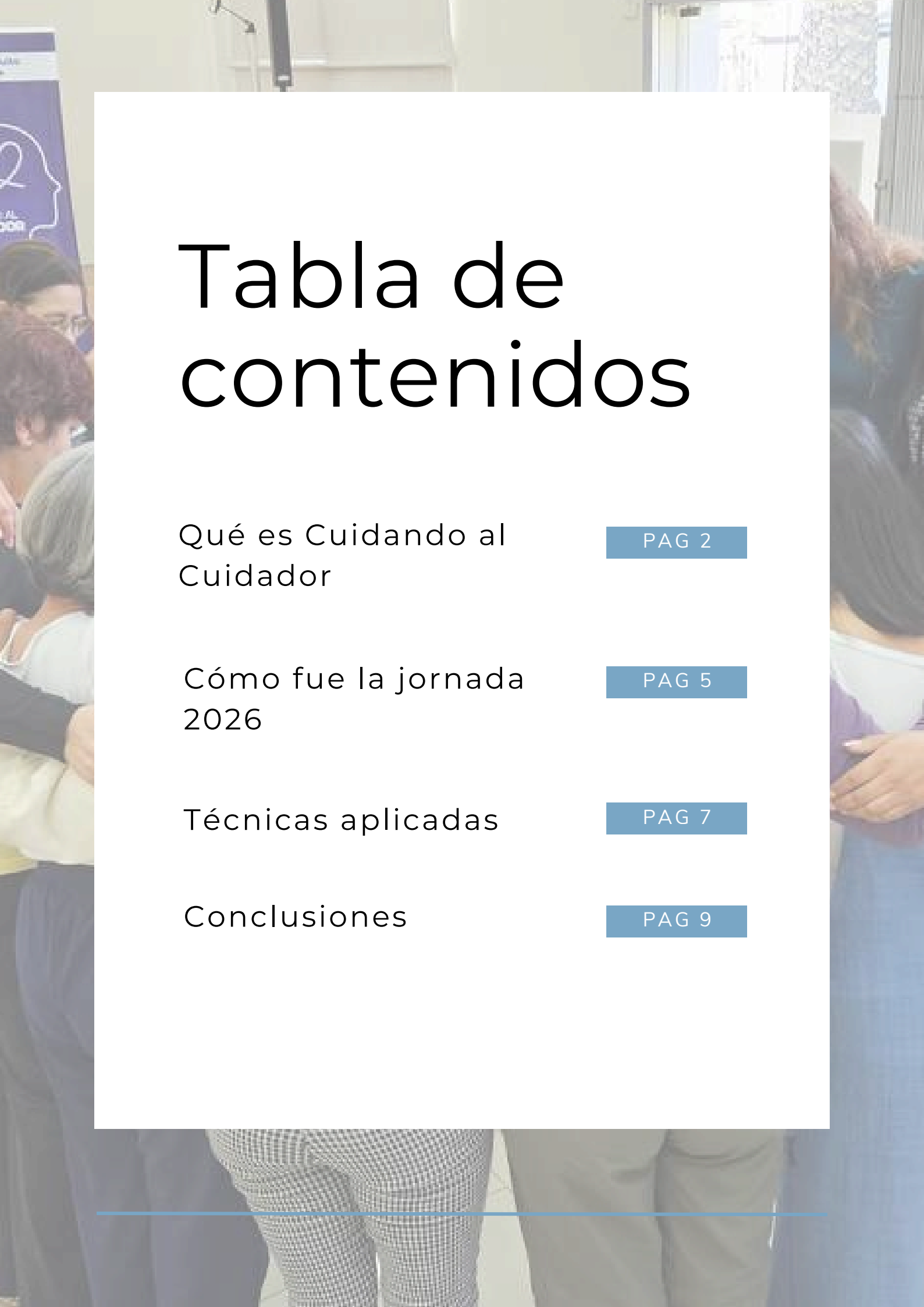
CUIDANDO AL CUIDADOR

Consejo de Protección de Derechos del Distrito Metropolitano de Quito

# Cuidando al cuidador

[redacted]

2026



# Tabla de contenidos


Qué es Cuidando al Cuidador — PAG 2

Cómo fue la jornada 2026 — PAG 5

Técnicas aplicadas — PAG 7

Conclusiones — PAG 9



# Qué es Cuidando al Cuidador

El Consejo de Protección de Derechos del Distrito Metropolitano de Quito concibe el bienestar integral de los profesionales que conforman las redes de protección como una necesidad transversal e irrenunciable dentro de su labor. Reconocemos que quienes trabajan en la atención, orientación y acompañamiento de personas en situaciones de vulnerabilidad, crisis y violencia se enfrentan a una carga emocional significativa que, de no ser procesada y contenida adecuadamente, puede derivar en agotamiento profesional, trauma secundario, y deterioro de su salud mental, física y relacional.

