

Protocolo de autocuidado y cuidado colectivo para acompañantes en Latinoamérica y el Caribe



Protocolo de autocuidado y cuidado colectivo para acompañantes en Latinoamérica y el Caribe.

1era ed. Ipas Latinoamérica y el Caribe (Ipas LAC), julio, 2025.

Cita sugerida: Ipas LAC (2025). *Protocolo de autocuidado y cuidado colectivo para acompañantes en Latinoamérica y el Caribe*. Ciudad de México: Ipas LAC.

Ipas LAC alienta la distribución pública, así como la reproducción parcial o total del presente documento siempre y cuando se cite la fuente. En ningún caso esta obra podrá ser usada con fines comerciales, su difusión es gratuita. Ipas es una organización internacional sin fines de lucro que trabaja en cuatro continentes, con el objetivo de incrementar la capacidad de las mujeres y personas con posibilidad de gestar, para ejercer sus derechos sexuales y reproductivos, especialmente, el derecho al aborto.

Protocolo de autocuidado y cuidado colectivo para acompañantes en Latinoamérica y el Caribe

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



CONTENIDO

Presentación 6

Introducción 10

Población destinataria 12

Objetivos 12

01 | **Capítulo**
El autocuidado 13

Ansiedad 17

Roles al acompañar abortos 27

Burnout o desgaste profesional 34

Estrés traumático secundario 41

Fatiga por compasión 48

02 | **Capítulo**
Cuidado colectivo 57

Fortalecimiento de la red: nuestros acuerdos y medidas de seguridad. 60

Espacios de encuentro colectivo: cómo acompañarnos entre acompañantes. 65

Identificando y construyendo nuestras redes de apoyo. 71

03

Capítulo

Herramientas de autocuidado para el acompañamiento

771

Herramientas de autocuidado antes del acompañamiento 80

Herramientas de autocuidado durante el acompañamiento 85

Herramientas de autocuidado después del acompañamiento 96

Anexo 01

102

Directorio de autocuidado y salud mental 103

Páginas con herramientas de autocuidado 104

Referencias bibliográficas

106

Anexo 02

108

Ejercicios recortables. Capítulo 1 109

Ejercicios recortables. Capítulo 2 179

Ejercicios recortables. Capítulo 3 205

PRESEN-





TACIÓN

Ipas Latinoamérica y el Caribe (**Ipas LAC**) es una organización regional que forma parte de una red internacional que, a lo largo de más de cincuenta años, **ha contribuido en la defensa de los derechos reproductivos**. Entre ellos, **el acceso al aborto**, un derecho humano que además **es un servicio de salud esencial**; sin embargo, no todas las personas pueden acceder a él.

En Latinoamérica y el Caribe el panorama es diverso. En países como El Salvador, Haití, Honduras, Nicaragua y República Dominicana el aborto está penalizado en todas las circunstancias. En Paraguay, Costa Rica, Venezuela, Perú y Guatemala sólo se permite en situaciones donde la vida de la persona embarazada está en riesgo. Finalmente, en Panamá, Chile, Bolivia, Brasil y Ecuador el aborto es legal bajo algunas causales, como en casos de violación.

1 Berra, A. et al., 2022. El documento completo puede consultarse en el siguiente enlace: <<https://ipasmexico.org/wp-content/uploads/2023/03/IpasLAC-ProtocolodeAutocuidadoAAPAAS4OCT.pdf>>

El trabajo que desempeña Ipas LAC por el acceso al aborto seguro ha implicado varias acciones, como la incidencia en las legislaciones y en los procesos de sensibilización y formación.

Lograr que las mujeres y personas con posibilidad de gestar tengan acceso al aborto seguro y acompañado en contextos restrictivos es una tarea que han asumido las redes de acompañantes. Conformadas por mujeres, personas no binarias y activistas feministas, estas redes contribuyen a que las mujeres y personas gestantes puedan ejercer su derecho a interrumpir sus embarazos de manera segura.

Desafortunadamente, la penalización social y los contextos restrictivos en la mayoría de los países de Latinoamérica y el Caribe **crean condiciones sumamente difíciles para las redes de acompañantes**, quienes enfrentan situaciones de riesgo y criminalización, lo que las obliga a ejercer y defender el derecho a decidir, en muchas ocasiones, desde la clandestinidad.

Enfrentarse a estas situaciones puede generar afectaciones importantes en la salud de quienes acompañan, con padecimientos como colitis, gastritis, estrés, ansiedad, frustración y desgaste físico y emocional.

Por lo anterior, y con la finalidad de apoyar el autocuidado de las personas acompañantes, Ipas LAC ha definido dos acciones importantes: la primera es la realización de un diagnóstico con las redes de acompañantes para identificar sus necesidades de autocuidado; la segunda es la creación del presente *Protocolo de autocuidado y cuidado colectivo para acompañantes en Latinoamérica y el Caribe*. Para la elaboración de este documento, tomamos como punto de partida el *Protocolo de autocuidado y apoyo al proveer y acompañar abortos seguros*¹, editado por el Consorcio Latinoamericano Contra el Aborto Inseguro (CLACAI) al cual te invitamos a leer para contar con mayores referencias teóricas sobre lo que se aborda en este documento, especialmente en la modalidad práctica.

El diagnóstico ha permitido identificar las principales afectaciones de salud en las redes de acompañantes de Latinoamérica y el Caribe. A nivel individual, estas se manifiestan como agotamiento, trastornos gastrointestinales, insomnio y tensiones musculares. En el plano emocional, se presentan como ansiedad, sensación de culpa por no poder brindar apoyo suficiente a las personas que se acompañan o la dificultad para gestionar las emociones que surgen de los acompañamientos. Esto demuestra que los contextos restrictivos y las situaciones cotidianas tienen impactos significativos a nivel físico y emocional.

Aunque las redes de acompañantes son conscientes de la importancia del autocuidado, la realidad cotidiana no siempre lo posibilita. Las redes han señalado la necesidad de contar con espacios para aprender herramientas emocionales que les ayuden a gestionar el estrés, la ansiedad y la frustración que experimentan en la labor, especialmente en contextos restrictivos y de criminalización.

Es importante mencionar que en una de las etapas finales del proceso, se socializó el protocolo con representantes de Ipas LAC y doce acompañantes de la región que participaron en el diagnóstico. El objetivo fue validar la estructura y contenido temático. Se mostraron de manera general los resultados del diagnóstico y los capítulos del protocolo, y se incorporaron las observaciones de las participantes que enriquecieron la versión final del documento.

El presente *Protocolo de autocuidado y cuidado colectivo para acompañantes en Latinoamérica y el Caribe*, se divide en tres capítulos. Cada uno se enfoca en proporcionar herramientas prácticas para fortalecer el autocuidado y cuidado colectivo de las personas acompañantes. Cada uno cuenta con diferentes temáticas que se han desarrollado en cuatro secciones:

- 1) **Autoevaluación inicial:** esta sección se orienta al reconocimiento de los impactos psicológicos, emocionales y físicos, y a la revisión de los saberes previos con los que cuentan las personas acompañantes.
- 2) **Infografía:** en este apartado se colocan conceptualizaciones y esquemas con información teórica sobre cada tema, tomando como referencia el *Protocolo de autocuidado y apoyo al proveer y acompañar abortos seguros*. Esto permite a las personas acompañantes enriquecer sus aprendizajes y reconocer las causas e importancia de cada tema.
- 3) **Herramientas de autocuidado o cuidado colectivo:** aquí se encuentran propuestas de ejercicios, actividades y herramientas para poner en práctica lo aprendido de manera sencilla y contar con recursos para la vida diaria.
- 4) **Autoevaluación final:** en esta sección se proponen preguntas que invitan a reflexionar e identificar los aprendizajes obtenidos y la puesta en práctica de las herramientas.



Es importante aclarar que este protocolo no sustituye un acompañamiento psicoterapéutico, la atención psiquiátrica o espacios de cuidado colectivo. Lo que se busca es contribuir al autocuidado de las redes de acompañantes y aportar a su bienestar.

Si los ejercicios que aquí se proponen no disminuyen la experiencia de malestar emocional o físico, se recomienda buscar acompañamiento profesional. Es importante reconocer que quienes acompañan a otras personas también necesitan apoyo para procesar sus experiencias y lograr el bienestar individual y colectivo. Seguimos construyendo propuestas de cuidado colectivo como una apuesta política y ética.

INTRO-



DUCCIÓN

El rol de quienes acompañan abortos es fundamental para el ejercicio del derecho a decidir. En muchos casos, se convierte en la única forma en que las mujeres y personas gestantes pueden acceder a un aborto seguro. Sin embargo, quienes pertenecen a las redes de acompañantes en la región enfrentan situaciones adversas que impactan las diferentes dimensiones de su vida. Los países de América Latina y el Caribe (en adelante LAC) comparten condiciones de desigualdades económicas, sociales, de género, altos índices de violencia y contextos restrictivos en cuanto al derecho a decidir.

En algunos de estos países, las políticas dictatoriales han obligado al exilio a integrantes de las redes, como ocurrió en Nicaragua. Es crucial abordar el autocuidado y el cuidado colectivo desde una perspectiva contextual, ya que muchas de las afectaciones que experimentan las personas acompañantes tienen relación directa con la realidad que las rodea.

El acompañamiento en contextos restrictivos conduce a enfrentar riesgos y amenazas de criminalización, de vivir con incertidumbre a la vez que se compagina el acompañamiento con el trabajo para el sostenimiento de la propia vida o la vida familiar. Ser responsable del cuidado de otras personas y, además, hacer frente a diferentes formas de violencia genera impactos negativos en la salud, que llevan a afectaciones psicológicas, emocionales, físicas y sociales.



Es importante que todas las personas, incluyendo a las acompañantes, se sitúen al centro de su propio cuidado. Deben ver el autocuidado como una apuesta política para sostener prácticas de mayor bienestar psicológico, emocional, físico y espiritual.

Por lo anterior, el *Protocolo de autocuidado y cuidado colectivo para acompañantes en Latinoamérica y el Caribe* busca brindar herramientas prácticas para fortalecer el autocuidado y el cuidado colectivo.

El Protocolo se divide en tres capítulos: **“Autocuidado”, “Cuidado colectivo”** y **“Herramientas de autocuidado para el acompañamiento”**. En cada uno se encuentra una herramienta de evaluación inicial de los conocimientos y prácticas previas, información sencilla y concisa que facilita acceder a información psicoeducativa de cada tema. Por último, se encuentran recursos para el fortalecimiento del autocuidado y del cuidado colectivo, así como herramientas de evaluación final para identificar los aprendizajes y las prácticas integradas.

Población destinataria

El protocolo está dirigido a acompañantes de las redes de LAC, participantes de colectivas, agrupaciones y organizaciones de la sociedad civil que han asumido el compromiso de defender y ejercer el derecho a decidir en contextos de penalización social o legal. Estas personas facilitan el acceso a un aborto seguro y acompañado.

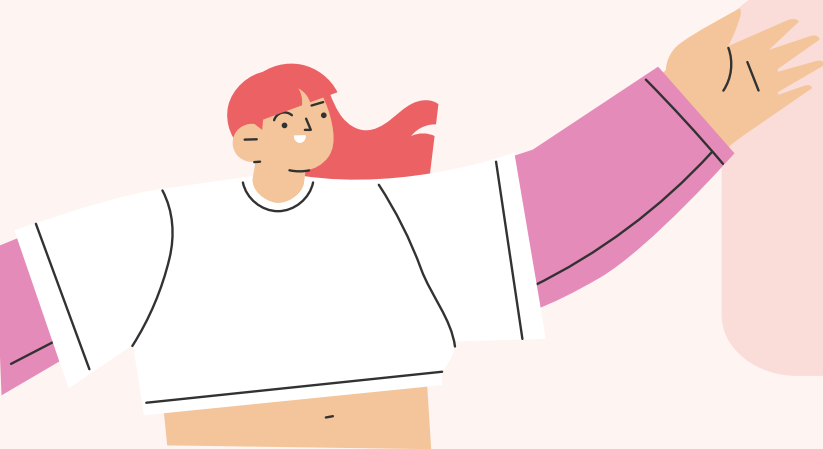


Objetivos

El protocolo busca brindar herramientas prácticas para el fortalecimiento del autocuidado y cuidado colectivo de las redes de acompañantes de aborto en LAC.

Para lo anterior, se han definido tres objetivos específicos por capítulo:

- 1) Proporcionar recursos de apoyo para que las personas acompañantes reconozcan y disminuyan las afectaciones psicológicas, emocionales o físicas a nivel individual.
- 2) Facilitar herramientas de cuidado colectivo para su puesta en funcionamiento en las redes de acompañantes en LAC.
- 3) Brindar herramientas de autocuidado para ser utilizadas antes, durante y después de un acompañamiento.



An illustration at the top left shows several hands in various colors (yellow, pink, purple) reaching down. One hand holds a small doll with red braids and a smiling face. The background is a light pink rounded rectangle.

¡Te damos la bienvenida al
CAPÍTULO 1!

An illustration at the bottom shows two stylized figures. On the left, a person with dark skin and short black hair wears a yellow t-shirt with a white female symbol (♀). On the right, a person with red hair and pigtails wears a white long-sleeved shirt and purple overalls. Both have their arms raised in a welcoming gesture. The background is a light pink rounded rectangle.

EL AUTO-



CUIDADO

Este capítulo tiene como objetivo **proporcionarte herramientas para que puedas reconocer de manera clara las afectaciones psicológicas, emocionales y físicas a nivel individual**, así como conocer otras que **contribuyen a fortalecer el autocuidado de las personas acompañantes**.

Esta información se enfoca en la individualidad, comprendiendo nuestro ser individual de manera integral. Es decir, que **somos cuerpo, mente, emoción y espiritualidad** en profunda interrelación con las otras personas, con la vida que nos rodea y que se desarrolla en contextos sociales que tienen impacto directo en nuestra salud.



De acuerdo con el *Protocolo de autocuidado y apoyo al proveer y acompañar abortos seguros* (Berra, A., et al., 2022), el autocuidado incluye:



1. Actividades para mantener, preservar y reparar el entorno, así como para vivir en él lo mejor posible.
2. Acciones de autocuidado en las distintas dimensiones del ser: física, emocional, mental y espiritual.
3. Capacidad de identificar, comprender y contribuir a atender las propias necesidades.



Autocuidado emocional: se refiere a reconocer y permitirse sentir tus emociones sin juzgarlas. Si lo consideras necesario, busca acompañamiento psicoterapéutico o psiquiátrico.



Autocuidado físico: significa identificar los malestares físicos y atenderlos. Esto implica mover tu cuerpo, hacer ejercicio, descansar y alimentarte bien. Es fundamental considerar la realización de revisiones médicas con regularidad.



Autocuidado mental: tiene que ver con cuidar tus pensamientos. Para ello, busca actividades que nutran tu bienestar, como leer, dialogar, estimular reflexiones y el pensamiento crítico.



Autocuidado espiritual: implica realizar actividades que te transmitan tranquilidad, paz y armonía.

En ese sentido, el *Protocolo de autocuidado y apoyo al proveer y acompañar abortos seguros* menciona que “el enfoque de cuidados conlleva un ejercicio dialéctico entre la persona y el grupo del que se forma parte, implica balancear los intereses personales y colectivos, pero también el compromiso organizacional para contribuir a dicho balance” (Berra, A., et al., 2022, p. 34).

Para lograr el **autocuidado** primero necesitas saber **cómo estás, qué sientes y qué piensas**. Requiere hacer un ejercicio de introspección y autoobservación para darte cuenta de las afectaciones que puedes estar experimentando.



Este capítulo aborda las principales afectaciones que experimentan las personas acompañantes, de acuerdo con el *Protocolo de autocuidado y apoyo al proveer y acompañar abortos seguros* y en el diagnóstico realizado a las redes de acompañantes.

Los apartados que encontrarás son:

- **Ansiedad**
- **Roles al acompañar**
- **Burnout o síndrome de desgaste profesional**
- **Estrés traumático secundario**
- **Fatiga por compasión**

Cada uno de estos apartados está dividido en las siguientes secciones:



Autoevaluación inicial que te permitirá conocer si estás atravesando por alguna afectación. Ponerle nombre a lo que sientes y vives es el primer paso.



Información sobre cada tema para que comprendas lo que sientes y vives. Esto te brindará control y tranquilidad.



Herramientas de autocuidado que puedes poner en práctica para atender las afectaciones que experimentas.



Autoevaluación final para que observes si las herramientas de autocuidado te han sido de ayuda.

ANSIEDAD

Autoevaluación inicial

Indicaciones: busca un momento y un espacio tranquilos, libre de ruido. Tómate un tiempo a solas para llevar la atención hacia ti, y reconocer si has experimentado algunos de los siguientes síntomas. Completa la prueba marcando una “x” en el recuadro que refleje tu sentir.

¿Tengo ansiedad?

Registra cómo te has sentido durante la última semana **incluyendo el día de hoy**.

1. Siento nervios o tensión:	3 Todos los días	2 Muchas veces	1 A veces	0 Nunca
2. Tengo una sensación de miedo, como si algo horrible fuera a suceder:	3 Definitivamente y es muy fuerte	2 Sí, pero no es muy fuerte	1 Un poco, pero no me preocupa	0 Nada
3. Tengo la cabeza llena de preocupaciones:	3 La mayoría de las veces	2 Con bastante frecuencia	1 A veces, aunque no muy seguido	0 Sólo en ocasiones
4. Puedo sentarme para relajarme y sentir paz:	0 Siempre	1 Por lo general	2 No muy seguido	3 Nunca

5. Tengo una sensación incómoda, como de aleteo de mariposas o vacío en el estómago:

3	2	1	0
Muy seguido	Con bastante frecuencia	En ciertas ocasiones	Nunca

6. Siento una inquietud constante, como si no pudiera parar de moverme:

3	2	1	0
Mucho	Bastante	No mucho	Nunca

7. Tengo una sensación de miedo muy intensa de un momento a otro:

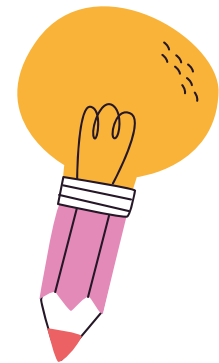
3	2	1	0
Muy frecuentemente	Bastante seguido	No muy seguido	Nada

Adaptación propia: Sigmond y Snaith. Escala HADS. 1983

Revisemos el registro de tus respuestas:

Las respuestas van de **0** a **3**, y las encuentras arriba de cada opción. Una vez que las registres, suma el total y anota el resultado en la línea:

Total



Resultados

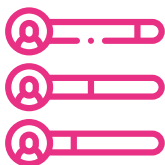
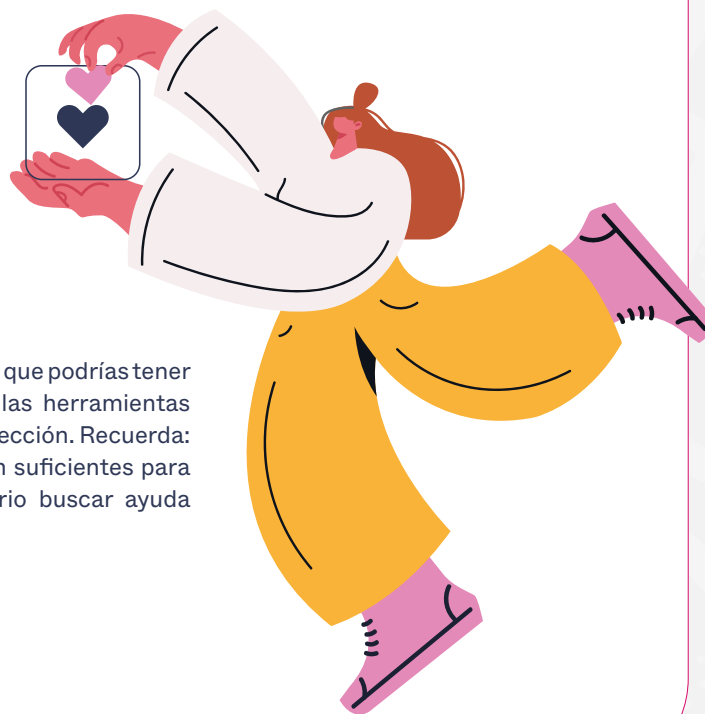


Veamos posibles resultados de la sumatoria total de tus respuestas y lo que significa:

0-7: Ausencia de ansiedad.

8-10: Es importante que prestes atención a las sensaciones y pensamientos que experimentas. Aprender a autorregularlos puede ayudarte a prevenir afectaciones en los diferentes ámbitos de tu vida.

11-21: Es probable que experimentes ansiedad y es importante que te acompañes de una persona especialista para atenderla.



Si el resultado de esta prueba sugiere que podrías tener ansiedad, te invitamos a practicar las herramientas que te compartimos en la siguiente sección. Recuerda: evaluar si estas herramientas fueron suficientes para disminuir la ansiedad o es necesario buscar ayuda especializada.

Información

¿Qué es la ansiedad?

Todas las personas hemos sentido ansiedad alguna vez en algún momento. Es importante distinguir entre la ansiedad ocasional, que se alivia pronto, y una ansiedad constante que afecta tu día a día e interfiere en tu vida profesional y personal.

La ansiedad surge cuando **percibimos una situación como amenazante. Los pensamientos están orientados hacia el futuro; anticipando que algo “malo” o negativo va a ocurrir.**

Diversos factores influyen en su aparición, desde el estilo de crianza en el que se desarrolló la infancia hasta situaciones actuales que podemos estar viviendo en el trabajo, en la familia o con la pareja.

El contexto político también puede generar ansiedad, especialmente cuando se vive en sociedades con gobiernos conservadores, restrictivos, dictatoriales y con profundas desigualdades sociales que limitan el desarrollo vital. En tales contextos es común experimentar incertidumbre, miedo, frustración e impotencia, lo que contribuye al estrés y la ansiedad.

