

FORMACIÓN **Es** PREVENCIÓN



AUTOCUIDADO PARA PROFESIONALES QUE TRABAJAN EN EL ÁMBITO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

RECURSOS DIDÁCTICOS PARA PROFESIONALES QUE
TRABAJAN EN EL ÁMBITO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Columbares

Edición:

Columbares

www.columbares.org

Redacción del contenido:

Equipo del programa Formación es Prevención

Coordinación de las publicaciones:

Ouafa Kyali Bouaouda

Azucena Martínez Díaz

Financiación:

Ministerio de Igualdad. Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia Contra las Mujeres, Delegación del Gobierno Contra la Violencia de Género.

Contacto:

Avenida San Javier, 19

Beniján 30570 Murcia, España

Teléfono: 968 824 241

E-mail: formacionvg@columbares.org

Impresión: Nextcolor SLU

DL MU 1959-2025





Columbares es una entidad sin ánimo de lucro, comprometida con la inclusión social, la educación, la cultura y el medio ambiente que tiene como misión apoyar a las personas, especialmente a las más vulnerables.

Por tercer año consecutivo desarrolla el proyecto **Formación es Prevención: ciclo formativo especializado para profesionales sobre violencia de género**. Se trata de una oferta formativa con la que pretende dotar de herramientas y conocimientos específicos a los equipos profesionales que se dedican a la intervención social especializada en violencia de género en todo el territorio español.

En estos recursos didácticos encontrarás de manera sintetizada **los contenidos más relevantes de los 5 cursos** realizados. Su fin es que los y las profesionales que trabajan en el ámbito de la violencia de género puedan acceder de manera sencilla y eficaz a todos los contenidos necesarios para mejorar sus actuaciones profesionales, en aras de contribuir al avance y la mejora de los servicios de atención para mujeres víctimas de violencia de género.





ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. ¿POR QUÉ NOS CUESTA AUTOCUIDARNOS? Pág. 5
2. EL CALIBRADO DEL PERSONAL Pág. 6
3. TRAUMA VICARIO Pág. 7
4. FATIGA EMPÁTICA Pág. 8
5. SABÍAS QUÉ... Pág. 10
6. RECURSOS QUE PUEDEN INTERESARTE. Pág. 11

1. ¿POR QUÉ NOS CUESTA AUTOCUIDARNOS?

El autocuidado puede resultar difícil por varias razones, muchas de las cuales están relacionadas con nuestras creencias, hábitos, entorno social y culturales, y la forma en que manejamos nuestras emociones y estrés.

A menudo, nos sentimos **culpables** por dedicar tiempo a nuestro bienestar personal cuando sentimos que otras responsabilidades deben ser prioritarias. Esto se debe a la presión **cultural y social de ser productivas y productivos**.



Por la falta de tiempo, el autocuidado se ve como una actividad secundaria. Además, la mayoría de las veces **no sabemos cómo cuidarnos** adecuadamente o qué actividades son realmente efectivas para nuestro bienestar.

También, la **falta de hábitos** establecidos puede hacer que cueste incorporar el autocuidado en nuestra rutina.

¿QUÉ PODEMOS HACER?



La clave está en reconocer la importancia de autocuidarnos y empezar estableciendo metas alcanzables. Se debe aprender a poner límites y a pasar a primer plano nuestro bienestar para que consigamos objetivos a corto y largo plazo.

2. EL CALIBRADO DEL PROFESIONAL

Es un **proceso de autoevaluación y ajuste continuo** que permite al profesional mantenerse competente, mejorando su desempeño, precisión y capacidad para tomar decisiones adecuadas

¿CÓMO SE TRABAJA?

- » **Reflexionando, reconociendo y desarrollando estrategias cognitivas** que favorezcan un saludable desempeño de nuestro rol profesional.
- » **Trabajando diferentes técnicas corporales y físicas** que reduzcan el distress en el lugar de trabajo.
- » **Aprendiendo habilidades de autogestión emocional** dentro del ámbito laboral.

De no hacerlo, **las consecuencias** que podemos sufrir son:

- Estrés.
- Fatiga por compasión.
- Fatiga empática.
- Trauma vicario.
- Burnout.



3. TRAUMA VICARIO

Es el sufrimiento psicológico que experimenta una persona al estar **expuesta de manera indirecta al trauma de otra**. Este ocurre cuando alguien es testigo o escucha repetidamente las experiencias traumáticas de otra persona.