El proyecto Cuidando al Cuidador nace como respuesta a esta realidad y como expresión de un compromiso profundo con la dignidad de quienes laboran en territorios de vulnerabilidad. Su propósito central es primero, promover la resiliencia emocional y el bienestar integral de educadores, técnicos, profesionales de la salud mental y especialistas del Sistema de Protección de Derechos del DMQ; segundo, ofrecer acceso a herramientas, técnicas y estrategias científicamente validadas para el manejo consciente del estrés, la carga emocional y los síntomas del trauma secundario; y tercero, fortalecer la capacidad de estas redes para sostener su trabajo transformador sin menoscabo de su propia salud y dignidad.

Este proyecto beneficia directamente a profesionales de diversas instituciones y organizaciones del Sistema de Protección Integral—incluyendo centros de acogida, servicios de atención a víctimas de violencia, unidades de educación especial, programas de atención a adolescentes en conflicto con la ley, espacios de fortalecimiento comunitario, y redes de defensa de derechos—, así como a sus familias y, por extensión, a los grupos de atención prioritaria que atienden. Se fundamenta en la convicción de que un cuidador emocionalmente contenido, con herramientas de autorregulación y acceso a la experiencia corporal y emocional, es un cuidador más presente, empático y capaz de ejercer su rol desde la integralidad.

La materialización de este proyecto fue posible gracias a la coordinación intersectorial liderada por el Consejo de Protección de Derechos en colaboración con las Redes de Protección de Derechos del DMQ, y con el apoyo especializado de profesionales expertos en salud mental, psicología clínica, desarrollo humano, terapias integrativas y prácticas de bienestar emocional. Cada facilitador que participó en esta Semana aportó su expertise, humanidad y compromiso ético para crear espacios de seguridad, contención y transformación. Esta memoria es, por tanto, un documento de sistematización colectiva que documenta la convergencia de esfuerzos institucionales, académicos y comunitarios en torno a un objetivo común: la protección integral de quienes protegen derechos.



“Cuidando al cuidador" es una iniciativa que busca prevenir el desgaste laboral y potenciar el bienestar de quienes protegen derechos.

# Cuidando al Cuidador 2026



La Semana de Cuidando al Cuidador se realizó entre el 11 y el 15 de mayo de 2026 en el Auditorio del Parque Itchimbia de Quito, bajo la coordinación técnica del Consejo de Protección de Derechos del DMQ.

El evento ofreció una doble jornada diaria—matutina (08h00 a 12h30) y vespertina (13h00 a 17h30)—, permitiendo la participación simultánea de múltiples grupos en diferentes módulos especializados.

Se desarrollaron nueve talleres especializados en los que participaron cerca de 340 personas, quienes pudieron experimentar técnicas como Bioenergetica, Psicodrama , Danza Primal, Capacidad de Gozo, Trabajo Corpoemocional, Meditación entre otras.

Los facilitadores fueron profesionales de alto nivel académico y experiencia clínica, procedentes de diversas instituciones especializadas en psicología clínica, psicoterapia integrativa, desarrollo humano y prácticas de bienestar.

El objetivo operativo fue brindar a educadores, técnicos y profesionales de redes de protección un espacio seguro y contenedor donde pudieran acceder a herramientas concretas para la gestión emocional, la regulación del sistema nervioso, la integración corporal-emocional-mental, y el fortalecimiento de su resiliencia. Cada taller fue diseñado como un microcosmos de transformación donde participantes pudieron experimentar, no solo aprender conceptualmente, la capacidad de sus propios cuerpos, emociones y mentes para autorregularse, conectarse y sanar.



# Técnicas aplicadas

La Semana de Cuidando al Cuidador se fundamentó en la integración de enfoques principalmente humanistas y transpersonales. Estas intervenciones fueron aplicadas por profesionales altamente calificados. Su participación respondió a un compromiso profundo con la justicia social y la dignificación de quienes trabajan en la protección de derechos, reconociendo que el trauma y el estrés requieren abordajes que integren cuerpo, mente y espíritu.

