limitan la toma de decisiones basadas en supuestos cambios por parte de sus agresores, que difícilmente, ocurrirán. (Secretaría Distrital de la Mujer, 2024)

Cuando se abordan las violencias basadas en género es necesario prever que las primeras intervenciones resultan decisivas en las decisiones que toman las mujeres víctimas de violencias machistas. En los peores escenarios, estas intervenciones pueden ser su única vía de orientación; en los mejores, el primer paso para alejarse de la violencia o iniciar la ruta de atención dispuesta. Por eso, quienes realizan esta primera atención necesitan contar no solo con medios materiales adecuados, sino con un soporte emocional sólido, teniendo en cuenta que muchas mujeres han guardado su experiencias de violencia y dolor por años, de tal manera que cuando se deciden a manifestar lo sucedido es usual que busquen un espacio de descarga emocional; en este

escenario, se requiere no solo de escucha activa, identificación de necesidades y activación de rutas, sino también de dejar registro de lo expuesto por la mujer para evitar acciones de revictimización o generar falsas expectativas.

La estructura patriarcal de sacrificio y abnegación asignada históricamente a las mujeres se proyecta, de manera estructural, en el ámbito de la intervención social, donde la feminización del trabajo ha favorecido la normalización del autocuidado precario y del desgaste emocional. Estas dinámicas se manifiestan como formas de violencia invisibilizadas que afectan tanto a las profesionales como a los equipos de trabajo en su conjunto. En este contexto, resulta prioritario que el Estado desarrolle estrategias específicas orientadas a preservar la salud psicosocial de su capital humano. Solo mediante condiciones laborales dignas, seguras y sostenibles se podrá garantizar una respuesta efectiva a una problemática social de gran complejidad. Entre las medidas más urgentes y necesarias, destaca una que puede ser la base de muchas otras: el cuidado emocional de quienes trabajan en la primera línea de atención a víctimas de violencias basadas en género, así como el de los equipos y unidades que los acompañan. (Gomà, Cantera y Pereira, 2018)

Desde esta perspectiva, Luna (2020) comenta que el autocuidado no es una opción: es una forma de protegerse ante los riesgos reales del trabajo con el dolor humano y, cómo se ha mencionado, no es una carga individual, también es una responsabilidad institucional. Cuando no hay espacio ni tiempo para cuidarse, el cuerpo se resiente, la mente se cansa, el trabajo pierde sentido y, en ocasiones, puede hacerse sin la calidad que la problemática requiere. Por eso, cuidar a quienes cuidan es una forma de garantizar intervenciones más humanas, más sostenibles y justas. Los esfuerzos individuales, si bien son significativos, no pueden por sí solos sustituir el compromiso institucional y colectivo necesario para garantizar condiciones de trabajo saludables

y sostenibles. No obstante, pueden constituir una base valiosa desde la cual proyectar y sostener acciones estructurales de mayor alcance.

Promover el autocuidado y el cuidado colectivo, reconocer su valor en los espacios profesionales e institucionales, y garantizar condiciones para su práctica efectiva, es una responsabilidad compartida. Solo así avanzaremos hacia una sociedad que no solo exige cuidado, sino que cuida activamente a todas las personas que la conforman (CINEP/PPP & Secretaría de Educación del Distrito, 2015); más aún teniendo en cuenta que el autocuidado está profundamente deslegitimado en las mujeres, hasta el punto que las profesionales no siempre se colocan en su propia lista de prioridades, adoptan actitudes consigo mismas que difícilmente tolerarían en otras personas personas, aunque los escenarios de cuidado deberían estar inmersos en todas las esferas sociales y laborales y ejecutarse con enfoque diferencial; en esta reflexión, nos enfocaremos en las mujeres, cuya carga cultural en torno al cuidado de otras personas es especialmente intensa.

Las activistas han hecho un llamado urgente por medio de la frase “nos queremos vivas”, lo cual es imprescindible, sin dejar de lado lo anterior, es necesario que nos recordemos a nosotras mismas y entre nosotras: nos queremos sanas, tranquilas y con espacios laborales dignos. Es imprescindible poner esta conciencia sobre la mesa, hablar de ello y establecer un compromiso personal con el autocuidado. (Castillo y Castrillón, 2020)

El cuidado personal requiere, en primer lugar, quererse a sí mismas, lo cual representa una dificultad significativa para las mujeres debido a las construcciones sociales que las han llevado a un amor propio insuficiente y disfuncional. Por eso, el autocuidado es imprescindible para prevenir dos grandes riesgos: la enfermedad y el agotamiento emocional. La primera dimensión, la enfermedad, tiene que ver con lo que ocurre en las personas cuando se trabaja en

exceso, se enfrentan a situaciones extremas de descuido que erosiona la salud física y mental. especialmente dolores articulares, contracturas, problemas gástricos y jaquecas. Nuestro cuerpo y nuestra mente nos alertan de los daños que les causamos, enviando señales claras de alarma. En este sentido el cuidado también implica aprender a decir «no» cuando la carga es demasiada, a reconocer y respetar los límites del cuerpo, mente y espíritu. La segunda dimensión, el agotamiento, hace referencia a las manifestaciones que pueden presentarse a nivel físico o emocional, tales como depresión, cansancio recurrente, estrés, tristeza, insomnio, dificultad para concentrarse o terminar tareas, entre otros (CINEP/PPP & Secretaría de Educación del Distrito, 2015); aquí, crear nuevos hábitos de autocuidado es una estrategia necesaria para el Desarrollo Humano.

Por ello, es fundamental que las profesionales no solo tengan la capacidad de reconocer claramente las emociones y su manifestación —o ausencia— sino que también logren identificar en qué espacios físicos pueden expresarse esas señales, para intervenir a tiempo y evitar que pasen de un malestar a una afectación permanente. Es fundamental comprender que cuerpo y mente interactúan continuamente en todos los niveles. Promover el autocuidado trasciende la esfera individual y se convierte en una cuestión social que demanda políticas públicas robustas, que no deleguen el sostenimiento de la vida, tanto colectiva como individual, exclusivamente a las personas, y menos aún solo a una parte de la sociedad. Esta problemática se agudiza significativamente en situaciones en las cuales se tiene un rol de cuidado hacia hijos, personas mayores, en condición de discapacidad o con condiciones particulares, donde el cuidado se convierte en una tarea extremadamente compleja, dado que no solo se presta en el escenario laboral sino también familiar-personal. (SDM, 2024)

En este sentido, desde las instituciones, es fundamental impulsar la ruptura de los estereotipos ligados a la masculinidad y la feminidad para fomentar la corresponsabilidad en el cuidado, visibilizar las dificultades que enfrentan las personas que lo ejercen y denunciar todas las formas de violencia. La promoción de la salud física y mental de mujeres y hombres, así como una educación emocional desde la infancia resultan imprescindibles para avanzar. Las personas que se cuidan a sí mismas y a los demás generan espacios para el cuidado mutuo con quienes comparten su vida. El cuidado requiere conciencia personal, espacios físicos y emocionales adecuados, tiempo para el descanso y políticas que faciliten estos recursos, tanto a nivel colectivo como individual. No existen sociedades saludables sin una ciudadanía saludable, ni democracias sólidas sin tiempo y espacio para que sus miembros vivan con calidad. (CINEP, et. al., 2015)

El autocuidado es una necesidad fundamental para quienes intervienen en situaciones de violencia de género, un trabajo que implica una gran carga emocional y física. La falta de recursos y la presión constante, sumadas a mandatos culturales patriarcales, generan un desgaste profundo que afecta la salud física y mental. Reconocer y atender estas señales es vital para prevenir enfermedades y el agotamiento mental y físico. Además, el autocuidado trasciende lo individual y se convierte en una responsabilidad social que requiere políticas públicas que promuevan la corresponsabilidad y la igualdad, rompiendo estereotipos y fortaleciendo la salud integral de toda la ciudadanía. Solo cuidándonos a nosotros mismos y a quienes nos rodean podremos construir sociedades más justas, saludables y democráticas. (Vives, et. al. , 2018) Cuidarse no es un lujo, sino un acto de valentía y resistencia en un mundo que a menudo exige más de lo que podemos dar. Aprender a poner límites, a decir «no» cuando es necesario, y a buscar apoyo es un paso esencial para preservar nuestra salud y seguir acompañando a quienes

más lo necesitan. Juntas y juntos, podemos transformar el cuidado en un derecho y en un compromiso colectivo, construyendo un futuro donde nadie quede atrás ni se agote en el camino.

El cuidado de equipos desde el desarrollo de capacidades

En el contexto de atención a mujeres víctimas de violencias basadas en género, el cuidado a los equipos profesionales: trabajadoras sociales, psicólogas, abogadas, personal administrativo, médico y de policía; se convierte en un componente esencial, no sólo para preservar el bienestar físico y emocional de quienes ejercen esta labor, sino también para garantizar una atención ética, transformadora y que calidad a las mujeres que acuden a los servicios buscando apoyo. El enfoque de las capacidades, propuesto por Martha Nussbaum, ofrece una base ético-político y humanista que permite repensar el lugar del cuidado, no solo hacia las víctimas, sino también hacia quienes las acompañan.

Según Nussbaum, el desarrollo humano debe estar centrado en las personas, en sus capacidades, en la posibilidad real de elegir y vivir una vida que valoren. En este sentido es necesario cuestionar las lógicas institucionales que asumen a las profesionales como meras ejecutoras de políticas públicas y piezas de las rutas de atención, sin reconocer su subjetividad, su desgaste emocional ni sus derechos al cuidado, al descanso y al autocuidado. Como señala la autora:

> La mujer es tratada no como un fin en sí misma, sino como un agregado o un instrumento de las necesidades de los otros, como una mera reproductora, cocinera, fregadora, lugar de descarga sexual, cuidadora, más que como una fuente de capacidad para elegir y perseguir metas y como una fuente de dignidad en sí misma. (Nussbaum, 2012, p. 285)

Estas lógicas de instrumentalización también se reproducen en el sistema de atención, donde gran parte de las responsables del acompañamiento son mujeres, de manera que se espera de las profesionales una entrega incondicional y una "vocación" de servicio que normaliza el agotamiento, la exposición al dolor ajeno y la negligencia institucional frente a su bienestar.

Desde el enfoque de las capacidades, esto constituye una clara violación de derechos. Nussbaum (2012), afirma que el Estado tiene la obligación de garantizar las capacidades centrales como derechos fundamentales, blindados por las garantías constitucionales. Entre ellas se encuentran la integridad física, la salud mental, la seguridad social, la autonomía profesional y el control sobre el entorno. Estas capacidades, que guían el desarrollo pleno de cualquier ser humano, deberían aplicarse también a las condiciones laborales de las profesionales que trabajan en atención a víctimas. Esto implica políticas públicas claras de bienestar institucional, supervisión emocional, espacios de descanso, acompañamiento terapéutico, y reconocimiento de su labor como trabajo esencial y no como un favor o una extensión del rol de género.

Otro elemento central en la propuesta de Nussbaum es el papel del Estado como mediador en la garantía de derechos y condiciones igualitarias. Aunque muchas veces se considera que las relaciones afectivas y familiares pertenecen al ámbito privado, la autora cuestiona este paradigma al afirmar: "El Estado debe promover la protección de las capacidades centrales, incluyendo, por supuesto, las capacidades individuales de elegir relaciones de amor y cuidado." (Nussbaum, 2012, p. 321). Esto es especialmente pertinente cuando hablamos del cuidado institucional. Si el Estado no interviene para generar entornos seguros y saludables tanto para las mujeres como para las profesionales, está incumpliendo su rol como garante de derechos humanos.

Por otra parte, Nussbaum también reconoce el valor del cuidado y la emocionalidad, no como debilidades, sino como capacidades humanas fundamentales. Ella afirma:

> El enfoque de las capacidades que aquí defiendo, además de dar un lugar preeminente a la imaginación y a la emoción en la lista de capacidades, se apoya también metodológicamente en esas facultades. La imaginación acerca de los componentes necesarios de una vida verdaderamente humana, y las emociones de pérdida y de anhelo asociadas a la representación imaginativa de estos bienes centrales desempeñan un papel (apropiadamente restringido) en la creación de principios políticos básicos. (Nussbaum, 2012, p. 293)

De manera que el acompañamiento terapéutico, la formación en habilidades socioemocionales y los espacios grupales de reflexión no deberían entenderse como espacios adicionales en el plan de trabajo del área de talento humano de las entidades sino como parte integral de una política pública del cuidado. En este sentido, Nussbaum valora el papel de los grupos de mujeres como espacios de empoderamiento, sororidad y transformación social. Esta lógica puede y debe extenderse a las profesionales de atención en términos de co-cuidado al generar redes de apoyo mutuo, círculos de cuidado colectivo y estrategias de fortalecimiento interno permite transformar no sólo las condiciones laborales, sino también la percepción del rol profesional y el valor de su trabajo.

Finalmente, la autora destaca que la libertad y la dignidad requieren condiciones materiales. Habla de la importancia del empleo, el acceso a créditos y derechos sobre la tierra para que las mujeres tengan una “posición de negociación fuerte”. Esta idea también puede aplicarse a las condiciones laborales del sector público o social: si las profesionales tienen empleos inestables, bajos salarios o precarización, difícilmente podrán sostener a largo plazo su

labor sin afectar su salud y calidad de vida, dado que el cuidado no puede mantenerse en condiciones de desigualdad estructural.

Metodología

La presente investigación se hace con enfoque holístico. Hurtado (2010) destaca que este enfoque busca recordar que el ser humano siempre está conociendo y aprendiendo en los diversos contextos en los cuales se ubica. Invita a estudiar dichos contextos de manera integral y a reconocer que en todos hay una interrelación y diálogo de saberes que fundamenta la investigación. Desde este punto de vista, existe una visión complementaria entre la investigación y el quehacer profesional. Según lo expuesto por Hurtado (2010), un tema de investigación "nace fundamentalmente de un contexto y obedece a una necesidad, y se buscan resultados aplicables, capaces de resolver esas necesidades" (p. 80). Este elemento es fundamental dentro del objeto de conocimiento planteado, dado que las vivencias y afectaciones de las profesionales de atención a VBG se insertan en un contexto específico que puede ser permeado por múltiples factores de origen personal, social e institucional. Tales factores pretenden ser visibilizados por medio del presente texto.

Asimismo, el enfoque holístico reconoce la existencia de unos niveles de conocimiento y, dentro de estos, de unos tipos de investigación específicos. Para el presente proyecto de investigación se asume lo expuesto en el tipo proyectivo (nivel de conocimiento comprensivo), que "intenta proponer soluciones a una situación determinada a partir de un proceso previo de investigación. Implica pasar por los estadios explorar, describir, comparar, explicar, predecir y proponer alternativas de cambio, más no necesariamente ejecutar la propuesta" (Hurtado, 2010, p. 248). En este sentido, la investigación proyectiva recoge la planificación holística como

estrategia de investigación que busca conjugar los aspectos temporales de pasado, presente y futuro e invita a generar una propuesta que pueda dar respuesta a las necesidades evidenciadas en el transcurso de la investigación.

A tenor de los objetivos planteados, se reconoce un método, la historia oral. Para la primera se retomó el planteamiento de Galindo (1998), dentro del capítulo "La historia oral y de vida: del recurso técnico a la experiencia de investigación", se abordan las particularidades de la historia oral y la historia de vida dentro de la investigación. Se concibe la historia oral "como un método de investigación que conjunta actitudes, principios y técnicas específicas de indagación." (p. 209)

Igualmente, se destaca que esta perspectiva se basa en las experiencias humanas concretas y se destaca la mirada, la escucha, el registro cualitativo. Se aborda la historia oral temática que tiene como propósito "el conocimiento de un problema o tema de investigación, y que se constituye como el objeto de conocimiento" (p. 211). A tono con el método historia oral, se usa aquí la técnica entrevista semiestructurada, con su respectiva guía como instrumento (ver Anexo 1), en aras de recopilar los testimonios de profesionales que trabajan con víctimas de VBG, conocer las afectaciones que han tenido en su vida personal y profesional, así como herramientas de autocuidado y cuidado grupal que han podido desarrollar en su labor.

Como segunda técnica se dispone del taller. En este sentido se retoma el planteamiento de Galindo (1990) en el cual se describe un concepto amplio del taller comprendido como "un escenario de tiempo-espacio para la vivencia, la reflexión y la conceptualización, como síntesis del pensar, el sentir y el hacer. Como el lugar para la participación, el aprendizaje, y la sistematización de los conocimientos" (p. 3). Dentro de esta postura, el autor aborda el taller como el lugar de manufactura y mentefactura ya que, por medio de esta herramienta, a través del

inter-juego de los participantes con la tarea, se unen el pensamiento, los sentimientos y la acción, posibilitando así la producción social de objetos, hechos y conocimientos.

Capítulo 2. Desarrollo del proceso investigativo

Una de las apuestas de esta investigación es identificar la problemática mediante la vivencia subjetiva de cinco profesionales en el área de atención a víctimas de VBG. Para ello se utilizó la entrevista personal semiestructurada. Hurtado (2010) nos habla de las ventajas que podemos extraer de tal entrevista, teniendo en cuenta que cada entrevistado constituye una unidad de estudio y dentro del análisis es importante diferenciar la información que nos va a proporcionar cada persona entrevistada, pues la unidad de medida son las características y condiciones subjetivas de cada una de ellas. Al final será recopilada en una matriz que nos permitirá identificar la unidad de estudio basada en los elementos comunes que van describiendo las entrevistadas.

Para la realización de la entrevista se contó con unas preguntas base que abordan la problemática desde el ámbito subjetivo particular, junto a un taller que aborda las percepciones en conjunto. Con la primera técnica se buscó reconocer en qué medida las problemáticas están presentes en la vida de las profesionales, cómo intervienen en sus dinámicas cotidianas y cómo ellas logran ajustarse a la mitigación de las mismas. Por medio de la segunda técnica se diseñó un taller de reconocimiento llamado *Reconectado conmigo misma*, el cual inició generando un espacio de tranquilidad donde las profesionales se pudieron aislar por un momento de sus actividades laborales, para comenzar a ser conscientes de las secuelas que ha dejado a lo largo del tiempo, la atención a víctimas de VBG. Se vendó los ojos a las participantes y se recostaron en colchonetas. Se les invitó a nivelar sus pulsaciones y su respiración hasta entrar en estado de

profunda calma, para identificar las partes del cuerpo que les generaban mayor dolor y malestar. Se pidió identificar algún sentimiento del que ellas sean conscientes cuando experimentaban aquellos dolores. Para entrar en este proceso, fue necesario explorar todos los sentidos, desde la respiración hasta el tacto, siendo conscientes de cada una de las partes de su cuerpo.

Posteriormente, en hojas de papel dibujaron sus cuerpos, señalando los lugares donde estaban presentes sus dolencias físicas y emocionales. Una vez señalado el lugar en el dibujo, hicieron un barco de papel que tuvieron consigo mientras se realizó un ejercicio de danza y movilización de energía en el que simbólicamente dejaron toda la carga emocional. El espacio finalizó quemando los barquitos, permitiendo así liberar dolores que sentían.

Escenarios y sujetos de investigación

Para la entrevista semiestructurada, se contó con la participación de cinco profesionales en atención a víctimas de VBG, a quienes llamaremos Faleg, Ganesha, Kaori, Magdalena y Tita. En este apartado las conoceremos:

Faleg

Figura 1.
Postal remitida por Faleg como elemento de identificación.



Es una mujer de 37 años que se caracteriza por su fortaleza, sensibilidad y compromiso con el cuidado de los demás. Es madre de dos hijos de 10 y 8 años, esposa, profesional y cuidadora, roles que asume con una profunda conciencia del significado y las exigencias emocionales que conllevan. Vive junto a su familia y cuenta con el apoyo cercano de su madre y su tía, quienes conforman su red de apoyo cotidiano. En su vida personal es una mujer tranquila, sencilla y cercana: disfruta de los dulces, la playa, los viajes y pasar tiempo en familia. Su gusto por los animales es muestra de su empatía, aunque por circunstancias prácticas no puede tenerlos. Pese a que reconoce que no ha podido viajar recientemente, sueña con vivir junto al mar con su familia.

En el ámbito profesional, Faleg inició su experiencia laboral desde los 16 años, se ha desempeñado en distintos cargos administrativos y contables, hasta que encontró su lugar trabajando con y para las mujeres, especialmente aquellas que han enfrentado violencias basadas en género. Su trabajo actual combina la gestión administrativa con la atención directa a la ciudadanía, especialmente en situaciones de crisis, lo que ha despertado en ella una profunda conciencia sobre la diversidad y complejidad de las violencias que enfrentan las mujeres. Faleg entiende que la atención en estos casos requiere sensibilidad, empatía y conocimiento, más allá de los procedimientos formales.

A pesar de que se muestra como una mujer reflexiva y empática, que ha aprendido a separar lo laboral de lo personal reconoce que el trabajo la afecta emocional y físicamente, y que el cuidado mental de los equipos de trabajo es un asunto pendiente en las instituciones. Por ello, promueve espacios de descanso, juego y convivencia con sus compañeras como estrategias de co-cuidado. Valora el trabajo en equipo, la empatía y la sensibilidad como pilares del servicio público y del acompañamiento a las mujeres.

Faleg representa a las mujeres trabajadoras del cuidado que, desde su propio esfuerzo y humanidad, sostienen espacios de atención, protección y esperanza para otras mujeres. Es resiliente, comprometida y consciente de la necesidad de cuidar también de sí misma mientras cuida a las demás.

La experiencia de Faleg en el trabajo con mujeres víctimas de violencias basadas en género, desde un rol de atención inicial y gestión administrativa, evidencia que incluso los cargos considerados operativos o de primer contacto están atravesados por una alta carga emocional y psicosocial. Su relato permite comprender cómo la exposición cotidiana a situaciones de crisis, riesgo y sufrimiento impacta de manera significativa su desarrollo humano, particularmente en las dimensiones emocional, corporal, relacional y ética.

En el plano emocional, Faleg reconoce que el contacto directo y frecuente con relatos de violencia extrema genera un impacto profundo y acumulativo. Al referirse a su experiencia cotidiana, expresa que “uno escucha cosas muy fuertes desde que llega, y eso inevitablemente se le queda” (Entrevista Faleg, 2025. Anexo 1.1). Este fragmento da cuenta de una afectación emocional persistente, en la que los relatos de las mujeres no se agotan en el espacio laboral, sino que continúan resonando en la subjetividad de la profesional de atención.

Asimismo, Faleg identifica que algunos casos activan memorias personales vinculadas a experiencias de violencia vividas en su infancia, lo que intensifica la implicación afectiva. Al respecto, señala que “hay historias que me devuelven a cosas que yo viví de niña” (Entrevista Faleg, 2025. Anexo 1.1). Esta conexión entre historia personal y ejercicio profesional profundiza el impacto emocional del trabajo y aumenta la vulnerabilidad al desgaste, al superponerse el dolor propio con el dolor de las mujeres atendidas.

En el ámbito de la salud mental y corporal, Faleg reconoce manifestaciones claras de estrés sostenido y agotamiento físico. Al describir su estado general, afirma que “hay días en que el cuerpo no da más, duele la cabeza, la espalda, todo” (Entrevista Faleg, 2025. Anexo 1.1). Esta afirmación evidencia la somatización del malestar emocional y la manera en que la sobrecarga laboral afecta directamente el bienestar físico, limitando el desarrollo humano en su dimensión corporal.

Desde el plano relacional, Faleg ha desarrollado estrategias conscientes para proteger su vida familiar y emocional, estableciendo límites claros entre el trabajo y el hogar. Al respecto, expresa que “yo trato de no llevarme el trabajo para la casa, sobre todo por mis hijos” (Entrevista Faleg, 2025. Anexo 1.1). Esta decisión refleja una agencia orientada al cuidado de sí y de su familia, aunque implica un esfuerzo emocional constante para contener lo vivido durante la jornada laboral.

En términos éticos, Faleg resalta la importancia de conservar la sensibilidad como eje del trabajo con mujeres víctimas de VBG. En su relato señala que “el día que esto no me duela, siento que ya no debería estar aquí” (Entrevista Faleg, 2025. Anexo 1.1). Este fragmento resulta central para el análisis del desarrollo humano, pues evidencia una concepción del cuidado basada en la empatía y el reconocimiento del dolor ajeno como condición ética del ejercicio profesional. No obstante, esta misma sensibilidad, cuando no es acompañada por estrategias institucionales de cuidado, puede convertirse en un factor de riesgo para el bienestar emocional.

Finalmente, Faleg hace referencia explícita a la ausencia de cuidado institucional, señalando la falta de espacios de acompañamiento psicológico, contención emocional y prevención del desgaste laboral. Esta carencia se vuelve especialmente significativa al mencionar experiencias críticas vividas dentro del equipo, lo que refuerza su percepción de que “aquí uno

aprende a aguantar solo” (Entrevista Faleg, 2025. Anexo 1.1). Evidenciando cómo la responsabilidad del cuidado recae casi exclusivamente en la persona, restringiendo las condiciones estructurales necesarias para un desarrollo humano pleno.

Ganesha

Figura 2.
Postal remitida por Ganesha como elemento de identificación.



Es abogada de profesión, se autodenomina madre soltera de dos gatos y un perro, es una mujer comprometida con su crecimiento personal, intelectual y emocional. Actualmente cursa una maestría en Derecho Procesal, que está próxima a finalizar, y proyecta iniciar un doctorado en Derecho y Filosofía, con el sueño de convertirse en jueza o docente universitaria. Es disciplinada con sus rutinas y busca el equilibrio a través del deporte y la expresión artística: practica natación, squash, técnica vocal y guitarra, actividades que le permiten canalizar el estrés y conectar consigo misma. Esta búsqueda constante de armonía evidencia una mujer que

reconoce la importancia del autocuidado físico y emocional, especialmente en un entorno laboral tan demandante.

En el ámbito profesional, Ganesha ha tenido una trayectoria diversa y comprometida con las causas sociales. Ha trabajado en distintos campos del Derecho y en instituciones públicas vinculadas a los derechos humanos, la comunidad LGBTI y la atención a víctimas del conflicto armado. Desde hace una década se dedica a la asesoría jurídica de mujeres víctimas de violencias basadas en género. Se caracteriza por su claridad intelectual y su sentido práctico del Derecho. Le gusta explicar, enseñar y empoderar a las mujeres para que comprendan los procesos jurídicos, se apropien de su defensa y ejerzan sus derechos de manera informada. Considera que su labor no se limita a tramitar casos, sino que busca transformar la relación de las mujeres con la justicia, ayudándolas a dejar de ser víctimas para convertirse en sujetas de derechos.

Ganesha reconoce las desigualdades estructurales que sostienen la violencia contra las mujeres y critica tanto las fallas institucionales, como los discursos que romantizan el empoderamiento sin atender las causas de fondo. Cree firmemente en la necesidad de educar también a los hombres en el respeto, la frustración y la responsabilidad afectiva, pues considera que la prevención debe ser integral.

Aunque su trabajo le genera altas cargas emocionales y estrés, Ganesha ha desarrollado estrategias de cuidado propias: dormir bien, desconectarse del celular, practicar deportes, disfrutar de la música y visitar espacios naturales. Sin embargo, también evidencia fatiga y agotamiento derivados de la sobrecarga institucional y la falta de apoyo estructural en su entorno laboral.

En su relación con el equipo de trabajo, promueve la empatía, la comunicación directa y la resolución dialogada de los conflictos, considerando que el cuidado colectivo se construye

desde la lealtad, la cooperación y la claridad de roles. Cuestiona las prácticas institucionales superficiales de bienestar y aboga por espacios reales de descanso, diálogo y fortalecimiento emocional para quienes trabajan acompañando a mujeres víctimas.

Ganesha es una mujer inteligente, crítica, comprometida y sensible, que ha hecho del Derecho un espacio de servicio, justicia y transformación. Su historia refleja la fuerza de las mujeres que, desde su conocimiento y humanidad, sostienen la esperanza de otras y buscan transformar las estructuras patriarcales desde adentro del sistema.

La experiencia profesional de Ganesha en la atención a mujeres víctimas de violencias basadas en género, desde el ámbito jurídico, ha configurado afectaciones significativas en su desarrollo humano, particularmente en las dimensiones emocional, corporal, ética y de sentido. Su relato evidencia cómo el ejercicio sostenido de la defensa de derechos en contextos de violencia extrema implica una carga psicosocial profunda que trasciende el rol técnico y permea la vida personal.

En el plano emocional, Ganesha reconoce un agotamiento derivado de la exposición constante a relatos de violencia, negligencia institucional y riesgo feminicida. Esta carga se expresa cuando señala que “uno termina saturado, porque escucha historias muy duras todo el tiempo” (Entrevista Ganesha, 2025. Anexo 1.2). La saturación emocional aparece como una afectación persistente que requiere el desarrollo de estrategias de autorregulación para poder sostener el ejercicio profesional.

Una de estas estrategias es la delimitación consciente del tipo de escucha que ofrece. Ganesha afirma que, en su rol, debe centrarse en los hechos jurídicamente relevantes, señalando que “si me quedo en todo lo emocional, no podría hacer mi trabajo” (Entrevista Ganesha, 2025. Anexo 1.2). Este fragmento evidencia un proceso de distanciamiento, que actúa como

mecanismo de protección emocional, pero que también puede limitar la expresión afectiva y generar tensiones internas entre la sensibilidad personal y la exigencia técnica del rol.

En la dimensión corporal, Ganesha identifica una relación directa entre el estrés laboral y las manifestaciones físicas de malestar. Al respecto, menciona que “el cuerpo siempre pasa la cuenta, por más que uno haga deporte” (Entrevista Ganesha, 2025. Anexo 1.2). Esta afirmación da cuenta de cómo la sobrecarga emocional se somatiza, afectando el bienestar físico y evidenciando la interdependencia entre cuerpo, mente y contexto laboral en el desarrollo humano.

