



ENDIREH  
2021

Encuesta Nacional sobre la  
**Dinámica de las Relaciones  
en los Hogares**

---

**Guía** de autocuidado  
para tu seguridad emocional

 **INEGI**



ENDIREH  
2021

Encuesta Nacional sobre la  
**Dinámica de las Relaciones  
en los Hogares**

---

**Guía** de autocuidado  
para tu seguridad emocional

 **INEGI**

DR © 2021, **Instituto Nacional de Estadística y Geografía**  
Edificio Sede  
Avenida Héroe de Nacozari Sur 2301  
Fraccionamiento Jardines del Parque, 20276 Aguascalientes,  
Aguascalientes, Aguascalientes, entre la calle INEGI,  
Avenida del Lago y Avenida Paseo de las Garzas.

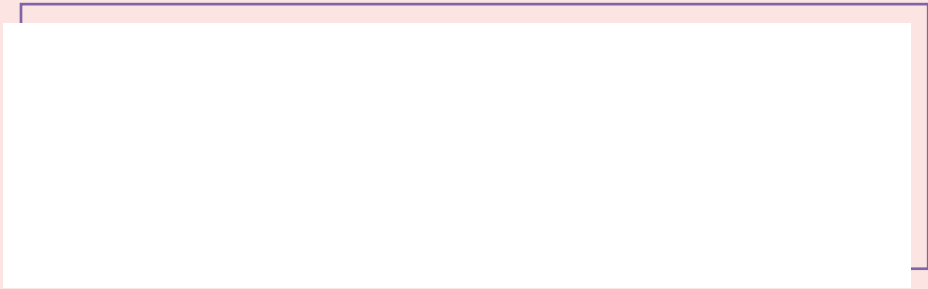
[www.inegi.org.mx](http://www.inegi.org.mx)  
[atencion.usuarios@inegi.org.mx](mailto:atencion.usuarios@inegi.org.mx)

**Encuesta Nacional sobre la Dinámica  
de las Relaciones en los Hogares  
ENDIREH 2021  
Guía de autocuidado para tu seguridad emocional**

Impreso en México  
Printed in Mexico

Esta Guía te pertenece

---



Pon tu nombre aquí

ÍNDICE

**Introducción**

**V**



**El estrés laboral y el desgaste emocional en el trabajo de campo**

**1**

**1.1 El estrés laboral y el *burnout* o síndrome por quemarse en el trabajo**

**1**

Factores estresores

**5**

Consecuencias del estrés

**6**

**1.2 Trauma vicario o desgaste por empatía**

**7**

**1.3 Situaciones de estrés reportadas por las Entrevistadoras en la ENDIREH 2016**

**10**



**Autocuidado y bienestar**

**17**

**2.1 Autocuidado individual**

**19**

Estrategias de autocuidado individual

**19**

**2.2 Autocuidado grupal**

**22**

Estrategia de autocuidado grupal

**23**

**2.3 Autocuidado Institucional**

**27**

Pautas de seguridad y recomendaciones para el trabajo en campo

**27**

**2.4 Importancia del autocuidado en personas que trabajan con mujeres víctimas de violencia**

**29**



**El Autocuidado personal durante el levantamiento de la información**

**35**

**3.1 Prácticas de autocuidado en la entrevista**

**36**

Antes de la entrevista

**36**

Durante la entrevista

**36**

Al término de la entrevista

**41**



**Actividades para el autocuidado**

**45**

**4.1 Mi plan de autocuidado**

**47**

**4.2 Técnicas de relajación**

**49**

**4.3 Gestión de las emociones**

**54**

**4.4 Gestión de pensamientos**

**64**

**4.5 Solución de problemas**

**68**

**Bibliografía**

**71**

**Anexos**

**75**

# INTRODUCCIÓN

**L**a Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) busca generar información estadística sobre la frecuencia y magnitud de la violencia que experimentan las mujeres en diferentes ámbitos para visibilizar una problemática que normalmente permanece oculta. Con este proyecto estadístico, el INEGI genera información de interés nacional para el diseño de políticas públicas en materia de prevención, atención y erradicación de la violencia contra las mujeres.

Como Entrevistadora de la ENDIREH 2021 estás trabajando para que la comunidad y el entorno donde vives se vuelva más seguro, igualitario y justo para las mujeres; tu papel en este proyecto es fundamental, de la calidad de tu trabajo depende el éxito de la encuesta. Por ello, te proporcionamos esta Guía de Autocuidado, enfocada en tu seguridad emocional. Es un recurso que brinda actividades de autocuidado y manejo de estrés cuyo propósito central consiste en la prevención del posible desgaste emocional que produce la exposición sistemática a testimonios de violencia y en ayudar a la canalización de la sobrecarga emocional durante el trabajo de campo para favorecer tu bienestar físico, mental y emocional.

La Guía de Autocuidado está estructurada en cuatro capítulos:

**El Capítulo 1** explica en qué consiste el estrés laboral y el desgaste emocional con la finalidad de que logres identificar su aparición y tomes medidas preventivas para atenderlos, si es que los llegas a experimentar.

**El Capítulo 2** aborda el tema de autocuidado y expone estrategias que te invitamos a seguir para que tengas conocimientos que apoyen tu bienestar físico, mental y emocional durante el trabajo de campo.

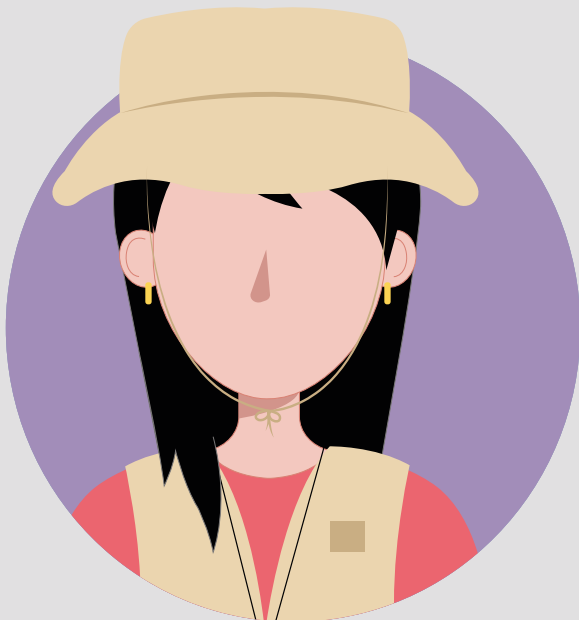
**El Capítulo 3** presenta algunas recomendaciones para el autocuidado personal antes, durante y después de la entrevista con la mujer elegida.

**El Capítulo 4** proporciona actividades orientadas a disminuir el estrés y el desgaste emocional ocasionados durante la recolección de datos, estos ejercicios pueden realizarse al concluir una entrevista, una vez terminada la jornada laboral o durante las Sesiones de descarga.

No olvides que esta Guía pretende ser tu compañera durante tu participación en la ENDIREH; considérala como un recurso del que puedes hacer uso cuando lo desees y lo necesites.

**¡Bienvenida a la ENDIREH 2021!**

# 1 EL ESTRÉS LABORAL Y EL DESGASTE EMOCIONAL EN EL TRABAJO DE CAMPO



Para poder hablar de autocuidado, iniciaremos definiendo en qué consiste el estrés laboral, explicando qué son los factores estresores y cuáles son los síntomas y consecuencias para la persona que lo padece. Contar con esta información te permitirá comprender la dinámica del estrés y a su vez, te ayudará a identificar situaciones que ocasionan el desgaste emocional y que pueden afectar tanto tu bienestar, como tus actividades durante el trabajo de campo.

## 1.1 EL ESTRÉS LABORAL Y EL BURNOUT O SÍNDROME POR QUEMARSE EN EL TRABAJO

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “el estrés es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo, por un lado, y sus conocimientos y capacidades, por otro”.<sup>1</sup> Asimismo, al hablar

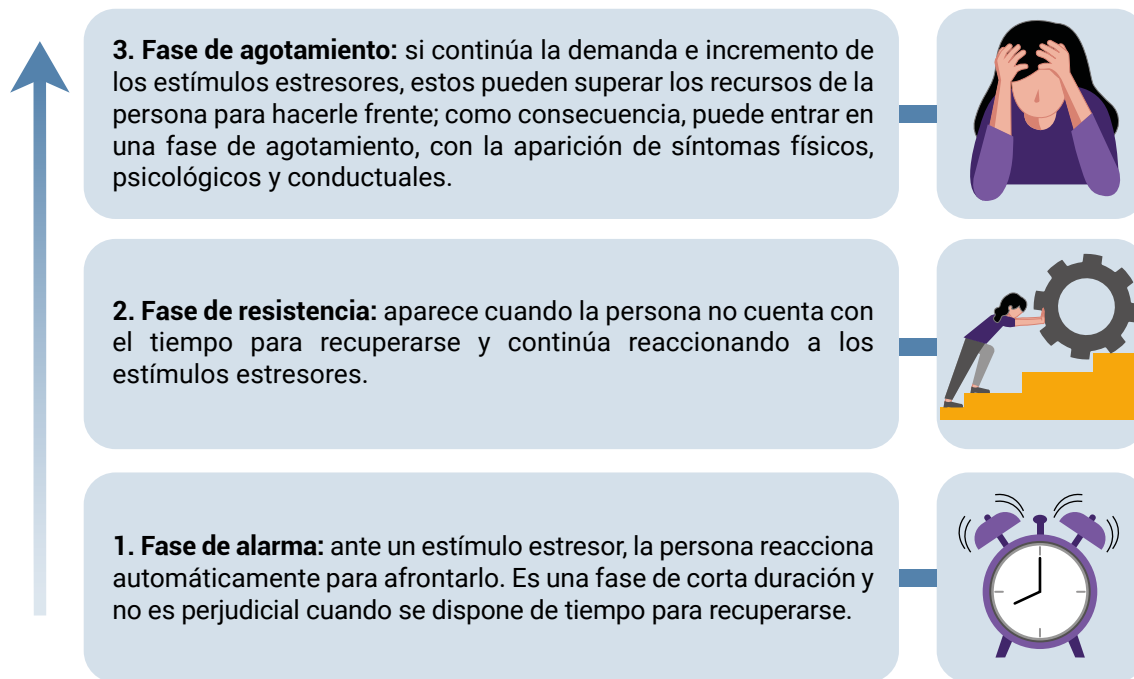
<sup>1</sup> Leka, Stavroula, et al. (2004). *La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales. Serie protección de la salud de los trabajadores n° 3*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, p. 4. [En línea]: <[https://www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1](https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1)>



de estrés laboral nos referimos a “las nocivas reacciones físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos, o las necesidades del trabajador”.<sup>2</sup>

Durante el proceso del estrés, transitamos por tres fases de adaptación (ver Figura 1):

**Figura 1** Fases del estrés

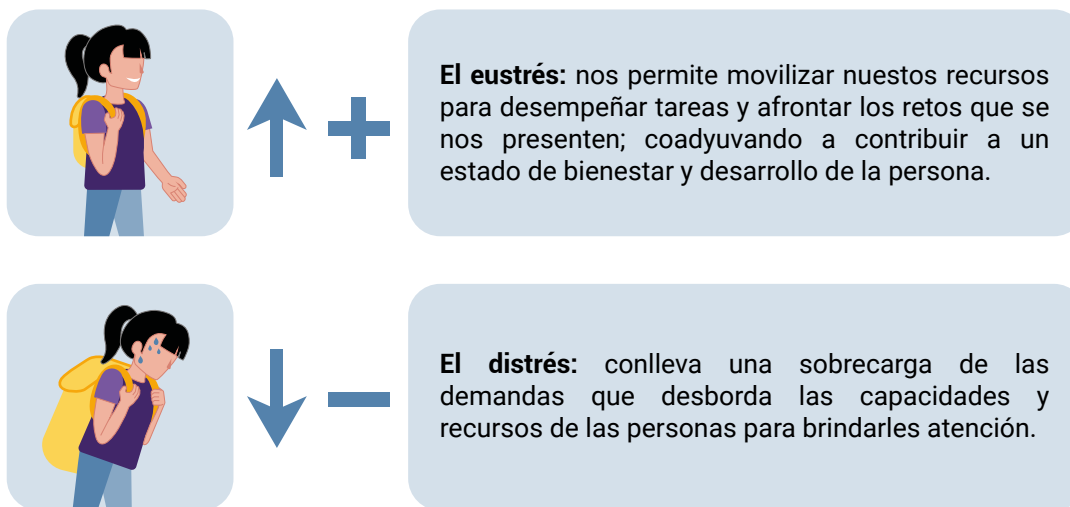


**Fuente:** con base en PROTEGE. (2009). *Manual de orientación para la reflexividad y el autocuidado. Dirigido a coordinadores de equipos psicosociales de los programas del sistema de protección social Chile solidario*. Chile, Gobierno de Chile, p. 18.

<sup>2</sup> Instituto Nacional de Seguridad y Salud Laboral (NIOSH). (1999). “El estrés...en el trabajo”. En *Publicaciones de NIOSH*, núm. 99-100, enero, 1999. EE. UU., Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). [En línea]: <[https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/99-101\\_sp/](https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/99-101_sp/)>

Si bien “el estrés es necesario como estímulo para vivir y como sistema de alarma para sobrevivir a peligros y amenazas”,<sup>3</sup> cuando se presenta de manera continua y crónica puede conducir a la invalidez o incluso la muerte, pues “tanto la falta como el exceso de estrés, son nocivos para la salud física y mental”.<sup>4</sup> En este sentido es indispensable distinguir entre el eustrés (estrés positivo) y distrés (estrés negativo) (ver Figura 2):

**Figura 2** Eustrés y Distrés



**Fuente:** con base en Duque, Vilma. (2020). Hacia una cultura del buen-trato y bien-estar. Promoviendo el autocuidado y el cuidado de los equipos en el trabajo. Guatemala, Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial – ECAP, pp. 23-24.

<sup>3</sup> Duque, Vilma y Gómez, Nieves. (2014). *Lineamientos para el cuidado de los equipos, promoción del autocuidado y atención en crisis. Dirigido a operadores de justicia especializada en delitos de feminicidio y otras formas de violencia contra la mujer, violencia sexual, explotación y trata de personas*. Guatemala, Organismo Judicial Guatemala, C.A., p. 13. [En línea]: <<http://www.oj.gob.gt/justiciadegenero/wp-content/uploads/2014/11/Modulo-AUTOAYUDA.pdf>>

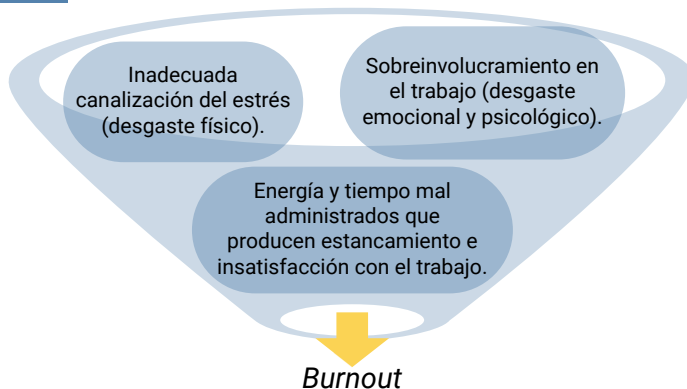
<sup>4</sup> *Ibíd.*, p. 13.

Ahora bien, al encontrarte en la fase de agotamiento, debido a la exposición prolongada de estresores negativos, se puede manifestar el síndrome por quemarse en el trabajo o *burnout*,<sup>5</sup> el cual se caracteriza por los siguientes síntomas:<sup>6</sup>

- ▶ Sentimientos de falta de energía o agotamiento.
- ▶ Aumento de desinterés, sentimientos negativos o cínicos con respecto al trabajo.
- ▶ Eficacia profesional reducida.

Cabe aclarar que el *burnout* se deriva de un acto sistemático a la exposición de estresores laborales. Para identificar la presencia del síndrome se deben presentar los tres síntomas señalados anteriormente y es importante considerar que la aparición de los síntomas es progresiva durante un periodo determinado. Los síntomas vinculados al *burnout* son resultado de una inadecuada canalización del estrés y de la sobrecarga por altas exigencias de energía, así como por una excesiva inversión de recursos personales en el trabajo (ver Figura 3).

**Figura 3** Causas del *Burnout*



<sup>5</sup> Figueiredo-Ferraz, Hugo y Grau-Alberola, Ester. (2019). "Estrés laboral y síndrome de quemarse por el trabajo (burnout)". En Gil-Monte, Pedro. (coord.). *Prevención y tratamiento del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout)*. Programa de intervención. España, Ediciones Pirámide, p. 49.

<sup>6</sup> International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD)-World Health Organization. (2020). *ICD-11 for mortality and morbidity statistics*. [En línea]: <<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/129180281?view=L9>>

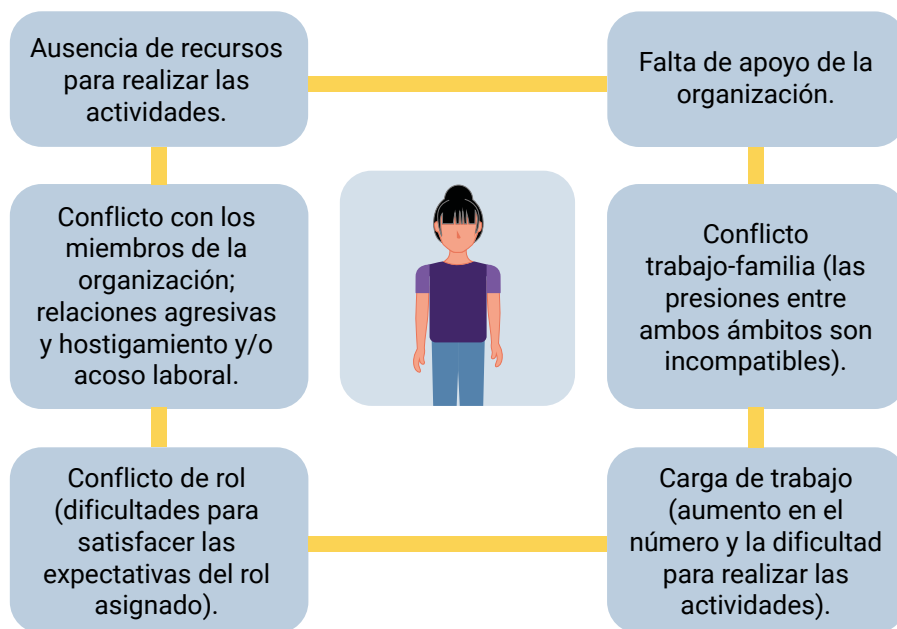


**Ser Entrevistadora, Analista de información o Enlace de capacitación de la ENDIREH es un trabajo que requiere disponibilidad de tiempo completo; ya que, como sabes, hay que acudir a las viviendas seleccionadas y realizar la entrevista cuando la informante pueda atendernos. Por ello, te recomendamos planear con anticipación la realización de tus actividades personales y familiares.**

### Factores estresores

El estrés y el *burnout* pueden ser ocasionados por diversos factores provenientes del entorno externo en que interactúa la persona. Las demandas y exigencias conllevan a un proceso de adaptación. Algunos(as) investigadores(as) identifican los siguientes factores estresores en los ambientes laborales (ver Figura 4):

**Figura 4** Factores estresores



**Fuente:** con base en Gil-Montes, Pedro y Ribeiro, Bruno. (2018). "Descripción del programa de intervención y resultados obtenidos". En Gil-Monte, Pedro. (coord.). *Prevención y tratamiento del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Programa de intervención*. España, Ediciones Pirámide, pp. 27-28.