# Trabajo Corpoemocional

- La Terapia Gestalt parte de una visión del ser humano como intrínsecamente sano, capaz de autorreparación, y orientado hacia el crecimiento. El trabajo corpoemocional integra esta orientación con la atención somática del cuerpo.

- Estas herramientas permiten identificar con precisión en qué parte del cuerpo reside una emoción particular, qué impulso de acción lleva esa emoción y cómo permitir la expresión auténtica de la emoción genera integración.



El trabajo corporal permite descargar emociones acumuladas como la ira y la tristeza, este se complementa con actividad integrativa de ejercicios de chi kung.

El trabajo de situaciones inconclusas sirve para liberar energía física y psíquica que consumen las experiencias del pasado no resueltas. Al traerlas al presente y darles un cierre emocional, la persona recupera su claridad, evita patrones de comportamiento repetitivos y logra vivir con mayor plenitud en el "aquí y ahora"

# Bioenergetica

- La Bioenergetica parte de la premisa fundamental de que el cuerpo y la mente son una unidad indivisible, y que los conflictos emocionales no resueltos se cristalizan en bloqueos musculares crónicos, posturas defensivas y restricciones en el flujo energético.
- Permite liberar estas tensiones através de ejercicios corporales específicos que activan el sistema nervioso parasimpático, disminuyen los niveles de cortisol y adrenalina, restauran el equilibrio neurovegetativo, y permiten al cuerpo experimentar sensaciones de placer, seguridad y fluidez.




La catarsis emocional controlada, la presencia corporal, y una comprensión renovada de que el 'cuidado del cuerpo' no es un lujo sino una herramienta clínica de primer orden

En el contexto de cuidar al cuidador ofrece un mecanismo directo para acceder a la tensión crónica acumulada por exposición repetida a narrativas de violencia, trauma, injusticia y sufrimiento. Muchos cuidadores mantienen una musculatura tensionada permanentemente como respuesta defensiva, esta movilización somática se vuelve insostenible y genera agotamiento.

# Danza Primal - Capacidad del gozo y la confianza

- Es una práctica somática que reintegra el movimiento instintivo, el ritmo natural del cuerpo, y la expresión emocional autêntica a través del movimiento libre, no coreografiado.
- Esta danza activa el sistema nervioso parasimpático y la regulación; restaura la sensación de presencia en el cuerpo sin juzgamiento; permite la expresión de emociones complejas, facilita la conexión grupal sin mediación de lenguaje y genera experiencias fluidas..



La danza primal brinda 'permiso' para vivir alegría sin culpa, y reconexión con la capacidad de juego como adultos.

Para profesionales en contextos de protección de derechos, la Danza Primal representa un retorno simbólico y corporal a fuentes de vitalidad que frecuentemente se ven sofocadas por el trabajo con sufrimiento. El 'profesionalismo' que deben mantener a menudo exige represión de la espontaneidad, del gozo, de la confianza básica en que el mundo y las personas son seguras. La Danza Primal restaura la autorización para habitar esas dimensiones.

# Meditación del Corazón de Osho

- La Meditación del Corazón de Osho es una práctica contemplativa y dinámica, que específicamente dirige la atención consciente hacia el centro del pecho, como principal centro emocional y energético, donde reside capacidad de sentir, conectar, amar, acompañar, y principalmente entregar y recibir.
- Se basa en el movimiento consciente, atención en el cuerpo y regulación emocional



Esta meditación revitaliza la capacidad de sentir sin ser abrumado, de amar sin quedar atrapado. Además, regula el sistema nervioso combatiendo el estrés, la alerta y la supervivencia.

Desde la visión humanista, la práctica permite entrenar la atención para morar en el corazón, experimentar la sensación física de apertura en el pecho, activar circuitos neurales asociados con la aceptación y la seguridad, restaurar la confianza en la propia capacidad de amar y ser afectado sin perderse, y reconectar con el significado más profundo del trabajo de protección.

En cuanto a lo científico, la combinación de movimiento lento y repetitivo, respiración consciente y atención al área torácica, ayudan a liberar cargas emocionales retenidas, es especialmente relevante en casos de fatiga por compasión y trauma vicario.

# Psicodrama

- Metodología psicoterapeútica que utiliza la dramatización espontánea, el juego de roles, la representación de escenas y la interacción grupal como vías de acceso a conflictos emocionales, patrones relacionales disfuncionales, y traumas no resueltos.
- Permite revelar dinámicas inconscientes en interacciones, facilita la empatía genuina a través de la experiencia de ocupar el rol del 'otro', integra perspectivas múltiples sobre un mismo evento, permite la catarsis emocional controlada y genera insights sobre patrones o traumas reprimidos.



La realidad psicológica no reside solo en el pensamiento sino en la acción, en la vivencia corporalizada y en los que el cuerpo recuerda de las dinámicas que generan sufrimiento

El psicodrama es particularmente efectivo porque permite abordar las dinámicas relacionales complejas que emergen en contextos de trabajo con violencia; ofrece un escenario seguro donde estas dinámicas pueden ser recreadas, exploradas, invertidas, ampliadas, y finalmente transformadas.

# Encuentro de William Schutz y Sororidad Sanadora

- Es un enfoque grupal que enfatiza el contacto auténtico entre personas, la vulnerabilidad consciente, y la construcción de confianza mutua a través de experiencias de presencia genuina.
- Permite que se vean mutuamente sin mediación de dinámica de poder institucional, que liberen emociones compartidas, que practiquen apoyo genuino sin instrumentalización, y que construyan redes de contención entre pares que se extienden más allá del evento singular.



Facilitar la identificación de cómo podrían haber sido heridas por sistemas patriarcales y cómo esas heridas han moldeado su rol profesional, facilita la descarga contenida en un espacio seguro.

Este espacio se ofreció solo para mujeres y respondió a reconocer que las mujeres en redes de protección de derechos enfrentan capas adicionales de carga: frecuentemente viven machismo, tienen menos autoridad percibida al comunicar hallazgos de violencia, cargan con tareas de 'contención' no formales hacia compañeros, y experimenten la intersección de violencia de género como profesionales y como mujeres. Un espacio exclusivamente femenino permitió abordar estas realidades con la profundidad que requieren.

# Autocuidado desde la Experiencia Sensorial y la Música

- Esta práctica integra técnicas de mindfulness sensorial, psicomusicología, y reconocimiento emocional para cultivar la capacidad de auto-regulación a través de los sentidos.
- Basada en la comprensión de que el trauma se registra multisensorialmente (vista, sonido, tacto, olfato, propiocepción), esta intervención utiliza deliberadamente estímulos sensorios seguros para 'recalibrar' el sistema nervioso.




La música posee una capacidad única de acceder al cerebro emocional sin mediación del lenguaje, sincronizando ritmo cardíaco, patrón respiratorio, y actividad cerebral.

Estas herramientas permiten desarrollar prácticas de autocuidado concretas y accesibles que pueden ser integradas en la vida cotidiana. Entrenan al sistema nervioso para reconocer y buscar señales de seguridad. Restauran la capacidad de experimentar placer sin culpa. Y son neurobiológicamente efectivas: la música coordinada con respiración activa el nervio vago, música con ciertos tempos reduce frecuencia cardíaca, ciertos aromas activaban circuitos de seguridad.

# Armonización Personal

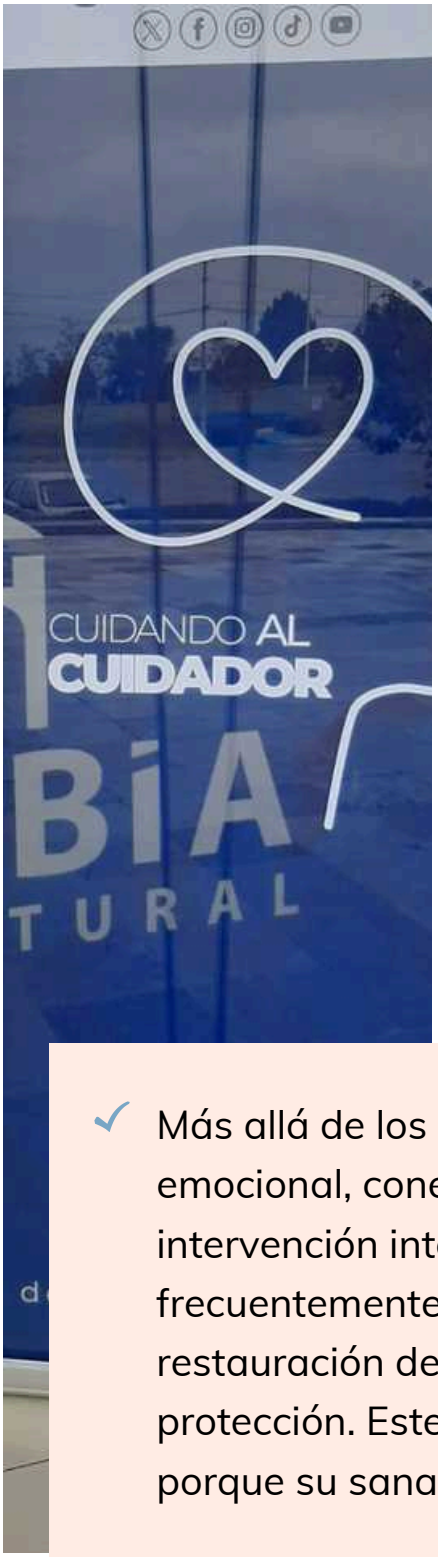
- Es un proceso integrador de autoconocimiento que sintetiza saberes de la medicina holística, la psicología del desarrollo, la teoría de campos energéticos, y prácticas contemplativas, integrando mindfulness, Reiki y armonización energética.
- Su objetivo es facilitar una alineación profunda entre los múltiples niveles de la persona: el físico, emocional, mental, espiritual y relacional, trabajando la premisa de que la verdadera sanación y el bienestar requieren coherencia entre todos los niveles.



Cuidar de quienes cuidan, desde diferentes niveles y espacios, se convierte en un paso esencial para construir bienestar individual y colectivo.

Las personas cuidadoras suelen enfrentar una fuerte fragmentación interna: actúan como especialistas y cuidadores en lo laboral, mientras lidian con desgaste emocional y desatención personal en lo íntimo. La falta de integración genera incoherencia entre sus roles y su bienestar. La Armonización Personal propone un espacio de autoconocimiento que busca reducir el estrés, fortalecer la resiliencia y mejorar la calidad de vida.

# Hacia una Política Pública de Cuidado Integral




**¿Cómo honramos la dignidad y la integridad de quienes dedican sus vidas a proteger a otros?** A lo largo de cinco días intensos en el Auditorio del Parque Itchimbia, 340 profesionales procedentes de diversas instituciones del Sistema de Protección de Derechos participaron en talleres que integraban saberes humanistas, transpersonales, corporales y contemplativos, con el único obejtivo de descargar sus emociones, el estrés crónico, trauma secundario, empatía fatigada, disociación defensiva, etc. Trabajaron en su capacidad de sentir, de conectar, de habitar su cuerpo con presencia, de reconectarse con el significado más profundo de su trabajo.

- ✓ Más allá de los efectos inmediatos como alivio físico, catarsis emocional, conexiones significativas, este es un modelo de intervención intersectorial que pone en el centro lo que frecuentemente queda excluido de las políticas públicas: la restauración de la humanidad de quienes trabajan en la protección. Este es un acto de reconocimiento institucional, porque su sanación es nuestra responsabilidad colectiva.

## Hacia una Política Pública de Humanización del Sistema de Protección Integral

Desde el Consejo de Protección de Derechos se propone que intervenciones como Cuidando al Cuidador sean institucionalizadas como política pública permanente. Esto requiere varias transformaciones:

Primero, reconocer formalmente que el bienestar integral de profesionales en redes de protección es un componente transversal del Sistema de Protección Integral del DMQ. No puede ser subordinado a otras prioridades ni depender de entusiasmo coyuntural.

Segundo, asegurar el acceso equitativo a intervenciones de bienestar emocional e integral para todos los profesionales del Sistema, no solo para quienes pueden pagar servicios privados. Esto incluye talleres regulares, espacios de contención grupal, acompañamiento terapéutico individual cuando es necesario, y capacitación en herramientas de autorregulación que pueden ser integradas en la vida cotidiana.