Desde el plano ético y reflexivo, el trabajo con mujeres víctimas de VBG ha generado en Ganesha una transformación profunda de su mirada profesional. En su discurso cuestiona los enfoques salvacionistas, dentro del cual se resta agencia a las mujeres y expresa que “una no está para salvar a nadie, está para acompañar decisiones” (Entrevista Ganesha, 2025. Anexo 1.2). Esta postura refleja un desarrollo ético significativo, orientado al reconocimiento de la autonomía de las mujeres y a la delimitación de responsabilidades, lo cual constituye un elemento central de su crecimiento humano y profesional.

En términos relacionales, Ganesha reconoce una afectación en su necesidad de contacto social, expresando que, tras jornadas laborales intensas, requiere espacios de silencio y distancia. Sin embargo, también resalta el valor del juego y la risa como estrategias colectivas de cuidado, al señalar que “reírnos entre compañeras también es una forma de sobrevivir a esto” (Entrevista Ganesha, 2025. Anexo 1.2). Este fragmento evidencia la importancia del co-cuidado como recurso para sostener el desarrollo humano en contextos de alta exigencia emocional.

Kaori

Figura 3.
Postal remitida por Kaori como elemento de identificación.



Es una mujer de 45 años, psicóloga de profesión, apasionada por su trabajo y profundamente comprometida con el bienestar de las personas y los animales. Vive con su madre, su hermano y sus mascotas, a las que considera parte esencial de su vida cotidiana. Se define como animalista, empática y sensible frente al sufrimiento ajeno, cualidades que reflejan una identidad basada en el cuidado, la solidaridad y el amor por la vida en todas sus formas.

A nivel profesional tiene más de 22 años de experiencia, ha trabajado en distintos sectores del Estado, siempre enfocada en la atención a poblaciones vulnerables. Su recorrido abarca campos como la salud pública, la salud mental, la atención a familias, adultos mayores, madres comunitarias, adolescentes y víctimas de violencia. Ha desempeñado roles de alto nivel de exigencia emocional, como perito forense en Medicina Legal y profesional en el área de Justicia y Paz, lo que le ha permitido adquirir una mirada amplia sobre las violencias y sus impactos en la vida de las personas.

Actualmente Kaori trabaja acompañando psicológicamente a mujeres víctimas de violencias basadas en género, labor que desempeña con sensibilidad y vocación. Entiende su rol

como un espacio de escucha, orientación y acompañamiento que trasciende lo técnico, pues reconoce que cada encuentro con una mujer es una oportunidad para reconstruir confianza, fortalecer la autoestima y brindar herramientas para salir de situaciones de vulnerabilidad. Su historia de vida le permite comprender desde adentro los procesos emocionales de quienes acompaña, sin perder la claridad profesional que exige su labor.

Kaori se describe como una mujer feliz en su trabajo, que siente amor y orgullo por lo que hace. Su sentido de propósito está ligado al servicio, al apoyo emocional y al compromiso con la salud mental de las mujeres. A la vez, es consciente de los riesgos de desgaste emocional en su profesión y por eso ha desarrollado prácticas sólidas de autocuidado: asiste a terapia psicológica, practica ejercicio regularmente, realiza senderismo, comparte con la naturaleza y con sus mascotas, y participa en talleres de arte y autoestima. Para ella, cuidar de sí misma es una forma de coherencia profesional y ético política.

Aunque reconoce las limitaciones institucionales, especialmente hacia las profesionales que trabajan por prestación de servicios, Kaori promueve la importancia de fortalecer el co-cuidado y los espacios de bienestar emocional en los equipos de trabajo. Propone actividades colectivas, jornadas de relajación y oportunidades de integración que incluyan a todo el personal, sin exclusión por su tipo de contratación.

Kaori encarna a una profesional sensible, empoderada y generosa, que ha hecho del cuidado una forma de vida. Su historia refleja la fuerza tranquila de quienes, desde la empatía y la conciencia, acompañan a otras mujeres a sanar, resistir y reconstruirse.

El trabajo sostenido de Kaori con mujeres víctimas de violencias basadas en género ha generado afectaciones significativas en su desarrollo humano, particularmente en las dimensiones emocional, ética y relacional. Su trayectoria profesional, de más de dos décadas en

contextos de alta vulnerabilidad, evidencia una exposición prolongada a narrativas de dolor, violencia y vulneración de derechos, lo cual configura un escenario que promueve la carga emocional sostenida y el desgaste psicosocial.

Kaori describe su labor actual como un espacio de acompañamiento psicosocial centrado en la escucha, la orientación y la activación de rutas institucionales, aclarando que no se trata de un abordaje clínico, sino de un ejercicio de contención y seguimiento: “Es un espacio donde ellas son escuchadas, se les orienta, se les guía y obviamente se hace continuamente un seguimiento a estas mujeres” (Entrevista Ganesha, 2025. Anexo 1.3). Esta función, aunque no diagnóstica, implica una constante implicación emocional al sostener relatos de violencia, miedo y riesgo vital.

Una de las principales afectaciones identificadas en Kaori se relaciona con la naturalización del sufrimiento ajeno como mecanismo adaptativo. Al señalar que el abordaje de las violencias no resulta “tan diferente” a otros trabajos previos, se evidencia una forma de normalización profesional del dolor, desarrollada como estrategia de supervivencia frente a la exposición reiterada a situaciones extremas. Este proceso, si bien le permite continuar desempeñando su labor, puede limitar la elaboración emocional profunda de las experiencias vividas.

Asimismo, su relato da cuenta de una identidad profesional fuertemente anclada al cuidado, lo cual impacta su desarrollo humano al posicionar el bienestar de las otras por encima del propio. Kaori expresa: “Amo mi profesión y me encanta mucho poder ayudar a las personas” (Entrevista Ganesha, 2025. Anexo 1.3), lo que revela una vocación de servicio que, sin adecuados espacios de autocuidado y reparación emocional, puede derivar en desgaste empático o fatiga por compasión, de acuerdo con lo expuesto por Figley (1995) y Rincón y Tibaná (2021).

En términos de desarrollo humano, el trabajo con mujeres víctimas de violencias basadas en género ha fortalecido en Kaori capacidades como la empatía, la escucha activa y el compromiso ético; sin embargo, también ha generado tensiones en su bienestar emocional, al mantenerse en contacto constante con el sufrimiento sin una mediación terapéutica formal. Esta ambivalencia refleja una afectación compleja: por un lado, una ampliación de su conciencia social y sentido de propósito; por otro, una posible postergación de sus propias necesidades emocionales.

Magdalena

Figura 4.
Postal remitida por Magdalena como elemento de identificación.



Es una mujer de 28 años de edad, trabajadora social, sensible, crítica y profundamente comprometida con la defensa de los derechos humanos y el bienestar de las mujeres. Desde muy joven ha estado vinculada a movimientos sociales y juveniles, espacios que marcaron su vocación por la justicia social y la transformación de las realidades de inequidad. Vive con su madre, su hermano y sus dos perros, Simón y Carmen, a quienes considera parte de su familia.

En su tiempo libre disfruta leer, pintar y dibujar, actividades que le permiten equilibrar las exigencias de su trabajo con momentos de introspección y autocuidado.

Magdalena inició su experiencia laboral en contextos de alta exigencia emocional y social: trabajó en procesos de análisis y transcripción de testimonios para la Comisión de la Verdad, abordando relatos de violencia sexual y física en el marco del conflicto armado. Posteriormente participó en programas de atención psicosocial a mujeres víctimas de violencias basadas en género, desempeñándose en duplas de atención domiciliaria junto a psicólogas. También ha trabajado en procesos de fortalecimiento de liderazgo, prevención de consumo de sustancias y promoción de derechos de la población LGBTI. Actualmente, se desempeña como profesional articuladora local en temas de violencias basadas en género, liderando espacios interinstitucionales, mesas técnicas y acciones de promoción del derecho a una vida libre de violencias. Su labor requiere una mirada integral, crítica y estratégica para superar las barreras institucionales que enfrentan las mujeres en el acceso a la justicia.

A lo largo del desarrollo de su profesión Magdalena ha enfrentado experiencias laborales difíciles y emocionalmente demandantes, incluyendo la atención de casos de feminicidio y de violencia extrema, lo que la ha llevado a desarrollar una fortaleza emocional y profesional que combina con su sensibilidad. Reconoce que estas vivencias la marcaron profundamente, pero también la formaron como una profesional consciente y determinada.

Se describe como una mujer fuerte pero sensible, con un sentido de justicia que la impulsa a no ser indiferente frente al dolor ajeno. En su trabajo, se enfrenta a un entorno institucional desigual, donde muchas veces debe “masculinizar” su forma de expresarse para ser escuchada y respetada por sus colegas hombres. Sin embargo, ha aprendido a posicionar su voz desde el conocimiento, la argumentación y la firmeza, sin perder su esencia empática ni su

ternura, valores que considera esenciales en la labor de acompañar a mujeres víctimas. Considera que su trabajo es valioso y transformador, aunque subraya la falta de recursos y de compromiso real de las instituciones con la prevención de las violencias y el bienestar del personal que trabaja en estos temas. Su visión del cuidado es profunda y crítica: cree que debe entenderse como el sostén de la vida y no solo como un acto voluntario o afectivo. Propone fortalecer los espacios de bienestar emocional, terapias externas y actividades culturales que permitan el autocuidado y el co-cuidado real entre compañeras y equipos de trabajo.

Magdalena es una mujer joven, consciente, sensible y crítica, que ha hecho del trabajo social un espacio de lucha por la vida, la dignidad y los derechos de las mujeres. Su historia refleja el rostro de una generación de profesionales que, desde su experiencia personal y política, defienden la ternura sin perder la fuerza.

La trayectoria profesional de Magdalena en la atención a mujeres víctimas de violencias basadas en género se caracteriza por una exposición temprana y prolongada a situaciones de violencia extrema, riesgo feminicida y fallas estructurales del sistema de protección. Su relato evidencia afectaciones profundas en su desarrollo humano, especialmente en las dimensiones emocional, psicosocial y ética, así como en la construcción de su identidad profesional.

Desde el plano emocional, Magdalena reconoce que el trabajo con casos de violencia de género, particularmente aquellos relacionados con feminicidio y riesgo inminente de muerte, ha dejado una huella afectiva. Al referirse a estas experiencias, expresa que “hay casos que a uno no se le borran nunca” (Entrevista Magdalena, 2025. Anexo 1.4), lo que da cuenta de la permanencia del impacto emocional más allá del momento de intervención. Esta huella se asocia a sentimientos de miedo, angustia e impotencia frente a la posibilidad real de pérdida de la vida de las mujeres acompañadas.

En el ámbito psicosocial, Magdalena señala la carga que implica asumir, de manera implícita, una responsabilidad vital sobre las mujeres atendidas, especialmente cuando las respuestas institucionales resultan insuficientes o tardías. Esta experiencia se expresa cuando afirma que “uno siente que si algo pasa, también es culpa de uno” (Entrevista Magdalena, 2025. Anexo 1.4). Este fragmento revela un proceso de internalización de la responsabilidad, que incrementa el desgaste emocional y genera estados de alerta permanente, característicos del trauma vicario en contextos de violencia que abordan Fernández, Polo y Casas (2024)

Asimismo, Magdalena identifica con claridad las barreras institucionales como un factor central de afectación. Al señalar que “muchas veces el sistema no responde y eso duele más que el caso mismo” (Entrevista Magdalena, 2025. Anexo 1.4), evidencia una afectación ética y emocional vinculada a la frustración frente a la negligencia estatal. Esta tensión impacta su desarrollo humano al confrontarla de manera constante con la desigualdad, la injusticia y la sensación de desprotección estructural.

En relación con su historia personal, Magdalena reconoce que haber crecido en un contexto de violencia intrafamiliar influyó en su sensibilidad frente a las violencias que hoy acompaña. Al respecto, menciona que “haber vivido cosas duras de niña hace que estos casos me toquen más” (Entrevista Magdalena, 2025. Anexo 1.4). Esta conexión entre experiencia personal y ejercicio profesional profundiza la implicación afectiva y amplifica el impacto emocional del trabajo, aunque también fortalece su empatía y su compromiso con las mujeres.

Desde la perspectiva del desarrollo humano, estas afectaciones han limitado su bienestar emocional y su capacidad de descanso, llegando incluso a requerir apoyo profesional en salud mental. Magdalena reconoce que “llegó un punto en que mi cuerpo y mi cabeza no daban más” (Entrevista Magdalena, 2025. Anexo 1.4), lo que evidencia la interrelación entre afectación

emocional y corporal. No obstante, su experiencia también ha fortalecido capacidades reflexivas, políticas y éticas, consolidando una identidad profesional crítica y comprometida con la defensa de los derechos humanos y derechos de las mujeres.

Tita

Figura 5.
Postal remitida por Tita como elemento de identificación.



Es trabajadora social y especialista en estudios feministas y de género de la Universidad Nacional, tiene más de diez años de experiencia laboral en el sector público, particularmente en el ámbito de la política pública de mujeres y equidad de género. Se define como una mujer independiente, vive sola desde hace más de cinco años y disfruta de su autonomía. Es amante del anime, los juegos de mesa, el fútbol, la danza árabe y la natación, aunque reconoce que el cansancio acumulado por su trabajo ha limitado el tiempo para sus hobbies. Se describe como sociable en lo profesional, pero más reservada en su vida privada, donde prefiere la calma y los espacios de soledad para recuperar su energía.

Actualmente su labor consiste en la articulación institucional y liderazgo en territorio, se desempeña en la implementación y seguimiento de la Política Pública de Mujeres y Equidad de Género del Distrito. Aunque de manera frecuente, no realiza atención directa a víctimas, interviene en la coordinación de rutas de atención, procesos de sensibilización ciudadana, formación de liderazgos femeninos y acompañamiento a organizaciones sociales, buscando garantizar los derechos de las mujeres y fortalecer la participación política local. Reconoce que trabajar en estos temas siendo mujer implica una carga emocional y política particular, ya que muchas de las violencias que combate también la atraviesan; reconoce el desgaste emocional y mental que genera el trabajo en este campo, las frustraciones frente a las instituciones y la impotencia de no poder resolverlo todo.

Por medio de su historia de vida ha nutrido con empatía la atención hacia las mujeres que acompaña y su compromiso de transformar los imaginarios sociales sobre el amor, el poder y la autonomía femenina. Se declara abiertamente feminista y reconoce que esta postura y su profesión la atraviesan en todos los planos de su vida: en la forma de entender el mundo, en su relación con los otros y en la manera como se percibe a sí misma. También es consciente de los costos personales que implica este trabajo: la fatiga crónica, el agotamiento profesional y la sensación de no poder parar.

Para cuidar de sí, Tita busca refugio en el arte y la cultura, emplea estrategias como ver anime, desconectarse de las noticias, compartir con sus amistades y, cuando tiene energía, practicar actividades deportivas. Sin embargo, reconoce que su autocuidado sigue siendo un desafío, pues la carga laboral y emocional la sobrepasa. Propone fortalecer el cuidado institucional, promoviendo espacios reales de descanso, acompañamiento psicológico y reconocimiento emocional para las profesionales de atención.

Tita representa a una mujer feminista, comprometida y sensible, que ha hecho de su vida un acto político y de su profesión una herramienta para la justicia y el bienestar colectivo. Su relato encarna la voz de las mujeres que sostienen los procesos sociales desde la empatía, la resistencia y la esperanza, sin renunciar a la pasión ni a la fuerza que la define.

La experiencia profesional de Tita en la atención a mujeres víctimas de violencias basadas en género ha configurado un proceso de afectación profunda en su desarrollo humano, especialmente en las dimensiones emocional, relacional y ética. Su relato evidencia una exposición constante a situaciones de sufrimiento, vulneración y riesgo que impactan de manera directa su bienestar emocional y su forma de habitar el rol profesional.

Desde el plano afectivo, Tita reconoce que el acompañamiento a mujeres víctimas de violencia implica una interconexión emocional intensa, atravesada por sentimientos de tristeza, impotencia y cansancio. Esta carga se hace visible cuando expresa que, en muchos momentos, el trabajo “emocionalmente desgasta mucho” (Entrevista Tita, 2025. Anexo 1.5). Esta afirmación da cuenta de un desgaste acumulativo que no se limita a episodios puntuales, sino que se construye a lo largo del tiempo como resultado de la reiteración de relatos de violencia y de la responsabilidad ética que asume frente a las mujeres acompañadas.

Asimismo, Tita señala la dificultad para establecer una separación clara entre el espacio laboral y la vida personal, lo cual evidencia una afectación directa en su desarrollo humano a nivel relacional y emocional. Al referirse a la manera en que las historias de las mujeres continúan resonando fuera del trabajo, expresa que “uno se va para la casa pensando en lo que escuchó, en lo que pasó, en sí la mujer estará bien” (Entrevista Tita, 2025. Anexo 1.5). Este fragmento revela, recogiendo lo expuesto por el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables de Perú (2017) un proceso de internalización del sufrimiento ajeno, característico

del trabajo de cuidado, que limita la posibilidad de descanso emocional y de disfrute de la vida cotidiana.

En términos psicosociales, el relato de Tita permite identificar indicadores de agotamiento emocional y riesgo de fatiga por compasión, asociados a la sensación de estar permanentemente disponible para otras personas. Esta sobreimplicación se vincula con una ética del cuidado que prioriza las necesidades de las mujeres atendidas, incluso cuando ello implica postergar el propio bienestar. Al respecto, Tita menciona que "a veces el autocuidado queda en segundo plano porque siempre hay una urgencia más" (Entrevista Tita, 2025. Anexo 1.5), lo que evidencia cómo el cuidado de sí misma se ve subordinado a las exigencias del rol profesional.

Desde la perspectiva del desarrollo humano, estas afectaciones generan tensiones significativas en la capacidad de Tita para sostener espacios de descanso, creatividad y disfrute, dimensiones fundamentales para una vida digna y plena. No obstante, su experiencia profesional también ha fortalecido capacidades éticas y reflexivas, permitiéndole desarrollar una conciencia crítica frente a las violencias de género y una sensibilidad particular hacia el sufrimiento de las mujeres. Esta ambivalencia se refleja en su afirmación de que, a pesar del desgaste, "este trabajo también me ha enseñado a mirar la vida de otra manera" (Entrevista Tita, 2025. Anexo 1.5)

Análisis de la información recolectada y resultados obtenidos

Ha quedado claro que desde el momento en que se nace mujer, ya se es potencialmente víctima de algún tipo de abuso por la condición misma de mujer, pues históricamente se han generado violencias que en algunos casos se han transformado y en otros se han normalizado, hasta pensar que no tienen incidencia en la cotidianidad.

Con este ejercicio podemos ver que la violencia de género no es algo ajeno a un grupo social, clase o espacio particular, pues las participantes desde distintos lugares de enunciación logran identificar algún tipo de violencia que han experimentado y que inmediatamente las ponen desde un lugar que empatiza con cualquier víctima que llega a la entidad para orientación ante VBG. Además, su formación en temas de género, enfoque diferencial y derechos humanos, hace que las profesionales sean más sensibles a estos casos, generando diferentes tipos de frustración, tristeza, enojo y sentimientos negativos que no se ven inmediatamente, pero van llevando a la profesional a un estado de normalización de la violencia por un lado y somatización de esas frustraciones, impotencia y estrés. No es difícil identificar que todas las profesionales sienten agotamiento, porque los casos no se mitigan, sino que por el contrario, van llegando más casos y día a día van socavando más hondo en la subjetividad de las profesionales hasta el punto que desarrollan dolores en los hombros, las extremidades, el estómago y el pecho. Esos dolores, incluso, las aíslan de sus otras actividades de bienestar, pues el agotamiento no les permite concentrarse adecuadamente en esas otras actividades.

El impacto que genera la violencia en las mujeres va desde lo psicológico hasta lo físico. Al mismo tiempo, deviene oportunidad para construir una red de apoyo entre mujeres que permita el autocuidado y el co-cuidado, pues cada una de ellas, desde su labor, puede observar el mismo fenómeno y ser permeadas por la carga emocional que genera el abordaje de las mujeres que llegan en búsqueda de apoyo.

De acuerdo con la información recolectada, se reconoce que el abordaje de VBG ha implicado un desgaste físico, emocional, relacional e incluso laboral en las participantes de la investigación, así como diferencias asociadas a los roles desempeñados, las trayectorias personales y las estrategias de afrontamiento construidas individual y colectivamente.

De manera transversal, las cinco participantes coinciden en señalar que la exposición prolongada a relatos de violencia, sufrimiento y riesgo vital genera un impacto emocional profundo y acumulativo. En todos los casos se evidencian manifestaciones asociadas al desgaste emocional, la fatiga por compasión y el estrés crónico, lo que afecta directamente dimensiones centrales del desarrollo humano como el bienestar emocional, la estabilidad psíquica y la capacidad de disfrute de la vida cotidiana.

Kaori y Magdalena destacan una implicación emocional intensa derivada de la cercanía sostenida con las historias de las mujeres, lo que se traduce en sentimientos de tristeza persistente, preocupación constante y dificultad para desconectarse del rol profesional. Tita y Ganesha, por su parte, reconocen un impacto emocional marcado por la responsabilidad ética de "no fallar" a las mujeres atendidas, lo que incrementa la autoexigencia y el temor a cometer errores. En el caso de Faleg, aunque su rol se ubica en la atención inicial y administrativa, el impacto emocional es igualmente significativo, confirmando que ningún lugar del dispositivo institucional está exento de afectación.

Estas experiencias coinciden con la literatura que señala que el trabajo en contextos de VBG expone a las profesionales a un alto riesgo de desgaste emocional y trauma vicario, especialmente cuando no existen mecanismos sistemáticos de cuidado institucional (Figley, 1995; Gil-Monte, 2002).

Otro hallazgo común es la presencia de afectaciones corporales asociadas al estrés laboral. Dolores musculares, cefaleas, agotamiento físico y alteraciones del sueño aparecen de forma recurrente en los relatos de las participantes. Magdalena y Faleg enfatizan cómo el cuerpo "resiente" el trabajo, convirtiéndose en un espacio donde se inscriben las tensiones emocionales no elaboradas.

Este fenómeno evidencia una afectación directa de la dimensión corporal del desarrollo humano, entendida no solo como salud física, sino también como posibilidad de habitar el cuerpo con bienestar y dignidad. La somatización del malestar confirma la estrecha relación entre cuerpo, emoción y contexto laboral en los escenarios de atención a violencias.

Un elemento central de la discusión comparativa es la tensión constante entre la sensibilidad ética y la necesidad de autocuidado. Las cinco participantes coinciden en que la empatía, la capacidad de escucha y la afectación emocional son condiciones indispensables para el trabajo con mujeres víctimas de VBG. Sin embargo, también reconocen que esta misma sensibilidad se convierte en un factor de vulnerabilidad cuando no existen límites claros ni apoyos institucionales.

Kaori, Tita y Faleg expresan que “no sentir” sería equivalente a deshumanizar la intervención, mientras que Magdalena y Ganesha advierten el riesgo de normalizar el sufrimiento propio como parte inherente del trabajo. Esta tensión revela un dilema ético profundo: cómo sostener una intervención comprometida sin sacrificar el propio desarrollo humano.

Desde esta perspectiva, el autocuidado aparece no como una práctica individual aislada, sino como una dimensión ética y política del trabajo en VBG, cuya ausencia limita las capacidades de las profesionales para sostener una vida digna y equilibrada. En concordancia con la perspectiva de Martha Nussbaum (2011), el análisis de las experiencias de las participantes permite comprender que el trabajo con mujeres víctimas de violencias basadas en género (VBG) incide de manera directa en su desarrollo humano, configurando una tensión constante entre el cuidado hacia otras personas y el cuidado de sí mismas.

Desde el enfoque de capacidades el desarrollo humano se entiende como la posibilidad real de las personas de desplegar aquellas capacidades necesarias para una vida digna. En este sentido, resulta clave retomar que, para Nussbaum, la dignidad humana implica condiciones mínimas que deben ser garantizadas, señalando que: “Lo mínimo y esencial que se exige de una vida humana para que sea digna es que se supere un nivel umbral más que suficiente de diez capacidades centrales” (Nussbaum, 2011, p. 53). A partir de esta premisa, los hallazgos evidencian que las profesionales participantes sostienen su labor en contextos que dificultan el alcance de ese umbral mínimo, especialmente en dimensiones relacionadas con el bienestar emocional, la salud y el descanso.

En relación con la salud corporal, las participantes reportan agotamiento físico, somatización del estrés y desgaste crónico. Esto va en contravía a la idea de desarrollo humano planteada por Nussbaum, quien enfatiza que una vida digna requiere condiciones que garanticen el bienestar físico. En los relatos, el cuerpo aparece como un territorio donde se inscribe la sobrecarga emocional, evidenciando una restricción de esta capacidad.

Por otra parte, la dimensión emocional se encuentra profundamente tensionada. Las profesionales de atención experimentan tristeza, impotencia y preocupación constante, lo que limita la posibilidad de tramitar emocionalmente las experiencias vividas. En este sentido, la capacidad emocional no se ve anulada, pero sí sobrecargada, lo que afecta su pleno desarrollo. En cuanto a la razón práctica, se identifica un fortalecimiento significativo. Tal como lo plantea Nussbaum: “Poder formarse una concepción del bien y reflexionar críticamente acerca de la planificación de la propia vida” (Nussbaum, 2011, p. 54); las participantes desarrollan una mirada crítica sobre su rol, las instituciones y las dinámicas de la violencia. Esta capacidad les permite resignificar su experiencia y sostener su compromiso ético, aun en contextos adversos.

Asimismo, la afiliación se configura como una capacidad ambivalente. Nussbaum la define como:

> A. Poder vivir con y para los demás, reconocer y mostrar interés por otros seres humanos, participar en formas diversas de interacción social; ser capaces de imaginar la situación de otro u otra. (Proteger esta capacidad implica proteger instituciones que constituyen y nutren tales formas de afiliación, así como proteger la libertad de reunión y expresión política). B. Disponer de las bases sociales necesarias para que no nos sintamos humillados y respeto por nosotros mismos; que se nos trate como seres dignos de igual valía que los demás. Esto supone introducir predisposiciones que combatan la discriminación por razón de raza, sexo, orientación sexual, etnia, casta, religión u origen nacional. (Nussbaum, 2011, p. 54).

En las participantes, esta capacidad se fortalece en términos de empatía y solidaridad; sin embargo, también se ve limitada por la sobrecarga emocional, que en algunos casos conduce al aislamiento como estrategia de protección y limita la interacción en escenarios de discusión ético-política y fortalecimiento institucional dentro y fuera del escenario netamente laboral.

Por otro lado, la capacidad de control sobre el entorno se encuentra restringida. Las participantes evidencian una baja incidencia en las decisiones institucionales y una ausencia de políticas de cuidado, lo que limita su autonomía. Esta situación se relaciona con lo planteado por Nussbaum respecto a la necesidad de condiciones estructurales que permitan el ejercicio real de las capacidades.

Finalmente, la capacidad de juego y disfrute aparece reducida; la sobrecarga laboral y emocional limita los espacios de descanso, creatividad y recreación, lo que afecta el bienestar integral. Aunque emergen estrategias como el humor y el apoyo entre compañeras, dichas

estrategias no logran compensar la falta de condiciones institucionales de cuidado. En conjunto, la discusión evidencia que el trabajo con mujeres víctimas de VBG genera una paradoja, desde lo expuesto por Nussbaum, ya que fortalece capacidades éticas, reflexivas y relacionales, pero restringe aquellas asociadas al bienestar físico, emocional y a la calidad de vida.

Un punto de convergencia crítica en los cinco relatos es la percepción de una insuficiente responsabilidad institucional frente al cuidado de las profesionales. La falta de espacios formales de acompañamiento emocional, supervisión psicosocial y prevención del desgaste limita las posibilidades de desarrollo humano integral, trasladando la carga del cuidado exclusivamente a las trabajadoras.

Esta ausencia no solo incrementa el riesgo de agotamiento y desmotivación, sino que también afecta dimensiones como la autonomía, la seguridad emocional y la posibilidad de proyectar una vida laboral sostenible a largo plazo. En este sentido, las experiencias de las participantes evidencian una contradicción estructural: instituciones que promueven el cuidado y la protección de las mujeres, pero que no siempre garantizan el cuidado de quienes sostienen dicha labor.

A pesar de las afectaciones compartidas, se observan diferencias en las estrategias de afrontamiento desarrolladas por las participantes. Kaori y Tita destacan la importancia del acompañamiento entre pares y los espacios informales de conversación como formas de contención emocional. Magdalena resalta la necesidad de resignificar el sentido del trabajo para no quedar atrapada únicamente en el dolor, mientras que Ganesha enfatiza el aprendizaje de poner límites emocionales como estrategia de supervivencia profesional.

Faleg, por su parte, subraya el rol del autocuidado relacional y familiar, especialmente en su vínculo con los hijos, como un anclaje vital que le permite sostener el trabajo. Estas

estrategias, aunque valiosas, emergen principalmente como respuestas individuales o colectivas autogestionadas, más que como prácticas institucionalizadas.

En conjunto, la experiencia de Kaori, Tita, Magdalena, Ganesha y Faleg permite afirmar que el trabajo con mujeres víctimas de violencias basadas en género impacta profundamente el desarrollo humano de las profesionales, afectando dimensiones emocionales, corporales, relacionales y éticas. No obstante, también potencia capacidades como la empatía, la conciencia crítica, el compromiso social y la construcción de sentidos colectivos.

Así pues, desde la empatía y la retroalimentación, se puede cambiar el estado panóptico donde se vigilan unas a otras, por un espacio empático construido por ellas mismas, donde se cuidarán unas a otras, desde los diferentes tipos de regulación y gestión emocional, estando presentes en esos actos simbólicos se fortalecen esas redes de sororidad.