Con respecto al conflicto trabajo-familia, es más frecuente que las mujeres presenten dificultades para articular las demandas del ámbito laboral con el ámbito familiar debido a los roles de género, a la responsabilidad de actividades de cuidado con otros integrantes de la familia, así como a la realización de las tareas domésticas en el hogar.<sup>7</sup> Estas situaciones provocan que las mujeres estén expuestas a dobles jornadas de trabajo.<sup>8</sup>

## Consecuencias del estrés

La persona que presenta estrés crónico puede manifestar síntomas físicos, psicológicos y conductuales y en casos graves ocasiona ausentismo laboral o la renuncia del trabajo. El siguiente cuadro contiene los principales síntomas que en el estrés crónico se manifiestan en conjunto y por un periodo de tiempo prolongado:

**Cuadro 1**

### Síntomas del estrés crónico o negativo

Síntomas físicos	Síntomas psicológicos	Síntomas conductuales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hipertensión.</li> <li>• Respiración acelerada.</li> <li>• Mareos.</li> <li>• Gastritis.</li> <li>• Acné, alergias.</li> <li>• Tensión en diferentes partes del cuerpo.</li> <li>• Dolores de cabeza y cuello.</li> <li>• Trastornos sexuales.</li> <li>• Trastorno del sueño.</li> <li>• Riesgo de padecer enfermedades diversas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad.</li> <li>• Miedo.</li> <li>• Tristeza.</li> <li>• Enojo.</li> <li>• Angustia.</li> <li>• Irritabilidad.</li> <li>• Falta de motivación.</li> <li>• Presencia de pensamientos negativos: "No seré capaz de hacerlo".</li> <li>• Dificultades de concentración.</li> <li>• Sensación de pérdida de control.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conductas impulsivas y temerarias.</li> <li>• Conductas agresivas.</li> <li>• Aislamiento social.</li> <li>• Aumento del consumo de alcohol.</li> <li>• Aumento o disminución del consumo de alimentos.</li> <li>• Cansancio o exceso de activación.</li> </ul>

**Fuente:** cuadro adaptado de Duque, Vilma. (2020). *Op. cit.*, p. 27.

<sup>7</sup>Duque, Vilma. (2020). *Op. cit.*, p. 43.

<sup>8</sup>"Es decir, a lo largo de un mismo día cumplir con una jornada remunerada, asalariada y, en algunas ocasiones, bajo contrato y, otra jornada "reproductiva", asociada a lo doméstico, al cuidado de la familia". Lagarde, Marcela. (2015). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. México, Siglo XXI, p.123.

**Mientras realizas el trabajo de campo, es importante que identifiques si presentas alguno de estos síntomas; si la respuesta es afirmativa, es preciso que apliques las actividades de autocuidado incluidas en esta Guía pues su finalidad es protegerte y evitar que el estrés crónico afecte tu salud y el desarrollo de tus actividades cotidianas.**



### Sobreidentificación

Se refiere a una identificación excedida con las situaciones o experiencias de otra persona.

### Sobreinvolucramiento

Se muestra un exagerado interés por la situación de la mujer e implica sobreprotección.

En el trabajo de campo, una de las posibles causas por las que se puede presentar el *burnout* es por haber estado en contacto durante largos periodos de tiempo con personas víctimas de violencia. Por esta razón, una sobreidentificación o un sobreinvolucramiento con las mujeres entrevistadas que han sido o son víctimas de violencia puede derivar en desgaste emocional. Estas dos condiciones provocan el desarrollo del trauma vicario o desgaste por empatía.

## 1.2 TRAUMA VICARIO O DESGASTE POR EMPATÍA

El trauma vicario es el efecto acumulativo que se produce al responder con empatía a aquellas víctimas que han experimentado directamente eventos traumáticos,<sup>9</sup> lo que ocasiona que quien entrevista padezca síntomas muy similares al de las víctimas.

A diferencia del *burnout*, que es progresivo en el tiempo, el trauma vicario aparece de forma súbita y abrupta, suele estar relacionado con un evento particular.<sup>10</sup>

Es posible que el escuchar los relatos de violencia de las mujeres informantes pueda ocasionar afectaciones en ti, al punto de experimentar emociones asociadas a su experiencia de violencia. Cabe destacar que la intensidad de la afectación depende de cada persona, de su historia, contexto y recursos para afrontar las experiencias de violencia.<sup>11</sup>

Esta situación es ocasionada porque al entrar en contacto, directa o indirectamente, con situaciones de violencia de terceras personas puede ponernos en contacto con nuestras propias experiencias o vivencias de maltrato, ya sean presentes o pasadas, que pueden o no estar resueltas. Bajo estas circunstancias se vuelve complicado guardar distancia ante el hecho, pero es importante no sobreinvolucrarte emocionalmente con las mujeres entrevistadas.

<sup>9</sup> Antares Foundation. (2012). *Gestión del estrés en trabajadores humanitarios. Guía de buenas prácticas*. Tercera edición. Ámsterdam, Holanda, Antares Foundation, p. 36.

<sup>10</sup> Organización Internacional para las Migraciones. (2018). *Guía para la atención psicosocial a personas migrantes en Mesoamérica*. Costa Rica, ONU Migración, p. 60.

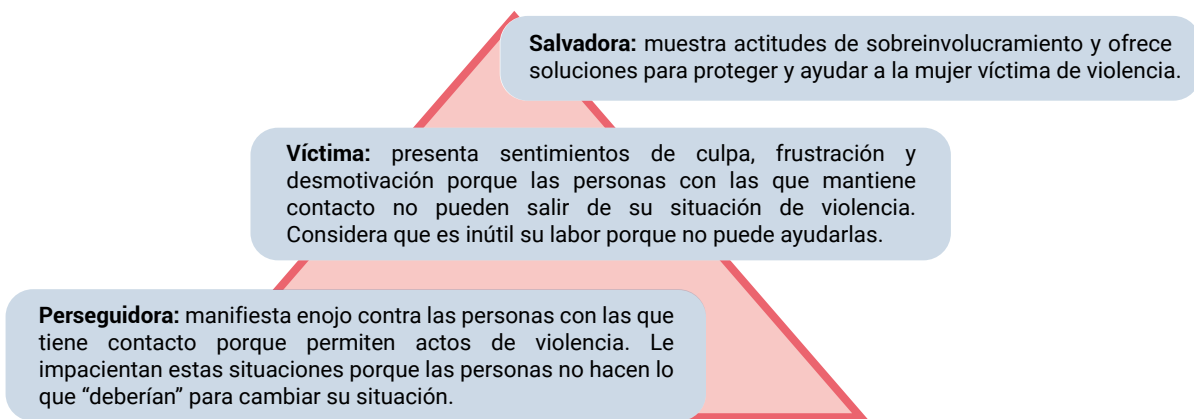
<sup>11</sup> Martín, María. (2020). *Autocuidado. En la intervención social. Manual de autoaplicación*. España, Instituto Canario de Igualdad, p. 21.

Las personas que por su trabajo tienen contacto de manera cotidiana con mujeres víctimas de violencia pueden enfrentar situaciones como las siguientes:<sup>12</sup>

- ▶ Escuchar relatos y descripciones de situaciones de violencia y victimización de mujeres, puede recrear imágenes impactantes en las personas.
- ▶ Sentir angustia y generar expectativas de que ocurran hechos de mayor gravedad como parte de los relatos.
- ▶ Remover experiencias personales dolorosas.
- ▶ Experimentar desprotección o carencia de herramientas para manejar estas situaciones.
- ▶ Culpabilizar y juzgar a las víctimas o por el contrario identificarse fácilmente con ellas, en ambos casos, implicando la propia vulnerabilidad y generando sobreinvolucramiento.

Así pues, se han identificado tres roles de sobreidentificación que muestra el personal expuesto a los relatos de violencia: 1) salvadora, 2) víctima y 3) perseguidora. A continuación, te presentamos sus características (ver Figura 5):

**Figura 5** Triángulo de la sobreidentificación



**Fuente:** con base en Consejo Nacional para la Igualdad de Género (CNIG). (2018). *Guía práctica de autocuidado y contención emocional. Segunda Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres*. Ecuador, pp. 35-36.

<sup>12</sup> UNAM. (2012). *Modelo de contención emocional para el personal que atiende a mujeres víctimas de violencia*. México, UNAM, p. 171.



Al ser empática, yo:

- Escucho atentamente a la mujer entrevistada.
- Presto atención al lenguaje verbal y no verbal de la mujer elegida.
- Soy respetuosa y tolerante de sus declaraciones.
- No emito juicios.

¿Para qué sirve?

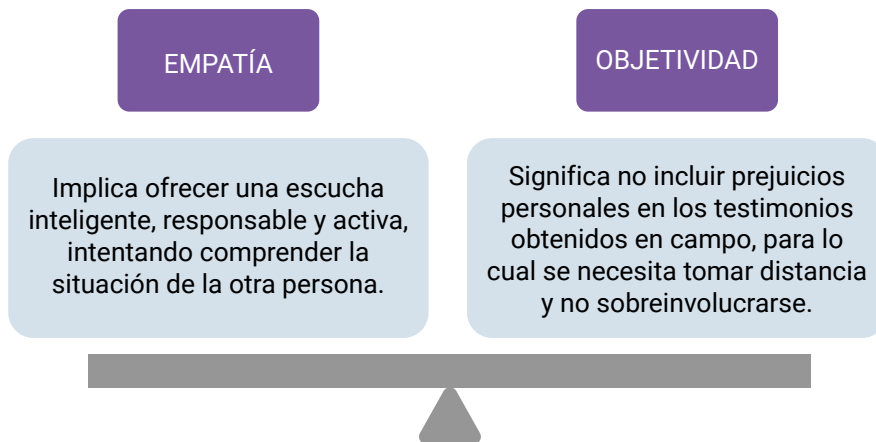
- Reduce las malas interpretaciones.
- Motiva la declaración de la mujer entrevistada.
- Permite comprender a las personas.
- Permite una mejor comunicación.
- Crea un ambiente de trabajo más agradable.

Elaboración con base en: Instituto Nacional de Estadística, INE. (2017). *Guía metodológica de capacitación y contención emocional. Encuesta de Prevalencia y características de la Violencia contra las mujeres 2016*. Bolivia, INE, p. 45.

En suma, es importante que reflexiones sobre los impactos que tiene en ti escuchar las experiencias de violencia de otras mujeres y cuál es tu reacción ante estas. Sé consciente de que los roles de perseguidora, víctima y salvadora dificultan que se establezcan relaciones empáticas y sanas de trabajo, indispensables para el desempeño de las funciones en los quehaceres con mujeres víctimas de violencia; por eso es importante que reconozcas si te sucede alguna de las situaciones anteriores con las mujeres elegidas e identifiques si tus pensamientos y reacciones están siendo un obstáculo en la realización de las entrevistas.

El trabajo en la ENDIREH 2021 requiere equilibrio entre empatía y objetividad. Principalmente cuando te encuentres escuchando los testimonios de las mujeres informantes. Ser empática y objetiva significa estar receptiva a lo que te comparten, lo cual no quiere decir que estés de acuerdo con su postura o, por el contrario, sientas lástima por su situación (ver Figura 6).

**Figura 6** Equilibrio entre empatía y objetividad





Tú debes ser imparcial y no emitir juicios de aprobación o desaprobación por medio de comentarios. En las entrevistas con mujeres víctimas de violencia tus emociones, reacciones, gestos y posturas hablan a través de ti.

### 1.3 SITUACIONES DE ESTRÉS REPORTADAS POR LAS ENTREVISTADORAS EN LA ENDIREH 2016

El trabajo de encuesta y entrevista en las ediciones anteriores de la ENDIREH nos permiten contar con importantes lecciones y aprendizajes. A continuación, te presentamos algunos casos y testimonios del personal<sup>13</sup> que ha afrontado situaciones estresantes durante el trabajo de campo, con la finalidad que reflexiones cuál sería tu reacción si se te presenta una situación similar durante tu trabajo de campo en la ENDIREH 2021.

#### Caso 1. Observadora, Regional Centro Sur. ENDIREH 2016.

DEFINITIVAMENTE LA PARTICIPACIÓN EN ESTA ENCUESTA HA SIDO PARA MÍ UN SIN FIN DE EXPERIENCIAS EMOTIVAS: frustrantes, de ira, enojo, risa, complicidad, solidaridad, amistad, apoyo, sororidad, cansancio, organización, etc. Trataré de narrar estas vivencias, recordar la más representativa para mí durante el levantamiento, aunque me resulta un tanto difícil por la cantidad e intensidad de todo lo vivido con mis compañeras, informantes y lugares por los que pasamos casi dos meses; todas esas experiencias van de lo desagradable a lo maravillosamente emotivo y productivo [...]



**Recuerda** que, si adoptas una actitud/conducta equilibrada entre empatía y objetividad, la mujer elegida se sentirá en confianza para declarar sus experiencias de violencia.

<sup>13</sup> En la ENDIREH 2016, la figura de Enlace de capacitación se le denominaba: "Observadora" y a la figura de Analista de información se le nombraba: "Jefa de entrevistadoras".



[...] Algo que fue muy representativo en mi experiencia como parte de este proyecto fueron las primeras salidas nocturnas. A partir de ese momento y hasta el último día de trabajo pasamos (mis compañeras y yo) no solo el día juntas sino hasta altas horas de la noche, provocando con esto el “obvio” disgusto de las parejas de algunas de las compañeras que no creían que andaban trabajando a esas horas de la noche; incluso, una noche que fui a dejar a una compañera a su domicilio, aproximadamente a las diez y media de la noche, su marido me llamó por teléfono del celular de mi compañera, contesté pensando que era ella, y él me dijo: “No son horas de venir a dejar a mi esposa y todavía le sigues mandando mensajes, estoy peleando con ella y tengo todo el derecho...”


Nunca le dije nada a la compañera, ni ella a mí. Lo comento porque en ese tenor eran a veces las charlas nocturnas, sobre si sus maridos o novios reclamaban el tiempo que invertían al trabajo que hacíamos; sin embargo, nunca nadie abandonó o aparentó miedo o nerviosismo por estos hechos, quiero pensar que estaban entregadas a su meta de seguir levantando y que el empoderamiento estaba siendo vivido por cada quién a su forma y a su ritmo, que las experiencias que oíamos a diario de las mujeres y repetir la sección de “Tensiones y conflictos” durante todo el día, había cambiado en todas, nuestra forma de pensar [...]

Uno de los factores comunes de estrés que presentó el equipo que trabajó en campo durante la ENDIREH 2016 fue la ardua jornada laboral y la dificultad de poder equilibrar las demandas de la familia y el trabajo. Por ello, es indispensable tener claridad de que los meses de trabajo en campo serán demandantes; por tal motivo es importante que tomes en cuenta las siguientes sugerencias:

- ▶ Coméntalo con tu familia para que tengan conocimiento de las características del trabajo que vas a realizar.
- ▶ Organiza con las y los integrantes de la familia la realización de las tareas del hogar.

Recuerda que es recomendable que busques un equilibrio entre las demandas provenientes de la familia y el trabajo, para que de esta manera disminuya el desgaste físico y emocional que podrías llegar a experimentar.

### Caso 2. Entrevistadora, Regional Noreste. ENDIREH 2016.



[...] La inquietud nos embargaba, al igual que la expectación por conocer nuestra carga de trabajo y ahí, en ese instante en que se nos informaron los sectores que nos concernían, nuevamente fui víctima del desasosiego, ya que al checar los listados asignados me vi frente a lo desconocido y como todo ser humano el miedo a lo desconocido afloró. Para mí representó un reto inimaginado del cual no me sentía capaz: no solo tenía un municipio desconocido, sino también abarcaba el ámbito rural. En ese momento sentí desfallecer y no concebía cómo sacar a flote ese compromiso. Desde ese instante ya no tuve tranquilidad y todo ese fin de semana la intranquilidad fue el sentimiento que dominó mis actividades, no podía alejar de mi mente el hecho de que me había tocado otro municipio, el cual no conocía, y mi seguridad estaba completamente vulnerable.

Por fin, el que había sido el día más esperado, ahora ya no tanto, llegó; y después de un arranque tardío me encontré en el área asignada, según mi primer listado [...] Seguí al pie de la letra el orden de los listados y eso, aunado a lo ya desconcertante de la carga de trabajo, acabó por quebrantar mi fortaleza y la fe en mí; visité las cinco viviendas asignadas a mi primer listado, que se encontraban con suficiente distancia una de otra y pertenecían a fraccionamientos cerrados en los cuales no se me permitió el acceso [...]

En los siguientes días el panorama no mejoró, era demasiada la demanda de tiempo y los resultados no reflejaban el esfuerzo, tiempo y dedicación real que se le estaba invirtiendo. Aunado a eso, los pequeños motores de mi vida comenzaron a notar y resentir mi ausencia, así que ya no era solo el sentirme incapaz de realizar el trabajo, sino que me sentía la peor mamá del mundo y en ese momento quise renunciar. Esto empató con la primera Sesión de descarga que realmente era más que necesaria, en ella pude ver que mi sentir no era exclusivo y que nos estábamos enfrentando a similares situaciones: las entrevistadas nos trataban mal, se nos escondían, no nos abrían, le dedicábamos el tiempo requerido y más y aun así el resultado no se veía.





Esto fue de gran utilidad ya que regresé a campo con una nueva mentalidad y confiada en que no era yo quien no servía para el trabajo, sino que era parte de la dinámica que se estaba presentado en este proyecto. [...]

Los siguientes días, si bien no fueron muy diferentes en resultados sí lo fueron en la forma de ver y tomar los acontecimientos, pero sin duda alguna el cambio se sintió al salir a rural y lo que en su inicio había sido causa de zozobra se convirtió en una experiencia gratificante ya que la gente de campo tiene un panorama mucho muy diferente de la vida y sí, el horario de trabajo requerido para esa semana fue extenuante pero los resultados fueron enormemente satisfactorios. La problemática que había venido siendo el pan de cada día en la ciudad, quedó en el olvido en esa semana que nos tocó recorrer diferentes ejidos; esa semana me devolvió la fe en mí y el confirmar que aún existe gente buena, ya que de venir de maltratos y ser ignorada por la gente de la ciudad, en los ejidos fui muy bien tratada, cobijada e integrada a la comunidad [...]



“También los informantes nos observan: observan cómo nos desenvolvemos, si dominamos nuestro trabajo. Los primeros días son los más difíciles, pero una vez que conoces bien los cuestionarios te vas rápido y no se siente largo ni pesado”.

Entrevistadora, Regional Occidente. ENDIREH 2016.

