

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

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** que, además de ser un derecho humano, **es un servicio de salud**; 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 el aborto en situaciones donde la vida de la persona embarazada está en riesgo. En Panamá, Chile, Bolivia, Brasil y Ecuador el aborto es posible con algunas causales 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.

Que las mujeres y personas con capacidad de gestar tengan acceso al aborto seguro y acompañado en países en contextos restrictivos es una tarea que han asumido las redes de acompañantes. Estas se han conformado por mujeres, personas no binarias y activistas feministas que han contribuido a que las mujeres y personas gestantes tengan acceso al derecho a interrumpir sus embarazos.

Desafortunadamente, los contextos restrictivos como los que prevalecen en la mayoría de los países de Latinoamérica y el Caribe, y la penalización social del aborto generan condiciones sumamente difíciles para las redes de acompañantes, quienes enfrentan circunstancias que las ponen en 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 las personas acompañantes, que se traducen en padecimientos como colitis, gastritis, estrés, ansiedad, frustraciones y desgaste físico y emocional.

Por lo anterior, con la finalidad de apoyar el autocuidado de las personas acompañantes de aborto en la región de Latinoamérica y el Caribe, Ipas LAC ha definido dos acciones importantes: la primera se refiere a la realización de un diagnóstico con las redes de acompañantes que permita identificar las necesidades de autocuidado de quienes las integran, y la segunda es la realización del presente *Protocolo de autocuidado y cuidado colectivo para acompañantes en Latinoamérica y el Caribe*. Para la elaboración de este documento se tomó 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) y al que invitamos a leer para contar con mayores referencias teóricas sobre lo que se aborda en este documento, especialmente en la modalidad práctica.

La realización del diagnóstico ha permitido identificar las principales afectaciones en las redes de acompañantes de Latinoamérica y el Caribe, entre las que se encuentran afectaciones de salud mental a nivel individual como ansiedad, sensación de culpa por no poder brindar apoyo suficiente a las personas que se acompañan o la dificultad para gestionar las afectaciones emocionales que generan los acompañamientos. Es importante subrayar que los contextos restrictivos y las situaciones vitales cotidianas también tienen impactos a nivel físico, por tanto, las afectaciones de salud se manifiestan en agotamiento, trastornos gastrointestinales, insomnio y tensiones musculares

En las redes de acompañantes existe consciencia acerca de la importancia del autocuidado; sin embargo, la realidad concreta de la cotidianidad no siempre lo posibilita. Las redes han señalado la importancia de contar con espacios para aprender herramientas emocionales para la gestión del estrés, la ansiedad y la frustración que pueden llegar a experimentarse en la labor de acompañar abortos, sobre todo cuando suceden en contextos restrictivos y de criminalización.

Es importante mencionar que una de las etapas finales para culminar el proceso de construcción del protocolo fue la socialización con representantes de Ipas LAC y doce acompañantes de la región, quienes participaron previamente en el diagnóstico. La presentación tuvo por objetivo validar la estructura y contenido temático. Para ello, se mostraron de manera general los resultados del diagnóstico y, posteriormente, los capítulos que conforman el presente protocolo. En esta versión final se incorporaron las observaciones que enriquecieron el documento.

El presente *Protocolo de autocuidado y cuidado colectivo para acompañantes en Latinoamérica y el Caribe*, se divide en tres capítulos enfocados en proporcionar herramientas prácticas para el fortalecimiento del 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, lo que permite que las personas acompañantes enriquezcan sus aprendizajes y reconozcan las causas e importancia de cada temática desarrollada.
- 3) **Herramientas de autocuidado o cuidado colectivo:** aquí se encuentran propuestas de ejercicios, actividades y herramientas que permiten a las personas acompañantes poner en práctica —de manera sencilla— lo aprendido en la sección anterior y contar con recursos para su cotidianidad.
- 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 el presente protocolo no sustituye un acompañamiento psicoterapéutico clínico, la atención psiquiátrica o espacios de cuidado colectivo; lo que 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 acompañamiento para procesar sus experiencias y lograr el bienestar individual y colectivo. Seguimos caminando hacia la construcción de propuestas de cuidado colectivo como una apuesta política y ética.

INTRO-



DUCCIÓN

El rol de quienes acompañan abortos ha sido elemental para el ejercicio del derecho a decidir que, en ocasiones, se convierte en la única vía para que las mujeres y personas gestantes puedan acceder a un aborto. Quienes pertenecen a las redes de acompañantes en la región muchas veces tienen que hacer frente a situaciones adversas que impactan las diferentes dimensiones de su vida, entre ellas el acompañar. 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 se han llegado a concretar políticas dictatoriales que han obligado al exilio a integrantes de las redes, como en el caso de Nicaragua. Esto quiere decir que cuando se aborda el tema del autocuidado y el cuidado colectivo para acompañantes, es imprescindible ver a la persona como parte de un contexto porque muchas de las afectaciones que puede estar experimentando tienen relación directa con lo que este produce en ellas.

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, originando afectaciones psicológicas, emocionales, físicas y sociales.



Es importante que todas las personas, incluyendo a las acompañantes de abortos, se sitúen al centro y puedan hacer el ejercicio individual y colectivo de pensar el cuidado como una apuesta política que las oriente a 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* tiene por objetivo brindar herramientas prácticas para el fortalecimiento del autocuidado y cuidado colectivo. El Protocolo cuenta con tres capítulos: “Autocuidado”, “Cuidado colectivo” y “Herramientas de autocuidado para el acompañamiento”. En cada uno de ellos se encuentra una herramienta que permite hacer una valoración 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 donde el aborto es penalizado de manera social o legal. Estas personas facilitan la posibilidad de abortar a quienes solicitan los servicios de interrupción del embarazo y garantizan la accesibilidad de un aborto seguro y acompañado.

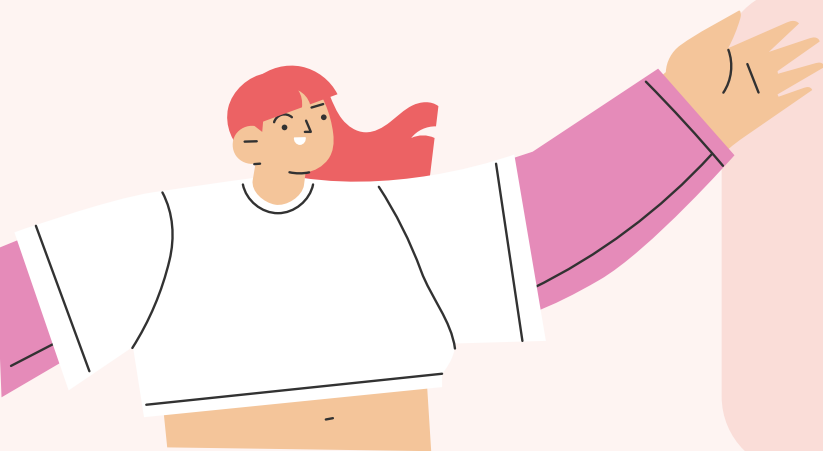


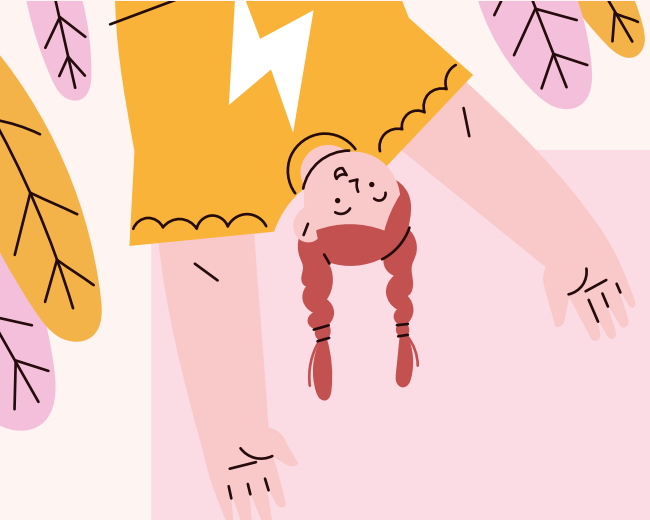
Objetivos

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 la presencia de afectaciones psicológicas, emocionales o físicas a nivel individual, así como herramientas de autocuidado que pongan en práctica para la disminución de dichas afectaciones.
- 2) Facilitar herramientas de prácticas 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 a pair of hands reaching down towards a small doll with red braids. The hands are pink, and the doll is also pink with a yellow lightning bolt on its head. 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 shirt with a white female symbol. On the right, a person with red hair and pigtails wears a white shirt and pink overalls, with one arm raised. 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 comprende los siguientes aspectos:



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



Autocuidado emocional: se refiere a tener consciencia de las emociones que aparecen, darles espacio en nuestro interior y permitir sentir las sin juzgarlas ni juzgarnos. Si lo consideras necesario, busca acompañamiento psicoterapéutico y psiquiátrico.