En otras palabras, la ansiedad nos hace abandonar el presente, llenando la mente con pensamientos recurrentes difíciles de controlar. Esta condición afecta a la persona en sus planos psicológico, emocional y físico.



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ansiedad puede tener algunas de las siguientes manifestaciones:



Dificultad para concentrar y tomar decisiones.



Rumiación de pensamientos, esto quiere decir darle vueltas a una idea de manera constante.



Sentir irritabilidad, tensión o inquietud.



Conductas como morderse las uñas o los labios, arrancarse el cabello o rascarse constantemente alguna parte del cuerpo.



Palpitaciones.



Comer sin hambre o tener atracones de comida seguidos de sensación de asco.



Malestar abdominal o náuseas.



Dolor constante en hombros, cuello y espalda.



Sudoración.



Ataques de pánico.



Dificultad para dormir o descansar.



Si identificas indicios de ansiedad y que están afectando tu vida personal, tus relaciones, tu labor de acompañamiento o tus ámbitos laboral y familiar, **es importante que busques ayuda profesional** y que sepas que es posible aprender a regularla para mejorar tu bienestar.



Herramientas de autocuidado

La práctica consciente y continua de los ejercicios que se describen a continuación te ayudará a centrar tu atención en el presente, lo que te brindará beneficios físicos y mentales. Cada ejercicio tiene por objetivo regular las respuestas fisiológicas asociadas a la ansiedad, como palpitaciones aceleradas, respiración rápida, nerviosismo y tensión. La práctica regular de estos ejercicios facilitará la experiencia de una sensación de calma. Te sugerimos realizar uno o más ejercicios según sea necesario.

Antes de iniciar los ejercicios, y tomando en cuenta una **escala de 1 a 10**, donde **1 es nada** y **10 es mucho**, contesta las siguientes preguntas a partir de lo que estás experimentando en el momento. Anota el número en el espacio provisto.

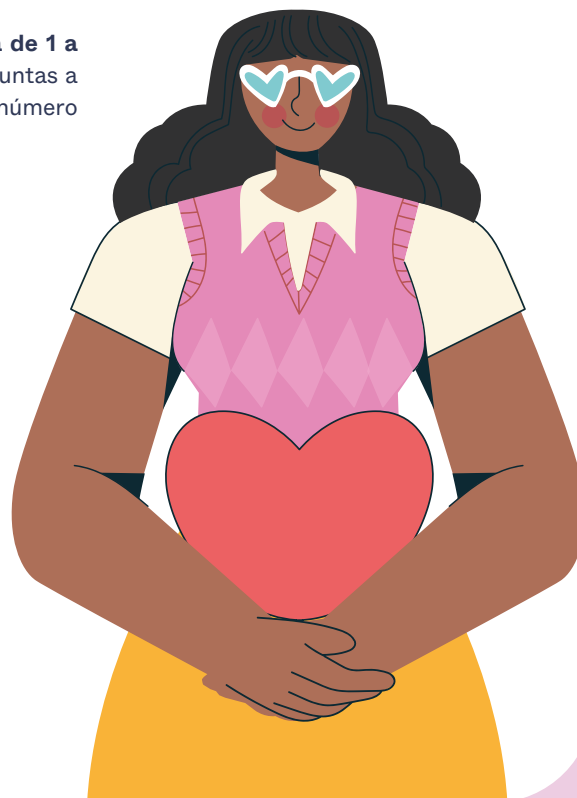
De 1 a 10, ¿cuánta ansiedad siento?

De 1 a 10, ¿qué tan agitado está mi corazón?

De 1 a 10, ¿cuántos nervios siento?

De 1 a 10, ¿cuánta preocupación siento?

De 1 a 10, ¿qué tan difícil es dejar de pensar en que algo “malo” va a ocurrir?



Ejercicio de autorregulación

1. Siéntate en la orilla de una silla o sillón con la espalda recta y las palmas de los pies firmes en el suelo.
2. Coloca las palmas de las manos sobre los muslos.
3. En esta posición, levanta solo los dedos del pie derecho (mantén el talón en el suelo), cuenta tres segundos y al finalizar deja caer el pie con fuerza en el suelo.
4. Repite lo mismo con el pie izquierdo.

Haz esta secuencia tres veces

5. Ahora levanta los dedos de ambos pies al mismo tiempo, sostén por tres segundos y déjalos caer con fuerza.

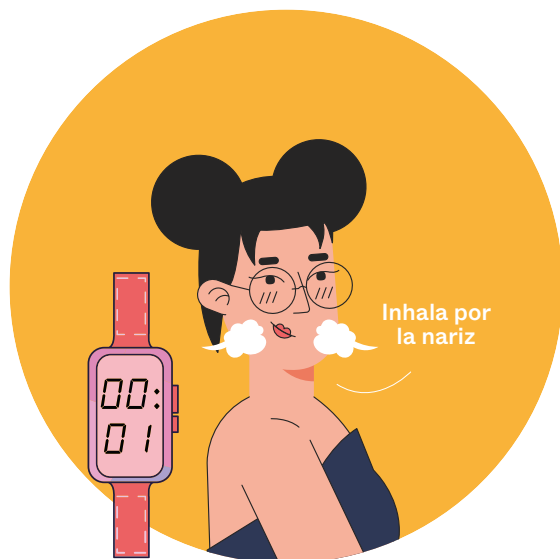


6. Manteniendo la posición (espalda recta, las plantas de los pies en el suelo y palmas de las manos sobre los muslos), baja la cabeza como si el mentón quisiera tocar el pecho y respira en esa posición.
7. Luego lleva la cabeza hacia atrás como si quisieras mirar al techo, y respira en esa posición.

Repite el movimiento de cabeza y la respiración tres veces.

8. Finaliza el ejercicio regresando tu cabeza al centro y mirando hacia el frente.

Ejercicio de respiración consciente



1. Inhala por la nariz tan lento como te sea posible. Sostén el aire un segundo y exhala lentamente por la boca. **Repite este ejercicio tres veces.**
2. Ahora inhala durante cinco segundos.
3. Sostén el aire un segundo.
4. Exhala durante cinco segundos por la boca, como si estuvieras soplando por una pajilla.

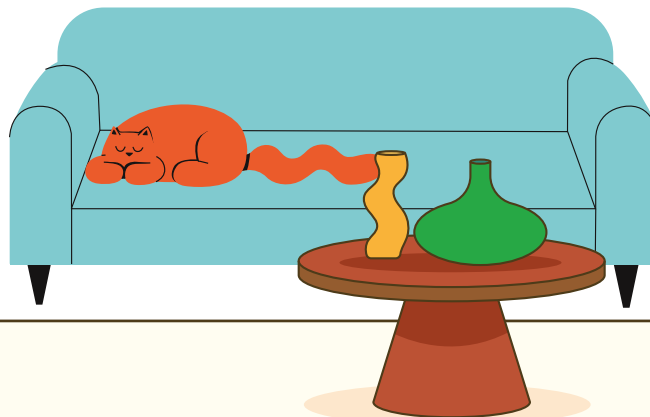
Repite el ejercicio por diez minutos.



Te recomendamos hacer este ejercicio todos los días por la mañana y por la noche.

Ejercicio para ubicarte en el tiempo presente

1. Siéntate en el borde de una silla, un sillón o la cama; **es importante que las plantas de tus pies lleguen a tocar el suelo**. Mantén tu espalda recta.
2. Mira a tu alrededor y **nombra cinco cosas que veas**. Por ejemplo, una taza, una planta, una mesa, una silla, un cuadro, ¿qué observas tú?
3. Ahora **escucha cuatro sonidos a tu alrededor**. Por ejemplo, un ventilador, una televisión, un carro pasando, una persona hablando, un grillo, ¿qué escuchas tú?
4. **Siente tres olores**. Por ejemplo, el de la ropa, el olor del té de limón, el olor de la piel, ¿qué olores percibes tú?
5. **Siente dos sabores**. Por ejemplo, el sabor del té de limón, el de una hojita de menta, ¿qué sabores adviertes tú?
6. **Siente una textura**. Por ejemplo, la textura del sillón, ¿qué textura aprecias tú?
7. Por último, **menciona en qué lugar te encuentras** al momento de responder estas preguntas y especifica con quién estás, en caso de que haya más personas en el lugar. Por ejemplo: “Estoy en la sala de mi casa con mi amiga”.
8. Finaliza haciendo tres respiraciones conscientes, tal como aprendiste a hacerlo en el ejercicio anterior.





ANSIEDAD

Autoevaluación final

Indicaciones: realiza la siguiente autoevaluación después de terminar los ejercicios.

Tomando en cuenta una **escala de 1 a 10**, donde **1 es nada** y **10 es mucho**, responde las siguientes preguntas a partir de lo que estés experimentando en el momento, y anota el número en el espacio que se encuentra al lado de la pregunta.

De 1 a 10, ¿cuánta ansiedad sientes?

De 1 a 10, ¿cuánta preocupación sientes?

De 1 a 10, ¿qué tan agitado está tu corazón?

De 1 a 10, ¿qué tan difícil es dejar de pensar en que algo “malo” va a ocurrir?

De 1 a 10, ¿cuántos nervios sientes?

¿Cómo te sientes al terminar la práctica de los ejercicios?

¿Con esta práctica te sientes mucho mejor o necesitas buscar ayuda profesional?

ROLES AL ACOMPañAR ABORTOS

Autoevaluación inicial

Indicaciones: Dedicar un momento para reflexionar sobre tu rol como acompañante. Completa la prueba marcando una “x” en las opciones “Sí” o “No”, según consideres. Este ejercicio de autoevaluación tiene como finalidad propiciar la observación y reflexión acerca del rol que desempeñas y los recursos con los que cuentas al acompañar a una mujer o persona gestante durante el proceso de interrupción del embarazo.

Prueba 1

	Sí	No
Quando estás iniciando el contacto con alguien que busca el acompañamiento para abortar y la persona se demora o no se decide en tomar una decisión, ¿te impacientas, te enojas, o te irritas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Sientes que tienes juicios de valor hacia las personas que acompañas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Te enfocas más en los defectos de quienes acompañas a abortar y no en sus cualidades?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Presionas a las personas que buscaron acompañamiento para abortar para que hagan lo que se debería hacer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Consideras que quien decide abortar es culpable de su situación?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ROLES AL ACOMPañAR ABORTOS

Autoevaluación inicial

Indicaciones: Dedicar un momento para reflexionar sobre tu rol como acompañante. Completa la prueba marcando una “x” en las opciones “Sí” o “No”, según consideres. Este ejercicio de autoevaluación tiene como finalidad propiciar la observación y reflexión acerca del rol que desempeñas y los recursos con los que cuentas al acompañar a una mujer o persona gestante durante el proceso de interrupción del embarazo.

Prueba 2

	Sí	No
¿Cuando acompañas a una persona que ha decidido abortar ¿haces lo posible por resolverle todo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>		
En los acompañamientos que realizas, ¿te percatas de que te involucras a tal punto que terminas sobreprotegiendo a la persona que está en proceso de abortar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>		
¿Te das cuenta de que quieres tomar las decisiones por la persona que acompañas, pensando que es lo mejor para ella?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



ROLES AL ACOMPañAR ABORTOS

Autoevaluación inicial

Indicaciones: Dedicar un momento para reflexionar sobre tu rol como acompañante. Completa la prueba marcando una “x” en las opciones “Sí” o “No”, según consideres. Este ejercicio de autoevaluación tiene como finalidad propiciar la observación y reflexión acerca del rol que desempeñas y los recursos con los que cuentas al acompañar a una mujer o persona gestante durante el proceso de interrupción del embarazo.

Prueba 3

	Sí	No
¿Te sientes culpable porque la persona a la que has acompañado no sale adelante?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Tienes miedo de herir los sentimientos de quien acompañas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Constantemente buscas agradecerles a las personas que acompañas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Necesitas el reconocimiento de quien acompañas, y si no sientes que algo hiciste mal?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Información

En tu **rol de acompañante** estableces una **relación de apoyo con quienes desean interrumpir un embarazo**, y que frecuentemente atraviesan situaciones complejas debido a su contexto social y familiar.

Tu labor trasciende la mera provisión de información y seguimiento del proceso; existe una demanda emocional que **requiere escucha, contención y empatía**. Por eso es importante que te preguntes: ¿qué papel desempeña cuando se presentan estas demandas? ¿El rol que adopto durante el acompañamiento comienza a generar malestar personal o tensiones en nuestras relaciones familiares o sociales?

Para responder a estas preguntas, analizaremos el Triángulo del Rescatador propuesto por Jarero (citado en Berra, A., 2022). Este modelo postula lo siguiente:

...nuestros conflictos interpersonales son el resultado de procesos psicológicos internos que nos llevan a adoptar inconscientemente ciertos roles básicos conflictivos.

[...]

El Triángulo del Rescatador constituye una dinámica de comunicación disfuncional que refuerza la dependencia y los lazos simbióticos entre los participantes (pp. 21-22).

El término “**relación simbiótica**” describe una situación en la que las **personas acompañantes se involucran emocionalmente con quien acompañan**, que llegan a experimentar sus emociones como propias. Esta fusión emocional dificulta la percepción de los recursos personales de la otra persona y su capacidad de tomar decisiones, incluso si estas no se consideran óptimas. Adicionalmente, esta dinámica puede implicar una dificultad para establecer límites claros con la persona acompañada.

De acuerdo con el modelo propuesto por Jarero (citado en Berra, A., *et al.*, 2022, p. 21), analicemos los roles abordados:



Rol de perseguidor/a

Siente enojo, se impacienta o irrita porque se demora o no se decide en tomar una decisión. Tiene juicios de valor hacia la persona, ve más sus defectos que sus cualidades. La presiona para que haga lo que debería hacer o la considera culpable por la situación que vive.



Rol de salvador/a

Implica tratar de salvar a la otra persona, querer resolverle todo, sobreinvolucrarse y sobreprotegerla, decidir y vivir por ella.



Rol de víctima

Se siente culpable porque ella no “sale adelante”. Tiene miedo de herir los sentimientos, busca aprobación y reconocimiento.

Resultados



Revisemos las respuestas de las pruebas:

Revisa las pruebas que completaste y observa las respuestas marcadas como “Sí” para identificar el rol que desempeñas actualmente como acompañante. **Se sugiere analizar este rol sin emitir juicios, adoptando una actitud de curiosidad y aprendizaje** que permita la reflexión y la aplicación de los cambios necesarios para tu propio bienestar y el de las personas a quienes acompañas.

La **prueba 1** corresponde al **rol de perseguidor/a**.

La **prueba 2** corresponde al **rol de salvador/a**.

La **prueba 3** corresponde al **rol de víctima**.



Herramientas de autocuidado

Es importante recordar que este ejercicio **busca facilitar la observación de las afectaciones** que puedas estar experimentando. Conocer tu estado emocional te permitirá tomar decisiones informadas para abordar las causas del malestar y, de ese modo, desarrollar recursos personales que promuevan el bienestar. Esto, a su vez, te posibilitará brindar acompañamiento desde una posición más saludable, tanto para ti como para las personas que solicitan tu apoyo.

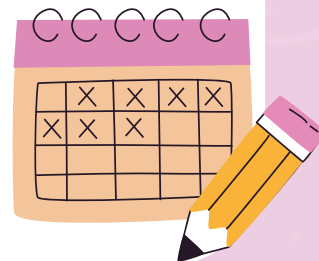
1. ¿Qué **rol** asumes cuando acompañas?
2. ¿Qué **pensamientos** tienes al darte cuenta del rol que asumes cuando acompañas?
3. ¿Qué **sentimientos** tienes al darte cuenta del rol que desempeñas?
4. ¿Qué **cambios** necesitas hacer para cuidarte, establecer límites sanos, acompañar sin juicios, confiar en tus propios recursos y en los de las personas que buscan tu apoyo?

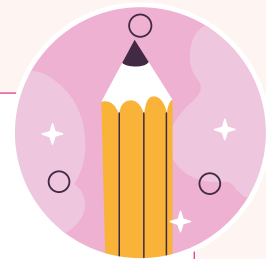
Escribe los **compromisos** que adquieres para hacer los cambios que reconoces necesitas hacer:

En una semana:

En un mes:

En seis meses:





ROLES AL ACOMPañAR ABORTOS

Autoevaluación final

Indicaciones: realiza esta autoevaluación al finalizar la lectura del apartado “Roles al acompañar abortos” y de la sección de “Herramientas de autocuidado”. **Después de un mes vuelve y responde las preguntas 2 y 3.**

1. ¿Qué aprendiste?
2. ¿Qué cambios has realizado en tu rol de acompañante?
3. ¿Cómo te sientes con los cambios que has logrado?
4. ¿Qué cambios te gustaría seguir aplicando?

BURNOUT

O SÍNDROME DE DESGASTE PROFESIONAL

Autoevaluación inicial

Cuestionario de *burnout* o síndrome de desgaste profesional

Ayudar a otras personas implica una conexión directa con sus vidas, como seguramente lo has experimentado. **La compasión o empatía que se muestra hacia quienes apoyas tiene aspectos tanto positivos como negativos.**

Indicaciones: **tómate tu tiempo y responde con sinceridad.** Reflexiona sobre tu situación actual y marca con una “x” la opción que refleje tu experiencia más frecuente en los últimos treinta días.

Prueba	Nunca	Raramente	Algunas veces	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
1. Soy feliz.	0	1	2	3	4	5
2. Establezco vínculos con otras personas gracias a los acompañamientos que realizo.	0	1	2	3	4	5
3. Siento aprehensión por mi labor como acompañante.	0	1	2	3	4	5

Prueba

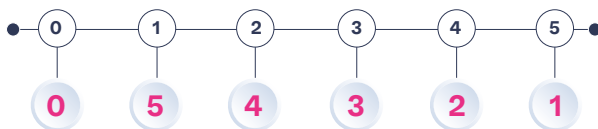
	Nunca	Raramente	Algunas veces	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
4. Pierdo el sueño por las experiencias traumáticas de las mujeres o personas gestantes a las que he ayudado.	0	1	2	3	4	5
5. Tengo creencias (espirituales u otras) que me apoyan en mi labor de acompañante.	0	1	2	3	4	5
6. Soy la persona que siempre he querido ser.	0	1	2	3	4	5
7. Siento agotamiento a causa de mi labor como acompañante.	0	1	2	3	4	5
8. Siento agobio por la cantidad y el tipo de trabajo que debo afrontar.	0	1	2	3	4	5
9. Siento estancamiento (sin saber qué hacer) por el funcionamiento del sistema de salud.	0	1	2	3	4	5
10. Soy una persona demasiado sensible.	0	1	2	3	4	5

Resultados

Revisemos el registro de tus respuestas:

Para esta prueba **la puntuación de los ítems que se encuentran en color verde es inversa** y la puntuación obtenida sería la contraria.

La puntuación inversa sería:



Anota tu puntuación aquí:

En caso de que la puntuación del cuestionario **supere los 17 puntos**, te invitamos a reflexionar sobre tu estado emocional durante el acompañamiento o la existencia de otros factores que puedan influir en el resultado. **Una puntuación alta** no significa que tengas un problema; sin embargo, **sí es un indicador de que debes examinar las emociones asociadas al acompañamiento** y sus circunstancias. Considera la opción de discutir esto con alguien de tu red o abordarlo en terapia.



Es importante que sepas que los resultados de esta puntuación deben utilizarse como orientación y no como información diagnóstica o confirmatoria.



Respecto al *burnout* o síndrome de desgaste profesional, el *Protocolo de autocuidado y apoyo al proveer y acompañar abortos seguros* es muy claro:

Para un abordaje serio de la problemática del *burnout* es necesario previamente un diagnóstico diferencial por la similitud con otros cuadros como es la depresión. Es oportuna la capacitación de proveedoras y acompañantes de aborto seguro en realizar un diagnóstico diferencial temprano que evite su confusión, por ejemplo, con la fatiga física, trastornos de ansiedad, depresión o simplemente crisis de vida (Berra, A., et al., 2022, p. 27).

Información

El *burnout* o síndrome de desgaste profesional es una respuesta del organismo ante situaciones que producen tensión y estrés constantes.

Como lo describe Cazabat (2002), “es un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por el involucramiento en situaciones emocionalmente demandantes durante un tiempo prolongado”.

Los contextos adversos en los que se realizan los acompañamientos son una fuente importante de estrés. La criminalización de quienes abortan y asisten la interrupción del embarazo, junto con la presencia de grupos antiderechos y sociedades conservadoras, genera una sensación de vulnerabilidad y dificultad para afrontar situaciones adversas.



Ante las exigencias de las personas a quienes acompañamos, nuestra red de apoyo o factores externos, respondemos imponiéndonos demandas que superan nuestra capacidad real. Esto implica exceder los límites de nuestro cuerpo: no dormir, no comer bien, no descansar o no darnos tiempos de ocio y ocupar la mayor parte de nuestro tiempo en trabajar.

Esta autoexigencia se relaciona con el sentido de compromiso que a menudo nos impide establecer límites adecuados. Al experimentar desgaste, nuestra capacidad de acompañamiento disminuye. **Es fundamental entender que, en ocasiones, las personas no responden de acuerdo con nuestras expectativas, incluso cuando hemos realizado grandes esfuerzos para brindarles apoyo.**

Otro síntoma que puede indicar la presencia de desgaste **es la insensibilidad hacia las personas y las situaciones que enfrentan.** Esto se manifiesta a través de actitudes negativas, como irritación, frustración y pérdida de sentido en la labor de apoyo. También se experimenta agotamiento, desmotivación y falta de energía, lo que puede llevar al distanciamiento de personas significativas en nuestra vida personal.

Herramientas de autocuidado

Haz una pausa

Ve a un lugar en el que puedas rodearte de naturaleza. Puede ser tu patio si tienes plantas, un parque ecológico o un jardín, el mar, un lago, una montaña. Elige un espacio que sea accesible para ti, dependiendo del lugar donde vivas.

