

MÁS ALLÁ DEL DEBER: LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO Y AUTOCUIDADO EN EL ÁMBITO FORENSE

BEYOND THE CALL OF DUTY: THE IMPORTANCE OF CARE AND SELF-CARE IN FORENSIC MEDICINE

Guadalupe Judith Rodríguez Rodríguez^a

^a *Instituto Nacional de Antropología e Historia, Escuela Nacional de Antropología e Historia,
Especialidad en Antropología Forense. afguadaluperodriguez@hotmail.com*

RESUMEN

El trabajo forense implica un contacto constante con experiencias marcadas por la violencia, la incertidumbre y el dolor; esta exposición puede provocar un deterioro emocional profundo en quienes se desempeñan en este ámbito. En el presente artículo se discute la necesidad de incorporar prácticas de cuidado y autocuidado, en especial en contextos como el mexicano, el cual se encuentra atravesado por una crisis forense y de derechos humanos. A partir de la experiencia en la formación de antropólogos forenses en la ENAH, se destaca la importancia de atender la salud mental de estudiantes, docentes y profesionales, así como de generar estrategias institucionales que fortalezcan el bienestar individual y colectivo. Se propone el uso del diario de campo como herramienta metodológica y emocional y se presentan técnicas de autocuidado que pueden implementarse tanto de manera individual como colectiva para garantizar una práctica ética, humana y sostenida.

PALABRAS CLAVE: cuidado; autocuidado; antropología forense; salud mental; diario de campo, violencia.

ABSTRACT

Forensic work involves constant exposure to experiences marked by violence, uncertainty, and pain. This exposure can lead to profound emotional exhaustion for those who operate in this field. This paper addresses the need to incorporate care

and self-care practices, especially in contexts like the Mexican, which is currently facing a forensic and human rights crisis. Drawing from the experience of training forensic anthropologists at the ENAH, it highlights the importance of addressing the mental health of students, faculty, and professionals, as well as the development of institutional strategies to strengthen both individual and collective well-being. The use of the field diary is proposed as both a methodological and emotional tool, and various self-care techniques are presented that can be implemented individually or collectively to ensure an ethical, humane, and sustainable practice.

KEYWORDS: care; self-care; Forensic Anthropology; mental health; field diary; violence.

INTRODUCCIÓN

La violencia que atraviesa actualmente a México es resultado, en gran parte, de la llamada “guerra contra el narcotráfico”, la cual ha dejado profundas secuelas en la población, las instituciones y el ámbito académico. En este contexto, la Escuela Nacional de Antropología e Historia (ENAH) se ha consolidado como una institución precursora en el ámbito forense mediante la formación de seis generaciones de antropólogos forenses, con lo que ha contribuido al desarrollo de una práctica profesional sensible a la complejidad de la violencia contemporánea.

La creación de la Especialidad en Antropología Forense, hace ya una década, representó un hito en la profesionalización de esta área al ampliar las capacidades técnicas y éticas de quienes se dedican a la búsqueda, localización e identificación de cuerpos, así como al análisis de los procesos de violencia y desaparición de personas. Durante las seis generaciones, han egresado 74 profesionales forenses, el 70 % de éstos se desarrolla laboralmente en diversas fiscalías, Comisiones Estatales de Búsqueda, Servicios Médicos Forenses, organismos no gubernamentales e incluso como peritos independientes, a lo largo y ancho del país. Sin embargo, frente al incremento de casos y a la constante exposición a situaciones de alto impacto emocional, se vuelve indispensable incorporar perspectivas que prioricen el bienestar de quienes se preparan y ejercen esta labor. Es por esta razón que la atención a la salud mental no es sólo un imperativo ético, sino un componente clave para garantizar una práctica forense efectiva, sostenida y sensible a las necesidades de la sociedad mexicana.

En los últimos años, la inquietud de docentes de la ENAH ha permitido que se impulsen diversas iniciativas que evidencian una creciente preocupación por el bienestar emocional de los investigadores en formación. Tal es el caso del taller “La importancia del autocuidado en el quehacer antropofísico”, dirigido a estudiantes de séptimo semestre de la Licenciatura en Antropología Física que desarrollan sus tesis en el Proyecto de Investigación Formativa “Cuerpo y Antropología Médica”, dirigido por Anabella Barragán. Este taller, impartido en 2021 por especialistas en cuidado psicoemocional, brindó herramientas para afrontar el impacto emocional que puede presentarse durante el trabajo de campo.