Autocuidado físico: significa reconocer los malestares físicos para poder atenderlos. Es importante movilizar nuestro cuerpo, hacer ejercicio, descansar y alimentarnos bien. De igual manera, es fundamental considerar la realización de revisiones médicas con regularidad.



Autocuidado mental: tiene que ver con los pensamientos que tenemos las personas sobre nosotras mismas, las demás y la realidad. Por ello, es importante promover tareas que nutran nuestro bienestar, como leer, dialogar, estimular reflexiones y el pensamiento crítico.



Autocuidado espiritual: son aquellas actividades que nos transmiten 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** se necesita saber **cómo estamos**, **qué sentimos** y **qué pensamos**. Requiere darse cuenta de si se tienen afectaciones en alguna de las dimensiones del ser integral, como resultado de los acompañamientos que se brindan en los contextos mencionados anteriormente.



Es decir, **se necesita hacer introspección y autoobservación**. Para ello, en este capítulo, se prepararon seis apartados en los que se abordan las afectaciones que experimentan en su mayoría las personas acompañantes, de acuerdo con los aportes que aparecen en el *Protocolo de autocuidado y apoyo al proveer y acompañar abortos seguros* y a la evaluación diagnóstica que se realizó a través del ejercicio que hicieron quienes integran 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 se compone de los siguientes subapartados:



Autoevaluación inicial que te permitirá conocer si se está atravesando alguna afectación. Es importante ponerle nombre a lo que sentimos y vivimos.



Información sobre cada tema, comprender lo que sentimos y vivimos nos aporta control y tranquilidad.



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



Autoevaluación final para que observes la puesta en práctica de las herramientas de autocuidado y permitirá evaluar si esto te ha ayudado.

ANSIEDAD

Autoevaluación inicial

Indicaciones: a solas, tómate un tiempo, de preferencia en un espacio sin ruido, 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 con tranquilidad y sentir relajación	0 Siempre	1 Por lo general	2 No muy seguido	3 Nunca

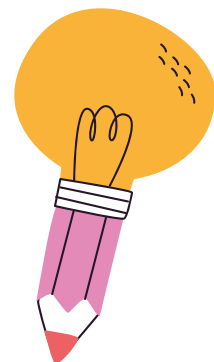
5.	Tengo una sensación extraña, como de aleteo de mariposas o vacío en el estómago	3 Muy seguido	2 Con bastante frecuencia	1 En ciertas ocasiones	0 Nunca
6.	Siento inquietud, como si no pudiera dejar de moverme	3 Mucho	2 Bastante	1 No mucho	0 Nunca
7.	Presiento una sensación de miedo muy intenso de un momento a otro	3 Muy frecuentemente	2 Bastante seguido	1 No muy seguido	0 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 en cada opción. Una vez que las registres, suma el total y anota el resultado en el siguiente espacio:

Total



Resultados

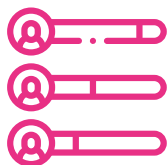


Veamos posibles resultados de la sumatoria total de tus respuestas y lo que significa:

0-7: Ausencia de ansiedad.

8-10: Es importante poner atención a las sensaciones que experimentas y a los pensamientos que aparecen para poder autorregularlos y no tengas afectaciones en los diferentes ámbitos de tu vida.

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



Si el resultado de esta prueba arrojó una probable ansiedad, te invitamos a que practiques las herramientas que te compartimos en la siguiente sección y recuerda: evalúa si te fue suficiente para disminuir la ansiedad o es necesario buscar ayuda especializada.

Información

¿Qué es la ansiedad?

Todas las personas hemos sentido ansiedad alguna vez en nuestra vida. Es importante distinguir si nos sentimos con ansiedad constante al punto de que nuestro día a día se ve afectado porque esta interfiere en los diferentes ámbitos o si, por el contrario, nos damos cuenta de que se alivia con prontitud.

La ansiedad se produce cuando percibimos una situación como amenazante. Los pensamientos están orientados hacia el futuro; se percibe como si algo “malo” o negativo fuera a ocurrir.

Diversos factores influyen en la aparición de la ansiedad, algunos están relacionados con el estilo de crianza en el que se desarrolló nuestra infancia; otros, con situaciones actuales que podemos estar viviendo en el trabajo, en la familia o con la pareja.

El contexto político también es un productor de ansiedad, especialmente cuando se vive en sociedades y gobiernos conservadores, restrictivos, dictatoriales y con profundas desigualdades sociales que limitan el desarrollo vital. En tales contextos, se experimentan sensaciones de incertidumbre, miedo, frustración, impotencia, entre otras. Todo ello contribuye a generar estrés y ansiedad.

En otras palabras, la ansiedad provoca que se abandone el presente, y la mente experimenta pensamientos recurrentes de difícil control. Esta condición comienza a afectar a las personas en los planos psicológico, emocional y físico.



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



Dificultad para concentrar y tomar decisiones.



Sentir irritabilidad, tensión o inquietud.



Palpitaciones.



Malestar abdominal o náuseas.



Sudoración.



Dificultad para dormir o dormir, pero no descansar.



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



Comernos las uñas, mordernos los labios, arrancarnos pedazos de cabello o rascarnos constantemente alguna parte del cuerpo.



Comer sin hambre, darnos atracones de comida y después sentir asco y ganas de vomitar.



Dolor constante en hombros, cuello y espalda.



Ataques de pánico.



Si identificas indicios que sugieren ansiedad y que está afectando tu vida personal, tus relaciones, tu labor de acompañamiento, así como tus ámbitos laboral y familiar, **es importante busques ayuda profesional y que sepas que es posible aprender a regularla.**



Herramientas de autocuidado

La práctica consciente y continua de los ejercicios que se describen a continuación contribuirá a centrar la atención en el presente, favoreciendo así la observación de beneficios físicos y mentales. Cada ejercicio tiene por objetivo regular las respuestas fisiológicas asociadas a la ansiedad, tales como palpitaciones aceleradas, respiración rápida, nerviosismo y tensión. La práctica regular de estos ejercicios facilitará la experiencia de una sensación de calma. Se recomienda 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.

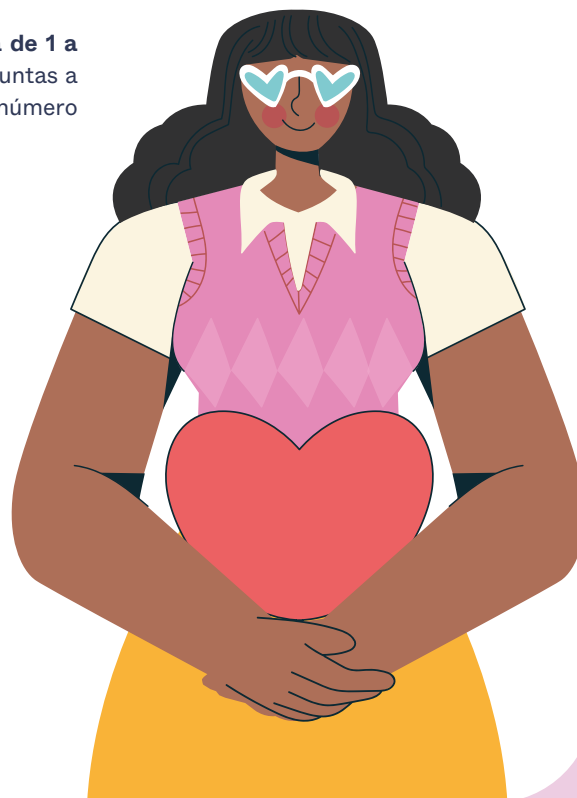
De 1 a 10, ¿cuánta ansiedad siento?