Camina por el espacio a diferentes velocidades. Camina rápido y luego disminuye la velocidad de tus pasos. Permítele a tu cuerpo notar la diferencia entre la rapidez y la lentitud. Mientras realizas estos diferentes tipos de caminata pon atención a tu respiración.

Permanece caminando lentamente. **observa en silencio** lo que hay a tu alrededor: el color de las hojas, las flores, el cielo, las formas y el tamaño de cada elemento, entre otros detalles que percibas.

Ahora **escucha lo que hay a tu alrededor:** el viento, el movimiento de las ramas y las hojas de los árboles, una abeja, las aves, el agua. Tómate tu tiempo para percibir incluso los ruidos más imperceptibles, los que requieren quietud y plena atención para ser escuchados.

Al finalizar, **toca los elementos que están a tu alrededor:** troncos, ramas, hojas, flores, agua. Siente su textura y temperatura. Intenta tocarlos con diferentes partes de tu cuerpo.

Siente el olor de algunos de estos elementos cómo huele una hoja, la flor, la tierra, el agua, entre otros.

Finaliza la práctica inhalando profunda y lentamente, y exhala hasta sacar todo el aire. **Repite tres veces.**

Observa cómo te sientes. Conecta con lo que estás experimentando y permítete sentirlo.





BURNOUT

O SÍNDROME DE DESGASTE PROFESIONAL

Autoevaluación final

Indicaciones: contesta las siguientes preguntas que te permitirán reflexionar sobre tus aprendizajes e incorporación de prácticas para prevenir el desgaste profesional.

- 1.** ¿Cómo es para ti la experiencia de bajar el ritmo y parar? ¿Cómo te hace sentir?

- 2.** ¿En qué momentos puedes tomarte unos minutos para “parar”, observarte, escucharte y sentir cómo estás?

- 3.** ¿Qué quieres hacer para tener un mejor balance de tu tiempo en las distintas dimensiones de tu vida?

ESTRÉS TRAUMÁTICO SECUNDARIO

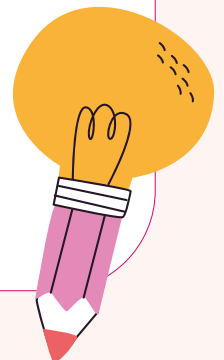
Autoevaluación inicial

Ayudar a otras personas te pone en contacto directo con sus vidas. Tu compasión o empatía por quienes ayudas tiene aspectos tanto positivos como negativos.

Indicaciones: responde las siguientes preguntas sobre tus experiencias como acompañante. Considera tu situación actual y marca una “x” en la respuesta que mejor refleje tu experiencia en los últimos treinta días.

Contesta con sinceridad.

	Sí	No	A veces
1. ¿Tienes a querer resolver los problemas de quienes acompañas, al punto de sobreprotegerles y limitar su autonomía?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿Te frustras y enojas cuando no logras ayudar a resolver su situación?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ¿Has tenido dificultades para conciliar el sueño, te cuesta dormir o te despiertas durante la noche?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ¿Tienes pesadillas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



	Sí	No	A veces
5. ¿Tienes pensamientos recurrentes sobre un caso crítico que acompañaste o una situación de violencia muy difícil que te han compartido?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Mientras realizas tus actividades cotidianas, ¿llegan a tu mente imágenes sobre el relato de violencia o situación difícil que te compartió alguna de las personas a quienes acompañaste?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Revisemos tus respuestas:

Si la mayoría de las respuestas han sido afirmativas o caen en el rango “a veces”, te sugerimos prestar atención a los síntomas experimentados. Este cuestionario no es una confirmación de diagnóstico de estrés traumático secundario, pero puede ser útil para evaluar tu estado emocional actual y facilitar la toma de decisiones orientadas al bienestar personal.



Información

En la mayoría de los países de la región, los acompañamientos en el proceso de interrupción del embarazo se llevan a cabo en contextos sociales y políticos caracterizados por diversas formas de violencia. Quienes solicitan apoyo pueden ser víctimas de algún tipo de violencia y encuentran en su acompañante a alguien en quien confiar y con quien compartir sus situaciones adversas, con la expectativa de recibir algún tipo de apoyo.

Esta relación empática puede llevar al deseo de ayudar a la persona para aliviar su sufrimiento, lo cual a su vez puede derivar en sentimientos de frustración e impotencia al no poder cambiar su realidad.

Atestiguar de manera indirecta estas violencias impacta en las personas acompañantes. De igual manera asistir casos críticos sin buscar apoyo de la red para procesar las emociones y sentimientos que despierta y reflexionar sobre lo que se está viviendo, también puede tener impactos negativos en la salud mental.

Quienes acompañan pueden empezar a experimentar pensamientos intrusivos o pesadillas sobre las historias de violencia que ha escuchado. Al igual que la persona que ha sido víctima de algunas violencias: "...empieza a aislarse y a desconfiar de su entorno, se ven afectadas sus creencias acerca de la bondad de las personas y su visión del mundo como un lugar de esperanza. Se distancia de sus propias emociones y evita los contactos sociales" (Duque, V., 2020, pp. 55-56).



De acuerdo con Figley, (citado en Berra, A., et al. 2022, p. 23), **“el estar en contacto directo y constante con casos de aborto que además presentan dificultades de acceso en contextos normativos restrictivos con riesgo de criminalización tanto de la mujer y del proveedor/a y/o acompañante, pueden derivar en estrés traumático secundario”**.

Es importante considerar que las personas que brindan acompañamiento pueden tener sus propias experiencias de dolor y trauma por haber sido víctimas de violencias en algún momento de sus vidas.

Dichas experiencias pueden reactivarse al escuchar historias similares. Si bien, tu trabajo no se orienta a atender las violencias que la persona vive, la empatía, la identificación y la impotencia de no poder resolver su situación pueden generar impactos en tu salud mental, ya que existe la probabilidad de revivir la propia historia.

Esto podría afectar negativamente el uso de los recursos propios y la capacidad para establecer los límites necesarios para ofrecer un acompañamiento adecuado en un proceso de interrupción del embarazo. En caso de que eso ocurra, es recomendable buscar apoyo en terapia para facilitar el procesamiento de la experiencia.

Herramientas de autocuidado

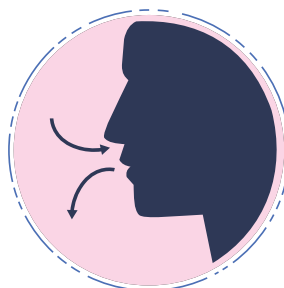
En este apartado encontrarás herramientas para la autorregulación emocional en momentos de desborde o ansiedad. **Es importante que valores la necesidad de un acompañamiento terapéutico** que te ayude a comprender lo que experimentas y a trabajar para disminuir los pensamientos recurrentes y las imágenes intrusivas que pueden aparecer en cualquier momento.

Respiración diafragmática

Esta técnica **ayuda a disminuir las palpitaciones del corazón** que se aceleran con la ansiedad. De igual forma te ayudará a ubicarte en el tiempo presente cuando los pensamientos recurrentes o las imágenes sobre los relatos de situaciones muy difíciles o de violencias que has escuchado aparecen.

1. Siéntate en una silla con las plantas de los pies tocando el suelo.
2. Coloca las palmas de las manos sobre tus piernas.
3. Asegúrate de que tu espalda se encuentre recta y relajada.
4. Inhala lentamente por la nariz y siente cómo el aire llega a tu abdomen.
5. Exhala lentamente por la boca hasta que todo el aire salga.

Repite el ejercicio tres veces más.





6. Ahora extiende uno de tus brazos frente a ti y cierra tu mano para que solo quede el puño, ya que con él llevarás el conteo del tiempo. Inhala, y por cada segundo que cuentes, estira un dedo. Exhala y, por cada segundo, regresa un dedo a su posición original.

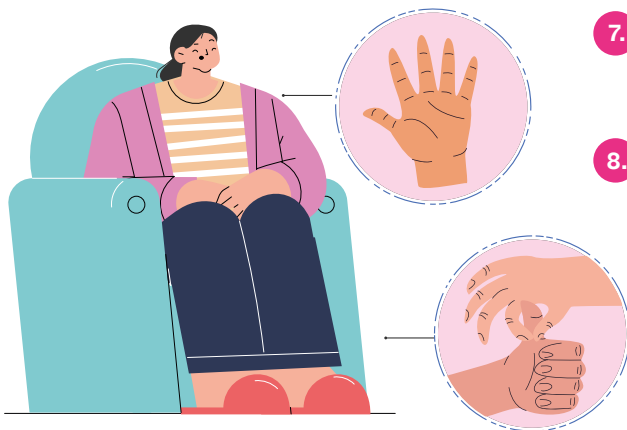
Es muy importante que tu mirada se concentre en observar el conteo del tiempo utilizando los dedos de las manos, **eso te ayudará a enfocar tu atención.**

7. Intenta inhalar en un tiempo de cinco segundos, llevando el aire al abdomen y luego exhala contando cinco segundos hacia atrás (cinco, cuatro, tres...) hasta que todo el aire salga.
8. Realiza diez respiraciones para lograr sentir calma.

Abrazar los dedos

Esta técnica es útil para **descargar las emociones**. Consiste en abrazar cada uno de los dedos de una mano con la otra, por un periodo de tres a cinco minutos. A continuación, te explicamos cómo se trabajan las emociones con este ejercicio.

- El **dedo pulgar** sirve para trabajar el dolor emocional y las lágrimas.
- El **dedo índice** ayuda a trabajar el miedo y puede facilitar la toma de decisiones.
- El **dedo medio** permite trabajar el enojo y la furia.
- El **dedo anular** sirve para trabajar la ansiedad y nerviosismo.
- El **dedo meñique** sirve para trabajar la autoestima.



Para realizar la técnica:

1. Siéntate en un lugar cómodo.
2. Cierra los ojos y realiza una respiración profunda.
3. Abraza tu dedo pulgar. Inhala profundamente y **exhala el dolor** o la pena que sientes.
4. Abraza tu dedo índice. **Exhala el miedo** e inhala pensando en la fuerza que hay en ti.
5. Abraza tu dedo medio. **Exhala** soltando lo que te provoca **malestar** e inhala energía y pasión creativa.
6. Abraza tu dedo anular. **Exhala** dejando ir **las preocupaciones** y la ansiedad e inhala con un profundo sentido de paz y seguridad.
7. Abraza tu dedo meñique. Respira profundamente, **exhala la inseguridad** e inhala agradeciendo la vida.
8. Mantén tus dedos abrazados el tiempo que lo necesites.



ESTRÉS TRAUMÁTICO SECUNDARIO

Autoevaluación final

Indicaciones: responde las siguientes preguntas para identificar los aprendizajes y la incorporación de prácticas para prevenir el estrés traumático secundario.

1. ¿Cómo te sientes al finalizar el ejercicio de respiración diafragmática?
2. ¿Cómo fue para ti conectar con las emociones e instalar pensamientos positivos con el ejercicio de abrazar los dedos?
3. ¿Has hablado con alguien de tu red para contarle cómo te sientes?
4. ¿Has evaluado la necesidad de buscar ayuda profesional para atender los pensamientos recurrentes y las imágenes intrusivas (las que aparecen en cualquier momento) sobre los relatos difíciles que has escuchado?

FATIGA POR COMPASIÓN

Autoevaluación inicial

Cuestionario de fatiga de compasión

Acompañar a otras personas nos pone en contacto directo con sus vidas. Como seguramente lo has comprobado, **tu compasión o empatía por quienes ayudas tiene aspectos tanto positivos como negativos.**

Indicaciones: responde estas preguntas acerca de tus experiencias positivas y negativas, como acompañante. Considera cada una de acuerdo con tu situación actual. Marca una “x” en el valor que refleje tu experiencia más frecuente en los últimos treinta días.

Prueba	Nunca	Raramente	Algunas veces	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
1. Siento preocupación por las personas a las que acompaño.	0	1	2	3	4	5
2. Los sonidos inesperados me sobresaltan fácilmente.	0	1	2	3	4	5
3. Me cuesta separar mi vida personal de mi trabajo como acompañante.	0	1	2	3	4	5
4. He sufrido efectos negativos por las experiencias traumáticas de las personas a las que he acompañado.	0	1	2	3	4	5

Prueba

	Nunca	Raramente	Algunas veces	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
5. Mi labor de acompañamiento me hace sentir que estoy al límite.	0	1	2	3	4	5
6. Siento que mi labor de acompañamiento me ha llevado a experimentar depresión.	0	1	2	3	4	5
7. Siento que estoy reviviendo el trauma de alguien a quien he ayudado.	0	1	2	3	4	5
8. Evito ciertas actividades o situaciones porque me recuerdan las experiencias traumáticas de quienes he acompañado.	0	1	2	3	4	5
9. Mi labor de acompañamiento me ha causado pensamientos intrusivos y molestos.	0	1	2	3	4	5

Resultados



Revisemos el registro de tus respuestas:

Anota la puntuación obtenida:

Atención a puntuación por encima de **diecisiete puntos**.

Si tu puntuación supera los 17 puntos, te invitamos a tomarte un momento para reflexionar sobre cómo te sientes. Una puntuación alta no es un diagnóstico de un problema, sino una señal de que es importante hacer una pausa para cuidar de ti. **Puedes considerar hablar de tus resultados con alguien de tu confianza o en terapia.**



Es importante que sepas que los resultados de esta puntuación deben utilizarse como orientación y no como información diagnóstica o confirmatoria.

Información

Al acompañar procesos de interrupción del embarazo, es común entrar en contacto con personas que experimentan gran sufrimiento y angustia. Esta conexión empática, aunque vital, puede llevar a una identificación profunda. Como resultado, podrías experimentar afectaciones emocionales, físicas y una disminución en la calidad del acompañamiento que realiza.



Según el *Protocolo de autocuidado y apoyo al proveer y acompañar abortos seguros* se señala que “la fatiga por compasión es causada por el prolongado, intenso y continuo cuidado de otras personas” (Berra, A., et al., 2022, p. 29).

Professional Quality of Life (s.f.) observa que “**los factores de vulnerabilidad para la fatiga por compasión pueden resultar de varias áreas, la primera es una combinación de empatía y falta de límites**”.

La relación empática entre quienes acompañan y las mujeres y personas gestantes que optan por interrumpir el embarazo es clave para el establecimiento de la confianza, permitiendo así que el procedimiento se desarrolle en un contexto de cuidado, seguridad y comprensión. **Resulta primordial alcanzar y mantener un equilibrio entre la empatía y el establecimiento de límites para protegerse de la angustia de las personas acompañadas y prevenir la fatiga por compasión.**

Otros factores de vulnerabilidad, de acuerdo con el planteamiento de Professional Quality of Life (s.f.), son los siguientes:

- Una carga de trabajo de alta intensidad.
- Acompañamientos emocionalmente exigentes.
- Resultados poco claros.
- Tiempo de descanso inadecuado.
- Falta de reconocimiento significativo.
- Poca capacidad de adaptación y resistencia personal.

Herramientas de autocuidado

Es importante **recuperar rutinas saludables** para que el organismo (cuerpo y mente) recuerde o aprenda a sentirse regulado, tranquilo y en bienestar:



Sueño

Lo ideal es **dormir ocho horas**.

Si tienes dificultades para conciliar el sueño, prueba con los siguientes consejos:

- **Define un horario de sueño** y haz lo posible por respetarlo.
- **Apaga los dispositivos electrónicos** una hora antes de acostarte.
- Realiza el ejercicio de respiración que te recomendamos en las **Herramientas de Autocuidado para la Ansiedad**, en la página 22.



Alimentación

Procura hacer tus comidas a horas regulares.

Honra cada tiempo de comida, pausando tus ocupaciones y pendientes para concentrarte en disfrutar de la ingesta de alimentos.



Actividad física regular

Incorpora actividad física en tu rutina diaria, como caminatas rápidas, trotar o ejercicios de fuerza y resistencia.



Ejercicios de relajación

Incluye ejercicios de relajación activa como yoga o meditación.

Responde las siguientes preguntas

1. Cuando experimentas alguna dificultad en alguno de los acompañamientos que realizas, ¿recuerdas a alguien de tu red para pedir apoyo?
2. ¿Cómo te hace sentir esa situación?
3. ¿En tu red de acompañamiento, se revisan los casos difíciles o críticos?

Te invitamos a acercarte a tu red de acompañantes, a esas personas con las que sientes confianza y seguridad **para hablar de tus sentimientos y de las dificultades que enfrentas**. Recuerda que puedes pedir apoyo y orientación si así lo requieres.



Reflexiona:

¿Qué **significa** para ti ser acompañante?



¿Cuál es tu **propósito** al acompañar?



Relajación muscular progresiva

Esta técnica se enfoca en la **reducción de la tensión muscular a través de la práctica de ejercicios de tensión y de relajación**. El objetivo es que aprendas a reconocer la tensión muscular para poder relajarla.

- **Contrae los músculos faciales.** Frunce los ojos y el ceño, aprieta la mandíbula. Mantén la tensión unos segundos y luego relaja lentamente identificando las sensaciones corporales.
- **Eleva tus hombros** lo máximo posible hasta las orejas. Mantén la postura por unos segundos y **relaja gradualmente**. Presta atención a las sensaciones que experimentas durante el cambio.
- **Cierra los puños con fuerza.** Sostén la tensión unos segundos y luego relaja. Identifica las sensaciones que experimentas durante el cambio.



**Contrae
los músculos
faciales**

**Eleva tus
hombros**



- **Tensa los dedos de los pies** lo más que puedas. Mantén la tensión por unos segundos y relaja. Identifica cómo te sientes en cada experiencia.

Puedes incluir otras partes del cuerpo si lo deseas. Lo más importante es que aprendas a reconocer la sensación de tensión para liberarla.



FATIGA POR COMPASIÓN

Autoevaluación final

Indicaciones: evalúa los cambios que has implementado en las últimas dos semanas y responde a los siguientes apartados.

1. Para dormir he adoptado las siguientes acciones:
2. ¿Qué cambios has puesto en práctica para mejorar tu alimentación?
3. ¿Qué actividad física has empezado o continuas practicando y con qué regularidad?
4. ¿Realizas ejercicios de relajación? ¿Cuáles y con qué regularidad los haces?
5. Al observar tus respuestas, ¿de qué te das cuenta?

¡Te damos la bienvenida al
CAPÍTULO 2!



CUIDADADO

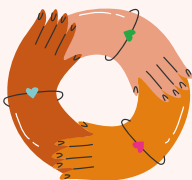


COLECTIVO

El propósito de este capítulo es presentar las herramientas que faciliten la implementación de prácticas de cuidado colectivo en las redes de acompañantes en LAC.

Las redes de acompañantes en Latinoamérica han logrado sostener los acompañamientos de aborto a lo largo de los años. **Su capacidad para el apoyo y cuidado mutuo ha sido la clave.** Por eso, este capítulo dedicado al cuidado colectivo te brindará herramientas para que lo fortalezcas.

En este módulo proponemos las siguientes temáticas:



- **Fortalecimiento de la red: nuestros acuerdos y medidas de seguridad.**



- **Espacios de encuentro colectivo: cómo acompañarnos entre acompañantes.**



- **Identificando y construyendo nuestras redes de apoyo.**

Cada una de las temáticas anteriores estará desarrollada por cuatro secciones:



Autoevaluación inicial: esta sección te permitirá identificar las herramientas de autocuidado y cuidado colectivo que ponen en práctica en la red a la que perteneces.



Información: aquí encontrarás información teórica sobre la importancia del cuidado colectivo.



Herramientas de autocuidado: aquí encontrarás ideas y ejercicios para cuidar de ti y de tu red en el día a día, o durante sus reuniones.



Autoevaluación final: en esta sección encontrarás preguntas que te permitirán reflexionar e identificar los aprendizajes obtenidos después de la lectura de este capítulo.

FORTALECIMIENTO DE LA RED: NUESTROS ACUERDOS Y MEDIDAS DE SEGURIDAD

Autoevaluación inicial

Indicaciones: tómate un tiempo para identificar las prácticas de cuidado en tu red.

Estas preguntas también pueden utilizarse en las reuniones periódicas para autoevaluar prácticas de cuidado colectivo.

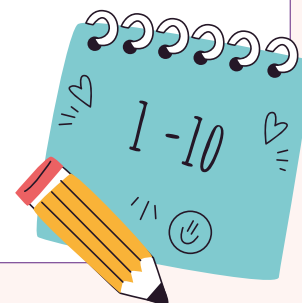
1. ¿Conoces los acuerdos y medidas de seguridad de tu red?

2. ¿Tu red organiza reuniones regulares para revisar los acuerdos y las medidas de seguridad?

3. ¿Los acuerdos y medidas de seguridad de tu red contribuyen a tu seguridad y bienestar?

4. ¿En la red revisan sus necesidades de manera periódica?

5. ¿Cuentan con planes de acción para atender sus necesidades?



Información

Las medidas de seguridad y acuerdos dentro de la red son esenciales para que cada persona se sienta segura y en confianza al acompañar. Esto es indispensable en entornos restrictivos donde la clandestinidad es una forma de resistencia para garantizar el acceso al aborto.

El construir redes seguras es indispensable para reducir el estrés y la ansiedad y puede ser una de las medidas de afrontamiento más exitosas ante un sistema patriarcal que estigmatiza, penaliza y cuestiona el derecho al aborto.

Una red o alianzas que generen sensaciones de inseguridad, sumado a los contextos restrictivos, puede aumentar la ansiedad, frustración y estrés. Para afrontar las situaciones de riesgo e inseguridad las redes han creado sus propios acuerdos y medidas que les permiten tejer redes seguras.

Los acuerdos y medidas de seguridad son mecanismos o herramientas de autocuidado necesarias para la reducción del desgaste físico y emocional, como lo menciona Lazarus y Folkman (1984; 1986) citados por (Berra, A., *et al.*, p. 24) en el *Protocolo de autocuidado y apoyo al proveer y acompañar abortos seguros*:

...los recursos de afrontamiento frente a las situaciones de estrés y refieren que cada persona frente al estrés busca estrategias de afrontamiento. Estos autores definen el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son valoradas como situaciones que exceden o desbordan los recursos de una persona.