Otro ejemplo significativo es el Seminario Miradas Interdisciplinarias de la Violencia, creado en 2008 por Martha Rebeca Herrera, adscrita a la Dirección de Antropología Física. A lo largo de 17 años, este espacio ha permitido reflexionar sobre la violencia desde una perspectiva crítica e interdisciplinaria. Dentro de este seminario surgió también un ejercicio de contención colectiva denominado “El basurero”, que desde 2013 fue un espacio seguro donde los asistentes podían compartir libremente sus experiencias y emociones ante las temáticas que investigaban, dichas trataban sobre los diferentes rostros de la violencia (maltrato infantil, violencia dentro de la familia, violencia de género, migración, desaparición de personas, violencia escolar y un largo etcétera). El seminario como un espacio de escucha y acompañamiento colectivo pudo trasladarse exitosamente a la virtualidad durante y después de la pandemia por covid-19, gracias a lo cual amplió su alcance a otras disciplinas, colegas de distintas regiones del país e instituciones que abordan los múltiples rostros de la violencia.¹

En 2024, Lorena Paredes, docente de la Especialidad en Antropología Forense, ofreció un curso extracurricular sobre “Habilidades y herramientas psicosociales en el sector forense”, dirigido a estudiantes y personal del campo forense. El curso tuvo una gran aceptación entre los profesionales del ámbito. Estas acciones muestran que es posible –y necesario– articular la formación técnica con prácticas de cuidado y autocuidado que acompañen el proceso formativo y profesional forense. Su implementación no sólo es esencial para la salud emocional de los profesionales, sino también para

¹ Se pueden conocer las actividades mensuales que realiza el Seminario Miradas Interdisciplinarias de la Violencia en el sitio: <<https://www.facebook.com/profile.php?id=61560824835490>>.

la sostenibilidad y calidad de su labor en contextos de alta exigencia. A lo largo de este texto, se profundizará en la importancia del cuidado y autocuidado como parte integral del quehacer forense.

LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO Y AUTOCUIDADO EN LA FORMACIÓN FORENSE

Hablar del cuidado y autocuidado en el ámbito forense debe entenderse como una responsabilidad institucional y colectiva, no como una carga que recae únicamente en los profesionales. La distinción entre cuidado y autocuidado resulta crucial: mientras el primero alude a la creación de condiciones estructurales para el bienestar –como la puesta en marcha de políticas, espacios de contención, formación en salud emocional y condiciones laborales dignas–; el segundo se refiere a las acciones personales y conscientes que cada individuo adopta para preservar su salud física, emocional y mental. En la actualidad se torna indispensable que ambos niveles se articulen para asegurar una práctica forense sostenible, ética y humana.

El autocuidado puede definirse como el conjunto de prácticas intencionales que permiten a la persona atender su salud física, emocional y mental, en función de su bienestar personal. Implica un autoconocimiento y una conciencia acerca de los propios límites y un desarrollo de estrategias para afrontar situaciones complejas, particularmente cuando se trabaja en escenarios de sufrimiento humano y violencia. Implica una serie de decisiones y hábitos que permiten a las personas mantenerse en equilibrio y responder a las exigencias de su contexto profesional. Sin embargo, cuando el autocuidado se deja como responsabilidad exclusiva de la persona, se corre el riesgo de volverse una obligación más, en especial en entornos atravesados por la precariedad y sobrecarga laboral, así como una actividad profesional encomendada en medio de múltiples violencias.

Dentro del ámbito forense, se podría definir el autocuidado como un conjunto de prácticas personales y colectivas que buscan proteger el bienestar físico, mental y emocional de los profesionales, quienes se encuentran en exposición continua a situaciones traumáticas como el conocimiento de personas que han sido desaparecidas, el análisis de cadáveres en descomposición, la identificación de víctimas en condiciones extremas (Organización Panamericana de la Salud 2020), así como presenciar escenarios

de violencia e incluso la interacción con familiares que se encuentran en búsqueda de su ser querido y que pueden presentar variadas manifestaciones propias del proceso de duelo como es el enojo dirigido al personal de las instituciones que les pueden brindar alguna información (Rodríguez y Herrera 2024), entre otros escenarios.

A diferencia de otras disciplinas, el autocuidado en el contexto forense debe ser estructurado, planificado y apoyado por diversas instituciones y equipos de trabajo multidisciplinario debido al alto nivel de estrés emocional por el cual atraviesan los profesionales. Estudios realizados en equipos forenses han mostrado que quienes no practican el autocuidado de manera regular presentan una alta posibilidad de desarrollar *burnout* (síndrome del quemado o desgaste emocional) y/o trastorno por estrés postraumático (TEPT), lo que impacta no sólo en su bienestar personal, familiar y colectivo, sino también en la calidad del trabajo forense que realizan (Tobón 2021).

De ahí que resulte imprescindible distinguir que el cuidado debe partir de una garantía institucional, entendida ésta como el conjunto de políticas, recursos, tiempos, acompañamientos y espacios que una organización o institución pone en marcha para garantizar el bienestar de sus integrantes. En este sentido, el cuidado no debe verse como un gesto voluntarista ni un privilegio, sino como una responsabilidad ética y organizativa que debe estructurar el entorno laboral y formativo.