De 1 a 10, ¿cuánta agitación siento en el palpar de mi corazón?

De 1 a 10, ¿cuántos nervios siento?

De 1 a 10, ¿cuánta preocupación siento?

De 1 a 10, ¿cuánto no puedo dejar de pensar en que algo “malo” va a ocurrir?



Ejercicio de autorregulación

1. Siéntate en la orilla de una silla o sillón.
 2. Mantén la espalda recta sin recostarla en el respaldo.
 3. Coloca la planta de los pies en el suelo y las palmas de las manos sobre los muslos.
 4. En esta posición, levanta los dedos del pie derecho (el talón se queda sobre el suelo) cuenta tres segundos y al finalizar deja caer el pie con fuerza en el suelo.
 5. Haz lo mismo con el pie izquierdo.
- Repite la secuencia tres veces.**
7. Levanta los dedos de ambos pies al mismo tiempo y sostén la posición por tres segundos; al finalizar el tiempo deja caer ambos pies con fuerza en el suelo.



8. Ahora manteniendo la misma posición (espalda recta, las plantas de los pies en el suelo y palmas de las manos sobre los muslos), lleva la cabeza hacia abajo como si tu mentón quisiera tocar tu pecho y respira en esa posición.
9. Luego lleva la cabeza hacia atrás como si quisieras ver el techo y en esa posición respira.

Repite tres veces el movimiento de cabeza con la respiración.

10. Finaliza el ejercicio llevando la cabeza al centro, mirando hacia el frente.

Ejercicio de respiración consciente



1. Inhala por la nariz lo más lento que te sea posible, sostén el aire un segundo y exhala por la boca lentamente. **Repite este ejercicio tres veces.**
2. Ahora inhala en un tiempo de cinco segundos.

3. Sostén el aire un segundo.
4. Exhala en cinco segundos por la boca como si estuvieras soplando por una pajilla.

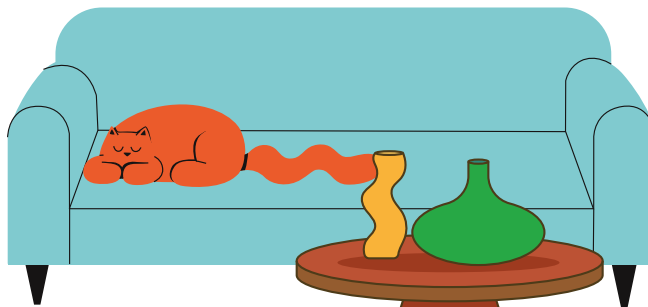
Repite el ejercicio por diez minutos



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 la orilla de una silla, un sillón o la cama; **es importante que las plantas de tus pies lleguen a tocar el suelo**. Coloca tu espalda recta.
2. Allí donde estás **observa cinco cosas** que estén a tu alrededor y nómbralas, puede ser en voz alta. Por ejemplo, mientras escribo este ejercicio yo veo una taza, una planta, una mesa, una silla, un cuadro, ¿qué observas tú?
3. **Escucha cuatro sonidos** que estén a tu alrededor. Por ejemplo, yo escucho el sonido de un ventilador, el sonido de una televisión encendida, un carro que va pasando, una señora hablando, un grillo, ¿qué escuchas tú?
4. **Siente tres olores**. Por ejemplo, yo siento el olor de mi ropa, el olor del té de limón, el olor de mi piel, ¿qué olores percibes tú?
5. **Siente dos sabores**. Por ejemplo, el sabor del té de limón, el sabor 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. Haz tres respiraciones conscientes, tal como aprendiste a hacerlo en el ejercicio anterior.





ANSIEDAD

Autoevaluación final

Indicaciones: realiza la siguiente autoevaluación al 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 siento?

De 1 a 10, ¿cuánta preocupación siento?

De 1 a 10, ¿cuánta agitación siento en el palpitar de mi corazón?

De 1 a 10, ¿cuánto no puedo dejar de pensar en que algo “malo” va a ocurrir?

De 1 a 10, ¿cuántos nervios siento?

¿Cómo me siento al momento de terminar la práctica de los ejercicios?

¿Con esta práctica me siento mucho mejor o necesito buscar ayuda profesional?

ROLES AL ACOMPañAR ABORTOS

Autoevaluación inicial

Indicaciones: Dedica 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
Cuando estoy iniciando el contacto con alguien que busca el acompañamiento para abortar y la persona se demora o no se decide en tomar una decisión, me enoja, me impaciento o me irrito.	☐	☐
Me percato teniendo juicios de valor hacia las personas que estoy acompañando para abortar.	☐	☐
Me percibo viendo los defectos de quienes acompaño a abortar y no sus cualidades.	☐	☐
Presiono a las personas que buscaron acompañamiento para abortar, para que hagan lo que se debería hacer.	☐	☐
Considero que quien decide abortar es culpable por la situación que vive.	☐	☐

ROLES AL ACOMPañAR ABORTOS

Autoevaluación inicial

Indicaciones: Dedica 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 acompaño a una persona que ha decidido abortar hago todo lo posible por resolverle todo.	☐	☐
En los acompañamientos que realizo me percató de que me involucro a tal punto que termino sobreprotegiendo a la persona que está en proceso de abortar.	☐	☐
Me doy cuenta de que quiero tomar las decisiones que le corresponden tomar a quien acompaño, porque considero qué es lo mejor para ella.	☐	☐



ROLES AL ACOMPañAR ABORTOS

Autoevaluación inicial

Indicaciones: Dedica 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
Me siento culpable porque la persona a la que he acompañado no sale adelante.	☐	☐
Tengo miedo de herir los sentimientos de quien acompaño.	☐	☐
Constantemente busco agradecerles a las personas a las que acompaño a abortar.	☐	☐
Quiero tener el reconocimiento de quien acompaño, si no me reconoce siento que algo no hice bien.	☐	☐



Información

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

De pronto nos damos cuenta de que nuestra labor trasciende la mera provisión de información y seguimiento del proceso; existe también una demanda emocional que **requiere escucha, contención y empatía**. ¿Qué papel desempeñamos cuando se presentan estas demandas? ¿El rol que adoptamos durante el acompañamiento comienza a generar malestar personal o tensiones en nuestras relaciones familiares o sociales?

Revisemos el modelo propuesto por Jarero (citado en Berra, A., 2022), quien con el Triángulo del Rescatador 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, sentimiento de desprecio o juicios de valor hacia la persona, ve más sus defectos que sus cualidades, la presiona para que haga lo que se debería hacer, considera que la persona es 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

“Me siento culpable porque ella no sale adelante”, tiene miedo de herir los sentimientos de la persona, quiere agradarle, ser reconocido/a por ella.

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 tiene como **propósito facilitar la observación de las afectaciones** que puedas estar experimentando. El conocimiento de 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.

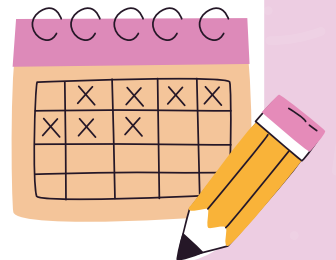
1. En este momento el **rol** desde el cual acompaño es:
2. ¿Qué **pensamientos** tengo al darme cuenta del rol que asumo cuando acompaño?
3. ¿Qué **sentimientos** tengo en este momento al ver el rol que desempeño?
4. ¿Qué **cambios** necesito hacer para cuidarme, establecer límites sanos, acompañar sin juicios, confiar en mis propios recursos y en los de las personas que buscan mi apoyo; para poder acompañar desde otro lugar?