Es común que suceda con las y los profesionales que trabajan con personas que han sufrido abusos, violencia o desastres naturales, entre otros.

Características del trauma vicario:

- » **Exposición indirecta al sufrimiento:** nuestro cerebro comienza a originar una "imagen empática" en el córtex visual.
- » **Efectos emocionales y psicológicos:** la persona siente la experiencia como si le estuviera pasando a ella misma y genera una sobreproducción de cortisol.
- » **Despersonalización y desapego emocional:** como mecanismo de defensa, la persona puede empezar a desconectarse de sus sentimientos y de los demás.
- » **Fatiga emocional y estrés:** el trauma puede llevar a una sensación de agotamiento.



4. FATIGA EMPÁTICA



Es un estado de agotamiento psicológico, emocional, mental, físico, espiritual y ocupacional que se produce cuando las heridas de las y los profesionales son revisitadas continuamente por las historias de vida de sus clientes/pacientes.

Cuando se experimenta la fatiga empática, la persona comienza a sentirse emocionalmente drenada, ya que se ve incapaz de mantener la empatía o la capacidad de conectarse emocionalmente con las y los demás de manera saludable.

CAUSAS DE LA FATIGA EMPÁTICA

- » Exposición constante al sufrimiento de las y los demás.
- » No establecer límites adecuados.
- » Falta de apoyo emocional.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO:

- Aprender a desconectar emocionalmente y no involucrarse demasiado en las emociones de las y los demás.
- Practicar actividades que fomenten el bienestar personal (autocuidado).
- Buscar apoyo y compartir las emociones para aliviar la carga.
- Recurrir a la ayuda de un/a profesional mediante terapia.

La fatiga empática se puede explicar a través de las **neuronas espejo**, que son definidas como mecanismos esenciales que nos capacitan para la vida social, facilitando la comprensión de las emociones y las intenciones de las personas.

Estas neuronas se activan tanto con la realización de acciones como la observación de individuos realizando la misma acción. Es decir, cuando observamos a alguien que experimenta dolor o sufrimiento, nuestras neuronas espejo se activan, provocando una respuesta emocional similar en nosotras y nosotros.

Se relacionan con diferentes funciones cognitivas como:

- Empatía.
- Imitación y aprendizaje social.
- Comprensión de intenciones y acción ajena.

La **fatiga empática** ocurre cuando la **estimulación de las neuronas espejo** es reiterada y **no se regula adecuadamente**, contribuyendo así al agotamiento emocional.





5. SABÍAS QUÉ ES...

La **asfixia cognitiva** es un término que se refiere a una sensación de bloqueo o incapacidad para procesar pensamientos de manera clara debido a la sobrecarga mental o emocional.

En situaciones de **asfixia cognitiva**, la persona puede sentirse como si estuviera "ahogada" por sus propios sentimientos.

Este fenómeno puede ocurrir cuando una persona está expuesta a demasiada información, preocupaciones o demandas simultáneas, lo que genera un "**estrangulamiento**" mental, dificultando la concentración o la toma de decisiones.

Si se utiliza muchas veces, podemos llegar a desatender los **mensajes de las emociones**:

- » Temperamento no sensible.
- » Dificultad para tomar decisiones.
- » Enfermedades propias del estrés.



RECURSOS QUE PUEDEN INTERESARTE

Informe de investigación sobre autocuidado de profesionales en violencia de género.

<https://digitum.um.es/entities/publication/e8f94aed-8ee0-4bf2-9c19-03c0452f03a3>

Informe trauma vicario en profesionales violencia de género.

<https://digitum.um.es/entities/publication/5aab5096-d887-4936-8018-33eeb42ae801>

Afrontar el desgaste: cuidado y mecanismos paliativos de la fatiga por compasión.

<https://rua.ua.es/entities/publication/abfa45eb-2248-4718-bb81-d9462c18cbfe>

Desgaste por empatía y síntomas de estrés postraumático en profesionales que trabajan en género y violencia de género.

<https://e-revistas.uc3m.es/index.php/FEMERIS/article/view/7463>



FORMACIÓN **Es** PREVENCIÓN



Organiza



Columbares

Financia



MINISTERIO
DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERRADICACIÓN
DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO CONTRA LAS MUJERES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

El proyecto Formación es prevención: Ciclo formativo especializado para profesionales sobre violencia de género está organizado por Columbares, subvencionado por el Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia Contra las Mujeres, Delegación del Gobierno Contra la Violencia de Género