Cuando entras en un ambiente laboral nuevo y desconoces la dinámica de trabajo, esto puede ocasionar una sobrecarga de estrés que conlleve a un desgaste físico y emocional. Cuando inicie el trabajo de campo quizás te encuentres en una situación similar, pero en el transcurso de los días obtendrás mayor pericia en el trato con las informantes y en el manejo de las entrevistas, como resultado, tendrás mayores recursos para hacer frente a estas demandas. Ten en cuenta que establecer límites personales con respecto a las autoexigencias puede ayudarte a estar más enfocada en tus funciones y encontrar las estrategias adecuadas para resolver las situaciones que se presenten durante el trabajo de campo. La ENDIREH trae consigo un reto profesional y personal, pero una vez que lo superas te sentirás más segura y satisfecha al realizar tu trabajo. De estos retos puedes hablar abiertamente en las Sesiones de descarga que tendrán lugar semanalmente y que conducirá la Enlace de capacitación.<sup>14</sup>

<sup>14</sup> Así como cuando las mujeres enuncian sus experiencias de violencia contigo durante las entrevistas y con la enunciación adquieren un sentido, tú podrás expresar las situaciones de estrés que estás enfrentando durante tu trabajo en estos espacios preparados para ti. Sabemos que la ENDIREH implica un gran reto y que el trabajo de Entrevistadora es complejo y demandante, pero el trabajo que se realiza vale la pena.



### Caso 3. Observadora, Regional Sureste. ENDIREH 2016.

[...] Me parece que varias chicas fueron sensibilizadas por la temática de la encuesta y pudieron percatarse de que, como dijo una Entrevistadora, las situaciones de violencia no ocurren solo en la televisión. Las entrevistas más difíciles fueron aquellas en donde las mujeres reportaron violencia sexual durante la infancia. En una en particular en donde yo levanté la entrevista, la mujer declaró que el agresor fue su padre; al momento de declarar “sí” a la situación, empezó a llorar. Le di tiempo, la señora lloró y lloró. Cuando se tranquilizó le pregunté si podíamos continuar o si necesitaba más tiempo y ella dijo que siguiéramos. Sin embargo, los ojos le quedaron llorosos por un buen rato mientras seguimos con la entrevista. Para mí fue doloroso verla en esa situación [...]

Otra experiencia ocurrió durante la primera semana, creo que fue la primera entrevista en donde acompañé a una Entrevistadora [...] La entrevista se realizó, la mujer entre la conversación comentaba situaciones de violencia con su difunto esposo pero no reconocía dichas situaciones como violencia [...] El difunto esposo tampoco le daba dinero suficiente para comprarle ropa a sus hijos y si ella compraba, él le reclamaba sobre el dinero; él prefería comprarse libros e instrumentos musicales y cuando ella le reclamaba le decía que él prefería gastarse el dinero en libros y no en alcohol, a lo que la señora contestaba “pues sí, mejor eso y no que se emborrache”. A pesar de los diversos maltratos la mujer declara varias veces en la entrevista que su esposo era muy bueno, que fue el mejor hombre, que fue un ángel. A mí me frustraba que a pesar de que la tratara mal, la idea que persistía de su esposo es que había sido un excelente hombre [...]

Trabajar como personal de campo de la ENDIREH puede implicar una carga emocional por los relatos de violencia de las informantes que si no son canalizados de manera correcta pueden ocasionar actitudes de sobreidentificación que pueden afectar tus funciones y en casos graves ponerte en riesgo a ti y a la mujer elegida. Trabajar en la ENDIREH, puede modificar tu perspectiva de la problemática de la violencia contra las mujeres y niñas y te llevará a reflexionar sobre las experiencias de violencia que has vivido a lo largo de tu vida y te puede dar la oportunidad de hacerlas conscientes; así como sucede con algunas de las mujeres entrevistadas.

“Me gustaba llegar a la pregunta, ‘¿anteriormente había comentado esto con alguien más?’, y que me dijeran: ‘NO, ERES LA PRIMERA A LA QUE LE CUENTO ESTO PORQUE ME DISTE CONFIANZA Y SÉ QUE ME ESCUCHAS SIN JUZGARME.’ En este momento sabía que mi labor se estaba realizando de forma correcta”.

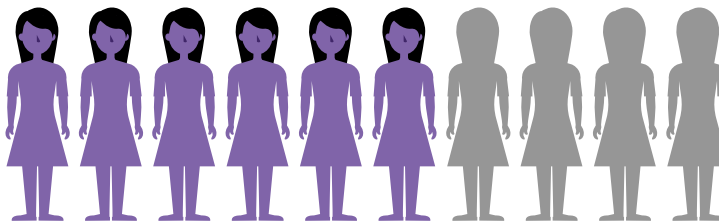
Entrevistadora, Regional Noroeste. ENDIREH 2016.



Recuerda que para desempeñar tus funciones requieres ser objetiva y, a su vez, empática con los relatos de las mujeres entrevistadas; estas dos cualidades te permitirán gestionar las emociones que surjan como producto de la entrevista.

La violencia ejercida contra las mujeres es un fenómeno cotidiano. Sucede en prácticamente todos los espacios de convivencia humana: en el hogar, la escuela, el trabajo, la comunidad y en los espacios públicos (como parques o transporte público) pero en la mayoría de los casos permanece invisible porque son conductas que, aún hoy en día, se toleran o validan por el sistema de creencias con el que crecimos y vivimos.

Datos de la ENDIREH 2016 señalan que seis de cada 10 mujeres mayores de 15 años han experimentado al menos un acto de violencia.



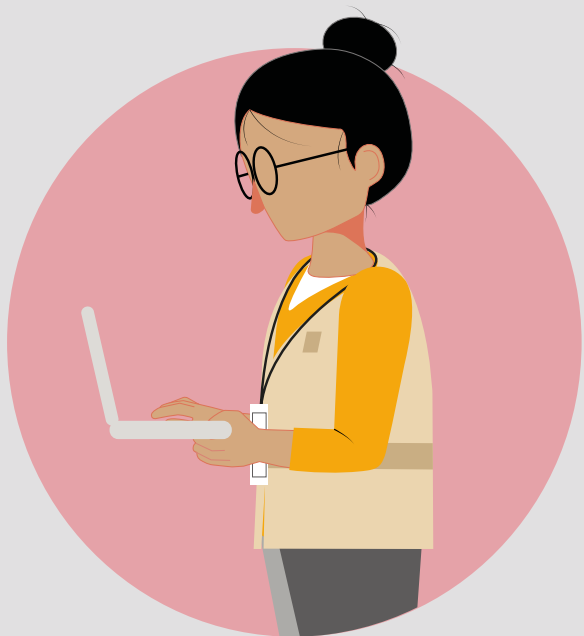
La profunda desigualdad que viven mujeres y niñas ha ocasionado que las situaciones de violencia se perciban como normales en las interacciones cotidianas y que sean toleradas por instituciones sociales tan cruciales como la familia, la iglesia —en todas sus feligresías—, la escuela y las instituciones gubernamentales. Por lo que es muy probable que todas o la mayoría de nosotras seamos o hayamos sido víctimas de violencia en algún momento de nuestras vidas.

En la ENDIREH 2021 es fundamental que aprendas a canalizar el estrés hacia una vía positiva, que produzca energía y motive en lugar de causar parálisis, sufrimiento o frustración. Es por ello que cada una de las figuras operativas involucradas en el levantamiento de información de campo debe tomar precauciones para protegerse y evitar que estas situaciones puedan afectar el desarrollo de sus funciones.

Las estrategias de autocuidado son una herramienta fundamental para ti que trabajarás con mujeres que han sido víctimas de violencia durante el levantamiento de la ENDIREH 2021.

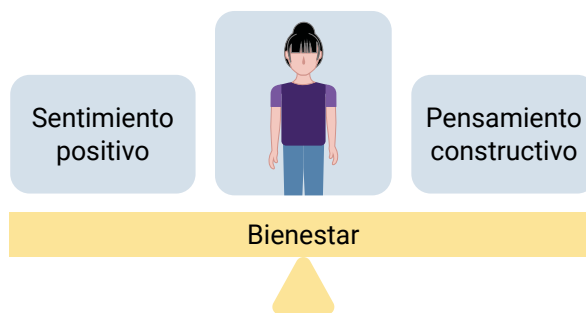
En los siguientes capítulos se profundizará en el tema de autocuidado y se ofrecerán algunas estrategias y actividades para mitigar los efectos del estrés.

# 2 AUTOCUIDADO Y BIENESTAR



Cuando hablamos de bienestar nos referimos a la expresión de sentimientos positivos y pensamientos constructivos que surgen de la persona misma (ver Figura 7). El estado de bienestar puede variar dependiendo de la comprensión del mundo de cada persona y de sus respuestas emocionales y conductuales a determinados acontecimientos.<sup>15</sup>

**Figura 7** Balanza de bienestar



<sup>15</sup> Organización Internacional para las Migraciones. (2018). *Op. cit.*, p. 39.



El autocuidado significa el cuidado por una misma e implica realizar acciones intencionadas que permiten a la persona controlar factores internos o externos que pueden comprometer su salud y seguridad. Es decir, el autocuidado hace referencia a las acciones estratégicas y proactivas que despliegan las personas para evitar que las circunstancias inherentes a sus labores profesionales afecten su bienestar físico, mental y emocional y se enfocan en la prevención del desgaste.<sup>16</sup>

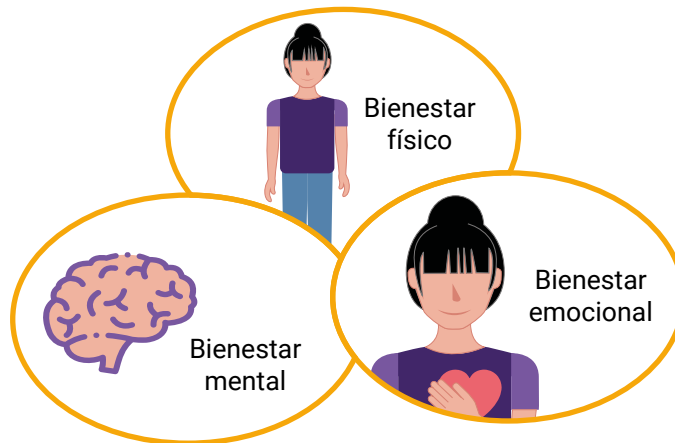
Recientemente, el concepto de autocuidado ha cobrado interés en los equipos de trabajo que tienen contacto con población vulnerable; por ejemplo: mujeres víctimas de violencia, menores que han sufrido abuso sexual, víctimas de violencia familiar, damnificados por desastres naturales, etc. Este interés proviene del reconocimiento cada vez mayor del involucramiento emocional y personal que muchas veces las y los profesionales, aun involuntariamente, viven durante su trabajo. Se ha detectado un desgaste emocional importante que se acompaña de ciertos síntomas o características.

En la medida que integres el autocuidado en tus actividades cotidianas obtendrás un estado de bienestar que facilitará la realización de tus funciones. Por ello, es importante que conozcas los tipos de autocuidado, así como sus respectivas recomendaciones.

Las tres dimensiones del autocuidado deben vincularse entre sí para evitar que las personas sufran desgaste y se conserve cierto nivel de bienestar físico, mental y emocional; tener en consideración el bienestar individual deriva, a su vez, en beneficios para los equipos de trabajo y las instituciones. Por tal motivo, debes aprender a administrar tus emociones y pensamientos, de manera que afecten lo menos posible a tu bienestar. Lo anterior es un aspecto fundamental del autocuidado individual. Nadie puede ahorrarnos esa tarea: es absoluta, e inevitablemente, nuestra.

---

<sup>16</sup> Santana, Alejandra. (2010). "¿Quién cuida a los que cuidan? El autocuidado en equipos que intervienen en violencia intrafamiliar". En Sanhueza, Lilian. (editora). *Abuso sexual infante juvenil. Reflexiones desde la práctica*. Chile, Universidad Católica de Temuco, p. 70.

**Figura 8** Tipos de bienestar

Como lo ilustra la Figura 8, hay tres tipos de bienestar: físico, emocional y mental que mantienen relaciones entre sí. Ahora bien, en el siguiente apartado se explican las tres dimensiones en las que se ejecuta el autocuidado en la ENDIREH 2021.

## 2.1 AUTOCUIDADO INDIVIDUAL

La dimensión individual implica que la persona sea capaz de reconocer su estado emocional, identificar las fuentes que le generan estrés, y de esta manera, efectuar técnicas y estrategias orientadas a disminuir los efectos de estos estresores. Estas acciones pueden ser de desahogo emocional, manejo y regulación del estrés y la implementación de estilos de vida más saludables.

### Estrategias de autocuidado individual

Tu trabajo como Entrevistadora demanda cierta cantidad de energía o esfuerzo físico, mental y emocional dependiendo del momento de desarrollo de la Encuesta. Por ejemplo, cuando tengas que localizar las viviendas

seleccionadas y debas moverte en campo realizarás actividad física considerable. Durante tu capacitación y al momento de realizar la entrevista se requerirá de un esfuerzo mental para conocer a fondo los cuestionarios y su estructura. Asimismo, al escuchar los testimonios de mujeres que han vivido o viven algún tipo de violencia, invertirás un esfuerzo emocional y mental importante.

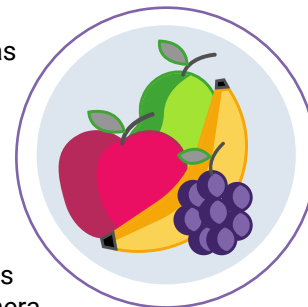
Las estrategias de autocuidado que te sugerimos a continuación, aunque parecen muy obvias, se convierten en trascendentales para afrontar las jornadas de trabajo de la ENDIREH 2021. Tu desempeño será mejor en la medida en que te encuentres equilibrada tanto física, como mental y emocionalmente.

## Cuida tu salud

### ▶ **Aliméntate de manera balanceada.**

Comer sano ayuda a que nuestro cuerpo funcione en óptimas condiciones. No comas alimentos que te caigan pesados para que estés ágil durante la jornada laboral. Trata de mantener el hábito de tres comidas diarias para tener energía suficiente y no olvides mantenerte hidratada.

También, te sugerimos que a diario traigas en tu mochila agua, un sándwich, una barra energética, alguna fruta o entremés favorito, de preferencia no perecedero, para los días en que no tengas tiempo de sentarte a comer de manera adecuada.



### ▶ **Practica ejercicios de respiración.**

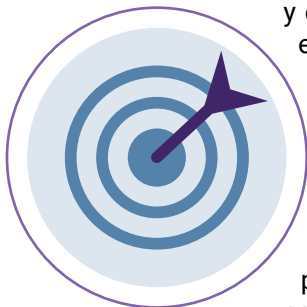
La respiración es una fuente de energía: inhalar y exhalar haciendo conscientes los movimientos del cuerpo constituye una excelente estrategia para alcanzar la relajación. Aprender a respirar correctamente también reportará beneficios en las jornadas de trabajo de campo.

### ▶ **Descansa por la noche.**

Procura dormir las horas necesarias, esto ayuda a que nuestro cuerpo tenga la energía suficiente para iniciar una nueva jornada laboral; descansar bien por la noche te ayudará a no sentirte somnolienta y sin energía durante el día.



## Cuida tus emociones

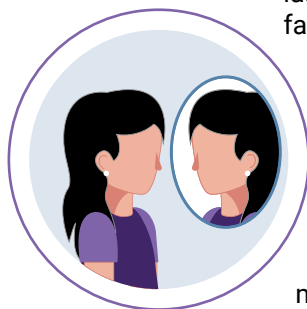


- ▶ Ten presente los objetivos y metas planteadas de manera individual y como equipo. Realizar y seguir un cronograma de trabajo individual es de gran ayuda. Esto te permitirá identificar las actividades prioritarias de las urgentes para que administres tus tiempos y esfuerzos para desempeñar las tareas encomendadas y disminuyas la sensación de sentirte frustrada por demorarte o desfasarte en su cumplimiento.

▶ Si durante el trabajo de campo llegaras a cometer algún error, enfócate en las posibles soluciones que tienes a tu alcance para enmendarlo; sé comprensible contigo misma; “todos y todas cometemos errores”, lo importante es aprender de ellos. De esta manera, desarrollarás la capacidad de tolerar el fracaso y mejorarás tu capacidad para realizar adecuadamente tus funciones. Sí el error afecta la captación de datos informa a tu Analista de información para que la solución sea lo más rápida posible. Eso disminuirá la sensación de angustia.

Recuerda que todas las personas del equipo de trabajo tienen una meta en común, saben que puede haber errores en campo y están para apoyarte en todo momento.

- ▶ Deja los problemas en el espacio al que pertenecen. Todas tenemos problemas familiares, laborales, escolares, personales, etcétera. Te invitamos a ubicar el problema y tratar de acotarlo exclusivamente al espacio que corresponde, aunque pueda ser difícil, evita arrastrar las problemáticas y preocupaciones del trabajo al ámbito personal o familiar y viceversa.



Designa tiempos o momentos relajantes ante posibles presiones laborales. Es importante mantener áreas libres de “contaminación temática”,<sup>17</sup> es decir, evita hablar de temas o problemáticas referentes al trabajo durante tus horas de comida y en los tiempos de descanso.

- ▶ Conocerse a ti misma te brinda autonomía, seguridad y confianza. Obsérvate y aprende a identificar los pensamientos que influyen de manera negativa en tu bienestar, reconoce las emociones y reacciones corporales que experimentas en tus tareas como Entrevistadora. Esto te dará la posibilidad de comprender por qué te sientes de cierta manera,

<sup>17</sup>Duque, Vilma. (2020). *Op. cit.*, p. 95.

y así, organizar tus experiencias para orientar de manera adecuada tus acciones.

- ▶ Es de suma importancia que detectes los primeros síntomas que avisan que el estrés está cerca.<sup>18</sup> Identifica la fuente que lo origina y toma precauciones para prevenir o combatir la aparición de la tensión y el estrés. Recuerda que si ignoras estos síntomas el estrés puede incrementarse y volverse crónico.

Realiza actividades que te sean relajantes, por ejemplo: oler alguna fragancia que te guste, escuchar música que te agrade, darte un baño con agua caliente. Estas actividades tienen el objetivo de descontaminarte de las situaciones laborales para que recuperes la energía perdida.



- ▶ Procura no sobreinvolucrarte con las mujeres elegidas. Durante la entrevista puedes experimentar una gama de emociones y/o sentimientos; sin embargo, debes mantener cierta distancia para ser objetiva y no sobreinvolucrarte. Desde la propia vulnerabilidad, no es adecuada la escucha. Recuerda que escuchar sus experiencias, así como entregarles el Folleto con información de las instancias a las que pueden acudir para solicitar apoyo y/u orientación, son dos formas significativas de agradecer y ayudar a las mujeres entrevistadas.
- ▶ Recuerda que durante el tiempo que dure el proyecto puedes experimentar desgaste emocional y encontrarte vulnerable por los relatos que escuchas; es recomendable que no tomes ninguna decisión trascendental sobre tu vida personal mientras te desempeñes como Entrevistadora de la ENDIREH 2021.

## 2.2 AUTOCUIDADO GRUPAL

La dimensión grupal involucra las estrategias o técnicas que implementan las y los integrantes de un grupo o equipo para cuidarse o protegerse entre sí. Se trata de establecer un ambiente de respeto, apoyo y colaboración con el equipo de trabajo con el que se labora de manera más cercana, lo cual

<sup>18</sup> Se recomienda la consulta del Cuadro 1. Síntomas del estrés crónico o negativo del *Capítulo 1*.



