

## TEMA 10: AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPOS

(EL AUTOCUIDADO: UNA FORMA DE EJERCER LOS DERECHOS HUMANOS)

“El lenguaje no sólo describe la realidad, sino que además es capaz de crearla. Nuestra forma de hablarnos a nosotros mismos afecta tremendamente a nuestra manera de relacionarnos con el mundo”  
(Mario Alonso Puig).



### Objetivo del tema

Compartir técnicas de autocuidado y cuidado en equipo como estrategias para el ejercicio de los derechos humanos, con énfasis, en el derecho a una vida digna.

### Objetivos específicos

- Reconocer que existen determinadas situaciones en la vida que afectan la estabilidad mental de las personas.
- Conocer técnicas específicas para descargar la tensión y estrés que pueden utilizarse en el ámbito educativo.
- Establecer prácticas de autocuidado para promover el cuidado de la salud integral, física y mental.

## TEMA 10: AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPOS

### CONTENIDO DEL TEMA



En el 2020 el país y el mundo enfrentaron una crisis sanitaria por el virus de COVID19. La humanidad ha tenido que hacer cambios significativos para adaptarse a esta nueva realidad y enfrentarse a distintos retos. En Ecuador el sistema educativo realizó un salto inimaginable, en cuestión de meses, cambió de una modalidad de educación presencial de siglos a una modalidad de aprendizaje virtual, esta situación adversa tanto para las y los estudiantes como para docentes ha generado afectaciones no solo en la salud física sino también en la mental y emocional.

El cansancio, las preocupaciones y las tensiones extremas, causan un estrés laboral que corresponde a un

“Desequilibrio percibido entre las demandas y la capacidad del individuo de dar respuestas a esas demandas. El fracaso en la solución tiene importantes consecuencias negativas” (McGrath, 1976). Las personas que se encuentran en áreas laborales en las que el estrés es sistemático pueden llegar a desarrollar el Síndrome de Burnout, que en resumen significa estar quemado, también se lo conoce como “Síndrome de Agotamiento, que va acompañado de cinismo hacia el trabajo y eficacia profesional reducida, que ocurre a los individuos en su entorno del trabajo” (Maslash, Jackson & Leiter, 1996; Maslash, Shaufeli & Leiter, 2001).

Una de las formas de prevenir o reducir las afectaciones a la salud causadas por el Síndrome de Agotamiento es la implementación de acciones y actividades de autocuidado (cuidarse así mismo/a) y cuidado de equipos, estas son todas las acciones llevadas a cabo por un equipo de trabajo y su institución, están orientadas a promover un estilo de comunicación claro, un refuerzo de habilidades, supervisión de casos y espacios de distensión (Reyes, 2013). Buscar el bienestar integral, a través de las acciones de cuidado a personas o equipos, también corresponde a una forma de ejercer los derechos humanos.

## TEMA 10: AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPOS

### TALLER PRESENCIAL: DESARROLLO DE ACTIVIDADES



10 min

#### Actividad 1: presentación

Nos presentamos como facilitadores del taller. Damos la bienvenida al grupo de participantes, agradecemos por el tiempo destinado para compartir sus experiencias y aprendizajes. Presentamos el tema del taller.



10 min

#### Actividad 2: definición de acuerdos iniciales

Desde la facilitación proponemos a las y los participantes algunos acuerdos para desarrollar el taller en armonía (criterios para la facilitación). Indicamos que en este taller, en particular, es indispensable, la confianza, el respeto a los sentires de las otras personas y la confidencialidad.



10 min

#### Actividad 3: presentación de agenda y objetivo del taller

Con el fin de contextualizar la implementación del taller socializamos la agenda de actividades y los objetivos del taller.



40 min

#### Actividad 4: presentación del grupo de participantes

Solicitamos a las y los participantes ubicarse en un círculo, realizamos un ejercicio de respiración profunda. Mencionamos que el día de hoy vamos a realizar una presentación especial.

