

## El auto-cuidado activo y su importancia para la Psicología Comunitaria

Leonor M. Cantera <sup>a(\*)</sup>, Frances M. Cantera <sup>b</sup>

<sup>a</sup> Universidad Autónoma de Barcelona, España

<sup>b</sup> Grupo de Investigación Violencia en la Pareja y en el Trabajo (VIPAT), España

(\*) [leonor.cantera@uab.es](mailto:leonor.cantera@uab.es)

---

### RESUMEN

El propósito de este artículo fue invitar a la reflexión sobre la importancia de la incorporación del auto-cuidado activo en la formación y trabajo a nivel comunitario. Como base de partida se planteó la constatación de la ausencia de módulos de aprendizaje orientados al auto cuidado y al manejo de las emociones en los programas de formación en psicología comunitaria. Se revisaron los valores que dieron comienzo y aún sostienen a la disciplina y los puntos claves en la problemática de la violencia en la pareja. Utilizando un caso hipotético se indica que es importante la incorporación del auto-cuidado activo y el manejo de las emociones en los programas de formación de la disciplina. Se entiende que ello contribuye a una mejor calidad de vida laboral y personal que revierte en el colectivo atendido.

### PALABRAS CLAVE

violencia de pareja, Psicología Comunitaria, auto-cuidado, emociones

## Active self-care and its importance in Community Psychology

### ABSTRACT

The purpose of this article was to invite the reader to reflect on the importance of active self-care during education and as a practitioner at the community level. As a starting point, there is a lack of learning modules oriented towards self-care and emotional management. We also review values that began and still maintain the discipline, as well as the key points in the specific problem of violence in couple relationships. By using a hypothetical case, we signal the importance of incorporating active self-care and emotional management in the discipline's educational programs. We understand that this contributes to improve the quality of both work and personal life, in that it reverses in the attended group.

### KEYWORDS

couple violence, Community Psychology, self-care, emotions

Recibido: 14 enero 2014

**Cómo citar este artículo:** Cantera, L. & Cantera, F. (2014). El auto-cuidado activo y su importancia para la Psicología Comunitaria. *Psicoperspectivas*, 13(2), 88-97. Recuperado de <http://www.psicoperspectivas.cl> doi:10.5027/PSICOPERSPECTIVAS-VOL13-ISSUE2-FULLTEXT-406

Aceptado: 10 mayo 2014

ISSNe 0718-6924

## Introducción

La mayoría de los programas de formación en Psicología (social) Comunitaria no contemplan como parte de su currículo lo que llamamos el auto-cuidado activo. Definimos el mismo como el desarrollo de habilidades para el manejo de las emociones, que permiten, de manera activa y consciente, el cuidado en primera persona al tiempo que se interviene con el objetivo de promover el bienestar personal y colectivo.

Entendemos que la formación profesional suele estar dirigida al cumplimiento de objetivos relacionados con la adquisición de conocimientos teóricos y metodológicos, que aseguren la capacitación y el desarrollo de habilidades para así garantizar el éxito a la hora de intervenir. Esto tiene como origen los mismos umbrales de la disciplina, enfocada a dar respuesta a las problemáticas sociales que colocan a colectivos específicos en desigualdad o desfavorecimiento social.

No obstante, creemos que continuar en esa línea sería contribuir con ideas soterradas del tipo: objetividad, neutralidad, profesionalismo al intervenir, la ausencia del yo para dar paso a la importancia del otro, etc. Sería trabajar desde una distancia metafórica que entra en lucha con la vivencia laboral cotidiana.

El objetivo de este escrito es invitar a la reflexión sobre la importancia de incorporar en los programas formativos de Psicología Comunitaria (PC) lo que denominamos auto-cuidado activo durante y al tiempo que se interviene a nivel comunitario. La pregunta a la que queremos dar respuesta es ¿Cómo el no tener presente el auto-cuidado activo en nuestra formación y trabajo comunitario contribuye a la dificultad de la tarea profesional y favorece el deterioro en la calidad de vida de la persona profesional y del colectivo atendido? Para ello, partiremos de un caso hipotético de trabajo comunitario con una temática que, a nuestro entender, permite ilustrar la importancia de lo que defendemos: la violencia en relaciones afectivas de pareja.

Acto seguido, presentamos de manera referencial los inicios y valores que sostienen la PC como disciplina. En segundo lugar, presentaremos la problemática de violencia en relaciones afectivas de pareja (VP). Finalmente, desde el caso presentado al inicio, haremos una valoración de la importancia de incorporar al auto-cuidado activo como eje relevante en la formación de la disciplina.

### Caso hipotético

Ana es una psicóloga comunitaria que trabaja en un centro dedicado a la atención de las mujeres de la comunidad. Entre las problemáticas que atiende el centro se encuentra el de la violencia en las VP. Ana tiene entre sus obligaciones el atender a las mujeres

que asistan a la asociación por VP y desarrollar programas de prevención que contribuyan a la erradicación de este tipo de violencia.

Su primera preocupación fue pensar que ella no había sido formada como psicóloga clínica y que sus expectativas al comenzar a trabajar iban dirigidas a promover el desarrollo de un colectivo que ella consideraba en desventaja social.

En la reunión de su equipo de trabajo expresó su preocupación y, luego de intercambiar impresiones y argumentaciones con sus compañeras y compañeros de trabajo, confirmó lo que se esperaba de ella. Ana se documentó sobre la violencia de género y adquirió la confianza necesaria para poder desarrollar planes de actuación para prevenir e intervenir en la violencia.