**El apoyo social es un factor protector que mantiene la salud mental. “Poder recurrir y contar con redes de apoyo ante una situación adversa o de alto riesgo, contribuye a afrontar los problemas y minimizar las consecuencias negativas del estrés”.**

Duque, Vilma. (2020).  
*Op. cit.*, p. 72.

se logra a través de una comunicación asertiva y mediante actividades de integración y convivencia.<sup>19</sup>

A nivel grupal, es importante que existan “espacios de conversación y encuentro entre los integrantes del equipo para el mutuo reconocimiento, contención emocional e intercambio de experiencias personales y de la propia práctica”.<sup>20</sup>

### Estrategia de autocuidado grupal

Debes tener en cuenta que una parte del autocuidado consiste en no dejar que las emociones negativas se acumulen en ti provocando desgaste emocional. Para lograr lo anterior, es recomendable y de gran utilidad hablar de ellas, así como escuchar los problemas a los que tus compañeras se han enfrentado en campo y la forma en la que los han solucionado.

Una estrategia de autocuidado grupal son las Sesiones de descarga, que ha diseñado el INEGI para las Entrevistadoras de la ENDIREH 2021 que se implementarán durante todo el periodo de captación de la información. Su objetivo es fungir como espacios de diálogo y discusión —en un ambiente de confianza— en el que las Entrevistadoras puedan compartir sus experiencias más difíciles o significativas en campo; ello, con el fin de propiciar una descarga emocional y así prevenir la aparición del estrés laboral, el síndrome de *burnout* y/o el trauma vicario.

### ¿Por qué son importantes las Sesiones de descarga?

- Son espacios diseñados expresamente para garantizar tu bienestar en el trabajo y un derecho que tienes como Entrevistadora de la ENDIREH 2021. Ocurrirán cada semana durante el periodo de levantamiento de información.

<sup>19</sup> El Código de Conducta para Personas Servidores Públicos del INEGI en su capítulo II enuncia: VI. Desempeño permanente con integridad. 1. Promover un ambiente de cordialidad y respeto hacia las personas con las que se tiene o guarda una relación en el desarrollo de funciones, dirigiéndose con cortesía y con un lenguaje adecuado, sin hacer uso de palabras ofensivas y/o discriminatorias, ni actitudes prepotentes. Para ahondar más sobre el tema se recomienda consultar: Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI. (2019). *Código de conducta para las personas servidores públicos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía*. México, INEGI. [En línea]: <[https://sc.inegi.org.mx/repositorioNormateca/Omj\\_24Jul19.pdf](https://sc.inegi.org.mx/repositorioNormateca/Omj_24Jul19.pdf)>

<sup>20</sup> PROTEGE. (2009). *Op. cit.*, p. 40.

- ▶ Son espacios de intercambio de experiencias para expresar las situaciones que te han preocupado o estresado en tu trabajo sin ser juzgada, evaluada, criticada o castigada. Estos espacios te ayudarán a procesar tus experiencias laborales para comprender e integrar aquellos pensamientos y emociones que te causen malestar físico y emocional para que cuentes con acciones orientadas a tu bienestar.
- ▶ En estas sesiones semanales podrás compartir con tus compañeras los casos más complejos que hayas experimentado en campo a lo largo de los días de trabajo, a fin de encontrar las vías pertinentes para su resolución. Escucharás también casos especiales de tus colegas que te ayudarán a reflexionar sobre tu propia práctica para obtener importantes aprendizajes que retroalimentarán tus funciones.
- ▶ Podrás aclarar dudas que se te hayan presentado con relación al desempeño de tu trabajo.
- ▶ Las Sesiones de descarga propiciarán tu integración con el resto de tus compañeras y abonarán a la consecución de un ambiente laboral sano y armonioso, basado en la comunicación y el respeto.

## Cuadro 2

### Qué son y qué no son las Sesiones de descarga

Qué son:	Qué NO son:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un espacio que permite escuchar y compartir experiencias de tu jornada laboral.</li> <li>• Un espacio que facilita la expresión de tus emociones y preocupaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un espacio terapéutico para resolver problemáticas personales.</li> <li>• Un espacio de supervisión de trabajo.</li> </ul>

De 1 166 Entrevistadoras que respondieron la Valoración de la Guía de Autocuidado ENDIREH 2016, 1 061 participaron en al menos en una Sesión de descarga. La siguiente gráfica muestra sus opiniones respecto a la utilidad de las Sesiones de descarga. Como se observa, seis de cada 10 refirieron que el intercambio de experiencias ayudó a liberar las cargas de estrés y a disminuir el desgaste emocional (ver Gráfica 1).

“Las Sesiones de descarga las consideré algo vital durante el levantamiento, ya que así como las mujeres entrevistadas se sentían reconfortadas al ser escuchadas por las Entrevistadoras, para mí fue muy reconfortante el sentirme escuchada y valorada.”

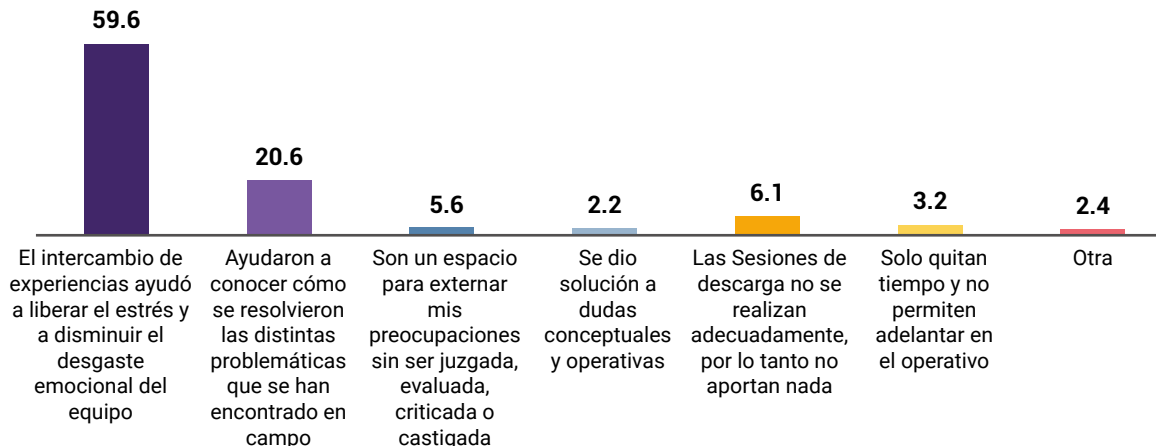
Entrevistadora, Regional Noreste.  
ENDIREH 2016.

“Las Sesiones de descarga me ayudaron a quitarme las cosas negativas que la mujer seleccionada me transmitió a través de la entrevista, me sentí libre, sentí que me quitaba una carga de encima.”

Entrevistadora, Regional Noreste.  
ENDIREH 2016.

**Gráfica 1** Opiniones de las Entrevistadoras de la ENDIREH 2016 sobre la utilidad de las Sesiones de Descarga

Porcentaje



**Fuente:** INEGI. Valoración de la Guía de Autocuidado. ENDIREH 2016. Base de datos.

**¿Cómo serán las Sesiones de descarga y qué dinámica seguirán?**

- ▶ Las Sesiones de descarga se planearán una vez a la semana durante todo el tiempo del levantamiento. Deberás de cubrir un mínimo de asistencia a ellas.
- ▶ Se llevarán a cabo en una atmósfera de cordialidad y seguridad, con la finalidad de que participes y compartas de manera espontánea si hay algo de tu trabajo que te preocupa, te pone triste o altera tu estado de ánimo.
- ▶ La Enlace de capacitación fungirá como facilitadora en cada sesión y lanzará preguntas y/o situaciones generales para que sean comentados. Estos temas estarán relacionados con: cómo te has sentido en tu trabajo; qué dificultades has tenido que enfrentar en campo; si tienes dudas, ¿cuáles son?; ¿cuál ha sido la entrevista más difícil? y ¿por qué?, entre otros temas.



- ▶ Se llevarán a cabo en espacios que cuenten con suficiente ventilación, salvaguardando la privacidad de los temas que se aborden en cada una de ellas.
- ▶ Las reuniones se realizarán con un rango máximo de 15 participantes, haciendo uso de cubrebocas y gel antibacterial al ingreso del espacio. Durante la sesión se mantendrá la sana distancia entre cada una de las participantes.

### ¿Cuál es mi papel en las Sesiones de descarga?

- ▶ Participar. Es muy importante asistir a las sesiones. La Enlace de capacitación avisará con anticipación las fechas de las sesiones para que puedas acomodar tu agenda y asistas (siempre y cuando no tengas citas agendadas con las mujeres elegidas).
- ▶ Respetar. Mantén una relación respetuosa con tus compañeras, esto implica escuchar sin hacer juicios de valor y descalificación. Ten presente que cada experiencia es valiosa para todas, ya que obtendrán aprendizajes importantes.
- ▶ Comprender. Genera empatía con las experiencias que escuches, trata de comprender la situación y las acciones empleadas por tus compañeras.
- ▶ Colaborar. Sé breve y concreta en tus intervenciones, la intención es que todas puedan participar. Recuerda que siempre debes estar atenta y respetar el guión que presentará la Enlace de capacitación con el orden en el que se irán comentando las ideas. Usa cubrebocas durante las Sesiones de descarga.

El INEGI abre este espacio para ti. ¡Aprovéchalo al máximo!



**Establece relaciones solidarias**, es decir, consolida relaciones positivas con tus compañeras, basadas en la confianza, el reconocimiento recíproco y el apoyo mutuo para lograr el empoderamiento vital de cada mujer.

Fuente: con base en Lagarde, Marcela. "Pacto entre mujeres". En *Aportes para el debate*, pp. 123-135.



Si la (el) informante adecuada (o) tiene dudas respecto a tu persona y funciones, ánimale a que llame al 800 111 46 34 o a que revise la página de internet <https://www.inegi.org.mx/inegi/para-informante1.html> y que indague sobre la visita que estás realizando. Proporciónale tu número de Entrevistadora y permítele que despeje sus dudas.

## 2.3 AUTOCUIDADO INSTITUCIONAL

La dimensión institucional consiste en lineamientos y prácticas de cuidado que están orientadas a garantizar el bienestar de sus integrantes y equipos. En este sentido, se prioriza la seguridad en el trabajo, mediante protocolos dirigidos a identificar e implementar acciones para prevenir los riesgos laborales. Asimismo, se establece una capacitación constante y respaldada por la institución.

### Pautas de seguridad y recomendaciones para el trabajo en campo

- ▶ Porta el uniforme completo. El uso del uniforme cuando te encuentres trabajando es de suma importancia, ya que la gente te reconocerá como personal del INEGI y te abrirá las puertas de su casa. Esto infunde confianza a las y los residentes de las viviendas seleccionadas.
- ▶ En caso de pérdida de la credencial del INEGI, vestimenta faltante o en mal estado, reporta y solicita al superior inmediato la reposición.
- ▶ Algunas viviendas seleccionadas pueden encontrarse en sitios retirados e inseguros. Es conveniente que disminuyas el riesgo de exponerte a un asalto, así que no traigas el dispositivo electrónico (*Meebox*) en la mano o a la vista. Guarda la *Meebox* en tu mochila y sácalo hasta que te encuentres frente a la vivienda seleccionada. Si concluíste la entrevista en una vivienda, guarda el dispositivo electrónico antes de dirigirte a la siguiente vivienda. No te sientes en una banca o en la banqueteta a apagar el equipo electrónico o a trabajar en él, procura no mostrarlo en los espacios públicos.
- ▶ Si las viviendas que te asignaron están ubicadas en una zona que es conocida como insegura, coméntalo con tu Analista de información para que te acompañe alguien. Si cuentan con el apoyo de un auto del Instituto, hagan uso de él. Intenta acudir a la zona con luz de día y sé siempre precavida. Investiga y atiende los horarios de ingreso y salida de la localidad recomendados por los colonos o autoridades civiles y militares en zonas de alto riesgo.
- ▶ Es importante que comuniques a tu Analista de información y Enlace de capacitación las fuentes de peligros que identifiques en el trabajo de



campo. Asimismo, ten a la mano un directorio telefónico institucional en caso de necesitar ayuda cuando te sientas en crisis o en peligro, para ello, asegúrate de contar con saldo disponible y tener la batería cargada de tu celular. No olvides llevar tu cargador para que si tienes oportunidad puedas cargar tu celular.

- ▶ Si tienes una cita programada en la noche, solicita a tu Analista de información o Responsable de operativos especiales (ROE) que te acompañe y espere hasta concluir la entrevista.
- ▶ Bajo ninguna circunstancia debes solicitar acceder a la vivienda para pretender usar el baño o conectar la *Meebox*.
- ▶ Durante las jornadas de trabajo en campo, lleva listos los instrumentos que utilizarás: *Meebox*, batería de repuesto, tarjetas de apoyo, lápiz y pluma, un bloc de notas, etcétera.

### Medidas de prevención y mitigación COVID-19

Debido a la contingencia sanitaria a causa del nuevo coronavirus (COVID 19), ten presente las siguientes medidas para prevenir y mitigar la transmisión o contagio de esta enfermedad durante las actividades de la recolección de información:<sup>21</sup>

- ▶ Lava tus manos con jabón y agua de manera frecuente; si no te es posible, usa gel antibacterial con base alcohol mayor al 60% al regresar de la calle; antes de comer y después de ir al sanitario; al tocar áreas de uso común; y cuando inicies y concluyas una entrevista.
- ▶ Usa cubrebocas en todo momento, cuando te movilices por espacios públicos y al tener contacto con la mujer elegida. Solo si es indispensable, retira parcialmente tu cubrebocas para que la informante pueda corroborar tu rostro con la fotografía de la credencial institucional.
- ▶ Durante los traslados, mantén una sana distancia con los transeúntes; evita circular en sentido contrario a las personas que transitan por las vialidades o senderos. Asimismo, establece distancia cuando te movilices en brigadas.

<sup>21</sup> Gobierno de México. (2020). *Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en la generación de información estadística y geográfica*. México, Gobierno de México, pp. 36-39.

Recuerda que el uso de cubrebocas es obligatorio para el personal de campo.

- ▶ Mantén una sana distancia cuando interactúes con la persona informante adecuada.
- ▶ No saludes de beso, o con la mano; no aceptes ningún alimento o bebida, no coloques tu mochila, materiales o equipos electrónicos en el suelo o superficies durante la entrevista.



## 2.4 IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO EN PERSONAS QUE TRABAJAN CON MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA

Las estrategias de autocuidado proporcionan una serie de recursos para afrontar los factores estresores para quienes trabajan con mujeres víctimas de violencia. Por tal motivo, como personal de trabajo de campo de la ENDIREH 2021 no quedas exenta de esta situación, ya que tus funciones pueden implicar un paulatino desgaste físico por el traslado a las comunidades y un desgaste emocional por los relatos que escucharás por parte de las mujeres informantes. Conviene destacar que la importancia de la práctica de autocuidado consiste en:<sup>22</sup>

- ▶ El despliegue de acciones y estrategias protectoras para ti misma.
- ▶ Poseer la confianza en tus propias habilidades y destrezas para desarrollar acciones creativas y propositivas para afrontar tu jornada laboral.

<sup>22</sup> Consejo Nacional para la Igualdad de Género (CNIG). (2018). *Op. cit.*, p. 27.

- ▶ El desahogo emocional en un ambiente seguro, íntimo y privado ante el posible desgaste emocional ocasionado por la escucha de las historias de violencia de las mujeres informantes.

Considera que el autocuidado inicia identificando los aspectos de nuestra vida que necesitamos sanar; si hemos atravesado por alguna situación de violencia y no hemos cerrado ese ciclo es importante que lo trabajemos, ya sea en terapia individual, grupal o a través de la autoayuda.

La Guía de Autocuidado busca favorecer tu seguridad y bienestar emocional mediante la prevención y la mitigación de los síntomas ocasionados por el estrés laboral y el desgaste emocional por medio de la implementación de medidas y actividades de autocuidado que deben ser ejercitadas de manera cotidiana durante el trabajo de campo para asumirlas como un hábito saludable, y de esta manera, conservar la objetividad y eficacia en tu desempeño.

En la ENDIREH 2016 el personal operativo completó una valoración sobre la Guía de Autocuidado con la finalidad de evaluar la utilidad del documento en el trabajo de campo y las opiniones sobre el mismo. Entre los resultados se destaca que el tema de la seguridad emocional se vuelve prioritario durante el levantamiento de la información de la Encuesta. El personal de campo declaró haber experimentado desgaste debido a la escucha de los testimonios de las informantes (ver Gráfica 2).

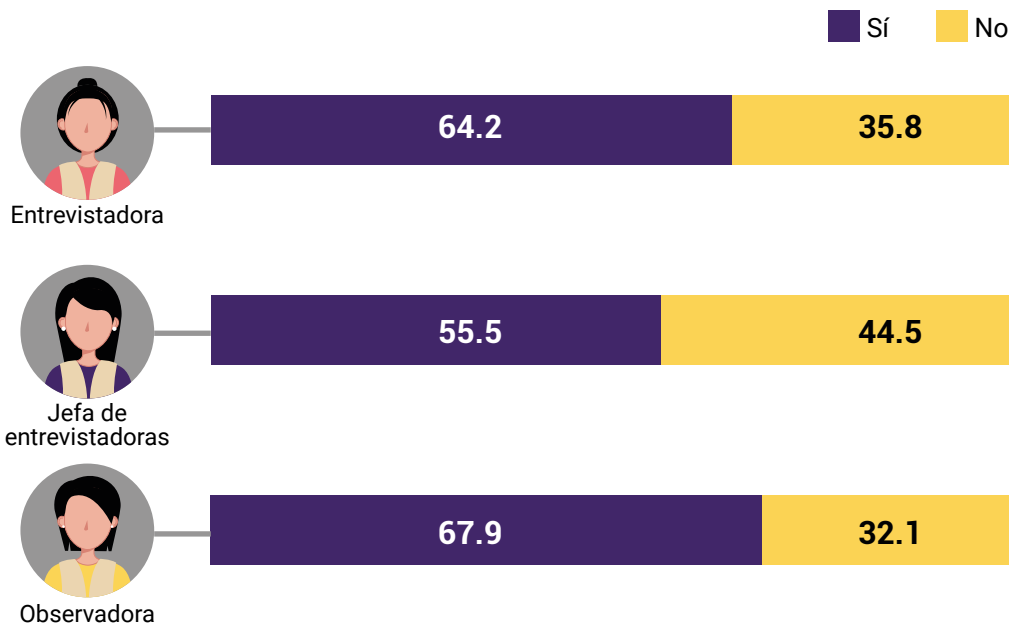
Equivalencia de puestos <sup>23</sup>	
ENDIREH 2016	ENDIREH 2021
Observadora	Enlace de capacitación
Jefa de entrevistadoras	Analista de información
Entrevistadora	Entrevistadora

<sup>23</sup> Es importante que tengas en cuenta estas equivalencias, ya que en la ENDIREH 2021 se modificaron los nombres de algunas figuras operativas respecto a 2016.



**El equilibrio entre tu trabajo como Entrevistadora de la ENDIREH 2021 y el cuidado de tu cuerpo, pensamientos y emociones es la clave para que no se presente un desgaste emocional significativo que ponga en riesgo tu salud.**

**Gráfica 2** Experimentación de desgaste debido a la escucha de los testimonios de las informantes según puesto desempeñado  
Porcentaje



**Fuente:** INEGI. Valoración de la Guía de Autocuidado. ENDIREH 2016. Base de datos.

Con relación a las actividades y ejercicios de la Guía de Autocuidado dirigidos a disminuir el desgaste de trabajar en campo; de las 1 439 personas que contestaron la valoración (O, JE y E), el 91.8% refirió que habían sido muy útiles (ver Cuadro 3). En cuanto a la utilidad de la Guía, el personal operativo coincidió que sirvió para:

1. Aprender estrategias de autocuidado que permitieran reducir el desgaste emocional.
2. Aprender estrategias de seguridad para implementarlas durante la entrevista.
3. Aprender recomendaciones éticas para el trabajo con mujeres.

