

Cuidarnos para seguir cuidando

Las trabajadoras del CARME han participado en unas jornadas de formación sobre el cuidado del equipo junto a la psicóloga Arantza Gómez, de EDIREN Cooperativa de Salud y Psicología.



Nuestra compañera **Jenni Arín**, del CARME de Vitoria-Gasteiz, nos cuenta su experiencia y en qué han consistido estas tres sesiones. Os dejamos su crónica y aprovechamos para darle las gracias por su relato.

A lo largo de estas tres sesiones, diversas y enriquecedoras, hemos compartido un espacio de reflexión y construcción colectiva que nos ha permitido dar forma a “LA CARMEN”: nuestra identidad como equipo y como proyecto.

Os presentamos a “LA CARMEN”.

La creación de “LA CARMEN” nos ha ayudado a reconocer cómo cada una de nosotras, desde su lugar y su función dentro del equipo, aporta una pieza esencial para construir una identidad común. Un proceso que nos ha permitido tomar conciencia de la visión compartida que sostiene y da sentido a CARME.



“LA CARMEN” se representa como una figura con una cabeza pensante colorida, diversa y llena de ideas; un tronco en constante transformación que simboliza no solo los procesos de cambio de las mujeres que pasan por CARME, sino también nuestra propia evolución como equipo. Y, por supuesto, sin olvidar todas las manos que forman “LA

CARMEN”: manos que sostienen, impulsan y hacen posible llegar a todo; justicia social, acompañamiento emocional, inserción social...

Durante estas jornadas se puede decir que hemos tenido la oportunidad de parar, mirarnos y reconocernos también como compañeras que sostienen, acompañan y trabajan cada día en contextos de alta exigencia emocional.

En nuestro trabajo, acompañando a mujeres víctimas de violencia machista, el cuidado no puede dirigirse solo hacia fuera; necesita también encontrar espacio dentro del propio equipo. Estos días nos han permitido fortalecer vínculos, revisar dinámicas, observar los roles que ocupamos, repensar equilibrios y abrir conversaciones necesarias sobre cómo habitamos juntas el trabajo cotidiano.

Ha sido un espacio valioso para compartir no solo herramientas y reflexiones, sino también emociones, ilusiones e incertidumbres ante el momento de cambio que está por llegar en CARME. Este cambio supone un reto importante, pero también una oportunidad de crecimiento, aprendizaje y construcción colectiva.



Salir de estas jornadas con más preguntas, más escucha y más conciencia de equipo es, quizá, uno de los mayores logros. Porque construir un proyecto sólido empieza por construir un equipo cuidado, flexible y comprometido.

Seguimos avanzando juntas, sabiendo que los cambios movilizan, pero también transforman y abren caminos nuevos.

Vuestra compañera Jenni.A.

Área Comunicación
Junio 2026