En contextos como el latinoamericano, donde el trabajo forense se enfrenta a escenarios de violencia sistemática y graves violaciones a los derechos humanos como a la exposición constante a situaciones traumáticas –la escucha de narrativas donde la violencia impera, la manipulación de restos humanos el contacto con la muerte o el acompañamiento a familiares de personas desaparecidas–, es que la articulación entre cuidado institucional y autocuidado individual resulta indispensable; por ello el cuidado de los equipos debe ser parte de una política institucional que atienda las múltiples dimensiones del desgaste profesional. Tal como señala Ocampo (2018), “la salud mental de los trabajadores forenses es crucial para llevar a cabo una labor que, por su naturaleza, puede ser emocionalmente desgastante”, de ahí la necesidad de reconocer esta realidad que exige que las instituciones educativas y laborales asuman un rol activo en la promoción del bienestar de sus equipos.

La formación en antropología forense y otras disciplinas que se encuentren cercanas al ámbito deberá incorporar desde el inicio herramientas que preparen a los estudiantes no sólo en lo teórico, técnico y tecnológico, sino también en lo emocional y colectivo. Lo anterior incluye talleres, ejercicios reflexivos, espacios de escucha y contención, así como formación en herramientas de regulación emocional, análisis de experiencias críticas y construcción de redes de apoyo entre pares. Se trata de generar una cultura del autocuidado que permita a los estudiantes, profesionales y académicos desarrollar estrategias para enfrentar el impacto emocional del trabajo forense sin normalizar el sufrimiento ni la deshumanización de los cuerpos, personas y contextos que analizan. Se vuelve urgente abonar en la formación de profesionales que puedan reconocer sus propios límites, cuidar de sí y cuidar de otros, y poseer la capacidad de exigir condiciones dignas para ejercer su trabajo.

En este sentido, el cuidado institucional también implica dotar de recursos humanos y materiales suficientes, garantizar la supervisión y el acompañamiento psicosocial de los equipos y reconocer que el contacto permanente con el dolor, la muerte y la violencia tiene efectos acumulativos. Es decir, que la formación no puede limitarse a lo técnico: debe incluir herramientas emocionales, éticas y colectivas para afrontar el contexto en el que se ejerce el quehacer forense.

Adoptar una cultura del cuidado y el autocuidado no es sólo una actividad de responsabilidad individual, sino una necesidad estructural; por lo tanto, implica generar condiciones que favorezcan el bienestar de quienes, desde su quehacer forense, enfrentan una realidad profundamente dolorosa y compleja. Sólo mediante una articulación consciente entre lo institucional y lo personal es posible construir una práctica profesional más humana y resiliente.

ESTRÉS Y PRECARIEDAD LABORAL EN EL ÁMBITO FORENSE

El ejercicio forense en México se desarrolla en un contexto marcado por la violencia estructural, la impunidad, la escasez y precarización de recursos tecnológicos, materiales y humanos. Esta realidad expone a los profesionales a una carga emocional constante, derivada del contacto cotidiano con el dolor, la muerte y la incertidumbre, teniendo como consecuencia el comprometer la calidad del trabajo encomendado. A pesar de ello, las

respuestas institucionales para atender el bienestar de estos equipos suelen ser limitadas e incluso inexistentes, pues trasladan la responsabilidad del cuidado exclusivamente al ámbito individual. A menudo se asume que el estrés en este campo profesional se debe a la exposición a la muerte o al sufrimiento de los demás; sin embargo, diversos estudios coinciden en que una fuente significativa de estrés es la falta de condiciones laborales dignas, la sobrecarga de trabajo, la burocracia y la ausencia de políticas institucionales orientadas al cuidado del personal.

El estrés laboral, en este caso en el ámbito forense, indica que las condiciones de trabajo, sumadas a la carga emocional, pueden tener consecuencias graves como agotamiento emocional, insomnio, ansiedad y TEPT. En este sentido, el estudio de López-Andreu (2023) realizado en Valencia, España, reveló que un alto porcentaje de médicos forenses, que bien puede extenderse a otros expertos en el área por la similitud de condiciones laborales, experimenta estrés laboral crónico debido a la presión de manejar grandes volúmenes de trabajo, lo que provoca un impacto negativo tanto en su vida personal como en la profesional.

Dado que el trabajo forense está asociado con altos niveles de estrés debido a la constante exposición a situaciones de muerte, violencia y sufrimiento humano, la sobrecarga emocional y las condiciones laborales precarias, particularmente en países como México, exacerban estos efectos. El informe del Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR 2019) ha documentado cómo la crisis de violencia y desapariciones en México incrementa la presión ejercida en los equipos forenses, en la medida en que les genera sobrecarga de trabajo, sin olvidar que deben lidiar con miles de cuerpos no identificados, sin espacios dignos para el resguardo de éstos y, la presión de familiares de personas que han sido desaparecidas. Esto se ve agravado por la falta de recursos y personal especializado, lo que se traduce en un estrés adicional en los equipos, por lo que es urgente la implementación de programas de salud mental y de presupuestos destinados a cubrir una capacitación constante (Fundar 2023), la contratación de mayor número de especialistas, la instauración de espacios propios para desarrollar varias actividades de las disciplinas involucradas y brindar estrategias de cuidado y autocuidado a los equipos.

La precariedad laboral se manifiesta en múltiples niveles: contratos inestables, exceso de tareas, falta de recursos técnicos y humanos, ausencia de protocolos para la gestión emocional y escasa capacidad institucional

para responder a las necesidades psicosociales de los equipos. Esto genera no sólo desgaste, sino una sensación constante de vulnerabilidad e incertidumbre, la cual va minando el compromiso y el bienestar profesional. Ejemplo de lo anterior es el síndrome de *burnout* de desgaste profesional, el cual es un estado de agotamiento físico, emocional y mental, provocado por el estrés crónico en el lugar de trabajo. Afecta ante todo a aquellos que tienen trabajos de alta demanda emocional, donde las condiciones laborales, la exposición constante a casos difíciles y las altas expectativas pueden generar un desgaste intenso. Sus principales síntomas son el agotamiento emocional, despersonalización y una sensación de baja realización personal, los cuales impactan de manera negativa tanto en el desempeño técnico como en el vínculo con los casos y las víctimas (Maslach y Leiter 2017). Esta situación se agrava cuando no existen espacios para la reflexión, la contención o la recuperación emocional.

Estudios como los de Bride (2007) y Figley (1995) se centran en el trauma vicario, también conocido como “trauma secundario” o “trauma por exposición vicaria”, esto es, los efectos emocionales y psicológicos que pueden experimentar los profesionales que, al estar en contacto constante con personas que han vivido experiencias traumáticas –historias de violencia, abuso, sufrimiento o tragedia–, desarrollan síntomas similares a los del TEPT. A diferencia del estrés traumático secundario, el trauma vicario se refiere al impacto emocional directo que provoca presenciar el sufrimiento de los demás, es decir, aun cuando no se haya vivido la experiencia traumática en primera persona, se somatiza el sufrimiento que acompaña. En este sentido, la acumulación de estos efectos, los cuales no siempre son visibles, termina mermando a los equipos de trabajo. Otros profesionales, como terapeutas, trabajadores sociales, médicos forenses, abogados y aquellos que brindan apoyo a víctimas de violencia, son susceptibles a desarrollar este tipo de trauma debido a la intensidad de las situaciones que manejan y presentar las siguientes características:

- *Fatiga emocional*: agotamiento al estar en constante contacto con el sufrimiento.
- *Despersonalización*: presencia de una actitud distante o fría hacia las personas.
- *Revictimización emocional*: experimentar los mismos síntomas que una persona que ha vivido el trauma, como ansiedad, tristeza o incluso pesadillas.

- *Dificultades en la empatía:* después de un contacto continuo con el sufrimiento, puede experimentar dificultades para mantener una conexión empática genuina con las víctimas o con su entorno más íntimo.

Por lo anterior es que la respuesta ante la presencia de estos impactos en los equipos no puede limitarse a recomendaciones individuales de autocuidado. Se requiere una apuesta institucional clara por el cuidado colectivo, con medidas como:

- Supervisión profesional y acompañamiento psicosocial.
- Protocolos de prevención del desgaste emocional.
- Políticas de descanso y recuperación.
- Redes internas de apoyo y espacios de diálogo.
- Reconocimiento explícito del impacto emocional como parte del ejercicio forense.

Tal como lo plantean Cocker y Joss (2016), el bienestar del personal forense no es un asunto personal, sino una condición de posibilidad para el cumplimiento ético y técnico de su labor. Instituciones que se niegan a reconocer esto no sólo exponen a sus equipos al deterioro, sino que reproducen formas de violencia estructural e institucional que contradicen los principios de justicia que dicen defender en sus ejes rectores.

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN EL ÁMBITO FORENSE

La salud mental es un pilar fundamental en la práctica forense, no sólo por razones éticas, sino porque su incidencia directa sobre la precisión, sostenibilidad y humanidad del trabajo realizado.

La exposición prolongada y reiterada de análisis de cuerpos fragmentados, fosas clandestinas y restos humanos sin identificar demanda además de un alto grado de especialización técnica, un acompañamiento emocional permanente; de lo contrario, puede derivar en estrés postraumático secundario, *burnout* y afectaciones a nivel cognitivo, emocional y físico.

No obstante, la atención a la salud mental suele depender exclusivamente del autocuidado individual, lo que invisibiliza la responsabilidad

institucional de prevenir el desgaste y cuidar a quienes sostienen con su trabajo procesos forenses fundamentales para la justicia. Como señala Tobón (2021), la promoción del bienestar emocional no puede limitarse a recomendaciones personales, sino que requiere una estructura organizacional que valide, habilite y proteja emocionalmente a su personal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la salud mental como un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. En este sentido, una institución forense no puede aspirar a la calidad y el rigor técnico sin atender de manera estructural la dimensión psicoemocional de su equipo. Estudios realizados en contextos de trabajo de alto impacto, tal como el forense, demuestran que los ambientes laborales que cuentan con protocolos de atención emocional y redes de apoyo tienen un menor índice de *burnout* y una mayor capacidad de respuesta ante situaciones críticas (Bride 2007; Cocker y Joss 2016).

Para López-Andreu (2023), el contacto constante con el sufrimiento humano convierte al trabajo forense en un terreno fértil para la acumulación de trauma indirecto. Profesionales que procesan datos, observan escenas del crimen o analizan cuerpos con alto grado de violencia deben realizar su trabajo sin perder objetividad, pero también sin deshumanizarse; entonces, el desafío radica precisamente en encontrar un equilibrio ético y emocional que les permita sostener su labor sin negarse a sí mismos como personas.

Es urgente que instituciones como la ENAH integren prácticas que promuevan una cultura del cuidado. Esto incluye no sólo la formación analítica y técnica de los estudiantes, sino también dotarlos de herramientas emocionales, ofrecer espacios de reflexión y contención e impulsar políticas que reconozcan el impacto psíquico del trabajo con restos humanos, muerte y desaparición de personas.

Un abordaje integral de la salud mental implica también hablar de condiciones laborales: contratos dignos, cargas de trabajo razonables, facilidad de atención psicológica institucional y promoción de espacios seguros para la expresión emocional. El cuidado del equipo forense es también una forma de garantizar justicia para las víctimas y sus familias. Si el desgaste emocional compromete la calidad del trabajo, el daño se expande más allá de lo individual. Por ello, es indispensable que el cuidado y

el autocuidado se entiendan como dimensiones complementarias de una misma ética forense: una que reconoce la vulnerabilidad, la necesidad de contención y la responsabilidad compartida. Una práctica forense sostenible, ética y humana sólo será posible si el bienestar emocional de quienes la ejercen deja de ser un asunto privado y se convierte en un compromiso institucional.

AFECTACIONES EN EL QUEHACER FORENSE

Cuando se omite la atención a las condiciones psicoemocionales del personal forense, las afectaciones trascienden lo individual y repercuten en la calidad del trabajo, la ética profesional y, en última instancia, en el acceso a la verdad y la justicia. El trabajo forense implica un contacto persistente con escenarios de violencia, cuerpos mutilados o en avanzado estado de descomposición, testimonios de sufrimiento y la interlocución con familiares en duelo. Esta exposición constante produce un impacto acumulativo, tal como lo describen Newell y Macneil (2024), quienes señalan que, si no se atiende, puede derivar en estrés crónico, insomnio, agotamiento emocional, ansiedad, despersonalización e incluso trastorno de estrés postraumático secundario (TEPT-S).

El síndrome de *burnout*, descrito ampliamente por Maslach (2009), se manifiesta en tres dimensiones fundamentales: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. En el ámbito forense, esto puede traducirse en errores en la interpretación de evidencia, pérdida de sensibilidad frente al dolor humano o una relación distante con los casos con implicaciones graves para las víctimas y sus familias.

A estas afectaciones se suma la constante sobrecarga laboral, la falta de recursos materiales y humanos y la precariedad institucional. En países como México, los equipos forenses enfrentan tareas monumentales en condiciones adversas: miles de cuerpos sin identificar, fosas clandestinas que surgen a diario, espacios físicos insuficientes y una presión sostenida por parte de las autoridades y de las familias. Este panorama configura un entorno de desgaste estructural que ninguna estrategia de autocuidado individual puede resolver por sí sola.

En este sentido, el *cuidado institucional* debe ser entendido como una obligación ética. Las instituciones formadoras, las fiscalías, los laboratorios

y otras instancias forenses tienen la responsabilidad de ofrecer acompañamiento psicológico, establecer protocolos de atención a la salud mental, promover descansos adecuados y reconocer los signos tempranos de afectación emocional. Ignorar estos factores no sólo vulnera a los profesionales, sino que compromete directamente la calidad del trabajo forense así como el respeto por los cuerpos y las personas desaparecidas y las familias que están a la espera de una respuesta que mitigue su pesar.

Asimismo, el TEPT-S ha sido identificado como una condición frecuente entre profesionales con exposición indirecta al trauma, como en el caso de antropólogos físicos que deben analizar cuerpos en condiciones limitantes o que enfrentan la carga emocional del duelo social. Según los estudios de Figley (1995) y Bride (2007), los síntomas incluyen reminiscencias, hipervigilancia, embotamiento afectivo y evitación, lo cual afecta no sólo la vida laboral, sino también la salud física, el entorno familiar y la vida cotidiana de quienes lo padecen. A diferencia del TEPT, que afecta a las víctimas directas de un evento traumático, el TEPT-S afecta a quienes están expuestos de forma indirecta a ese trauma, en este caso, el experto forense.