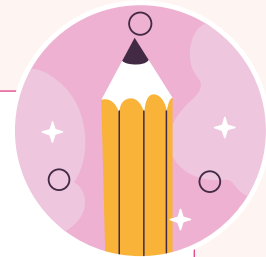
Escribe los **compromisos** que adquieres para hacer los cambios que reconoces necesitas hacer:

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 la sección de “Herramientas de autocuidado”. **Después de un mes vuelve a esta sección y responde las preguntas 2 y 3.**

1. ¿Qué aprendí?
2. ¿Qué cambios he realizado en mi rol de acompañante?
3. ¿Cómo me siento con los cambios que he logrado hacer en el rol desde el cual estaba acompañando?
4. ¿Qué cambios me gustaría seguir aplicando?

BURNOUT

O SÍNDROME DE DESGASTE PROFESIONAL

Autoevaluación inicial

Cuestionario de *burnout* o síndrome de desgaste profesional²

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

Indicaciones: responde, considerando tu situación actual, las siguientes preguntas acerca de tus experiencias positivas y negativas como acompañante. Marca con una “x” en cada frase que refleje tu experiencia más frecuente en los últimos treinta días. **Tómate tu tiempo y contesta con sinceridad.**

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 con ocasión de los acompañamientos que realizo	0	1	2	3	4	5
3. Siento aprehensión por mi labor de acompañante	0	1	2	3	4	5

Prueba

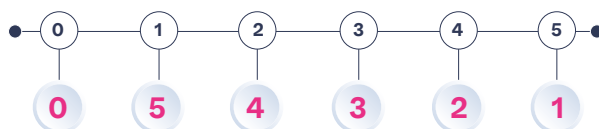
	Nunca	Raramente	Algunas veces	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
4. Pierdo el sueño por las experiencias traumáticas de las mujeres o personas gestantes a las que he ayudado	0	1	2	3	4	5
5. Tengo creencias (espirituales u otras) que me apoyan en mi labor de acompañante	0	1	2	3	4	5
6. Soy la persona que siempre he querido ser	0	1	2	3	4	5
7. Siento agotamiento por causa de mi labor de acompañar	0	1	2	3	4	5
8. Siento agobio por la cantidad y tipo de labor que tengo que afrontar	0	1	2	3	4	5
9. Siento estancamiento (sin saber qué hacer) por cómo funciona el 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 la puntuación obtenida:

En caso de que la puntuación del cuestionario **supere los diecisiete puntos**, te invitamos a que dediques un tiempo para reflexionar sobre tu estado emocional durante el acompañamiento o la existencia de otros factores que puedan influir en dicho resultado. **Una puntuación elevada** no significa que tengas un problema; sin embargo, **si es un indicador de que debes examinar las emociones asociadas al acompañamiento** y sus circunstancias. Se puede considerar 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.

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

Los contextos adversos en los que se realizan los acompañamientos son una fuente importante de estrés. Las sociedades conservadoras, la presencia de grupos antiderechos y legislaciones que criminalizan a quienes abortan y asisten la interrupción del embarazo generan sensaciones de vulnerabilidad y dificultad para afrontar situaciones adversas.



Ante las exigencias planteadas por 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 organismo en cuanto a no dormir, no comer bien, no descansar o no darnos tiempos de ocio y ocupar la mayor parte de nuestro tiempo en trabajar.

Cabe destacar que esta autoexigencia se relaciona con el sentido de compromiso que experimentamos, el cual frecuentemente nos impide establecer límites adecuados. Al experimentar desgaste, se manifiesta una disminución en la capacidad de acompañamiento. **Es fundamental señalar que, en ocasiones, las personas no responden de acuerdo con nuestras expectativas, incluso cuando se han realizado esfuerzos considerables para brindar apoyo.**

Otro síntoma que puede indicar la presencia de desgaste es la manifestación de mostrar insensibilidad hacia las personas y las situaciones que enfrentan. Se identifican actitudes negativas hacia el apoyo brindado, caracterizadas por irritación, frustración y pérdida de sentido. Se experimenta agotamiento, desmotivación y falta de energía. Estas condiciones pueden llevar al distanciamiento de personas significativas en nuestra vida personal.

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 camina lento y ve disminuyendo la velocidad de tus pasos. Permítele a tu cuerpo diferenciar la rapidez de la lentitud. Mientras realizas estos diferentes tipos de caminata pon atención a tu respiración.

Permanece caminando lentamente, lo más lento que puedas. Mientras caminas de este modo, **en silencio, observa lo que hay a tu alrededor:** el color de las hojas, las flores, el cielo, las formas que tiene cada elemento, su tamaño, 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.

Al terminar, **inhala profunda y lentamente y exhala hasta sacar todo el aire; repite tres veces.**

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



Estableciendo límites

1. **Describe un día de tu semana**, desde que te despiertas hasta que duermes. Hazlo en forma de listado colocando hora y actividad. Por ejemplo:

[illegible]

- 2.** Una vez que tengas la lista de actividades de tu día, **responde la siguiente pregunta.**

¿Cómo veo el balance entre mi tiempo de trabajo, los acompañamientos que realizo, mi tiempo personal y tiempo para compartir con las personas que quiero?



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” a observarte, escucharte y sentir cómo estás en ese momento?
3. ¿Qué quiero hacer para tener un mejor balance de mi tiempo en las distintas dimensiones de mi vida?

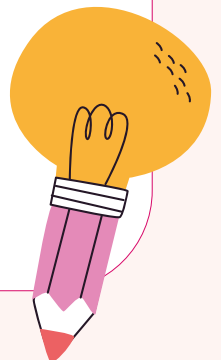
ESTRÉS TRAUMÁTICO SECUNDARIO

Autoevaluación inicial

Ayudar a otras personas te pone en contacto directo con su vida. 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 cada pregunta cuyo valor refleje tu experiencia más frecuente en los últimos treinta días. **Contesta con sinceridad.**

	Sí	No	A veces
1. ¿Tiendo a querer resolver los problemas de quienes acompaño, al punto de sobreprotegerles y limitar su autonomía?	☐	☐	☐
2. ¿Me frustro y enojo cuando no logro ayudar a resolver su situación?	☐	☐	☐
3. ¿He tenido dificultades para conciliar el sueño, me cuesta dormir o me despierto durante la noche?	☐	☐	☐
4. ¿Tengo pesadillas?	☐	☐	☐



	Sí	No	A veces
5. ¿Tengo pensamientos recurrentes sobre un caso crítico que acompañé o una situación de violencia muy difícil que me han compartido?	☐	☐	☐
6. Mientras realizo mis actividades cotidianas, ¿vienen a mi mente imágenes sobre el relato de violencia o situación difícil que me compartió alguna de las personas a quienes acompañé?	☐	☐	☐

Revisemos tus respuestas:

Si la mayoría de las respuestas han sido afirmativas o caen en el rango “a veces”, se sugiere 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 la violencia en diversas formas. Quienes solicitan apoyo para abortar pueden ser víctimas de algún tipo de violencia y encuentran en su acompañante a alguien en quien pueden confiar algunas de las situaciones adversas a las que se enfrentan, con la expectativa de recibir algún tipo de apoyo. Esta relación empática puede conducir al deseo de querer ayudar a la persona para aliviar su sufrimiento, lo cual 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 despejar las emociones y sentimientos que despierta y poder reflexionar sobre lo que se está atravesando, también puede tener impactos negativos en la salud mental.

De un momento a otro, quienes acompañan pueden empezar a experimentar pensamientos intrusivos sobre la historia de violencias que escuchó o tener pesadillas. Así como la persona a la que acompaña que está siendo 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 acompañanta, 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 en quienes acompañan. Si bien, el trabajo que se realiza no se orienta a atender las violencias que la persona vive, la empatía que puedes sentir hacia ella, junto a la identificación y la impotencia de no poder resolver su situación puede generar impactos en la salud mental, ya que existe la probabilidad que se reviva 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

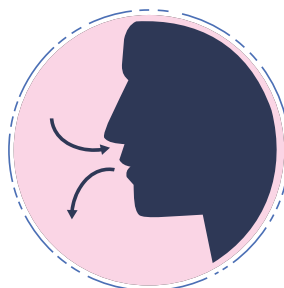
En este apartado podrás encontrar herramientas para autorregularte en momentos en los que sientas que las emociones te abruma o cuando sientas ansiedad. **Es importante que valores si necesitas un acompañamiento terapéutico** que te ayude a comprender lo que estás experimentando y trabajar de la mano para disminuir los pensamientos recurrentes y las imágenes que aparecen en cualquier momento del día.

Respiración diafragmática

Esta técnica **ayuda a disminuir las palpitaciones del corazón** que se aceleran cuando aparece 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.

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

Repite el ejercicio tres veces más.





6. Ahora lleva al frente uno de tus brazos de manera que tu mano se ubique frente a ti y ciérrala para que solo quede el puño, ya que con él llevarás el conteo del tiempo.

7. Ahora, inhala, y por cada segundo que cuentes, estira un dedo. Exhala y, por cada segundo, regresa un dedo a su posición original dentro del puño.

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.**

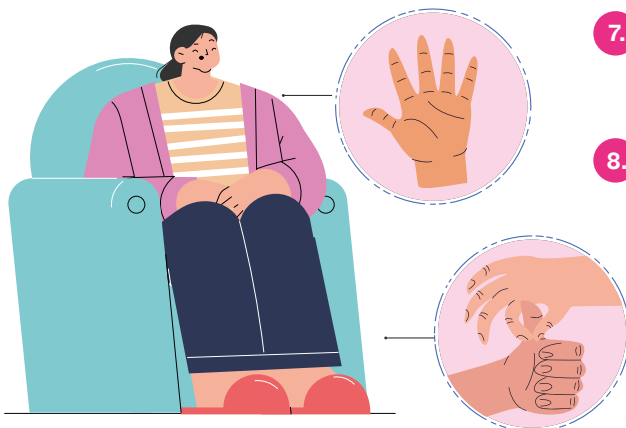
8. Ahora intenta inhalar en un tiempo de cinco segundos; recuerda llevar el aire al abdomen y exhala contando cinco segundos hacia atrás: cinco, cuatro, tres... Hasta que todo el aire salga.

9. Haz diez respiraciones para lograr sentir calma.

Abrazar los dedos³

Esta técnica es útil para **descargar las emociones** y consiste en abrazar, con una mano, por un periodo de tres a cinco minutos, cada uno de los dedos de la mano que queda libre. A continuación, te explicamos de qué manera se trabajan las emociones con este ejercicio.

- El **dedo pulgar** sirve para trabajar el **dolor emocional y las lágrimas**. Este ejercicio no impide las lágrimas, simplemente ayuda a que la sensación se calme.
- El **dedo índice** ayuda a **trabajar el miedo**. Usar el dedo índice puede **ayudar a 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 realiza la técnica:

1. Sitúate 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 dentro de ti.
5. Abraza tu dedo medio. **Exhala** soltando aquella situación que te provoca **malestar** e inhala energía y pasión creativa.
6. Abraza tu dedo anular. **Exhala** dejando ir **las preocupaciones** y ansiedades 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 que te permitirán identificar los aprendizajes obtenidos y la incorporación de prácticas para la prevención del estrés traumático secundario.

1. ¿Cómo me siento al finalizar el ejercicio de respiración diafragmática?
2. ¿Cómo ha sido para ti contactar 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 y (las imágenes que aparecen en cualquier momento) sobre los relatos difíciles que has escuchado de las personas a quienes acompañas?

FATIGA POR COMPASIÓN

Autoevaluación inicial

Cuestionario de fatiga de compasión⁴

Ayudar 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 una o más personas a las que he ayudado o ayudo	0	1	2	3	4	5
2. Me sobresaltan los sonidos inesperados	0	1	2	3	4	5
3. Encuentro difícil separar mi vida personal de mi vida profesional	0	1	2	3	4	5
4. Creo que he tenido afectaciones negativas por las experiencias traumáticas de quienes he ayudado	0	1	2	3	4	5

Prueba

	Nunca	Raramente	Algunas veces	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
5. Debido a mi labor de acompañamiento tengo la sensación de estar al límite en varias cosas	0	1	2	3	4	5
6. Siento depresión como resultado de mi labor de acompañante	0	1	2	3	4	5
7. Me siento como si fuera yo quien experimenta el trauma de alguien a quien he ayudado	0	1	2	3	4	5
8. Evito ciertas actividades o situaciones porque me recuerdan a las experiencias espantosas de las mujeres o personas gestantes a quienes he ayudado	0	1	2	3	4	5
9. Como resultado de mi labor de acompañante, tengo pensamientos molestos, repentinos, indeseados	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 la puntuación de la prueba se encuentra por encima de diecisiete, te invitamos a que puedas tomarte algún tiempo para pensar sobre cómo te estás sintiendo en el acompañamiento que realizas o si hay alguna otra razón por la que las puntuaciones reflejan ese resultado. **Una puntuación alta** no significa que tengas un problema, pero sí **es un indicador de que necesitas hacer una pausa** para reflexionar sobre cómo te sientes con los acompañamientos que haces y lo que a estos le rodean. Puedes desear hablar sobre esto con alguien de tu red 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

Quienes brindan acompañamiento en los procesos de interrupción del embarazo pueden entrar en contacto con mujeres o personas gestantes que enfrentan situaciones en su entorno que les provocan sufrimiento y angustia. **La capacidad de empatía puede, en ocasiones, conducir a la identificación con la persona acompañada**, hasta el punto de experimentar afectaciones emocionales, físicas y una disminución en la calidad del acompañamiento que realiza.



En 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 recomendado es **dormir ocho horas**.

Si para ti es difícil conciliar el sueño, puedes hacer las siguientes acciones para ayudarte:

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



Alimentación

Lo indicado es hacer los tiempos de comida en las horas establecidas para ello.

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



Actividad física regular

Lo aconsejable es **incorporar** caminatas rápidas, trote, carreras, ejercicios de fuerza y resistencia a tu rutina diaria.



Ejercicios de relajación

Incorpora a tu rutina ejercicios de relajación activa como yoga o meditación.

Responde las siguientes preguntas:

1. Cuando experimento alguna dificultad en alguno de los acompañamientos que realizo, ¿recurso a alguien de mi red para que me apoye?
2. ¿Esa situación cómo me hace sentir?
3. ¿En mi red hacemos supervisión de casos difíciles o críticos?

Te invitamos a que te acerques a integrantes de tu red de acompañantes con quienes sientas confianza y seguridad **para hablar de ti, de cómo te sientes** o de las dificultades que enfrentas para pedir apoyo y orientación si así lo requieres.



Escribe:

El **significado** que tiene para mí ser acompañante es:



Mi **propósito** al acompañar es:



Relajación muscular progresiva⁵

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 centrarnos en las sensaciones generadas por ambas fases, permitiendo así el desarrollo de habilidad para reconocer y disipar la tensión muscular.

- **Contrae los músculos faciales.** Asegúrate de tensar al máximo los ojos, la boca, los dientes, y de fruncir el ceño. Mantén la contracción por un breve periodo y, posteriormente, relaja lentamente identificando las sensaciones corporales.
- **Eleva tus hombros** lo máximo posible, intentando acercarlos a las orejas. Mantén esta postura y, posteriormente, **relájalos gradualmente**. Presta atención a las sensaciones que experimentas durante el cambio.



Contrae
los músculos
faciales

Eleva tus
hombros



- **Cierra los puños con la mayor fuerza posible.** Sostén la tensión durante unos segundos y relaja gradualmente. Identifica las sensaciones que experimentas durante el cambio.
- **Contrae los dedos de los pies con la mayor fuerza posible.** Mantén la tensión por unos segundos y relaja. Identifica cómo te sientes en cada experiencia.

Puedes incluir otras partes del cuerpo si lo deseas. Recuerda que lo más importante es observar las sensaciones corporales asociadas a la tensión con el fin de desarrollar la capacidad para gestionarla.



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 lograr dormir he adoptado las siguientes acciones:
2. Escribe los cambios que has puesto en práctica para mejorar tu alimentación.
3. ¿Qué actividad física has empezado a practicar o continúas practicando y con qué regularidad en la semana?
4. ¿Realizas ejercicios de relajación? Escribe qué ejercicios de relajación estás poniendo en práctica y la regularidad con la que los haces.
5. Observa tus respuestas y escribe de qué te das cuenta.

¡Te damos la bienvenida al
CAPÍTULO 2!



CUIDADO



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 han logrado sostener los acompañamientos de aborto a lo largo de los años en Latinoamérica, y lo que ha sostenido a estas redes es la **capacidad de acompañarse y apoyarse entre acompañantes**, por consiguiente, se considera necesario un capítulo dedicado al cuidado colectivo que brinde herramientas que las fortalezcan.

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: en este apartado se encontrarán propuestas de herramientas que puedes poner en práctica en tu cotidianidad o en los encuentros o reuniones de la red a la que perteneces.



Autoevaluación final: en esta sección se encontrarán preguntas que 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: te invitamos a que tomes un tiempo para identificar las prácticas de cuidado colectivo que implementan en la red a la que perteneces.

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

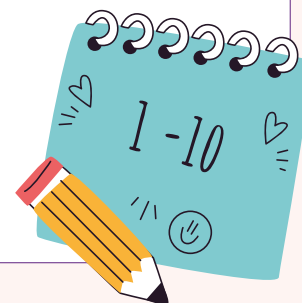
1. ¿Conoces los acuerdos y medidas de seguridad de tu red?

2. ¿La red a la que perteneces programa reuniones con regularidad para revisar los acuerdos y las medidas de seguridad que llevan a la práctica?

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

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

5. ¿Cuentan con planes de acción enfocados a sus necesidades?



Información

Las medidas de seguridad y acuerdos permiten a quienes integran las redes sentirse en ambientes seguros y en confianza frente a la acción de acompañar. Esto es indispensable en entornos restrictivos donde se obliga a la clandestinidad como forma de resistencia para favorecer el derecho y 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 aplicar de forma individual y colectiva**, con la finalidad de contribuir al fortalecimiento de los acuerdos de la red y al reconocimiento de las necesidades a nivel colectivo.

Paso 1

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

Paso 2

En otra nota de color coloca los **recursos** que necesites para que se cumpla la necesidad que identificaste.



Es importante reconocer que los recursos no solamente están enfocados en lo económico, sino también en lo que puedan aportarte o construir con tus redes de acompañantes.

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: te invitamos a que te tomes un tiempo para valorar los aprendizajes de esta temática y reconocer las prácticas incorporadas para contribuir al cuidado colectivo de tu red.

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

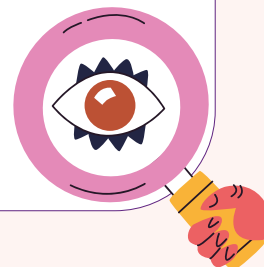
	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
2. ¿En las reuniones colectivas incluyen espacios para recrearse o compartir?	2	4	6	8

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:

A la par de cada pregunta encontraras un número que es la valoración asignada a tu respuesta.



Resultados



Anota la valoración de cada una.

Pregunta 1:

Pregunta 2:

Pregunta 3:

Pregunta 4:

Anota la puntuación total:



Si el resultado es **menor a dieciséis**, es importante valorar las prácticas de cuidado colectivo que se están incorporando en la red a la que perteneces. Te sugerimos incluir espacios que fortalezcan un entorno que propicie un ambiente seguro y en el que las personas integrantes de la red puedan sentirse apoyadas y acompañadas.

Información

Construir espacios en los que se ponga atención al cuidado colectivo es indispensable para responder a las necesidades de contención, apoyo y seguridad. 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).

Propiciar espacios en las redes para el encuentro colectivo permite que quienes acompañan pongan en común sentimientos, necesidades, malestares, dudas y aprendizajes. Es la posibilidad de un espacio que recuerde que no se enfrentan en solitario a las adversidades y realidades hostiles de este sistema patriarcal y opresor, es recuperar un aprendizaje de los pueblos originarios y de historia ancestral que nos ha enseñado la importancia y la fuerza de lo colectivo.

Es la colectividad lo que ha permitido sostener a las redes a lo largo de los años, a través de la creación de alianzas, acuerdos y medidas de seguridad, como lo nombramos en la temática anterior, hasta las prácticas cotidianas de trabajo y las relaciones interpersonales que se han establecido con 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).

El cuidado colectivo al interior de las redes, en los contextos actuales de los países de LAC, debe considerarse como una postura política de poner el cuidado al centro. Quienes acompañan los procesos de interrupción del embarazo los nombran abortos cuidados, acompañados y seguros. Es importante también llevar está consigna donde se promuevan relaciones en las que las personas acompañantes se sientan cuidadas, seguras y confiadas. 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 la creación de 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 lentamente se acerquen al resto de las personas que participan y que escriban alrededor de su nombre una característica o habilidad que vean en ellas.

Paso 6

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

Paso 7

Cada quien 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 creemos 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: te invitamos a que te tomes 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 cambió en la dinámica de la red luego de aplicar las herramientas? de la red a la que perteneces?
3. ¿Qué sentimientos y sensaciones te generó poner en práctica estas herramientas al interior de la red a la que perteneces?

IDENTIFICANDO Y CONSTRUYENDO NUESTRAS REDES DE APOYO

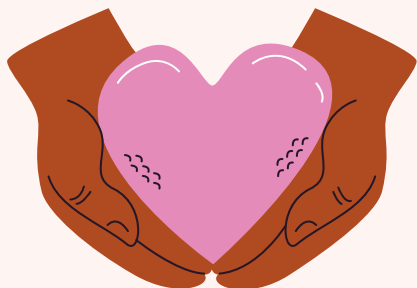
Autoevaluación inicial

Indicaciones: invitamos a responder esta sección de manera colectiva.

1. Desde la experiencia que hemos tenido como red, ¿qué no logramos hacer sin apoyo y necesitamos la colaboración de otras personas, colectivas u organizaciones?
2. ¿En nuestra red necesitamos integrar apoyo de profesionales de distintas disciplinas para la labor de acompañamiento que realizamos? Describan las razones por las cuales lo necesitan.
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 aquella conformada por personas, colectivas y organizaciones con las que **podemos sentir el respaldo, la seguridad, compañía y confianza** y con quien podemos acudir en un momento crítico, cuando estamos atravesando alguna dificultad o cuando deseamos construir proyectos políticos de incidencia, formación, sanación, entre otros.



Lo que es importante recordar cuando se establecen alianzas:

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

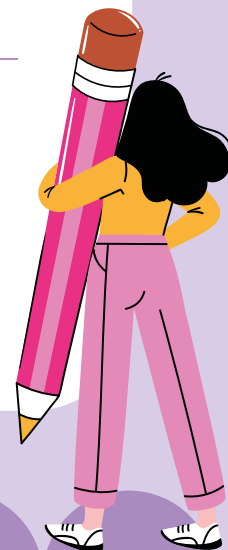
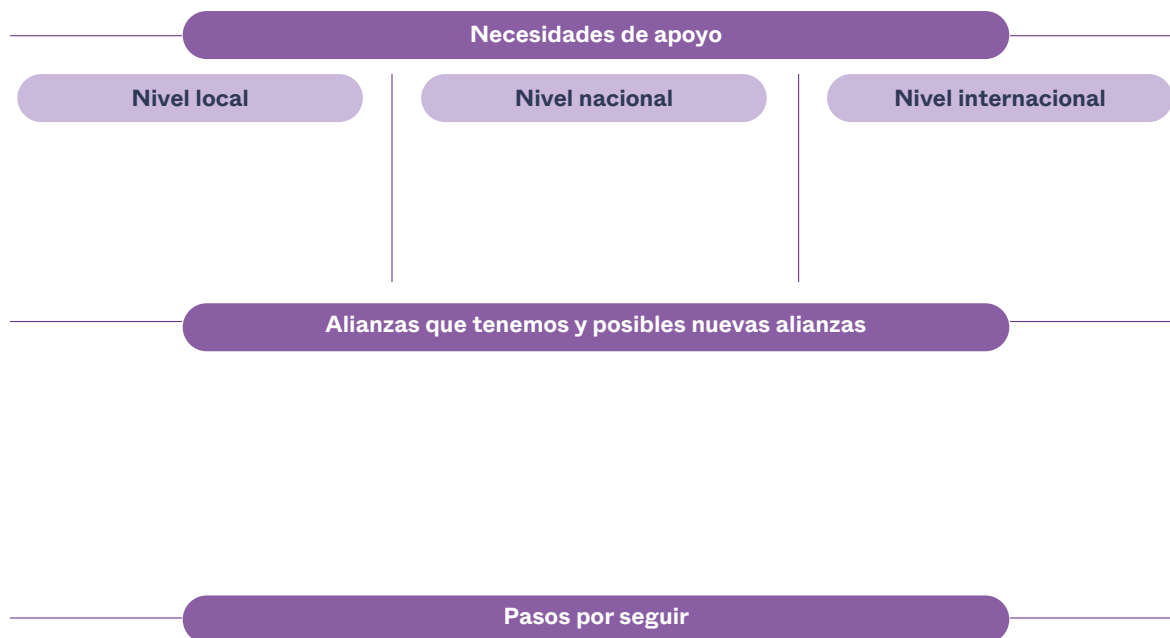
Las alianzas multidisciplinarias con personal médico, de psicología o de la abogacía son vitales para el sostenimiento de las redes de acompañantes. En contextos restrictivos, estas alianzas permiten contar con recursos de apoyo para enfrentar los riesgos de criminalización y persecución política que 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 desmitificar argumentos que han utilizado sectores conservadores sobre la salud mental de quienes se acompañan.

Herramientas de autocuidado

Identificando nuestra red de apoyo

Propicien un diálogo sobre las necesidades que tienen como red, 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 y subrayándolas escriban las nuevas alianzas que podrían establecer (si fuera necesario).
3. Ahora con otro color de marcador, nuevamente alrededor del nombre de su red, escriban 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 otro color de marcador, hagan el ejercicio nuevamente, ahora con las alianzas y otras posibles a nivel internacional.
5. Utilizando otro color de marcador une con líneas que vayan dirigidas hacia el nombre de tu red, cada alianza con la que cuentan y con otro color de marcador las 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 responder esta sección de manera colectiva. respuesta con la que te identifiques.

1. ¿Qué reflexiones tuvimos al observar nuestra red de apoyo?
2. ¿Qué emociones aparecieron 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 tiene como **objetivo proporcionar herramientas que puedan utilizarse antes, durante y después de un acompañamiento**. El rol de quienes acompañan es de suma importancia para que quien lo solicite pueda acceder al aborto.

En contextos restrictivos donde existen una penalización legal y social del derecho a decidir, **las personas acompañantes son quienes 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 siguientes cuatro secciones, las cuales se detallan a continuación:



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



Información: aquí encontraras 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 cotidianidad para contribuir a tu autocuidado.



Autoevaluación final: en este espacio se encontrarán preguntas que te permitirán reflexionar e identificar los aprendizajes obtenidos para la puesta en práctica de las herramientas.



HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO ANTES DEL ACOMPañAMIENTO

¡Reconozco mis prácticas de autocuidado antes de un acompañamiento!

Autoevaluación inicial

Indicaciones: te invitamos a que te tomes un tiempo para identificar las prácticas que tomas en cuenta previo al acompañamiento.

	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. ¿Organizas tu tiempo previo a un acompañamiento?	4	3	2	1
2. Si te sientes con cansancio y con varios pendientes, ¿refieres el caso?	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 previo a realizar un acompañamiento; tu puntaje refleja poca o nula atención de tus necesidades para procurar tu bienestar.

10-14: Pones en práctica acciones que contribuyen a tu autocuidado; sin embargo, es importante que incorpores más prácticas que sumen a tu bienestar.

16-20: **¡Felicidades!** Las acciones previas al acompañamiento contribuyen a tu bienestar, te invitamos a que sigas incorporando prácticas en tu cotidianidad que favorezcan tu autocuidado.



Información

Ser acompañante de abortos en contextos restrictivos puede ocasionar enfrentarse a una serie de afectaciones que van desde ansiedad, culpa, frustración y fatiga. Estas se manifiestan en el cuerpo en forma de agotamiento físico y mental, trastornos gastrointestinales, insomnio y tensiones musculares, tal como lo vimos en el **capítulo 1**. Esto, sumado a otros impactos en los ámbitos familiar, laboral, relacional o académico.

Por lo anterior, es importante que durante un acompañamiento tomes en cuenta acciones que ayuden a reducir estas afectaciones y contribuyan a generar prácticas de autocuidado que te permitan 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, no sólo con el fin de velar por el propio bienestar, sino por el sostenimiento del propio trabajo.

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

En las redes de acompañantes el tema del cuidado ha sido medular 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 tareas de amor y relegándolas al ámbito doméstico y privado; esto nos ha llevado, como sociedad, a no reconocer la importancia de fomentar el cuidado también en los espacios laborales y públicos rechazando las prácticas de cuidado colectivo y autocuidado por considerarlas improductivas o por el no reconocimiento de las mismas como parte de las medidas de seguridad que deberían asumir las instituciones de salud y/u organizaciones o colectivas con sus proveedoras y acompañantes (Berra, A., *et al.*, 2022, p. 20).

El autocuidado en la realidad concreta de lo cotidiano resulta no siempre posible llevarlo a la práctica, aunque exista el reconocimiento de la necesidad de hacerlo. Es importante incorporar prácticas que valoren el trabajo de quien acompaña y le den el lugar que merece en el desempeño de la labor que realiza. Esto se puede hacer desde el uso de aplicaciones seguras y de prever situaciones de riesgo, hasta identificar nuestro cansancio y reconocer 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 autocuidarnos. Por lo anterior, te sugerimos contar con una red de apoyo donde te puedas sostener durante un acompañamiento, puede ser una herramienta que contribuya a sentirte en protección y compañía.

Herramientas de autocuidado

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

1. Elabora tu red **“pañuelito verde”**, puedes usar un color por cuadro para visibilizar los recursos importantes para ti.
2. Rellena lo que se te solicita en cada recuadro para que puedas realizar 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 previo a 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. Toma en cuenta una escala de 1 a 10, siendo **1 nada** y **10 mucho**. Contesta 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 ¿tienes la sensación de poder siempre dar más?

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

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

5. ¿Recurres 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 que pongas en práctica las herramientas de autocuidado que te sugerimos en este capítulo.

26-50 Es que has implementado algunas prácticas de autocuidado; sin embargo, te sugerimos que las sigas poniendo en práctica para contribuir a tu bienestar.



Información

Las personas que toman parte durante el proceso de acompañar abortos no sólo cumplen con el papel de activistas al favorecer el acceso al aborto; también, en la mayoría de las ocasiones, **contienen el mundo emocional de las personas a quienes acompañan**. Lo anterior, sumado a las afectaciones o sentires 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 el reconocimiento de los límites personales y del colectivo, así como también 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 al realizar un acompañamiento ocasionando desgaste emocional, estrés y ansiedad.

Por lo anterior, **es importante el reconocimiento de 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 sintamos que nos sobrepase. **De esta manera estaremos contribuyendo a nuestro autocuidado**, al de las personas a quienes acompañamos y al de la colectiva, garantizando la posibilidad de 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 en tu cuerpo 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 al respaldo de la silla.
6. Inhala y al exhalar suelta el peso de tus nalgas al asiento de la silla.
7. Por último, suelta el peso de tus pies a la tierra.
8. Permite percibir la sensación de ser sostenida e identifica cómo es respirar cuando te permites soltar el peso de tu cuerpo e identifica qué acciones favorecerían el sentirte más ligera.
9. Permanece un momento en esta posición y cuando lo decidas vuelve poco a poco.
10. Permítete identificar qué aportes da 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 te puedes enfrentar a muchas emociones, entre ellas ansiedad y frustración, como lo vimos en el capítulo 1.

Por lo anterior, a continuación, te dejamos una herramienta que te permitirá visibilizar qué acciones puedes realizar en un acompañamiento 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 a la par enlistas aquellas que no estén en tus manos.
2. Léelas y luego elige las acciones que te generen bienestar para lidiar con la situación. Ejemplo: actividades que colocaste en tu red de apoyo, hacer ejercicio, salir a caminar, pintar, hablar con una amiga, ejercicios de respiración. Esto partiendo del principio de realidad y de identificar tus límites personales y 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 las 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 para contribuir 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 a su 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 autocuidado.



Puedes usar una bolsita 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 mariposa⁶

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, de acuerdo con la siguiente imagen.



Al 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: 1 sería lo más bajo y 10 la máxima calificación.
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).

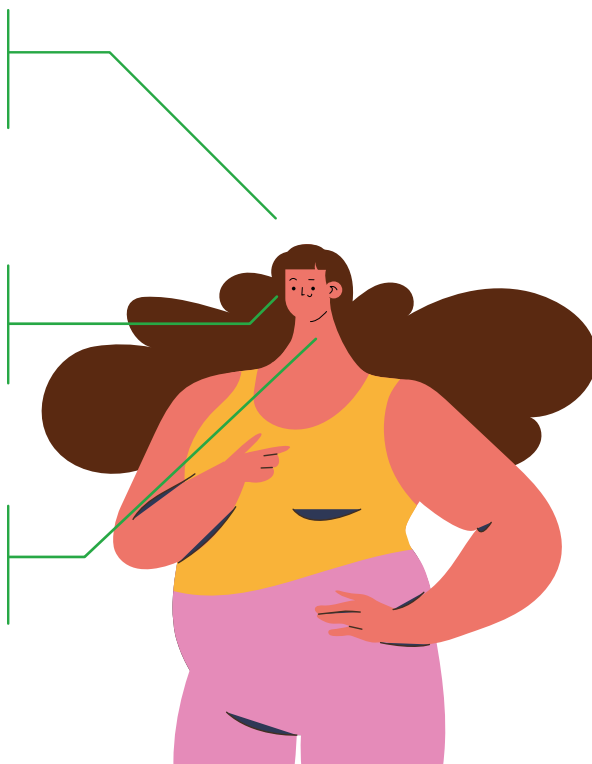
Observa esas experiencias, sin cambiarlas, sin juzgarlas y sin reprimirlas, como si observaras nubes que pasan en el cielo. La duración de este ejercicio es a tu elección, pero es recomendable hacerlo al menos durante quince minutos.

Empieza ahora a practicar el *tapping* (técnica oriental que consiste en golpear con los dedos determinadas partes del cuerpo), golpeando suavemente con la yema de tus dedos 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.

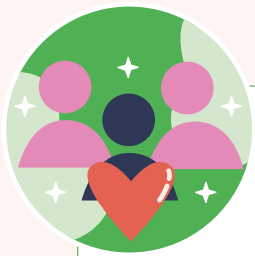
Puedes introducir pensamientos positivos como “estoy bien”, “soy una persona sana”, “me estoy cuidando” y cualquier otro pensamiento que sientas que necesitas o te brinda bienestar.



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.



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 de 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?

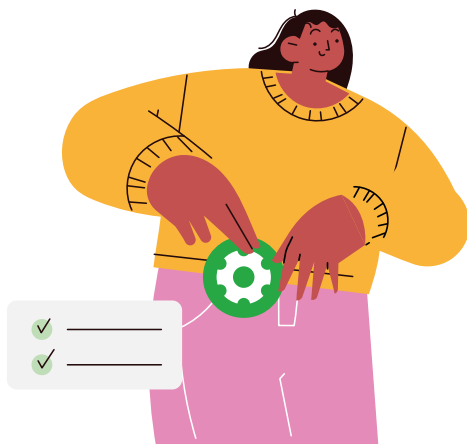
4. ¿Te tomas períodos de descanso al terminar un acompañamiento e iniciar otro?

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 LAC es una tarea que se ha asumido ante la inexistencia de Estados que puedan garantizar el acceso al aborto seguro. Por lo que **la demanda de mujeres y personas gestantes para acceder al aborto es alta, lo que implica cargas altas significativas de trabajo para las redes de acompañantes.**

Estas cargas de trabajo dejan huella en los cuerpos de las personas acompañantes, manifestándose en ocasiones como afectaciones físicas (como falta de ganas, agotamiento) y en afectaciones emocionales (como la 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 cuando los casos están 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 se siente que 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”.

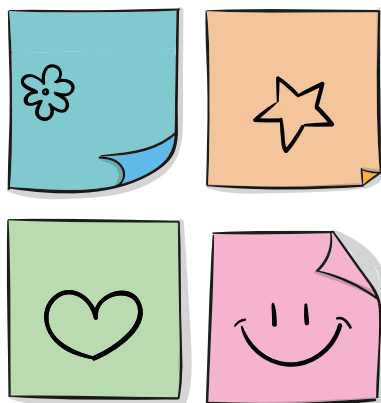


Herramientas de autocuidado

¡Me reconozco!

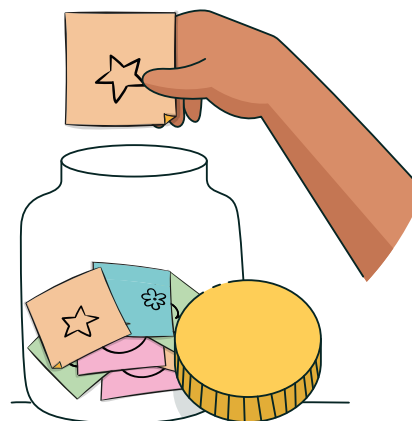
La labor de asistir a mujeres y personas con capacidad de gestar regularmente carece de falta de reconocimiento, por eso es importante que después de cada acompañamiento puedas visibilizar los retos, aprendizajes y logros obtenidos.

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



2. En la parte de enfrente de cada una de las tiras coloca un reto al que te hayas enfrentado en los acompañamientos y 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 que implicó un reto para ti.

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
México y Centro América	Fondo Camy/Procesos de Cuidado Colectivo	 camyfund@seaif.org  Fondo Camy

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>>.

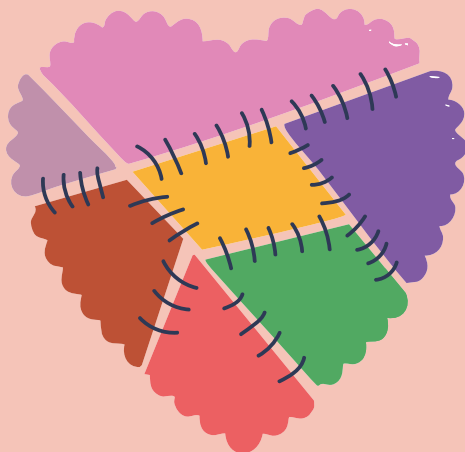
Maroto , A. (2009). *El trauma post aborto: Un mito creado por sectores conservadores*. Asociación Colectiva por el Derecho a Decidir, 2009.

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>.





www.ipaslac.org

Síguenos como @ipaslac



Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE