

Agotamiento en organizaciones de violencia doméstica y agresión sexual

¿Por qué importa?

L@s defensor@s de víctimas de violencia doméstica, violencia de pareja íntima y agresión sexual están expuest@s a la violencia a través de clientes y proyectos; además, aportan sus propias historias personales a su trabajo y enfrentan desafíos laborales únicos.

L@s defensor@s de violencia doméstica y agresión sexual están expuest@s a los efectos inmediatos y a largo plazo del trauma, tienen cargas de trabajo exigentes y laboran con recursos limitados (Voth Schrag et al., 2021)



68%

de l@s trabajador@s en violencia doméstica reportan sus propias experiencias personales o presenciadas de violencia doméstica (Milaney et al., 2021)

Terminología

Agotamiento	Desapego emocional y cansancio resultantes de un entorno laboral exigente. El agotamiento suele contribuir al estrés traumático, problemas físicos y mentales, menor productividad y fatiga por compasión (Benuto et al., 2019)
Estrés traumático secundario	L@s defensor@s que están en contacto constante con eventos traumáticos o experiencias perturbadoras pueden experimentar respuestas psicológicas y físicas como pesadillas, insomnio, fatiga, miedo o hipervigilancia (Benuto et al., 2019)
Fatiga por compasión	Cansancio mental y físico y estrés resultantes del agotamiento y el estrés traumático secundario, asociados con dificultades como ausentismo laboral, retención de personal y menor efectividad organizacional (Voth Schrag et al., 2021)
Trauma vicario	Efectos de escuchar relatos de experiencias de trauma y trabajar con sobrevivientes de violencia doméstica y agresión sexual (Office for Victims of Crime, n.d.; Milaney et al., 2021), que incluyen: • Síntomas de estrés postraumático o secundario • Disminución del bienestar emocional, fatiga o síntomas físicos • Cambios en la cosmovisión

Estrategias de prevención e intervención



A nivel individual

- **Entrenamiento en resiliencia:** Apoyar el reconocimiento de los efectos positivos de presenciar la recuperación de sobrevivientes, como mayor esperanza y resiliencia, para reducir el agotamiento (Cocker & Joss, 2016; Scott et al., 2023)
- **Práctica de la compasión en el lugar de trabajo:** Reconocer los síntomas de agotamiento y trauma en usted mism@ y en sus colegas es clave para crear una cultura laboral informada en trauma (Office for Victims of Crime, n.d.)
- **Incorporación de herramientas de autocuidado:** Considere emplear algunas de las siguientes tácticas durante la semana laboral (Cocker & Joss, 2016):



Meditación estructurada o mindfulness



Imágenes guiadas con música



Estrategias de autorregulación, como técnicas de relajación muscular

A nivel organizacional

- Ofrecer capacitación grupal o individual sobre agotamiento y resiliencia (Milaney et al., 2021; Kim et al., 2022)
- Proporcionar acceso a pausas de bienestar o sesiones de meditación estructuradas durante la jornada laboral. Esto puede reducir el agotamiento y fomentar la resiliencia (Scott et al., 2023). Incluya herramientas y respuestas respaldadas por la investigación en prevención y atención del agotamiento, tales como (Esperança, Ferreira, & Costa, 2025):



Aplicaciones y herramientas de meditación estructurada



Yoga



Acupuntura auricular (oído) o acupresión

- Fomentar la conexión mediante actividades grupales como tambores, poesía o rituales comunitarios en el lugar de trabajo para apoyar la resiliencia de l@s defensor@s (Kim et al., 2022; Scott et al., 2023)
- Ofrecer bonificaciones en efectivo, sabáticas y oportunidades de desarrollo profesional para prevenir el agotamiento y promover la retención (Haynes, 2023)

Comuníquese a researchandevaluation@esperanzaunited.org para obtener herramientas y recursos adicionales sobre agotamiento.

Referencias

- Benuto, L. T., Singer, J., Gonzalez, F., Newlands, R., & Hooft, S. (2019). Supporting those who provide support: Work-related resources and secondary traumatic stress among victim advocates. *Safety and Health at Work*, 10(3), 336-340. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2019.04.001>
- Cocker, F., & Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(6), 618. <https://doi.org/10.3390/ijerph13060618>
- Esperança, M. B., Ferreira, A., & Costa, S. (2025). Yoga, mindfulness and acupuncture impact on burnout: a preliminary meta-analysis. *Psychology, Health & Medicine*, 1–29. <https://doi.org/10.1080/13548506.2025.2465658>
- Haynes, E. (2023). Are Sabbaticals the Solution? Burnout has long been a problem for nonprofits. Reflective breaks may help staff recharge and keep organizations on mission. *The Chronicle of Philanthropy*, 35(11), 20-24.
- Kim, J., Chesworth, B., Franchino-Olsen, H., & Macy, R. J. (2022). A scoping review of vicarious trauma interventions for service providers working with people who have experienced traumatic events. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(5), 1437–1460. <https://doi.org/10.1177/1524838021991310>
- Milaney, K., Zaretsky, L., McManus, C., & Van Tassel, B. (2021). Healing the healer: Exploring barriers and solutions to supporting workers in the domestic violence sector. *Advances in Social Science and Culture*, 3(2), 65–77. <https://doi.org/10.22158/assc.v3n2p65>
- Office for Victims of Crime. (n.d.). What is vicarious trauma? The Vicarious Trauma Toolkit: <https://ovc.ojp.gov/program/vtt/what-is-vicarious-trauma#what-is-vicarious-trauma>
- Scott, H., Killian, K., Roebuck, B. S., McGlinchey, D., Ferns, A., Sakauye, P., Ahmad, A., & McCoy, A. (2023). Self-care and vicarious resilience in victim advocates: A national study. *Traumatology*, 29(3), 368–374. <https://doi.org/10.1037/trm0000481>
- Voth Schrag, R. J., Wood, L. G., Wachter, K., & Kulkarni, S. (2021). Compassion Fatigue Among the Intimate Partner Violence and Sexual Assault Workforce: Enhancing Organizational Practice. *Violence Against Women*, 28(1), 277-297. <https://doi.org/10.1177/1077801220988351>

Esta publicación fue posible gracias al Grant Number 90EVO525 de la Administration for Children and Families, Office of Family Violence Prevention and Services, U.S. Department of Health and Human Services. Su contenido es responsabilidad exclusiva de I@s autor@s y no necesariamente representa las opiniones oficiales del U.S. Department of Health and Human Services.