Pensemos que, para el antropólogo físico, el cuerpo ha sido por tradición disciplinar una forma de acercamiento al fenómeno humano en todas sus dimensiones, pero en el caso forense, este cuerpo desafía las categorías simbólicas tradicionales del cadáver, ya que se encuentra mutilado y desacralizado (Rodríguez 2018); es entonces cuando la descomposición del cuerpo no identificado se convierte en un recordatorio constante de la violencia y la crueldad humana, lo que afecta profundamente el modo en que los forenses procesan el trauma de la muerte, no sólo como hecho biológico, sino como ruptura en el tejido social.

Reconocer estas afectaciones no implica debilitar el quehacer forense, sino *fortalecerlo desde una ética del cuidado*. Esto requiere construir estructuras que no sólo formen técnicamente, sino que preparen emocional y colectivamente para sostener una práctica forense compleja, dolorosa y profundamente significativa.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

En el ámbito forense, el autocuidado no puede ser entendido como una práctica opcional o individualista, sino como una estrategia ética y pro-

fesional necesaria para sostener la labor en contextos marcados por la violencia, la muerte y el sufrimiento humano. No obstante, para que estas prácticas sean efectivas y sostenibles, deben estar respaldadas por condiciones estructurales que las posibiliten. En otras palabras, el autocuidado requiere del *cuidado institucional*, es decir, de una red de soporte activa que promueva, proteja y facilite el bienestar de los equipos forenses.

El primer paso hacia un verdadero ejercicio del autocuidado es el reconocimiento de que la salud física y emocional no se mantiene de manera automática ni espontánea. Se trata de un proceso continuo, intencionado y sensible a las circunstancias personales, sociales y laborales. Este proceso implica observarse, conocerse y responder a los signos de alerta emocional, lo cual resulta especialmente relevante en profesiones de alta exposición, como la antropología forense.

Para que el autocuidado sea posible, se deben promover hábitos saludables que incluyan una alimentación adecuada, hidratación suficiente, ejercicio físico regular, descanso y el acceso a espacios recreativos y culturales. Sin embargo, estas prácticas deben estar acompañadas por políticas institucionales que garanticen tiempos dignos de trabajo, acceso a servicios de salud mental y una cultura organizacional que valide el cuidado como parte integral del ejercicio profesional.

Una estrategia clave es la *identificación temprana de signos de fatiga emocional*. Reconocer el agotamiento, la irritabilidad, el insomnio, la apatía o la despersonalización permite intervenir antes de que el desgaste derive en afectaciones más graves. En este sentido, es fundamental que las instituciones capaciten a sus equipos en el reconocimiento de estos signos y promuevan entornos seguros donde hablar de estas experiencias no implique estigmatización. Otras estrategias esenciales incluyen:

- *Supervisión y acompañamiento psicológico continuo*: las instituciones deben ofrecer o al menos facilitar el acceso a espacios terapéuticos individuales o grupales con profesionales especializados en trauma y violencia. Ejercicios como “El basurero”, realizados en el Seminario de Antropología de la Violencia, son un ejemplo valioso de espacios de contención colectiva.
- *Técnicas de regulación emocional*: el *mindfulness*, la respiración consciente, el *grounding* y otras técnicas basadas en evidencia pueden ayudar a regular los efectos del estrés agudo. Estas prácticas deben ser ense-

ñadas y promovidas institucionalmente, no relegadas a la iniciativa personal.

- *Redes de apoyo profesional y afectivo*: fomentar vínculos entre colegas, generar comunidad dentro de los equipos e impulsar redes nacionales e internacionales de colaboración es fundamental. La sensación de pertenencia, la posibilidad de compartir experiencias y el apoyo mutuo son mecanismos de protección frente al desgaste.
- *Reflexividad y autorregistro*: el uso del diario de campo como herramienta metodológica y de autocuidado permite registrar no sólo observaciones técnicas, sino también emociones, tensiones y reflexiones que surgen en el trabajo. Este acto de escritura puede funcionar como un espacio íntimo de procesamiento emocional y fortalecer la conciencia del propio estado emocional.

Arón (2004) señala que la implementación de estrategias de autocuidado ha mitigado efectos negativos como el desgaste profesional. En este contexto, es fundamental que instituciones formadoras, como la ENAH, asuman el compromiso de incluir de manera transversal el cuidado y autocuidado en sus planes de estudio. La existencia de docentes comprometidos, talleres específicos y espacios como el seminario es un paso significativo, pero aún insuficiente frente a la magnitud del desafío.

El cuidado emocional de los profesionales forenses no puede ser una cuestión marginal ni delegada a la esfera privada. Requiere de la intención de promover políticas públicas, recursos institucionales y un cambio cultural profundo que reconozca que el bienestar de quienes trabajan con el dolor de otros es una *condición de posibilidad para una práctica forense ética, humana y transformadora*.

EL DIARIO DE CAMPO, PODEROSA HERRAMIENTA DE AUTOCUIDADO

El diario de campo ha sido tradicionalmente concebido como una herramienta metodológica fundamental en las ciencias sociales, especialmente en la antropología. A través de él los investigadores registran observaciones, análisis, decisiones metodológicas y procesos de interacción durante el trabajo de campo. Sin embargo, su potencial va más allá de la dimensión técnica: el diario de campo puede convertirse también en un espacio de

autorreflexión y cuidado emocional, especialmente útil para profesionales que trabajan con experiencias de sufrimiento, violencia o muerte.

En el contexto forense, donde los cuerpos sin nombre, los restos fragmentados y las historias de desaparición conforman el día a día, el diario de campo puede actuar como un *dispositivo de contención y organización emocional*. Anotar cómo se siente uno frente a ciertos casos, identificar reacciones emocionales intensas, registrar momentos de duda o incomodidad permite no sólo tomar conciencia del propio estado emocional, sino también trazar una trayectoria reflexiva sobre los efectos psíquicos del trabajo forense.

Esta práctica no sustituye la atención terapéutica profesional, sin embargo puede complementar significativamente las estrategias de autocuidado cuando se integra en la rutina profesional de manera sistemática y ritualizada. Escribir en el diario puede ofrecer una pausa, una forma de “procesar” simbólicamente lo vivido, permitiendo al antropólogo forense “tomar distancia” crítica frente a las experiencias y, al mismo tiempo, validar su dimensión afectiva.

Del mismo modo, el uso del diario de campo como herramienta de autocuidado requiere *reconocimiento y legitimación institucional*. Su implementación no puede quedar sujeta a la sola voluntad o intuición individual, sino que debe promoverse activamente desde los espacios formativos y profesionales. Esto implica enseñar su uso no sólo como técnica de registro, sino como práctica reflexiva, ética y emocional.

Además, el diario puede contribuir a visibilizar los impactos del trabajo forense al permitir que las instituciones y coordinaciones de equipos reconozcan patrones de desgaste, momentos críticos o necesidades de intervención psicosocial. Así, el diario de campo puede convertirse también en una herramienta de diagnóstico colectivo y de diseño de políticas de cuidado más sensibles a las realidades cotidianas de quienes trabajan en estos contextos.

Desde esta perspectiva, el diario de campo se inscribe plenamente en una ética del cuidado que reconoce que los datos, las observaciones y los hallazgos forenses no emergen de sujetos neutrales o inalterables, sino de personas profundamente involucradas, que se ven afectadas por lo que ven, escuchan, tocan e interpretan. Registrar esta dimensión no es una debilidad metodológica, sino una fortaleza ética y humana.

Así entendido, la herramienta del diario de campo es un puente entre el conocimiento técnico y el reconocimiento del impacto emocional. Su

uso sistemático permite integrar una mirada más compleja del quehacer forense, que no disocia lo científico de lo afectivo, sino que los articula como partes inseparables del compromiso profesional frente a contextos de violencia extrema y dolor social.

A MANERA DE CONCLUSIÓN

Este artículo ha buscado problematizar los efectos emocionales, éticos y profesionales que implica trabajar en contextos marcados por la violencia, la desaparición forzada y las graves violaciones a los derechos humanos. A partir de una mirada situada en el campo forense, se ha puesto en el centro del debate la necesidad de reconocer que el bienestar emocional de los profesionales no es una cuestión secundaria ni exclusivamente individual, sino una condición estructural para una práctica técnica, ética y humana.

En particular, se ha enfatizado que, si bien el *autocuidado* es fundamental, no puede ser la única estrategia para afrontar el desgaste emocional o el trauma secundario. En estas líneas se ha abogado por una noción más amplia de *cuidado institucional*, entendida como una responsabilidad ética y política que atraviesa los espacios formativos, los marcos laborales y las condiciones organizativas. Este cuidado debe materializarse en políticas, recursos, acompañamiento psicosocial y estructuras concretas que garanticen la contención y protección de quienes trabajan en el contacto cotidiano con el dolor.

El uso del *diario de campo* como herramienta metodológica y emocional ha sido propuesto aquí como una estrategia concreta de autocuidado y reflexión crítica. Este dispositivo no sólo permite registrar observaciones y datos, sino también procesar emocionalmente el impacto del trabajo, en tanto que ofrece una vía para sostener la práctica sin perder la sensibilidad ni la conexión ética con los cuerpos, las historias y las familias.