**Cuadro 3** Utilidad de la Guía de Autocuidado según puesto desempeñado  
Porcentaje

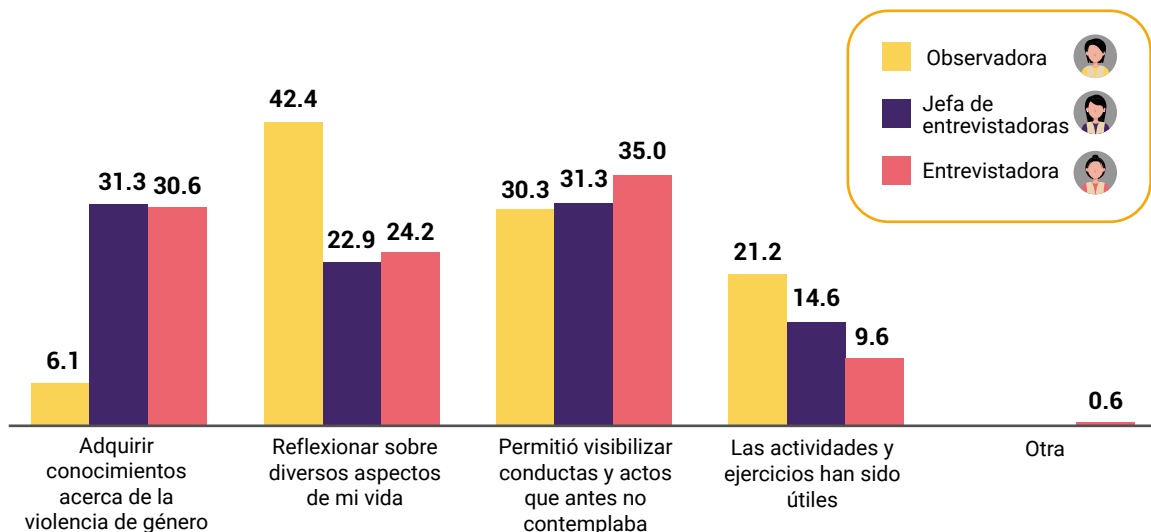
Utilidad de la Guía de Autocuidado	Puesto desempeñado			
	Total	O	JE	E
Aprender estrategias de autocuidado para disminuir desgaste emocional	31.8	30.8	34.4	31.3
Cómo cuidarme a mí y a la informante durante la entrevista	31.4	25.0	29.7	32.0
Las recomendaciones metodológicas y éticas para el trabajo con mujeres	24.3	32.7	22.1	24.2
Las actividades, ejemplos y ejercicios	7.0	3.8	6.1	7.3
La información acerca de las sesiones de descarga	5.7	7.7	7.7	5.2

**Nota:** La suma de los porcentajes no es del 100% pues se podía haber señalado más de una respuesta.

**Fuente:** INEGI. Valoración de la Guía de Autocuidado. ENDIREH 2016. Base de datos.

Como se aprecia, la Guía de Autocuidado también tuvo un impacto en las vidas del personal de campo. Se destaca que cada puesto señaló puntos específicos; a las Observadoras les permitió reflexionar sobre aspectos de su vida; a las Entrevistadoras y Jefas de entrevistadoras les permitió hacerse conscientes de conductas y actos (violentos) que antes no contemplaban (ver Gráfica 3).

**Gráfica 3** Manera en que la Guía de Autocuidado impactó en la vida personal según puesto desempeñado  
Porcentaje



**Fuente:** INEGI. Valoración de la Guía de Autocuidado. ENDIREH 2016. Base de datos.

En definitiva, estos resultados confirman la importancia de contar con una Guía de Autocuidado que aporte estrategias y técnicas orientadas a prevenir y mitigar los síntomas de estrés laboral y desgaste emocional que puede ocasionar el trabajo de campo y la exposición a los relatos de violencia de las mujeres elegidas. Por tal motivo, es prioritario que implementes estos recursos durante tu trabajo en la ENDIREH 2021.



# 3 EL AUTOCUIDADO PERSONAL DURANTE EL LEVANTAMIENTO DE LA INFORMACIÓN



**L**a violencia de pareja y la violencia que se ejerce al interior de las familias es una situación que muchas veces se prefiere mantener oculta, pues es una circunstancia que avergüenza a la mayoría de las víctimas. Además de la vergüenza, el miedo de las mujeres a ser juzgadas, criticadas, señaladas y/o agredidas por dar un testimonio de su experiencia es otra de las causas importantes para la resistencia a responder este tipo de encuestas.

Toma en cuenta que para muchas mujeres contestar la Encuesta puede ser la primera oportunidad que tienen de hablar sobre lo que les pasa o ha pasado en sus hogares, la calle, la escuela o el trabajo; otras mujeres entrarán en conflicto durante la entrevista y tendrán el dilema de declarar o no los malos tratos a los que son sometidas; otras tantas se percatarán por primera vez de que las conductas y acciones de su pareja con respecto a ellas son violentas. Todos estos escenarios son posibles.

Frente a esta realidad, es necesario que como Entrevistadora mires a las mujeres víctimas de violencia desde un ángulo cercano al análisis y que elimines la lástima o la compasión que puedas sentir por ellas. Tomar distancia de los

relatos y las experiencias que te narran las informantes es fundamental para tu salud y para el trabajo. Asimismo, ser empática y objetiva a la vez no implica contradicción, por el contrario, es necesario que, por tu salud y el buen desarrollo de la Encuesta, no te sobreidentifiques con las mujeres entrevistadas víctimas de violencia. Recuerda, también, dependiendo de cómo te prepares antes de cada entrevista depende que la entrevistada se sienta en confianza para contarte lo que le ha sucedido.

### 3.1 PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LA ENTREVISTA

#### Antes de la entrevista

- ▶ Antes de tocar en la vivienda, asegúrate que estás lista para iniciar la entrevista.
- ▶ Presentarte con cordialidad y seguridad infundirá confianza en la persona informante adecuada.
- ▶ Recuerda que en ninguna circunstancia se debe mencionar que la temática de la Encuesta versa sobre el tema de la violencia contra las mujeres, ya que esto puede inhibir el consentimiento de las mujeres para participar. Además, es un lineamiento que establecen los protocolos éticos y de seguridad que debes respetar para no poner en riesgo a la mujer seleccionada y a ti misma.
- ▶ Es importante que centres tu atención en cada entrevista para que puedas detectar algún sesgo de respuesta de la mujer elegida.

#### Durante la entrevista

- ▶ Es probable que algunas de las mujeres que te toque entrevistar no hayan hablado anteriormente de sus experiencias o se sientan irritadas o tristes al recordar los acontecimientos de violencia que sufrieron. Por lo cual al momento de escuchar sus testimonios debes:



- Evitar emitir juicios valorativos y sorprenderte ante algún evento que mencionen.
- Procurar que tus expresiones gestuales no muestren sorpresa, enojo, incredulidad, aprobación o desaprobación ante lo que estás escuchando.
- Muestra empatía e interés en sus respuestas. Así, las informantes se sentirán en confianza porque son escuchadas.



**Experiencias de encuestas internacionales de violencia contra las mujeres** apuntan a que algunas mujeres toman acciones para detener la violencia a partir de que fueron entrevistadas en una encuesta de este tipo.



**Ten presente durante tu trabajo que el levantamiento de la información estadística que realizas es una gran aportación, además, para muchas mujeres resulta un alivio poder relatar sus experiencias de violencia.**

**Llevar pañuelos desechables y ofrecerlos es una manera de mostrar empatía.**

## La privacidad en la ENDIREH 2021

La privacidad es primordial en la ENDIREH 2021, por lo que solo debes llevar a cabo la entrevista si la mujer elegida se encuentra sola. Si alguien más está presente, aunque la mujer entrevistada te diga que puedes iniciar, no debes proceder. Menciona que las preguntas que vas a realizar son personales y que es preferible que las dos se encuentren a solas. Si al realizar la entrevista notas que alguna persona de la vivienda entra y sale constantemente del lugar en que se está llevando a cabo la entrevista, pregunta a la mujer elegida si existe la posibilidad de ir a un sitio donde tengan mayor privacidad.

**La privacidad es esencial pues genera un clima de confianza y permite que la entrevistada hable libremente, asimismo evita que tanto tú como ella se expongan a tensiones y riesgos innecesarios.**

Si las condiciones de privacidad no se cumplen, comenta con la mujer elegida la importancia de la privacidad, si no existen las condiciones para llevar a cabo la entrevista, pregunta por la posibilidad de regresar en otro momento y concerta una cita. Acuerda una hora y día para retornar y toma en cuenta los horarios de la mujer, sobre todo aquellos en que la podrás encontrar sola. En este sentido, considera los horarios laborales de las personas con quien viva, ya sean sus familiares o pareja; recuerda que cualquier persona que se encuentre presente puede ser precisamente quien ejerza violencia contra la mujer. También puedes proponer verla fuera de la vivienda, en un lugar que no implique riesgos para continuar con la entrevista.

- ▶ Existe la posibilidad de que algunas preguntas remuevan sentimientos y/o emociones intensas en algunas mujeres; por eso debes respetar su decisión de no responder a alguna pregunta. Toma en cuenta los sentimientos de las mujeres que te están contando sus historias, ellas tienen el derecho de decidir hasta qué punto llega la entrevista.
- ▶ Algunas mujeres pueden entrar en conflicto sobre si deben contarte sus experiencias. Debido a lo anterior, pueden tomarse algunos segundos para hablarte de lo que han vivido hasta esos momentos. Por esta razón busca no apresurarlas, y cuando inicies una sección en la cual notes que hay cierta afectación en las entrevistadas, dales un momento de silencio y solidaridad y prosigue con la entrevista.
- ▶ Para algunas mujeres hablarte de sus experiencias de violencia puede implicar revivir lo sucedido. Recuerda que: debes ser paciente y saber respetar los silencios que surgen en las entrevistas. Mostrar empatía y respeto por el dolor de las informantes es fundamental. Puede suceder que la mujer se sienta incómoda por tu forma de reaccionar y busque finalizar la entrevista, por lo que debes permanecer neutral.
- ▶ En ocasiones puede suceder que las mujeres entren en un estado emocional delicado y se produzca un silencio prolongado, seguido de llanto. Ante estas situaciones, instintivamente, puedes sentir la necesidad de consolarlas o abrazarlas: evita hacerlo, recuerda que debes mantener la sana distancia con las mujeres, además esto puede desencadenar una reacción emocional más fuerte para la que no estés preparada.

- ▶ La entrevista no es el espacio de mediación y ayuda, aun cuando tengas formación profesional en intervención en crisis no debes involucrarte. Recuerda que entregas un Folleto con información de instancias a las que puede recurrir a solicitar apoyo.

#### Cuadro 4

#### ¿Qué hacer cuando la mujer elegida presente una crisis emocional durante la entrevista?

Lo que puedes hacer		Lo que NO debes hacer
<p>Ante el llanto de la mujer entrevistada, requieres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener la calma.</li> <li>• Generar una sensación de compañía y tranquilidad mediante el contacto visual y la modulación de tu tono de voz.</li> <li>• Mencionar a la informante que puede tomarse un tiempo para tranquilizarse y cuando se encuentre preparada, continuar con la entrevista.</li> <li>• No realices promesas de que mejorará la situación de violencia como una estrategia para tranquilizarla.</li> <li>• Sé sensible y empática a la expresión de sus sentimientos y emociones.</li> </ul>	<p>Si después de un tiempo el llanto de la mujer entrevistada no cesa o se intensifica, considera lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Invítala a realizar respiraciones profundas; coméntale que de manera lenta inhale por la nariz y exhale por la boca, y si es posible caminen unos pasos, acompaña a la mujer en silencio.</li> <li>• Espera a que se tranquilice, pregúntale si esta lista para continuar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llorar junto con la mujer entrevistada.</li> <li>• Angustiarte.</li> <li>• Retirarte sin concluir la entrevista.</li> <li>• Mostrarte indiferente.</li> <li>• Insistir en continuar con la entrevista.</li> <li>• Comentar que lo que le sucede no es tan grave, que has escuchado historias más violentas.</li> <li>• Aconsejar en abandonar a la pareja o denunciar a la persona que la agrede.</li> <li>• Culpar a la mujer entrevistada por no defenderse.</li> </ul>

**Fuente:** con base en ONU MUJERES. (2016). *Caja de herramientas. Protocolo de atención consular para personas víctimas de violencia basada en el género*. México, ONU Mujeres, pp. 56-59.



**Ante los silencios, lo más importante es darle a la mujer su espacio; no la apresures para continuar ni busques consolarla. Debes ser comprensiva y otorgarle el tiempo que sea necesario hasta que la mujer se reponga y puedas continuar con la entrevista.**

¿Qué hacer, si conforme avanzas en el desarrollo de la entrevista, no puedes evitar derramar algunas lágrimas o te sientes demasiado identificada con la historia que te cuentan?

- ▶ Inhala y exhala profundamente.
- ▶ Retoma el control y discúlpate con la mujer entrevistada.
- ▶ Continúa con la entrevista cuando te sientas preparada.
- ▶ Habla con tu Enlace de capacitación sobre lo que te ocurrió.
- ▶ Identifica el motivo de tu respuesta emocional y elige alguna actividad de la Guía de Autocuidado que consideres apropiada.
- ▶ Una vez que concluya el trabajo de campo, si lo consideras necesario, llama o acude a una de las instancias mencionadas en el Folleto para recibir ayuda profesional.



- ▶ Realiza tu trabajo de Entrevistadora con ética y responsabilidad, recuerda que con tu trabajo y las respuestas que brindan las mujeres elegidas, posibilitan que se pongan acciones en marcha en favor de las mujeres del país.

Te proponemos algunas frases con que puedes mostrar comprensión a la mujer entrevistada y alentarla a continuar:

- ▶ “Sé que algunas de las preguntas son dolorosas para usted, por eso le agradezco infinitamente su confianza y quiero que sepa que al compartir su experiencia con el INEGI está usted ayudando a otras mujeres”.
- ▶ “Comprendo que contarme estas experiencias le resulte difícil, pero al hacerlo está colaborando en crear mejores condiciones de vida para todas las mujeres de nuestro país”.
- ▶ “Entiendo que hay temas de los que preferimos no hablar, sin embargo, quiero decirle que al colaborar con esta Encuesta está hablando en representación de muchas mujeres del país”.



“...sé que esto es doloroso y difícil para usted, en realidad le agradezco su franqueza y valor en su declaración. Como le comenté, la información que me brinda es muy valiosa y servirá para conocer la situación que sufrimos las mujeres y encontrar mecanismos para que esto no suceda más”.

- ▶ Recuerda que ayudas a las mujeres elegidas que declararon violencia por medio del Folleto que contiene información de instituciones y líneas telefónicas especializadas para ayudar a las mujeres en situación de violencia, el cual debes de entregar al concluir la entrevista.

Considera que la mejor ayuda y la más útil que puedes dar a las mujeres es brindar información en reciprocidad a la información obtenida. De este modo, garantizas la seguridad y ayudas a que la mujer elegida tenga los datos y la información de los lugares donde puede acudir para recibir ayuda profesional en el momento que lo necesite y lo decida.



**Durante el levantamiento** ten presente que la ENDIREH contribuye a visibilizar una problemática que a menudo permanece invisible y, por ende, estás ayudando a que la comunidad y el entorno en donde vives se vuelvan más seguros, igualitarios y justos para las mujeres.



**Una vez que has finalizado una entrevista,** y te encuentres fuera de la vivienda no te apresures a ir enseguida a visitar la siguiente vivienda. Tómate unos minutos para despejar tu mente de la entrevista que acabas de concluir y organízate para la visita a la siguiente vivienda.

“Sentía gran impotencia de no poder hacer nada por ellas, pero me generaba alivio dejarles información para que sepan a dónde ir a pedir ayuda.”

Entrevistadora, Regional Occidente. ENDIREH 2016.

“Creo que el Folleto fue muy importante, ya que con esa información les das una esperanza a esas mujeres de salir de ese círculo en el que se encuentran y del que creen nunca van a salir”.

Entrevistadora, Regional Norte. ENDIREH 2016.

### Al término de la entrevista

- ▶ Quizá al finalizar alguna entrevista, sientas la necesidad de seguir en contacto con la mujer entrevistada porque te conmovió su historia y genuinamente deseas ayudarla; sin embargo, esto no es posible, no le proporcionas tus datos de contacto, a excepción de tu nombre al momento de presentarte e iniciar la entrevista. No le des tu número telefónico, pues esto implica que te estás comprometiendo a ayudarla y no está dentro de tus posibilidades hacerlo, además tú misma te estarías poniendo en riesgo, pues si la persona que ha cometido actos de violencia contra ella se entera podría tomar represalias.
- ▶ Al atender los relatos de las distintas mujeres entrevistadas puedes llegar a experimentar diversos sentimientos como rabia, impotencia, dolor, frustración, desesperación, alivio o esperanza, etc.; por eso es importante que al terminar la entrevista te tomes un tiempo para pensar lo que acabas de escuchar y cómo te afecta, esto evitará que te sobrecargues emocionalmente. Ten en cuenta que el primer paso para

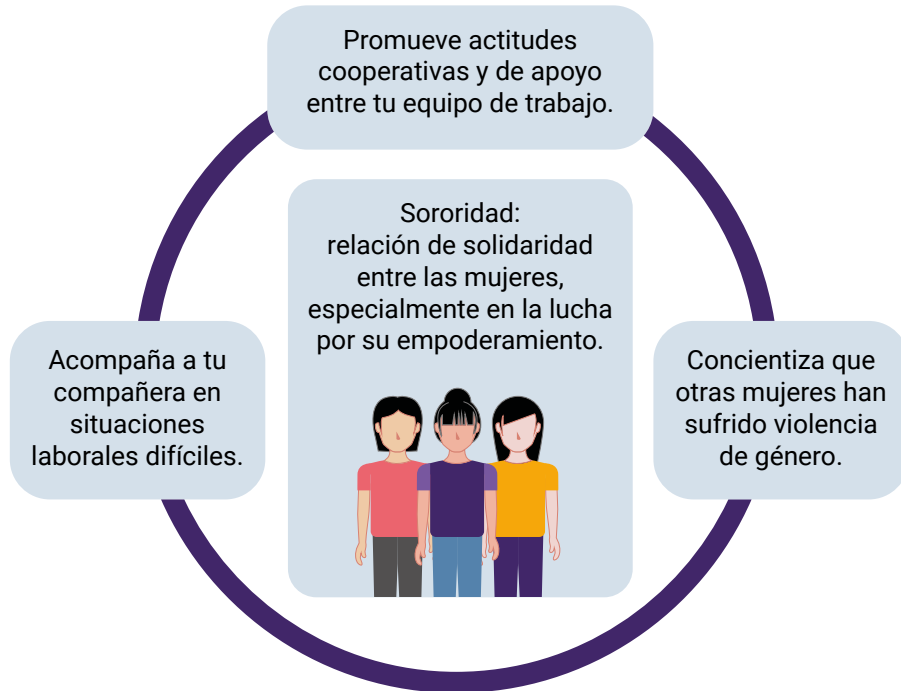
que desempeñes una labor adecuada es priorizar tu bienestar (físico, mental y emocional). Además, en la medida de lo posible, debes acudir a cada vivienda con actitud positiva y la mente despejada. Evita la contaminación de relatos escuchados en entrevistas previas.