Las medidas de seguridad y acuerdos que se ponen en marcha dentro de las redes fortalecen las rutas de acción frente a distintos escenarios de posibles incidentes de seguridad, por lo que es importante que las redes se actualicen y reflexionen constantemente sobre sus necesidades para prevenir riesgos y eventualidades.



Algunos de los aspectos que las redes pueden tomar en cuenta para revisar sus necesidades son los siguientes:



Medidas de seguridad digital.



Alianzas con otras redes a nivel regional.



Lenguajes claves.



Creación de protocolos seguridad digital y estrategias legales.



Actualización de protocolos e instrumentos.



Rutas para la derivación de casos.



Encuentros grupales o reuniones de organización colectiva.

Atender y actualizar de manera constante los acuerdos y medidas de seguridad **aportan a crear sentimientos de bienestar, seguridad y confianza en las redes**, lo que puede ser uno de los recursos más eficaces en entornos restrictivos.



Herramientas de autocuidado

Indicaciones: a continuación, te proponemos **herramientas que puedes usar de forma individual y colectiva**, para fortalecer los acuerdos de tu red y reconocer las necesidades a nivel colectivo.

Paso 1

Coloca en una nota adhesiva de color una **necesidad importante** para ti y que contribuya a tu seguridad y confianza dentro de la red.

Paso 2

En otra nota de color anota los **recursos** que necesitas para que esa necesidad se cumpla.



Recuerda que los recursos no son solo económicos, sino también lo que tu red puede aportar o construir.

Paso 3

En una tercera nota de color coloca el **nivel de importancia** que tiene esta necesidad para ti: si es urgente, intermedia o puede postergarse.

Paso 4

Esta herramienta puedes ponerla en práctica a nivel individual y también en las reuniones de la red.





FORTALECIMIENTO DE LA RED: NUESTROS ACUERDOS Y MEDIDAS DE SEGURIDAD

Autoevaluación final

Indicaciones: tómate un tiempo para reflexionar los aprendizajes y las prácticas que has incorporado para contribuir al cuidado colectivo de tu red.

1. ¿Identificas los acuerdos y medidas de seguridad que contribuyen al bienestar de tu red?

2. ¿Reconoces cuáles son las necesidades a nivel colectivo de la red a la que perteneces?

3. ¿De qué manera te involucras y participas en las reuniones de tu red?

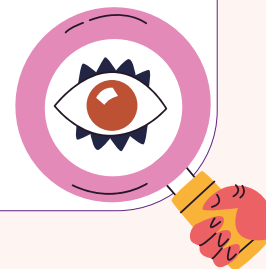
ESPACIOS DE ENCUENTRO COLECTIVO: CÓMO ACOMPAÑARNOS ENTRE ACOMPAÑANTES

Autoevaluación inicial

Indicaciones: te invitamos a que tomes un tiempo para identificar las prácticas de cuidado colectivo que aplican en tu red.

A continuación, responde a las siguientes cuatro preguntas. **Subraya la respuesta con la que te identifiques.**

	Mensual	Trimestral	Semestral	Anual
1. ¿Con qué frecuencia tienen espacios de encuentro colectivo en tu red?	2	4	6	8
	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
2. ¿En las reuniones colectivas incluyen espacios para recrearse o compartir?	2	4	6	8
3. ¿Es importante para ti sentirte en compañía?	2	4	6	8
4. ¿Sientes la compañía de las personas de tu red?	2	4	6	8



Valoración



Cada respuesta tiene un valor numérico. **Anota el valor de cada una** para obtener la puntuación total.

Anota la valoración de cada una.

Pregunta 1:

Pregunta 2:

Pregunta 3:

Pregunta 4:

Anota la puntuación total:



Si el resultado es **menor a 16**, te invitamos a reflexionar sobre las prácticas de cuidado colectivo en tu red. Te sugerimos incluir espacios que fortalezcan un entorno de seguridad en el que todas las personas de la red puedan sentirse apoyadas y acompañadas.

Información

Construir espacios de cuidado colectivo es indispensable para responder a las necesidades de apoyo, seguridad y contención. La apuesta política del cuidado colectivo inicia con la conciencia de que:

Cada persona puede realizar esfuerzos para cuidarse y es responsable de poner en el centro de su vida su bienestar, esto no siempre resulta sencillo y suele no ser suficiente, dado que existen condiciones sociales y comunitarias (incluidas las comunidades laborales y activistas) que afectan positiva o negativamente el autocuidado y cuidado colectivo (Berra, A., et al., 2022, p. 34).

Los espacios de encuentro colectivo permiten que quienes acompañan compartan sus sentimientos, necesidades, malestares, dudas y aprendizajes. Son una oportunidad para recordar que no enfrentamos en solitario a las adversidades y realidades hostiles de este sistema patriarcal y opresor. Es una forma de recuperar un aprendizaje de los pueblos originarios y de la sabiduría ancestral que nos ha enseñado la importancia y la fuerza de lo colectivo.

La colectividad ha sido el pilar de las redes a lo largo de los años, no solo a través de alianzas, acuerdos y medidas de seguridad, sino también en el día a día, las relaciones que se construyen entre quienes acompañan. “Los cuidados colectivos permiten tramitar conflictos, malestares, incomodidades y reflexiones que surgen en los procesos organizativos y las relaciones humanas, sin que esto signifique rupturas definitivas, sino posibilidades de fortalecimiento, madurez y coherencia política para el espacio y para sus integrantes” (Berra, A., et al., 2022, p. 34).

En los contextos actuales de Latinoamérica, el cuidado colectivo al interior de las redes es una postura política para poner el cuidado en el centro. Así como se habla de abortos seguros y acompañados, es importante que las personas acompañantes se sientan cuidadas, seguras y en confianza. Cabe recordar que cuando se promueve el cuidado a nivel personal, este también implica el cuidado al colectivo o red a la que se pertenece.

Es la colectividad lo que ha permitido que las redes de acompañantes cada vez sean más sólidas, grandes y fuertes. El construirlas desde los afectos ha permitido que los vínculos trasciendan el coincidir en una apuesta política, a la creación de lazos de amistad que favorecen los sentimientos de seguridad y confianza entre ellas.

Por lo anterior, es importante crear espacios que favorezcan el cuidado colectivo. Estos posibilitan la convivencia, el intercambio de saberes, el descanso, la recreación y atención de necesidades y afectaciones. Es la oportunidad de reconocerse como personas con derecho a atender su propio cuidado.

Herramientas de autocuidado

Indicaciones: a continuación, te proponemos dos herramientas que puedes poner en práctica en espacios de encuentro colectivo en la red a la que perteneces.

1. Al encontrarnos

Este ejercicio tiene como finalidad **visibilizar el aporte de las personas acompañantes al interior de las redes**. Es una herramienta que pueden utilizar al experimentar impotencia y baja tolerancia a la frustración.

Paso 1

Pídele a quienes integran la red que escriban en una hoja su nombre, o algún seudónimo.

Paso 2

Deberán colocar cinta adhesiva a la hoja y pedir apoyo para que se la peguen en la espalda.

Paso 3

Elige música de fondo y pídeles que caminen por el espacio mientras reconocen los rostros de quienes integran la red.

Paso 4

Después de unos minutos pide que se abstengan de usar la palabra.

Paso 5

Solicítales que caminen por el espacio cuando se acerquen a una persona, pídeles que escriben en su hoja una cualidad o habilidad que admiren de ella.

Paso 6

Cuando todas las personas hayan pasado por todas las hojas, regresen a la plenaria.

Paso 7

Cada persona leerá su hoja anteponiendo la frase, “Lo que ven en mí que yo no veo es que soy... (y aquí se leerán todas las características que han escrito en la hoja).

2. Acompañarnos al acompañar

Esta herramienta puede llevarse a la práctica con quienes sientan agotamiento y necesiten apoyo.

Paso 1

En los encuentros de la red se sugiere utilizar dos papelógrafos (también conocidos como rotafolios): en uno se anotarán cinco personas que se sientan con la energía de acompañar y en otro cinco que necesiten sentirse acompañadas. En este último se sugiere colocar la frase “este mes necesito que me acompañen” y una columna al lado que diga “yo te puedo acompañar”.

Paso 2

Durante un mes, quienes se sientan con la energía de acompañar preguntarán a quien solicitó compañía cómo necesita el respaldo, y partiendo de las necesidades que manifieste podrán enviarle una canción, mensaje, poema, imagen, entre otros detalles.

Paso 3

Es importante reconocer que el acompañamiento que crees que otras personas necesitan es posible recibirlo. Esta dinámica se puede repetir mes a mes, lo que permitirá que quienes participen se sientan en compañía.





ESPACIOS DE ENCUENTRO COLECTIVO: CÓMO ACOMPAÑARNOS ENTRE ACOMPAÑANTES

Autoevaluación final

Indicaciones: tómate un tiempo para valorar los aprendizajes y la incorporación de las prácticas de cuidado colectivo dentro de tu red.

1. ¿Qué herramientas de cuidado colectivo han incorporado a la red?
2. ¿Qué ha cambiado en la dinámica de la red luego de aplicar las herramientas?
3. ¿Qué sentimientos y sensaciones te ha generado poner en práctica estas herramientas?

IDENTIFICANDO Y CONSTRUYENDO NUESTRAS REDES DE APOYO

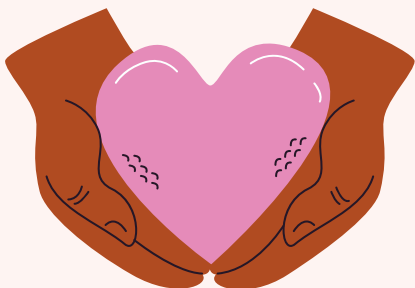
Autoevaluación inicial

Indicaciones: invitamos a que respondan esta sección de manera colectiva.

1. Desde la experiencia que hemos tenido como red, ¿qué cosas no logramos hacer sin apoyo y necesitamos la colaboración de otras personas, colectivas u organizaciones?
2. ¿Nuestra red necesita integrar apoyo de profesionales de distintas disciplinas para la labor de acompañamiento que realizamos? Si la respuesta es sí, describan las razones.
3. Cuando tenemos alguna dificultad o estamos enfrentando una situación crítica a nivel político en nuestro país que afecta directamente la labor de acompañamiento que realizamos, ¿de quiénes nos apoyamos?

Información

Una **red de apoyo** es un grupo de personas, colectivas y organizaciones con las que **podemos sentir el respaldo, la seguridad, compañía y confianza** y a las que podemos acudir en un momento crítico, cuando estamos atravesando alguna dificultad o cuando deseamos construir proyectos políticos de incidencia, formación, sanación, entre otros.



Aspectos clave al establecer alianzas:

- Que cumplan los criterios de seguridad que han sido establecidos dentro de las redes
- Que compartan una postura política e ideológica respecto al aborto y la labor de las personas acompañantes.

De acuerdo con las necesidades y objetivos que cada red se plantea, se puede trabajar en la construcción de redes de apoyo a nivel local, nacional e internacional. El Comité de Planeación, (citado por Berra, A., *et al.*, p. 45) señala que “sentirse parte de una comunidad. Sentirse conectadas a una Red o ‘comunidad solidaria’ es una estrategia que proporciona confianza. Las redes de aliadas interdisciplinarias son referidas también como un espacio vital para el sostenimiento”.

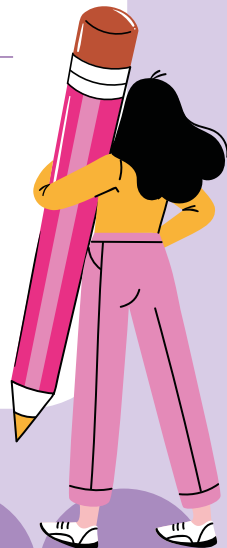
Las alianzas multidisciplinarias con profesionales de la medicina, la psicología o la abogacía son vitales para el sostenimiento de las redes de acompañantes. En contextos restrictivos, estas alianzas permiten contar con recursos de apoyo para enfrentar los riesgos de criminalización y persecución política que no siempre están vinculados con el acompañamiento.

Las alianzas multidisciplinarias también permiten contar con más recursos en los acompañamientos, como actualización de protocolos, estrategias legales para la prevención de cualquier riesgo de criminalización y desmentir argumentos que han utilizado los sectores conservadores sobre la salud mental de quienes se acompaña.

Herramientas de autocuidado

Identificando nuestras redes de apoyo

Propicien un diálogo sobre las necesidades que tienen como red. Identifiquen las alianzas que han construido y aquellas con las que podrían contar, si así lo consideran necesario, en los distintos niveles para acuerparse y construir colectivamente.



Representando nuestra red de apoyo

Hacemos la invitación a realizar este ejercicio utilizando un papelógrafo (rotafolio) y marcadores de colores.

1. Al centro del papelógrafo coloquen el nombre de su red.
2. Elijan un color de marcador y escriban alrededor del nombre de su red las personas, colectivas y organizaciones aliadas con las que cuentan a nivel local. Con el mismo color de marcador subrayen las nuevas alianzas que podrían establecer (si fuera necesario).
3. Ahora, con otro color de marcador, escriban alrededor del nombre de su red, las alianzas con las que cuentan a nivel nacional y repitan el ejercicio de subrayar las posibles nuevas alianzas a construir.
4. Por último, con un color de marcador diferente, repitan el ejercicio con las alianzas actuales y posibles a nivel internacional.
5. Con un nuevo color de marcador unan con líneas cada alianza que ya tienen con el nombre de su red. Luego con otro color, unan las alianzas que son posibles.
6. Dialoguen sobre lo que observan y cómo se sienten al respecto.





IDENTIFICANDO Y CONSTRUYENDO NUESTRAS REDES DE APOYO

Autoevaluación final

Indicaciones: invitamos a que respondan esta sección de manera colectiva

1. ¿Qué reflexiones tuvimos al observar nuestra red de apoyo?
2. ¿Qué emociones surgieron al observar nuestra red de apoyo?
3. ¿Adquirimos algunos compromisos como red para seguir construyendo nuestra red de apoyo?

¡Te damos la bienvenida al
CAPÍTULO 3!



HERRAMIENTAS



DE AUTOCUIDADO PARA EL ACOMPAÑAMIENTO

Este capítulo **proporciona herramientas que pueden utilizarse antes, durante y después de un acompañamiento**. El rol de las personas que acompañan es de gran importancia para que quienes lo soliciten puedan acceder al aborto.

En contextos restrictivos, donde existe una penalización legal y social del derecho a decidir, **las personas que acompañan son las que hacen posible que se ejerza este derecho.**

Por lo anterior, es de suma importancia contar con herramientas que promuevan el autocuidado y cuidado colectivo en las redes de acompañantes.

Las temáticas que se desarrollarán en este módulo son:

- **Herramientas de autocuidado antes del acompañamiento.**
- **Herramientas de autocuidado durante del acompañamiento.**
- **Herramientas de autocuidado después del acompañamiento.**

Cada una de las temáticas anteriores consta de las cuatro secciones que se detallan a continuación:



Autoevaluación inicial: esta sección te permitirá identificar las herramientas de autocuidado que ya conoces y aplicas antes de un acompañamiento.



Información: aquí encontrarás información teórica sobre la importancia de aplicar herramientas de autocuidado antes de realizar los acompañamientos.



Herramientas de autocuidado: en esta sección se encontrarán propuestas de herramientas que puedes poner en práctica en tu día a día para contribuir a tu autocuidado.



Autoevaluación final: en este espacio hay preguntas que te permitirán reflexionar e identificar los aprendizajes obtenidos para poner en práctica las herramientas.



HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO ANTES DEL ACOMPañAMIENTO

¡Reconozco mis prácticas de autocuidado antes de un acompañamiento!

Autoevaluación inicial

Indicaciones: tómate un tiempo para identificar las herramientas de autocuidado que ya conoces y que aplicas antes de un acompañamiento.

	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. ¿Organizas tu tiempo antes de un acompañamiento?	4	3	2	1
2. Si te sientes con cansancio y tienes varios pendientes, ¿refieres el caso a alguien más?	4	3	2	1
3. ¿Conoces e implementas medidas que aportan a tu seguridad?	4	3	2	1
4. ¿Incorporas prácticas de autocuidado durante un acompañamiento?	4	3	2	1
5. ¿Pides apoyo a alguien de la red si lo necesitas?	4	3	2	1

¡Revisemos tus respuestas!

Coloca la puntuación total que obtuviste:

Resultados



Revisemos tus valoraciones:

- 0-8:** Es importante que incorpores prácticas de autocuidado antes de un acompañamiento. El puntaje refleja una atención nula o escasa de tus necesidades y bienestar.
- 10-14:** Pones en práctica acciones que contribuyen al autocuidado; sin embargo, es importante incorporar más prácticas que sumen al bienestar.
- 16-20:** **¡Felicidades!** Las acciones que realizas previas al acompañamiento contribuyen a tu bienestar. Te invitamos a seguir incorporando prácticas en tu cotidianidad que favorezcan tu autocuidado.



Información

Ser una persona acompañante de abortos en contextos restrictivos puede ocasionar que te enfrentes a una serie de afectaciones como ansiedad, culpa, frustración y fatiga. Estas afectaciones pueden manifestarse en el cuerpo como agotamiento físico y mental, trastornos gastrointestinales, insomnio y tensiones musculares, tal como lo vimos en el **capítulo 1**. Además, se suman otros impactos en los ámbitos familiar, laboral, relacional o académico.

Por ello, es importante que durante un acompañamiento tomes en cuenta acciones que ayuden a reducir estas afectaciones y contribuyan a generar prácticas de autocuidado. Estas prácticas te permitirán afrontar estas situaciones y prevenir desgaste físico y emocional. Berra, A., *et al.*, (2022) señalan la importancia de reflexionar y discutir sobre las estrategias para atender el desgaste. Esto no sólo tiene el fin de velar por el bienestar propio, sino por la sostenibilidad del trabajo.

Para que los
acompañamientos
se sostengan
**las personas
acompañantes
necesitan ser
sostenidas.**

En las redes de acompañantes el tema del cuidado ha sido esencial desde el compromiso político de favorecer el acceso al aborto seguro y acompañando. Por ello, es importante llevar este nivel de conciencia al autocuidado, como lo señala el *Protocolo de autocuidado y apoyo al proveer y acompañar abortos seguros*.

El ejercicio de proveer y acompañar abortos se desarrolla en un contexto social patriarcal que invisibiliza las tareas de cuidados romantizándolas como actos de amor y relegándolas al ámbito doméstico y privado. Esto, como sociedad, nos ha llevado a no reconocer la importancia de fomentar el cuidado también en los espacios laborales y públicos, y a rechazar las prácticas de cuidado colectivo y autocuidado por considerarlas improductivas o por no reconocerlas como parte de las medidas de seguridad que deberían asumir las instituciones de salud y organizaciones o colectivas con sus proveedoras y acompañantes (Berra, A., *et al.*, 2022, p. 20).

En realidad, el autocuidado a menudo no es posible de llevar a la práctica, aunque exista el reconocimiento de la necesidad de hacerlo. Por ello, es importante incorporar prácticas que valoren el trabajo de quien acompaña y le den el lugar que merece. Esto se puede hacer de varias maneras: desde el uso de aplicaciones seguras y de la provisión de situaciones de riesgo, hasta la identificación de nuestro cansancio y el reconocimiento de la necesidad de delegar, referir y pedir apoyo a quienes integran la red.

Tomar acciones e incorporar actividades para reducir el desgaste físico y emocional también es una forma de autocuidado. Por lo anterior, sugerimos contar con una red de apoyo que les pueda sostener durante un acompañamiento. Esta puede ser una herramienta clave para sentir protección y compañía.

Herramientas de autocuidado

Es importante que antes del acompañamiento identifiques medidas de seguridad, personas, acciones y lugares que contribuyan a que puedas sentirte en un contexto seguro y acompañado.

1. Crea tu red **“Pañuelito Verde”**, usando un color por cuadro para visibilizar los recursos importantes para ti.
2. Rellenen lo que se te solicita en cada recuadro para construir tu red **“Pañuelito Verde”**.

Coloca tu nombre o como te gusta que te llamen en tu red:

Tomar en cuenta estas medidas de seguridad me hacen sentir en compañía y en un contexto seguro:

Sentir el apoyo de estas personas me da seguridad y confianza:

Apoyarme en estas actividades contribuye a mi bienestar durante un acompañamiento:

Tomarme un tiempo en estos lugares aporta a mi bienestar:

3. Has finalizado tu red de apoyo. Obsérvala y recuerda que puedes recurrir y sostenerte en ella cuando realices los acompañamientos.



HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO ANTES DEL ACOMPañAMIENTO

Autoevaluación final

Indicaciones: te invitamos a que te tomes un tiempo para valorar los aprendizajes de esta temática.

1. ¿Qué aprendiste en este capítulo
2. ¿Qué prácticas de autocuidado incorporaste en el acompañamiento?
3. Después de este capítulo, ¿por qué crees que es importante incorporar prácticas de autocuidado antes de un acompañamiento?

HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO DURANTE EL ACOMPañAMIENTO

¡Reconociendo mis prácticas en el acompañamiento!

Autoevaluación inicial

Indicaciones: identifica las prácticas de autocuidado que aplicas durante un acompañamiento. Usa una **escala de 1 a 10**, donde 1 significa nada y 10 significa mucho. Responde las siguientes preguntas, de acuerdo con lo que estés experimentando en el momento y anota la valoración.

1. Cuando tienes un reto o dificultad durante un acompañamiento, ¿pides apoyo?

2. Durante los acompañamientos, ¿sientes que siempre podrías dar más?

3. ¿Conoces herramientas para favorecer tu autocuidado durante un acompañamiento?

4. ¿Pones en práctica herramientas para contribuir a tu autocuidado durante un acompañamiento?

5. ¿Recurras a tu red de apoyo durante un acompañamiento?

¡Revisemos tus respuestas!