Sin embargo, el compromiso con el cuidado no debe limitarse al ámbito forense. Es indispensable *extender esta lógica a todas las instituciones y espacios que trabajan con diversas violencias e incluso con las víctimas*, en particular aquellas dedicadas a la atención de violencias de género, desplazamientos, tortura o trata de personas. En muchos de estos entornos, frecuentemente sostenidos por mujeres, las trabajadoras enfrentan una doble carga: acom-

pañar el sufrimiento ajeno y resistir el abandono estructural. Sin estrategias de cuidado colectivo, los equipos se ven expuestos al agotamiento, la frustración o la aversión, lo cual impacta tanto su salud como la calidad de los servicios brindados.

En esta línea, Nieves Gómez Dupuis (2014) ha planteado que el cuidado debe ser incorporado como un eje estructurante de las instituciones. En su propuesta de “Lineamientos para el cuidado de los equipos, promoción del autocuidado y construcción del plan de cuidado institucional”, sostiene que el cuidado no debe recaer en la buena voluntad de los sujetos, sino constituirse como una política activa que organice los tiempos, espacios, relaciones y recursos del trabajo con víctimas. De acuerdo con la autora, “la ausencia de cuidado institucional puede ser tan destructiva como la violencia que se intenta reparar”.

Avanzar hacia una *ética del cuidado* implica reconocer que la calidad del trabajo profesional está vinculada al bienestar emocional de quienes lo sostienen. Incluir el cuidado y el autocuidado en los protocolos de intervención, en los planes de estudio, en los marcos laborales y en la cultura organizacional no es un gesto accesorio: es un imperativo ético. Sólo mediante la integración de estos enfoques podremos asegurar prácticas profesionales sostenibles, comprometidas y profundamente humanas.

LITERATURA CITADA

ARÓN, A. M. Y M. T. LLANOS

- 2004 Cuidar a los que cuidan: desgaste profesional y cuidado de los equipos que trabajan con violencia. *Sistemas Familiares*, 20 (1-2): 5-15.

BRIDE, B. E.

- 2007 Prevalence of secondary traumatic stress among social workers. *Social Work*, 52 (1): 63-70.

COCKER, F. Y N. JOSS

- 2016 Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13 (6): 618.

COMITÉ INTERNACIONAL DE LA CRUZ ROJA

- 2019 “La crisis de la desaparición en México”. Comité Internacional de la Cruz Roja, Ginebra.

FIGLEY, C. R.

- 1995 *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Routledge, Nueva York.

FUNDAR

- 2023 “Presupuesto y crisis forense en México. Opacidad e insuficiencia del presupuesto en materia de identificación forense”. Fundar, Centro de Análisis e Investigación, México.

GARCÍA-MORÁN, M. Y M. GIL-LACRUZ

- 2016 El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona*, 19: 11-30.

GÓMEZ, N.

- 2014 “Lineamientos para el cuidado de los equipos, promoción del autocuidado y construcción del plan de cuidado institucional”. Organismo Judicial, Guatemala.

LÓPEZ-ANDREU, M., J. LLORCA-RUBIO, M. LLORCA-PELLICER, P. GIL-LA ORDEN

- 2023 Síndrome de quemarse por el trabajo (*burnout*) y sus consecuencias entre personal forense. Relación con vergüenza y culpa. *Liberabit*, 29 (1): e641.

MASLACH, C

- 2009 Comprendiendo el Burnout. *Ciencia y Trabajo*, 32: 37-43.

MASLACH, C. Y M. P. LEITER

- 2017 Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15 (2): 103-111.

NEWELL, J. Y G. MACNEIL

- 2010 Agotamiento profesional, trauma vicario, estrés traumático secundario y fatiga por compasión: una revisión de términos teóricos, factores de riesgo y métodos preventivos para médicos e investigadores. *Best Practices in Mental Health*, 6 (2): 57-68.

OCAMPO CORREA, M. C.

- 2018 La salud mental y sus incidencias en el entorno laboral del sistema judicial. *Revista Universidad Católica Luis Amigó*, 2: 135-146, <<https://doi.org/10.21501/25907565.3048>>.

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD

- 2020 “Salud mental en el contexto de la pandemia de covid-19. Un tamizaje digital durante cuarentenas y toques de queda en Perú”. Organización Panamericana de la Salud, Washington.

RODRÍGUEZ, RODRÍGUEZ, G.

- 2018 La muerte desacralizada en los medios de comunicación impresos. En: M. Herrera y A. Lara (coords.), *El espectáculo de la violencia en tiempos globales*, Instituto Nacional de Antropología e Historia, México: 225-246.

RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ, G. Y M. R. HERRERA

- 2024 Cuerpo ausente: narrativas de duelo y resistencia ante la desaparición de personas en México. *Revista de Estudios de Antropología Sexual*, 15: 179-202.

TOBÓN, L. J.

- 2021 Fatiga por compasión y autocuidado en profesionales de la salud. El campo del cuidado y la responsabilidad personal. *Ágora*, 21 (2): 726-747.