- ▶ Como mencionamos anteriormente, algunas de las historias que escuches pueden desencadenar recuerdos de vivencias propias y eventualmente provocarte cierto desgaste emocional. Durante las primeras entrevistas que realices quizás no notes que esto está sucediendo, pero la reiterada exposición a relatos sobre los distintos tipos de agresiones que han sufrido las mujeres puede afectarte si no lo trabajas adecuadamente.

No subestimes la importancia de reflexionar sobre el impacto que una entrevista causó en ti y haz uso de las herramientas que te ofrece esta Guía. No olvides que el autocuidado incluye la dimensión grupal (es decir, tu equipo de trabajo) e institucional (INEGI). Participa activamente en las Sesiones de descarga que juegan un papel central en el autocuidado y en el trabajo de campo.

- ▶ Si al finalizar una entrevista te encuentras agitada o angustiada llama a alguna compañera Entrevistadora, a la Enlace de capacitación o a la Analista de información. Cítala en un parque o en un café para conversar sobre lo que te está sucediendo.
- ▶ Si alguna compañera pide tu apoyo, escúchala y ayúdala a recuperar la calma mediante el uso de alguna de las actividades de esta Guía. Permanece con ella hasta que la veas tranquila; recuerda que como parte del equipo de trabajo el autocuidado grupal es necesario para que exista seguridad y confianza para continuar con tu labor.
- ▶ Fortalecer los vínculos laborales entre compañeras te brindará confianza y la seguridad de que en cualquier momento alguien de tu equipo responderá si necesitas apoyo (ver Figura 9).
- ▶ No acudas a la siguiente vivienda si te encuentras afectada: si continúas sin haber canalizado las emociones es probable que te expongas a un mayor desgaste. Adicionalmente, ten en cuenta que cada entrevista que realices demanda todas tus capacidades, habilidades y atención y al no estar concentrada en lo que la informante declara, tu entrevista no mantendrá los cánones de calidad que se requieren, por lo que la información recabada podría estar incompleta o no ser útil.



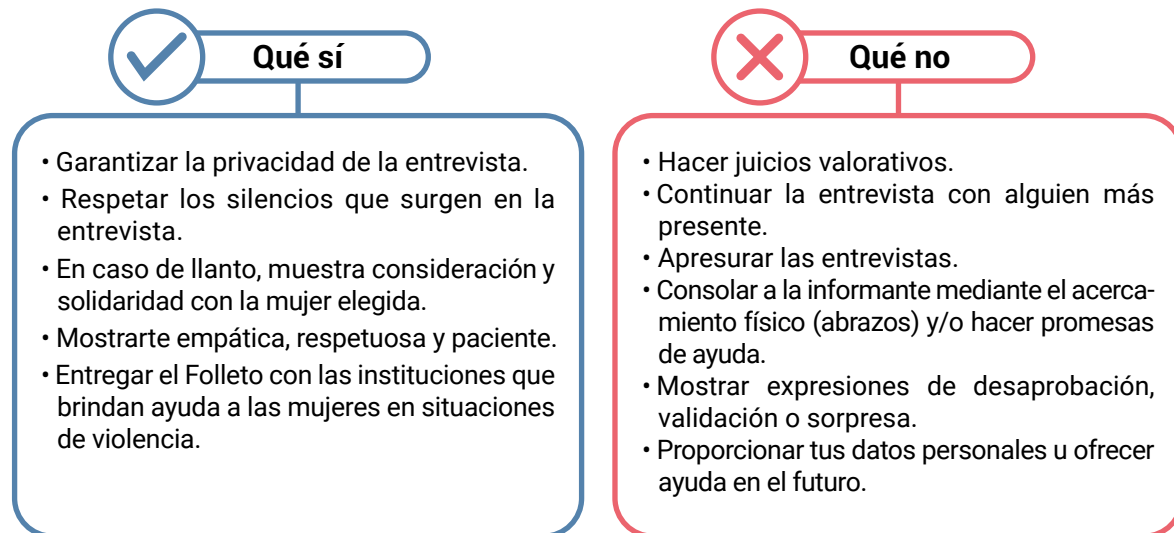
**Figura 9** Sororidad

**Fuente:** Real Academia Española (RAE). (2020). *Definición de Sororidad*.

- ▶ En el plano personal te recomendamos hacer un compromiso contigo misma para no llevar a tus relaciones sociales y familiares el tema de la violencia; evita platicar sobre tu trabajo y lo que has recabado en campo, porque estarías cometiendo una falta al Código de Ética del INEGI, y porque las demás personas pueden descontextualizar y/o emitir juicios. Recuerda que tu formación como Entrevistadora actúa como un escudo de protección en contra de los riesgos que implica el trabajo con mujeres que han experimentado violencia.

A continuación, se muestran algunos puntos centrales que debes tener siempre presentes durante la entrevista (ver Figura 10).

**Figura 10** Durante la entrevista



Las estrategias de autocuidado que se plantean en este documento requieren de compromiso y responsabilidad personal para llevarlas a cabo. Nos interesa que si experimentas alguna de las situaciones o síntomas mencionados lo platicues con tu Enlace de capacitación, lo externes en alguna de las Sesiones de descarga, o bien, realices alguna actividad de auto aplicación que encontrarás en el Capítulo IV, con la finalidad que recobres la tranquilidad y la confianza en ti misma para continuar con tu trabajo en la ENDIREH 2021.

Si te percatas que el desgaste emocional no aminora haciendo uso de los recursos de autocuidado personales, grupales e institucionales. **¡No dudes!, acude a una de las instancias que aparece en el Folleto para buscar ayuda y apoyo profesional.**

## 4

## ACTIVIDADES PARA EL AUTOCUIDADO



.....

**A** lo largo de la Guía de Autocuidado se han planteado las implicaciones que conlleva el trabajo con mujeres víctimas de violencia. Afrontar los posibles efectos que las narraciones de las mujeres entrevistadas pueden tener en el personal operativo, no solo por la naturaleza de los relatos, sino porque al ser mujeres entrevistando mujeres, las historias de ambas –Entrevistadora y Entrevistada– por momentos pueden tocarse, entrelazarse, compaginarse y/o repelerse; por ende, se requieren de algunos conocimientos y habilidades específicas. Estas particularidades de tu labor como Entrevistadora pueden provocar reacciones físicas y/o emocionales.

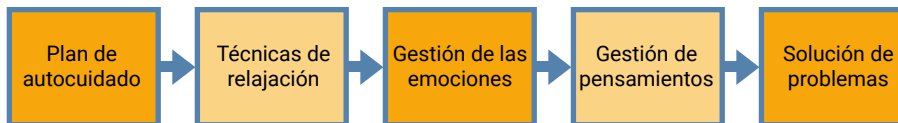
Ante este posible escenario, te proponemos realizar las siguientes actividades que tienen como eje: la relajación, la reflexión y el autoconocimiento.

Las técnicas de relajación permiten reducir los estados de malestar físico y emocional ocasionado por alguna situación estresante. El método de la escritura es un medio de expresión; el cual permite tomar distancia y experimentar desde otro lugar las emociones y pensamientos, y a su vez, posibilita su gestión, desahogo y comprensión,

orientando la conducta hacia el bienestar integral. Recuerda que escribir siempre es una excelente técnica para externar todo aquello que nos molesta y daña.

A continuación, te presentamos algunas actividades que fomentan el autocuidado en tu desempeño como Entrevistadora de la ENDIREH 2021. Se encuentran agrupadas en cinco ejes temáticos (ver Figura 11):

**Figura 11** Ejes temáticos de las actividades

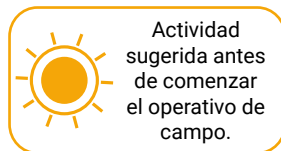


Recuerda que puedes seleccionar las actividades con las que te sientas más identificada y que consideres que te ayudarán a enfrentar una situación estresante durante el trabajo de campo. La finalidad de estas actividades es que consolides estrategias y habilidades para favorecer tu bienestar físico, mental y emocional.

**¡Cuidar de ti y de tus emociones está en tus manos!**



**Es muy importante y beneficioso recordar continuamente que tienes la capacidad de pensar en ti misma, de regalarte momentos de reflexión, de diversión y de goce, que provoquen en ti crecimiento personal, emocional y espiritual.**



## 4.1 MI PLAN DE AUTOCUIDADO



### Actividad 1 Mi plan de autocuidado

Esta actividad te permitirá identificar qué aspectos del autocuidado estás descuidando (alimentación, descanso, ejercicio, espacios de reflexión y distracción) de modo que puedas establecer un plan para cuidar las dimensiones desatendidas y sentirte mejor durante el trabajo de campo.<sup>24</sup>

#### Instrucciones:

Previo al levantamiento realiza una valoración sobre la manera en que te cuidas a ti misma. Te recomendamos utilizar el siguiente calendario; en la primera columna encontrarás los cinco aspectos anteriormente mencionados, pero puedes agregar tantos como consideres necesario acorde a tus intereses.

El primer paso es ubicar cuánto te estás cuidado en cada uno de estos aspectos. De acuerdo con tu selección, en la siguiente columna debes proponer qué acciones específicas vas a realizar durante el levantamiento de campo para cuidarte mejor. Realiza esta evaluación constantemente para que puedas monitorear tu bienestar y el avance de las acciones que te has propuesto. A continuación, te mostramos un ejemplo:

<sup>24</sup> Apóyate para realizar la actividad en el formato # 1 del anexo.

MI AUTOCUIDADO	Me cuidó	A veces me descuido	No me estoy cuidando	¿Qué voy a hacer para cuidarme mejor?	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Cuido mi alimentación.	✓			Continuaré cuidando mi alimentación.	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✓
Duelmo lo suficiente.		✓		Procuraré dormir 6 horas diarias como mínimo.	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗	✓
Me ejercito.			✓	Hacer estiramientos por la mañana o por la noche antes de ir a dormir.	20 min. M-J	10 min. L-M-V	20 min. M-J	10 min. L-M-V	20 min. M-J	10 min. L-M-V	5 min. M-J	5 Min. M-J
Procuró un espacio de reflexión.			✓	Elegir alguna de las actividades de la Guía de Autocuidado ENDIREH 2021.	10 min. L-M-V	20 min. M-J	10 min. L-M-V	20 min. M-J	20 min. M-J	10 min. L-M-V	10 min. L-M-V	10 min. L-M-V
Actividades recreativas.		✓		Ir al cine o al parque una vez a la semana.	Cine	Dibujar		Bailar	Cantar	Leer	Correr	

## 4.2 TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Las técnicas de relajación tienen un efecto en la reducción de los síntomas de estrés y del desgaste físico y emocional; los beneficios que puedes encontrar al aplicar este tipo de técnicas son:

- ▶ Reducir los estados de activación de tu cuerpo ocasionado por el estrés, por ejemplo, el aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, malestar estomacal o náuseas, vértigo, sudoración o tensión muscular.
- ▶ Permitir recuperar el estado de calma y la sensación de bienestar.



Actividad sugerida durante el trabajo de campo.



### Actividad 2

#### Respiración profunda

Algunas situaciones durante el trabajo de campo pueden alterar tu ritmo de respiración; ocasionando que de manera inconsciente aumentes la frecuencia de la respiración. Por ello, aprender a regular la respiración acarrea beneficios para reducir algunos malestares físicos ocasionados por una inadecuada oxigenación del cuerpo, así como para mejorar tu actividad física.

Con esta actividad<sup>25</sup> practicarás una respiración que te permitirá oxigenar de manera adecuada todos tus tejidos y órganos vitales, y al mismo tiempo, te ayudará a relajarte.

<sup>25</sup> Actividad retomada de Díaz, Martha Isabel, et al. (2012). "Terapias y técnicas de exposición". En Ruiz, María Ángeles, et al. *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. España, Desclée de Brouwer, pp. 265-266.

**Instrucciones:**

1. Siéntate cómodamente y coloca la mano izquierda sobre tu abdomen y la mano derecha sobre la mano izquierda.
2. Comienza a respirar lentamente y nota como tu abdomen almacena aire; inhala durante cinco segundos.
3. Mantén la respiración y repite mentalmente la siguiente frase: **“Mi cuerpo está relajado”**.
4. Exhala el aire de manera pausada.
5. Recomendamos que realices este ejercicio cuatro o cinco veces de manera consecutiva y aplícalo cuando sientas que debes relajarte.



Conforme vas realizando las respiraciones, concéntrate en cómo ayudaste a tu cuerpo, si percibiste bienestar al oxigenar todo tu cuerpo realiza el ejercicio frecuentemente.





Actividad sugerida durante las Sesiones de descarga.



Actividad sugerida después de la jornada de trabajo.



### Actividad 3

#### Relajación muscular

La relajación muscular se emplea para disminuir la tensión acumulada en algunas partes específicas del cuerpo; la técnica consiste en que tenses y relajes los músculos tomando conciencia de la sensación que se produce.

Con esta actividad<sup>26</sup> ayudarás a disminuir la tensión acumulada en partes específicas del cuerpo.

#### Instrucciones:

1. Siéntate cómodamente y cierra los ojos.
2. Ejerce tensión para cada parte muscular siguiendo la secuencia que se indica en el siguiente cuadro; comenzando por las manos y acabando por los pies.
3. El tiempo de duración de la tensión por cada grupo muscular es de cuatro segundos aproximadamente.
4. No debes tensar con demasiada fuerza porque puedes lastimarte.
5. Al relajar debes soltar el músculo de repente. En la fase de distensión no se debe de realizar ningún esfuerzo activo: simplemente consiste en permanecer pasiva experimentando el alargamiento muscular que se produce al soltar rápidamente toda la tensión.
6. Mantén el músculo relajado durante 15 segundos aproximadamente antes de tensar de nuevo.
7. Concéntrate en la agradable sensación de relajación que produce cada músculo.

<sup>26</sup> *Ibíd.*, pp. 258-259.

Partes musculares	Tensión
1. Mano y antebrazo derecho.	Apretar el puño derecho.
2. Brazo derecho.	Apretar el codo derecho contra el brazo del sillón o una superficie fuerte y acojinada.
3. Mano y antebrazo izquierdo.	Apretar el puño izquierdo.
4. Brazo izquierdo.	Apretar el codo izquierdo contra el brazo del sillón o una superficie fuerte y acojinada.
5. Frente.	Levantar las cejas con los ojos cerrados y arrugar la frente.
6. Ojos y nariz.	Apretar los párpados y arrugar la nariz.
7. Cuello.	Empujar la barbilla contra el pecho.
8. Pecho, hombros y parte superior de la espalda.	Arquear la espalda.
9. Región abdominal o estomacal.	Poner el estómago duro y tenso.
10. Muslo derecho.	Apretar el muslo derecho contra el asiento.
11. Pie derecho.	Doblar los dedos hacia adentro sin levantar el pie del suelo.
12. Muslo izquierdo.	Apretar el muslo izquierdo contra el asiento.
13. Pie izquierdo.	Doblar los dedos hacia dentro sin levantar el pie del suelo.

Al finalizar las series de tensión y relajación reflexiona cuáles son los cambios que experimenta tu cuerpo, el antes y después, si es posible compártelos con tus compañeras. En caso de presentar alguna molestia física no realices los ejercicios continuamente y atiéndete con un especialista.



Actividad sugerida durante las Sesiones de descarga.



Actividad sugerida después de la jornada de trabajo.



## Actividad 4

### Relajación combinada

Esta actividad<sup>27</sup> te permitirá deshacerte del estrés, conflictos y/o emociones negativas a través de la respiración.

#### Instrucciones:

##### Paso 1

1. Cuando realices una actividad de relajación muscular y contraigas el músculo; imagina que la tensión representa el estrés, los conflictos y las emociones negativas que experimentaste durante tu jornada laboral.
2. Imagina que, al soltar los músculos, estás dejando ir todo el estrés y el desgaste emocional acumulado; concentra tu atención en la placentera sensación de dejar ir los problemas.

##### Paso 2

1. Siéntate cómodamente y cierra los ojos.
2. Aleja cualquier pensamiento y concéntrate en tu respiración.
3. Imagina que cada exhalación es como dejar ir los problemas y las emociones negativas:
  - El dolor y sufrimiento de las mujeres víctimas de violencia.
  - El desgaste físico y emocional acumulados por la jornada del día.
  - El recuerdo de tus experiencias de violencia que pudieron haber despertado los relatos de las mujeres elegidas.
4. Piensa que sueltas y dejas ir estos malestares que te incomodan y te inquietan.
5. Cada vez que se llenan tus pulmones de aire, imagina una sensación de energía positiva que te desintoxica y renueva tu interior.



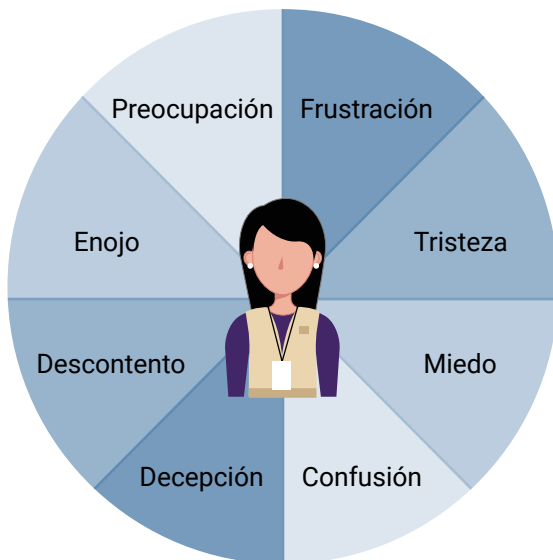
<sup>27</sup> Actividad adaptada de Egozcue, María Magdalena. (2014). *Primeros auxilios psicológicos*. México, Paidós, pp- 356-357.

### 4.3 GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

La gestión de nuestras emociones es un recurso importante para la disminución de los estados de estrés laboral y el desgaste emocional. Las siguientes actividades tienen la finalidad de identificar las emociones que es posible se manifiesten a lo largo del trabajo de campo y el impacto que pueden tener en tu persona. Esta tarea permite que organices, distingas y aceptes la experiencia emocional para poder reorientar tus acciones.<sup>28</sup>

En la ENDIREH 2016 algunas Entrevistadoras reportaron haber experimentado ciertas emociones negativas durante el levantamiento. Estas emociones negativas tenían relación con su exposición a los testimonios de violencia de algunas mujeres entrevistadas (ver Figura 12).

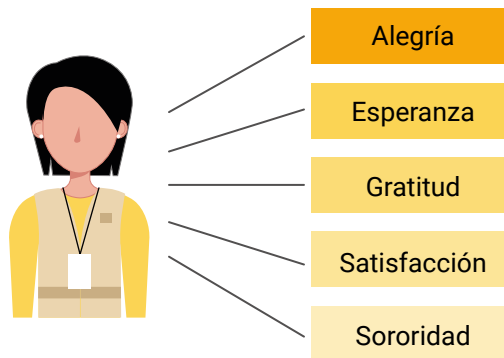
**Figura 12** Emociones negativas que experimentaron las Entrevistadoras en la ENDIREH 2016



<sup>28</sup> Aguilar, Cristina. (2019). "Gestión de las emociones". En: Gil-Monte, Pedro. (coord.). *Prevención y tratamiento del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Programa de intervención*. España, Ediciones Pirámide, pp. 74-75.

Sin embargo, también externaron que realizando el trabajo de campo experimentaron emociones positivas (ver Figura 13).

**Figura 13** Emociones positivas que experimentaron las Entrevistadoras en la ENDIREH 2016



Entre las tantas lecciones que dejó la ENDIREH 2016, se destaca que algunas Entrevistadoras, Jefas de entrevistadoras y Observadoras declararon que se sintieron satisfechas, orgullosas, contentas y complacidas de haber participado en la Encuesta.

En la semana seis de captación de la información, el sentimiento más reportado en las Sesiones de descarga a nivel nacional fue la motivación. Las Entrevistadoras reportaron sentirse sobre todo motivadas por los agradecimientos de las mujeres al finalizar la entrevista y porque al entregarles el Folleto entendían que les estaban brindando información que las ayudaría; por el buen recibimiento en las localidades rurales, porque las informantes respondieron con honestidad al cuestionario, así como por los aprendizajes personales adquiridos en la Encuesta.



### Actividad 5 Mis reacciones ante la entrevista

Si después de una entrevista te sientes incómoda, ansiosa o angustiada debido a las respuestas brindadas por la informante o por la manera en que se desarrolló el diálogo, puedes realizar la siguiente actividad para comprender lo sucedido y procesarlo de mejor manera.<sup>29</sup>

#### Instrucciones:

En la primera fila describe la información o situación que te provocó malestar. En la segunda escribe los sentimientos que estás experimentando y en la tercera las sensaciones físicas que hay en tu cuerpo. En la siguiente fila detalla cuál es tu diálogo interior, es decir, qué estás pensando al respecto y cómo interpretas lo que estás sintiendo. En la quinta fila describe qué otro punto de vista es posible tener sobre la información o situación que te provocó malestar, mirando desde otra perspectiva o tomando distancia con lo sucedido. Al finalizar, en la última fila describe cómo te sientes y lo que piensas al concluir esta reflexión. Puedes realizar esta actividad las veces que consideres necesario al enfrentarte a entrevistas particularmente difíciles.

**Lo que me provocó malestar.**

**Mis sentimientos.**



Actividad sugerida durante las Sesiones de descarga.



Actividad sugerida durante el trabajo de campo.

<sup>29</sup> Apóyate para realizar la actividad en el formato # 2.

**Mis sensaciones  
en el cuerpo.**

**Mi diálogo interior.**

**Mi reinterpretación de  
lo sucedido.**

**Lo que siento y  
pienso ahora.**



## Actividad 6

### Identificando mis emociones



Actividad sugerida después de la jornada de trabajo.

Con esta actividad<sup>30</sup> reflexiva podrás identificar las situaciones del día que te afectaron emocionalmente y ubicar el lugar del cuerpo en el que se anida esa emoción para, después, liberarla.<sup>31</sup>

#### Instrucciones:

1. Realiza esta actividad al finalizar el día en un espacio tranquilo que te permita reflexionar lo siguiente:
  - a) ¿Durante tu jornada laboral presentaste alguna situación que te ocasionó emociones encontradas? Describe la situación.

---



---



---



---

- b) A partir de esta situación ¿qué emociones sentiste?

---



---



---



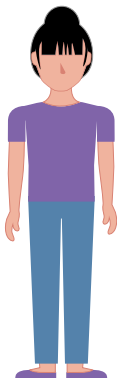
---

Te ofrecemos un listado de emociones para que si lo requieres, te apoyes en él.

<sup>30</sup> Actividad adaptada. *Ibid.*, pp. 82-83.

<sup>31</sup> Apóyate para realizar la actividad en el formato # 3 del anexo.





Positivas			Negativas			
Alegría	Esperanza	Sororidad	Pesimismo	Frustración	Irritación	Tristeza
Entereza	Optimismo	Ternura	Decepción	Confusión	Angustia	Culpa
Gratitud	Satisfacción	Orgullo	Enojo	Desagrado	Impotencia	Miedo

Marca en el dibujo de la mujer con una palomita las emociones positivas y con un tache las emociones negativas, identificando en qué parte de tu cuerpo reside esta emoción o emociones.

- Si presentas una emoción negativa; cierra los ojos, realiza una serie de respiraciones lentas y profundas hasta que te hayas relajado (**aplica Actividad 2**); imagínate sentada o acostada en un campo abierto, considera que tu emoción tiene forma de una nube, observa como lentamente se va disipando y alejándose. Una vez que tengas esta imagen, repite mentalmente la siguiente frase:<sup>32</sup>

***"Percibo \_\_\_\_\_ emoción \_\_\_\_\_ en mi \_\_\_\_\_ parte del cuerpo \_\_\_\_\_; me doy permiso de soltarla, mientras se está disipando como una nube".***

- Quando hayas terminado, realiza una serie de inhalaciones y exhalaciones profundas hasta que te sientas relajada. Luego, lentamente abre los ojos.

<sup>32</sup> Actividad retomada de Mckay, Matthew, et al. (2017). *Manual práctico de terapia dialéctico conductual*. España, Desclée de Brouwer, pp. 113-115.



## Actividad 7

Expresión del enojo y la tristeza



Actividad sugerida después de la jornada de trabajo.

Con esta actividad<sup>33</sup> podrás identificar lo que te entristece o enoja y expresarlo mediante la escritura. De esta manera darás un paso para dejarlo ir.<sup>34</sup>

### Instrucciones:

#### Paso 1

1. Durante un día laboral, identifica una situación que percibiste como una injusticia y que te produzca enojo contra alguien o contra ti misma, o bien, un episodio en que te hayas sentida abatida por la tristeza.

---



---



---

2. Escribe la emoción que sientes; encuentra una palabra que se ajuste a ese sentir:

---

3. ¿Qué sientes en el cuerpo?

---



---

4. ¿En qué parte del cuerpo?

---

#### Paso 2

1. Di en voz alta: **me siento**           emoción           **con**           persona (as)           **por**           situación          .

2. Encuentra un modo de expresar este enojo o tristeza; realiza la siguiente actividad.

- En una hoja de papel escribe o dibuja la situación o la persona que te hizo enojar. Ten en cuenta que es tu espacio, expresa lo que quieras decir.

<sup>33</sup> Actividad adaptada de Aguilar, Cristina. (2019). *Op. cit.*, pp. 84-85.

<sup>34</sup> Apóyate para realizar la actividad en el formato # 4 del anexo.

- Ahora rompe la hoja de papel en muchos cachitos y deposítalos en un bote de basura. Imagina que con este acto estas soltando estas emociones que te enganchan en el malestar, date permiso y deja que se vayan.
3. Contesta las siguientes preguntas:
- ¿Cómo te sentiste al expresar la emoción de esa manera?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ¿Cómo sientes ahora tu cuerpo?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
4. Piensa en tres fortalezas y/o cualidades positivas de ti misma que te hayan ayudado a trabajar de manera adecuada estas emociones y anótalas a continuación:
- \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

Para comenzar a regular y aceptar nuestras emociones debemos experimentarlas y dejar que se vayan. Recuerda, que las emociones son estados transitorios. Asimismo, es importante que aprendas a relajarte, identificar qué es lo que produce esta emoción, modificar la actitud con respecto a la situación y encontrar soluciones constructivas para resolver y mejorar el estado emocional. En ocasiones, una manera de resolver reside en la habilidad para expresar de manera adecuada lo que sentimos y necesitamos de los demás.



## Actividad 8

### Regulando mi ansiedad

La ansiedad es una reacción mental y física ante una situación específica que puede ocasionar emociones de miedo, angustia y preocupación, y a su vez, moviliza la respuesta defensiva y/o la evitación para atender estos estímulos estresores. Cuando el estado de ansiedad es excesivo para la persona, puede manifestar síntomas físicos, como: hiperventilación, taquicardia, vértigo y náuseas, por mencionar algunos.



En el trabajo de campo, es probable que te enfrentes a situaciones que te ocasionen estados leves o moderados de ansiedad; puede ser que sucedan debido al relato de violencia de la informante y te generen preocupación por su integridad o que remuevan alguna experiencia de violencia propia que te provoque miedo o angustia.

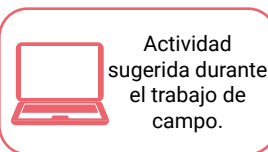
Si cuando finalices una entrevista, notas que te generó ansiedad, realiza el siguiente ejercicio.

Esta actividad<sup>35</sup> te permitirá ser consciente de lo que sientes y que te afecta, pero al mismo tiempo, te permite darte cuenta de que ocurren otras cosas a tu alrededor que son buenas y que los problemas no son lo único que el mundo ofrece para ti. Enfócate en tomar otra perspectiva para concentrarte en las soluciones que tienes a tu alcance.<sup>36</sup>

#### Instrucciones:

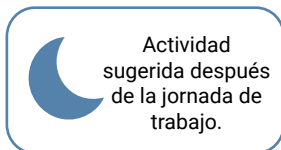
En el momento en que experimentes angustia:

1. Realiza respiraciones profundas (**aplica Actividad 2**). Repite el proceso las veces que sea necesario hasta que sientas que disminuya el malestar.
2. Enfoca tu atención, mira a tu alrededor y encuentra:
  - cinco cosas hermosas que puedas mirar.
  - cuatro cosas agradables que puedas tocar.



<sup>35</sup> Actividad adaptada de Flores, Lissete Magdalena, et al. (2020). *Intervención en crisis ante una situación de contingencia ambiental*, p. 12.

<sup>36</sup> Apóyate para realizar la actividad en el formato # 5 del anexo.



- tres sonidos que puedas escuchar.
- dos cosas que puedas oler.

3. Repite la siguiente frase: **“Me encuentro en el momento presente; tengo la capacidad de manejar la emoción que estoy experimentando”.**

Si al concluir el día aún persiste la sensación de angustia y miedo por lo experimentado durante la jornada laboral.

Paso 1 (Antes de irte a descansar).

1. Identifica la situación que te ocasione ansiedad.
2. **“Me preocupa sentirme emoción con persona”.**
3. Escribe la emoción que estás evitando: \_\_\_\_\_
4. En el fondo, tengo emoción de \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_.
5. ¿Consideras que esa emoción que te daña es real o infundada? ¿Por qué?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
6. ¿Qué acciones tienes al alcance para detener la situación que te ocasiona emoción?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Paso 2

1. Cierra tus ojos; ahora que nombraste tu miedo, preocupación o angustia imagina que tienes a la mano plastilina y dale la forma que desees.
2. Imagina una caja y deposita la figura que creaste en ella, al depositarla repite para ti misma; **“acepto mi emoción sin juzgarla ni criticarla y me permito vivir el momento presente para seguir adelante”.**
3. Posteriormente, imagina que cierras la caja.
4. Finalmente, realiza una serie de inhalaciones y exhalaciones profundas hasta que te sientas relajada. Luego, lentamente abre los ojos.

## 4.4 GESTIÓN DE PENSAMIENTOS

Los pensamientos que surgen ante una situación en particular influyen en nuestras emociones, actitudes y comportamientos, es decir, establecen una visión de la realidad en la que vivimos. Cuando estamos expuestas a estados de estrés y de desgaste emocional debemos detenernos a identificarlos.



### Actividad 9

Lista de verificación

Con esta actividad<sup>37</sup> podrás identificar si estás padeciendo trauma vicario o desgaste por empatía por los testimonios que has escuchado de las mujeres elegidas. También te permitirá transformar ese desgaste emocional en pensamientos positivos para mitigar su efecto dañino en ti.<sup>38</sup>

#### Instrucciones

1. Reflexiona las experiencias que obtuviste durante el trabajo de campo y marca con una X si tienes alguno de estos pensamientos y /o emociones:

Pensamientos	Sí
Me identifico con el relato de la informante y siento su tristeza como propia.	
Tengo presente el relato de alguna de las entrevistadas durante todo el día y no me deja realizar mis actividades.	
Siento enojo con la mujer elegida porque permite que ejerzan actos de violencia contra su persona.	
Me siento frustrada por la situación de violencia de la mujer entrevistada ya que no hace lo que debería para resolver su situación.	

2. Si coincides en más de dos afirmaciones; significa que las temáticas que aborda la Encuesta o alguna entrevista en particular te inquietan en exceso. Es muy importante que acudas a la Sesión de descarga más

Esta actividad puede ser complementaria con las Actividades 7 y 8 del apartado *Gestión de las emociones*.



Actividad sugerida después de la jornada de trabajo.

<sup>37</sup> Actividad adaptada del Consejo Nacional para la Igualdad de Género (CNIG). (2018). *Op. cit.*, p. 59.

<sup>38</sup> Apóyate para realizar la actividad en el formato # 6 del anexo.

próxima y que busques a tu Enlace de capacitación para que puedas externarle las dificultades que se te presentaron con algún testimonio de la mujer elegida.

**Ten presente** durante la entrevista que:

- La ENDIREH 2021 proporcionará información sobre la situación de la violencia contra las mujeres, y con ello, brinda insumos para la elaboración de políticas públicas orientadas a prevenir, atender y erradicar esta problemática.
- En algunos casos el brindar una escucha empática a la mujer víctima de violencia posibilita que externé todo aquello que reprimió por años; es decir, es un acto liberador.
- El Folleto que se entrega al finalizar la entrevista puede contribuir a que la mujer entrevistada tome conciencia de su situación, y que pueda solicitar el apoyo que necesita en las instancias correspondientes.

3. Para finalizar, en una hoja de papel traza una línea, sobre esta escribe todas las experiencias positivas que has experimentado durante el levantamiento, desde el inicio hasta ahora.
4. Al haber recuperado estas experiencias, ¿qué emociones y pensamientos positivos te despertaron?

Emoción positiva	Pensamiento positivo
▪ _____	▪ _____
▪ _____	▪ _____
▪ _____	▪ _____

**¡Revitaliza tu desempeño como Entrevistadora de la ENDIREH 2021, tu trabajo es muy importante para erradicar la violencia contra la mujer!**



## Actividad 10

### Pensamientos de afrontamiento



Actividad sugerida durante el trabajo de campo.

Las estrategias de afrontamiento son las acciones dirigidas a enfrentar las demandas y las necesidades internas y externas de la persona.

Esta actividad<sup>39</sup> pretende aminorar temporalmente el malestar y el desgaste emocional ocasionado por situaciones estresantes mediante la identificación de pensamientos alternativos de afrontamiento.<sup>40</sup>

#### Instrucciones:

1. A continuación, te mostramos una lista con algunos pensamientos de afrontamiento. Marca con una X los que te puedan ayudar.

Pensamiento de afrontamiento	¿Me es útil?
Esta situación no va a durar para siempre.	
He pasado por otras experiencias complicadas y las he enfrentado exitosamente.	
La emoción que siento pasará, me permito que fluya.	
Mis pensamientos hacen que ahora me sienta incómoda, pero puedo aceptarlos.	
Puedo sentirme con ansiedad y, aun así, hacer frente a la situación.	
Soy capaz para enfrentarme a lo que me está sucediendo.	
Esta es una oportunidad de aprendizaje.	
Puedo superar esta situación; no dejaré que me domine.	
Puedo tomarme un tiempo para relajarme.	
He superado situaciones parecidas que me permitieron crecer como persona y/o profesionalista.	

<sup>39</sup> Actividad adaptada de Mckay, Matthew, *et al.* (2017). *Op. cit.*, pp. 77-76.

<sup>40</sup> Apóyate para realizar la actividad en el formato # 7 del anexo.



Mi ansiedad/miedo/tristeza no me va a dominar; simplemente, me permito sentir las en este momento.	
El día de hoy no sucedió lo que esperaba, pero mañana puede ser diferente.	
Es normal que algunas veces me sienta triste/ansiosa; pero esta emoción pasará.	
Las situaciones externas no controlan lo que me pase; lo hago yo misma.	
Debo enfocarme en el presente y en mis responsabilidades; enfoco mi atención para continuar.	
Solo lo que haga en el presente podrá determinar mi futuro.	
Hoy no me culparé por el pasado y lo que no pueda cambiar.	
Esta situación me bloquea, pero solo es temporal ya que encontraré como atenderla.	
Me disculpo por mis errores cometidos; son aprendizajes que me permiten mejorar.	
Hoy me amaré a mí misma y desafiaré los retos del día.	
Registra otros pensamientos de afrontamiento que no se encuentren en la lista:	
1.	
2.	
3.	

2. Escribe tus cinco pensamientos de afrontamiento favoritos en una tarjeta o en una nota autoadhesiva para llevarlas contigo durante el trabajo de campo; recuerda que esta nota tiene que estar a tu alcance cuando la necesites para recordar que hay otras formas de percibir la situación que te ocasiona estrés y desgaste emocional.

## 4.5 SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La solución de problemas es una habilidad que se va implementando y desarrollando a lo largo de nuestra vida. Sin embargo, en ocasiones establecemos estrategias de solución que en su momento quizás fueron efectivas, pero que en la actualidad ya no funcionan; situándonos en un estado de confort que no nos permite avanzar y transformarnos.

En este último apartado proponemos que tomes consciencia de cómo inicia y se desarrolla algún problema. Ser consciente, es el primer paso para guiar la acción en la búsqueda de una solución favorable y constructiva para ti misma. En otras palabras, definir el problema significa también trazar las soluciones.



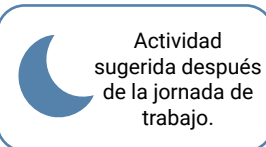
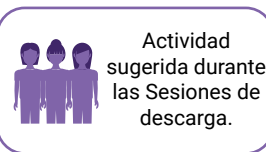
### Actividad 11

Observación para la solución de problemas

Esta actividad<sup>41</sup> te ayudará a poner en palabras los inconvenientes y posibles soluciones para atender el problema, con la finalidad, que puedas asimilar y manejar de una mejor manera las situaciones a las que te enfrentas.<sup>42</sup>

#### Instrucciones:

1. Reserva un tiempo para enfrentar tus conflictos; date mínimo una hora para reflexionar, esto te proporcionará de forma inmediata un alivio ya que estarás en libertad de utilizar tu energía para ti misma.
2. Toma tres hojas de papel y escribe en la primera la situación que te inquieta y te gustaría resolver (tiempo aproximado: de 10 a 15 minutos).
3. Divide la segunda hoja en dos columnas, la primera para "Inconvenientes" y la otra para "Posibles soluciones". Anota todo lo que te inquieta y señala las opciones y compromisos que puedan ser soluciones (tiempo aproximado: de 15 a 20 minutos).



<sup>41</sup> Actividad retomada de Egozcue, María Magdalena. (2014). *Op. cit.*, pp. 273-274.

<sup>42</sup> Apóyate para realizar la actividad en el formato # 8 del anexo.

Inconvenientes	Posibles soluciones
Fatiga y estrés.	Realizar ejercicio. Utilizar técnicas de relajación. Escuchar música y darme un masaje.
Enojo con mi jefa(e).	Comunicar mis dudas para la realización de mis funciones. Solicitar retroalimentación para identificar mis áreas de oportunidad y mejorar mi desempeño.