Coloca la puntuación total que obtuviste:

Resultados



Revisemos tus valoraciones:

Si el puntaje es de:

1-25: Te invitamos a poner en práctica las herramientas de autocuidado que te proponemos en este capítulo.

26-50: Ya has implementado algunas prácticas de autocuidado; sin embargo, te sugerimos que las sigas fortaleciendo para contribuir a tu bienestar.



Información

Las personas que participan en el proceso de acompañar abortos no sólo cumplen el papel de activistas al favorecer el acceso, sino que, en la mayoría de las ocasiones, brindan **contención emocional a quienes acompañan**. Esto se suma a las afectaciones o sentimientos que se pueden manifestar por el contexto político y cultural donde se acompaña.

Muchas veces el proveer y acompañar abortos implica reconocer en la otra persona situaciones relacionadas con violencias estructurales y relacionales que influyen en el proceso embarazo-aborto y, por tanto, en la relación con la persona acompañante o proveedora. Por lo anterior, es de suma importancia reconocer cuál es el rol que se ejerce al proveer y acompañar abortos para comprender de qué manera esto puede generar malestares personales, relacionales y sociales. Dicho en otras palabras, reconocer desde qué lugar y con qué recursos se acompaña y se provee el acceso al aborto (Berra, A., *et al.* 2022, p. 20).

Al acompañar es importante reconocer los límites personales y del colectivo, así como entender que las mujeres y personas gestantes en ocasiones están atravesando diferentes vivencias que mediarán su experiencia al abortar, como señala Boonstra (citado en Maroto Vargas, 2008, p. X):

La experiencia psicológica del aborto estará mediada, entre otros factores, por la evaluación que cada mujer haga del embarazo y del aborto, el significado que tienen ambos eventos en su vida, su habilidad de lidiar con situaciones complejas, las formas en que enfrenta las emociones, las condiciones del ambiente en el que se toma la decisión y se lleva a la práctica, la edad, la presencia o ausencia de redes de apoyo, la situación legal del aborto, así como de las mismas características de la persona.

Estas situaciones no dependen del quehacer de las personas acompañantes. No reconocerlas a tiempo pueden ocasionar sentimientos de culpa, impotencia y frustración, generando desgaste emocional, estrés y ansiedad.

Por lo anterior, es **importante reconocer los límites personales y colectivos**, así como la posibilidad de referir y derivar los casos cuando la situación de aborto esté acompañada de situaciones de violencia, trastornos psiquiátricos o algún tipo de riesgo que sientas que te sobrepase. **De esta manera contribuirás a tu autocuidado**, al de las personas a quienes acompañas y al de la colectiva, garantizando que otras mujeres puedan acceder al derecho al aborto.

Herramientas de autocuidado

A continuación, encontrarás herramientas que puedes utilizar durante un acompañamiento.

En ocasiones, quienes realizan la labor de acompañamiento tienen que responder a sus propias necesidades de autocuidado y también deben conocer herramientas fáciles y accesibles para sugerir a las personas que acompañan. Por ello, hemos organizado estas secciones en dos partes: **a) herramientas para quienes acompañan y b) herramientas para las personas acompañantes y acompañadas.**

Herramientas para quienes acompañan

Soltar y destensar

1. Puedes hacer este ejercicio con los ojos cerrados o abiertos o como mejor te acomodes.
2. Siéntate en una silla, sillón o en el piso.
3. Conecta con tu respiración. En cada inhalación suelta el peso de tu cuerpo sobre la silla. Puedes iniciar por partes haciendo un recorrido con la respiración desde la coronilla hasta la punta de tus pies.



4. Suelta el peso de tu cabeza sosteniendo tu barbilla en el pecho. En cada inhalación toma aire y en cada exhalación entrega el peso de tu cuerpo.
5. Baja poco a poco y suelta el peso de tu espalda sobre el respaldo de la silla.
6. Inhala y, al exhalar, suelta el peso de tus nalgas en el asiento de la silla.
7. Por último, suelta el peso de tus pies hacia la tierra.
8. Permítete percibir la sensación de ser sostenida e identifica cómo es respirar cuando te permites soltar el peso de tu cuerpo.
9. Permanece un momento en esta posición y, cuando lo decidas, vuelve poco a poco.
10. Permítete identificar qué aporta a tu cuerpo la posibilidad de dejarte sostener y entregar el peso de tu cuerpo.



Lo que está en mis manos y que no

Al acompañar en contextos restrictivos, es común enfrentarse a muchas emociones como ansiedad y frustración.

Por ello te dejamos una herramienta que te permitirá visibilizar qué acciones puedes realizar y cuáles pertenecen al contexto y no están en tu control ejecutar.

1. Elabora un listado de las que están en tus manos durante un acompañamiento y, al mismo tiempo, una lista de aquello que no lo está.
2. Lee las listas y luego elige las acciones que te generen bienestar para lidiar con la situación. Por ejemplo: actividades que colocaste en tu red de apoyo, hacer ejercicio, salir a caminar, pintar, hablar con una amiga o ejercicios de respiración. Esto partiendo del principio de realidad y de identificar tus límites personales y los de la red a la que perteneces.

Lo que está en mis manos

Lo que no está en mis manos

Acciones para mi bienestar

Herramientas para personas acompañantes y acompañadas

Recurre a tu red “Pañuelito Verde”

Recuerda apoyarte en la herramienta de autocuidado que te sugerimos en el apartado anterior.



Red “Pañuelito Verde” para la persona acompañada:

La red “Pañuelito Verde” puede ser una también una herramienta de apoyo para quienes acompañas. A continuación, te dejamos un esquema que servirá de base para identificar referentes y acciones que contribuyan a la seguridad y confianza durante el proceso.

1. Pídele a la persona que acompañas que coloque al centro de una hoja de papel en blanco su nombre o seudónimo.
2. Posteriormente, pídele que coloque alrededor el nombre de las personas en las que confía. Si no hay ninguna, puedes solicitarle que coloque tu nombre.
3. Después, solicítale que escriba acciones o actividades que pueda tomar en cuenta durante el proceso que aporten bienestar, por ejemplo: hacer respiraciones, descansar, comer algo rico, escribir, entre otras.
4. Por último, pídele que coloque tres características o fortalezas que considere como sostén en este proceso. Si te indica que no ve ninguna, tú puedes mostrarle alguna que no vea, por ejemplo, fuerza, fortaleza, perseverancia.

Consejos de autocuidado para las personas acompañadas

Una forma de contribuir a su autocuidado puede ser sugerirles recomendaciones que contribuyan a su bienestar.



Puedes usar una bolsa de agua caliente.



Cuida tu alimentación.



Bebe infusiones de pericón, manzanilla y caléndula o albahaca morada.



Es importante descansar.



No olvides tu chequeo posterior.

Abrazo de mariposa

Esta es una técnica de regulación emocional. Consiste en cruzar los brazos sobre el pecho. La punta del dedo medio de cada mano debe quedar debajo de la clavícula, y el resto de los dedos y de la mano se apoyan naturalmente, como se muestra en la siguiente imagen.



Para realizar la técnica, ten en cuenta los siguientes puntos:

1. Elige un lugar cómodo y tranquilo. No debes tener interrupciones en los próximos quince minutos, por lo menos.
2. Siéntate en la posición más confortable. Ubica el nivel de estrés del 1 al 10, donde 1 sería el más bajo y 10 es el máximo.
3. Comienza con una respiración lenta y profunda. No retengas el aire, pero mantén este ritmo respiratorio durante toda la técnica.
4. Mano y dedos deben quedar lo más verticalmente posible (los dedos dirigidos hacia el cuello, no hacia los brazos). Una vez hecho esto, se pueden entrelazar los dedos pulgares (formando el cuerpo de la mariposa) y los otros dedos formarán sus alas. Se pueden cerrar los ojos o tenerlos semicerrados. A continuación, se mueven las manos alternativamente. Respira suave y profundamente mientras observas lo que pasa por la mente y por el cuerpo (pensamientos, imágenes, sonidos, olores, emociones y sensaciones físicas).

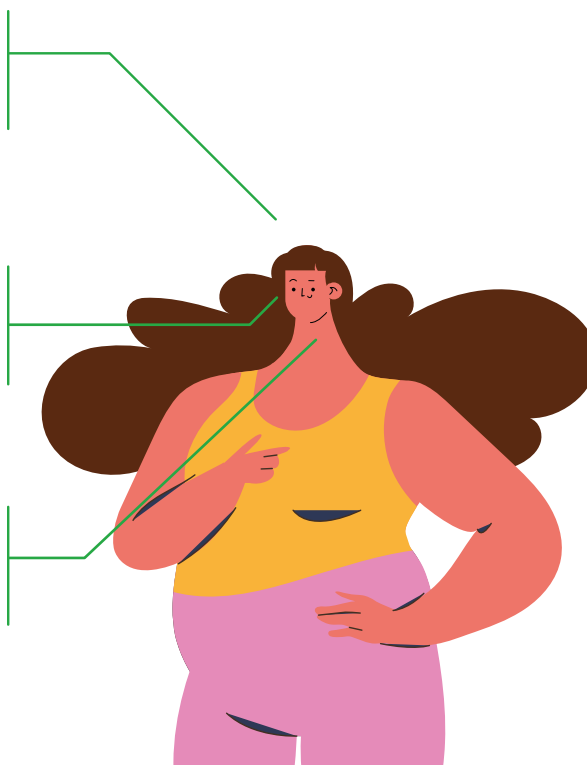
Observa esas experiencias sin cambiarlas, sin juzgarlas y sin reprimirlas, como si observarlas como si observarlas nubes que pasan en el cielo. La duración de este ejercicio es a tu elección, pero es recomendable hacerlo al menos durante quince minutos.

Empieza ahora a practicar el *tapping* (técnica oriental que consiste en golpear suavemente con las yemas de los dedos determinadas partes del cuerpo), golpeando suavemente un lado y el otro de tu pecho en forma alternada.



Es importante que durante el ejercicio pongas la mirada en un solo punto o mantén los ojos cerrados.

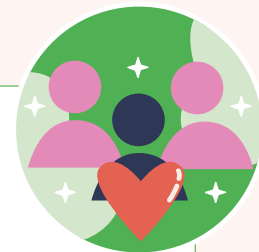
Puedes introducir pensamientos positivos como “estoy bien”, “soy una persona sana”, “me estoy cuidando” y cualquier otro pensamiento que sientas que necesitas o te brinda bienestar.



Quando lo desees, detente. Explora el efecto de la técnica sintiendo en qué nivel de estrés —del número del 1 al 10— se encuentra en ese momento tu cuerpo y detecta si ha disminuido.

Al finalizar los quince minutos, la respuesta negativa debería haber disminuido en forma considerable.

Repite la técnica dos a tres veces al día en el caso de ser varias las situaciones que te generan estrés.



HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO DURANTE EL ACOMPañAMIENTO

Autoevaluación final

Indicaciones: te invitamos a que te tomes un tiempo para valorar las prácticas de autocuidado puestas en práctica durante el acompañamiento.

1. Si tuviste algún reto o dificultad durante un acompañamiento, ¿te apoyaste en tu red de apoyo?
2. ¿Cuál o cuáles herramientas de autocuidado pusiste en práctica durante el acompañamiento?
3. ¿Qué acciones o prácticas deseas seguir incorporando para contribuir a tu autocuidado?

HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO DESPUÉS DEL ACOMPañAMIENTO

Autoevaluación inicial

Indicaciones: te invitamos a que identifiques las prácticas de autocuidado que aplicas después de los acompañamientos.

Toma en cuenta la escala del 1 a 10, donde **1 es nada** y **10 es mucho**. De acuerdo con lo que estés experimentando en el momento, contesta las siguientes preguntas y anota la valoración.

1. ¿Se te dificulta reconocer tus habilidades y capacidades?

2. ¿Te sientes con la imposibilidad de reconocer tus aportes como acompañante?

3. ¿Cuándo terminas un acompañamiento te detienes a revisar tus aprendizajes?

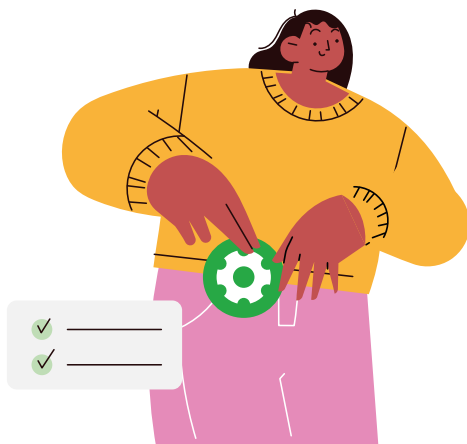
4. ¿Te tomas períodos de descanso al terminar un acompañamiento e iniciar otro?

5. ¿Agradeces de alguna manera tus aportes al acompañar, por ejemplo: usas palabras de afirmación o te regalas algo rico para comer?

¡Revisemos tus respuestas!

Coloca la puntuación total que obtuviste:

Resultados



Revisemos tus valoraciones:

Si el puntaje es de:

1-25:

Te invitamos a que pongas en práctica las herramientas de autocuidado que te sugerimos en este capítulo para contribuir a su fortalecimiento después de los acompañamientos que realices.

26-50:

Has puesto en práctica algunas herramientas de autocuidado después del acompañamiento; sin embargo, te sugerimos que sigas ejecutando algunos de los ejercicios de autocuidado para contribuir a tu bienestar.

Información

Acompañar abortos en Latinoamérica y el Caribe es una tarea que se ha asumido ante la falta de Estados que garanticen el acceso al aborto seguro. Debido a esto, **la demanda de mujeres y personas gestantes para acceder al aborto es alta, lo que implica cargas significativas de trabajo para las redes de acompañantes.**

Estas cargas de trabajo dejan huella en los cuerpos de las personas que acompañan, manifestándose a veces como afectaciones físicas (falta de ganas, agotamiento) y emocionales (culpa, frustración e impotencia).



Por ello, es importante que **después de un acompañamiento puedas establecer periodos de descanso, realizar actividades recreativas o físicas, conectar con la naturaleza u otras actividades que te permitan descansar y propicien el restablecimiento de energías.**

Otro factor importante que favorece la descarga es referir los casos que estén vinculados a otras problemáticas (como violencias, padecimientos psicoemocionales, duelos, entre otras) y no sientes la energía para poder acompañar.

Para finalizar, es importante el reconocimiento y valoración del trabajo de las personas acompañantes en los espacios de activismo donde la realidad rebasa. Hay muy pocos espacios para el agradecimiento, reconocimiento y celebración del trabajo realizado. En ese sentido, la Secretaría de Salud (2022, p. 44) en el *Lineamiento Técnico para la atención del Aborto Seguro en México* señala que:

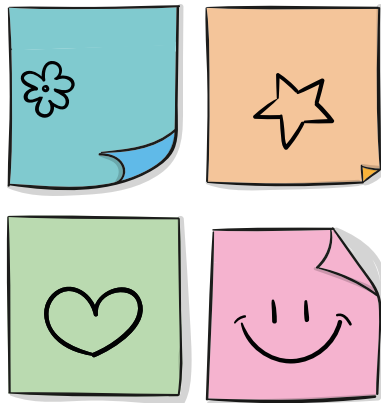
Se ha identificado que “en la medida que el personal de salud es reconocido y su trabajo es valorado, se generan entornos facilitadores para que las personas usuarias accedan y ejerzan su derecho a la salud, contribuyendo al cambio social y fortaleciendo el compromiso profesional y social de los prestadores de los servicios”.

Herramientas de autocuidado

¡Me reconozco!

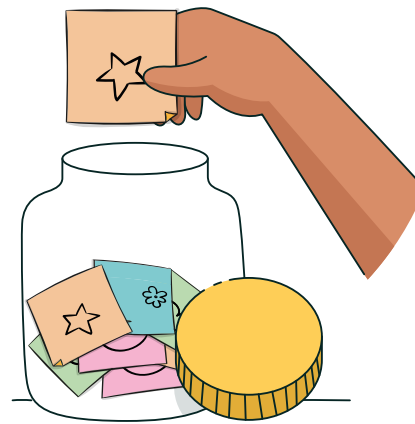
La labor de asistir a mujeres y personas con capacidad de gestar regularmente carece de reconocimiento. Por eso es importante que después de cada acompañamiento puedas visibilizar los retos, aprendizajes y logros obtenidos.

1. Toma una hoja en blanco y corta diez tiras.



2. En la parte de enfrente de cada tira coloca un reto al que te hayas enfrentado en los acompañamientos. En la parte de atrás coloca la acción que llevaste a cabo para resolver o enfrentar el reto o desafío. También puedes colocar palabras que recibiste de la persona que acompañaste en ese caso.

3. Introdúcelas en un recipiente de vidrio. Saca una tirita de papel en los momentos que los necesites.





HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO DESPUÉS DEL ACOMPañAMIENTO

Autoevaluación final

Indicaciones: te invitamos a que te tomes un tiempo para valorar las prácticas de autocuidado que aplicas al terminar un acompañamiento. Esto te permitirá revisar las prácticas de autocuidado que has incorporado.

1. Enlista tus aportes como acompañante
2. ¿Qué aprendiste de esta temática?
3. ¿Incorporaste períodos de descanso al terminar un acompañamiento e iniciar otro?
4. ¿Te agradeciste de alguna manera al terminar el acompañamiento?

ANEXO 1



Directorio de autocuidado y salud mental

A continuación, compartimos contigo un listado de organizaciones, colectivas y páginas con contactos y recursos que aportarán a tu salud mental. Con algunas de estas organizaciones y colectivas puedes acceder a procesos de autocuidado, sanación y atención psicoterapéutica.

País	Nombre de la organización o colectivo	Contacto
Guatemala	Centro de Formación-Sanación e Investigación Transpersonal Q'anil	 +502 24 74 03 74  Centro de Formación-Sanación e Investigación Transpersonal Q'anil  +502 48 11 23 53
	Psicólogas Creando	 psicologascreando@gmail.com
México	Colectiva Adas	 adasmexico@gmail.com  ADAS Apoyo Emocional
		 camyfund@seaif.org  Fondo Camy
México y Centro América	Fondo Camy/Procesos de Cuidado Colectivo	

Páginas con herramientas de autocuidado

Professional Quality of Life (Pro QOL)


 <https://proqol.org/self-care-tools-1>

La página ofrece la opción de seleccionar idioma español para consultar las herramientas.

Sanar Nicaragua

 <https://www.sanarnicaragua.org/>

Documento de lectura *Mujeres sanando y transformando sus vidas. Cuaderno metodológico para acompañar a sobrevivientes de violencia sexual*, editado por Colectiva Actoras de Cambio.

 <https://www.actorasdecambio.org.gt/wp-content/uploads/2020/11/Mujeres-sanando-y-transformando-sus-vidas.pdf>



REFERENCIAS



BIBLIOGRÁFICAS

Berra, A., Ortiz, O., Cabello, C., y Triay, S. (2022). *Protocolo de autocuidado y apoyo al proveer y acompañar abortos seguros*, Perú: CLACAI. Recuperado de: <<https://ipasmexico.org/wp-content/uploads/2023/03/lpasLAC-ProtocolodeAutocuidadoAAPAAS4OCT.pdf>>.

Cazabat, E. (2002). *Desgaste por empatía: las consecuencias de ayudar*. Recuperado de: <<https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/desgaste-por-empatia>>.

Duque, V. (2020). *Hacia una cultura del Buen-Trato y Bien-Estar. Promoviendo el autocuidado y cuidado de los equipos en el trabajo*. Guatemala: ECAP., 2020. Recuperado de: <https://generoymetodologias.org/media/publicaciones/archivos/Hacia_una_cultura_del_buen_trato_y_el_bienestar.pdf>.

Hudnall, S. (s.f.). Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Subscales, R-IV (ProQOL). Recuperado de: <<https://img1.wsimg.com/blobby/go/dfc1e1a0-a1db-4456-9391-18746725179b/downloads/Spanish.pdf?ver=1712345351508>>.

Maroto, A. (2009). *El trauma post aborto: Un mito creado por sectores conservadores*. Asociación Colectiva por el Derecho a Decidir, 2009

OMS (Organización Mundial de la Salud). (2023). Trastornos de ansiedad. Recuperado de: <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>>.

Professional Quality of Life. Fatiga por compasión. Recuperado de: <<https://img1.wsimg.com/blobby/go/dfc1e1a0-a1db-4456-9391-18746725179b/downloads/Spanish.%20Compassion%20Fatigue.%20Core%20Concept.pdf?ver=1712345362211>>.

Secretaría de Salud. (2022). *Lineamiento Técnico para la atención del Aborto Seguro en México*. México. Recuperado de: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/779301/V2-FINAL_Interactivo_22NOV_22-Lineamiento_te_cnico_aborto.pdf>.



ANEXO 2



A continuación, compartimos contigo los ejercicios sugeridos en cada capítulo para que puedas recortarlos y responderlos. Si estás consultando la versión digital, también puedes imprimirlos y así colocar tus respuestas.

An illustration at the top left shows several hands in various colors (yellow, pink, purple) reaching down. In the center of these hands is a small doll with a smiling face and two red braids. The background is a light pink rounded rectangle.

EJERCICIOS RECORTABLES
CAPÍTULO 1

An illustration at the bottom shows two stylized figures. On the left is a person with dark skin and short black hair, wearing a yellow t-shirt with a white female symbol (♀) on the chest. On the right is a person with light skin and red hair, wearing a white long-sleeved shirt under purple overalls. The person in purple overalls has their right arm raised. The background is a light pink rounded rectangle.

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



ANSIEDAD

Autoevaluación inicial

Indicaciones: busca un momento y un espacio tranquilos, libre de ruido. Tómate un tiempo a solas para llevar la atención hacia ti, y reconocer si has experimentado algunos de los siguientes síntomas. Completa la prueba marcando una “x” en el recuadro que refleje tu sentir.

¿Tengo ansiedad?

Registra cómo te has sentido durante la última semana **incluyendo el día de hoy**.