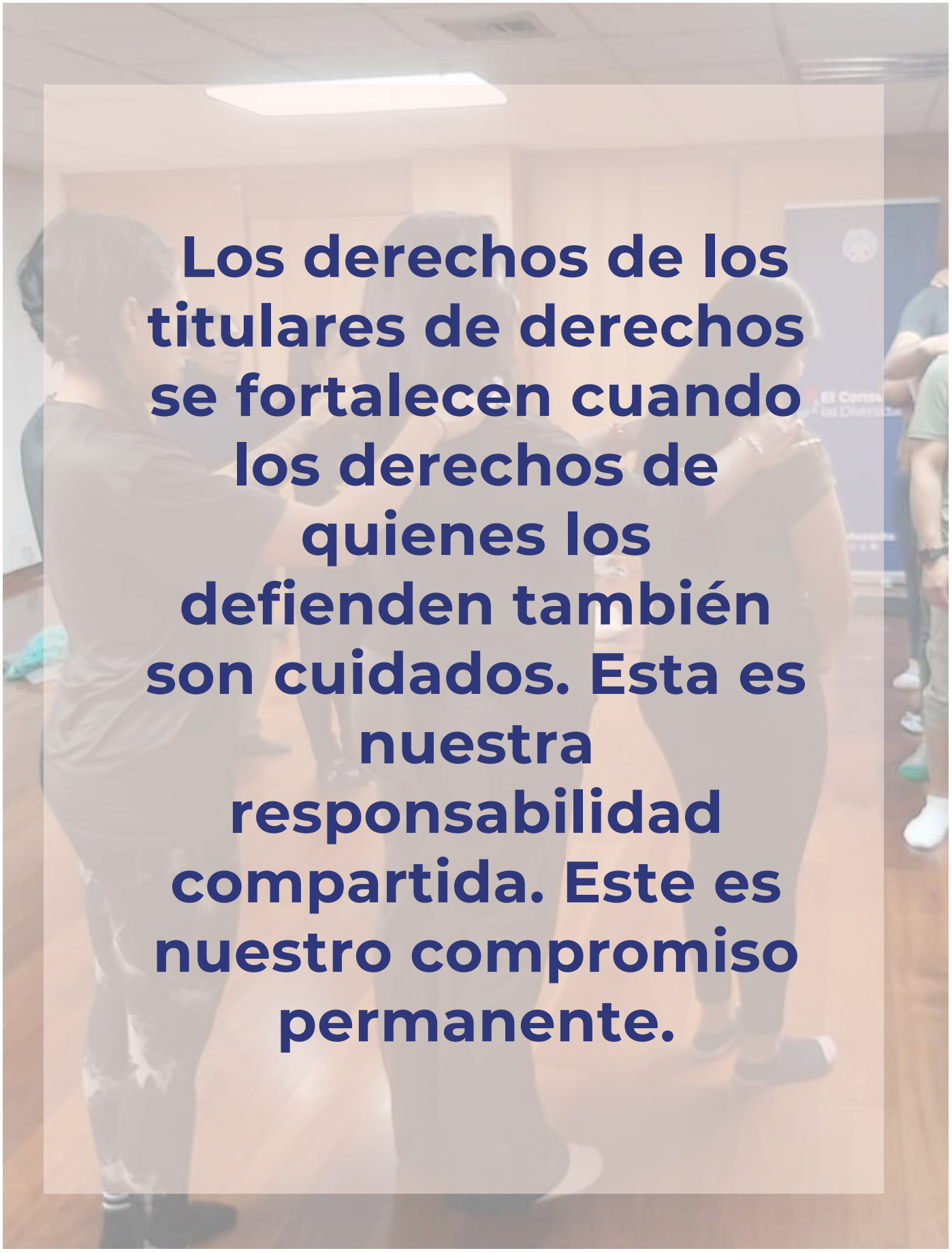
Tercero, fortalecer la red de profesionales facilitadores expertos en salud mental, desarrollo humano, terapias integrativas y prácticas contemplativas que pueden sostener estos procesos.

Cuarto, incorporar componentes de bienestar integral en la formación inicial y continua de profesionales en redes de protección. Las universidades, institutos técnicos, y programas de formación continua deben enseñar no solo técnicas de atención sino técnicas de autocuidado, regulación emocional, manejo de trauma secundario, y construcción de significado en trabajo difícil.

Quinto, crear espacios de contención grupal permanentes como círculos de pares, espacios de supervisión emocional, redes de apoyo, dentro de las propias instituciones. El cuidado no debe terciarizarse únicamente a especialistas externos, sino también fortalecerse horizontalmente entre pares que comparten contextos similares.

Sexto, desarrollar indicadores y sistemas de monitoreo que permitan evaluar el impacto de estas intervenciones en la salud mental de profesionales, en la calidad de atención a usuarios, y en la sostenibilidad del Sistema de Protección Integral. Lo que se mide se valida; lo que se valida se prioriza.

Ejecutar el proyecto Cuidando al Cuidador por tercer año es un paso importante. Ahora corresponde consolidarlo como política pública permanente, una política que reconoce que humanizar el Sistema de Protección Integral comienza por honrar la humanidad de quienes lo sostienen cada día.



**Los derechos de los titulares de derechos se fortalecen cuando los derechos de quienes los defienden también son cuidados. Esta es nuestra responsabilidad compartida. Este es nuestro compromiso permanente.**

Consejo de Protección de Derechos del Distrito Metropolitano de Quito

El Consejo de las Diversidades

@derechosquito