Las acciones previstas para la prevención y reconfiguración de las VBG, devienen una herramienta fundamental en función del cuidado de las profesionales de atención. En este sentido, es preciso destacar que las VBG surgen como producto de una desigualdad estructural entre hombres y mujeres que se enmarca en relaciones de poder y se reproduce por los estereotipos sociales. De ahí que sea necesario prevenir las diferentes formas de violencia de género desde la educación en la primera infancia, y por medio de pautas de crianza respetuosas y libres de sexismos; fomentar la participación comunitaria y movilización social para transformar creencias, prácticas e imaginarios que legitiman la violencia, desde un enfoque diferencial y de género, lo que implica reconocer que distintas personas tienen condiciones distintas (edad, etnia, orientación de género, etc.), y que estas diferencias deben tenerse en cuenta en el diseño de políticas públicas que promuevan inclusión y espacios de participación libres de violencias.

Así mismo, se debe reconocer que la prevención de la violencia de género no es solo tarea de servicios de salud, justicia o policía, sino que requiere movilización comunitaria y cambios culturales, promoción de la corresponsabilidad y participación de organizaciones de la sociedad, especialmente entidades del Estado. Es necesario visibilizar situaciones de vulnerabilidad y categorías poblacionales específicas (por ejemplo, diversidad sexual, mujeres migrantes, con pertenencia indígena, etc.) para que no se invisibilicen ciertas violencias. Este enfoque permite reconocer los derechos de las mujeres, las diversidades sexuales, grupos poblacionales en mayor riesgo, adaptar las estrategias al contexto laboral pensando en acciones que permitan mantener en el largo plazo metodologías previstas para el cuidado de los equipos; al tiempo que ir alimentando aquellas estrategias de acuerdo con las particularidades de cada grupo, con vistas a mitigar el síndrome de agotamiento profesional o "burnout" en profesionales que trabajan con víctimas de VBG. (ONU Mujeres, 2016)

Por otra parte, se debe promover la comunicación no solo como medio informativo, sino también como escenario de co-cuidado y autocuidado para generar cambios organizacionales dentro de las instituciones, transformar creencias y prácticas que legitiman y prolongan la violencia, además de entorpecer la coordinación entre grupos de trabajo. Esta apuesta por el cuidado de los equipos de atención requiere entender los ecosistemas de trabajo como un todo, en el cual se debe intervenir de manera individual y conjunta e implementar políticas institucionales a través de las estrategias que se piensen el cuidado como parte integral de los servicios que atienden VBG. Así pues, dentro de la política institucional es preciso incluir capacitación no solo técnica, sino también de reconocimiento de signos de cansancio o estrés crónico, estrategias de afrontamiento, regulación emocional, trabajo en equipo y liderazgo asertivo.

La retroalimentación, evaluación y monitoreo constante, permiten medir la prevalencia del estrés por agotamiento de las profesionales, evaluando las condiciones laborales, las experiencias de autocuidado y co-cuidado, para identificar qué funciona mejor. Los talleres que brindan la posibilidad de expresar dolencias físicas y emocionales, junto al apoyo psicológico, permiten la reflexión consciente sobre este tema tan complejo. El diálogo grupal, por otro lado, ayuda a reconocer las afectaciones de manera conjunta, en aras de que se nivele la responsabilidad del cuidado de manera equitativa, y no solo se deje rezagado al autocuidado que cada profesional debe implementar. (Puhl et al., 2016).

Las investigaciones orientadas hacia profesionales que atienden a personas afectadas por VBG, con metodologías creativas que permitan profundizar en factores protectores, barreras, y eficacia de intervenciones de cuidado, es otra de las medidas que se puede implementar, pues como investigadoras también están en capacidad de encontrar nuevas herramientas que se adapten a los desafíos que enfrentan los equipos en el día a día, en pro de dar la mejor atención a las mujeres que acuden a los servicios.

En síntesis, los escenarios principales para el abordaje de equipos de atención a mujeres víctimas de VBG, incluyen:

1. Fortalecimiento de la salud mental, creación de espacios y encuentros de mujeres para la educación emocional y sensibilización: la creación de espacios donde el personal pueda retroalimentar a sus compañeras con elementos de autocuidado que prevengan escenarios de malestar emocional como la frustración o los sentimientos negativos que generan las denuncias que se atienden por VBG. Una de las motivaciones que las profesionales describen en las entrevistas, es que una mente sana puede orientar a otra hacia la superación de la violencia de la que ha sido víctima.

2. Sesiones de autocuidado, co-cuidado, gestión del dolor y espacios de respiro: la protección de la mente y el cuerpo es importante, como también es importante para el autocuidado, soltar todas las problemáticas que se han ido acumulando no solo dentro de los espacios de atención, sino también en la dinámica administrativa y en el trabajo en equipo, ya que no ser conscientes de los problemas que se presentan en el interrelacionamiento, genera un malestar silencioso a largo plazo que puede impactar en el equipo. Buscar espacios de esparcimiento y diálogo ayuda a la mente a dejar las problemáticas en el lugar donde pueden ser resueltas, no en la cabeza de las profesionales.

3. Capacitación en conceptos y herramientas para el restablecimiento de derechos a partir de VBG (eliminación de las barreras institucionales): el uso constante de talleres y capacitaciones grupales sobre autocuidado, termina institucionalizando y replicando el ejercicio, lo que en principio puede ser una labor grupal para soltar las cargas negativas que genera atender víctimas, puede trascender al ámbito institucional y político, en tanto que se sigan construyendo herramientas de autocuidado que vayan retroalimentando y replicándose en los demás grupos de trabajo.

4. Resignificación para una mirada integral, fortalecimiento de redes cuidadoras, transformación de imaginarios, identificación de aflicciones normalizadas por el trabajo del día a día: identificar el problema es parte de la solución del problema. Resulta indispensable fortalecer las redes cuidadoras, incluir al personal de vigilancia y oficios varios que también se ve permeado de alguna manera por el número de casos que llegan a la entidad en busca de orientación. Desde una mirada integral, todo el personal podría tener conocimiento de enfoque diferencial en cuanto a VBG y herramientas de cuidado.

5. Retroalimentación y generación de estrategias de prevención, para abordar el área de trabajo como un espacio donde existe VBG: el ejercicio de talleres de cuidado, al ser un ejercicio de retroalimentación, también debe estar encaminado a la prevención a la hora de atender casos de VBG, contar con implementos de trabajo adecuados, tener herramientas de prevención y una ruta definida, efectiva, en aquellas situaciones en las que la integridad de las profesionales corra peligro.

Capítulo 3. Caja de herramientas para el autocuidado y el co-cuidado

Para cumplir el tercer objetivo específico se ha desarrollado la caja de herramientas de autocuidado para profesionales de atención a personas afectadas por VBG, una propuesta pensada para cuidar a quienes cuidan, reconociendo la carga emocional que implica intervenir allí donde el dolor y el trauma son cotidianos. Esta guía se ha construido a partir de múltiples fuentes, y especialmente desde la experiencia vivida en la Especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad, una experiencia que no solo invita a la reflexión, sino que humaniza y da profundidad a los sentires que en ocasiones se dejan de lado.

La guía, concebida como una caja de herramientas para el co-cuidado y autocuidado, propone un recorrido personal de autoconocimiento que permite a cada profesional identificar sus propias necesidades y límites. Además, facilita que esas reflexiones individuales se compartan y se traduzcan en prácticas grupales de autocuidado, fortaleciendo así el bienestar colectivo en los equipos de intervención. En ese sentido, no es solo una herramienta de consulta, sino un espacio de transformación y construcción conjunta de una cultura del cuidado.

La posibilidad de verbalizar los malestares asociados al ejercicio profesional, especialmente aquellos que permanecen ocultos o son deslegitimados, representa ya un primer

mecanismo de descarga emocional y validación subjetiva. Nombrar estas experiencias permite reubicarlas fuera del ámbito de lo "personal", reconociéndolas como efectos estructurales de un ejercicio laboral caracterizado por el contacto continuo con el dolor, la frustración institucional y la vulnerabilidad humana.

Esta guía no tiene la pretensión de responder a todas las demandas de autocuidado de manera individualizada, ni de erradicar los múltiples malestares asociados al acompañamiento de situaciones extremas de violencia de género; pero sí puede abrir una puerta: al autocuidado como resistencia, como forma de decir "Esto también importa", como manera de hacer política desde el amor propio y la sororidad. Cuando una organización cuida a su gente, rompe con la lógica patriarcal del sacrificio silencioso, deja de ver a las personas como herramientas, y empieza a asumirlas como lo que son: seres fundamentales para lograr cualquier transformación real.

Romper la estructura patriarcal del silencio "impuesta históricamente a las mujeres y reproducida también entre quienes las asisten", constituye un paso fundamental hacia una sociedad más justa. La expresión "poner los cuidados en el centro" debe dejar de entenderse como una declaración simbólica y convertirse en un principio rector de las políticas públicas contemporáneas. (CINEP/PPP y Secretaría de Educación del Distrito, 2015)

La presente propuesta no es solo una invitación al descanso, sino un posicionamiento ético y político frente al cuidado de quienes sostienen procesos de acompañamiento a mujeres víctimas de VBG. En este contexto, el Desarrollo Humano se comprende como una apuesta por dignificar la vida no solo de quienes reciben atención, sino también de quienes, desde su labor cotidiana, escuchan, contienen y acompañan el dolor.

Desde los postulados de Martha Nussbaum (2011), el desarrollo implica la ampliación de capacidades humanas fundamentales que permiten a las personas vivir con dignidad, autonomía y sentido. Como señala la autora:

> El enfoque propugna un principio según el cual cada persona es un fin en sí misma. Estipula que el objetivo es producir capacidades para todas y cada una de las personas, sin usar a ninguna de ellas como medio para las capacidades de otras ni para las del conjunto (p. 55).

Dicha perspectiva sitúa el bienestar más allá de los recursos o resultados, enfocándose en las oportunidades reales de vida. En coherencia con ello, la cartilla que se propone reconoce que las profesionales de atención también requieren fortalecer sus propias capacidades emocionales, relacionales, creativas y reflexivas para sostener su labor sin desdibujarse en ella.

Asimismo, Nussbaum enfatiza que una vida digna requiere el desarrollo de un conjunto de capacidades centrales, entre ellas la integridad emocional, la afiliación y el control sobre el propio entorno, destacando que una sociedad decente debe garantizar a todos sus ciudadanos un umbral mínimo de estas capacidades. En este sentido, el autocuidado deja de ser un accesorio para convertirse en una condición necesaria del ejercicio ético del cuidado, especialmente en contextos donde el desgaste emocional, la sobrecarga institucional y la exposición constante al dolor, pueden limitar dichas capacidades.

En diálogo con la perspectiva de la Especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, esta caja de herramientas es afín a una comprensión crítica y situada de la realidad, reconociendo las tensiones estructurales, institucionales y culturales que atraviesan el trabajo con violencias de

género. Lo que implica no sólo intervenciones individuales, sino igualmente transformaciones colectivas e institucionales que hagan posible el cuidado.

Las actividades propuestas: la exploración del "lugar seguro" a través del arte, la escritura de relatos que proyectan futuros posibles, la construcción de una playlist de vida, la reflexión sobre los deseos antes de morir o las dinámicas de co-cuidado desde el juego, no solo recogen la experticia de los docentes que facilitaron los espacios, sino que también resuenan con tres de las capacidades centrales expuestas por Nussbaum (2011): sentidos, imaginación y pensamiento, emociones y juego, las cuales son definidas por la autora así:

> *Sentidos, imaginación y pensamiento:* Poder utilizar los sentidos, la imaginación, el pensamiento y el razonamiento, y hacerlo de un modo verdaderamente humano, un modo formado y cultivado por una educación adecuada que incluya (aunque ni mucho menos esté limitada a) la alfabetización y la formación matemática y científica básica. Poder usar la imaginación y el pensamiento para la experimentación y la producción de obras y actos religiosos, literarios, musicales o de índole parecida, según la propia elección. Poder usar la propia mente en condiciones protegidas por las garantías de la libertad de expresión política y artística, y por la libertad de práctica religiosa. Poder disfrutar de experiencias placenteras y evitar el dolor no beneficioso.
>
> *Emociones*: Poder sentir apego por cosas y personas externas a nosotras y nosotros mismos; poder amar a quienes nos aman y se preocupan por nosotros, y sentir duelo por su ausencia; en general, poder amar, apenarse, sentir añoranza, gratitud e indignación justificada. Que no se malogre nuestro desarrollo emocional por culpa del miedo y la ansiedad. (Defender esta capacidad significa defender, a su vez, ciertas formas de asociación humana que pueden demostrarse cruciales en el desarrollo de aquella.)

Juego: Poder reír, jugar y disfrutar de actividades recreativas. (p. 53-54)

Dichas herramientas no están dispuestas como ejercicios aislados, sino como dispositivos pedagógicos y experienciales que permiten la descarga emocional, la reconexión con el sentido personal y la resignificación de la experiencia. A través de ellas, se invita a detenerse, a habitar el presente y a reconocerse como sujetas capaces de crear, imaginar y transformar su realidad. Cada ejercicio aquí contenido nace de las experiencias, aprendizajes y reflexiones compartidas en el aula, y es, ante todo, una expresión de gratitud hacia los y las docentes que acompañaron este camino desde la sensibilidad, la creatividad y el cuidado:

A la profesora Olga Lucía Olaya, muchas gracias por invitarnos a crear y a creer en el arte; por ayudarnos a reconciliarnos con él y por enseñarnos que no es necesario contar con habilidades extraordinarias para transformar el entorno. Gracias por mostrarnos que, desde lo sencillo, lo cotidiano y lo sensible, es posible reconectar, jugar y volver a esos lugares donde alguna vez fuimos felices.

Al profesor Yury Ferrer, mil gracias por ayudarnos a perder el miedo a escribir y por enseñarnos que, a través de la palabra, es posible expresar lo que sentimos, sanar lo vivido y crear mundos posibles. Los ejercicios derivados de este espacio nos permitieron reconocer la escritura como una herramienta de cuidado, exploración emocional y transformación.

Al profesor Guillermo Rincón, gracias por invitarnos a confrontar las máscaras que guardamos, por retarnos a asumirnos como personas adultas y conscientes, y por ampliar nuestra creatividad como una forma de darle ritmo y sentido a la vida cotidiana. Sus propuestas nos permitieron reconocernos con mayor autenticidad y responsabilidad frente a nuestros procesos personales y profesionales.

A la profesora Andrea Pérez, gracias por invitarnos a honrar el pasado con gratitud y por enseñarnos que no siempre es necesario romper cadenas, sino tejerlas de maneras diferentes. Gracias por abrir espacios para transitar el dolor en colectivo y por acompañar con amor y respeto los procesos de reconocimiento, memoria y resignificación.

A los profesores Francisco Ramos y Omaira de la Torre, gracias por mostrarnos el poder de la risa, el juego y la pedagogía como caminos legítimos de aprendizaje. Gracias por enseñarnos que, a través de la creatividad, es posible expresarnos, adaptarnos y transformar el mundo que habitamos, reconociendo el cuerpo y el humor como aliados fundamentales del desarrollo humano.

A la profesora Paula Bohórquez, gracias por invitarnos a redescubrir el cuerpo, a habitarlo con mayor conciencia, escucha y respeto. Sus propuestas nos permitieron reconocerlo como territorio de memoria, emoción y cuidado, fundamental para gestionar aquellas situaciones que nos atraviesan.

Finalmente, esta cartilla pretende reconoce el valor profundo del trabajo realizado, valida el cansancio y la frustración, pero también exalta la capacidad de sembrar dignidad, esperanza y vínculos significativos. En coherencia con ello, se retoma la idea de que el cuidado es también un acto colectivo y político, como lo plantea Angela Davis (2017) al afirmar que “es en lo colectivo donde encontramos reservas de esperanza y optimismo” (p. 65). Esta caja de herramientas es una invitación a cuidarse para poder cuidar, a reconocerse como sujetas de derechos y a construir prácticas de autocuidado y cuidado mutuo que sostengan la vida y la dignidad en contextos complejos.

Cada una de estas experiencias formativas dio origen a los ejercicios que hoy conforman esta caja de herramientas. Su inclusión responde al impacto que tuvieron en nuestro proceso

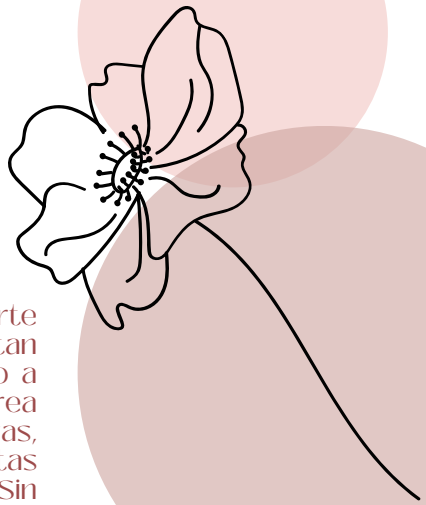
personal y colectivo, y al reconocimiento de su potencial para acompañar, cuidar y transformar, desde la afectividad y la creatividad, los distintos contextos en los que intervenimos.

ESTÁ BIEN DARTE UN RESPIRO

Herramientas de cuidado para profesionales de atención a violencias basadas en género

María Isabel Ortiz Castro
Especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad.
2026

COMPAÑERA...



Quiero tomarme un momento para escribirte y decirte desde el corazón: gracias. Gracias por el trabajo tan valioso y profundo que haces cada día acompañando a mujeres víctimas de violencias. Sé que no es una tarea fácil, que muchas veces las historias desgarradoras, angustiantes e injustas de las mujeres que orientas quedan plasmadas en tu mente, cuerpo y corazón. Sin embargo, ahí estás, firme, sensible, humana dispuesta a cuidar y a sostener.

Admiro profundamente la fuerza con la que te plantas frente al dolor ajeno, cómo escuchas sin juzgar, gestionas y realizas todas las acciones necesarias para salvaguardar la vida, la salud e integridad de las mujeres que tal vez, están atravesando por el momento más complicado de sus vidas. No todas las personas pueden hacer eso y tú lo haces con grandeza. Haces que muchas mujeres sientan, por primera vez en mucho tiempo, que no están solas, que su voz importa, que merecen vivir una vida libre de violencias, digna y sin miedo.

Sé que a veces el sistema cansa, que la lucha por deconstruir los parámetros machistas y violentos parece nunca acabar, que vives expuesta a la frustración, que hay días de impotencia, de preguntas sin respuestas y que, desafortunadamente, hay batallas que pierdes, que perdemos todas. Pero también sé que tu presencia marca la diferencia, que, con tu entrega y tu compromiso, siembras algo que va más allá de lo inmediato, siembras dignidad, confianza, esperanza y junto con el círculo de mujeres que hacen parte de los espacios, crean vínculos que van mucho más allá de las clases de yoga y tejido, demostrando que con sororidad es mucho más sencillo transitar el dolor.

Quiero que sepas que te veo, te reconozco y te admiro; espero que nunca te falte el abrazo que tantas veces das a otras, que siempre encuentres refugio para ti también, porque el mundo necesita más personas como tú, al tiempo que tú necesitas un mundo que te cuide, te agradezca y reconozca los esfuerzos que haces día a día.

Gracias por dejar un pedacito de ti en cada mujer que acompañas. Ahora te quiero regalar un pedacito de lo que está experiencia fue para mi, esperando que puedas disfrutarla tanto como yo lo hice. La instrucción principal es tener la mente abierta y dedicarte un poco de tiempo.

Con cariño,

Isa



EJERCICIOS CORTOS DE CUIDADO Y DESCARGA EMOCIONAL

PRESENTACIÓN

En su esencial labor, enfrentan a diario situaciones que impactan profundamente su bienestar. Estas actividades les ofrecen herramientas de autocuidado y descarga emocional para reconocer y gestionar los malestares que su cuerpo y mente acumulan.

Sin embargo, sabemos que el cuidado individual no basta. Es vital abordar las cargas estructurales de la entidad, creando espacios institucionales de reconocimiento y cuidado que validen su esfuerzo. Además, es crucial fortalecer las estrategias entre equipos, fomentando la comunicación abierta y una gestión efectiva de las tensiones laborales.

El autocuidado debe ser una práctica integral: que nazca de cada una y se potencie en lo colectivo e institucional.

TRAS LAS LINEAS, EL LUGAR SEGURO

Esta actividad, diseñada para la calma y la conexión personal, te invita a un viaje visual y táctil hacia tu espacio más preciado. Es una oportunidad para bajar el ritmo, concentrarte y redescubrir la esencia de tu lugar favorito en el mundo.

Materiales:

Una fotografía impresa en tamaño carta de tu lugar favorito o seguro. Puede ser un paisaje, una habitación, un rincón especial, etc.
Una lámina de acetato del mismo tamaño.
Cinta adhesiva transparente.
Un marcador permanente (Sharpie) de punta fina.
Una cartulina blanca (tamaño carta o un poco más grande).
Un espacio cómodo y bien iluminado.
Música de tu agrado para ambientar.

Preparación:

Encuentra tu lugar: Elige esa fotografía especial que represente el espacio en el mundo donde te sientes en paz, segura o feliz. Puede ser un recuerdo de un viaje, un rincón de tu hogar, un paisaje natural; lo importante es la emoción que te evoca. Imprímela en tamaño carta.

Crea tu ambiente: Busca un lugar tranquilo y cómodo donde puedas sentarte o trabajar sin interrupciones. Asegúrate de tener buena luz. Pon la música que más te relaje o te inspire.

Empieza a darle forma: Coloca la fotografía impresa sobre una superficie plana. Luego, pon la lámina de acetato directamente encima, asegurándote de que los bordes coincidan. Fija el acetato a la foto pegando los cuatro bordes con cinta, esto evitará que se muevan mientras trabajas.

TRAS LAS LINEAS, EL LUGAR SEGURO

Desarrollo de la actividad:

Inicia el trazo: Con tu marcador Sharpie, comienza a dibujar sobre el acetato, siguiendo las líneas principales de tu fotografía. Puedes empezar por las estructuras más grandes y distintivas, como los contornos de un edificio, el horizonte de una montaña, el tronco de un árbol o los muebles principales de una habitación.

Detalla con paciencia: Una vez que tengas las formas básicas, empieza a perfeccionar los detalles. Tómate tu tiempo para trazar líneas más pequeñas, texturas, sombras y elementos más finos. Este es un ejercicio de observación y concentración. No busques la perfección, sino la conexión con cada línea que recreas. Siente cómo tu mente se enfoca en el presente y en la imagen que estás construyendo.

La revelación: Cuando sientas que has capturado la esencia de tu lugar, con cuidado, despega el acetato de la fotografía. Hazlo lentamente para evitar que el Sharpie se corra o que el acetato se doble.

Tu obra final: Finalmente, coloca tu dibujo de acetato sobre la cartulina blanca., verás cómo las líneas que has trazado cobran vida, destacándose sobre el fondo limpio. Este contorno, ahora despojado de los colores y detalles de la foto original, representa la esencia pura de tu lugar seguro, un recordatorio tangible de la calma que puedes encontrar.







TRAVEL JOURNAL



Esta actividad es una invitación a la reflexión profunda y creativa, ofreciendo una oportunidad única para ver el futuro de manera esperanzadora. Al sumergirnos en la frase "Si yo viviera un mes en...", abrimos una ventana a nuestras aspiraciones más íntimas y a la capacidad de proyectar sueños, aun en medio de las circunstancias más desafiantes. Al definir tus planes y las razones por las cuales añorarías esa experiencia –ya sea en soledad o en compañía– estás activando tu capacidad de soñar y de creer en posibilidades futuras. Esta narrativa personal se convierte en un acto de resiliencia, que te permite reconocer tus deseos más profundos, sembrar semillas de optimismo y reconocer que la vida no es estática y hay un mundo de posibilidades.

Tomando como pre-texto la frase «Si yo viviera un mes en...» escribe un relato. Tú decides la extensión o, mejor dicho, la historia que quieras contar. ¿Dónde te gustaría vivir un hipotético mes? ¿Cuáles son tus planes? ¿Irías en compañía de alguien más? Para motivarte, te dejo el relato que construí:



TRAVEL JOURNAL

Donde el mar se abrazará con mamá

Durante un mes, el tiempo dejará de correr al ritmo del reloj y empezará a transitar al ritmo de las olas del océano Pacífico; en agosto viajaré con mi mamá, será un encuentro con lo profundo, con la selva que respira, con el mar que canta, y con la mujer que me dio la vida; atravesaremos sus terrenos como aquellos niños que son uno con el agua y corren con felicidad por las orillas. Andaremos por caminos de lodo en la selva húmeda, escuchando el murmullo de los árboles como si nos contaran las historias de nuestras ancestras, el aire olerá a tierra y a la sal del mar. En Nuquí o tal vez en Bahía Solano, nos despertará el vibrar de las cantaoras y el aroma de la sazón de la comida sobre leña, cada día será una aventura distinta, que descubriremos usando vestidos sueltos y sandalias.

Mi mamá, de ojos siempre atentos, se quedará en silencio frente al océano como si dialogara con él. A veces, la miraré y pensaré que lleva dentro la misma fuerza del Pacífico, que ha atravesado mil hazañas y aun así continua con sonriendo con regocijo ante las pequeñas cosas cotidianas. Caminaremos juntas por playas soleadas, viendo los pequeños animales transitar y pensando en las palabras que nunca diremos, porque si, las palabras no son su lenguaje del amor. En los pueblos, la gente nos recibirá con sonrisas amplias, de esas que nacen del alma, la música nos unirá al ritmo de los tambores y alrededor de una fogata.

Y entonces, en agosto llegarán ellas, subiremos a una lancha al amanecer, cuando el sol apenas resplandezca sobre el mar, el motor rugirá, pero no será nada a comparación de sus cantos; iremos en busca de ballenas jorobadas, como quien va a encontrar el más grande tesoro en las profundidades del mar, y de pronto, sin anuncio, una surgirá del agua, inmensa y majestuosa, mostrando con delicadeza todo su esplendor. Los ojos de mamá se llenarán de una mezcla de asombro, alegría y ternura, la ballena saltará y dejará a su paso un estallido de espuma, será un momento breve, pero eterno. Entonces sabré que, aunque habremos ido a buscar ballenas, lo que realmente encontramos fue a nosotras, dos seres pequeños y asombrados, frente a un mar infinito.

Ese mes no será solo un viaje, será un regalo, un inmenso regalo alejado del ruido del mundo, una oportunidad para mirar a mi mamá con nuevos ojos, no solo como madre, sino como la mujer a la que más amo en el mundo, como viajera, como niña en un lugar nuevo. Reiremos, descansaremos y nos quedaremos en silencios largos, pero gratificantes frente al mar. Y al volver, el Pacífico se quedará conmigo, en el sonido del ritmo cardiaco, en la piel bronceada, y en la memoria del corazón, donde mi mamá y yo guardaremos este mes que sabrá a libertad, así como el salto la ballena que, por un instante, nos regaló toda su imponente belleza.



LA PLAY LIST DE LAS 10 CANCIONES

¿Alguna vez te has puesto a pensar la importancia que tiene la música que tiene en tu vida? ¿Recuerdas las canciones que sonaron en tu infancia, tu adolescencia y adultez? ¿Te has imaginado un mundo sin música?

La música es mucho más que solo sonidos agradables; es una parte esencial e intrínseca de la experiencia humana, con un impacto profundo en nuestro cerebro, emociones, salud y relacionamiento con los demás.

Si solo pudieses elegir 10 canciones para contarle a los demás tu historia de vida, ¿cuáles serían?. Esta es una invitación para pensar en aquellas melodías que te mueven las fibras más profundas, que te transportan a otros momentos de tu historia y en ocasiones logran expresar lo que las palabras callan.

10 cosas que debo hacer antes de morir

Si bien la frase "antes de morir" puede sonar sombría, la invitación a crear esta lista, en realidad, es un acto de vida, es una forma de aprovechar al máximo el tiempo que tenemos. Nos recuerda que cada día es una oportunidad preciosa para vivir plenamente, con intención y propósito. Es una reflexión que nos invita a mirar el futuro con esperanza, a diseñar un camino de experiencias que nos llenen de alegría, aprendizaje y significado; **es la posibilidad de vivir la vida que deseamos.**

Ni el tiempo vuelve ni la vida se repite. Se feliz con tu presente.

Preparadas, listas...

¡Adivina quién!

ESTA ES UNA DINÁMICA QUE PUEDEN IMPLEMENTAR EN SUS ESPACIOS DE CO - CUIDADO

Materiales:
Post-its con personajes graciosos (ej. Shrek, una actriz de cine, un animal, etc.).

Cómo se juega:
Pega un post-it en la frente de cada participante (sin que vea qué dice).
Debe hacer preguntas de sí/no para adivinar quién es.
Pueden moverse en el salón y hablar con varias participantes para obtener pistas.

COMPAÑERA

Muchas por llegar hasta acá y permitirme acompañarte con algunas herramientas sencillas, pero efectivas, para pensar un poco más en ti.

Por favor, **nunca dejes de cuidarte.**

“Es en lo colectivo
donde encontramos
reservas de esperanza
y optimismo.“

Angela Davis

Conclusiones

El presente trabajo permitió comprender que el desarrollo humano trasciende marcos institucionales y se enraíza en experiencias cotidianas, emocionales y relacionales de las personas. En particular, la investigación evidenció cómo las profesionales que acompañan procesos de atención a mujeres víctimas de VBG, experimentan una tensión permanente entre su vocación de servicio y las exigencias emocionales que conlleva su labor. Este hallazgo invita a repensar el cuidado, en sus diferentes dimensiones, como una apuesta ético-política que permite trascender el ejercicio profesional de una simple transacción de oferta de servicios a una apuesta, porque implica la interrelación de pensamientos, emociones, incluso de experiencias dolorosas en la historia de vida de las profesionales para apoyar a la mujer en la desnaturalización y gestión de las violencias que ha vivido, así como la activación de rutas de atención dispuestas a nivel institucional para la protección de sus derechos.