- | | | | | |
|---|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------|
| 1. Siento nervios o tensión: | 3
Todos los días | 2
Muchas veces | 1
A veces | 0
Nunca |
| 2. Tengo una sensación de miedo, como si algo horrible fuera a suceder: | 3
Definitivamente y es muy fuerte | 2
Sí, pero no es muy fuerte | 1
Un poco, pero no me preocupa | 0
Nada |
| 3. Tengo la cabeza llena de preocupaciones: | 3
La mayoría de las veces | 2
Con bastante frecuencia | 1
A veces, aunque no muy seguido | 0
Sólo en ocasiones |
| 4. Puedo sentarme para relajarme y sentir paz: | 0
Siempre | 1
Por lo general | 2
No muy seguido | 3
Nunca |

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



5. Tengo una sensación incómoda, como de aleteo de mariposas o vacío en el estómago:	3	2	1	0
	Muy seguido	Con bastante frecuencia	En ciertas ocasiones	Nunca

6. Siento una inquietud constante, como si no pudiera parar de moverme:	3	2	1	0
	Mucho	Bastante	No mucho	Nunca

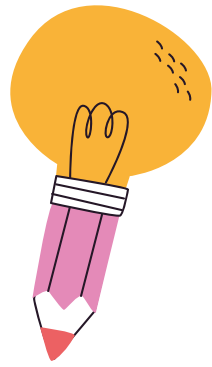
7. Tengo una sensación de miedo muy intensa de un momento a otro:	3	2	1	0
	Muy frecuentemente	Bastante seguido	No muy seguido	Nada

Adaptación propia: Sigmond y Snaith. Escala HADS. 1983

Revisemos el registro de tus respuestas:

Las respuestas van de 0 a 3, y las encuentras arriba de cada opción. Una vez que las registres, suma el total y anota el resultado en la línea:

_____ Total



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Resultados

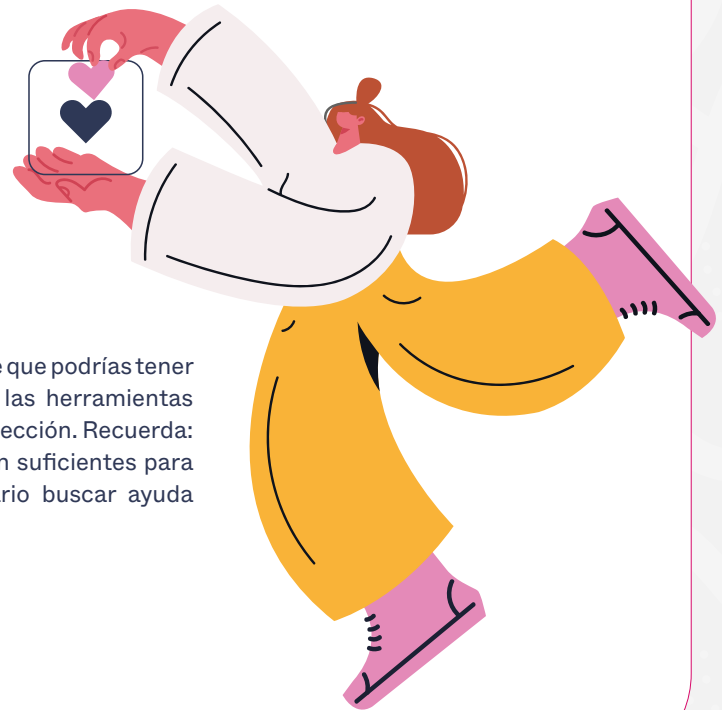


Veamos posibles resultados de la sumatoria total de tus respuestas y lo que significa:

- 0-7:** Ausencia de ansiedad.
- 8-10:** Es importante que prestes atención a las sensaciones y pensamientos que experimentas. Aprender a autorregularlos puede ayudarte a prevenir afectaciones en los diferentes ámbitos de tu vida.
- 11-21:** Es probable que experimentes ansiedad y es importante que te acompañes de una persona especialista para atenderla.



Si el resultado de esta prueba sugiere que podrías tener ansiedad, te invitamos a practicar las herramientas que te compartimos en la siguiente sección. Recuerda: evaluar si estas herramientas fueron suficientes para disminuir la ansiedad o es necesario buscar ayuda especializada.



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Herramientas de autocuidado

La práctica consciente y continua de los ejercicios que se describen a continuación te ayudará a centrar tu atención en el presente, lo que te brindará beneficios físicos y mentales. Cada ejercicio tiene por objetivo regular las respuestas fisiológicas asociadas a la ansiedad, como palpitaciones aceleradas, respiración rápida, nerviosismo y tensión. La práctica regular de estos ejercicios facilitará la experiencia de una sensación de calma. Te sugerimos realizar uno o más ejercicios según sea necesario.

Antes de iniciar los ejercicios, y tomando en cuenta una **escala de 1 a 10**, donde **1 es nada** y **10 es mucho**, contesta las siguientes preguntas a partir de lo que estás experimentando en el momento. Anota el número en el espacio provisto.

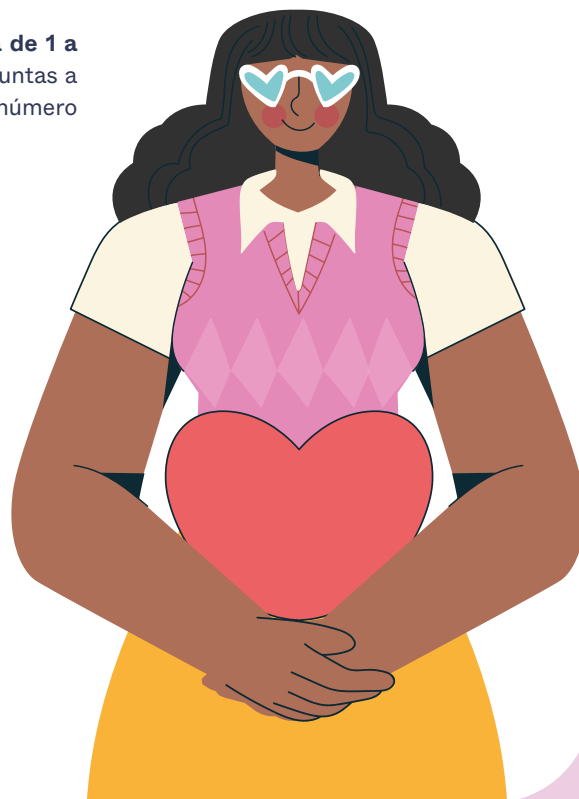
De 1 a 10, ¿cuánta ansiedad siento?

De 1 a 10, ¿qué tan agitado está mi corazón?

De 1 a 10, ¿cuántos nervios siento?

De 1 a 10, ¿cuánta preocupación siento?

De 1 a 10, ¿qué tan difícil es dejar de pensar en que algo “malo” va a ocurrir?



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE

Ejercicio de autorregulación

1. Siéntate en la orilla de una silla o sillón con la espalda recta y las palmas de los pies firmes en el suelo.
2. Coloca las palmas de las manos sobre los muslos.
3. En esta posición, levanta solo los dedos del pie derecho (mantén el talón en el suelo), cuenta tres segundos y al finalizar deja caer el pie con fuerza en el suelo.
4. Repite lo mismo con el pie izquierdo.

Haz esta secuencia tres veces

5. Ahora levanta los dedos de ambos pies al mismo tiempo, sostén por tres segundos y déjalos caer con fuerza.



6. Manteniendo la posición (espalda recta, las plantas de los pies en el suelo y palmas de las manos sobre los muslos), baja la cabeza como si el mentón quisiera tocar el pecho y respira en esa posición.
7. Luego lleva la cabeza hacia atrás como si quisieras mirar al techo, y respira en esa posición.

Repite el movimiento de cabeza y la respiración tres veces.

8. Finaliza el ejercicio regresando tu cabeza al centro y mirando hacia el frente.

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Ejercicio de respiración consciente



1. Inhala por la nariz tan lento como te sea posible. Sostén el aire un segundo y exhala lentamente por la boca. **Repite este ejercicio tres veces.**
2. Ahora inhala durante cinco segundos.
3. Sostén el aire un segundo.
4. Exhala durante cinco segundos por la boca, como si estuvieras soplando por una pajilla.

Repite el ejercicio por diez minutos.



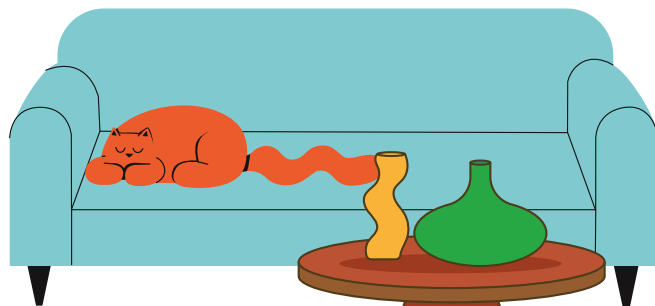
Te recomendamos hacer este ejercicio todos los días por la mañana y por la noche.

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Ejercicio para ubicarte en el tiempo presente

1. Siéntate en el borde de una silla, un sillón o la cama; **es importante que las plantas de tus pies lleguen a tocar el suelo**. Mantén tu espalda recta.
2. Mira a tu alrededor y **nombra cinco cosas que veas**. Por ejemplo, una taza, una planta, una mesa, una silla, un cuadro, ¿qué observas tú?
3. Ahora **escucha cuatro sonidos a tu alrededor**. Por ejemplo, un ventilador, una televisión, un carro pasando, una persona hablando, un grillo, ¿qué escuchas tú?
4. **Siente tres olores**. Por ejemplo, el de la ropa, el olor del té de limón, el olor de la piel, ¿qué olores percibes tú?
5. **Siente dos sabores**. Por ejemplo, el sabor del té de limón, el de una hojita de menta, ¿qué sabores adviertes tú?
6. **Siente una textura**. Por ejemplo, la textura del sillón, ¿qué textura aprecias tú?
7. Por último, **menciona en qué lugar te encuentras** al momento de responder estas preguntas y especifica con quién estás, en caso de que haya más personas en el lugar. Por ejemplo: “Estoy en la sala de mi casa con mi amiga”.
8. Finaliza haciendo tres respiraciones conscientes, tal como aprendiste a hacerlo en el ejercicio anterior.



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



ANSIEDAD

Autoevaluación final

Indicaciones: realiza la siguiente autoevaluación después de terminar los ejercicios.

Tomando en cuenta una **escala de 1 a 10**, donde **1 es nada** y **10 es mucho**, responde las siguientes preguntas a partir de lo que estés experimentando en el momento, y anota el número en el espacio que se encuentra al lado de la pregunta.

De 1 a 10, ¿cuánta ansiedad sientes?

De 1 a 10, ¿cuánta preocupación sientes?

De 1 a 10, ¿qué tan agitado está tu corazón?

De 1 a 10, ¿qué tan difícil es dejar de pensar en que algo “malo” va a ocurrir?

De 1 a 10, ¿cuántos nervios sientes?

¿Cómo te sientes al terminar la práctica de los ejercicios?

¿Con esta práctica te sientes mucho mejor o necesitas buscar ayuda profesional?

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



ROLES AL ACOMPañAR ABORTOS

Autoevaluación inicial

Indicaciones: Dedicar un momento para reflexionar sobre tu rol como acompañante. Completa la prueba marcando una “x” en las opciones “Sí” o “No”, según consideres. Este ejercicio de autoevaluación tiene como finalidad propiciar la observación y reflexión acerca del rol que desempeñas y los recursos con los que cuentas al acompañar a una mujer o persona gestante durante el proceso de interrupción del embarazo.

Prueba 1

	Sí	No
Quando estás iniciando el contacto con alguien que busca el acompañamiento para abortar y la persona se demora o no se decide en tomar una decisión, ¿te impacientas, te enojas, o te irritas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Sientes que tienes juicios de valor hacia las personas que acompañas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Te enfocas más en los defectos de quienes acompañas a abortar y no en sus cualidades?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Presionas a las personas que buscaron acompañamiento para abortar para que hagan lo que se debería hacer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Consideras que quien decide abortar es culpable de su situación?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



ROLES AL ACOMPañAR ABORTOS

Autoevaluación inicial

Indicaciones: Dedicar un momento para reflexionar sobre tu rol como acompañante. Completa la prueba marcando una “x” en las opciones “Sí” o “No”, según consideres. Este ejercicio de autoevaluación tiene como finalidad propiciar la observación y reflexión acerca del rol que desempeñas y los recursos con los que cuentas al acompañar a una mujer o persona gestante durante el proceso de interrupción del embarazo.

Prueba 2

	Sí	No
¿Cuando acompañas a una persona que ha decidido abortar ¿haces lo posible por resolverle todo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En los acompañamientos que realizas, ¿te percatas de que te involucras a tal punto que terminas sobreprotegiendo a la persona que está en proceso de abortar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Te das cuenta de que quieres tomar las decisiones por la persona que acompañas, pensando que es lo mejor para ella?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



ROLES AL ACOMPañAR ABORTOS

Autoevaluación inicial

Indicaciones: Dedicar un momento para reflexionar sobre tu rol como acompañante. Completa la prueba marcando una “x” en las opciones “Sí” o “No”, según consideres. Este ejercicio de autoevaluación tiene como finalidad propiciar la observación y reflexión acerca del rol que desempeñas y los recursos con los que cuentas al acompañar a una mujer o persona gestante durante el proceso de interrupción del embarazo.

Prueba 3

	Sí	No
¿Te sientes culpable porque la persona a la que has acompañado no sale adelante?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Tienes miedo de herir los sentimientos de quien acompañas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Constantemente buscas agradecerles a las personas que acompañas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Necesitas el reconocimiento de quien acompañas, y si no sientes que algo hiciste mal?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Resultados



Revisemos las respuestas de las pruebas:

Revisa las pruebas que completaste y observa las respuestas marcadas como “Sí” para identificar el rol que desempeñas actualmente como acompañante. **Se sugiere analizar este rol sin emitir juicios, adoptando una actitud de curiosidad y aprendizaje** que permita la reflexión y la aplicación de los cambios necesarios para tu propio bienestar y el de las personas a quienes acompañas.

La **prueba 1** corresponde al **rol de perseguidor/a**.

La **prueba 2** corresponde al **rol de salvador/a**.

La **prueba 3** corresponde al **rol de víctima**.



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Herramientas de autocuidado

Es importante recordar que este ejercicio **busca facilitar la observación de las afectaciones** que puedas estar experimentando. Conocer tu estado emocional te permitirá tomar decisiones informadas para abordar las causas del malestar y, de ese modo, desarrollar recursos personales que promuevan el bienestar. Esto, a su vez, te posibilitará brindar acompañamiento desde una posición más saludable, tanto para ti como para las personas que solicitan tu apoyo.

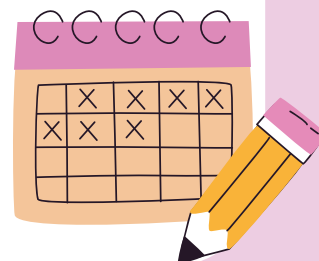
1. ¿Qué **rol** asumes cuando acompañas?
2. ¿Qué **pensamientos** tienes al darte cuenta del rol que asumes cuando acompañas?
3. ¿Qué **sentimientos** tienes al darte cuenta del rol que desempeñas?
4. ¿Qué **cambios** necesitas hacer para cuidarte, establecer límites sanos, acompañar sin juicios, confiar en tus propios recursos y en los de las personas que buscan tu apoyo?

Escribe los **compromisos** que adquieres para hacer los cambios que reconoces necesitas hacer:

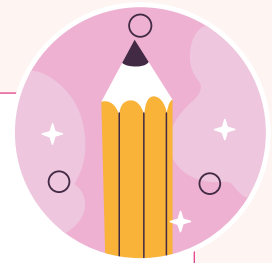
En una semana:

En un mes:

En seis meses:



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



ROLES AL ACOMPañAR ABORTOS

Autoevaluación final

Indicaciones: realiza esta autoevaluación al finalizar la lectura del apartado “Roles al acompañar abortos” y de la sección de “Herramientas de autocuidado”. **Después de un mes vuelve y responde las preguntas 2 y 3.**

1. ¿Qué aprendiste?
2. ¿Qué cambios has realizado en tu rol de acompañante?
3. ¿Cómo te sientes con los cambios que has logrado?
4. ¿Qué cambios te gustaría seguir aplicando?

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



BURNOUT

O SÍNDROME DE DESGASTE PROFESIONAL

Autoevaluación inicial

Cuestionario de *burnout* o síndrome de desgaste profesional

Ayudar a otras personas implica una conexión directa con sus vidas, como seguramente lo has experimentado. **La compasión o empatía que se muestra hacia quienes apoyas tiene aspectos tanto positivos como negativos.**

Indicaciones: tómate tu tiempo y responde con sinceridad. Reflexiona sobre tu situación actual y marca con una “x” la opción que refleje tu experiencia más frecuente en los últimos treinta días.

Prueba	Nunca	Raramente	Algunas veces	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
1. Soy feliz.	0	1	2	3	4	5
2. Establezco vínculos con otras personas gracias a los acompañamientos que realizo.	0	1	2	3	4	5
3. Siento aprehensión por mi labor como acompañante.	0	1	2	3	4	5

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Prueba

	Nunca	Raramente	Algunas veces	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
4. Pierdo el sueño por las experiencias traumáticas de las mujeres o personas gestantes a las que he ayudado.	0	1	2	3	4	5
5. Tengo creencias (espirituales u otras) que me apoyan en mi labor de acompañante.	0	1	2	3	4	5
6. Soy la persona que siempre he querido ser.	0	1	2	3	4	5
7. Siento agotamiento a causa de mi labor como acompañante.	0	1	2	3	4	5
8. Siento agobio por la cantidad y el tipo de trabajo que debo afrontar.	0	1	2	3	4	5
9. Siento estancamiento (sin saber qué hacer) por el funcionamiento del sistema de salud.	0	1	2	3	4	5
10. Soy una persona demasiado sensible.	0	1	2	3	4	5

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE

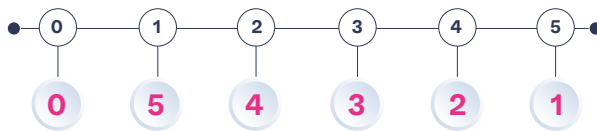


Resultados

Revisemos el registro de tus respuestas:

Para esta prueba **la puntuación de los ítems que se encuentran en color verde es inversa** y la puntuación obtenida sería la contraria.

La puntuación inversa sería:



Anota tu puntuación aquí:

En caso de que la puntuación del cuestionario **supere los 17 puntos**, te invitamos a reflexionar sobre tu estado emocional durante el acompañamiento o la existencia de otros factores que puedan influir en el resultado. **Una puntuación alta** no significa que tengas un problema; sin embargo, **sí es un indicador de que debes examinar las emociones asociadas al acompañamiento** y sus circunstancias. Considera la opción de discutir esto con alguien de tu red o abordarlo en terapia.



Es importante que sepas que los resultados de esta puntuación deben utilizarse como orientación y no como información diagnóstica o confirmatoria.



Respecto al *burnout* o síndrome de desgaste profesional, el *Protocolo de autocuidado y apoyo al proveer y acompañar abortos seguros* es muy claro:

Para un abordaje serio de la problemática del *burnout* es necesario previamente un diagnóstico diferencial por la similitud con otros cuadros como es la depresión. Es oportuna la capacitación de proveedoras y acompañantes de aborto seguro en realizar un diagnóstico diferencial temprano que evite su confusión, por ejemplo, con la fatiga física, trastornos de ansiedad, depresión o simplemente crisis de vida (Berra, A., et al., 2022, p. 27).

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Herramientas de autocuidado

Haz una parada

Ve a un lugar en el que te puedas rodear de naturaleza. Puede ser tu patio si tienes plantas, un parque ecológico o un jardín, el mar, un lago, una montaña. Elige algo que sea accesible para ti, dependiendo del lugar donde vivas.

Camina por el espacio a diferentes velocidades. Camina rápido y luego disminuye la velocidad de tus pasos. Permítele a tu cuerpo notar la diferencia entre la rapidez y la lentitud. Mientras realizas estos diferentes tipos de caminata pon atención a tu respiración.

Permanece caminando lentamente. **observa en silencio** lo que hay a tu alrededor: el color de las hojas, las flores, el cielo, las formas y el tamaño de cada elemento, entre otros detalles que percibas.

Ahora **escucha lo que hay a tu alrededor:** el viento, el movimiento de las ramas y hojas de los árboles, una abeja, las aves, el agua. Tómate tu tiempo para escuchar los sonidos, incluso los más imperceptibles y que necesitan de tu quietud y plena atención para ser escuchados.

Al finalizar, **toca los elementos que están a tu alrededor:** troncos, ramas, hojas, flores, agua. Siente su textura y temperatura. Intenta tocar los elementos con diferentes partes de tu cuerpo.

Siente el olor de algunos de estos elementos cómo huele una hoja, la flor, la tierra, el agua, entre otros.

Finaliza la práctica inhalando profunda y lentamente, y exhala hasta sacar todo el aire. **Repite tres veces.**

Observa cómo te sientes. Conecta con lo que estás experimentando y permítete sentirlo.



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



BURNOUT

O SÍNDROME DE DESGASTE PROFESIONAL

Autoevaluación final

Indicaciones: contesta las siguientes preguntas que te permitirán reflexionar sobre tus aprendizajes e incorporación de prácticas para prevenir el desgaste profesional.

1. ¿Cómo es para ti la experiencia de bajar el ritmo y parar? ¿Cómo te hace sentir?
2. ¿En qué momentos puedes tomarte unos minutos para “parar”, observarte, escucharte y sentir cómo estás?
3. ¿Qué quieres hacer para tener un mejor balance de tu tiempo en las distintas dimensiones de tu vida?