Entregamos una hoja de papel reciclada, indicamos que cada persona, identificará su nombre y todas sus cualidades, de aquellas de las que se ha dado cuenta autónomamente y de las que otras personas le han mencionado. Con estas cualidades realizará un cuento corto (máximo de un minuto), en él indicará cómo estas cualidades le han servido para sobrellevar la situación actual.

Damos un tiempo de 15 minutos. Nos ubicamos para escuchar cada intervención. Estamos atentos/as a acompañar a las personas que se hay sentido movilizadas. Una vez concluida la presentación, preguntamos en plenaria ¿Cómo se sintieron realizando este ejercicio? Damos la oportunidad de que la mayoría de las personas que lo deseen compartan su experiencia.

A partir de las respuestas, identificamos que todas las personas tenemos cualidades que son de mucha utilidad

# TEMA 10: AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPOS

## TALLER PRESENCIAL: DESARROLLO DE ACTIVIDADES

en momentos de desconcierto, tensión o tragedias. Indicamos que una estrategia muy importante en el autocuidado es conocerse a uno mismo/a.



70 min

### Actividad 5: cuidarnos desde lo personal

Indicamos que para este ejercicio vamos a trabajar una actividad relacionada con las emociones. Dividimos a las y los participantes en grupos de cinco personas. Se solicita que en cada grupo identifiquen cinco situaciones comunes que consideran les afectan, por ejemplo:

- La entrega de diferentes documentos, matrices e información solicitados con premura por parte de las autoridades institucionales y distritales.
- La crisis económica que sufre el país.
- La pérdida de seres queridos o personas conocidas.
- La forma en la que están aprendiendo las niñas, niños o adolescentes.
- La relación de pareja en contexto de COVID19.

Estos problemas serán escritos en un papelógrafo. A cada grupo se le entregará una funda con emociones impresas en papel, de ser posible emplastificado para poder rociar alcohol. Las emociones deben repetirse cinco veces, por si todo el grupo siente la misma emoción.

Deben ser de mínimo cinco centímetros de diámetro para que sean puestas en el papelote y puedan verse con facilidad. Las emociones estar sueltas, de una en una.



Indicamos que en cada grupo, las y los participantes:

1. Analizarán el problema.
2. Cada participante lee el problema y se toma un tiempo para identificar la emoción que siente en este momento

## TEMA 10: AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPOS

### TALLER PRESENCIAL: DESARROLLO DE ACTIVIDADES

presente, escoge su emoción y la coloca junto al problema.

3. Identificarán estrategias para poder superarlo y sobrellevarlo.

De esa manera se trabaja con los cinco problemas, se sugiere destinar diez minutos para cada uno, mientras los grupos trabajan circulamos para acompañar las reflexiones.

Concluido el tiempo, solicitamos formar un círculo y dar respuesta a la siguiente pregunta ¿Cómo se sintieron mientras hacían el ejercicio? Escuchamos a las personas que deseen compartir.

A partir de lo mencionado, indicamos que en el ejercicio se trabajaron tres técnicas para el autocuidado frente a las situaciones de la vida que nos afecta.

1. Identificar qué es lo que nos afecta.
2. Identificar la emoción que nos provoca. Identificamos posibles soluciones.
3. Lo socializamos

Recomendamos colocar las técnicas en un papelote que pueda ser ubicado en lugar donde todas las personas puedan verlo.

Una vez que se interioriza este proceso, su práctica se convierte en una forma cotidiana de analizar la realidad. Este ejercicio puede adaptarse para ser usado

con niñas, niños y adolescentes, es muy importante que ellos y ellas identifiquen lo que les afecta, sobre todo de forma negativa, conocer sus emociones les permitirá también manejarlas y compartirlas, también descubrirán que los problemas tienen soluciones y que si algo nos afecta, significativamente, podemos compartirlo.

Para cerrar esta actividad vamos a ponernos de pie, vamos a entonar las vocales, en cada una iremos indicando subir el volumen de la voz, a manera de un eco que crece:

a a a a así con todas las vocales, de esta manera apoyaremos a descargar la tensión y movilizar la energía.