En este sentido, retomando la perspectiva de Nussbaum (2012), el enfoque de las capacidades no solo propone una visión ética del desarrollo humano centrado en la dignidad de cada persona, sino que permite construir un marco de justicia social y bienestar colectivo que incluye a quienes cuidan. Aplicar este enfoque al ámbito de las profesionales que trabajan con víctimas de violencias de género, constituye una tarea urgente: cuidar a quienes cuidan es también garantizar el derecho a una vida digna, libre de explotación, instrumentalización, desgaste crónico y enfermedades. Reconocer sus capacidades, visibilizar sus necesidades y asegurar entornos laborales sostenibles, se torna indispensable para que puedan ejercer su labor dignamente.

Por medio de las entrevistas realizadas a las mujeres sujetos de investigación, fue posible comprender que la estructura institucional muchas veces se sostiene sobre el esfuerzo de las

profesionales que cargan con el dolor de otras, sin contar con los espacios necesarios para tramitarlo o resignificarlo, lo que permitió identificar múltiples formas de desgaste emocional, ansiedad y fatiga. Al propio tiempo, también evidenció la resiliencia emocional y la capacidad ética de las profesionales, donde a pesar del agotamiento y de las carencias institucionales, construyen espacios de co-cuidado, recreación y expresión afectiva que funcionan como pequeños grupos de apoyo que ayudan a sostener las dinámicas cotidianas. Es de anotar que Nussbaum (2012) recoge como valor principal para el desarrollo de las mujeres, el propio valor o amor a sí mismas. Ello ayuda a fomentar la interrelación de grupos de mujeres que promuevan sentimientos de poder y dignidad, visibilizando las violencias como tal, especialmente las que se encuentran ocultas o naturalizadas, y que se movilicen recursos personales de empoderamiento por medio de los cuales las mujeres sean conscientes de su valor, y no toleren abusos que posiblemente antes hubiesen tolerado.

Así mismo, el taller Re-conectando conmigo misma invitó a profundizar en la dimensión afectiva y corporal del desarrollo humano. A través del arte, el movimiento, la respiración y la expresión simbólica, las participantes pudieron identificar en sus cuerpos las huellas del dolor y el cansancio acumulado, reconociendo la necesidad de gestionar malestares que permanecían ocultos. Este proceso se convirtió en un acto de liberación emocional y autoconocimiento; desde esta experiencia, se concluye que el cuidado, en sus múltiples escenarios, no puede seguir siendo un elemento periférico en los procesos de desarrollo humano, especialmente en contextos de acompañamiento a mujeres víctimas de violencia, ya que posibilita la empatía, la sororidad y la comprensión del sufrimiento ajeno, sin dejar de lado el reconocimiento de los propios límites y la necesidad de expresar y gestionar los sentimientos inmersos en el quehacer profesional. En la medida en que las profesionales logran integrar sus emociones y sus experiencias, fortalecen no

solo su bienestar individual, sino también la calidad y oportunidad del acompañamiento que brindan.

Por otra parte, la ausencia de políticas institucionales de cuidado y acompañamiento psicosocial plantea un desafío estructural. Las participantes coinciden en que el bienestar institucional no puede reducirse a actividades formales de capacitación o abordaje esporádico. Se requiere una visión del cuidado como principio fundamental dentro de las entidades, que reconozca los riesgos psicosociales del trabajo y promueva espacios regulares de descanso, contención y expresión emocional. En términos de desarrollo humano, esto implica adoptar una cultura de bienestar integral, donde el trabajo con las violencias no reproduzca nuevas formas de desgaste, malestar e incluso afectaciones en la salud física y emocional.

Este es el punto de partida de la caja de herramientas, enfocada en el autocuidado y el co-cuidado de las profesionales, entendiendo que la puesta en práctica de ejercicios allí propuestos favorecen, a nivel individual, escenarios de introspección, pausas conscientes y canalización de emociones de manera simbólica. A nivel grupal, facilita la construcción de espacios de co-cuidado por medio de la reflexión compartida, el reconocimiento de gustos, intereses, anhelos del equipo de trabajo, desde la promoción de la creatividad. Aunque el sentido de este instrumento no es restar responsabilidad a las entidades en la implementación de planes de bienestar integral que evalúen, prevengan y atiendan oportunamente los factores de riesgo psicosocial, es aporte que se ha construido con herramientas brindadas por la Especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad.

Referencias

Arón, A. M., & Llanos, M. T. (2005). *Cuidar a los que cuidan: desgaste profesional y cuidado de los equipos que trabajan en violencia* Sistemas Familiares, 20(1-2), 5–15.

Castillo León, A., & Castrillón Guerrero, L. (2020). *Caja de herramientas para cuidadoras: Estrategias de autocuidado emocional.* Bogotá, Colombia: Fundación WWB Colombia.

Castro, A. C., & Ospina, A. M. (2022). *Detenernos para seguir caminando: guía para el autocuidado de equipos que acompañan a mujeres víctimas de violencia basada en género*. Ruta Pacífica de las Mujeres.

Claramunt, C. (1999). *Estrés y burnout: el síndrome del desgaste profesional.* Buenos Aires: Editorial Paidós.

Cazabat, E. (2000). *Estrés laboral: una aproximación psicosocial al burnout.* Buenos Aires: Edición

CINEP/PPP & Secretaría de Educación del Distrito. (2015). *Manual. Cuidado y autocuidado.* Bogotá, Colombia: CINEP/PPP.

Davis, A. (2017). *La libertad es una batalla constante: Ferguson, Palestina y los cimientos de un movimiento* (E. Odriozola, A. Reyes y L. Gómez, Trads.). Txalaparta. (Obra original publicada en 2016).

Díaz Bambula, F., & Gómez Barrios, I. C. (2016). *La investigación sobre el síndrome de burnout en Latinoamérica entre 2000 y el 2010*. Psicología desde el Caribe, 33(1), 113–131. https://doi.org/10.14482/psdc.33.1.8065

Dirección General contra la Violencia de Género del Perú. (2016). *Violencia basada en género. Marco conceptual para las políticas públicas y la acción del Estado.* Recuperado de: mimp_violencia_basada_en_genero_marco_conceptual_para_las_politicas_publicas_y_la_accion_del_estado.pdf (cepal.org)

Fernández Alonso, M. D. C., Polo Usaola, C., & Casas Rodríguez, P. (2024). *Impacto de la atención a las víctimas de violencia de género en los y las profesionales de la salud.* Atención Primaria, 56(11), 102856.

Figley, C. (1995). Fatiga por compasión: Estrés traumático secundario. Nueva York: Brunner/Mazel.

Galindo, J. (1998). *Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación*. Pearson Editores.

Gaytán Sánchez, A. P. (2011). *Calle, cuerpo y género: La identidad como proceso en la Ciudad de México.* Acta Sociológica, (55), 37–53. Disponible en: https://www.revistas.unam.mx/index.php/ras/article/view/27980

Gil-Monte, P. R. (2002). *Influencia del género sobre el proceso de desarrollo del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en profesionales de enfermería*. Psicología em Estudo, 7(1), 3–10. https://doi.org/10.1590/S1413-73722002000100003

Gil-Monte, P. R. y Zúñiga-Caballero, L. C. (2010). *Validez factorial del Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo en una muestra de médicos mexicanos.* Universitas Psychologica, 9(1), 169–178.

Gómez-Alcaina, B., Montero-Marín, J., Demarzo, M. M. P., Pereira, J. P., & García-Campayo, J. (2014). *Utilidad de los marcadores biológicos en la detección precoz y prevención del síndrome de burnout*. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 19(3), 191–202. https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/12924

Gomà-Rodríguez, I., Cantera, L. M., & Pereira da Silva, J. (2018). *Autocuidado de los profesionales que trabajan en la erradicación de la violencia de pareja*. Psicoperspectivas, 17(1), 132–143. https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol17-issue1-fulltext-1177

González Cuberes, M. T. (1990). *El Taller de los talleres.* Boulogne, Argentina: Estrada.

González Procel, C., Sánchez Padilla, Y., & Peña Loaiza, G. (2023). *Fatiga por compasión en los profesionales del servicio de emergencia.* Dominio de las Ciencias, 4(1), 1–12.

Guyton, A. y Hall, J. (2016). *Tratado de fisiología médica* (13.ª ed.). Elsevier.

Hurtado, J. (2010). *Metodología de la investigación: Guía para la comprensión holística de la ciencia.* Quirón Ediciones.

Instituto Nacional de Salud. (2024). *INS: 75,6% de los casos registrados por violencia de género en 2024 son contra mujeres*. Recuperado de: INS: 75,6% de los casos registrados por violencia de género en 2024 son contra mujeres

Ley 1257 de 2008. *Por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres...* Diario Oficial No. 47.193.

Luna, L. (2020). *Los cuidados y el autocuidado en las profesiones de ayuda y acompañamiento.* Norte de Salud Mental, 63, 71–74.

Ministerio de Educación de Colombia. (2013). *Documento de orientaciones de política para la promoción de derechos y la prevención, detección y atención de las violencias en la escuela.* https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-322244_archivo_pdf_violencia_basada_genero_mujer.pdf

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2017). *Estado del arte del síndrome de agotamiento profesional.* Lima, Perú.

Ministerio de Salud y Protección Social & Organización Internacional para las Migraciones. (2022) *Lineamientos de Atención en Salud Para Población Migrante.*

Ministerio de Salud y Protección Social. (2008). *Resolución 2646 de 2008, por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.* República de Colombia.

Muskus, T. P., & Quejada, H. J. (2020). *Plan psicosocial: Estrategia al cuidado de los que cuidan la memoria del Centro Nacional de Memoria Histórica.* https://centrodememoriahistorica.gov.co/wp-content/uploads/2022/01/PLAN-PSICOSOCIAL.pdf

Nussbaum, M. (2011). *Crear capacidades: Propuesta para el desarrollo humano*. Paidós.

Nussbaum, M. (2012). *Las mujeres y el Desarrollo Humano*. Herder Editorial, S.L., Barcelona.

Observatorio de Feminicidios Colombia. (2024). *Vivas nos queremos: Boletín nacional mayo 2024.* observatoriofeminicidioscolombia.org

Organización de las Naciones Unidas para las Mujeres. (2024). *Hechos y cifras: Poner fin a la violencia contra las mujeres*. ONU Mujeres. https://www.unwomen.org

Organización Mundial de la Salud. (2013). *Violencia de género.*

Organización Mundial de la Salud. (2019, 28 de mayo). *Burn-out, un "fenómeno ocupacional"* OMS. https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar. Revisión exploratoria: Definiciones de autocuidado según la OMS.*

Organización Mundial de la Salud. (2024, 27 de mayo). *Trastorno de estrés postraumático (TEPT).* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/post-traumatic-stress-disorder

Paredes, D. (2017). *Espacios públicos inseguros para las mujeres: el acoso sexual callejero en la ciudad de Loja.* Tesis de grado, Universidad Técnica Particular de Loja. https://dspace.utpl.edu.ec/handle/20.500.11962/20671

Pérez-Tarrés, A., Cantera Espinosa, L. M., & da Silva, J. P. (2018). *Salud y autocuidado de profesionales que trabajan contra la violencia de género: un análisis desde la teoría*

fundamentada. Salud Mental, 41(5), 213–222. https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2018.032

Puhl, S. M., Izcurdia, M. de los Ángeles, Oteyza, G. R., & Escayol, M. Y. (2016). *Síndrome de burnout en profesionales que asisten a víctimas de violencia familiar.* Anuario de Investigaciones, 28, 229–236.

Rincón-Avellaneda, M., & Tibaná-Guisao, J. D. (2021). *Fatiga por compasión y autocuidado en profesionales de la salud: El campo del cuidado y la responsabilidad personal.* El Ágora U.S.B., 21(2), 726–747. https://doi.org/10.21500/16578031.5595

Rothschild, B. (2009). *Ayuda para el profesional de la ayuda.* Ed. Desclée de Brower.

Secretaría Distrital de Integración Social. (2017). *Factores de riesgo que inciden en el desgaste emocional de los profesionales que atienden víctimas del conflicto armado en Bogotá pertenecientes a la Estrategia Atrapasueños.** Bogotá, Colombia: SDIS.

Secretaría Distrital de la Mujer. (2020, 6 de mayo). *Ruta de atención a mujeres víctimas de violencias y en riesgo de feminicidio.* https://sdmujer.gov.co

Secretaría Distrital de la Mujer (Alcaldía Mayor de Bogotá). (2024). *Guía de la caja de herramientas para la incorporación del enfoque diferencial en programas, servicios y estrategias...* Bogotá: Secretaría Distrital de la Mujer.

Torres, T. (2022, 24 de noviembre). **El ciclo de la violencia según Lenore Walker.** https://escueladeateneas.com

Uribe, A. F. (1999). *Autocuidado: una estrategia de promoción de la salud*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Enfermería

Vélez Bautista, G. (2005). *Espacio y subjetividad. Orden social desde lo privado y lo público*. Espacios Públicos, 8(15), 150–161. Universidad Autónoma del Estado de México.

Villamarín Genovez, K. (2024). *Relación del síndrome de burnout y actitudes hacia la violencia de pareja contra la mujer en hombres profesionales no asistenciales de una fábrica de Cotopaxi-Ecuador.* Universidad Central del Ecuador.

Vives-Cases, C., Gil-González, D., Álvarez-Dardet, C., García-Moreno, C., & Ruiz-Cantero, M. T. (2018). *Salud y autocuidado de profesionales que trabajan contra la violencia de género: un análisis desde la teoría fundamentada.* Salud Mental, 41(5), 213–222. https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2018.030

Anexos

Anexo 1. Guía de entrevista semiestructurada

1. ¿Cuál es tu experiencia profesional?
2. ¿En qué consiste tu trabajo actual?
3. ¿Cuántos años llevas trabajando con mujeres víctimas de VBG?
4. ¿Crees que abordar casos de mujeres víctimas de VBG, es diferente a abordar otro tipo de violencias? ¿Te has sentido identificada con alguno de los casos?
5. ¿Tienes algún caso que hayas abordado y haya sido impactante para ti? ¿Por qué?
6. ¿Cómo te sientes con tu trabajo actual? ¿Crees que tu trabajo es valioso?
7. ¿Qué le dirías a las compañeras que trabajan con VBG?
8. ¿Qué acciones realizas para tu autocuidado?
9. ¿Qué acciones desarrollan con tu equipo de trabajo, para el cuidado del grupo?

10. ¿Qué acciones ejecuta la entidad para la que laboras, en función de tu cuidado?
11. ¿Qué recomendaciones darías para fortalecer el co-cuidado y el cuidado institucional?

1.1 Entrevista a Faleg

Cuéntanos un poquito de ti, de tu vida cotidiana. ¿Qué cosas te gustan? ¿Qué cosas no te gustan? ¿Quién eres?

Faleg es una mujer muy muy fuerte, mamá de 2 preciosos hijos de 10 y 8 años. Esposa, profesional, cuidadora porque aparte de tener el rol de mamá, tengo el rol de cuidadora porque no se pueden separar los dos y el de cuidador tiene unos aspectos mucho más problemáticos que solo el de ser mamá.

Tengo 37 años, vivo con mi esposo y mis 2 hijos y cerca de donde vivo están mi mamá y mi tía, que son como mi red de apoyo en el cuidado de mis hijos. Me gusta el dulce, me gusta mucho, no me gustan las sopas, me gusta pasar tiempo con mis hijos, con mi familia, viajar, aunque no lo hago hace mucho tiempo, me gusta la playa y creo que sería el lugar perfecto para vivir definitivamente. Me gustan los perros aunque no puedo tenerlos.

Cuéntanos un poquito de tu experiencia profesional.

Yo inicie a laborar a los 16 años inicié mi tema laboral en la parte administrativa de una empresa, entonces de ahí surge como esa esa pasión, diría yo, por la administración, porque me gustó, como todo ese tema administrativo.

Entonces me enfoqué y estudié inicialmente como tema de gestión documental y después administración de empresas y ahí sigue todo el recorrido en temas administrativos. Pasé por muchos trabajos por ventas, por administración de locales, por trabajos administrativos en empresas, auxiliar contable y finalmente, me enfoqué mucho en el tema de administración de propiedad horizontal donde trabajé mucho tiempo, pero es un trabajo muy desgastante porque

hay que trabajar con el ego de las personas. Y finalmente llegué a el lugar donde trabajo actualmente, que con ciudadanía también, pero especialmente con Mujeres en el enfoque de violencia hacia la mujer. Actualmente trabajo para y con las mujeres.

¿Cómo llegaste a este trabajo?

Porque salió el tema de talento no palanca, y yo ingresé mi hoja de vida por ahí y después de muchos años de haber ingresado, un día me llamaron para iniciar un proceso, eso fue antes de pandemia, el trabajo era como el tema de contratación, no era con atención a la ciudadanía, pero cuando llegó pandemia pues todo se cayó. Ahí quedó el proceso y finalizando el año 2021 me llamaron porque salió como otra vacante. Yo ya había hecho todo el proceso había pasado todos los filtros y fue 3 días antes de que empezara todo el tema de pandemia paró todo el proceso, entonces me dijeron te vamos a tener muy en cuenta porque tú hiciste todo el proceso, efectivamente sí, me tuvieron en cuenta al año, al año y medio me volvieron a llamar y volví a hacer todo el proceso y pasé.

Antes de haber llegado a este trabajo, ¿habías trabajado desde la perspectiva de derechos de la mujer?

No, no, no, no, porque lo que te decía era más, como todo el tema administrativo, entonces sí había como ese servicio a la ciudadanía, pero era interno de la empresa. Entonces no iba con este enfoque en el que ahorita trabajo.

¿En qué consiste tu trabajo actual?

El trabajo tiene unas funciones básicas, pero realmente de esas funciones se derivan muchas otras cosas. Funciones básicas son como el tema de gestión documental del lugar de trabajo, de la localidad donde estoy, pues como todo el tema documental que se genera de esta localidad.

El tema de atención a la ciudadanía pero básico porque cuando tú dices básico te quedas como muy corto a lo que realmente es, sí termina siendo un tema de atención en muchas ocasiones de inmediatez, atención de urgencias o de mejor dicho, de crisis, entonces tienes que aprender muchas cosas para poder hacer ese tipo de atenciones que se supone que deberían ser básicas, pero realmente no siempre son básicas. También hago seguimiento a los grupos de mujeres que vienen acá como a tomar actividades de bienestar y empoderamiento. Agendamiento de citas de las profesionales. Estar como muy pendiente de todo el tema del buzón de sugerencias, quejas y reclamos.

Estar pendiente como de toda la parte administrativa de la casa y local. Entonces que si se dañó un bombillo, que se fue el agua, que pues todo lo que tenga que ver como en la parte de aseo, mantenimientos, vigilancia, estar como muy pendiente a eso.

¿Y a cuántos años llevas trabajando con mujeres?

Acá 3 años y medio.

¿Y crees que abordar temas de VBG es diferente? ¿Abordar otro tipo de violencia?

Si porque las personas hoy en día todavía no tenemos los conceptos, somos ignorantes de lo qué es la violencia basada en género, la gente supone que violencia es que te peguen, que te golpeen únicamente, pero cuando tú te vas a la violencia de género puedes ver que hay una cantidad de violencias que se derivan desde otras. Entonces ahí es donde cambia el concepto; todavía hay mucha ignorancia. Sí hay diferencia la violencia de género enfoca todo tipo de violencia hacia la mujer que puede darse en relaciones de pareja, pero también en otros escenarios donde participa la mujer.

¿En algún momento te has sentido identificada con alguna situación, en relación con un caso que hayas abordado?

Sí, pero más que porque me haya ocurrido algo a mí, a personas cercanas. Muchas de las historias que las mujeres vienen a contar o a consultar acá hacen que tú de una vez lo relaciones con el caso de algún familiar, de alguna amiga, de una vecina, entonces sí pasa.

¿Hay alguno que recuerdes particularmente?

Uno en que yo era muy pequeña y fuimos a visitar a una tía en alguna oportunidad y ella estaba llena de morados como su rostro y su pelo se había cortado de un momento a otro, tenía un pelo largo, espectacular y de un momento a otro estaban con un pelo súper cortico. Recuerdo esa escena donde mi mamá y mis tías entran nos dejan en la sala y por las ventanas de una habitación se escuchaba llanto y se escuchaba a mis primos súper asustados, yo no vivía en ese entorno, entonces no entendía qué había pasado y lo que nos dijeron fue como porque se cayó por las escaleras y sufrió todos estos golpes y cuando en algún momento vino una mujer a consultar dio una una teoría así: no es que fue mi culpa, yo me caí, yo me rodé entonces, me hizo relacionar mucho y acordarte de ese momento. Recuerdo que le dije a la mujer, no, no, no fue así, tú estás sufriendo de violencia física, tú necesitas la asesoría, o sea, fue abrirle la ruta y decirle no es como lo estás pensando, porque tal vez ella en el susto, en la ignorancia, en el temor el sentirse sola, pues ella lo veía como que era culpa de ella y que había sido por su torpeza que se había robado las escaleras y las cosas regularmente no son de esa manera.

¿Tienes de pronto algún caso que hayas abordado y haya sido muy impactante para ti? Yo sé que todas las historias no conmueven, aunque sean difíciles; pero, ¿hay alguna en la que hayas necesitado recuperarte después de la atención o que haya sido muy impactante?

Sí, recuerdo que un día llega una chica joven, su mamá fue quien la dirigió a nosotras porque su mamá tomó clases allá como de yoga, de tejido y esto la chica llega súper asustada y empieza a relatar lo que le está pasando y pues prácticamente la pareja la tenía casi que

secuestrada, eso no era control, si no era para prácticamente un secuestro y ella, pues todo lo estaba normalizando, hasta que fue y entendió todo el tema.

Se tuvo que activar un refugio para que ella pudiese estar; entonces, fue la primera vez que yo ayudé como a la trabajadora social, porque estábamos solas y tuve que ayudarle, tuvieron que ir a recoger los niños y verla cruzar la puerta con una maleta y.con los 2 niños fue es muy fuerte, porque era una chica super joven y se fue al refugio y fue terrible porque el tipo seguía buscándola, amenazó a la mamá. Ella inclusive fue de esas mujeres que tuvo que durar más tiempo de lo que normalmente duran en estas casas, tuvieron que extenderle porque el tema fue tan drástico, tan impactante que que le extendieron el tiempo.

Entonces sí la recuerdo mucho, apenas me preguntaste se me vino a la mente porque fue impactante, pero a su vez al año ella regresó y llegó otra mujer, tanto así que ella me saludó y yo no la conocí para nada porque llegó irreconocible esa mujer, en tacones, en jeans, en su pelo liso, maquillada, súper arreglada.

Ese ha sido uno de nuestros casos fuertes, pero que también nos dio ese ejemplo de tenacidad y fuerza que pueden llegar a tener las mujeres y que de verdad fue súper valiente, muy valiente por sus hijos y por ella, logró salir de ese ciclo de violencia cuando ya dijo no más.

¿Cómo te sientes con tu trabajo?

Yo me siento contenta porque a mí me gusta, me ha gustado todo el tema de atención a la ciudadanía, especialmente a las mujeres, y porque siento que que si hay mucho que hacer y que tal vez nos falta un montón de cosas como sociedad, como entidades. Estos lugares no se crearon simplemente porque se decidieron crear y ya, sino porque realmente sí llegan mujeres que lo necesitan y que se pueden transformar vidas como la historia que te contaba.

¿Crees que es valioso?

Sí, en lo personal y en mi parte profesional. Si me lo preguntas hoy en día, puedo decirte que ha sido de mis mejores trabajos,

Tú hablabas de los grupos de empoderamiento y bienestar. ¿Cómo los ves? ¿Sientes que valen la pena?

Sí, lo que pasa es que depende mucho si desde la primera sesión explicas que hay un enfoque a la mujer y que no se trata de un lugar como podría ser, una junta comunal donde ibas y hacías tu actividad y ya; si no que es un lugar donde estás segura, donde puedes crear una red de apoyo, donde puedas ayudar y que te ayuden. Entonces, es importante que la mujer tenga claridad de que cuando viene a esos espacios no solo viene a aprender la clase o el curso que tiene, sino que pueda empoderarse en sus derechos, conocer, saber el lugar en el que está, porque desde que cruza la puerta ya está ayudando a tejer esa red de apoyo para otras mujeres y que pueda tener todo el conocimiento y herramientas para que si algún día se presenta una situación, sea ella o en su entorno familiar o con cualquier vecino o en la calle, ella tenga herramientas y pueda manejarlo y decir venga tengo que llamar a este lugar o esto lo debo reportar así; saber cómo actuar frente a una situación compleja. Entonces siento que estos espacios son de muchas riquezas profesionales para nosotras, porque además nos ayuda también con ellas a poder entender el por qué es tan difícil para una mujer hablar, porque creo que en estos espacios es donde ellas se sueltan un poco porque entienden que no solo les está pasando a ellas, sino que hay muchas más que están sufriendo lo mismo o cosas peores.

¿Qué le dirías a tus compañeras que trabajan abordando VBG?

Bueno, yo creo que lo primero que les diría es que cuando sientan que perdieron la sensibilidad, la capacidad de escuchar y de entender hagan un alto en el camino, porque la coherencia de esto va en que no solo se trata de que la mujer llegó, pidió un servicio, yo la remití

y ya, es poder entender, es poder escuchar y es poder sentir lo que la ciudadana realmente necesita.

No es caer en la parte emocional, no es caer en querer ayudar a todo el mundo, pero sí tiene que tener una sensibilidad para poder servir, para poder trabajar en esto.

Eso es como la primera parte y la segunda parte es cuando ya la profesional, en el caso de las abogadas, de las psicólogas, tienen que abordar a las mujeres tienen que tener muy claro el enfoque y tener claridad realmente de poder darle a la mujer una orientación clara porque puede que no vaya a pasar mucho, porque puede que lo que tú me estás diciendo no esté catalogado dentro de lo que la fiscalía te va a recibir, o tal vez no te van a dar la medida de protección, pero es muy importante decirle a la mujer, diste el primer paso y fue venir, fue preguntar y estar acá. No es tener esa crudeza de decirle no hay nada que hacer, porque ahí es donde se pierde el todo, porque ahí es donde la noticia no sirve de nada, porque no va a pasar absolutamente nada. La prevención se logra es en estos primeros espacios, porque es donde la mujer puede decir, venga, sí, yo lo puedo hacer, yo debo ir, yo debo actuar si está incumpliendo las medidas de protección, pues tengo que ir, tengo que notificar, tengo que.hacer las cosas por mi misma. Entonces ese sería por mi parte el mensaje para mis compañeras, y para las que tienen que ir a territorio tienen que tener también todo el tema de sensibilización porque el territorio hace que te vuelvas hermética, la socialización tiene que estar en todo momento porque tú no sabes si tú estás dando un taller en un colegio y resulta que ese niño, esa niña que te está escuchando está viendo cómo le pasa todo esto a su mamá y solo hasta ese momento está entendiendo lo que está pasando realmente, entonces hay que tener ese tacto y sensibilización en todo momento. Cuando la pierdas, pues pon un alto en el camino.

¿Qué acciones realizas para tu autocuidado?

Creo que el cuidado es una palabra muy grande, realmente que nosotras aquí tratamos siempre de proteger y cuidar a las mujeres y estarles diciendo, pero en lo personal lo hacemos muy poco. Algo que yo sí trato de hacer muchísimo después de que salgo de mi hora laboral, después de que cruzo esa puerta, trato de que todo lo que pasó acá se quede acá y no lo llevo a mi casa. En cierto modo esa parte sí la protejo mucho y tampoco me sobreexpongo en el sentido de llegar y entonces a mis hijos nadie los puede ver, no podemos salir, no podemos hacer, sino por el contrario, lo que hago es como reforzarles las medidas de protección que tienen que tener, contarles esa otra cara de la moneda, de preguntarles ¿si llega a pasar esto en algún momento, cómo actuaríamos? ¿Qué haríamos?. No dejarme llenar el corazón de odio y decir no es que usted no puede volver a salir a un parque, es que ustedes no pueden mirar a nadie, ustedes no pueden hablar. Porque si no se separan esas 2 cosas, creo que caeríamos en hacer un daño más que un beneficio. Ese es el autocuidado, que yo hago conmigo y con mi familia.

¿En el grupo de trabajo cómo lo manejan? ¿Qué acciones desarrollan para el cuidado del equipo de trabajo como tal?

Hasta hace muy poco realmente se empezó a hacer, creo que nunca se hacía y por diferentes situaciones que ocurren precisamente con mujeres o hechos cercanos tratamos de tener un espacio, sobre todo en la hora de almuerzo. Tratamos de almorzar siempre juntas. Algunas veces salimos a comer helado, a dar una vuelta, como a respirar otro aire. Últimamente estamos jugando juegos de mesa no convencionales, son juegos de mesa diferentes y eso nos ha hecho que queremos que llegue el día que vamos a hacer el juego de mesa, que normalmente son los miércoles. Entonces, como que añoramos ese miércoles porque sabemos que vamos a hacer un juego de mesa diferente o que vamos a estar en esa relación.

Tratamos también cómo desde esa parte que se vuelven lazos de amistad fortalecerlos. Tratar de salir, de encontrarnos, de ir y comer, almorzar, hacer algo diferente y que no se pierda como ese sentido de que solo tiene que ser netamente laboral porque finalmente estamos conviviendo, inclusive mucho más con nuestros compañeros de trabajo que muchas veces, con nuestras mismas familias.

¿Qué acciones lleva a cabo la entidad para tu cuidado, para el cuidado de las personas que trabajan acá?

Pues realmente siento que son muy pocas y no muy efectivas porque digamos mandan un montón de capacitaciones virtuales que muy pocas veces las puedes tomar porque siempre estás con las tareas del día a día. Las pocas actividades presenciales las organizan sin tener en cuenta los tiempos, las agendas de las profesionales, los permisos, temas administrativos y muchas veces han llegado y les ha tocado con una o dos personas. Entonces, ellas cumplen su meta de decir se programó, se hizo, pero realmente si lo vas a ver a fondo, no se hizo bien. A la entidad realmente le falta mucho en eso, no hay, porque si lo revisáramos en las evidencias de ellas, claro hacen un montón de capacitaciones, hay un montón de acciones, pero pues eso no sé ve en el personal. En mi caso yo tengo un tema con talento humano y el seguimiento ha sido lejano, no ha habido un acompañamiento muy cercano, lo dejan a uno muy suelto, como muy solo.

¿Qué recomendaciones darías a la entidad para fortalecer el cuidado institucional? ¿Crees que esas recomendaciones se podrían aplicar en el equipo para el co-cuidado?

Para la entidad todas las recomendaciones, empezando por lo que te digo que es simplemente organizar una agenda, para que las personas que van a tomar este estos talleres lo puedan hacer con tranquilidad. Si no hablas con el equipo al que vas a ir a acompañar, pues no estás haciendo nada; entonces lo primero es diálogo, realmente tienes que haber diálogo entre

ambas partes. Lo segundo siento que, aunque para mucha gente el tema del teletrabajo hoy en día no quieren ni siquiera saber de eso porque estuvieron mucho tiempo haciéndolo, acá no es así y siento que el que una persona pueda tener otra dinámica por lo menos una vez a la semana sí haría la diferencia, por el solo hecho de no tener que pensar en que te tienes que subir a un bus, que tienes que madrugar, que vas a salir tarde, que te van a espichar, que los trancones, que los pitos de los carros, que todo es esa, puede ser una ayuda en el cuidado para los equipos de trabajo. Desde los espacios de dirección se deben generar escenarios donde todo el equipo pueda participar, que no se excluya por el tema del tipo de contrato y que se planteen acciones porque hay profesionales que, sin importar el tipo de contrato, todos los días están ahí, son las que se ven durante todos los días.

Entonces, pues que aplique para todos por igual. Esa es la recomendación para la entidad y para nosotras yo creo que ya lo hemos estado haciendo, es más seguir fomentando esos espacios, no dejarlos de lado, si lo hacemos una vez a la semana el tema de los juegos, también buscar otras alternativas. No sé, separar una tarde y ver una película, traer un compartir. Las reuniones de equipo, no volverlas tan técnicas como se hacen de solo hable, hable, hable, sino hacer un rato ameno también.

¿Y qué recomendaciones te darías a ti misma para favorecer el autocuidado?

Creo que la primera recomendación que me haría es empezar a cuidar de mi salud, ir a sacar una cita médica, o sea, puede sonar muy simple porque a veces ni siquiera una cita médica sacamos, llegamos a ese extremo de ni siquiera sacar un espacio para una nosotras, para priorizar el tema de la salud. También tener esos momentos de pausas activas porque nunca se hacen y las pausas activas realmente sí se pueden ser importantes, ir a otra oficina y hablar de un tema

totalmente diferente al del trabajo, salir y respirar de verdad; muchas veces se necesita salir y darle la vuelta a la manzana para que la mente descanse y vuelva y tome aire.

Con respecto a esto que mencionas, ¿sientes que este trabajo te ha afectado en tu salud física y mental?

Sí, la salud mental porque es que todo el día puedes llegar a estar escuchando una cantidad de historias y una peor que la otra y tu cabeza no sabe ya ni qué hacer, o sea, ¿a cuál le das más importancia? ¿Qué hago aquí? Entonces tienes que hablar con la psicóloga y que cómo le fue con la otra señora y que si sí hay agenda y que toca buscar entonces soluciones. Psicológicamente creo que afecta un montón y podría decir que a todo el equipo le pasa eso. Es más empezando desde la misma guarda de seguridad porque ella termina escuchando muchas veces toda la historia y llenándose de información, información, información. Entonces sí, sí afecta y físicamente afecta en el sentido de ese desgaste en el que tú te tienes que quedar todo un día sentado frente al computador, es tanto lo que tienes que hacer que escasamente te paras para ir a almorzar y hasta se te olvida ir al baño. Cuando termina el día estás con un dolor de cabeza impresionante, un dolor de espalda insoportable, pero te lo vas guardando ahí hasta el día en que está allí y es donde tienes que acudir a urgencias, porque como no has tenido tiempo para las citas, pues terminas en urgencias.

¿Hay algo que no te haya preguntado, y que te parezca importante resaltar?

Yo desde que entré tuve un episodio muy fuerte con una compañera que se quitó la vida; que sí, yo doy gracias la vida porque trabajamos en esto, trabajamos por y para las mujeres. Tu hablaste mucho del tema de autocuidado, pero siento que ninguna de nosotras tiene claro que es tu cuidado. No tenemos herramientas para un caso como esos, en donde independientemente no lo hubiésemos podido evitar, hay cosas que van a pasar y van a pasar, sí, pero sí por lo menos es

necesario haber tenido esas herramientas en ese momento que ocurrió de poderlo gestionar de poderlo entender, que no fue culpa de nosotras, pero eso no pasó porque de hecho fue todo lo contrario, fue decir no estuvimos ahí, no vimos las alertas, no hicimos nada, pero realmente ni siquiera lo sabíamos, porque no teníamos esas herramientas. Entonces creo que sería importante poder contar con esas herramientas claves para identificar entre tú mismo grupo de compañeras qué está pasando, realmente no sabes si con la que te estás viendo todo el día, si con la que saliste y comiste un helado, si con la que te sentaste a almorzar y cuenta chistes, realmente está pasando por algo o está pensando yo ya no quiero estar más en este lugar, no quiero seguir viviendo así, o puede estar pasando un tema en su casa o no sé, 1000 cosas pueden estar pasando entonces el tema de la salud mental, en un entorno laboral como este debería abordarse con más profundidad, debería existir una capacitación previa para que tú llegues a aprender qué hacer si atiendes a una ciudadana y entras en crisis o decirte qué pasa en caso de que tu grupo de trabajo entre en crisis?

Eso me pasó en esa época, pero hace muy poco también tuve un tema de crisis con otras compañeras y aunque me sentía un poco más fortalecida por lo que ya había vivido, me quedó algo claro y fue decir, no me va a volver a pasar e intentar decir, voy a hacer todo lo que esté en mis manos para que no pase. A mí me parecería clave que es de parte de las ARL, si hubiese un tema de seguimiento con todas las profesionales que tienen que atender casos de violencia, especialmente un seguimiento más profundo desde su propio ser, desde cómo está, si realmente está preparada, de evaluar si realmente está en la capacidad de hacer estas atenciones, porque muchas veces lo que estamos generando es una enfermedad a largo plazo y el día que llegué va a detonar porque la persona va callando, va guardando, y cargando ese peso en soledad. Saber que no se trata de que con eso tú vas a lograr que la persona que haya tomado la decisión que haya

tomado, vaya a decir no, no lo voy a hacer, eso nunca lo vas a saber, pero por lo menos sí por lo menos que tengas herramientas con las que puedas ayudar a tu propio equipo de trabajo

¿Cómo te gustaría aprender estas herramientas?

Primero que todo tener un profesional experto en temas de salud mental, es que psicólogos hay un montón, pero una persona profesional enfocada en salud mental que pueda venir, no a hacerme una capacitación virtual, no hacerme una charla,que venga y me diga mira estás herramientas que puedes usar para la prevención de un suicidio. Nosotras hablamos de todo el tema de violencia, pero resulta que los suicidios se están convirtiendo en la salida que muchas personas evalúan; tú nunca le dices a una mujer que viene a una atención, ¿usted está pensando en suicidarse? No, tú lo puedes llegar a notar por ciertas acciones por ciertas palabras y todo eso, pero nunca lo has preguntado y mucho menos se lo vas a preguntar a una compañera tuya, ¿tú estás bien?, ¿tú lo has pensado?, ¿tú que sientes?, por eso es importante tener esas herramienta y sobre todo tener esas alarmas que te puedan decir, mira, la persona puede estar así, puede tener estos cambios así, comportarse de esta manera. Siento que deberían tener un profesional, sobre todo una entidad como está, un profesional especializado que haga un acompañamiento por lo menos mensual a cada centro de trabajo.

¿Te gustaría cambiar algo de tu trabajo?

De acá a mañana, cambiar de rol, cambiar de trabajo, yo siempre estoy abierta a aprender mucho y a conocer, si tengo la posibilidad de cambiar lo haría, de cambiar de rol me encanta el rol de las referentes, parece interesante, he aprendido mucho de mis otras compañeras, me fortalezco de lo que ellas pueden llegar a aportar y sacarlo al territorio, porque no es solo ir a dar a conocer la política pública, sino también hacer una sensibilización para que las mujeres

comprendan que se puede salir del ciclo de la violencia. Me parece interesante articular con otras entidades, el poder generar acciones para las mujeres, me parece maravilloso.

Muchas gracias por la entrevista.

A ti, muchas gracias.

1.2 Entrevista a Ganesha

Cuéntame un poquito de ti, quién eres, qué te gusta, tus hobbies, con quién vives. ¿Cómo es tu cotidianidad?

Bueno, a mí me gustan muchas cosas, eso debe ser producto del TDA, voy a nadar 2 veces a la semana, a veces 3. Estoy jugando squash otra vez, lo tenía abandonado, los lunes voy a técnica de canto, a ver si algún día canto bien afinado por lo menos, toco un poco guitarra, a veces dibujo. Tengo 2 gatos, tengo al perro y soy madre luchona. Tengo apoyo de mi cuñado en este momento, me está apoyando con las tareas domésticas. Estoy haciendo una maestría en Derecho procesal y espero terminarla el otro semestre, ya me faltan como 3 materias, entregar la tesis; aspiro el otro año comenzar el doctorado en derecho y filosofía, esperemos que se den las cosas. A mi me gustaría que me contrataran como para ser juez de la República o en comisaría de familia, sería chévere, y si no pues sería bacano que ser docente universitaria.

Justo te tenía esa pregunta: ¿Cuál sería tu trabajo soñado a futuro? Ahí como que la tienes súper clara.

Sí, sí me gustaría estar en la rama judicial o ya tomando decisiones, dicen que es muy duro, muy duro, pero ya es que la gente se da mala vida con eso, la inteligencia artificial, ya te proyecta y te dice, cómo tienes que hacer las cosas; también me gustaría tener más experiencia antes de ejercer la docencia como para no inventarles a los muchachos y decir bueno, esto funciona así, porque yo ya lo vivi; es que pasa mucho en la docencia que hay malos profesores

porque no son litigantes; hay una desconexión entre la Academia y la realidad, entonces bacano ir a contarle a los chinos qué es lo que está sucediendo para que ellos también sepan y salgan del mundo de las ideas al mundo de la realidad, porque a veces no conectan y los litigantes son muy malos docentes, o sea no tienen herramientas ni metodologías pedagógicas como para enseñar y el tema de los discursos en el derecho muy densos, También hay que desmontar ese profesor que raja; a los chinos hay que mostrarle las cosas con pedagogía, con cariño también, ese discurso del profe rajador ya tiene que ser revaluado.

¿Cuál es tu experiencia profesional?

Bueno, yo en una época litigué sí, pero mi apariencia como litigante es muy poquita, porque me estresa mucho cobrar y a la gente no le gusta pagar, se consolidan esas 2 cositas. También trabajé en política, trabajé con un grupo político, con una política de este país. Ahora una de ellas es candidata a magistrada de la Corte y la otra trabaja con víctimas. Después fui a lo mismo que hago acá, comencé en un centro LGBTI de Chapinero. Después fui supervisora de contratos de juventud en la Candelaria. Trabajé con el sector salud en una época, era referente LGBTI de un hospital, de ahí pasé a la Oficina de Obras de Chapinero. Luego tenía la opción de trabajar con planeación en temas LGBTI, pero se me abrió la puerta del Archivo Bogotá y me pareció que podía aprender más, inclusive ganaba menos, ganaba la mitad y preferí irme al archivo porque sentí que ahí aprendía mucho de Bogotá porque tenía mis aspiraciones políticas, ya no las tengo, pero aprendí mucho de gestión documental de Bogotá,es una escuela chévere; De ahí pasé a víctimas, víctimas del conflicto armado, ahí estuve desde el 2013 hasta el 2016 y del 2016 hasta la fecha, trabajo con víctimas de violencia, desde la asesoría.

¿En qué consiste tu trabajo actual?

Yo brindo asesoría jurídica a mujeres víctimas de violencia basada en género, eso implica por ejemplo, medidas de protección, escalono los casos para que esas mujeres sean representadas sobre todo en lo que tiene que ver con medidas de protección o en la etapa penal. También brindo asesorías en temas de familia, custodia, alimentos, visitas y también oriento frente a otros temas civiles y en derecho comercial o sobre trámites administrativos o en trámites, ese tipo de cosas; porque es un tema abierto a todos los temas del Derecho Laboral; también he asesorado presento acciones de tutela, las redacto a nombre de la ciudadana frente a cualquier derecho que quieran hacer exigible, porque nuestro tema es derechos humanos de las mujeres, no tiene que ser indispensable ser víctima de violencia, A mí me encanta asesorar, a mí me encanta acercar, explicar en qué consiste el derecho, me gusta explicar cosas de carpintería que no va a hacer un abogado porque para eso uno le da otorga poder y, sin embargo, me gusta que las señoras se ubiquen dentro del proceso y sepan más o menos qué exigirle si tiene un abogado, que sepa qué puede exigirle a ese profesional del Derecho. Porque pasa de todos lados, hay unos clientes de los litigantes que eso llaman domingos, festivos, de noche y están ahí, pero cuando llega el momento de cobrar se hacen los tonticos, pero también están el cliente que no entiende y el abogado sí le cobra, pero no trabaja. Entonces, les explico cómo pueden verificar en la rama judicial su proceso; en qué etapa está, qué puede esperar del abogado, qué puede exigir. Si su pretensión tiene capacidad de prosperar, a ver si puede contratar un abogado porque sucede que los abogados siempre cobramos por cualquier consulta y está bien porque todos tenemos derecho a nuestra remuneración, pero muchas veces las personas no entienden que ya prescribió el Derecho, no tienen posibilidad de ganar, cuando no veo posibilidad de ganar le digo vea, no contraté un abogado porque no va a pasar nada ahí y le explico, se lo argumento desde el derecho, porque si hay una caducidad y no vale la pena porque los procesos tienen unos costos.

El acceso a la justicia tiene unos costos, te hablan del acceso a la justicia, que es gratis, pero por ejemplo lo que es gratis es el juez el que va a definir. Pero alguien que te argumente, tiene su costo, los medios de convicción tienen su costo, es decir, si tú tienes que pagarle un perito para que certifique algo, toca pagar las notificaciones, todo eso tiene unos costos y a veces las personas creen que todo es gratis y al ver que no es así se estrellan mucho, como por ejemplo aquí hay muchos casos que se van a cerrar porque la señora le están diciendo: necesito un registro civil de nacimiento del señor y dicen no lo tengo y no lo voy a conseguir, no tengo cómo buscar eso. Entonces, eso hay que aclarárselo a las mujeres y también está el tema de las expectativas, como le venden esto, le dicen tranquila amiga da el primer paso, que yo te apoyo en el segundo y la justicia requiere plata.

¿Cómo llegaste a trabajar acá? ¿Por qué te dedicaste a trabajar con mujeres?

Bueno, todo sucedió cuando me vine a vivir aquí a Bogotá en el 2003, sí yo había comenzado una parte con el Derecho penal y hacía una que otra cosa en Derecho civil y cuando llegué acá a Bogotá me presentaron a unas señoras, unas damas que eran docentes universitarias, casualmente una de ellas era de en Derecho penal, de las primeras feministas que yo vi, que yo conocí y entonces me mostró cómo el tema del enfoque de género, me presentó esa posibilidad de que pudiéramos estructurar un diplomado en derechos humanos, pero para mujeres y ese tipo de cosas; gracias a ella yo me entré y conocí, por ejemplo, el Tratado de Belén Do Pará, la Convención de la Sedau. Todo ese tipo de instrumentos, también de la filosofía feminista, que hablaba de la deconstrucción y de la mano de eso yo empecé a participar en el Polo democrático y entonces había unos grupos de mujeres que hablaban de feminismo y yo me fui metiendo, metiendo, metiendo, en el año 2008, más o menos empiezan a hablar que el centro comunitario LGBTI sea manejado por el distrito, de hecho, ya recibía dinero del distrito. Eso lo manejaba

Colombia diversa, yo concursé y en enero del 2009 yo me gané ese concurso y si como que el avión me fue llevando por ahí, yo me fui juntando con algunas feministas que eran conocidas en el ambiente académico y participaban en el Polo, hablaban del enfoque de género, Entonces yo, más que feminista, era una abogada que sabía algunas cosas y eso es lo que he aplicado. O sea, aplico lo que he aprendido en mi formación académica en el Derecho, pero con una mirada diferente y hay unos discursos feministas que me hicieron mucho sentido. Empezaron a ocurrir acciones de constitucionalidad que comenzaban a modificar el derecho patriarcal, donde por ejemplo, no existía el divorcio, comenzamos a hablar del divorcio, antes no eran legales las uniones maritales de hecho Entonces encontré el derecho cuando estaba en plena reestructuración y cuando los tratados internacionales eran muy exóticos, o sea para alegarlos dentro de un escrito, eso era muy exótico, porque a uno le decía la fuente del Derecho son la Constitución y la ley y de pronto, un precedente, pero cuando era reiterado, digamos, un concepto, era reiterado, lo habían reiterado como en 10 sentencias de la Corte Suprema de Justicia y a nosotros nos formaron como muy pegados a la norma. Ahora es que uno habla, por ejemplo de los derechos y tienen mayor sustento

¿Y, finalmente, cómo llegaste a dónde estás ahora?

Bueno, una amiga que trabajaba acá, era asesora, me dijo, hay convocatorias, yo la verdad es que quería seguir trabajando con víctimas, sino que el día que tenía que llevar los papeles pasaron cosas y no me pude escribir a esa, yo en mi corazón sí quería seguir con el tema porque tenía una posición política frente al conflicto, sobre el estatus político de la víctimas y además que le tenía el tiro a eso. Entonces vine, me presenté y pasé.

¿Te has visto en situaciones de VBG, en tu vida cotidiana?

Sí, de niña, sobre todo, lo vivi; por ejemplo, a mi tía se le murió el marido y los vecinos la atacaban constantemente porque ella salía de noche, la acusaban de puta y mi tía era enfermera, ella ponía inyecciones y a veces le tocaba salir a la madrugada, una vez un señor, le propuso que fuera su amante, imagínate viviendo al lado, le hicieron la vida de cuadritos, ser viuda en los 80 era un pecado. Esas fueron de las primeras violencias, mi mamá nunca fue directamente víctima de violencia, porque ella toda la vida trabajó y hay una cosa que te saca de la violencia y es ser autónomo. Mi mamá era secretaria y pues eso le permitía ser libre; en cambio mi tía, mis primas ellas sí fueron víctimas de sus maridos, siempre tuvieron muchas relaciones violentas y el conflicto siempre estaba.

¿Cuántos años llevas trabajando con mujeres víctimas de VBG?

Acá voy a cumplir 10 años, pero cuando estaba con víctimas del conflicto aplicaba mucho el enfoque de género, porque, aunque no lo creas, muchas mujeres no son tanto víctimas del conflicto como de sus hogares.

¿Tú crees que abordar casos de mujeres VBG, es diferente a abordar otro tipo de violencias?

Yo siento que había una carga poderosa con las víctimas, porque son víctimas de grupos armados al margen de la ley, porque son personas que piden justicia, que piden reparación, que llevan años y años esperando. Primero, que se reconociera el conflicto y segundo, que se le reconociera como víctima, o sea, son unas situaciones de negación total y de ausencia de estado, entonces había personas que llegaban y decían estaba en mi pueblo y llegaron los paramilitares, me quemaron todo, llegaron los militares, me quemaron todo, llegaron los guerrillos, me quemaron todo, llego yo a la ciudad porque me dicen que tengo 3 horas para para irme y van 2 y

llego acá y nadie me cree. Se comunican con el alcalde del municipio y dice acá no está pasando nada.

Entonces hay una cosa que yo sí tenía muy clara frente al tema del conflicto y ahora el tema de las violencias también depende de lo que muestran las ciudadanas, pasa mucho que las verdaderas víctimas casi no se reconocen. A veces estamos protegiendo personas muy empoderadas que pueden agenciarse solas, y las verdaderas víctimas son las que matan, si tú miras las atenciones de esas personas. que dicen él me ha dicho que me va a matar y lo dice con una tranquilidad tan naturalizado, no son muy dadas a pedir ayuda, igual que las víctimas del conflicto que no van tras los apoyos humanitarios. Hay un factor determinante y es que cuando realmente no evidencia el peligro o no puede salir de ese peligro o siente que ella que no puede salir de ahí es más complicado, también porque hay mujeres que piensan que sus exparejas nunca les van a hacer daño hasta que lo hacen, eso no pasa con los grupos ilegales. También tiene que ver la respuesta institucional, porque viene la señora que es vulnerable, pero tiene acceso a la justicia. En los casos de violencia llegan las mujeres y dicen ya fui a la comisaría y me dijeron que no era violencia es que me va a quitar la custodia de la niña, no es que el señor me dijo que si no volvía a tener sexo con él no me deja ver a la niña, ese tipo de cosas sí genera como esa frustración. Cuando hay respuesta institucional, pues no es tan grave porque uno dice bueno, a las personas nos pasan cosas, a todas las personas nos pasan cosas, unos nos accidentamos, otros tenemos relaciones tóxicas todo el tiempo, nos enfermamos, nos pasan cosas positivas y negativas, hace parte de habitar el mundo; el problema es que no haya respuesta de las instituciones, o que sea una respuesta victimizante o revictimizante.

¿En algún momento te has sentido identificada con alguno de los casos que has atendido?

Cuando estaba en víctima, sí, acá no; porque creo que uno no decide qué le pasa, pero se deben tener herramientas o adquirirlas para salir de esos ciclos de vida, al principio puede que yo tenga una dependencia, pero si yo digo, tengo que salir de esa relación que me hace daño voy al psicólogo para desarrollar herramientas, o me voy a apoyar en mi red social, voy a hacer cosas para salir de ese escenario, entendiendo que nadie salva a nadie; por eso es importante entender que como entidad se deben tomar decisiones populares e impopulares, porque a veces está el imaginario de que vamos a salvar mujeres y nosotras nos salvamos mujeres damos herramientas para el acceso a la justicia para que el Estado defina una situación jurídica frente a una persona; es importante preguntarse si esa justicia es reparativa o simplemente busca castigar; qué es lo que hace que muchas mujeres no accedan, porque si a mí no me interesa que el man vaya preso o no quiero llegar a ese punto, siento que se debe replantear el discurso de lo que somos, porque esa cosa de lo que somos es lo que también terminamos haciendo y a si mí me dicen usted salva mujeres y una de las señoras que yo asesoré viene el tipo y la mata yo termino sintiendo que hice mal mi trabajo. Pensamos que la violencia contra la mujer solo se arregla con la vía del empoderamiento, pero a veces también tenemos que enseñarle a los hombres a vivir con la frustración; a la niña le enseñamos que nadie la debe tocar, pero al niño no le enseñamos que no debe tocar, si no tiene consentimiento, no le enseñamos, porque va a ser un adulto, que ningún cuerpo de otro niño se toca nunca.

¿Hay algún caso que hayas abordado y haya sido impactante para ti?

Recuerdo uno que tuve, fue de una muchacha que mataron en Usme, pero es que ya estaba muerta, o sea, yo nunca hable con ella, porque la abordó otra abogada, cuando salió la noticia de una muchacha que mataron por puerta al llano, ella fue atendida en el hospital y su expareja la egresa haciéndose pasar por el hermano, nadie verifica nada, la egresa y a los 3 días

le da otra puñeta, entra porque le dio una puñera y la saca de ahí y la mata la china no soportó otra puñera más y ahí es donde el sistema falla. Había tantas cosas para hacer ahí y no se hicieron.

¿Cómo te sientes con tu trabajo actual?

Yo siento que yo hago algo que me da sentido, sí, lo que yo hago, me da un sentido profesional, espiritual, no se trata solo de la plata, aunque puedo darme el lujo de asesorar gratis por que para mi sería un fracaso trabajar para una aseguradora, para que alguien haga plata, yo estaría siempre estaría haciendo algo social, siempre me he enfocado en el acceso de la justicia para personas de escasos recursos, yo soñaba con asesorar gente pobre o humilde, vulnerable y que me pagara el Estado y se cumpliio

¿Qué le dirías a las compañeras que trabajan con VBG?

Que se capaciten, que tengan un hobby para descargar las tensiones y que en temas de violencia uno simplemente mitiga las consecuencias, creo que las causas tienen que ser reformadas porque mientras las estructuras se mantengan, pues simplemente le vamos a dar aspirina a un enfermo de cáncer; mientras los otros piensen que son dueños de los cuerpos, mientras los hombres sientan que tienen todo el derecho de abordar el cuerpo femenino sin ninguna limitación, mientras los hombres sientan que pueden abusar de una menor, mientras los hombres sigan pensando desde el privilegio, pues siempre vamos a estar atendiendo víctimas.Siento que también en esta sociedad la mujer pierde por cara y pierde por sello porque si viene un tipo y la viola dicen, ¿por qué no escoge bien al tipo? ¿Si viene el tipo y la dejo con el hijo, dicen y por qué no escogió abortar, si el personaje le dijera desde el inicio si queda embarazada no me voy a hacer cargo, pues obvio ya no voy a entrar a jugar ahí. Si le dijeran soy un hombre reactivo y si tú me frustras, te voy a pegar voy a ser grosero, voy a ser patán contigo,

ningún tipo dice eso.. En la etapa de conquista los hombres sienten que tienen todo el derecho a mentir, a decir estoy bien, soy soltero, te voy a poner como una reina conmigo no te va a pasar nada y siempre te voy a amar Si suceden hechos de violencia, que pueden pasar en todo los estratos y clases sociales, y si la mujer no tiene las herramientas, pues se adquiera, porque la única que puede poner el límite es la mujer.. Yo he conocido mujeres que tienen medidas de protección y el señor está preso y allá lo van a visitar.

¿Cómo te sientes a nivel físico, de salud mental y emocional?

La física, pues es una mierda porque siempre duele una rodilla, siempre por mucho que uno haga deporte siempre duele a algo. Emocionalmente, a veces me siento un poquito cargada, por las responsabilidades; también está la incertidumbre del trabajo.

Pero igual mire, nadie sabe si va a estar vivo en 2 días, 3 días, o sea, también cada día que traiga su propia foto. Esto a veces agobia, el estrés crónico pasa factura.

¿Sientes que tu trabajo es valioso?

Yo siento que lo hago bien, si una persona empieza a agenciarse por sí misma, si puedo ofrecerle herramientas, alternativas para salir del ciclo de violencia es fabuloso, si accede a medidas de reparación fabuloso, sí puede salir del ciclo de violencia de manera autónoma, si se separa del señor, etcétera, bien sí, o por lo menos puede hacer un nuevo trato con el señor, porque no todo tiene que ser que la gente se separe. Yo lo que quiero es que la gente deje de ser víctima, pero si el señor reconoce los límites frente al ejercicio de la violencia para mi es éxito también, sí, y la persona siente que con esa conversación que tuvo conmigo se transformó algo o modificó algo fabuloso.

A mí me gusta orientar a las mujeres bien, yo no brindo una asesoria para perder, es algo que tenemos los abogados, somos muy competitivos y en mi caso no porque mi servicio sea

técnicamente gratuito para la ciudadanía, quiere decir que sea malo, a mí me gusta ganar, No hago un documento que yo sé que no va a servir, no, yo lo hago con todos los poderes para que esa persona acceda a sus derecho

¿Sientes que este trabajo ha traído impactos negativos para tu salud?

Sí, sí, a veces lo siento en las cargas emocionales, tanto que a veces yo no quiero escuchar, es que no me gusta escuchar el argumento en clave de queja porque siento que no ayuda mucho. Entonces a veces le digo a las mujeres mire, una cosa es que usted quiera vomitar y yo le doy una bolsa para que usted vomite.porque hay una carga y si ella lo necesita yo no le puedo decir a una persona que no vomite, lo que único que pido es que no me lo tire en la cara; entonces a veces trato de limitar ese tipo de cosas, pero muchas mujeres llegan acá y se quieren desahogar, o sea, quiere salirse del escenario de lo jurídico y quiere contar todo desde el primer enero, desde el primer desplante.y hay que decirle vamos a enfocarnos en lo que es jurídicamente relevante para lo que usted quiere, pero también creo que hace parte del egoísmo de no quererme ir cansada ese día y hay gente que también lo deja a uno muy agotado. Entonces lo primero que hago es presentarme y les digo yo soy abogada de profesión y de formación, la psicóloga estudió 5 o 4 años para poder escuchar mejor, te va a poder, te va a dar mejores herramientas que yo, porque yo no puedo usurpar las funciones de otra profesional; también hace parte del respeto de que yo reconozco que ella tiene una experticia que yo no tengo sí. Entonces conmigo vamos a contar lo que es jurídicamente relevante y si tenemos los soportes para probarlo, si no tenemos los soportes probatorios, pues difícilmente la pretensión va a prosperar. Yo les doy algo que no me piden y es escucha compasiva.

¿Qué acciones realizas para tu autocuidado?

Bueno, un acto de autocuidado es dormir temprano. Sí cuando digo tengo que cuidar de mí es porque no puedo trasnochar, porque eso va a hacer que esté de mal genio o no pueda lograr todo lo que quiero ese día. Soy consciente y me desprendo del celular, hago todo lo necesario, ir a nadar me relaja un montón, no termino cansada, pero siento que todo se queda ahí en la piscina todo lo malo se quedó ahí. La música también me compone, después de tocar la guitarra pienso bueno, vamos a ver qué hacemos, me predispone a otro mood de hacer las cosas. Otra cosa, ir al jardín botánico, estar rodeada de verde.

¿Qué acciones desarrollan en equipo para el cuidado conjunto?

Hay una cosa que estamos practicando y es que jugamos al mediodía, últimamente no, pero una compañera saca sus juegos de mesa y eso como que nos hace vernos en otro escenario diferente al laboral. Con el tema de los roles a veces se vuelve como esa pelota que uno dice no es que no es de mi competencia eso te toca a ti, que hace que uno vea a las profesionales, no ve a las personas y por medio de las cosas lúdicas uno empieza a ver la persona detrás del profesional o la profesional. Jugar con ellas es chévere, es chévere, aunque últimamente no sé, al mediodía estoy muy cansada y digo prefiero no jugar, pero cuando tengo fuercitas digo sí vamos, hagamos cosas, pero otras veces llega gente muy demandante y a mí sí me cansa, me fatiga la gente siento que ya tuve suficiente contacto humano, necesito dormir un poquito para para poder seguir resolviendo cosas y tengo que elegir sacrificar el juego o la siesta, a veces prefiero descansar un poquito para poder atender a la gente en la tarde o resolver cosas de la tarde.

¿Que acciones tiene la entidad donde trabajas, para tu cuidado y el cuidado de las personas que trabajan contigo?

Han venido de talento humano y entonces tienen sus técnicas de trabajo que son la meditación y la aromaterapia. Yo siento que a mis compañeras eso como que no les gusta mucho,

no se si es mi percepción a veces creo que algunas se estresan más, o sea, ellas vienen con su aromaterapia y es como que están ahí por cumplir, porque hace parte del protocolo de decir si, vinieron de talento humano, hicieron esto, pero no porque realmente sientan que eso sea un espacio de cuidado. A mi no me afecta tanto, yo me adapto. Para mi seria importante tener un espacio de una tarde de verdad pudiéramos cerrar y hacer algo que una tarde de verdad pudiéramos así sea aquí dentro, cerrar y hacer una actividad, nosotras. Se que es complicado porque siempre debe estar abierto al público, a pesar de que no somos un servicio esencial, pero somos muy ansiosas, siempre pensamos ¿y si llega una señora con riesgo de feminicidio? Y si llega una señora cuando no estamos y por eso la matan, si has escuchado eso de que no podemos cerrar, es como si fuéramos una cosa de bomberos como si fuéramos un Cádiz y entonces, esa actividad de bienestar no se da. Una vez lo dije, a mí no me sirve que esa actividad de desahogo sea con otras abogadas, porque yo ni las veo, las veo una vez al mes, yo con ustedes no tengo fricciones y hay que entender que donde hay 2 personas hay conflicto, hay fricciones, hay puntos de vista diferentes, el problema es no abordarlo, es darle una solución diferente. Es es no ser leal, a mí las deslealtades me indignan mucho, yo no puedo con que algo que podemos hablar las 2 simplemente salga y se vuelva un enredo, algo que podemos solucionar las 2. si podemos hablar y llegar a un acuerdo porque no hacerlo. En vez de eso la solución es llamar a la jefa pero para la jefa, tú le planteas es una queja, y tal vez no va a venir y va a decir me voy a sentar con el equipo para que puedan hablar unidas, porque son adultas, son profesionales. ¿Cómo no van a poder hablar? Sí, ya hay otra cosa en su mente lo va a tramitar de otra manera. Es diferente con un oye lo abordé contigo ya llegamos a unos acuerdos, mira que has fallado los acuerdos, mira que ya nosotros le hemos hablado y tú aún sigues, es una cosa muy diferente a escalarlo ante la jefa una cosa que podemos resolver tranquilamente desde las perspectivas y la argumentación de cada

una. Sí nos vamos al tema de cuidado a cuidadores, por ejemplo, vamos a hablar de lo que nos incomoda. Incomodemos sí, porque es que después de la incomodidad, viene el acuerdo. No sé si es por mi formación de abogada, pero yo no le tengo miedo al conflicto porque es que del conflicto salen las soluciones. Si tú no te incómodas, si tú no hablas de lo que te incomoda, cómo vas a llegar a ese momento de sentirte bien, pero no lo hacemos porque estamos evadiendo. Siento que nos falta llegar a acuerdos y nos falta presupuesto porque hay muchas cosas que pueden hacer, sino que no hay plata, por ejemplo, hay una empresa que tú puedes ir y romper cosas, te dan un bate para que la gente que esté con el estrés al tope,le digan venga, a usted le gustaría romper algo y ella diga sí, quiero y en una sesión de 1 hora, rompa todo lo que pueda.

También frente a equipos que tienen problemas pueden hacer una salida a un escenario por fuera del conflicto, darles un aire diferente, por ejemplo, no sé en el jardín Botánico y buscar escenarios que nos permitan resolver los conflictos y sí los duelos también, pues uno ve aquí el profesional, pero no sabe qué duelo tiene, de qué lado le cae la gotera, etcétera. Uno simplemente está en la orilla de decir oye tu rol es este, cumple. Porque por ejemplo, cuando a mí me contrataron nunca me dijeron, usted va a volantear, si me lo hubieran dicho? Yo ni lo pienso; esa fue una cosa en la pandemia que revisaron los mapas de calor y dijeron hay que salir a la calle y entregar volantes. Sí a mi me hubiese dicho a usted le toca hablar con mucha gente, yo también lo hubiera replanteado, porque yo hay unos escenarios en que yo no quiero estar, siento que no tengo la habilidad, no puedo, no me sale y sin embargo uno se pone la máscara y hace lo que puede, con lo que tiene. El tema de las metas también desanima porque suben los objetivos como si aumentaran las horas del día, pero eso no pasa, entonces es como cumplieron las metas, que ahora sean más altas y si nos ponen a entregar volantes, en qué momento vamos a cumplir con la meta de mujeres atendidas. En esa conversación no tienen en cuenta qué tan cargadas podemos

estar; solo dicen sí sabemos que ustedes se cargan, pero ellas solo quieren reportarle al alcalde sus metas para seguir con la politización del servicio público.

¿Qué recomendaciones darías para fortalecer el co-cuidado, es decir, el cuidado del equipo y el cuidado institucional?

Para el cuidado de los equipos quisiera tener muy claro el alcance del rol de las compañeras y el propio para no tener altas expectativas, pero tampoco dar menos a la ciudadanía porque la ciudadanía se respeta, es la razón de ser de nosotras acá se debe orientar sin desbordar la competencia del otro. Indicarle qué es lo que puede hacer el otro para no desbordarlo con las expectativas, para no generarle sobrecarga, sí digamos que yo siento que un ejemplo, si yo se que la administrativa solo hace primera atención de manera residual, es decir cuando las demás profesionales no están disponibles yo entiendo que la tengo que atender, y cumplir con las cosas que me tocan es una manera de cuidar a mis compañeras. .Si yo sé, por ejemplo, que mi compañera trabajó hasta las 8:00 de la noche en una reunión, yo llego temprano y abro, ese tipo de cosas de saber qué está haciendo el otro y qué necesita, cómo no generar ni representarle una carga laboral. Esa es mi manera de cuidar a mi equipo y como yo espero que me cuiden.

¿Y para el cuidado institucional? ¿Qué estrategias podría usar la entidad? Ya nos has hablado de sacar a los equipos, buscar alternativas de solución de conflictos en grupo, llevarlas a un espacio un poco más imparcial donde puedan tener otra perspectiva, ser cuidadosos con el tema de las metas. ¿Hay algo más además de eso?

Claro, las expectativas que generan en la ciudadanía, la gente viene muy enojada, la gente viene sin entender que hacemos parte de un sistema y entonces creen que nadie hace nada y encima salen a decir vamos a recibir las denuncias por violencia contra las mujeres y uno queda como queee, pero ¿cómo? y cuando llega la señora y dice recíbanme mi queja o mi denuncia ahí

es donde uno queda desconcertado porque parece que desde la misma entidad no conocieran la ruta. Si, por lo menos hubiese un aplicativo donde uno pudiera recepcionar los casos, pero ni siquiera siento que la entidad no es cuidadosa con el lenguaje por querer simpatizar con la gente, está diciendo cosas, está prometiendo y desbordando nuestra competencia

Mil gracias Ganesha por tu disponibilidad y tu tiempo.

Con todo gusto.

1.3 Entrevista a Kaori

Cuéntanos un poquito de ti, lo que te gusta, de tus intereses.

Bueno, yo soy psicóloga, tengo 45 años, vivo con mi mamá, mi hermano, mis mascotas, adoro los animales, soy animalista. He trabajado en varios sectores del Estado. Amo mi profesión y me encanta mucho poder ayudar a las personas, a los animales. Me encantan los planes relajados como ir al cine, teatro. Me gusta mucho compartir con la naturaleza, eso básicamente te puedo contar de mí.

¿Qué experiencia profesional tienes hasta este momento?

Bueno, yo ya llevo como 22 años de estar ejerciendo mi profesión. He estado en varias instituciones. Como te mencioné he trabajado en varias áreas, en salud pública con los diferentes hospitales. Atendiendo población vulnerable, trabajando toda la parte de prevención y promoción de la salud. Trabajé con familias en una línea de salud mental, también visitando personas que trabajan con madera, mecánica. Estuve trabajando también con los hogares gerontológicos y geriátricos de todo Bogotá, hablando sobre el tema de salud mental, pues en las personas mayores de 60 años.

Posterior a eso tuve un poco de experiencia trabajando con madres comunitarias; con el tema de ley de infancia y adolescencia. Posteriormente trabajé con una entidad con pandilleros.

He trabajado en varios hospitales haciendo toda la parte de auditoría, inspección, vigilancia y control. En toda la parte de SIVIM que es el sistema que maneja el tema de las violencias. Después estuve dictando talleres de salud sexual y reproductiva a los adolescentes de los diferentes municipios de Cundinamarca. Posterior a eso trabajé en medicina legal, fui perito forense, estuve con el grupo de Justicia y Paz a nivel nacional. Fui la referente de la política pública y social de envejecimiento y vejez a nivel local. También he trabajado haciendo visitas a adultos mayores al igual que en salud. Ahora estoy haciendo toda la parte del acompañamiento a mujeres víctimas de violencias.

¿En qué consiste tu trabajo actual?

Actualmente realizo acompañamiento psicosocial, es un espacio de escucha y de reflexión en donde se atienden a mujeres mayores de 18 años que acuden por diferentes temas no solamente de violencias, aunque el fuerte es el abordaje de violencias basadas en género, pero también por malestares emocionales, entonces se les brinda como la orientación. Es un espacio donde ellas son escuchadas, se les orienta, se les guía y obviamente se hace continuamente un seguimiento a estas mujeres, después se activan las rutas dependiendo de cada uno de los casos.

¿Cuántos años llevas trabajando con mujeres víctimas de VBG?

Aproximadamente unos 10 años, más o menos.

¿Sientes que es diferente abordar este tipo de violencia en tu trabajo actual, frente a otros trabajos que has tenido?

No, no es que sea tan diferente, acá no se desarrolla una parte clínica, no se realiza una valoración o un diagnóstico propiamente porque esa, no es la misionalidad. Tal vez algo diferente fue en medicina legal porque allí sí tenía que ser más clínica, pero no desde lo terapéutico, sino ya es de una entrevista forense que requiere como otro enfoque en que si se

hace como una especie de observación desde la salud mental, es como más del tema investigativo, indagar los hechos ya en ese escenario soy una testigo puntual del proceso, estoy un poco más involucrada, por ejemplo acá yo he escuchado a mis compañeras que en algunos casos las llaman para los juicios orales pero acá es totalmente diferente porque nosotras no somos peritos.

¿Crees que abordar casos de mujeres víctimas de VBG, es diferente a abordar otro tipo de violencias?

No, no me parece; digamos a la atención al manejo, a ciertas cosas, no me parece tan diferente. Digamos que la única diferencia que yo encuentro es el manejo cuando tú tienes a la persona ahí al frente, por ejemplo, cuando tú estás en medicina legal, tú no hablas de un paciente, no hablas de una ciudadana, con los niños, con los adolescentes el abordaje es un poco diferente, hay unas diferencias en cómo tú manejas el lenguaje, le das un manejo diferente a esa atención, pero en cuanto a las violencias, en general, no lo veo muy diferente.

¿En algún momento te has sentido identificada con alguno de los casos que has atendido?

Sí, mucho, no voy a ahondar en ello, pero digamos que con algunas de las mujeres que han llegado a mí siendo víctimas de violencia, pues yo también fui en algún momento de mi vida fuí una víctima de violencia. Entonces me he sentido totalmente identificada.

¿En tu vida cotidiana has visto situaciones de violencia hacia mujeres, y específicamente basadas en género?

Sí, total, en mis amigas, conocidas, sí. Es curioso porque esto no respeta ninguna clase social, por decirlo de alguna manera, tampoco discrimina si es profesional, yo me he encontrado con mujeres de diferentes clases sociales, así como mujeres que no tienen ningún tipo de estudio

más allá de pronto de una primaria hasta la que es profesional con posgrado, maestría y demás se presenta tristemente en todos los escenarios donde estamos las mujeres.

¿Hay algún caso que hayas abordado y haya sido particularmente impactante para ti?

Sí, me vi ahí reflejada en otro cuerpo, era casi la misma historia, pero en otros cuerpos.

¿Cómo llegaste a trabajar con temas de mujeres?

Fue un poco al azar, el hecho de que mi profesión me fue llevando por estos caminos, siempre estaba trabajando con poblaciones vulnerables y me llegan estos temas, no solamente de violencias, sino consumo de sustancias, rutas, atención a personas mayores. Pero ahora que lo mencionas, cuando estaba saliendo de la universidad, recuerdo que yo soñaba con trabajar con medicina legal y yo quería hacer mis prácticas en medicina legal y lo logré, ahí empezó todo porque empezamos ahí a trabajar haciendo atenciones en violencias. Y hay algo que me parece importante comentar y es que los hombres también han estado en el lugar de víctimas recuerdo que en las prácticas eran muy contados los hombres que acudían, también siento que en la vejez hay mucha violencia, abandono a la persona mayor y se ve mucho tanto en hombres como en mujeres. .

¿Cómo te sientes con tu trabajo actual?

Enamorada. Yo amo lo que hago, me encanta, estoy feliz, amo, amo mi trabajo, me apasiona.

¿Crees que es valioso?

Sí, por supuesto.

¿Qué le dirías a las compañeras que trabajan abordando VBG?

Que es importante trabajar en nosotras mismas. Creo que en todos los aspectos nuestro trabajo no es fácil, es un trabajo que te contamina y yo me doy cuenta que al ser tan

contaminante nos dejamos de lado, o sea, siempre estamos ayudando a los demás, pero nos dejamos a nosotras de lado. Entonces, es importante tener esos espacios de esparcimiento, de autocuidado para nosotras. No sé si es el mismo trajín del día a día, el cumplir con los horarios, que tú sales tarde y no sé si son justificaciones, pero si veo que no hay ese autocuidado, son muy pocas las que vamos, por ejemplo al gimnasio. Entonces es importante dedicarse ese espacio, no importa qué tan cansada estés, pero es una forma de oxigenarse.

¿Qué acciones realizas para tu autocuidado?

Bueno, primero yo estoy en terapia psicológica porque me parece importante, no puedo hacer parte de ese refrán de en casa de herrero… sino que tengo que dar ejemplo, o sea primero yo tengo que estar totalmente sana, estar en toda una disposición mental, emocional, física, en las mejores condiciones; porque si yo estoy mal, ¿cómo voy a ayudar a las demás personas? ¿Cómo las voy a orientar? ¿Cómo las voy a guiar?. Entonces, me parece importantísimo, yo sí asisto a terapia psicológica, no porque esté loca o esté atravesando por situaciones así que tú digas oh no, pero sí es importante estar pendientes, como cuando no tiene una muelita y te sale una caries, no quiere decir que tu boca esté desastrosa o que tengas mal aliento sino que hace parte de ese autocuidado, de tener bien todas las piezas dentales, de nada te sirve que el resto estén súper bien y una esté toda podrida, pues hay que prestarle atención, algo así es la analogía. Yo me dedico mi espacio, apenas salgo de trabajar en lo posible voy al gimnasio, para mí es importante, no solamente porque es parte de de oxigenarme, sino porque ya lo adquirí como un hábito y para mí es importante también estar bien físicamente por salud y demás. Adicionalmente me fortalezco con talleres y actividades en las que conozco otras personas, hago actividades lúdico recreativas, por ejemplo para el manejo de la autoestima hacen un taller de arte, para conectar con la energía femenina y manejar también el amor propio. Entonces es un espacio en donde comparto con

gente chicas que no conozco y son deliciosas, me llevó algo para mí, entonces ahí voy fortaleciéndome en todos los aspectos. Otra cosa que también hago es senderismo, también es conectarme con la naturaleza, eso me parece importante compartir con mis mascotas, porque tengo 3 gatos y un perro; A Rufo, es el que me llevó a hacer senderismo. Además, trato de ir a obras de teatro, a cine, hago otras cosas que me nutran, me desconecten como del día a día,

¿Cómo consideras que está tu salud física y mental?

Bien, bien. Cuando uno trabaja en salud mental esto es de no acabar, porque no es como cuando tú tienes un dolor de cabeza y que tú dices voy a la droguería me compro el dolex y te pasó el dolor de cabeza, no, acá cuando tú trabajas en temas de salud mental el trabajo es continuo, es un proceso, es de dedicación, es de de estar ahí dándole. Entonces considero que en medio de todo estoy bien, no me siento así como alterada o que algo me esté afectando. Físicamente tengo algunos inconvenientes en mi aparato digestivo, estoy en diferentes tratamientos y en unas terapias, pero en general estoy bien; lo único que me está molestando es el tema digestivo.

Tú tienes una particularidad y es que puedes compartir con diferentes equipos, dentro de los que has podido estar. ¿Qué acciones desarrollan en equipo para el cuidado conjunto?

Ninguno, en serio, digamos que hay una localidad muy chévere, por parte de las chicas para el autocuidado: al mediodía sí es sagrado el tema de jugar. Entonces me parece chévere porque uno se distrae, como que se relaja y ya, nada más. Hay otra donde de vez en cuando jugamos, no todas. Pero no hay como ese espacio donde haya una actividad específica y que digamos, bueno, esta semana o una vez al mes vamos a hacer algo de autocuidado, no. También siento que son las formas de ser de cada una de las chicas, no a todas les gusta jugar; entonces también depende de cada quien.

¿Qué acciones has visto que lleva a cabo la entidad para para el cuidado tuyo, de los equipos de trabajo que están en la entidad?

Yo soy contratista y los contratistas no tenemos la fortuna de entrar en esas actividades que ellas hacen. Escucho que hacen actividades de Autocuidado, pero desconozco en qué consisten. Creo que tienen unos talleres con talento humano, pero no sé muy bien, si de pronto estoy cuando llegan las de talento humano puedo participar acá he estado como en 2 actividades. Ahora bien, hay espacios donde se intenta, por ejemplo, en las reuniones de psicólogas siempre hay una actividad, la coordinadora hace una actividad de autocuidado, entonces ella lleva personas que realizan alguna actividad, en diciembre fue muy bonito porque nos llevaron a un chico que hizo yoga y la reunión fue al aire libre. La coordinadora procura desarrollar una actividad de autocuidado.

¿Qué recomendaciones darías para fortalecer el tema del co-cuidado y el cuidado institucional?

Hacer más jornadas que nos involucren a las contratistas, eso sería maravilloso. Se que no se puede siempre pero seria muy bueno tener espacios destinados a nosotras, un spa, un compartir, no con bombos y platillos, pero más espacios así, por grupos, por equipos. Hacer actividades para los que quieran practicar algún deporte, entonces tales clases hay, no sé con la caja de compensación, pues nosotras no tenemos nada de eso pero se me ocurre.

¿Qué te gustaría aprender en temas de cuidado?

Meditación, temas de relajación.

¿Hay alguna pregunta que quisieras responder y no te haya preguntado?

No, no sé de qué otra pregunta. No, no sé.

¿Hay temas referentes a tu quehacer que consideras importante fortalecer?

Siento que los sectores muchas veces están perdidos frente a lo que nosotras hacemos. Entonces, por ejemplo, llegan peticiones de niños varones o para hombres, no sé si es que lo hacen como por salir del paso, Pero si es importante que pudieran articularse interinstitucionalmente mejor estas instancias.

¿Cuánto tiempo llevas en este trabajo?

Ocho meses, poquito.

Si pudieses elegir tu trabajo soñado, ¿cuál sería?

En donde estoy, estoy bien, estoy contenta, estoy feliz. Yo quisiera ser de planta, es que ya llevo tanto tiempo siendo contratista, toda mi vida a excepción de medicina legal y ya me faltan 6 años para cumplir con las semanas de pensión, pero por edad me quedan 12 años que yo digo ay sería chévere ya descansar un poco de esta inestabilidad, de estar pensando: se me vence el contrato, será que me llaman o será que no, es una zozobra e inestabilidad súper jarta.

Kaori, muchas gracias por permitirme esta entrevista y conocer un poco más de ti.

Gracias a ti por la entrevista y por pensar en estos temas que siento son muy importantes.

1.4 Entrevista a Magdalena

Cuéntanos un poquito de ti, quién eres, qué te gusta. ¿ Cuáles son tus hobbies?

Bueno, soy trabajadora social, tengo una especialización en gestión y planificación del desarrollo urbano regional, de hobbies me gusta mucho pintar, dibujar y me gusta mucho leer, me gusta mucho, mucho, mucho leer.

Tengo 28 años, yo empecé hace muchísimos, como a los 18 años empecé a ser parte de una organización juvenil, hice parte del movimiento social muchos años, sin embargo, diferentes circunstancias de la vida, me sacaron de ahí y fui defensora de derechos humanos muchos años, ya después la vida me llevó a terminar la universidad y empezar a trabajar y aquí estoy.

¿Con quién vives?

Vivo con mi mamá, con mi hermano y con dos perritos: Simón y Carmen.

¿En qué has trabajado?

Tengo dos tipos de experiencia laboral desde antes de graduarme y después de graduarme. Antes de graduarme trabajé en un montón de cosas súper precarizadas, fui recreacionista, vendí ropa, de todo, pero paralelo a eso, como te estaba contando, hice parte de una organización juvenil entonces de esa organización fui la responsable de derechos humanos en Bogotá, más o menos por 2 años, también estaba en un centro de pensamiento que montamos con varios chicos de la Nacho y otras universidades para revisar temas de participación política, derechos humanos y memoria histórica.

Y ya después de que termine la universidad empezó la pandemia, yo me gradué el 07/03/2020 y a nosotros nos encerraron por pandemia a los 8 o 15 días de que me gradué de la Universidad, entonces entré en pánico. Dije, no paila, yo no voy a conseguir trabajo, o sea, quién va a conseguir trabajo en pandemia. Estuve ahí en ese limbo entre marzo y mayo. Un día estaba revisando Facebook y yo tenía a una profesora de la universidad, a mí esa vieja me la montaba; no me imaginaba que la profesora me la ha montado, me llamara, a decirme que qué estaba haciendo, que si estaba trabajando y le dije que no, que no tenía trabajo, y me dijo que ella hacía parte de la ruta pacífica de las mujeres y que en la ruta habían licitado para todo el proyecto del proceso de análisis y transcripción de testimonios para la Comisión de la Verdad, que era un contrato de cuatro meses,desde la casa y era en toda la línea de mujer. Entonces yo dije, bueno, pues hagámosle sí, ella me recomendó, no sé por qué me recomendó a mí, pero me recomendó, y entré a trabajar ahí; trabajé cuatro meses.

Participé en todo el tema de análisis y transcripción de los testimonios de mujeres víctimas, con todo el tema de violencia sexual, violencia física, con las experiencias de las

mujeres en la guerra y un poco del componente de los roles que se cumplieron en el marco de conflicto armado para la defensa de la población.

Cuando terminé dije: bueno, qué me voy a poner a hacer: entonces, después de que salí de ese trabajo, me llamaron a trabajar. una amiga me llamó y me pidió la hoja de vida, se la pasé y entré a trabajar con un operador que era de una clínica de salud mental, pero en ese momento ese operador tenía un proyecto que estaba surgiendo de la Secretaría de Salud que se llamaba Amet púrpura, eran unas duplas psicosociales una psicóloga y una trabajadora social y hacían toda la atención domiciliaria a violencias en el contexto familiar, a mujeres víctimas de violencia en el contexto familiar, esos casos que la gente activa a través del 123 enviaban esas duplas como de primer respondiente de violencia. Nosotras llegábamos, hacíamos la activación de la ruta, la contención psicosocial y si se requería remisión por ambulancia o lo que se hiciera falta eso lo hacíamos nosotros. Trabajé ocho meses en ese proyecto hasta que se acabó y entré a trabajar con la Universidad Distrital, en ese momento ellos estaban haciendo un proyecto de inversión local que estaban ejecutando en Bosa. Yo tenía a cargo tres líneas: fortalecimiento de habilidades para liderazgos, prevención de consumo, de sustancias psicoactivas y prevención de violencias basadas en género. Terminé ese contrato y entré a trabajar a una de las subredes, trabajé como 3 años en todo el tema de mujer y género, política LGBTI, actividades sexuales pagas y ahora estoy en esta entidad con todo el tema de violencias basadas en género

Veo que desde tu primera experiencia, estuviste muy vinculada el tema de VBG.

Sí, desde el principio, yo no sé por qué, pero desde que me gradué siempre he trabajado en eso.

¿Cuántos años llevas trabajando con mujeres víctimas?

Voy a cumplir 5 años.

¿En qué consiste tu trabajo actual?

Bueno, actualmente el trabajo consiste en. Existe un sistema articulador que hay en cada una de las localidades; Es un sistema distrital, sin embargo, el tema de violencia también necesita de unas acciones concretas en lo local, ese sistema articulador y orientador tiene una profesional que se asigna en cada una de las localidades para poder hacer todo el tema de articulación intersectorial, revisar en la territorialización de acciones para la promoción del derecho a una vida libre de violencia; tiene a cargo la secretaría técnica de 2 espacios, entonces lidera el consejo local de seguridad para las mujeres y la mesa técnica del Consejo local de seguridad para las mujeres, entonces en el marco de todo ese ejercicio está todo el tema de difusión de la ruta, de capacitación a los funcionarios de las diferentes entidades. Acompañamiento. si los equipos de atención identifican alguna barrera de acceso, entonces se lo remiten al rol y el rol lo que hace es ayudar a agilizar las barreras con las entidades correspondientes, entidades que tienen competencia en la ruta, Comisaría de Familia, policía, si se requiere, por ejemplo, un impulso o algo por personería, pues se apoya esa gestión. Todas las acciones en materia del derecho a una vía libre de violencia.

¿Crees que abordar casos de de mujeres víctimas de VBG, es diferente a abordar otro tipo de violencias?

A mí me pasa algo muy particular, cuando estaba en el operador del 123 muchas veces a mí me tocó atender casos no solamente de violencias contra las mujeres, sino por ejemplo, situaciones de abandono de personas mayores o casos de salud mental. Yo hacía gestión con las entidades y la psicóloga hacía la contención y demás, hasta ese momento yo pensaba que la atención de todos los casos era igual, hasta que una vez me tocó atender un feminicidio y es muy, muy, muy duro, fue muy chocante porque fue ver la lectura que, culturalmente, la sociedad hace

de las mujeres. En ese sentido, cuando por ejemplo uno llega a atender un caso de una persona mayor qué está en situación de abandono, efectivamente está marcada por una relación de poder, pero cuando uno se choca con un caso de violencia contra la mujer o un caso de una mujer que está en riesgo de feminicidio es complejo en la medida de que uno está con la vida de la persona. Se siente una carga de tener la responsabilidad de la vida de una persona y cuando hay una negligencia, por ejemplo, con la persona mayor, un caso de negligencia es doloroso; se identifica la barrera, se identifica que a la gente no le interesa, pero cuando uno ya empieza a darse cuenta que es la vida de la gente en un caso de riesgo, la vida de una mujer; es más fuerte cuando uno se choca con las barreras institucionales, entonces sí me parece un poquito más complejo, porque yo le agrego esa dificultad, o sea, cuando son casos de violencia, estamos hablando de la vida de una persona y lo otro, la misma sociedad legítima, las violencias contra las mujeres. Entonces, cómo la sociedad tiene unas prácticas que respaldan las violencias. eso hace más compleja la gestión, la atención y demás.

¿Te acuerdas del caso donde te tocó atender este feminicidio?

Sí, nosotras teníamos un conductor, entonces estábamos en el carro con la psicóloga, cuando empezaron a pedir un equipo que atendiera un caso de una familia donde el papá había asesinado a la hija y la mamá los había encontrado muertos a los 2 el man mató a la niña, incineró el cuerpo de la niña y se mató él. Cuando nosotras llegamos a atender ese caso, fue súper difícil, porque uno cuando yo entré a ese trabajo, yo venía de trabajar con lo de las transcripciones y efectivamente era súper doloroso escucharlas, pero cuando ves las cosas de frente es muy diferente. Yo llegué allá y le decía a mi compañera: yo no quiero ir, tengo miedo, yo estaba súper asustada. En los procesos formativos, en la universidad me enseñaron a trabajar y empecé a hacer prácticas muy pequeña, pero nunca me enseñaron a enfrentar este tipo de

situaciones; yo sabía llenar una ficha, un montón de cosas operativas, pero atender un caso así, jamás. De pronto aprendemos de dinámica familiar, de constelaciones, redes de apoyo, aliados estratégicos, pero cuando llegué allá veía un montón de ambulancias, habían bomberos, había policía, había medios de comunicación y nosotras llegamos a decir: ustedes llamaron al 123 para activar una ambulancia para la madre, entonces nos enviaron acá para hacerle la contención a la señora. Nosotras no vimos los cuerpos a pesar de que nos dijeron que ingresáramos, pero yo dije ¿para qué?. El punto fue que nos sentamos, me acuerdo hasta el nombre de la señora, imagínate; eso fue tan traumático. Llegamos ahí a atenderla entonces como que la familia empezó a darnos la información del caso, de que era lo que había pasado, que la niña se iba a quedar con el papá una noche; la niña como que hablaba con la mamá, tenía una muy buena relación con la mamá y de un momento a otro la niña dejó de contestar, cuando la niña dejó de contestar fueron a verificarlos, entonces vieron que estaba saliendo humo del apartamento cuando entraron los bomberos, pues encontraron al señor muerto y a la niña también. Nosotras empezamos a atender a la señora como a las 4:00 de la tarde, empezamos a hablar con ella, como cosas muy, muy generales, ni siquiera yo estaba hablando, yo estaba con las otras entidades, era la psicóloga la que hablaba con ella, esa señora tenía una fuerza, quería salir corriendo yo ya estaba como con unos familiares de ella, con el cuñado, con la hermana, y me acuerdo mucho que nosotros como que tratamos de calmar en la señora y me acuerdo muchísimo, muchísimo que la señora y se nos paró al frente a las 2 y nos dijo: ¿a ustedes alguna vez le han matado a un hijo? ¿ustedes saben qué se siente? No, ustedes no saben. Obviamente yo quedé fría, yo solo pensaba ¿y acá qué? ¿Qué le puedes decir a esta señora si tiene toda la razón? Nosotras estábamos pidiendo una ambulancia para que trasladaran a la señora a un hospital porque la señora no estaba ubicada en tiempo, no estaba ubicada en lugar. O sea nada, la señora estaba super ida, por obvias razones;

pero, la ambulancia nunca llegó. Nos dieron las 8:00 de la noche sentadas en un andén esperando y la ambulancia nada, nunca hubo disponibilidad de ambulancia para la señora. Los familiares nos firmaron el desistimiento, imagínate lo doloroso que también era para nosotras estar ahí con ellos. Nosotras estuvimos en el levantamiento, estuvimos en todo. La familia quedó con el compromiso de que iban a volver a activar ambulancias de la casa donde ella se iba a quedar y ya ahí terminamos; pero fue chocante, porque yo estaba súper pequeña tenía unos 24 años y fue chocarme con una parte de mi que decía: soy grande, soy profesional, pero también chocarme de frente con un montón de barreras institucionales, para mí esa fue la peor de las barreras, efectivamente en el lugar habían ambulancias, había estado bomberos, había estado el CTI, habían estado todas las entidades del mundo, pero para atender a las personas que ya habían muerto, que efectivamente era necesario, porque hay dignificar el cuerpo, sí, pero alguien pensó en esa señora, no nadie pensó en ella y yo me acuerdo mucho, tengo la imagen de estar nosotras dos con la señora sentadas en un andén esperando una ambulancia y la ambulancia nunca llegó.

Obviamente fue un aprendizaje, aprendí un montón en ese trabajo. También recuerdo mucho una vez que atendimos un caso de una señora donde la señora salió de la casa con una peluca, una bufanda tapándola y el papá acompañándola con un palo porque el tipo la estaba persiguiendo para matarla, llegamos a la comisaría de familia y estaba cerrada le dijeron que tenía que ir al día siguiente. Entonces obviamente yo me choque con un montón de cosas super densas y yo creo que eso también hace que ahora con el trabajo que estoy ahorita sea tan dura, porque yo soy muy dura con las otras entidades porque he vivido la barrera, o sea, yo he estado con las personas viviendo la barrera y sé lo que es estar en esa situación

¿Con alguno de estos casos que has atendido, te has sentido identificada?

Sí, a mí me pasaba mucho eso, yo parezco más dura, pero soy muy sensible y habían un montón de casos que obviamente a mí me generaban cosas, pero hay 2 casos que recuerdo mucho. Yo nunca he vivido una violencia física, de persecución o eso no, jamás, y ojalá nunca me pase, porque, pues nadie está exento, pero hubo uno atendimos a atendimos de una chica que llamó a referir que era víctima de abuso sexual, yo no quería denunciar solo queria hablar y por más de que la sensibilizamos no quiso y no quiso y no tenía dónde pasar la noche; nosotras hicimos una vaca para darle para el paga diario y fue un caso que me puso a pensar mucho como profesional, Hubo otro donde atendimos a una señora que fue víctima de violencia y el man era muy loco, había destruido todo en la casa, la estaba persiguiendo y llegamos a la comisaría de Familia, eso fue en pandemia, llegamos a la comisaría de familia en la localidad donde ella vivía y el Comisario tenía Covid y durante la pandemia, cuando una persona tenía covid obviamente eso era un video porque entonces entraba en la aislamiento todo el equipo y demás, entonces salimos de ahí y dijimos, vámonos para para la comisaría que tiene atención 24 horas; llegamos allá y también tenía Covid el Comisario nos mandaron para otra que es 24 horas y cuando llegamos allá nos dijeron: no, no le podemos recibir la denuncia; yo me enceguesi, porque pensé ya no estoy sentada en el andén con la señora a la que le habian matado su hija, ahora estaba sentada con un costal con la ropa de ella con 2 niños; eso fue un agarrón que no te imaginas, con la trabajadora social, yo pidiendo atención para la señora, que la llevaran a Casa Refugio, yo llamando a todo el mundo no, eso fue terrible, todo el mundo gritaba, pero aunque al final se logró que le dieran casa refugio, lo sentí muy propio, no sé por qué. Es muy extraño porque aunque no lo he vivido, en ese momento sentí que me estaba pasando a mí.

Fuera del ámbito profesional, cuando estás en tu vida cotidiana, con tus amigas, en tu familia o en general en los espacios donde has estado, ¿has visto algún caso de VBG?

Sí, hay varias cosas. Primero aquí en mi casa cuando yo era pequeña, mi papá era muy violento, entonces a mí me tocó asumir un rol de contingencia a muy temprana edad. Por parte de mis amigas con varias de ellas yo me senté y les ayudé a poner la denuncia de situaciones de violencia que vivía. En lo personal, no, violencia basada en género no, pero sí tuve un problema de riesgo, yo recibí orientación por la Unidad Nacional de Protección porque en el ejercicio de liderazgo juvenil que hacía junto a otros compañeros teníamos una sede juvenil y llegaron unos hombres armados y nos encañonaron, nos robaron y nos encerraron en una oficina y duramos ahí un montón de tiempo, hasta que después salimos y pudimos activar policía, después llegó el CTI, la fiscalía y fue horrible, ya después recibimos la asesoría por la UNP, pero así de violencia de género en mi caso puntual no.

¿Cómo te sientes en tu trabajo actual?

Con mi trabajo actual me siento super reventada porque tengo mucho trabajo, pero yo vengo de una experiencia laboral muy violenta, los jefes tenían ese ejercicio de los micropoderes, como hay gente con un micropoder que ya cree que es dios, cuando yo entré acá vi que era un escenario muy diferente, la persona que coordina el equipo en el que yo estoy trata de apoyarnos un montón, si hay una dificultad nos escucha, nos orienta, si uno la embarra, obviamente le dice a uno ¿qué estás haciendo? pero lo defiende a uno hasta el último momento. Acá tengo demasiado trabajo, pero es un buen ambiente laboral, yo siento que también cuando uno trabaja temas de violencia sí se apoya sirve un montón porque ya es bastante tener que chocarse con un montón de situaciones complicadas de la gente como para tener que soportar también un ambiente laboral hostil, sin embargo, yo me daba cuenta la vez pasada lo habló desde mí, pero creo que también le pasa a muchas compañeras que por ejemplo como yo te contaba ahora a mí me toca trabajar temas de seguridad entonces, cuando nos sentamos a discutir sobre seguridad,

en los espacios son 6 manes y yo, no solamente son hombre sino que son señores, o sea gente como de 40, 45, 50 años y yo soy una persona que mide 155, soy chiquita, tengo pecas, entonces físicamente me veo más tiernita y al principio me querían coger de pendeja, entonces hay muchas prácticas que lastimosamente a uno le toca masculinizar para que en verdad se le respete a uno la palabra porque sino se lo comen a uno vivo. Por ejemplo, la vez pasada estábamos en una reunión revisando unos casos de acoso sexual, me dijeron, no, es que no se puede, le dije no, es que no es si quiere le toca a uno hablar fuerte y eso también me ha permitido argumentar muy bien y ganarme la legitimidad, suena feo, pero es necesario que vean que uno no está ahí mamando gallo, sino que en verdad está hablando de la vida de una persona.

¿Sientes que tu trabajo es valioso?

Yo siento que sí. Sí, yo siento que es valioso y siento que es muy importante. Hay muchas herramientas que siento que faltan porque por ejemplo cuando uno mira discursivamente los asuntos de género están en el plan nacional de desarrollo que tiene toda una línea de mujer, habla el derecho en la vía libre de violencias, habla del sistema nacional del cuidado. Uno mira el plan distrital de desarrollo y efectivamente uno de los ejes también habla de la seguridad de las mujeres, pero cuando va a mirar para realizar acciones no hay recursos, no hay disposición, entonces sí, es importante, es valioso, porque justo como le decía a una compañera ayer: a uno le pagan para recordarle a los otros que tiene que hacer su trabajo. Es muy valioso y por eso mismo deben reconocer que si hay una situación de riesgo para las mujeres, al menos se acuerden de que ay venga esta vieja que viene y fastidia acá todos los días, hace mala jeta y pelea, nos habla de la ruta, nos habla de las barreras de acceso, nos habla de la debida diligencia, obviamente no va a ser perfecto porque hay gente a la que no le interesa, les vale huevo, pero por eso mismo veo que es valioso e importante.

¿Qué le dirías a las compañeras que trabajan con VBG?

Uy yo creo que sí ya son de las que llevan tiempo, hay una frase muy bonita que dice que uno no tiene que perder la ternura. Yo siento que cuando uno se choca con los temas de violencia, uno se vuelve muy duro y por ejemplo, a mí me ha pasado con el tiempo que en verdad, hubo un momento que le estaba cogiendo rabia a los hombres, yo decía los odio, malditos, los odio, pero que siento que cuando uno tiene esa capacidad, como de como de soltar de no perder la perspectiva, de ver que el mundo puede ser mejor, un mejor lugar para todos. Entonces, les diría eso, que no deben permitir que esto les endurezca el corazón y que hay que tener mucha paciencia.

OK, esas son las antiguas, ¿Y las nuevas?

A las nuevas les diría que lean mucho, hay que tratar de teorizar lo que nos pasa, que se fortalezcan mucho a nivel académico y también su diplomacia, hay que tener un punto medio porque, por ejemplo, a mí me pasó que cuando yo empecé que era muy romántica pensaba cómo no, vamos con toda la luz a cambiar el mundo y eso no es así; entonces que se permitan aprender de otros y de otras y ver el mundo de una manera diferente.

¿Cómo te sientes a nivel de salud física y mental?

Después de lo que te contaba qué pasó en 2020 con el ataque que tuvimos en la sede juvenil, a mí me hicieron una valoración de salud mental super larga y ahí me dieron los dos diagnósticos de depresión y ansiedad. Entonces yo siento que cuando uno le pone apellido a este tipo de cosas, también le permite a uno entender muchas otras.

Yo tengo un tratamiento homeópata para eso porque siempre he sido muy resistente a los medicamentos psiquiátricos, porque me dan miedo. Entonces, eso ha implicado conocer otras formas de salir. Antes a mí me pasaba que yo tenía muchos episodios de ansiedad pero horrible

lloraba, me rasguñaba, me jalaba el pelo, era terrible. Pero lo he tratado de tener controladito entonces digamos que me siento estable.

¿Y físicamente?

Físicamente bien, yo camino un montón y eso me ha ayudado muchísimo para estar activa.

¿Qué acciones realizas para tu autocuidado?

Leer, pintar, caminar, comer.

Tú tienes algo particular y es que tú trabajas con mucha gente, no tienes un equipo tan definido como de pronto lo tendrían las otras compañeras. ¿Hay alguna estrategia de cuidado que realicen en tu grupo de trabajo?

Es como un grupo de escucha, escribe uno como vengo a desahogarme y me gusta porque uno con los equipos normalmente no hace eso. Pero con mis pares me veo muy poco, ya con las de la localidad, si salimos a comer, echamos chisme.

¿Qué acciones lleva a cabo la entidad para la que trabajas en función de tu cuidado, y el cuidado en general de las personas que se encuentran vinculadas?

Mira que yo acá donde estoy ahorita no llevo mucho, pero en el tiempo que llevo muchas hacía acciones de cuidado no he visto, no. Donde trabajaba antes tampoco, yo trabajé 3 años y no, nada, me acuerdo mucho que una vez se murió una compañera y llegó un psicólogo, como a preguntar que paso, ese fue todo el cuidado que tuvieron.

¿Qué recomendarías para fortalecer el tema de tu autocuidado?

Hacer ejercicio, hacer ejercicio; yo no hago nada de ejercicio; sé que es importante, pero no, no lo hago, me da pereza.

Y para fortalecer el cuidado en el equipo, el co-cuidado y el cuidado institucional, ¿qué se te ocurre? ¿Qué podrías hacer? ¿Qué recomendaciones darías?

Uy, no sé, qué pregunta tan difícil. No se, yo me acuerdo mucho que yo tenía un novio que donde él trabajaba tenían como una alianza con bodytech y él de gimnasio por esa alianza por el año pagaba 20.000 pesos. Creo que eso lo motivaría a ir, también pueden dar boletas para ir a clases de pilates, yoga, spinning, yo que sé. Y, de pronto, acompañamientos psicosociales, pero no que los brinden las mismas compañeras de uno, sino alguien externo. Que tú tengas la posibilidad, por ejemplo, hablando de esas alianzas, podrías tener una alianza con esas vainas que hay como de grupos de psicólogos, la salud mental es muy costosa entonces, de pronto este tipo de alianzas, podrían permitir que haya un acompañamiento terapéutico, pero más barato o gratis. OK, pero eso también está como más para la entidad y como grupo de trabajo. Con las compañeras me parece súper complejo eso, porque es una batalla de quién está más reventado, últimamente en Bogotá ha habido un montón de feminicidios, yo no sé cómo las compañeras de esas localidades han hecho, pues yo la puedo querer escuchar y la puedo querer acompañar, pero yo también tengo un montón de cosas entonces a veces siento que, suena feo, pero a veces las acciones de cuidado pueden volverse acciones con daño al generar una carga para mi. Te quedó debiendo esa respuesta; de pronto, también es una invitación a mí misma, a pensarme cómo nos cuidamos con mis compañeros.

¿Y con las compañeras con las que compartes en lo local?

Me parecería súper chévere. hacer una sesión de pintura, también un club de lectura me parece súper.

¿Qué temáticas te gustaría fortalecer para abordar este tema de una mejor manera?

Yo siento que a veces se habla del cuidado muy por encima y es muy complejo porque no se entiende que el cuidado es lo que sostiene la vida, para eso se cuida, a veces se asumen que todas las personas que hacen un trabajo de cuidado lo quieren hacer y eso no es así, el relevo de cuidado. Yo siento que le hace falta una formación más profunda, no por encima y ni tan romántica del cuidado, sino que reconozca también que hay unos avances teóricos en temas de cuidado y que se podrían implementar con las mismas personas que trabajan para la entidad, creo que seria una buena manera de iniciar.

¿Hay alguna pregunta que consideres importante y no te la haya hecho, o algo adicional que me quieras contar?

No, siento que hemos hablado de todo.

Magdalena, muchas gracias por este espacio, gracias por compartirme un poco de todas esas experiencias que tienes.

Gracias a ti.

1.5 Entrevista a Tita

Para empezar cuéntanos un poquito de ti. ¿Quién es Tita? ¿Qué hace en su día a día? ¿Qué le gusta? ¿Qué no le gusta?

Bueno, yo soy trabajadora social, especialista en estudios feministas y de género de la Nacional. Básicamente mi trabajo ha sido desde el ámbito comunitario y en el camino políticamente siempre he estado como en temas sociales, pero el tema del feminismo y del trabajo con mujeres ha sido lo que más se ha acercado a mi vida; eso a nivel profesional, pero a nivel personal, pues soy bastante particular. Tengo varios hobbies aunque ahorita lo he dejado un poco de lado porque siempre estoy cansada, ya ni los practico, pero me gustan los juegos de mesa, me gusta el anime, me gusta el fútbol, no practicarlo sino como hincha. Me gusta bailar

danza árabe y de ejercicios lo máximo que me gusta es nadar y escalar muro, pero pues hace ratico tampoco lo hago porque a veces el tema del trabajo y el cansancio no me permite como hacer otras cosas y ya digamos como que en el diario vivir casi no salgo, porque tengo siempre cansancio, pero pues en general tengo buenas relaciones con mis personas cercanas, mi familia y mis amigos. A nivel profesional soy muy sociable, muy cercana a las personas, pero a nivel personal a veces ya tengo como mi batería social agotada y en lo personal, prefiero estar muy aislada y que no haya mucha gente. Vivo sola desde hace más de 5 años, sin hijos, soltera, soy géminis.

Cuéntanos un poquito más en profundidad sobre tu experiencia profesional.

Yo salí de la universidad nacional, eso hizo que yo tuviera una cercanía mucho más grande frente a los procesos sociales desde una línea un poco más política y crítica.

Y pues digamos que de una u otra manera, eso también amplió, como las posibilidades de trabajo.Mi experiencia principalmente ha sido con el Estado, específicamente con el distrito, he trabajado con juventud, con niñez; mi experiencia más grande ha sido con Mujeres, voy a cumplir 10 años en el sector mujer y creo que las experiencias laborales han permitido que sea lo que soy ahora, que tenga herramientas de una u otra manera de afrontamiento, temas que parecieran inconexos, como el fortalecimiento a agentes educativos en primera infancia, terminan encontrando en mi eco en el momento en el que las historias de estas formadoras son historias de vida bastante fuertes y digamos que eso me ha fortalecido, Claro está, que después de tanto tiempo, a veces también hay un desgaste, precisamente porque no es fácil estar en un ejercicio como el trabajo social en el que se vive más en medio de la frustración que de grandes logros o grandes cambios o impactos.

¿En qué consiste tu trabajo actual?

Mi trabajo está relacionado con el tema de rectoría pública de la política pública de mujeres y equidad de género del distrito. El confes, 014 del 2020. En este ejercicio yo no atiendo directamente a las mujeres, pero siempre que hay casos graves llegan a mi para facilitar las rutas, revisar barreras o remisiones, como ese tipo de cosas, mi accionar principalmente está relacionado con la articulación interinstitucional con otros sectores, con la parte privada; revisar desde ahí que puede beneficiar a las mujeres en clave de la garantía de sus derechos. Hago también procesos de sensibilización con la ciudadanía de la localidad en clave de los 8 derechos que tiene la política pública. Depende de las prioridades, fortalecimiento, organizaciones sociales, acompañamiento a los procesos de participación de mujeres, a la formación de liderazgos de mujeres.

Es caminar el territorio, para posicionar el tema de mujer en lo local, porque a veces se piensa que el tema de mujer ya no es necesario, que ya no hay desigualdades, ya eso pasó de moda, pero en lo cotidiano nos damos cuenta que no, que de hecho las violencias mutan y forman otras maneras de manifestarse en las vidas de las mujeres, cada vez más invisibles o menos evidentes y que pasa una factura un poco más alta para las para las mujeres en términos de denuncia, en términos de identificación, en términos de ruptura de ciclos de violencia. Y pues bueno, eso es lo que yo hago, desde hablar con la ciudadana de a pie hasta con la máxima autoridad de la localidad, que en este caso es el alcalde local para posicionar los temas prioritarios de las mujeres, su agenda política, pero también el seguimiento a la política pública de mujeres y equidad de género.

¿Crees que abordar estos casos de mujeres víctimas de VBG, es diferente a abordar otro tipo de violencias?

Yo creo que hay varios niveles ahí, lo primero es que cuando uno aborda el tema de violencias basadas en género hay dos formas de afrontarlo. Uno te encuentras en el camino ese tema por el trabajo o dos el trabajo te encuentra a ti por el tema, en mi caso el trabajo me encontró porque yo ya tenía como esta sensibilidad y este proceso de formación, pero adicional, abordar estas temáticas siendo mujer es diferente, no sé si más difícil, pero sí diferente porque atraviesa nuestra misma historia de vida. Entonces, el ejercicio de abordaje con estas temáticas puede que no sea tan sencillo. Porque asumir algo desde tu experiencia personal nunca va a ser fácil, porque te confronta con algo que quieres negar diariamente y que alguien te diga que desde un chiste ya te están generando violencia, te están socavando tu autoestima no es fácil, porque constantemente nosotras, como mujeres, vivimos con la violencia y la naturalizamos y en ocasiones, el hecho de trabajar tanto estos temas también nos vuelve. No sé si insensibles, pero sí sí nos genera a veces, unos dolores tan fuertes que intentamos también cerrarnos como profesionales en estos temas porque hay problemáticas que nos desbordan y que no hay herramientas reales para gestionar lo que se siente frente a eso, aún más en las situaciones que no dependen de nosotras. De hecho, la mayoría de veces no depende de nosotras porque nosotras hacemos más que todo asesorías, pero la atención o que realmente el caso sea tenido en cuenta, que las autoridades puedan escucharla y actúen es otra historia.

¿Te has sentido identificada con alguno de los casos en particular?

De los que yo he conocido sí, no a nivel personal, pero sí a nivel político; como te decía, yo no atiendo casos directamente de las mujeres, pero hay unos casos que me tocan muchísimo no porque los haya vivido directamente, sino porque desde mi apuesta política me confronta mucho con lo que sucede. O digamos pensando en situaciones que se pueden presentar con las personas cercanas a mí. Desde ese lugar es como te van afectando y te van minando poco a poco,

también hay un punto donde uno dice no esto ya es demasiado. Hay cosas que la impotencia misma hace que vaya perjudicando tu salud mental.

¿Tienes algún caso que hayas abordado y haya sido muy impactante para ti?

Es que hay veces que uno puede decir tal caso me impactó más, pero siempre van apareciendo nuevos. Recuerdo uno de una ciudadana, una docente, creo que era de universidad. no estoy segura pero tenía ya doctorado, o sea, era supremamente estudiada, tenía unos ingresos económicos supremamente altos y era víctima de violencia psicológica y física por parte de su pareja que era un mantenido. Una noche nos llamó en ese momento, teníamos otras dinámicas, el caso fue que nos llamó, nos dijo, es que está detrás de la puerta, la está golpeando, me quiere matar. Estoy muy asustada, no sé qué hacer. Activamos la ruta, el hombre se fue, entonces le dijimos vamos mañana y te acompañamos a poner la denuncia, obviamente eso no se puede hacer desde mi rol, pero estábamos tan preocupadas por ella que dijimos vamos y te acompañamos a la URI a poner la denuncia; cuando llegó comenzó a dudar si poner la denuncia y dijo, no es que él es un buen padre, tengo miedo, ¿qué tal que le pase algo? ¿Qué tal que lo metan a la cárcel? ¿Qué tal, qué tal? nosotras le decíamos, pues el problema es que es tu vida y es tu seguridad, no sabemos en qué momento vuelva a pasar y vuelva a lastimarte. Entonces lo dudó un montón, nosotras le dijimos, no te preocupes, en últimas es tu decisión. Todavía no se habían activado muchos protocolos, eso fue hace casi 10 años; ella se quedó en la Uri y nosotras nos tuvimos que ir estuvimos con ella como 3 o 4 horas y ella no se había decidido, cuando nosotras nos fuimos le dijo a la fiscalía que ella se había sentido coaccionada de poner la denuncia por parte de nosotras, que ella sentía que la estábamos obligando a poner una denuncia que ella nunca había querido poner y fue muy decepcionante, salimos siendo las malas.

Otro caso difícil fue un feminicidio donde a la mujer la encontraron dentro de un colchón en la ronda de un río y no se sabía quién era, si era menor de edad, porque era joven. ¿Qué había pasado? Como era una NN, el trato institucional fue casi burlesco, diciendo el caso de la del la del colchón como si la dignidad de la persona se hubiera perdido y solo simplemente tu vida hubiera sido el colchón en el que terminó. Nadie quería hacerse cargo del caso como tal, fue bastante complicado. También, recuerdo el caso de una mujer que llega a última hora a preguntar por trabajo, nos dice, es que necesito trabajo porque no tengo y necesito hacer algo porque estoy con mi hijo y yo me fui a México y no me devolví sin nada y entonces le preguntamos ¿por qué te devolviste sin nada? no dice ah, no, es que yo fui secuestrada por el cártel de Sinaloa y junto con mi hijo nos tuvieron encerrados, secuestrados, gracias a Dios uno de los del cártel, se enamoró de mí y me propuso matrimonio, yo le dije que me casaba con él siempre y cuando me dejara libre y apenas me soltó, yo me vine para Colombia huyendo. Ella no entendía y dimensionaba el peligro que estaba corriendo en términos de su.seguridad, de su vida misma, el cartel de Sinaloa no es cualquier cosa, o sea, hay redes en todo el mundo, que obviamente la iban a buscar aquí en Colombia porque sabían que era colombiana. Activamos todas las rutas, de hecho logramos cosas que se demoran mucho o no se logran en tiempo record, le encontramos un trabajo ya fijo donde simplemente tenía que ir a firmar su contrato. Ella al principio decía a todo sí, yo voy a recoger unas cosas y me voy, le insistimos mucho y de repente nos deja de contestar; fue muy angustiante, quedamos con la zozobra de ¿le habrá pasado algo? Uno como profesional intenta dar todas las posibilidades, pero no.muchas veces es muy difícil identificar las violencias para las mujeres y entender que el riesgo de perder la vida en 1 segundo es tan fácil por el simple hecho de ser mujer.

Desde tu vida cotidiana, ¿has visto en personas cercanas VBG? ¿o has tenido que pasar situaciones de VBG?

En mi vida he vivido casi todas, creo que la primera violencia fuerte que yo sufrí fue la psicológica al estar expuesta a ver cómo mi padre engañaba a mi mamá y como eso lastimó mucho su autoestima, su amor propio, cómo le dolía, lloraba. Como también se manipulaba con el ejercicio del dinero; mi madre siempre trabajó, pero cuando nos tuvo a nosotros, mi papá le dijo dedícate a cuidar a los niños y yo mantengo el hogar, pero eso también le quitó su libertad y su.autonomía entonces siempre dependió económicamente de alguien más y si trabajaba entonces era un problema y eso era complejo en la convivencia. Todo se enmarcó más en la violencia psicológica, que yo haya visto no fue físico sino que es un tema psicológico, yo amo mucho a mi papá, pero pues son cosas que tengo presentes, aunque hoy en día sé que eso hace parte de la relación de ellos. Ya en mi vida un poco más grande, más joven, seguramente pasaron muchas más cosas, como el acoso sexual callejero, los piropos, el hecho de que uno esté en el colegio y simplemente el tener un uniforme ya era motivo de.que tú eras presa fácil para que las personas te echaran piropos, hombres grandes, viejos, lo que sea, desde carros, camiones y que también en algún punto uno pensara entonces estoy bonita porque estoy siendo reconocida por otra persona sin dimensionar todo el peligro que puede haber detras, de que no importa que tengas puesto, sino realmente es el ejercicio del poder sobre tu cuerpo; esas son violencias cotidianas.Pero también otras violencias más evidentes en mi vida fueron las violencias que sufrí en relaciones de pareja y no solamente relaciones de pareja en el que uno tiene en cuenta esta vaina del amor romántico, poco cuidadoso, donde la pareja tiene otra persona, entonces una se siente como lo peor porque obviamente,se empieza a pensar algo me faltó a mí porque fue a buscar a otra persona, pero más allá de eso, yo sufrí, por ejemplo, violencia sexual en relaciones

de pareja, que ya después de leer y estudiar, me di cuenta que eran relaciones no consensuadas y que fue violencia, y que uno en el fondo entraba a justificar porque como soy su pareja entonces, si él quiere, asi yo no esté lista, no esté preparada, no haya accedido, tienes que tener relaciones y te reducen del cuerpo de mujer a ser simplemente un objeto que puede ser usado en cualquier momento y eso es triste porque uno lo naturaliza pensando ah no es que me quiere y pues soy su novia, entonces lo puede hacer cuando quiera, cuando realmente ni siquiera hay un ejercicio de placer o de disfrute personal. Creo que todos esos ejercicios de violencia me han hecho la mujer que soy, porque me ha tocado obligarme a ser independiente, a ser fuerte, a no permitir cosas, que también tiene sus matices, por ejemplo, llevo muchísimos años luchando con algo, si alguien me regala algo o si alguien me invita a algo, yo lo recibo con cariño y con mucha tranquilidad si son amigas o amigos, o sea si yo sé que no quieren otra cosa, pero si yo sé que es una persona que tiene como cierta intención conmigo y que me está invitando algo, yo siempre pienso, él quiere que yo le devuelva este regalo de otra manera y no me gusta quiera comprar con regalos y eso genera un rechazo.

En temas políticos también ha habido un silenciamiento de las opiniones por el hecho de ser mujer, el tener que posicionarse en escenarios de incidencia es difícil porque no no es sencillo que escuchen la voz de una mujer, que si yo hablo tengo que tener unos cuatro o cinco argumentos durísimos para que digan ah sí, tiene razón, pero si lo dice un man la postura es diferente. A mí me toca doblemente fuerte o 3 veces más, porque tengo que encontrar las herramientas, los argumentos, las formas, los medios para ser escuchada y que mis ideas se valoren.

¿Cómo te sientes con tu trabajo actual?

Es complejo, es como de amores y odios porque hay cosas muy bonitas que uno se siente agradecido y uno siente que de verdad está haciendo las cosas bien y que de verdad hay algo que uno está haciendo diferente, que está transformando vidas, que está haciendo algo para aportarle a esta sociedad. Yo soy atea, pero siento que el ejercicio de intentar hacer las cosas bien y dejar en este mundo algo mejor de lo que lo encontraste hace que valga la pena haber vivido. El problema es que es a costa de uno mismo y ahí es cuando hay un vuelco en las emociones y los sentires de las personas que estamos trabajando. Es muy duro también estar en contra de todo el mundo, de las instituciones, de las personas, así uno les explique que la violencia existe tanto a víctimas como a victimarios o personas en general, o sea no solamente es el agresor, sino las mismas víctimas dicen no, eso es normal. Es frustrante.

Además, el tema de la salud mental, el tener tanta presión y tantas cosas en la cabeza que manejar al mismo tiempo, implica un tema de estrés bastante fuerte y como un ejercicio de desesperanza, pero al mismo tiempo parece un círculo vicioso, porque aveces te sientes muy frustrada, muy cansada, pero tampoco tomas la decisión de irte, en un momento es casi masoquista, porque uno sabe que a pesar de que hay cosas que te hacen feliz, la mayoría te frustran, te enojan, te ponen triste, pero aún así te quedas porque sientes que igual estás haciendo algo importante, sin tener en cuenta el costo que tiene en tu salud mental, física, social, en todo.

¿Crees que tu trabajo es valioso?

Creo que es muy valioso, yo creo que se han logrado muchas cosas desde lo local, que uno podría pensar que no resuenan tanto y los impactos más grandes nunca los van a notar, porque también nos quieren ver como una cifra, sin destacar que lo importante está en lo cualitativo, nos exigen muchas veces centrarnos en lo cuantitativo, por lo que hay que correr y por lo que hay que buscar para salir a mostrar, pero los impactos reales no se ven, solo queda en

anécdotas entre amigas, entre las compañeras a la hora del almuerzo, pero pero nada más y a veces es frustrante, no porque uno quiera una placa o que digan qué gran trabajadora eres, pero mencionar esos cambios, yo creo que haría que las se entendiera mejor este tema, que las personas fueran más empáticas con el ejercicio y no dijeran es que a ella le pegan porque le gusta, porque es masoquista. Entender que, por ejemplo, uno puede transformar la vida de personas como la de una señora que fue violentada por muchos años por su esposo y llegó a la oficina y de repente ya no tenía miedo que alguien se le parara detrás porque ella, cada vez que alguien se le paraba detrás, saltaba del susto y nunca había podido recibir un abrazo o una caricia de su hijo, porque para ella cualquier contacto era violencia.

Nunca se arregló el cabello ni las uñas porque detestaba que alguien la tocará por la violencia que había sufrido y después de un par de meses de comenzar a trabajar con otras mujeres, sentir que podía agarrar la mano de su hijo para ella fue un cambio brutal, contaba con alegría como hoy me hice las uñas, me hicieron manicure. ¿Eso dónde queda?

¿Qué le dirías a las compañeras que trabajan con VBG?

¡Uf! Mucha fuerza, nunca se alejen de sus redes de afecto, de sus redes de seguridad, de sus amigas, su familia. Que siempre hay que descargarse, hay que aprender a soltar porque es un trabajo muy difícil; No es fácil todos los días recibir problemas de todo el mundo, que no es fácil vivir todos los días de caso en caso y que al final del día nunca te preguntaron a ti ni siquiera cómo estuviste, entonces qué por eso es importante no alejarse de esas redes de afecto y que pues igual va a ser un camino, igual que vamos a seguir dando lo mejor porque cuando ya entraste en este camino, es muy difícil que vuelvas, porque todo lo vas a ver desde estas gafas violeta y es algo que te va a atravesar durante toda tu vida, entonces que deben tener mucha fuerza, que no es

la única y que va a encontrar a más personas en el camino que también reconozcan el trabajo y que la van a acompañar y apoyar, pero que mientras tanto no va a ser fácil.

¿Cómo te sientes a nivel de salud: salud física, salud mental?

Físicamente cada vez me siento más desgastada, más acabada en muchas cosas y es un círculo vicioso nuevamente, porque si quieres más energía, debes ejercicio y para hacer ejercicio no debes estar cansada, porque siempre llego cansada, entonces es como no puedo hacer nada más, porque no tengo la energía para iniciar el ejercicio, porque siempre estoy cansada y es complicado salir de ese lugar y obviamente hay un tema mental de un desgaste muy fuerte. Hay tema de síndrome de Burnout demasiado fuerte desde nosotras y más aquellas que llevamos trabajando tantos años en este ejercicio y es algo que no se ha pensado, ni desde la institución ni desde la profesión de cómo cuidar a las personas que trabajamos sobre estos temas tan humanos, y es ya demasiado saturante a muchos niveles.

¿Qué haces para tu autocuidado?

Me gusta mucho el ánime, así me desconecto. No veo noticias porque cuando lo hago lloro, me genera demasiado impacto, me deprimo y me deprimo aún más pensando que hay personas que pueden ver noticias y les importa 5 el dolor humano, entonces una parte del autocuidado es no ver noticias. También, me veo con amigos, me tomo una cerveza, salimos a comer, pero a veces en general no puedo hacer nada más, sino quedarme en mi cama acostada porque no me da la fuerza, ni la energía para hacer otra cosa.

¿Qué acciones desarrollan con tu equipo de trabajo, para el cuidado de quienes lo integran?

En teoría hay dos niveles, talento humano intenta hacer cosas pero que no son tan efectivas y más porque los grupos son atomizados por territorio, entonces no es tan fácil, pero

tampoco nos ofrecen muchas opciones porque las acciones grandes son en él nivel central y nosotras no podemos salir a nivel central porque estamos en lo atomizado en la localidades. Ya con las compañeras más cercanas, con las que vivimos más tiempo que en casa hablamos, nos desahogamos, a veces jugamos, vamos por un helado, reímos, nos mandamos cositas,

¿Sientes que la entidad hace algo por tu cuidado y el cuidado de tus compañeras?

Creo que lo intentan, pero lo intentan mal hay veces que hacen cosas muy bonitas, que creo que ayudan un montón, pero no es un proceso, son como acciones aisladas; no hay un ejercicio de seguimiento.no se ubican en la tónica en la que estamos.

Entonces, hacen un taller de algo a las 8:00 de la mañana y dicen conéctate como dos días antes sin tener en cuenta la agenda que tenemos. Ahí es donde uno piensa si hay realmente un plan de bienestar. Y últimamente, muchas personas han estallado porque se le suma el trabajo con sus temas personales y en talento humano tampoco son muy asertivas cuando uno necesita apoyo real. Desde temas burocráticos, hasta mensajes muy agresivos; en vez de sentir apoyo se siente juzgada desde el área que debería estar pensando en nuestra salud y bienestar trabajadoras

¿Qué recomendaciones darías para fortalecer el autocuidado, el co-cuidado, y el cuidado institucional?

Siento que se deben abordar por separado porque el co-cuidado, que es con las personas más cercanas, pasa por el tema de empatía y sintonía con las demás, porque no siempre nos agradan las personas con las que trabajamos, es algo que uno no puede obligar, pero a nivel institucional se podrían gestionar espacios para pensarnos en la salud y el cuidado hacia el equipo internamente, espacios que se den en el horario laboral para poder hacer algo diferente, porque podemos estar haciendo una dinámica diferente para el tema del cuidado, pero si llega alguien nos toca salir corriendo a atender,si llega alguien no importa que tú estés vuelta nada,

tienes que tienes que estar disponible. Ahí es donde una piensa ¿y quién cuida de nosotras?. Son cosas sencillas como facilitar espacios reales de descanso y de bienestar, que generalmente no se dan, pueden decir vamos a dar medio día al mes para pensarnos en el bienestar de los equipos, pero no lo hacen. En temas de autocuidado es tener la voluntad, al principio me toca obligarme, para hacer las cosas, yo sé que tengo que hacer más ejercicio, salir más, pero me cuesta tanto.

¿Hay algunas temáticas en temas de cuidado que consideres importante aprender?

En temas de autocuidado es importante aprender a separar espacios y escenarios, el hecho de ser de planta me permitió ser más estricta con cosas que yo no hacía como contratista, por ejemplo, darme en mis espacios y mis tiempos, solo trabajo en mi horario de oficina luego de eso ya no trabajo y de hecho es muy difícil para mí cuando tengo que hacer algo afuera de la oficina, porque es como que el cuerpo dice no, no, ya no estás trabajando ya no, ya no vas a hacer nada, puede que no hayas acabado todas tus cosas, pero eso será problema del día siguiente.

También debería haber un acompañamiento psicológico para ayudar a tramitar todos estos ejercicios, tanto laborales como personales, porque pues ya comienza a vincularse también en el tema personal. Y el tema de obligarse a hacer cosas por el bienestar, el ocio y la recreación de uno mismo, darse tiempo a sí misma, separarse un poquito más de las redes.

¿Hay algo que de pronto me quisieras contar, y que no te haya preguntado?

No, en este momento no se me ocurre nada.

Gracias Tita por permitirme esta entrevista.

Vale, con gusto. Espero que te vaya bien con todo, es un tema muy importante.

Anexo 2. Taller Re-conectando conmigo misma.

La presente propuesta de intervención se postula desde el proyecto de investigación “herramientas de cuidado para seis profesionales que abordan casos de violencias basadas en género en una entidad pública de Bogotá, DC.” Desde el anteproyecto se plantea que los espacios de atención y acompañamiento a mujeres víctimas de violencias basadas en género permean la subjetividad de los equipos de atención, que están confirmados en su mayoría por mujeres y generan diversas afectaciones a nivel individual, grupal e institucional. Dentro del proyecto se tiene propuesto por medio de diversas actividades identificar - promover factores de protección y atención que promuevan el bienestar psicosocial de las profesionales.

Objetivo:

Favorecer, por medio de la conexión con el cuerpo, el reconocimiento de malestares y emociones negativas de las profesionales de equipos de atención y proponer herramientas para su gestión.

Tiempo estimado: 2 horas

Materiales:

- Reproductor y lista de música
- Velas
- Esencias
- Colchonetas
- Vendas para ojos
- Aceite esencial
- Hielo
- Objetos con texturas diversas
- Alimentos de varios sabores

- Instrumentos musicales
- Hojas blancas, colores, lápices, marcadores
- Recipiente
- Fósforos

Desarrollo del taller

Se inicia el taller disponiendo de un espacio cómodo con música relajante y de ser posible ambientado con velas y aromas.

Llegando al aquí y al ahora

Se pide a las participantes que se ubiquen de la forma en que se sientan cómodas, se invita a cerrar los ojos y centrar la atención en su respiración, se realizan respiraciones diafragmáticas y se pide que pongan un color a su respiración y escaneen su cuerpo llevando el color por cada rincón, empezando por los pies y recorriendo su cuerpo hasta llegar a la cabeza, deteniéndose en los lugares donde sienten peso o resuena algún dolor. Mentalmente van a realizar un masaje, tratando de soltar los nudos y ser consciente de los malestares.

Explorando con mis sentidos

A continuación, se realiza el ejercicio de conexión con los sentidos, se emplean bandas para tapar los ojos y facilitar la atención en los otros sentidos. Empezamos por el olfato, tomamos una aceite y pedimos a las participantes que lo huelan, identifiquen el olor, si les parece agradable o desagradable y tienen algún recuerdo con este, las invitamos a hacerse un masaje y llevarlo a los lugares donde sintieron dolor y dejarlo ahí unos segundos.

Por medio de varios objetos con diferentes texturas desarrollamos el tacto, si tenemos la posibilidad de tener hielos empezamos con este, pedimos identificar si la sensación que provoca es placentera o no, si les parece lo pueden llevar a otras partes del cuerpo y percibir cómo se va

descongelando. Tomamos un objeto que sea suave, invitamos a jugar con él, por medio de la percepción y los demás sentidos disponibles identificar qué es, así lo hacemos con una o dos texturas más.

Para el sentido del gusto tenemos disponibles alimentos de diversos sabores, dulce, ácido, salado, amargo pidiendo concentrarse en el sabor, textura y recuerdos que evoca cada uno.

El sentido del oído en este ejercicio es transversal, es posible pedir a las asistentes que indiquen alguna canción que les traiga tranquilidad y reproducirla durante la actividad, así mismo, pueden usarlo para tratar de identificar los objetos empleados o en caso de tener la facilidad pueden llevar algunos instrumentos musicales pequeños como maracas y panderetas.

Quemando los dolores

Continuando con la experiencia se pide a las participantes abrir los ojos y si desean compartir algo de su sentir durante los ejercicios anteriores. Posteriormente, se entregan hojas blancas y se dejan disponibles lápices, colores y marcadores; se les pide que hagan un dibujo de la silueta de su cuerpo y ubiquen en él los dolores que identificaron durante los ejercicios anteriores, se indica que les pueden poner algún color, emoción y nombre en caso de tenerlo, también escribir una experiencia o situación que haya generado malestar y quieran soltar.

Para finalizar la experiencia se realiza una hoguera donde, simbólicamente, cada una puede poner su hoja y dejar ir esos dolores - experiencias negativas que han tenido. Se invita a reflexionar si su cuerpo se siente diferente con esta experiencia y a llevar lo que le haya gustado o servido a la práctica como herramienta de autocuidado.

2.1 Desarrollo del taller

El pasado 5 de junio, el taller "Re-conectando conmigo misma" ofreció a cuatro profesionales dedicadas a abordar casos de violencias basadas en género un espacio para hacer

una pausa y mirar hacia el interior. El ambiente, cuidadosamente preparado con música suave y el sutil aroma de esencias, invitaba a la desconexión de las preocupaciones cotidianas y la posibilidad de estar por un momento presentes sin el ajetreo del día a día.

Se inició el taller con la fase "Llegando al aquí y ahora", fue un momento de profunda inmersión personal. Las profesionales se acomodaron en sus colchonetas sobre el piso, se explicó el objetivo del espacio y las invitó a regalarse un momento de encuentro con las voces que transitan su interior; se acercó a cada una para explicar y acompañar la respiración diafragmática destacando que era un ejercicio fundamental para anclar la mente al cuerpo.

Faleg, con los ojos cerrados, sintió la guía de la facilitadora, cuya mano se posaba suavemente en su abdomen. Aunque al principio su respiración era un tanto superficial, un reflejo del ritmo acelerado de sus días, con cada indicación y corrección amable, Faleg notó cómo el aire empezaba a profundizar, llevando una sensación de calma. Para ella, el color de su respiración se tornó en un azul claro, que imaginaba fluyendo por su cuerpo, deteniéndose en la tensión de sus hombros y cabeza, intentando disolverla.

Magdalena, quien tiene una mente muy activa, encontró un desafío en el simple acto de respirar conscientemente. La facilitadora se inclinó a su lado, susurrándole instrucciones sobre cómo sentir la respiración diafragmática. Con esfuerzo, Magdalena logró enfocar su atención, y poco a poco, el ritmo se hizo más regular. Ella visualizó su respiración como un verde brillante, que buscaba aliviar un persistente dolor en la parte baja de su espalda y en el cuello.

Kaori, inicialmente se sentía rígida; su cuerpo, acostumbrado a la alerta, tardó en relajarse. La facilitadora, notando su postura, le sugirió relajar sus brazos y piernas. Al explicar la respiración diafragmática, le recordó que no se trataba de forzar, sino de permitir que el cuerpo respirara de forma natural y profunda. Al concentrarse, comenzó a sentir una liberación gradual.

Su respiración adquirió un tono naranja cálido, y al escanear su cuerpo, se detuvo en su pecho y estómago donde a menudo sentía una opresión, notando un leve calor en esa zona.

Finalmente, se sumergió rápidamente en el ejercicio. Para ella, la dificultad no estaba en la técnica, sino en permitirse sentir las emociones que emergen con la calma. La facilitadora simplemente se aseguró de que su postura fuera cómoda y que su respiración fluyera sin obstáculos. Tita imaginó su respiración como un violeta suave, que recorría cada músculo, deteniéndose en las rodillas, la cabeza y el estómago, donde a regularmente se acumula la tensión y fatiga mental. Sintió cómo, con cada exhalación, una pequeña parte de esa tensión se disolvía en el aire.

A medida que el ejercicio de respiración avanzaba, un silencio profundo y reparador envolvió la sala. La música y orientación permitió que cada mujer, a su propio ritmo, se adentrara en un estado de mayor conciencia corporal y emocional, preparando el terreno para las actividades que vendrían después. El acto de respirar, tan cotidiano y a menudo inconsciente, se transformó en una poderosa herramienta para reconectar con el aquí y ahora de su propio ser.

Acto seguido, se dio paso a la actividad explorando con los sentidos: un viaje olfativo, gustativo y táctil. Con la respiración más pausada y la mente anclada en el presente, el taller guió a las participantes a la fase explorando con mis sentidos. Pese a que aún estaban acostadas en sus colchonetas y con los ojos vendados, en algunos momentos de esta fase, se evidenció la dificultad de las profesionales para mantener la concentración y la atención plena a las indicaciones, lo que resalta el desafío inherente a desconectarse de las exigencias diarias.

El primer encuentro fue con el sentido del olfato, se acercó a cada una esencia de lavanda. Faleg aspiró profundamente, para ella fue un suspiro de alivio, un olor que le recordó a los campos abiertos y a la tranquilidad, trayéndole paz y calma. Kaori, en cambio, lo sintió

demasiado concentrado y empalagoso, por lo que sintió malestar en la cabeza y una sensación de pesadez. Tita también lo percibió intenso, un poco invasivo, recordando los productos de limpieza y actuando más como un distractor. Para Magdalena, la lavanda evocó recuerdos borrosos de la infancia, una sensación reconfortante que la invitaba a la introspección.

Después del ejercicio olfativo, la exploración continuó con el tacto. Con los ojos aún vendados, se entregaron diferentes objetos en las manos de las participantes. El primer objeto fue un trozo de algodón que se deslizó por sus dedos. Faleg frotó el objeto delicadamente. Para Kaori, la suavidad fue un alivio bienvenido después de la esencia que aún tenía en sus manos. Tita notó la textura e intentó por medio de los demás sentidos identificar el objeto. Magdalena exploró la textura con curiosidad, intentando adivinar el objeto solo por su textura.

Finalmente, se detuvieron en un objeto con una textura más lisa, pero poco usual para ellas, eran dos imanes en forma ovalada que se atraen magnéticamente.

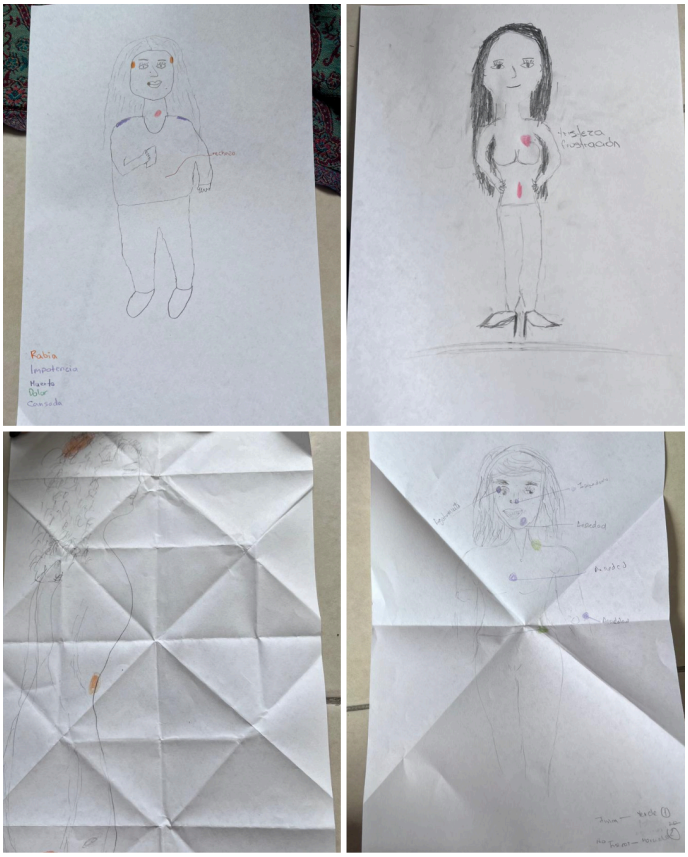
Posteriormente, con el ejercicio navegando los dolores, se invitó a las participantes a levantarse y a sentarse cómodamente. Se les proporcionó hojas blancas, lápices, colores y marcadores. La tarea era dibujar la silueta de su cuerpo y ubicar en ella los dolores y malestares que habían percibido durante la meditación guiada y el escaneo corporal. Se les animó a darles color, a asignarles una emoción o incluso a ponerles un nombre. También podían escribir alguna experiencia o situación que les hubiera generado malestar y que desearan soltar.

Faleg, al dibujar su cuerpo, marcó con un color oscuro una tensión sobre los hombros identificó como la impotencia y el miedo intenso que generó en ella pensar en la muerte de uno de los seres más preciados en su vida. En su cabeza trazó puntos que representaban la rabia y dolor por el proceso que atraviesa un ser indefenso. Al ver su dibujo, sintió tristeza, pero también la claridad de reconocer aquello que le pesaba. Kaori dibujó un nudo tenso en su estómago, que

asoció con la frustración constante. En su pecho un color rojo simbolizaba la tristeza, para ella, el dibujo no solo era una representación, sino una forma de "ver" concretamente las cargas invisibles que llevaba.

Tita se concentró en su abdomen, dibujando una mancha oscura que para ella era el agotamiento físico, en la cabeza, trazó espirales que representaban el rumiar constante sobre las injusticias. Al mirar su silueta, se detuvo en las rodillas y se dio cuenta de cuánto su cuerpo estaba resonando con su estado emocional.

Magdalena, más introspectiva, dibujó un área difusa alrededor de su corazón, que simbolizaba una tristeza y ansiedad acumulada. En su rostro y brazos unos puntos gruesos representaban el agotamiento e inseguridad que permanecen en su interior. El acto de plasmarlo



en papel fue un momento de profunda conciencia, donde el dolor se hizo tangible y, de alguna manera, más manejable.

Cuando cada una tuvo su dibujo, tuvo que transformar su hoja de papel con los dolores dibujados en un pequeño barquito de papel. Luego, se les pidió que ubicaran su barquito en la parte del cuerpo donde sintieron más dolor o molestia. Con los barquitos estratégicamente colocados, se dio paso a una experiencia de baile, donde cada una propuso una canción que les diera ganas de mover el cuerpo. En conjunto, al ritmo de la música y con sus barquitos navegando simbólicamente sobre sus propios dolores, movilizaron las molestias y las emociones. Este baile con los barquitos fue una forma de reconocer la presencia del dolor sin quedarse peleando con él, dándole un cauce para fluir en otras direcciones.

Finalmente, después de la energía movilizadora del baile, llegó el momento de la renovación con la hoguera simbólica. Con el fuego dispuesto, cada participante, una a una, se acercó para quemar su barquito de papel. El fuego ardió suavemente mientras las hojas se unian para convertirse en cenizas, un acto liberador que fue aún más poderoso al vivirse en conjunto.





El taller concluyó con una profunda reflexión sobre la importancia de escuchar al propio cuerpo como una brújula interna, y la necesidad de generar acciones de autocuidado que no fueran solo un lujo, sino una necesidad fundamental para su bienestar y para la sostenibilidad de su valioso trabajo.Por medio de esta experiencia fue posible dejar una semilla de conciencia y la invitación a cuidarse para poder seguir cuidando a otras.

Anexo 3. Análisis de información

Tabla 1.

Cuadro comparativo de análisis de entrevistas y taller Re-conectando conmigo misma.

Categoría		Faleg	Kaori	Ganesha	Tita	Magdalena
1. Violencias Basadas en Género	A. Claridades sobre Violencia Basada en Género (VBG)	Comprende la VBG como un fenómeno estructural que incluye diferentes formas de daño más allá de lo físico. En el taller logró tener conciencia sobre cómo las emociones reprimidas (miedo, impotencia) se relacionan con la violencia interiorizada y el estrés del trabajo con mujeres víctimas.	Concibe la VBG como una problemática transversal que afecta a todas las mujeres, sin importar su nivel educativo o social. Durante el taller, reconoció cómo la carga emocional de atender violencias se manifiesta en su cuerpo por medio de nudos o tensiones.	Interpreta la VBG desde una perspectiva jurídica y ética, centrada en los derechos. Debido a programaciones previas en su dinámica labor no participó en el taller.	Entiende la VBG como resultado del sistema patriarcal en el que entiende que todas las mujeres en algún punto de su vida han estado expuestas a situaciones de VBG. En el taller se evidenció cómo las violencias estructurales se reflejan en su cuerpo como agotamiento físico y mental, resultado del exceso de exigencia y control.	Considera la VBG como una consecuencia política y social de las desigualdades estructurales. En el taller, conectó la tristeza y la ansiedad corporal con el desgaste que provoca enfrentar las barreras en la atención a mujeres víctimas de VBG.

	B. Incidencia de la VBG en la vida cotidiana de las profesionales	Reconoce el impacto emocional del trabajo en su salud mental. En el taller, visualizó la tensión en sus hombros como la carga del miedo a perder seres queridos, incluyendo a sus compañeras de trabajo, simbolizando cómo el trabajo en VBG permea su vida personal.	Ha vivido violencias y carga emocionalmente los casos de otras mujeres. En el taller, la opresión en su pecho y el nudo en el abdomen reflejaron su tendencia a acumular preocupación y tristeza en el cuerpo.	Siente el peso emocional de los casos y la sobrecarga del trabajo jurídico con mujeres víctimas. Aunque no participó en el taller, sus rutinas físicas reflejan su búsqueda de equilibrio entre su trabajo y la gestión de sus emociones.	Reconoce la presencia constante de la violencia en su trayectoria vital y profesional. En el taller, su cuerpo habló del cansancio crónico y de la necesidad de liberarse de pensamientos repetitivos sobre injusticias y frustración al no poder apoyar a las mujeres de la manera en que quisiera	Asocia su propia historia de vida y su activismo con un profundo impacto emocional. En el taller, el área del corazón simbolizó la carga emocional del compromiso social y político con las mujeres.
	C. Aspectos de la VBG que se atienden	Atiende casos de mujeres en crisis, canaliza rutas de atención y acompaña grupos de empoderamiento. En el taller, su expresión corporal mostró que el acompañamiento también implica sostener emocionalmente el	Realiza acompañamiento psicosocial y emocional a mujeres. En el taller, su dibujo evidenció cómo interioriza el dolor ajeno en forma de frustración y tristeza.	Brinda asesoría jurídica en casos de VBG, buscando fortalecer el conocimiento y autonomía legal de las mujeres.	Implementa estrategias territoriales y de política pública en prevención y sensibilización. En el taller, reconoció que el exceso de exigencia institucional y la frustración por tener que demostrar sus capacidades constantemente,	Lidera procesos interinstitucionales de prevención y atención de las mujeres víctimas de VBG. En el taller, su cuerpo expresó el peso de la responsabilidad institucional y la empatía acumulada con las víctimas.

		sufrimiento de otras mujeres.			también es una forma de violencia simbólica.	
2. Afectaciones y riesgos psicosociales asociados a la atención de VBG		Presenta estrés, fatiga física y emocional. En el taller manifestó dolor en los hombros y cabeza como reflejo de la carga emocional acumulada.	Experimenta agotamiento emocional, insomnio y tensión. En el taller expresó su malestar corporal como opresión en el abdomen y pecho, vinculada a la sobreexigencia.	Ha enfrentado ansiedad y agotamiento emocional. Reconoce el riesgo de desensibilización o saturación profesional.	Refirió síntomas de burnout, cansancio mental y físico. En el taller representó este agotamiento como una mancha oscura en el abdomen y espirales en la cabeza.	Ha sido diagnosticada con ansiedad y depresión. En el taller su dibujo mostró tristeza acumulada en el corazón y agotamiento en brazos y rostro, reflejando vulnerabilidad emocional.
3. Cuidado	A. Autocuidado	Separa lo laboral de lo familiar, pero reconoce descuidar su salud física. El taller le permitió reconectarse con su cuerpo y liberar tensiones mediante el baile y la respiración consciente.	Practica ejercicio, terapia y senderismo. En el taller aprendió a escuchar su cuerpo y visualizar emociones a través del color y el movimiento.	Practica deporte, técnica vocal y guitarra como formas de canalizar el estrés. Promueve el descanso, la reflexión y la desconexión emocional.	Practica el arte y el descanso como formas de autocuidado. En el taller la quema simbólica del barquito representó un acto de liberación y descanso emocional.	Emplea lectura, pintura y terapia como herramientas de autocuidado. En el taller identificó la necesidad de detenerse, respirar y soltar, simbolizada en su barquito cerca del corazón.

	B. Co-cuidado	Participa en juegos y espacios de grupo que fortalecen lazos afectivos. En el taller compartió emociones y liberación corporal, reafirmando la importancia del apoyo entre compañeras.	Considera vital la unión del equipo. En el taller la sincronía del baile colectivo simbolizó el poder del cuidado compartido.	Promueve la empatía y la comunicación clara entre compañeras como herramienta de cuidado conjunto.	Observa debilidades institucionales para sostener el co cuidado, pero el taller mostró cómo el encuentro simbólico puede fortalecer la sororidad.	Promueve redes de apoyo entre mujeres y concibe el arte como herramientas de conexión entre compañeras. En el taller la experiencia colectiva reforzó su visión del co-cuidado como una práctica política y emocional.
	C. Cuidado institucional	Percibe acciones insuficientes. El taller evidenció la necesidad de acompañamiento emocional constante y espacios reales de descanso y escucha institucional.	Señala exclusión de las contratistas en los espacios que se generan. En el taller reforzó la importancia de incluir a todas las trabajadoras en actividades de bienestar.	Critica la superficialidad institucional. Considera que los talleres de autocuidado deben ser parte permanente del bienestar laboral.	Cuestiona la falta de reconocimiento y acompañamiento. El taller reveló cómo el arte y el cuerpo pueden ser herramientas efectivas de cuidado institucional.	Propone fortalecer el bienestar emocional de las profesionales por medio de diversos espacios de acompañamiento y escucha.. En el taller fue posible evidenciar que el cuidado del cuerpo y las emociones es una estrategia institucional de prevención del desgaste.

Fuente: Elaboración propia.