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



ESTRÉS TRAUMÁTICO SECUNDARIO

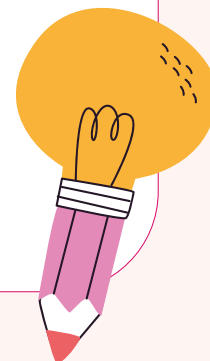
Autoevaluación inicial

Ayudar a otras personas te pone en contacto directo con sus vidas. Tu compasión o empatía por quienes ayudas tiene aspectos tanto positivos como negativos.

Indicaciones: responde las siguientes preguntas sobre tus experiencias como acompañante. Considera tu situación actual y marca una “x” en la respuesta que mejor refleje tu experiencia en los últimos treinta días.

Contesta con sinceridad.

	Sí	No	A veces
1. ¿Tienes a querer resolver los problemas de quienes acompañas, al punto de sobreprotegerles y limitar su autonomía?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿Te frustras y enojas cuando no logras ayudar a resolver su situación?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ¿Has tenido dificultades para conciliar el sueño, te cuesta dormir o te despiertas durante la noche?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ¿Tienes pesadillas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



	Sí	No	A veces
5. ¿Tienes pensamientos recurrentes sobre un caso crítico que acompañaste o una situación de violencia muy difícil que te han compartido?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Mientras realizas tus actividades cotidianas, ¿llegan a tu mente imágenes sobre el relato de violencia o situación difícil que te compartió alguna de las personas a quienes acompañaste?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Revisemos tus respuestas:

Si la mayoría de las respuestas han sido afirmativas o caen en el rango “a veces”, te sugerimos prestar atención a los síntomas experimentados. Este cuestionario no es una confirmación de diagnóstico de estrés traumático secundario, pero puede ser útil para evaluar tu estado emocional actual y facilitar la toma de decisiones orientadas al bienestar personal.



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Herramientas de autocuidado

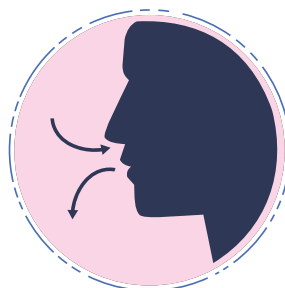
En este apartado encontrarás herramientas para la autorregulación emocional en momentos de desborde o ansiedad. **Es importante que valores la necesidad de un acompañamiento terapéutico** que te ayude a comprender lo que experimentas y a trabajar para disminuir los pensamientos recurrentes y las imágenes intrusivas que pueden aparecer en cualquier momento.

Respiración diafragmática

Esta técnica **ayuda a disminuir las palpitaciones del corazón** que se aceleran con la ansiedad. De igual forma te ayudará a ubicarte en el tiempo presente cuando los pensamientos recurrentes o las imágenes sobre los relatos de situaciones muy difíciles o de violencias que has escuchado aparecen.

1. Siéntate en una silla con las plantas de los pies tocando el suelo.
2. Coloca las palmas de las manos sobre tus piernas.
3. Asegúrate de que tu espalda se encuentre recta y relajada.
4. Inhala lentamente por la nariz y siente cómo el aire llega a tu abdomen.
5. Exhala lentamente por la boca hasta que todo el aire salga.

Repite el ejercicio tres veces más.



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



6. Ahora extiende uno de tus brazos frente a ti y cierra tu mano para que solo quede el puño, ya que con él llevarás el conteo del tiempo. Inhala, y por cada segundo que cuentes, estira un dedo. Exhala y, por cada segundo, regresa un dedo a su posición original.



Es muy importante que tu mirada se concentre en observar el conteo del tiempo utilizando los dedos de las manos, **eso te ayudará a enfocar tu atención.**

7. Intenta inhalar en un tiempo de cinco segundos, llevando el aire al abdomen y luego exhala contando cinco segundos hacia atrás (cinco, cuatro, tres...) hasta que todo el aire salga.
8. Realiza diez respiraciones para lograr sentir calma.

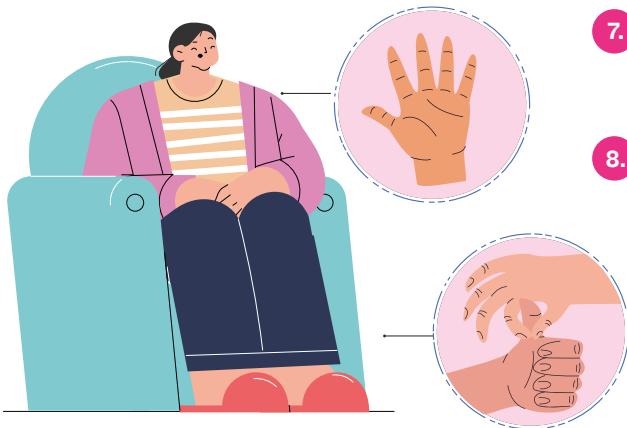
Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Abrazar los dedos

Esta técnica es útil para **descargar las emociones**. Consiste en abrazar cada uno de los dedos de una mano con la otra, por un periodo de tres a cinco minutos. A continuación, te explicamos cómo se trabajan las emociones con este ejercicio.

- El **dedo pulgar** sirve para trabajar el dolor emocional y las lágrimas.
- El **dedo índice** ayuda a trabajar el miedo y puede facilitar la toma de decisiones.
- El **dedo medio** permite trabajar el enojo y la furia.
- El **dedo anular** sirve para trabajar la ansiedad y nerviosismo.
- El **dedo meñique** sirve para trabajar la autoestima.



Para realizar la técnica:

1. Siéntate en un lugar cómodo.
2. Cierra los ojos y realiza una respiración profunda.
3. Abraza tu dedo pulgar. Inhala profundamente y **exhala el dolor** o la pena que sientes.
4. Abraza tu dedo índice. **Exhala el miedo** e inhala pensando en la fuerza que hay en ti.
5. Abraza tu dedo medio. **Exhala** soltando lo que te provoca **malestar** e inhala energía y pasión creativa.
6. Abraza tu dedo anular. **Exhala** dejando ir **las preocupaciones** y la ansiedad e inhala con un profundo sentido de paz y seguridad.
7. Abraza tu dedo meñique. Respira profundamente, **exhala la inseguridad** e inhala agradeciendo la vida.
8. Mantén tus dedos abrazados el tiempo que lo necesites.

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



ESTRÉS TRAUMÁTICO SECUNDARIO

Autoevaluación final

Indicaciones: responde las siguientes preguntas para identificar los aprendizajes y la incorporación de prácticas para prevenir el estrés traumático secundario.

1. ¿Cómo te sientes al finalizar el ejercicio de respiración diafragmática?
2. ¿Cómo fue para ti conectar con las emociones e instalar pensamientos positivos con el ejercicio de abrazar los dedos?
3. ¿Has hablado con alguien de tu red para contarle cómo te sientes?
4. ¿Has evaluado la necesidad de buscar ayuda profesional para atender los pensamientos recurrentes y las imágenes intrusivas (las que aparecen en cualquier momento) sobre los relatos difíciles que has escuchado?

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



FATIGA POR COMPASIÓN

Autoevaluación inicial

Cuestionario de fatiga de compasión

Acompañar a otras personas nos pone en contacto directo con sus vidas. Como seguramente lo has comprobado, **tu compasión o empatía por quienes ayudas tiene aspectos tanto positivos como negativos.**

Indicaciones: responde estas preguntas acerca de tus experiencias positivas y negativas, como acompañante. Considera cada una de acuerdo con tu situación actual. Marca una “x” en el valor que refleje tu experiencia más frecuente en los últimos treinta días.

Prueba	Nunca	Raramente	Algunas veces	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
1. Siento preocupación por las personas a las que acompaño.	0	1	2	3	4	5
2. Los sonidos inesperados me sobresaltan fácilmente.	0	1	2	3	4	5
3. Me cuesta separar mi vida personal de mi trabajo como acompañante.	0	1	2	3	4	5
4. He sufrido efectos negativos por las experiencias traumáticas de las personas a las que he acompañado.	0	1	2	3	4	5

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE

**Prueba**

	Nunca	Raramente	Algunas veces	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
5. Mi labor de acompañamiento me hace sentir que estoy al límite.	0	1	2	3	4	5
6. Siento que mi labor de acompañamiento me ha llevado a experimentar depresión.	0	1	2	3	4	5
7. Siento que estoy reviviendo el trauma de alguien a quien he ayudado.	0	1	2	3	4	5
8. Evito ciertas actividades o situaciones porque me recuerdan las experiencias traumáticas de quienes he acompañado.	0	1	2	3	4	5
9. Mi labor de acompañamiento me ha causado pensamientos intrusivos y molestos.	0	1	2	3	4	5

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Resultados



Revisemos el registro de tus respuestas:

Anota la puntuación obtenida:

Atención a puntuación por encima de **diecisiete puntos**.

Si tu puntuación supera los 17 puntos, te invitamos a tomarte un momento para reflexionar sobre cómo te sientes. Una puntuación alta no es un diagnóstico de un problema, sino una señal de que es importante hacer una pausa para cuidar de ti. **Puedes considerar hablar de tus resultados con alguien de tu confianza o en terapia.**



Es importante que sepas que los resultados de esta puntuación deben utilizarse como orientación y no como información diagnóstica o confirmatoria.

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Herramientas de autocuidado

Es importante **recuperar rutinas saludables** para que el organismo (cuerpo y mente) recuerde o aprenda a sentirse regulado, tranquilo y en bienestar:



Sueño

Lo ideal es **dormir ocho horas**.

Si tienes dificultades para conciliar el sueño, prueba con los siguientes consejos:

- **Define un horario de sueño** y haz lo posible por respetarlo.
- **Apaga los dispositivos electrónicos** una hora antes de acostarte.
- Realiza el ejercicio de respiración que te recomendamos en las **Herramientas de Autocuidado para la Ansiedad**, en la página 22.



Alimentación

Procura hacer tus comidas a horas regulares.

Honra cada tiempo de comida, pausando tus ocupaciones y pendientes para concentrarte en disfrutar de la ingesta de alimentos.



Actividad física regular

Incorpora actividad física en tu rutina diaria, como caminatas rápidas, trotar o ejercicios de fuerza y resistencia.



Ejercicios de relajación

Incluye ejercicios de relajación activa como yoga o meditación.



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Responde las siguientes preguntas

1. Cuando experimentas alguna dificultad en alguno de los acompañamientos que realizas, ¿recuerdas a alguien de tu red para pedir apoyo?
2. ¿Cómo te hace sentir esa situación?
3. ¿En tu red de acompañamiento, se revisan los casos difíciles o críticos?

Te invitamos a acercarte a tu red de acompañantes, a esas personas con las que sientes confianza y seguridad **para hablar de tus sentimientos y de las dificultades que enfrentas**. Recuerda que puedes pedir apoyo y orientación si así lo requieres.



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Reflexiona:

¿Qué **significa** para ti ser acompañante?



¿Cuál es tu **propósito** al acompañar?



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Relajación muscular progresiva

Esta técnica se enfoca en la **reducción de la tensión muscular a través de la práctica de ejercicios de tensión y de relajación**. El objetivo es que aprendas a reconocer la tensión muscular para poder relajarla.

- **Contrae los músculos faciales.** Frunce los ojos y el ceño, aprieta la mandíbula. Mantén la tensión unos segundos y luego relaja lentamente identificando las sensaciones corporales.
- **Eleva tus hombros** lo máximo posible hasta las orejas. Mantén la postura por unos segundos y **relaja gradualmente**. Presta atención a las sensaciones que experimentas durante el cambio.
- **Cierra los puños con fuerza.** Sostén la tensión unos segundos y luego relaja. Identifica las sensaciones que experimentas durante el cambio.



**Contrae
los músculos
faciales**

**Eleva tus
hombros**



- **Tensa los dedos de los pies** lo más que puedas. Mantén la tensión por unos segundos y relaja. Identifica cómo te sientes en cada experiencia.

Puedes incluir otras partes del cuerpo si lo deseas. Lo más importante es que aprendas a reconocer la sensación de tensión para liberarla.

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



FATIGA POR COMPASIÓN

Autoevaluación final

Indicaciones: evalúa los cambios que has implementado en las últimas dos semanas y responde a los siguientes apartados.

1. Para dormir he adoptado las siguientes acciones:
2. ¿Qué cambios has puesto en práctica para mejorar tu alimentación?
3. ¿Qué actividad física has empezado o continúas practicando y con qué regularidad?
4. ¿Realizas ejercicios de relajación? ¿Cuáles y con qué regularidad los haces?
5. Al observar tus respuestas, ¿de qué te das cuenta?

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE

EJERCICIOS RECORTABLES

CAPÍTULO 2



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



FORTALECIMIENTO DE LA RED: NUESTROS ACUERDOS Y MEDIDAS DE SEGURIDAD

Autoevaluación inicial

Indicaciones: tómate un tiempo para identificar las prácticas de cuidado en tu red.

Estas preguntas también pueden utilizarse en las reuniones periódicas para autoevaluar prácticas de cuidado colectivo.

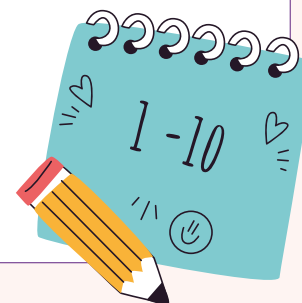
1. ¿Conoces los acuerdos y medidas de seguridad de tu red?

2. ¿Tu red organiza reuniones regulares para revisar los acuerdos y las medidas de seguridad?

3. ¿Los acuerdos y medidas de seguridad de tu red contribuyen a tu seguridad y bienestar?

4. ¿En la red revisan sus necesidades de manera periódica?

5. ¿Cuentan con planes de acción para atender sus necesidades?



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Herramientas de autocuidado

Indicaciones: a continuación, te proponemos **herramientas que puedes usar de forma individual y colectiva**, para fortalecer los acuerdos de tu red y reconocer las necesidades a nivel colectivo.

Paso 1

Coloca en una nota adhesiva de color una **necesidad importante** para ti y que contribuya a tu seguridad y confianza dentro de la red.

Paso 2

En otra nota de color anota los **recursos** que necesitas para que esa necesidad se cumpla.



Recuerda que los recursos no son solo económicos, sino también lo que tu red puede aportar o construir.

Paso 3

En una tercera nota de color coloca el **nivel de importancia** que tiene esta necesidad para ti: si es urgente, intermedia o puede postergarse.

Paso 4

Esta herramienta puedes ponerla en práctica a nivel individual y también en las reuniones de la red.



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



FORTALECIMIENTO DE LA RED: NUESTROS ACUERDOS Y MEDIDAS DE SEGURIDAD

Autoevaluación final

Indicaciones: tómate un tiempo para reflexionar los aprendizajes y las prácticas que has incorporado para contribuir al cuidado colectivo de tu red.

1. ¿Identificas los acuerdos y medidas de seguridad que contribuyen al bienestar de tu red?
2. ¿Reconoces cuáles son las necesidades a nivel colectivo de la red a la que perteneces?
3. ¿De qué manera te involucras y participas en las reuniones de tu red?

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



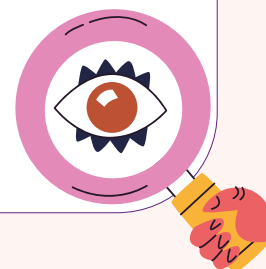
ESPACIOS DE ENCUENTRO COLECTIVO: CÓMO ACOMPAÑARNOS ENTRE ACOMPAÑANTES

Autoevaluación inicial

Indicaciones: te invitamos a que tomes un tiempo para identificar las prácticas de cuidado colectivo que aplican en tu red.

A continuación, responde a las siguientes cuatro preguntas. **Subraya la respuesta con la que te identifiques.**

	Mensual	Trimestral	Semestral	Anual
1. ¿Con qué frecuencia tienen espacios de encuentro colectivo en tu red?	2	4	6	8
	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
2. ¿En las reuniones colectivas incluyen espacios para recrearse o compartir?	2	4	6	8
3. ¿Es importante para ti sentirte en compañía?	2	4	6	8
4. ¿Sientes la compañía de las personas de tu red?	2	4	6	8



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Valoración

Cada respuesta tiene un valor numérico. **Anota el valor de cada una** para obtener la puntuación total.



Anota la valoración de cada una.

Pregunta 1:

Pregunta 2:

Pregunta 3:

Pregunta 4:

Anota la puntuación total:



Si el resultado es **menor a 16**, te invitamos a reflexionar sobre las prácticas de cuidado colectivo en tu red. Te sugerimos incluir espacios que fortalezcan un entorno de seguridad en el que todas las personas de la red puedan sentirse apoyadas y acompañadas.

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Herramientas de autocuidado

Indicaciones: a continuación, te proponemos dos herramientas que puedes poner en práctica en espacios de encuentro colectivo en la red a la que perteneces.

1. Al encontrarnos

Este ejercicio tiene como finalidad **visibilizar el aporte de las personas acompañantes al interior de las redes**. Es una herramienta que pueden utilizar al experimentar impotencia y baja tolerancia a la frustración.

Paso 1

Pídele a quienes integran la red que escriban en una hoja su nombre, o algún seudónimo.

Paso 2

Deberán colocar cinta adhesiva a la hoja y pedir apoyo para que se la peguen en la espalda.

Paso 3

Elige música de fondo y pídeles que caminen por el espacio mientras reconocen los rostros de quienes integran la red.

Paso 4

Después de unos minutos pide que se abstengan de usar la palabra.

Paso 5

Solicítales que caminen por el espacio cuando se acerquen a una persona, pídeles que escriben en su hoja una cualidad o habilidad que admiren de ella.

Paso 6

Cuando todas las personas hayan pasado por todas las hojas, regresen a la plenaria.

Paso 7

Cada persona leerá su hoja anteponiendo la frase, “Lo que ven en mí que yo no veo es que soy... (y aquí se leerán todas las características que han escrito en la hoja).

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



2. Acompañarnos al acompañar

Esta herramienta puede llevarse a la práctica con quienes sientan agotamiento y necesiten apoyo.

Paso 1

En los encuentros de la red se sugiere utilizar dos papelógrafos (también conocidos como rotafolios): en uno se anotarán cinco personas que se sientan con la energía de acompañar y en otro cinco que necesiten sentirse acompañadas. En este último se sugiere colocar la frase “este mes necesito que me acompañen” y una columna al lado que diga “yo te puedo acompañar”.

Paso 2

Durante un mes, quienes se sientan con la energía de acompañar preguntarán a quien solicitó compañía cómo necesita el respaldo, y partiendo de las necesidades que manifieste podrán enviarle una canción, mensaje, poema, imagen, entre otros detalles.

Paso 3

Es importante reconocer que el acompañamiento que crees que otras personas necesitan es posible recibirlo. Esta dinámica se puede repetir mes a mes, lo que permitirá que quienes participen se sientan en compañía.



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



ESPACIOS DE ENCUENTRO COLECTIVO: CÓMO ACOMPAÑARNOS ENTRE ACOMPAÑANTES

Autoevaluación final

Indicaciones: tómate un tiempo para valorar los aprendizajes y la incorporación de las prácticas de cuidado colectivo dentro de tu red.

1. ¿Qué herramientas de cuidado colectivo han incorporado a la red?
2. ¿Qué ha cambiado en la dinámica de la red luego de aplicar las herramientas?
3. ¿Qué sentimientos y sensaciones te ha generado poner en práctica estas herramientas?

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



IDENTIFICANDO Y CONSTRUYENDO NUESTRAS REDES DE APOYO

Autoevaluación inicial

Indicaciones: Invitamos a que respondan esta sección de manera colectiva.

1. Desde la experiencia que hemos tenido como red, ¿qué cosas no logramos hacer sin apoyo y necesitamos la colaboración de otras personas, colectivas u organizaciones?
2. ¿Nuestra red necesita integrar apoyo de profesionales de distintas disciplinas para la labor de acompañamiento que realizamos? Si la respuesta es sí, describan las razones.
3. Cuando tenemos alguna dificultad o estamos enfrentando una situación crítica a nivel político en nuestro país que afecta directamente la labor de acompañamiento que realizamos, ¿de quiénes nos apoyamos?

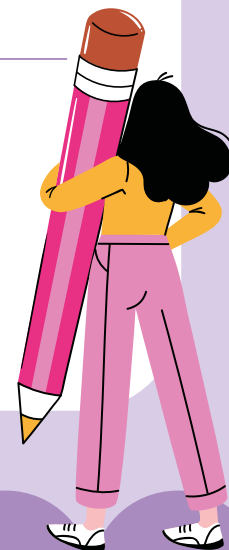
Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Herramientas de autocuidado

Identificando nuestras redes de apoyo

Propicien un diálogo sobre las necesidades que tienen como red. Identifiquen las alianzas que han construido y aquellas con las que podrían contar, si así lo consideran necesario, en los distintos niveles para acuerparse y construir colectivamente.



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Representando nuestra red de apoyo

Hacemos la invitación a realizar este ejercicio utilizando un papelógrafo (rotafolio) y marcadores de colores.

1. Al centro del papelógrafo coloquen el nombre de su red.
2. Elijan un color de marcador y escriban alrededor del nombre de su red las personas, colectivas y organizaciones aliadas con las que cuentan a nivel local. Con el mismo color de marcador subrayen las nuevas alianzas que podrían establecer (si fuera necesario).
3. Ahora, con otro color de marcador, escriban alrededor del nombre de su red, las alianzas con las que cuentan a nivel nacional y repitan el ejercicio de subrayar las posibles nuevas alianzas a construir.
4. Por último, con un color de marcador diferente, repitan el ejercicio con las alianzas actuales y posibles a nivel internacional.
5. Con un nuevo color de marcador unan con líneas cada alianza que ya tienen con el nombre de su red. Luego con otro color, unan las alianzas que son posibles.
6. Dialoguen sobre lo que observan y cómo se sienten al respecto.



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



IDENTIFICANDO Y CONSTRUYENDO NUESTRAS REDES DE APOYO

Autoevaluación final

Indicaciones: invitamos a que respondan esta sección de manera colectiva

1. ¿Qué reflexiones tuvimos al observar nuestra red de apoyo?
2. ¿Qué emociones surgieron al observar nuestra red de apoyo?
3. ¿Adquirimos algunos compromisos como red para seguir construyendo nuestra red de apoyo?