Indicamos que el autocuidado es un proceso de cada persona, a la vez, contar con herramientas facilita que sea incluida en las rutinas diarias.

## TEMA 10: AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPOS

### TALLER PRESENCIAL: DESARROLLO DE ACTIVIDADES

50 min



#### Actividad 6: cuidarnos desde lo colectivo

Solicitamos a las y los participantes, armar grupos de cinco personas, con las que tengan alguna característica en común, por ejemplo, zapatos deportivos, lentes, color de cabello. Una vez que los grupos están formados, les entregamos un papelote y marcadores. En el papelote colocarán una respuesta colectiva de las preguntas planteadas y escogerán una persona que socializará el trabajo:

1. ¿Qué significa cuidar?
2. ¿Cuáles son los problemas comunes que tenemos como docentes?
3. ¿De qué manera podríamos cuidarnos en equipo?
4. ¿Qué hacer si necesitamos apoyo externo?

En plenaria cada grupo presenta su trabajo. Al finalizar la presentación se explica que las acciones de cuidado en equipo son necesarias para bajar los niveles de estrés en los ámbitos laborales. El estrés puede desencadenar enfermedades graves, por esta razón es indispensable que cada institución trabaje planes internos integrales de cuidado, tanto para las y los docentes como para las y los estudiantes.



Socializamos a las y los participantes lo que es el Síndrome de Agotamiento

Las personas que se encuentran en áreas laborales en las que el estrés es sistemático pueden llegar a desarrollar el Síndrome de Burnout, que en resumen significa estar quemado, también se lo conoce como “Síndrome de Agotamiento, que va acompañado de cinismo hacia el trabajo y eficacia profesional reducida, que ocurre a los individuos en su entorno del trabajo” (Maslash, Jackson & Leiter, 1996; Maslash, Shaufeli & Leiter, 2001).

Una de las principales consecuencias que tiene este síndrome, además de las enfermedades crónicas que puede desencadenar, es la deshumanización, es decir, dejar de ser sensibles frente a ciertos temas, se pierde la empatía y el reconocimiento del otro.

## TEMA 10: AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPOS

### TALLER PRESENCIAL: DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Revise la siguiente explicación para ampliar su explicación sobre el tema:

**MODELO DE ESTRÉS:** (Siegrist, 1996) El nivel de estrés deriva del desequilibrio entre la carga de trabajo y las recompensas, debido a que no se cumplen las expectativas de reciprocidad e intercambio, afecta no solamente a un individuo, sino que este individuo puede expandir esta inconformidad al resto del equipo de trabajo.

Según la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo, los riesgos laborales están asociados los siguientes factores psicosociales:

1. Nuevas formas de contratación laboral que en las que aparecen aparición de contratos precarios; subcontratación; inseguridad en el puesto de trabajo.
2. Envejecimiento de la Población Activa
3. Intensificación del trabajo (Manejo de información cada vez mayores; mayor presión en ámbito laboral)
4. Fuertes exigencias emocionales en el trabajo (incremento acoso psicológico y violencia, en especial en sectores de salud y servicios que son los principales

afectados por la crisis sanitaria)

5. Desequilibrio y conflicto entre la vida laboral y personal (falta de ajuste entre las condiciones de trabajo y contratación y la vida privada).

Estos factores psicosociales se experimentan en el medio organizacional y social, dependiendo de las condiciones de intensidad y tiempo de exposición se presentan como riesgos, estos pueden ser de carácter emocional, fisiológico y conductual que de la misma manera pueden afectar al bienestar del individuo, tanto física como emocionalmente.

Para identificar una condición de alto riesgo como es el burn out, se deben considerar las siguientes variables en el desempeño laboral: sobrecarga de trabajo, falta de autonomía, demandas emocionales, bajo apoyo social, ambigüedad en el rol.

Una óptima condición es diseñar la demanda de trabajo de tal manera que las personas puedan cumplirlas sin dañar su salud.