No obstante, en la práctica diaria le surgen preguntas del tipo: ¿por qué esta violencia ocurre?, ¿qué hago mal que hace que ellas no vuelvan?, ¿qué necesito tener en cuenta a la hora de intervenir?, ¿qué es a lo que no estoy prestando atención o no logro identificar?, ¿es éste un tema relevante en la PC?, ¿cómo mi formación en PC me puede servir?, ¿qué he de hacer?, ¿qué he de priorizar?, ¿por qué me siento tan agotada? Sus interrogantes finalizan con un “creo que esto me supera”.

Ana comienza a reclamar a su equipo más implicación. Siente que nadie valora su trabajo. Su vida privada de repente es un caos. No entiende qué está pasando. Comienza a tener problemas para conciliar el sueño. Otras profesionales fuera de su ámbito laboral con las que comparte sus inquietudes le dicen que este es solo un trabajo y ella se lo toma todo personal. Le aconsejan dejarlo porque ha perdido el norte y ahora es una feminista sin remedio.

Ana continúa participando en los movimientos sociales de denuncia de la violencia. Sigue haciendo lo que cree que debe de hacer; sin lograr entender por qué tanta falta de implicación por parte de lo que ella llama todo el mundo.

### PC: Sus inicios y valores

La PC nace como crítica a la respuesta social que para la década de los '60 estaba dando el ámbito de la salud mental a los problemas sociales. En un marco contextual de opresión política a nivel internacional tiene lugar la Conferencia celebrada en Swampscott, que marcó el comienzo de la disciplina en el ámbito anglosajón. Autores y autoras como Serrano-García y Rosario-Collazo (1992), Montero (1991, 1994, 2003, 2004), Sánchez (1988, 1993, 2003, 2007), Sánchez y Musitu (1996), Musitu (2004) y Blanco y Rodríguez-

Marín (2007), coinciden en nombrar esta conferencia como el inicio de la disciplina y un momento clave que no dejó indiferente a los espacios académicos.

El eje vertebrador de dicha conferencia fue el debate sobre los valores y compromisos que debían regir a la psicología. Desde entonces, según Musitu (2004), la PC está al servicio de las personas menos favorecidas y es un instrumento político para el cambio social. La distingue, según éste autor, su capacidad de adaptación a cada realidad concreta, permitiendo a cada país el desarrollo de un tipo de PC. De ahí que se defina como una disciplina que, desde la comprensión de los contextos donde tienen lugar las realidades cotidianas y de la forma en que son percibidos por sus integrantes; busca potenciar el desarrollo de las comunidades, identificando los recursos no utilizados o potenciados de las personas y del contexto en cuestión.

Los valores y/o pilares de la PC son varios. Entre ellos encontramos el respeto a la dignidad. El reconocimiento del saber popular, la autonomía y agencia de las personas, la búsqueda constante de la mejora en la calidad de vida y la igualdad social de y entre quienes forman la comunidad, la promoción de la salud física y mental, el favorecimiento del cambio social dirigido a la repartición igualitaria de los recursos, el fortalecimiento de relaciones más simétricas, el compromiso con los y las menos favorecidos/as y la prevención de situaciones sociales susceptibles a convertirse en problemáticas sociales.

Todo ello se resume en las palabras legadas por Martín-Baró (1998, 2007) referidas al compromiso de toda aquella persona que se sintiera psicólogo/a comunitario/a: el de señalar la realidad injusta y opresora, mostrar indignación ante la misma, aspirar a cambiarla y no conformarse con ello, sino planear líneas de acción que dirijan a la consecución del cambio. La PC, pues, es una disciplina comprometida con la reflexión, la problematización, la crítica continua, la prevención y el cambio. Todo ello desde el reconocimiento del otro y la fomentación de relaciones más igualitarias, equitativas y justas.

Desde aquí, ¿cuáles son los temas que serán competencia de la PC?, ¿cuáles serán las formas de trabajar?, ¿qué la guiará? y ¿qué priorizará? Las posibles respuestas se compactan, con riesgo a simplificar, en toda aquella problemática que afecte a las minorías (pobreza, salud, violencia, educación, etc.), desde una metodología que favorezca el trabajo horizontal, participativo y político. Se busca el compromiso y el sentido comunitario como aliado de intervención y cambio, se contempla a la evaluación como herramienta observadora y cuestionadora de lo que se va ejecutando, se fomenta el diálogo y la ausencia del miedo al cambio y se llama la atención a

no olvidar que lo cotidiano se da en contextos determinados, que la realidad es construida y que las relaciones de poder establecen desigualdades, formas de resistencia y marcan diferencias<sup>1</sup>.

### PC y la violencia de género en la pareja

¿Es la violencia de género en la pareja competencia de la PC? Si toda problemática social que amenaza con vulnerar e *ipso facto* vulnera los derechos humanos y, además, pone en riesgo la calidad de vida de quienes la viven; amenaza el bienestar y la salud física y mental de quienes la sufren y su acción manifiesta relaciones opresoras de dominio y de control. Si todo ello compete a la PC; entonces la respuesta es afirmativa. Sí, la violencia de género en la pareja es competencia de la PC.

Ahora bien, ¿en qué puede contribuir la PC y, sobretudo, que ha de tener en cuenta y remarcar en la formación del quehacer del psicólogo o psicóloga comunitaria? Antes de dar respuesta a esta pregunta se presenta, de manera general, qué entendemos por violencia de género en la pareja. Paso seguido, se señala lo que a nuestro entender debe de tener en cuenta quien realiza su trabajo desde la psicología comunitaria.

### Violencia en relaciones afectivas de pareja (VP)

La violencia en la pareja es un “comportamiento hostil consciente e intencional (de carácter no accidental) que, por acción o inhibición, causa en la persona maltratada un daño físico, psíquico, jurídico, económico, social, moral o sexual, atentando así contra su libertad y su derecho a desarrollarse como tal persona” (Cantera, 2003, p. 196). Puede acontecer en cualquier tipo de relación de pareja, con independencia de su status — unidos o separados—; del sexo, de la dirección y en lugares reconocidos como privados y/o públicos.

La violencia, que puede ser expresada de manera activa o pasiva adquiere modos de expresión a diferentes niveles; configurando así una tipología que abarca principalmente lo físico, lo psicológico, lo económico y lo sexual.

---

<sup>1</sup> La crítica constante para el avance de nuestro objetivo de cambio se confirma con las publicaciones y presentaciones en torno a la Psicología Comunitaria en congresos, libros y revistas académicas (Conferencia de Psicología Comunitaria Internacional Aproximaciones comunitarias a los problemas sociales contemporáneos; celebrada en Puebla-México en el 2010; Conferencia de Psicología Comunitaria Internacional: Comunidad y Política en un mundo de crisis. Repensando la acción comunitaria en el nuevo siglo; celebrada en el 2012 en Barcelona-España).

Cada una de las formas de maltrato, combinadas entre sí, refuerza el control de la persona. Yllö y Bograd (1988) y Vicente (2003) coinciden en la tesis de que raramente se dan formas aisladas de maltrato y de que normalmente resultan observables procesos en los cuales la violencia se desarrolla mediante una compleja trama de relaciones de poder y de efectos de control que atraviesan y trascienden cada uno de los niveles por separado.

Los modelos explicativos de la violencia de género en la pareja se resumen, según Cantera (1999, 2004), en modelos de carácter biologicistas, en los que se le atribuye a factores genéticos y bio-fisiológicos el comportamiento violento; y en modelos socioculturales, en los que la explicación contempla factores culturales y sociales como propiciadores, facilitadores o sostenedores de la violencia que tiene lugar en el ámbito privado.

A la hora de intervenir, se persigue el bienestar de la víctima. A ello le acompaña el deseo de hacer cumplir la ley (puesto que el acto de violencia de género en la pareja se considera delito y en muchos países como en España se cuenta con una ley específica que la penaliza) y el miedo latente al posible fracaso por parte de quienes intervienen. Con el fin de una adecuada intervención, la mayoría de las veces, se desarrollan protocolos de actuación que, dependiendo del ámbito de actuación, marca la ruta a seguir.

Las recomendaciones más comunes a la hora de intervenir con la víctima se centralizan en realizar un trabajo individual y/o grupal clínico/terapéutico que la ayude al aumento de su autoestima y a superar el estrés postraumático. Obviamente, facilitándole la seguridad y, siempre que sea factible, brindándole orientación jurídica para que no quede desprotegida por la ley. Se remarca la importancia de la prevención y se destina la responsabilidad de evitar violencia en el futuro a las campañas de sensibilización y al ámbito escolar. Este último, como uno de los mayores responsables de la reproducción de una enseñanza machista y desigual.

### *Lo concreto del trabajo con la VP*

Trabajar con la VP lleva arraigada una serie de aspectos que se han de tener en cuenta, ya que afectan a quien trabaja con ella. Años de experiencia avalan que se trata de una problemática difícil de tratar. A continuación señalamos un listado de elementos claves a considerar como propias del trabajo con la VP: i) es un trabajo con alta carga emocional; ii) requiere constancia, paciencia y un alto grado de tolerancia a la frustración y iii) es un trabajo que cansa, que duele y para el que parece nunca estar lo suficientemente bien formado.

Arón (2001) y Arón y Llanos (2004) señalan que quienes trabajan con víctimas de cualquier tipo de violencia

están expuestos a un nivel de desgaste personal. Según Arón (2001) este desgaste puede convertirse en “agotamiento profesional o burnout y ser la causa de trastornos psicológicos graves, del abandono de la profesión o del abandono del campo de trabajo” (p.67). Esta autora añade que,

Asimismo, estas temáticas impactan a los grupos de trabajo, erosionándolos, con graves consecuencias para su supervivencia como equipo, para sus integrantes y para quienes los consultan. Valiosos grupos de trabajo formados en nuestro país para trabajar con víctimas de violencia no sobrevivieron en el tiempo y se desintegraron, debido al agotamiento emocional que implicaba trabajar en estas áreas sin tomar las debidas precauciones, perdiéndose profesionales comprometidos y dedicados. (p.67).

También autores/as como Santana y Farkas (2007) señalan que el trabajo con violencia implica una alta carga emocional y los equipos que la atienden viven ansiedades y desgaste profesional, aun cuando el abordaje se haga como equipo. Este desgaste emocional puede conducir a la persona profesional al burnout o agotamiento profesional.

Estas autoras haciendo referencia a Kovalskys y Gómez (2000) denuncian lo poco estudiado del impacto en las vidas personales de quienes trabajan con problemáticas difíciles. Haciendo referencia a la violencia como ejemplo de una problemática difícil de trabajar, advierten sobre el impacto que tiene sobre la persona profesional el lidiar con ella. Señalan que escuchar los relatos de la población afectada tiene una implicación en la vida de la persona profesional. Estas no quedan indiferentes. Las autoras denuncian que este aspecto es poco estudiado; como si “el hecho de trabajar con los efectos de experiencias de agresión, violencia y amenaza no dejara huellas” (Santana & Farkas, 2007, p.79).

### *La PC a la hora de intervenir*

La PC nos brinda herramientas teóricas y metodológicas al momento de trabajar con problemáticas sociales y la VP no es una excepción. Nos llama la atención sobre conceptos como estereotipos, mitos, percepciones, relaciones de poder, trabajo grupal, violencia, estructuras sociales, construcción social, etc. A su vez, favorece el trabajo desde una mirada ecológica, integradora, evaluadora y preventiva. Castaldi (2003), por ejemplo, nos llama la atención sobre la importancia de la cultura y su contextualización al trabajar con la violencia en la pareja. Nos ayuda a identificar dónde está el problema principal, nos recuerda que los problemas son multidimensionales y, enfocando el

problema, nos invita a actuar con y por las partes afectadas.

No obstante, y, a pesar de ello, cuando hablamos y tratamos con la violencia que tiene lugar en el ámbito afectivo de pareja quedan en evidencia dos aspectos en los que consideramos que la PC debe de comenzar o seguir trabajando. Uno de ellos (y en el que no profundizaremos) es la relevancia del concepto género<sup>2</sup>. Traducir lo que significa el género en las vidas de las personas que sufren la violencia y en las que la ejercen, así como su relevancia al momento de explicar lo que se ha vivido es crucial. En la misma línea, se encuentra su relevancia a la hora de entender y explicar posibles dinámicas que se den a nivel relacional y social.

El otro aspecto es la relación de quien interviene con la problemática (en este caso la VP) con la o las personas beneficiarias y consigo misma. Es aquí donde, desde nuestro parecer, queda trabajo por hacer. Se trata de un trabajo que es continuamente ondulante y que va del afuera hacia adentro y viceversa. Y al que llamamos auto-cuidado activo. Este aspecto será desarrollado en el siguiente apartado.

#### **Auto-cuidado activo. Propuesta de incorporación curricular**

Este apartado pretende contribuir a la reflexión sobre la carencia en la formación profesional de la disciplina, que se hace evidente cuando son tratados temas con una gran carga emocional como el de la VP.

Sabemos que quien trabaja a nivel comunitario conoce y suele tener presente que se ha de trabajar a diferentes niveles. Sabemos, además, que el trabajo que se realiza es uno político, que conlleva una mirada ecológica y no reduccionista. Conocemos la importancia de la problematización, de la autocrítica, de la evaluación constante de nuestro trabajo. Estamos al corriente de las barreras epistemológicas e ideológicas (naturalización, normalización, patologización, etc.) que entorpecen nuestro quehacer. Debatimos de manera constante y reiterativa nuevas formas de ver y concebir a la comunidad, al trabajo comunitario, al sentido comunitario y a las personas.

Nos siguen preocupando viejos problemas en nuevas realidades: la pobreza, el abuso de poder, la repartición

<sup>2</sup> Entendemos que, a pesar de que autoras como Angélique y Culley (2003) denunciaron la escasa o nula presencia del cuestionamiento sobre la relevancia del género en el entendimiento de los problemas sociales y en la intervención comunitaria y que a partir de ellas ha habido más atención; a nuestro entender es preciso seguir enfatizando en ello e incorporarlo en todo programa de formación en PC.

de los recursos, la identidad, etc., en un mundo neoliberal y globalizado. Nos cuestionamos qué respuestas dar y qué metodologías utilizar para hacer más coherente y eficaz la teoría con la práctica.

Y, a pesar de todo lo que creemos saber, algo pasa cuando, a veces, reproducimos en nuestros centros de trabajo con los/as compañeras de turno la violencia contra la que combatimos. Reproducimos relaciones de sumisión y subordinación con quienes atendemos. No somos capaces de visibilizar y prevenir acciones que repercuten en nuestra salud y hacen que nuestra calidad de vida se convierta en un interrogante. Se nos dificulta el vislumbrar como todo ello puede incidir y afectar el bienestar de para y con quienes trabajamos.

Lo que pensamos que sirve para el otro/a, desde la posición de persona profesional, debería también servir para sí mismo/a. Desde ahí y, retomando el caso hipotético del inicio del escrito, desarrollamos los siguientes párrafos. Lo hacemos desde la reflexión serena y desde la invitación a pensar de manera conjunta.

Las personas profesionales que trabajan con problemáticas sociales no están inmunes a ellas. Si se colocan en un lugar de objetividad, neutralidad o parcialidad pueden ser afectadas por aquello contra lo que luchan y en lo que trabajan. Recordarlo no impide que pueda afectarles, pero sí les previene y, por tanto, reduce las posibilidades de que su trabajo y su calidad de vida se vean afectados. El trabajo ha de ser uno de adentro hacia fuera y de afuera hacia adentro. ¿Qué queremos decir con ello? Que en todo momento han de trabajar de manera paralela el Yo, en los niveles que le conforman (personal, relacional y social), en relación con la problemática y viceversa. Rescatando y subrayando de manera activa y en todo momento su persona.

El afuera engloba todo el encuadre social. Nuestra sociedad reposa sobre la base de un sistema de dominación y sumisión. Sanz (2003b) señala que para que el sistema social pueda mantenerse requiere que las personas incorporen su estructura psicológicamente y reproduzcan las relaciones sociales de dominación y sumisión.

Esta autora señala que:

todo el engranaje social conlleva la interiorización de ese orden en cada uno de los individuos del sistema; e inversamente, la sociedad educa a los individuos para que lo asuman y reproduzcan. Por eso los cambios de valores sociales y de estructuras relacionales *no se produce automáticamente* por el hecho de cambiar el sistema socioeconómico, o cuando

alguien quiere romper sus antiguos esquemas asumiendo una ideología diferente, o haciendo terapia. Esto por supuesto produce crisis y favorece cambios. Pero el sistema realiza una tarea compleja y efectiva mediante la cual se interioriza todo un conjunto de valores, patriarcal y discriminatorio, la mayoría de las veces sutil e imperceptible –inconsciente- que se transmite e incorpora a través de siglos de historia (Sanz, 2003 b, pp. 35-36).

El adentro supone la internalización y entrelazamiento de aquello que se asume como propio y contribuyen a la reproducción del sistema social. Sanz (2002) señala que en la construcción de la personalidad existen elementos de la tradición cultural y la propia elaboración que hace la persona de todas sus experiencias y mensajes recibidos. Según esta autora, es a través del afuera que podemos descubrir aspectos sutiles considerados por la persona como propios y ajeno a lo social y viceversa, a través del adentro podemos identificar lo externo internalizado. Por tanto, para Sanz (2002) “el *afuera* y el *adentro* están continuamente interconectados” (p. 92).

Sanz (2003a, 2003b), refiriéndose principalmente al trabajo profesional terapéutico, pero también al comunitario, llama la atención sobre la importancia de trabajar teniendo en cuenta tres niveles o espacios: el personal, el relacional y el social. Con ello no se refiere a lo que modelos explicativos, como el ecológico, llaman la atención, sino al saber visualizar los niveles en la propia persona y también en el contexto de intervención.

Esta autora plantea que estos tres niveles presentes en toda relación, a nivel social, conviven también en la persona. Para ella, el nivel personal se refiere a la vida propia. Es el espacio interior, individual, que comporta lo que vivimos y sentimos y que, para que sea conocido, ha de ser compartido. Señala que cada persona tiene una vida que ha de recorrer y que debería vivir en libertad. Una vida de la que es responsable. Esa vida comporta una serie de experiencias únicas que van marcando y configurando la idea que se tiene de sí misma como persona.

El nivel relacional, se refiere a cómo nos colocamos y somos colocados en relación a la otra persona. Y, el nivel social, enmarca todos los contextos en los que interactuamos. Por tanto, engloba lo cultural, lo estructural, lo físico, etc.

Según Zapf (2002), cuando existe una disonancia emocional, se producen efectos negativos. No contemplar los aspectos emocionales en el ámbito laboral contribuye al desgaste y burnout de las personas profesionales.

Autores y autoras como Acinas (2012), Guerra, Rodríguez, Morales y Betta (2008), Betta, Morales,

Rodríguez y Guerra (2007), Morales, Pérez y Menares (2003), De Lima Dalmolin, Lerch Lunardi, Lerch Lunardi, Devos Barlem, y Silva da Silveira (2014), De Lima Dalmolin, Lerch Lunardi, Devos Barlem y Silva da Silveira (2012), avalan lo planteado por Zapf.

Estos autores y autoras hablan de la importancia del cuidado y del autocuidado de quienes trabajan con problemas sociales dado el desgaste y peligro en la calidad de vida que representa el tipo de trabajo que realizan. De Lima et al. (2012, 2014) subrayan que, para poder combatirlo y asegurar el (auto)cuidado de los y las profesionales, se hace necesario el desarrollo de estrategias, no solo en las dimensiones individuales y organizacionales, sino en las educativas, también.

Los estudios en torno al cuidado de la persona profesional para evitar el llamado burnout<sup>3</sup>, enfatizan la importancia de crear estrategias preventivas. Creemos que el plano de la formación académica tiene mucho que aportar en ello. Apostar, en el currículo de formación reglada (de la PC), por asignaturas que formen el auto-cuidado y manejo emocional es necesario. Asegurar la adquisición de competencias teóricas y prácticas en torno al (auto)cuidado se convierte en herramienta preventiva de malestar laboral y promotora de la calidad de vida de los y las futuros profesionales.

### Consideraciones finales

La violencia de género en la pareja es una problemática compleja que está relacionada con la pobreza, la economía familiar, la raza, la edad, la nacionalidad, la preferencia sexual, etc. y que ha de mirarse como un proceso y no como una cuestión puntual entre dos.

¿Cómo el no tener presente el auto-cuidado activo en nuestra formación y trabajo comunitario contribuye a la dificultad de la tarea profesional y favorece el deterioro en la calidad de vida de la persona profesional y del colectivo atendido?

Partimos de la premisa que toda persona profesional que trabaja a nivel comunitario se ocupa de problemas sociales que afectan, la mayoría de las veces, a una población desfavorecida. Sabemos que la mayoría de las veces se trabaja con pocos recursos en comparación con las necesidades a cubrir. Entendemos que el trabajo realizado puede tener implicaciones en la salud física y emocional de la persona profesional. Desde estas

<sup>3</sup> Término utilizado por primera vez en los años '70 desde la psiquiatría y atribuido a Freudenberg. En los años '80, desde la psicología, se le atribuye su uso a Maslach. Ambos autores lo utilizaron para aplicarlo al agotamiento profesional en los y las profesionales de ayuda.

premisas, pensamos que los programas de formación en PC deben contemplar competencias que promuevan la calidad de vida laboral, incluyendo en su programa de estudio lo que llamamos auto-cuidado activo. Estimamos que lo anterior ayudaría, no solo a la prevención del malestar laboral, sino a la promoción de una mejor calidad de vida laboral que repercutiría en el bienestar del colectivo atendido.

Respondiendo a nuestra pregunta de origen y haciendo referencia al caso hipotético inicial, apuntamos que cuando la persona profesional no goza de un auto-cuidado activo su calidad de vida laboral y personal puede verse afectada. Con ello, no tenemos el objetivo de responsabilizar a quien trabaja del éxito o fracaso conseguido en el plano laboral o personal. Solo queremos apuntar la mirada en algo que creemos de relevancia y por tanto necesario de incorporar en los programas de formación de la PC.

### *Regresemos al caso hipotético*

Ana se enfrenta en su trabajo a una problemática, la VP, que está presente de manera constante en nuestras vidas. La VP tiene una peculiaridad que la hace específica; ella lleva en su seno el vínculo afectivo, es mutable y repetitiva. El vínculo afectivo es lo que sujeta y retrasa la visibilización, el reconocimiento y el nombrar la violencia que se vive. El hecho de ser repetitiva suele generar agotamiento en quien trabaja con ella y resignación en quien la vive. Crea la ilusión de control porque invita a pensar que las acciones cumplen una secuencia. El factor de supuesta predicción hace pensar e incluso manifestar y utilizar los mitos relacionados a la violencia contra la que se quiere combatir.

Por otro lado, el hecho de ser mutable suele traer perplejidad, desorientación y sensación de soledad en quienes trabajan para combatirla. Requiere de un doble esfuerzo por parte de quien trabaja y de quien la vive para poder erradicarla. Primero para poder identificarla y, luego, para nombrarla y diseñar posibles acciones de defensa y prevención.

¿Qué necesita Ana para poder trabajar con la VP, guardando la misma o acaso más motivación que al comienzo de su vida laboral? ¿Qué debe de hacer para que no vulnere su calidad de vida personal y laboral? ¿Qué la ayudará a mantener una postura problematizadora, cuestionadora y crítica ante el problema con que trabaja?

La respuesta no se sitúa en una sola dirección. Pensar así sería simplista. Creemos que Ana cuenta con innumerables herramientas teóricas y metodológicas que la ayudarán a ser creativa en su trabajo. No obstante, creemos que Ana no debe de perder de perspectiva, aun cuando sea conocedora de ella, la

importancia de la inclusión de la perspectiva de género. El trabajo comunitario, al reconocer las desigualdades sociales y su vinculación con el género, se le facilita nombrar lo imperceptible de la violencia y crear acciones para combatirla. Pero, además, Ana debe de considerar el tener en cuenta el trabajo en los tres niveles que presenta Sanz (2002, 2003b). Un ejercicio que le permita reflexionar, identificar, nombrar y definir, a nivel personal, aquello en lo que trabaja, que problematice las formas en que se relaciona y le permita ser auto crítica y coherente con sus principios, que cuestione las implicaciones de lo social en sus creencias y actuaciones. Esto permite el trabajo del sí misma; el trabajo del adentro que plantea Sanz (2002, 2003b).

A su vez, Ana ha de poder, en el plano social, relacional y personal de su trabajo de intervención (el afuera del que nos habla Sanz [2002, 2003b]), identificar los matices y formas en que se manifiesta la VP contra la que trabaja.

Para Ana, el ser consciente de sus emociones y las emociones de las mujeres con quienes trabaja le ayudaría a ver lo social en lo individual. De lo contrario y, como señala De Miguel Calvo (2011), el no prestar la debida atención a las emociones puede facilitar que Ana y quienes trabajan con la VP vean comportamientos individuales en lo que son moldeamientos de estructuras sociales. Esta autora advierte que ello tiene que ver con que “la creciente individualización y psicologización de la vida cotidiana produce una limitación en la comprensión del universo social” (p. 3).

Por otro lado, Ana no debe perder de perspectiva la importancia que tiene el tipo de relación que establezca con las mujeres que acuden al centro donde trabaja. Ella sabe que de eso puede depender el regreso o no de la mujer que vive VP. Ana es consciente, como señala Cantera (2002), de que la calidad de la atención guarda relación con la interacción que se da entre profesional y persona o comunidad. Esta autora señala que el factor que no siempre se tiene presente al momento de intervenir abarca un doble proceso:

por un lado, la experiencia interior de las personas profesionales, en su trato asistencial con las víctimas de la VP y, por otro, la dinámica del mismo centro asistencial como campo social, grupal y organizacional que –al tiempo que da- recibe, procesa, elabora, siente y resiente informaciones y emociones concernientes a la misma violencia como fenómeno y proceso social (Cantera, 2002, p. 392).

Ana necesita saber nombrar lo que siente. Su trabajo requiere, no sólo realizar un trabajo de contención con la mujer con quien interactúa, sino que ha de poder saber manejar sus propias emociones. Necesita hacer el

ejercicio activo de identificación de lo social en lo personal y viceversa. Para ello, su formación en PC no la ha preparado.

Ana ha de ser capaz de identificar cómo aquello que la mujer que atiende le dice que hace responde a unas emociones. Y cómo las emociones expresadas por la mujer a través de normas, conductas y acciones, así como las suyas propias, responden a lo que De Miguel Calvo, citando a Hochschild (2011) llama normas emocionales.

Podemos entender las normas emocionales como la parte de la ideología encargada de orientar las emociones de manera que éstas delimitan la zona en la que la persona tiene permiso para sentirse preocupada, culpable o avergonzada, constituyendo un suelo y techo metafórico de espacio para los sentimientos esperados y aceptados (De Miguel Calvo, 2011, p. 8).

#### Las normas emocionales

constituyen un control social al definir lo que debemos sentir en cada circunstancia. Así, el control emocional constituye una clave relevante del control social, de manera que cuando el actor siente una emoción distinta a la establecida por la norma, sentirá el efecto de disonancia o desviación emocional. Nuestro entorno social inmediato suele dejar muestra de tal disonancia cuando afirma que no hay razón para sentirse de esa manera, que debieras sentirte contento o que no debas sentirte culpable, de manera que nuestro contexto actúa como recordatorio de las normas emocionales (De Miguel Calvo, 2011, p. 8).

Ana ha de saber y entender los aspectos emocionales que implican, no solo su trabajo con la VP, sino todo trabajo relacionado a los problemas sociales y que autores/as como los/as señalados/as en este escrito mencionan. Ha de ser capaz de tener competencias que le permitan manejar las emociones que se desprendan de su trabajo para beneficio propio y de la persona atendida. El currículo reglado en PC se lo ha de poder garantizar como parte de su formación.

#### Conclusión

Retornando a la pregunta ¿Cómo el no tener presente el auto-cuidado activo en nuestra formación y trabajo comunitario contribuye a la dificultad de la tarea profesional y favorece el deterioro en la calidad de vida de la persona profesional y del colectivo atendido?

La PC puede y debe atender a problemáticas como la de la violencia en la pareja. Su compromiso con los y las menos favorecidos/as, su ejercicio de crítica constante, su metodología propiciadora de acciones fortalecedoras de la rectoría de las propias vidas a nivel individual o grupal la colocan en un lugar de ventaja.

La obligación de quienes son responsables de diseñar los programas de formación en la disciplina está, no sólo en el dar a conocer los aspectos teóricos y metodológicos, sino su vigencia. Además, el fomentar la búsqueda teórica y práctica que faciliten dar respuestas a los nuevos desafíos. Aspectos, estos, que ya contemplan los programas formativos. Pero, el gran reto está en presentar y formar en un área hasta ahora intuitiva, pero no reconocida, la del manejo de las emociones y el auto-cuidado activo.

Creemos que ello ayudará a trabajar a nivel comunitario el rescate de lo procesal, del continuo y del entrelazamiento y dimensiones que tienen los problemas sociales contra los que se combate. Al tiempo que mantiene el uso de herramientas teóricas y metodológicas iluminadoras.

Como señala Butler (2001), no es posible ninguna revolución política sin que se produzca un cambio radical en nuestra propia concepción de lo posible y lo real. Recordemos el vigente lema que nos dice que lo personal es político y lo político es personal.

El no tener presente el auto-cuidado activo en nuestra formación y trabajo comunitario contribuye a la dificultad de realizar la tarea profesional al no identificar, en ocasiones, de manera clara y consciente cómo se están fraguando *in situ* las construcciones sociales. A veces, eso se traduce en un manejo inadecuado de las emociones que portan al desánimo, el auto cuestionamiento y emisión de juicios valorativos peyorativos sobre la propia profesionalidad o la del entorno con que se interactúa.

Favorece el deterioro en la calidad de vida de la persona profesional y del colectivo atendido en tanto y cuanto, en ocasiones, hay dificultad para marcar límites en el terreno laboral. Cuando producto de un malestar *in crescendo* reproducimos acciones alejadas de los valores de la disciplina que profesamos y reproducimos relaciones de dominación, por ejemplo o cuando se comienza a presentar cuadros sintomatológicos (ansiedad, depresión, lumbares, etc.) relacionados a la problemática con la que se está trabajando y al manejo de la misma a nivel personal y laboral-organizacional.

Román, González, Fernández-Bauzó, Cruz y Ávila (2003) señalan que, "la acción humana no puede ser entendida o explicada cabalmente por factores del sujeto solamente. La explicación psicológica debe incluir la dimensión interpersonal. Y, para entender plenamente

las acciones humanas es necesario recurrir a sus raíces sociales e históricas” (p. 189). Desde ahí y desde todo lo antes expuesto, creemos que la formación de quien ejerza la psicología comunitaria ha de incluir el estudio y práctica del manejo de las emociones y el propio auto-cuidado activo. Ello puede convertirse en fuente privilegiada para el cambio y transformación personal, relacional y social.

### Referencias

- Acinas, M.P. (2012). Burn-out y desgaste por empatía en profesionales de cuidados paliativos. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 2(4), 1-22.
- Angelique, H. & Culley, M. (2003). Feminism found: An examination of gender consciousness in Community Psychology. *Journal of Community Psychology*, 31(3), 189-209. doi: [10.1002/jcop.10050](https://doi.org/10.1002/jcop.10050)
- Arón, A. (Ed.). (2001). *Violencia en la familia. Programa de intervención en red: La experiencia en San Bernardo*. Santiago de Chile: Galdoc.
- Arón, A. & Llanos, M. (2004). Cuidar a los que cuidan: Desgaste profesional y cuidado de los equipos que trabajan con violencia. *Sistemas familiares*, 20(1-2), 5-15.
- Betta, R., Morales, G., Rodríguez, K. & Guerra, C. (2007). La frecuencia de emisión de conductas de autocuidado y su relación con los niveles de estrés traumático secundario y de depresión en psicólogos clínicos. *Pensamiento Psicológico*, 3(9), 9-19.
- Blanco, A. & Rodríguez-Marín, J. (Coords.) (2007). *Intervención psicosocial*. Madrid: Pearson-Prentice Hall.
- Butler, J. (1997). *Mecanismos psíquicos del poder. Teorías sobre la sujeción*. Madrid: Cátedra. 2001.
- Cantera, L. (1999). *Te pego porque te quiero. La violencia en la pareja*. Barcelona: UAB.
- Cantera, L. (2002). La relación asistencial como interacción social. En M. T. López, M J. Jiménez & E. Gil (Comps.), *Violencia y género* (Tomo I) (pp. 391-398). Málaga, España: CEDMA.
- Cantera, L. (2003). Maltrato infantil y violencia familiar. De la atención a la prevención. En Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (Ed.), *Dimensiones de la violencia* (pp. 191-219). San Salvador: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD).
- Cantera, L. (2004). *Más allá del género. Nuevos enfoques de “nuevas” dimensiones y direcciones de la violencia en la pareja* (tesis doctoral). Bellaterra, Universidad Autónoma de Barcelona.
- Castaldi, L. (2003). Violencia en la pareja: La utilidad de una contextualización cultural. *Psicoperspectivas*, 2(1), 83-94.
- Curso Agentes del Proceso Comunitario-Educaweb. Recuperado de <http://www.educaweb.com/curso/mf1020-3-agentes-proceso-comunitario-on-line-157665/>
- De Lima Dalmolin, G., Lerch Lunardi, V., Devos Barlem, E.; & Silva da Silveira, R. (2012). Implicaciones del sufrimiento moral para las enfermeras y aproximaciones con el burnout. *Revista Latino-Am. Enfermagem*, 21(1), 200-208.
- De Lima Dalmolin, G., Lerch Lunardi, V., Lerch Lunardi, G., Devos Barlem, E. & Silva da Silveira, R. (2014). Sufrimiento moral y síndrome de burnout: ¿Están relacionados esos dos fenómenos en los trabajadores de enfermería? *Revista Latino-Am. Enfermagem*, 22(1), 35-42.
- De Miguel Calvo, E. (2011). Emociones y desigualdades sociales: el caso del miedo. En S. Gallego Trijueque & E. Díaz Cano (Coords.), *IX Premio de Ensayo Breve de la Asociación Castellano-Manchega de Sociología “Fermín Caballero”* (pp. 1-18). Toledo: Asociación Castellano-Manchega de Sociología.
- Guerra, C., Rodríguez, K, Morales, G. & Betta, R. (2008). Validación preliminar de la escala de conductas de autocuidado para psicólogos clínicos. *Psykhé*, 17(2), 67-78.
- Kovalskys J. & Gómez, E. (2000). Cultura de la violencia: Su impacto invisible en el paciente y en el vínculo terapéutico. En O. Vilches (2007), *Violencia en la cultura: Riesgos y estrategias de intervención*. Santiago de Chile: Ediciones Sociedad Chilena de Psicología Clínica
- Martín-Baró, I. (1998). *Psicología de la liberación*. Madrid: TROTTA.
- Martín-Baró, I. (2007). *Acción e ideología*. El Salvador: UCA.
- Máster de Intervención Psicosocial. Universidad de Barcelona. Recuperado de [http://www.ub.edu/web/ub/es/estudis/oferta\\_formativa/master\\_universitari/fitxa/I/MOMOQ/index.html](http://www.ub.edu/web/ub/es/estudis/oferta_formativa/master_universitari/fitxa/I/MOMOQ/index.html)
- Máster Universitario en Intervención Social y Comunitaria. Universidad de la Laguna. Recuperado de <http://www.ull.es/view/master/intervencionsocialcomunitaria/Inicio/es>
- Montero, M. (1991). Psicología de la liberación. Propuesta para una teoría psicosociológica. En H. Riquelme (Coord.), *Otras realidades, otras vías de acceso* (pp.133-150). Caracas: Nueva sociedad.
- Montero, M. (1994). *Psicología Social Comunitaria. Teoría, método y experiencia*. México: Universidad de Guadalajara.

- Montero, M. (2003). *Teoría y práctica de la Psicología Comunitaria. La tensión entre comunidad y sociedad*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Montero, M. (2004). Relaciones entre Psicología Social Comunitaria, Psicología Crítica y Psicología de la Liberación: Una respuesta latinoamericana. *Psykhé*, 13(2), 17-28.
- Morales, G., Pérez, J. & Menares, M.A. (2003). Procesos emocionales de cuidado y riesgo en profesionales que trabajan con el sufrimiento humano. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 9-25.
- Musitu, G. (2004). Surgimiento y desarrollo de la Psicología Comunitaria. En G. Musitu, J. Herrero, L. M. Cantera & M. Montenegro (2004), *Introducción a la Psicología Comunitaria* (pp. 17-41). Barcelona: Editorial UOC.
- Programa Cátedra de Estrategias de Intervención Comunitaria. Universidad Nacional de Córdoba-Argentina. Recuperado de: [http://es.scribd.com/doc/13970980/Programa-Psicologia-Comunitaria-2009-Estrategias-de-Intervencion-Comunitaria-](http://es.scribd.com/doc/13970980/Programa-Psicologia-Comunitaria-2009-Estrategias-de-Intervencion-Comunitaria)
- Román, F., González, J., Fernández-Bauzó, E., Cruz, E. & Ávila, M. (2003). *Masculino que ninguno. Una perspectiva sociopersonal del género, el poder y la violencia*. Santo Domingo: Editorial Centenario.
- Sánchez, A. (1988). *Psicología Comunitaria. Bases conceptuales y operativas. Métodos de intervención*. Barcelona: PPU.
- Sánchez, A. (Comp.) (1993). *Programas de prevención e intervención comunitaria*. Barcelona: PPU.
- Sánchez, A. (2003). Investigación, acción y conflicto de lealtades psicológicas: El caso del sentimiento de comunidad. *Apuntes de Psicología*, 21(3), 459-473.
- Sánchez, A. (2007). *Manual de Psicología Comunitaria*. Madrid: Pirámide.
- Sánchez, A. & Musitu, G. (Comp.) (1996). *Intervención comunitaria. Aspectos científicos, técnicos y valorativos*. Barcelona: EUB.
- Santana, A. & Farkas, C. (2007). Estrategias de autocuidado en equipos Profesionales que trabajan en maltrato infantil. *Psykhé*. 16(1), 77-89.
- Sanz, F. (2002). *Los laberintos de la vida cotidiana*. Barcelona: Kairós.
- Sanz, F. (2003a). *Los vínculos amorosos* (4ª. Ed.). Barcelona: Kairós.
- Sanz, F. (2003b). *Psicoerotismo femenino y masculino. Para unas relaciones placenteras, autónomas y justas*. Barcelona: Kairós.
- Serrano-García, I. & Rosario-Collazo, W. (Coord.) (1992). *Contribuciones puertorriqueñas a la Psicología Social Comunitaria*. Río Piedras-P.R.: Universitaria.
- Vicente, E. (2003). Violencia en las relaciones de pareja: Discusiones y repercusiones. En L.M. Martínez & M. Tamargo (Eds.), *Género, sociedad y cultura* (pp. 201-223). San Juan, Puerto Rico: Gaviota.
- Yllö, K. & Bograd, M. (Eds.) (1988). *Feminist perspectives on wife abuse*. Newbury Park, Cal.: Sage.
- Zapf, D. (2002). Emotion work and psychological well-being. A review of the literature and some conceptual considerations. *Human Resource Management Review*, 12, 237-268.