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE

EJERCICIOS RECORTABLES

CAPÍTULO 3



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO ANTES DEL ACOMPañAMIENTO

¡Reconozco mis prácticas de autocuidado antes de un acompañamiento!

Autoevaluación inicial

Indicaciones: tómate un tiempo para identificar las herramientas de autocuidado que ya conoces y que aplicas antes de un acompañamiento.

	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. ¿Organizas tu tiempo antes de un acompañamiento?	4	3	2	1
2. Si te sientes con cansancio y tienes varios pendientes, ¿refieres el caso a alguien más?	4	3	2	1
3. ¿Conoces e implementas medidas que aportan a tu seguridad?	4	3	2	1
4. ¿Incorporas prácticas de autocuidado durante un acompañamiento?	4	3	2	1
5. ¿Pides apoyo a alguien de la red si lo necesitas?	4	3	2	1

¡Revisemos tus respuestas!

Coloca la puntuación total que obtuviste:

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE

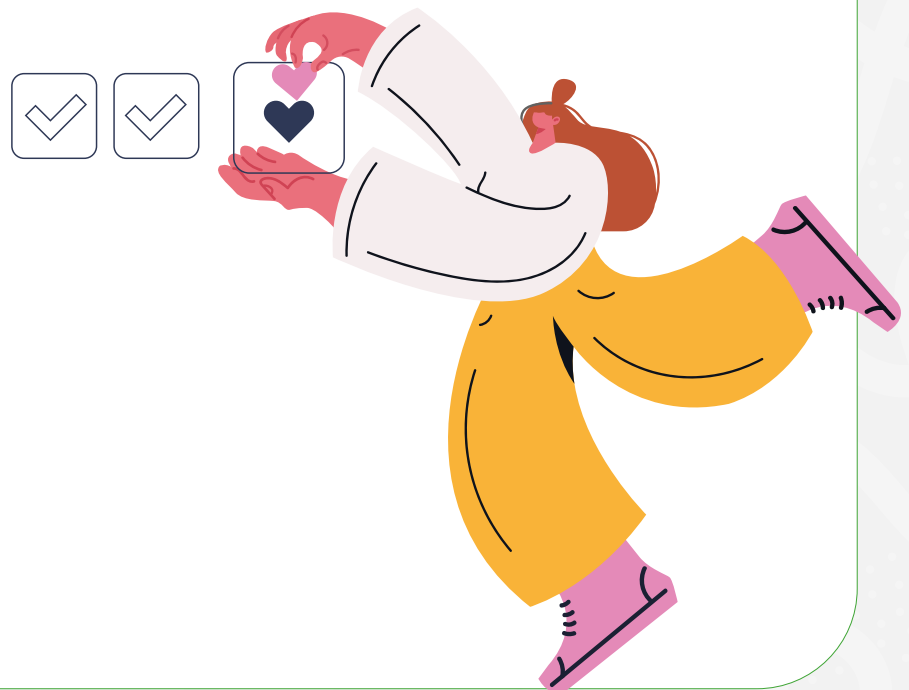


Resultados



Revisemos tus valoraciones:

- 0-8:** Es importante que incorpores prácticas de autocuidado antes de un acompañamiento. El puntaje refleja una atención nula o escasa de tus necesidades y bienestar.
- 10-14:** Pones en práctica acciones que contribuyen al autocuidado; sin embargo, es importante incorporar más prácticas que sumen al bienestar.
- 16-20:** ¡Felicidades! Las acciones que realizas previas al acompañamiento contribuyen a tu bienestar. Te invitamos a seguir incorporando prácticas en tu cotidianidad que favorezcan tu autocuidado.



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Herramientas de autocuidado

Es importante que antes del acompañamiento identifiques medidas de seguridad, personas, acciones y lugares que contribuyan a que puedas sentirte en un contexto seguro y acompañado.

1. Crea tu red **“Pañuelito Verde”**, usando un color por cuadro para visibilizar los recursos importantes para ti.
2. Rellenen lo que se te solicita en cada recuadro para construir tu red **“Pañuelito Verde”**.

Coloca tu nombre o como te gusta que te llamen en tu red:

Tomar en cuenta estas medidas de seguridad me hacen sentir en compañía y en un contexto seguro:

Sentir el apoyo de estas personas me da seguridad y confianza:

Apoyarme en estas actividades contribuye a mi bienestar durante un acompañamiento:

Tomarme un tiempo en estos lugares aporta a mi bienestar:

3. Has finalizado tu red de apoyo. Obsérvala y recuerda que puedes recurrir y sostenerte en ella cuando realices los acompañamientos.

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO ANTES DEL ACOMPañAMIENTO

Autoevaluación final

Indicaciones: te invitamos a que te tomes un tiempo para valorar los aprendizajes de esta temática.

1. ¿Qué aprendiste en este capítulo
2. ¿Qué prácticas de autocuidado incorporaste en el acompañamiento?
3. Después de este capítulo, ¿por qué crees que es importante incorporar prácticas de autocuidado antes de un acompañamiento?

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO DURANTE EL ACOMPAÑAMIENTO

¡Reconociendo mis prácticas en el acompañamiento!

Autoevaluación inicial

Indicaciones: identifica las prácticas de autocuidado que aplicas durante un acompañamiento. Usa una **escala de 1 a 10**, donde 1 significa nada y 10 significa mucho. Responde las siguientes preguntas, de acuerdo con lo que estés experimentando en el momento y anota la valoración.

1. Cuando tienes un reto o dificultad durante un acompañamiento, ¿pides apoyo?

2. Durante los acompañamientos, ¿sientes que siempre podrías dar más?

3. ¿Conoces herramientas para favorecer tu autocuidado durante un acompañamiento?

4. ¿Pones en práctica herramientas para contribuir a tu autocuidado durante un acompañamiento?

5. ¿Recurras a tu red de apoyo durante un acompañamiento?

¡Revisemos tus respuestas!

Coloca la puntuación total que obtuviste:

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



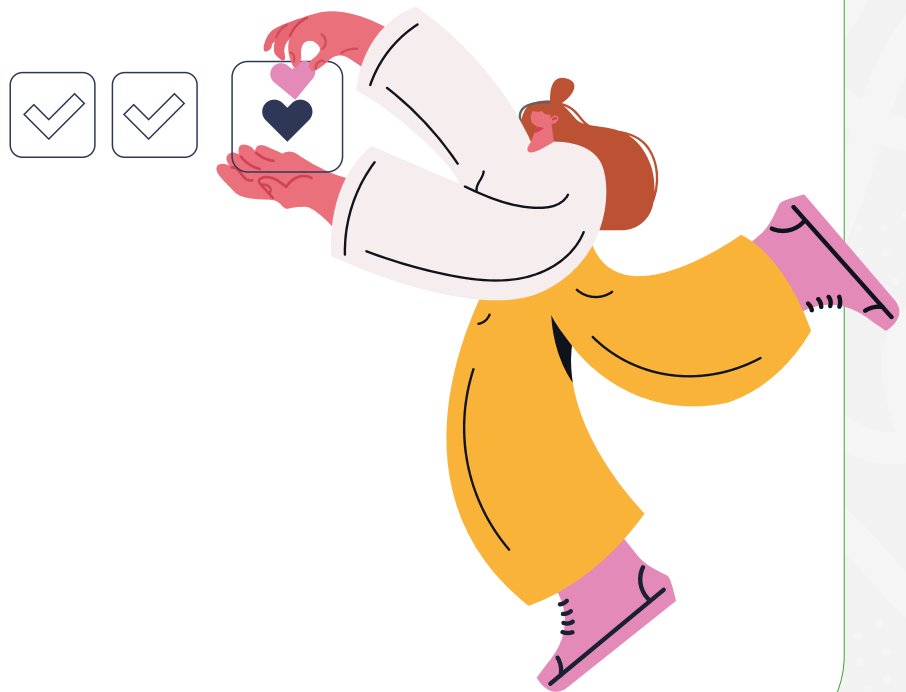
Resultados

Revisemos tus valoraciones:

Si el puntaje es de:

1-25: Te invitamos a poner en práctica las herramientas de autocuidado que te proponemos en este capítulo.

26-50: Ya has implementado algunas prácticas de autocuidado; sin embargo, te sugerimos que las sigas fortaleciendo para contribuir a tu bienestar.



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Herramientas de autocuidado

A continuación, encontrarás herramientas que puedes utilizar durante un acompañamiento.

En ocasiones, quienes realizan la labor de acompañamiento tienen que responder a sus propias necesidades de autocuidado y también deben conocer herramientas fáciles y accesibles para sugerir a las personas que acompañan. Por ello, hemos organizado estas secciones en dos partes: **a) herramientas para quienes acompañan y b) herramientas para las personas acompañantes y acompañadas.**

Herramientas para quienes acompañan

Soltar y destensar

1. Puedes hacer este ejercicio con los ojos cerrados o abiertos o como mejor te acomodes.
2. Siéntate en una silla, sillón o en el piso.
3. Conecta con tu respiración. En cada inhalación suelta el peso de tu cuerpo sobre la silla. Puedes iniciar por partes haciendo un recorrido con la respiración desde la coronilla hasta la punta de tus pies.



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



4. Suelta el peso de tu cabeza sosteniendo tu barbilla en el pecho. En cada inhalación toma aire y en cada exhalación entrega el peso de tu cuerpo.
5. Baja poco a poco y suelta el peso de tu espalda sobre el respaldo de la silla.
6. Inhala y, al exhalar, suelta el peso de tus nalgas en el asiento de la silla.
7. Por último, suelta el peso de tus pies hacia la tierra.
8. Permítete percibir la sensación de ser sostenida e identifica cómo es respirar cuando te permites soltar el peso de tu cuerpo.
9. Permanece un momento en esta posición y, cuando lo decidas, vuelve poco a poco.
10. Permítete identificar qué aporta a tu cuerpo la posibilidad de dejarte sostener y entregar el peso de tu cuerpo.



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Lo que está en mis manos y que no

Al acompañar en contextos restrictivos, es común enfrentarse a muchas emociones como ansiedad y frustración.

Por ello te dejamos una herramienta que te permitirá visibilizar qué acciones puedes realizar y cuáles pertenecen al contexto y no están en tu control ejecutar.

1. Elabora un listado de las que están en tus manos durante un acompañamiento y, al mismo tiempo, una lista de aquello que no lo está.
2. Lee las listas y luego elige las acciones que te generen bienestar para lidiar con la situación. Por ejemplo: actividades que colocaste en tu red de apoyo, hacer ejercicio, salir a caminar, pintar, hablar con una amiga o ejercicios de respiración. Esto partiendo del principio de realidad y de identificar tus límites personales y los de la red a la que perteneces.

Lo que está en mis manos

Lo que no está en mis manos

Acciones para mi bienestar

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Herramientas para personas acompañantes y acompañadas

Recurre a tu red “Pañuelito Verde”

Recuerda apoyarte en la herramienta de autocuidado que te sugerimos en el apartado anterior.



Red “Pañuelito Verde” para la persona acompañada:

La red “Pañuelito Verde” puede ser una también una herramienta de apoyo para quienes acompañas. A continuación, te dejamos un esquema que servirá de base para identificar referentes y acciones que contribuyan a la seguridad y confianza durante el proceso.

1. Pídele a la persona que acompañas que coloque al centro de una hoja de papel en blanco su nombre o seudónimo.
2. Posteriormente, pídele que coloque alrededor el nombre de las personas en las que confía. Si no hay ninguna, puedes solicitarle que coloque tu nombre.
3. Después, solicítale que escriba acciones o actividades que pueda tomar en cuenta durante el proceso que aporten bienestar, por ejemplo: hacer respiraciones, descansar, comer algo rico, escribir, entre otras.
4. Por último, pídele que coloque tres características o fortalezas que considere como sostén en este proceso. Si te indica que no ve ninguna, tú puedes mostrarle alguna que no vea, por ejemplo, fuerza, fortaleza, perseverancia.

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Consejos de autocuidado para las personas acompañadas

Una forma de contribuir a su autocuidado puede ser sugerirles recomendaciones que contribuyan a su bienestar.



Puedes usar una bolsa de agua caliente.



Cuida tu alimentación.



Bebe infusiones de pericón, manzanilla y caléndula o albahaca morada.



Es importante descansar.



No olvides tu chequeo posterior.

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE

Abrazo de mariposa

Esta es una técnica de regulación emocional. Consiste en cruzar los brazos sobre el pecho. La punta del dedo medio de cada mano debe quedar debajo de la clavícula, y el resto de los dedos y de la mano se apoyan naturalmente, como se muestra en la siguiente imagen.



Para realizar la técnica, ten en cuenta los siguientes puntos:

1. Elige un lugar cómodo y tranquilo. No debes tener interrupciones en los próximos quince minutos, por lo menos.
2. Siéntate en la posición más confortable. Ubica el nivel de estrés del 1 al 10, donde 1 sería el más bajo y 10 es el máximo.
3. Comienza con una respiración lenta y profunda. No retengas el aire, pero mantén este ritmo respiratorio durante toda la técnica.
4. Mano y dedos deben quedar lo más verticalmente posible (los dedos dirigidos hacia el cuello, no hacia los brazos). Una vez hecho esto, se pueden entrelazar los dedos pulgares (formando el cuerpo de la mariposa) y los otros dedos formarán sus alas. Se pueden cerrar los ojos o tenerlos semicerrados. A continuación, se mueven las manos alternativamente. Respira suave y profundamente mientras observas lo que pasa por la mente y por el cuerpo (pensamientos, imágenes, sonidos, olores, emociones y sensaciones físicas).

Observa esas experiencias sin cambiarlas, sin juzgarlas y sin reprimirlas, como si observaras nubes que pasan en el cielo. La duración de este ejercicio es a tu elección, pero es recomendable hacerlo al menos durante quince minutos.

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE

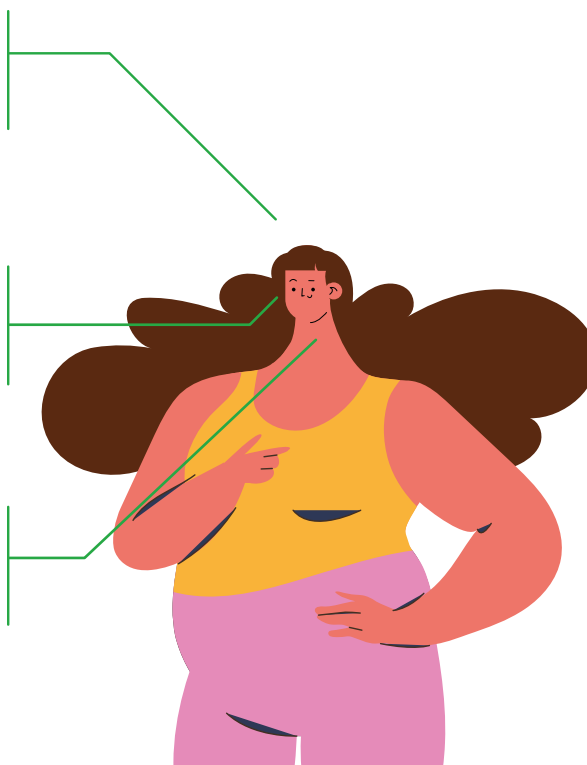


Empieza ahora a practicar el *tapping* (técnica oriental que consiste en golpear suavemente con las yemas de los dedos determinadas partes del cuerpo), golpeando suavemente un lado y el otro de tu pecho en forma alternada.



Es importante que durante el ejercicio pongas la mirada en un solo punto o mantén los ojos cerrados.

Puedes introducir pensamientos positivos como “estoy bien”, “soy una persona sana”, “me estoy cuidando” y cualquier otro pensamiento que sientas que necesitas o te brinda bienestar.



Cuando lo desees, detente. Explora el efecto de la técnica sintiendo en qué nivel de estrés —del número del 1 al 10— se encuentra en ese momento tu cuerpo y detecta si ha disminuido.

Al finalizar los quince minutos, la respuesta negativa debería haber disminuido en forma considerable.

Repite la técnica dos a tres veces al día en el caso de ser varias las situaciones que te generan estrés.

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO DURANTE EL ACOMPañAMIENTO

Autoevaluación final

Indicaciones: te invitamos a que te tomes un tiempo para valorar las prácticas de autocuidado puestas en práctica durante el acompañamiento.

1. Si tuviste algún reto o dificultad durante un acompañamiento, ¿te apoyaste en tu red de apoyo?
2. ¿Cuál o cuáles herramientas de autocuidado pusiste en práctica durante el acompañamiento?
3. ¿Qué acciones o prácticas deseas seguir incorporando para contribuir a tu autocuidado?

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE

HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO DESPUÉS DEL ACOMPAÑAMIENTO

Autoevaluación inicial

Indicaciones: te invitamos a que identifiques las prácticas de autocuidado que aplicas después de los acompañamientos.

Toma en cuenta la escala del 1 a 10, donde **1 es nada** y **10 es mucho**. De acuerdo con lo que estés experimentando en el momento, contesta las siguientes preguntas y anota la valoración.

1. ¿Se te dificulta reconocer tus habilidades y capacidades?

2. ¿Te sientes con la imposibilidad de reconocer tus aportes como acompañante?

3. ¿Cuándo terminas un acompañamiento te detienes a revisar tus aprendizajes?

4. ¿Te tomas períodos de descanso al terminar un acompañamiento e iniciar otro?

5. ¿Agradeces de alguna manera tus aportes al acompañar, por ejemplo: usas palabras de afirmación o te regalas algo rico para comer?

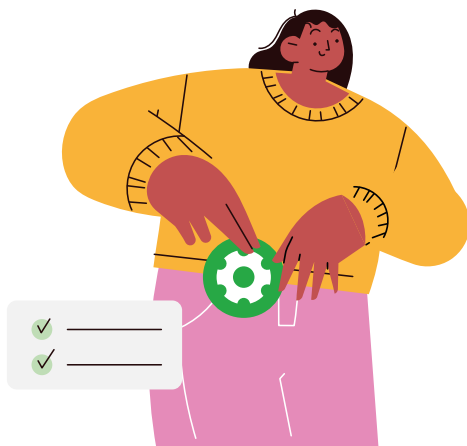
¡Revisemos tus respuestas!

Coloca la puntuación total que obtuviste:

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Resultados



Revisemos tus valoraciones:

Si el puntaje es de:

1-25:

Te invitamos a que pongas en práctica las herramientas de autocuidado que te sugerimos en este capítulo para contribuir a su fortalecimiento después de los acompañamientos que realices.

26-50:

Has puesto en práctica algunas herramientas de autocuidado después del acompañamiento; sin embargo, te sugerimos que sigas ejecutando algunos de los ejercicios de autocuidado para contribuir a tu bienestar.

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE

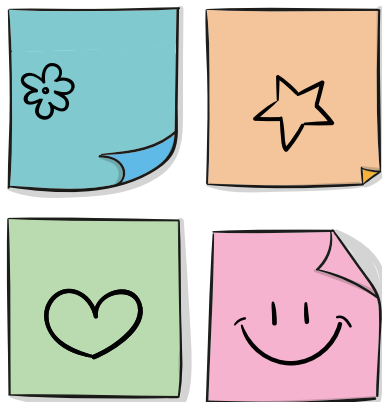


Herramientas de autocuidado

¡Me reconozco!

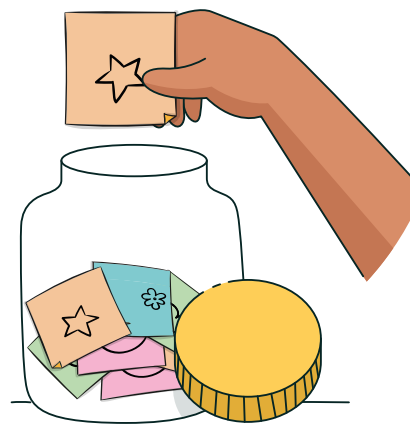
La labor de asistir a mujeres y personas con capacidad de gestar regularmente carece de reconocimiento. Por eso es importante que después de cada acompañamiento puedas visibilizar los retos, aprendizajes y logros obtenidos.

1. Toma una hoja en blanco y corta diez tiras.



2. En la parte de enfrente de cada tira coloca un reto al que te hayas enfrentado en los acompañamientos. En la parte de atrás coloca la acción que llevaste a cabo para resolver o enfrentar el reto o desafío. También puedes colocar palabras que recibiste de la persona que acompañaste en ese caso.

3. Introdúcelas en un recipiente de vidrio. Saca una tirita de papel en los momentos que los necesites.



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



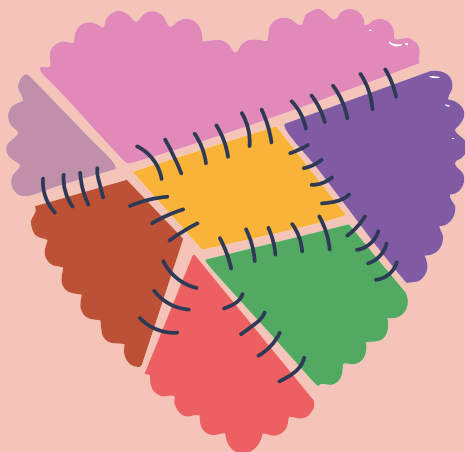
HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO DESPUÉS DEL ACOMPAÑAMIENTO

Autoevaluación final

Indicaciones: te invitamos a que te tomes un tiempo para valorar las prácticas de autocuidado que aplicas al terminar un acompañamiento. Esto te permitirá revisar las prácticas de autocuidado que has incorporado.

1. Enlista tus aportes como acompañante
2. ¿Qué aprendiste de esta temática?
3. ¿Incorporaste períodos de descanso al terminar un acompañamiento e iniciar otro?
4. ¿Te agradeciste de alguna manera al terminar el acompañamiento?

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



www.ipaslac.org

Síguenos como @ipaslac



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE