ACTA DE CONCERTACIÓN Y SOCIALIZACIÓN DE LA ESTRATEGIA			
Nombre de la reunión: Segundo encuentro formativo y de desarrollo de capacidades al equipo de docentes y docente orientadora de la Institución educativa Escuela Normal Superior de la presentación. (Autocuidado y cuidado mutuo)			
Fecha:	20/06/2025	**Hora inicio:** 4: 00 PM	**Hora final:** 6:00 PM
Tema:	Autocuidado y cuidado mutuo		
Responsable:	Mary Yuliet Ramirez Gallego		
Objetivo de la reunión:	Promover el bienestar integral del personal docente mediante la sensibilización, reflexión y práctica de estrategias de autocuidado y cuidado mutuo, con el fin de fortalecer su salud mental, emocional y social en el ámbito educativo		
Orden del Día:	**Momento 1:** Saludo de bienvenida y presentación del objetivo de la reunión. **Momento 2:** Actividad rompe – hielo. **Momento 3:** Preguntas orientadoras. Momento 4: confrontación de conceptos **Momento 5:** semáforo del autocuidado **Momento 6:** Reflexión “Querido docentes” **Momento 7:** Evaluación y cierre.		
Desarrollo de la reunión			
El 20 de junio del 2025 en el marco de la estrategia **“escuchaderos”** se realiza el segundo encuentro formativo con docentes de la Escuela Normal Superior de Presentación en el auditorio de la institución a las 4:00 pm, se agradece la presencia de todas y todos los participantes con un saludo de bienvenida. Así mismo se destacó la importancia de crear espacios seguros, de confianza y respeto, donde cada persona pueda sentirse libre de participar, compartir y escucharse frente a las diferentes dudas que tenían frente al autocuidado y cuidado mutuo Al socializar el objetivo del espacio formativo también se expresó la intención de que el taller funcione como una pausa dentro de la rutina diaria, ofreciendo un momento para reconectar con			

los demás desde el cuidado, la empatía y la reflexión, generalmente generar conciencia sobre la necesidad de incorporar prácticas de cuidado sostenibles, tanto individuales como colectivas, que favorezcan el bienestar integral. Asimismo, se buscará fortalecer los vínculos entre los docentes mediante la escucha activa, el respeto mutuo y la construcción conjunta de herramientas que promuevan una cultura del cuidado.

Como primera dinámica, se propuso una **actividad rompe-hielo** donde cada docente debía dibujar una cara que representara cómo se sentía ese día. Luego de realizar su dibujo, cada docente compartió brevemente con el grupo su dibujo y el estado emocional que lo inspiró.

Durante esta actividad, se generó un ambiente de confianza y cercanía. Las emociones expresadas por los y las docentes fueron diversas, incluyendo sentimientos de alegría, cansancio, entusiasmo, ansiedad, gratitud y esperanza. La mayoría valoró el espacio como una oportunidad necesaria para detenerse, mirarse y expresarse. La actividad permitió iniciar el taller de manera participativa, empática y reflexiva, abriendo el camino para el desarrollo de las siguientes instancias del encuentro.

La dinámica **"Alcanza la estrella"** consistió en una actividad grupal donde se colocó una imagen de una estrella en el centro del espacio (físico o virtual), representando el bienestar integral como meta a alcanzar. Alrededor de la estrella se organizaron preguntas orientadoras, que cada docente fue respondiendo de manera individual o grupal, según la modalidad acordada. Esta actividad permitió a los docentes explorar su relación con el autocuidado de forma lúdica y simbólica, facilitando una conversación sincera sobre las tensiones, necesidades y posibilidades de mejora en su entorno laboral. Durante el desarrollo de la actividad se generó un ambiente participativo, respetuoso y emotivo, donde surgieron ideas importantes sobre el valor del acompañamiento entre pares, la importancia de poner límites, y la necesidad de institucionalizar espacios de bienestar en el ámbito escolar.

También se tuvo un espacio de **confrontación de conceptos**, en la cual se invitó a los docentes a reflexionar sobre sus propias definiciones y percepciones en torno al autocuidado y el cuidado mutuo. En un primer momento, muchos participantes asociaron el autocuidado únicamente con acciones individuales básicas, como dormir bien, alimentarse o tomarse un descanso. Sin embargo, al comparar esas ideas con conceptos más amplios que incluían la dimensión emocional, el respeto por los propios límites, la gestión del estrés y la importancia del entorno relacional, surgieron nuevas comprensiones que ampliaron la mirada del grupo. Asimismo, al hablar del cuidado mutuo, se reconoció que este no solo se trata de "ayudar al otro", sino de construir vínculos solidarios y colaborativos dentro del equipo docente. Se valoró el impacto positivo que puede tener una palabra de aliento, una escucha empática o una actitud comprensiva en el bienestar colectivo.

Se implementó la actividad **"Semáforo del autocuidado"** como una herramienta práctica y reflexiva para que los y las docentes pudieran evaluar el estado actual de su autocuidado en distintas áreas de su vida. La actividad fue orientada como una invitación a mirar hacia uno mismo con honestidad y sin juicio, promoviendo la autoobservación consciente. Se explicó que el semáforo sería utilizado como una metáfora visual para identificar el nivel de atención que cada persona está dando a diferentes dimensiones de su bienestar.

La actividad fue realizada de forma individual en un primer momento, permitiendo una reflexión privada. Luego se invitó a los docentes a compartir de manera voluntaria cómo se habían sentido durante el ejercicio y qué habían descubierto. Esta segunda parte promovió un diálogo abierto, donde muchos docentes expresaron sentirse identificados en su evaluación, reconociendo que el ritmo de trabajo y las exigencias diarias los han llevado a dejar su bienestar personal en segundo plano. La orientación de esta actividad fue clave para generar conciencia sobre la necesidad de equilibrar las distintas áreas del autocuidado y abrir paso a posibles compromisos personales o colectivos para mejorar. Además, sirvió como punto de partida para conversar sobre estrategias

concretas que podrían aplicarse en el entorno educativo para promover una cultura de cuidado mutuo y sostenido.

Al finalizar el taller, se propició un espacio de reflexión colectiva donde los y las docentes pudieron compartir cómo vivieron la jornada, qué aprendizajes se llevaban y cómo piensan incorporar lo reflexionado en su vida personal y profesional. Esta instancia de cierre permitió reconocer el valor del autocuidado como una práctica necesaria y no postergable, así como la importancia de sostener vínculos de apoyo y colaboración dentro del equipo docente.

La reflexión final estuvo acompañada de un mensaje que reforzó la idea de que el bienestar emocional y mental del cuerpo docente es un pilar fundamental para una educación de calidad, y que cuidarse no es una debilidad, sino un acto de fortaleza y responsabilidad.

Como gesto simbólico y práctico, se entregó a cada participante un volante informativo sobre el cuidado de la salud mental, el cual contenía recomendaciones simples para el día a día, señales de alerta frente al agotamiento emocional, y contactos de redes de apoyo profesional disponibles. Este material buscó seguir promoviendo el autocuidado más allá del espacio del taller, ofreciendo herramientas concretas y accesibles.

Conclusiones

El desarrollo del taller permitió generar un espacio cálido, reflexivo y necesario para los y las docentes, quienes a lo largo de la jornada fueron reconociendo la relevancia del autocuidado y el cuidado mutuo como pilares fundamentales tanto en su vida personal como en su entorno laboral. A través de las distintas actividades, como la confrontación de conceptos, el semáforo del autocuidado y las dinámicas participativas, el grupo pudo poner en palabras aquello que muchas veces se vive en silencio: el cansancio, la sobrecarga, la dificultad para poner límites y la necesidad urgente de contar con espacios de contención y bienestar.

Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas	Plan de Intervenciones Colectivas **Acta de Concertación y Socialización de la Estrategia**	HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO

Estas experiencias compartidas fortalecieron el sentido de comunidad y recordaron que el cuidado no es solo una responsabilidad individual, sino también una construcción colectiva.
Durante el taller, los y las docentes expresaron que muchas veces priorizan el cumplimiento de sus tareas y el bienestar de otros por sobre su propia salud física y emocional. Sin embargo, el encuentro les permitió tomar conciencia de que cuidarse así mismo, no es egoísmo, sino una condición necesaria para poder sostener el rol docente con calidad y humanidad.

La entrega del volante con recomendaciones para la salud mental y el espacio final de evaluación cerraron el taller con un llamado a la acción: empezar a incorporar pequeñas prácticas de autocuidado en lo cotidiano y promover entre colegas una cultura del cuidado que permita sostenerse en la tarea, acompañarse en los desafíos y construir entornos laborales más empáticos, respetuosos y saludables.
En conclusión, el taller fue valorado no solo como una instancia formativa, sino también como una pausa necesaria para mirar hacia adentro, escucharse, y renovar el compromiso con el equipo de trabajo. Se reafirmó que cuidarse y cuidar a los demás es parte esencial de educar.

Asistentes	
Nombre	**Cargo/dependencia/entidad**

SE ADJUNTA REGISTRO DE ASISTENCIA

Yuliet Ramirez G.

NOMBRE PROFESIONAL
PSICOLOGA
T.P: 292930