4. Lee en voz alta la lista de posibles soluciones y enumérelas por orden de prioridad, las más urgentes y las que puedas realizar.
5. Anota cuándo las realizarás.
6. En la tercera hoja, elabora una nueva lista de soluciones por orden de importancia añade las fechas y los momentos para realizarlas.
7. Asegúrate de colocar la lista en un lugar visible para que la tengas presente durante el día.

## BIBLIOGRAFÍA

- Antares Foundation. (2012). *Gestión del estrés en trabajadores humanitarios. Guía de buenas prácticas*. Tercera edición. Ámsterdam, Holanda, Antares Foundation. [En línea]: <[https://www.antaresfoundation.org/filestore/si/1164337/5/1167964/antares\\_guidelines\\_spanish.pdf?etag=74672cb4e3ea943498a310194fd14062](https://www.antaresfoundation.org/filestore/si/1164337/5/1167964/antares_guidelines_spanish.pdf?etag=74672cb4e3ea943498a310194fd14062)> [Fecha de consulta: 31 marzo 2021].
- Consejo Nacional para la Igualdad de Género. (CNIG). (2018). *Guía práctica de autocuidado y contención emocional. Segunda Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres*. Ecuador. [En línea]: <<https://www.igualdadgenero.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/03/Gu%C3%ADa-de-Autocuidado-ENVIGMU-CNIG-2018.pdf>> [Fecha de consulta: 31 marzo 2021].
- Duque, Vilma y Gómez, Nieves. (2014). *Lineamientos para el cuidado de los equipos, promoción del autocuidado y atención en crisis. Dirigido a operadores de justicia especializada en delitos de feminicidio y otras formas de violencia contra la mujer, violencia sexual, explotación y trata de personas*. Guatemala, Organismo Judicial Guatemala, C.A. [En línea]: <<http://www.oj.gob.gt/justiciadegenero/wp-content/uploads/2014/11/Modulo-AUTOAYUDA.pdf>> [Fecha de consulta: 31 marzo 2021].
- Duque, Vilma. (2020). *Hacia una cultura del buen-trato y bien-estar. Promoviendo el autocuidado y el cuidado de los equipos en el trabajo*. Guatemala, Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial – ECAP. [En línea]: <<https://ecapguatemala.org.gt/sites/default/files/Hacia%20una%20cultura%20del%20buen%20trato%20y%20el%20bienestar.pdf>> [Fecha de consulta: 31 marzo 2021].
- Egozcue, María Magdalena. (2014). *Primeros auxilios psicológicos*. México, Paidós.
- Flores, Lissete Magdalena, et al. (2020). *Intervención en crisis ante una situación de contingencia ambiental*. [En línea]: <<https://www.ugto.mx/ugentucasa/images/pdf/intervencion-crisis-intervencion-situacion-contingencia.pdf>> [Fecha de consulta: 31 marzo 2021].
- Gil-Monte, Pedro. (coord.). (2019). *Prevención y tratamiento del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout)*. Programa de intervención. España, Ediciones Pirámide.

- Gobierno de México. (2020). *Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en la generación de información estadística y geográfica*. México, Gobierno de México. [En línea]: <[https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/07/Lineamiento\\_para\\_mitigacion\\_COVID19\\_InfoEyG\\_GENERICO.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/07/Lineamiento_para_mitigacion_COVID19_InfoEyG_GENERICO.pdf)> [Fecha de consulta: 31 marzo 2021].
- Instituto Nacional de Estadística, INE. (2017). *Guía metodológica de capacitación y contención emocional. Encuesta de Prevalencia y características de la Violencia contra las mujeres 2016*. Bolivia, INE. [En línea]: <<https://info.comvomujer.org.pe/catalogo/intrv/243-2017-es-guide-intrv-bol.pdf>> [Fecha de consulta: 31 marzo 2021].
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI. (2019). *Código de conducta para las personas servidores públicos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía*. México, INEGI. [En línea]: <[https://sc.inegi.org.mx/repositorioNormateca/Omj\\_24Jul19.pdf](https://sc.inegi.org.mx/repositorioNormateca/Omj_24Jul19.pdf)> [Fecha de consulta: 31 marzo 2021].
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI. (2017). *Informe final de los procesos de la ENDIREH 2016*. México, INEGI (Documento interno).
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud Laboral (NIOSH). (1999). "El estrés...en el trabajo". En *Publicaciones de NIOSH*, núm. 99-100, enero, 1999. EE. UU., Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). [En línea]: <[https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/99-101\\_sp/](https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/99-101_sp/)> [Fecha de consulta: 31 marzo 2021].
- International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD)-World Health Organization. (2020). *ICD-11 for mortality and morbidity statistics*. [En línea]: <<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/129180281?view=L9>> [Fecha de consulta: 31 marzo 2021].
- Lagarde, Marcela. (2015). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. México, Siglo XXI.
- Lagarde, Marcela. "Pacto entre mujeres". En *Aportes para el debate*, pp. 123-135. [En línea]: <<http://www.asociacionag.org.ar/pdfaportes/25/09.pdf>> [Fecha de consulta: 31 marzo 2021].
- Leka, Stavroula, et al. (2004). *La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales. Serie protección de la salud de los trabajadores n° 3*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud. [En línea]: <[https://www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1](https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1)> [Fecha de consulta: 31 marzo 2021].

- Martín, María. (2020). *Autocuidado. En la intervención social. Manual de autoaplicación*. España, Instituto Canario de Igualdad. [En línea]: <[https://www.gobiernodecanarias.org/cmsgobcan/export/sites/icigualdad/\\_galerias/ici\\_documentos/documentacion/Guia-AutocuidadoDEF.pdf](https://www.gobiernodecanarias.org/cmsgobcan/export/sites/icigualdad/_galerias/ici_documentos/documentacion/Guia-AutocuidadoDEF.pdf)> [Fecha de consulta: 31 marzo 2021].
- Mckay, Matthew, et al. (2017). *Manual práctico de terapia dialéctico conductual*. España, Desclée de Brouwer.
- ONU MUJERES. (2016). *Caja de herramientas. Protocolo de atención consular para personas víctimas de violencia basada en el género*. México, ONU Mujeres. [En línea]: <<https://www2.unwomen.org/-/media/field%20office%20mexico/documentos/publicaciones/2016/caja%20de%20herramientas%20protocolo.pdf?la=es&vs=2011>> [Fecha de consulta: 31 marzo 2021].
- Organización Internacional para las Migraciones. (2018). *Guía para la atención psicosocial a personas migrantes en Mesoamérica*. Costa Rica, ONU Migración. [En línea]: <[https://rosanjose.iom.int/site/sites/default/files/guia\\_atencion\\_psicosocial.pdf](https://rosanjose.iom.int/site/sites/default/files/guia_atencion_psicosocial.pdf)> [Fecha de consulta: 31 marzo 2021].
- PROTEGE. (2009). *Manual de orientación para la reflexividad y el autocuidado. Dirigido a coordinadores de equipos psicosociales de los programas del sistema de protección social Chile solidario*. Chile, Gobierno de Chile. [En línea]: <<https://docplayer.es/3757440-Manual-de-orientacion-para-la-reflexividad-y-el-autocuidado.html>> [Fecha de consulta: 31 marzo 2021].
- Real Academia Española (RAE). (2020). *Definición de Sororidad*.
- Ruiz, María Ángeles, et al. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. España, Desclée de Brouwer.
- Sanhueza, Lilian. (editora). (2010). *Abuso sexual infante juvenil. Reflexiones desde la práctica*. Chile, Universidad Católica de Temuco. [En línea]: <[http://repositoriodigital.uct.cl/bitstream/handle/10925/892/SANHUEZA\\_ABUSO\\_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositoriodigital.uct.cl/bitstream/handle/10925/892/SANHUEZA_ABUSO_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y)> [Fecha de consulta: 31 marzo 2021].
- UNAM. (2012). *Modelo de contención emocional para el personal que atiende a mujeres víctimas de violencia*. México, UNAM. [En línea]: <<https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/7/3144/8.pdf>> [Fecha de consulta: 31 marzo 2021].



**ANEXOS**

**Formato # 1. Actividad 1. Mi plan de autocuidado**

**Instrucciones:**

El primer paso es ubicar cuánto te estás cuidando en cada uno de estos aspectos: alimentación, descanso, ejercicio, espacios de reflexión y distracción. De acuerdo con tu selección, en la siguiente columna debes proponer qué acciones específicas vas a realizar durante el levantamiento de campo para cuidarte mejor. Realiza esta evaluación constantemente para que puedas monitorear tu bienestar y el avance de las acciones que te has propuesto.

MI AUTOCUIDADO	Me cuido	A veces me descuido	No me estoy cuidando	¿Qué voy a hacer para cuidarme mejor?
Cuido mi alimentación.				
Duermo lo suficiente.				
Me ejercito.				
Procuro un espacio de reflexión.				
Actividades recreativas.				

(Continúa)



MI AUTOCUIDADO	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Cuido mi alimentación.								
Duelmo lo suficiente.								
Me ejercito.								
Procuro un espacio de reflexión.								
Actividades recreativas.								





## Formato # 2. Actividad 5. Mis reacciones ante la entrevista

### Instrucciones:

Registra en las siguientes seis filas la situación que te hace sentir incómoda, ansiosa o angustiada debido a las respuestas brindadas por la informante, así como tus sentimientos, sensaciones del cuerpo, diálogos internos, reinterpretaciones y lo que sientes y piensas ahora.

<b>Lo que me provocó malestar.</b>	
<b>Mis sentimientos.</b>	
<b>Mis sensaciones en el cuerpo.</b>	
<b>Mi diálogo interior.</b>	



**Mi reinterpretación de lo sucedido.**

**Lo que siento y pienso ahora.**



## Formato # 2. Actividad 5. Mis reacciones ante la entrevista

### Instrucciones:

Registra en las siguientes seis filas la situación que te hace sentir incómoda, ansiosa o angustiada debido a las respuestas brindadas por la informante, así como tus sentimientos, sensaciones del cuerpo, diálogos internos, reinterpretaciones y lo que sientes y piensas ahora.

<b>Lo que me provocó malestar.</b>	
<b>Mis sentimientos.</b>	
<b>Mis sensaciones en el cuerpo.</b>	
<b>Mi diálogo interior.</b>	



**Mi reinterpretación de lo sucedido.**

**Lo que siento y pienso ahora.**



### Formato # 3. Actividad 6. Identificando mis emociones

#### Instrucciones:

Realiza esta actividad al finalizar el día en un espacio tranquilo que te permita reflexionar lo siguiente:

- a) Durante tu jornada laboral presentaste alguna situación que te ocasionó emociones encontradas? Describe la situación.

---

---

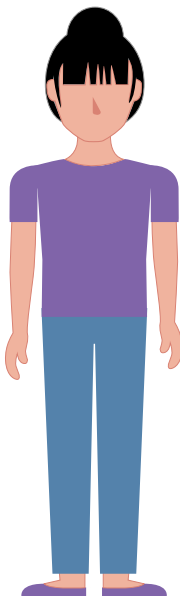
---

---

- b) A partir de esta situación ¿qué emociones sentiste?

---

Marca en el dibujo de la mujer con una palomita las emociones positivas y con un tache las emociones negativas, identificando en qué parte de tu cuerpo reside esta emoción o emociones.





### Formato # 3. Actividad 6. Identificando mis emociones

#### Instrucciones:

Realiza esta actividad al finalizar el día en un espacio tranquilo que te permita reflexionar lo siguiente:

- a) Durante tu jornada laboral presentaste alguna situación que te ocasionó emociones encontradas? Describe la situación.

---

---

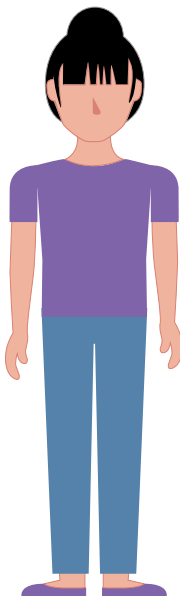
---

---

- b) A partir de esta situación ¿qué emociones sentiste?

---

Marca en el dibujo de la mujer con una palomita las emociones positivas y con un tache las emociones negativas, identificando en qué parte de tu cuerpo reside esta emoción o emociones.



**Formato # 4. Actividad 7. Expresión del enojo y la tristeza****Instrucciones:****Paso 1**

Durante un día laboral, identifica una situación que percibiste como una injusticia y que te produzca enojo contra alguien o contra ti misma, o bien, un episodio en que te hayas sentida abatida por la tristeza.

---

---

---

Escribe la emoción que sientes; encuentra una palabra que se ajuste a ese sentir:

---

¿Qué sientes en el cuerpo?

---

---

¿En qué parte del cuerpo?

---

**Paso 2 (Al expresar tu enojo y tristeza y romper la hoja).**

¿Cómo te sentiste al expresar la emoción de esa manera?

---

---

¿Cómo sientes ahora tu cuerpo?

---

---

Piensa en tres fortalezas y/o cualidades positivas de ti misma que te hayan ayudado a trabajar de manera adecuada estas emociones y anótalas a continuación:

- ---
- ---
- ---

**Formato # 4. Actividad 7. Expresión del enojo y la tristeza**

Escribe o dibuja la situación o la persona que te hizo enojar. Ten en cuenta que es tu espacio, expresa lo que quieras decir.





## Formato # 4. Actividad 7. Expresión del enojo y la tristeza

### Instrucciones:

#### Paso 1

Durante un día laboral, identifica una situación que percibiste como una injusticia y que te produzca enojo contra alguien o contra ti misma, o bien, un episodio en que te hayas sentida abatida por la tristeza.

---



---



---

Escribe la emoción que sientes; encuentra una palabra que se ajuste a ese sentir:

---

¿Qué sientes en el cuerpo?

---



---

¿En qué parte del cuerpo?

---

#### Paso 2 (Al expresar tu enojo y tristeza y romper la hoja).

¿Cómo te sentiste al expresar la emoción de esa manera?

---



---

¿Cómo sientes ahora tu cuerpo?

---



---

Piensa en tres fortalezas y/o cualidades positivas de ti misma que te hayan ayudado a trabajar de manera adecuada estas emociones y anótalas a continuación:

- ---
- ---
- ---



## Formato # 4. Actividad 7. Expresión del enojo y la tristeza

Escribe o dibuja la situación o la persona que te hizo enojar. Ten en cuenta que es tu espacio, expresa lo que quieras decir.





**Formato # 5. Actividad 8. Regulando mi ansiedad**

Identifica la situación que te ocasione ansiedad

**“Me preocupa sentirme \_\_\_\_\_ con \_\_\_\_\_”.**

Escribe la emoción que estás evitando: \_\_\_\_\_

En el fondo, tengo \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Consideras que esa emoción que te daña es real o infundada? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué acciones tienes al alcance para detener la situación que te ocasiona \_\_\_\_\_?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Formato # 5. Actividad 8. Regulando mi ansiedad

Identifica la situación que te ocasione ansiedad

**“Me preocupa sentirme \_\_\_\_\_ con \_\_\_\_\_”.**

Escribe la emoción que estás evitando: \_\_\_\_\_

En el fondo, tengo \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Consideras que esa emoción que te daña es real o infundada? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué acciones tienes al alcance para detener la situación que te ocasiona \_\_\_\_\_?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Formato # 6. Actividad 9. Lista de verificación

### Instrucciones:

Escribe todas las experiencias positivas que has experimentado durante el levantamiento, desde el inicio hasta ahora.

Inicio	Durante	Hasta ahora
Experiencia positiva	Experiencia positiva	Experiencia positiva
Experiencia positiva	Experiencia positiva	

Al haber recuperado estas experiencias, ¿qué emociones y pensamientos positivos te despertaron?

Emoción positiva	Pensamiento positivo



## Formato # 6. Actividad 9. Lista de verificación

### Instrucciones:

Escribe todas las experiencias positivas que has experimentado durante el levantamiento, desde el inicio hasta ahora.

<b>Inicio</b>	<b>Durante</b>	<b>Hasta ahora</b>
Experiencia positiva	Experiencia positiva	Experiencia positiva
Experiencia positiva	Experiencia positiva	

Al haber recuperado estas experiencias, ¿qué emociones y pensamientos positivos te despertaron?

Emoción positiva	Pensamiento positivo

**Formato # 7. Actividad 10. Pensamientos de afrontamiento****Instrucciones:**

Anota tus cinco pensamientos de afrontamiento.

**Pensamientos de afrontamiento**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Formato # 7. Actividad 10. Pensamientos de afrontamiento**

**Instrucciones:**

Anota tus cinco pensamientos de afrontamiento.

**Pensamientos de afrontamiento**

1. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_





**Formato # 8. Actividad 11. Observación para la solución de problemas**

**Instrucciones:**

Escribe la situación que te inquieta y te gustaría resolver.

Situación que te gustaría resolver

Anota los inconvenientes que te ocasionan este problema y menciona las soluciones y compromisos que puedan ser soluciones.

Posteriormente, enumera las soluciones por orden de prioridad.

Inconvenientes	Posibles soluciones	Núm.

Registra las soluciones por orden de importancia y añade las fechas y los momentos para llevarlas a cabo.

Lista de soluciones	Fecha para llevar a cabo la solución	Momentos



**Formato # 8. Actividad 11. Observación para la solución de problemas**

**Instrucciones:**

Escribe la situación que te inquieta y te gustaría resolver.

Situación que te gustaría resolver

Anota los inconvenientes que te ocasionan este problema y menciona las soluciones y compromisos que puedan ser soluciones.

Posteriormente, enumera las soluciones por orden de prioridad.

Inconvenientes	Posibles soluciones	Núm.

Registra las soluciones por orden de importancia y añade las fechas y los momentos para llevarlas a cabo.

Lista de soluciones	Fecha para llevar a cabo la solución	Momentos

NOTAS



Abriendo brecha

“Andamos abriendo brecha, Apropriándonos de nuestro nombre, de nuestras agendas. de nuestra edad, atesorándola, asumiendo los cambios, cambiando”.

Guisela López

.....  
“Finalmente, quisiera mencionar que ninguna de las mujeres que estuvimos al frente de esta ENDIREH habríamos podido sobrevivir sin las fortalezas y la sabiduría con las que cada una cuenta y que compartió en el momento oportuno para sobrellevar un proyecto **que tenía que cumplir con una finalidad y que bajo ninguna circunstancia, por difícil que ésta fuera, podía truncar con el objetivo.** De todas aprendí y a todas las reconozco, admiro y respeto”.

Observadora. ENDIREH 2016.

Horizontal lines for taking notes.



*“Y si dice sangre es porque  
hubo violencia, y si hubo  
violencia ¿cómo fue qué  
no la ví antes?  
Tengo los ojos heredados.  
Quiero heredar entonces,  
algo mejor”.*

Natalia Sánchez

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

INEGI. Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2021. ENDIREH. Guía de autocuidado para tu seguridad emocional. 2022

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*“Para la mayor parte de la Historia, Anónimo era una mujer”.*  
 Virginia Woolf



Esta publicación consta de 2 103 ejemplares y se terminó de imprimir en julio de 2021 en los talleres gráficos del **Instituto Nacional de Estadística y Geografía** Avenida Héroe de Nacozari Sur 2301, Puerta 11, Basamento Fraccionamiento Jardines del Parque, 20276 Aguascalientes, Aguascalientes, entre la calle INEGI, Avenida del Lago y Avenida Paseo de las Garzas.

**México**