## TEMA 10: AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPOS

### TALLER PRESENCIAL: DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Cerramos la actividad, preguntando al grupo si conoce de ejercicios (pausas activas) para bajar los niveles de tensión. Realizamos una pausa activa de las propuestas por las y los participantes.

40 min



#### Actividad 7: promoviendo el autocuidado en el aula

Indicamos al grupo que vamos a trabajar en parejas, pueden conformarse como lo deseen, vamos a revisar distintos conceptos, y en cada pareja reflexionarán sobre cómo puede ser puesto en práctica en el aula, con niñas, niños y adolescentes. Los conceptos pueden ser proyectados o estar escritos en papelotes.

#### Conceptos:



**Ternura:** es la expresión más serena, bella y firme del amor. Es el respeto, el reconocimiento y el cariño expresado en la caricia, en el detalle sutil, en el regalo inesperado, en la mirada cómplice o en el abrazo entregado y sincero. Gracias a la ternura, las relaciones afectivas crean las raíces del vínculo, del respeto, de la consideración y del verdadero amor.



**La mirada apreciativa:** Lo que este concepto defiende es el hecho de que los seres humanos nos convertimos en aquello que creemos ser y lo que cada uno de nosotros creemos ser viene, en multitud de ocasiones, determinado por aquello que nos han hecho creer que somos. Partiendo de esta base, la mirada apreciativa trata, según Alex Rovira, de dejar de valorar a las personas por su trayectoria o su situación actual y pasar a apreciarlas por el potencial o talento que todo ser humano tiene.



**Autoestima:** es la percepción que tenemos de nosotras mismas. Abarca todos los aspectos de la vida, desde el físico hasta el interior, pasando por la valía o la competencia. Se trata de la valoración que hacemos de nosotras mismas la cual no siempre se ajusta a la realidad. Esa valoración se forma a lo largo de toda la vida y bajo la influencia de los demás.

Una vez que ha concluido la reflexión en parejas, entregamos una hoja de papel a cada participante, a partir de los conceptos revisado, escribirán una carta dirigida a sus estudiantes (niñas, niños y adolescentes). Las y los participantes

## TEMA 10: AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPOS

### TALLER PRESENCIAL: DESARROLLO DE ACTIVIDADES

que deseen pueden compartir sus cartas.

Para cerrar la actividad mencionamos que: una estrategia de cuidado es promover una educación que tome en cuenta la ternura, como condición humana, en la que pongamos en práctica una mirada contemplativa y de esta forma fortalezcamos su autoestima.



10 min



### Actividad 8: evaluación del cuerpo

Las y los participantes llenan la evaluación del cuerpo Anexo 0: Evaluación del cuerpo.

**Agradecemos la participación.**

Revisemos

Anexo 0:  
Evaluación  
del cuerpo.

## TEMA 10: AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPOS

### IDEAS FUERZA DEL TALLER

**1.** Poner en práctica el autocuidado significa interiorizar que existen situaciones de vida en la que nos encontramos expuestos y vulnerables, por tanto, es necesario poner en práctica técnica que nos permitan manejar el estrés.

**2.** El cuidado en equipo amerita una planificación de acciones que deben ser ejecutadas con el objetivo de mejorar las condiciones laborales, esto con el fin de asegurar la salud física y mental de las personas.

**3.** A partir de ejercicios prácticos es posible incluir en el aula, estrategias de autocuidado y cuidado colectivo, un ejemplo, es el manejo de emociones que corresponde a una habilidad para la vida.

## TEMA 10: AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPOS

### AGENDA DEL TALLER PRESENCIAL

Tiempo (min)	Actividad	Materiales/recursos
10	Presentación	
10	Definición de acuerdos iniciales	
10	Presentación de agenda y objetivo del taller	Papelógrafo
50	Presentación del grupo de participantes	
70	Cuidarnos desde lo personal	Papelógrafos, marcadores, tarjetas de emociones.
50	Cuidarnos desde lo colectivo	Papelógrafos, marcadores
40	Promoviendo el autocuidado en el aula	Hojas de papel reciclado
240	Total 4 horas	