SESIÓN 2

1. TEMA DE LA SESIÓN:
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)
2. OBJETIVO DE LA SESIÓN:
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.
3. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN (METODOLOGÍA IMPLEMENTADA):
Momento 1: Se da apertura al taller con un saludo de bienvenida a los docentes de la institución educativa y se agradece por su participación, se da a conocer el objetivo del taller el cual se basa en 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, se hace énfasis en la línea y estrategia que se viene trabajando con los estudiantes de la institución educativa **"escuchaderos",** así mismo, como parte de reflexión se reconoce que los espacios formativos a docentes les permite reconocer que la salud mental no es un acto egoísta, es una forma de honrarnos. Significa escucharnos, respetar nuestros límites, hacer pausas y atender nuestras emociones sin culpa. Implica reconocer que no somos máquinas: somos seres humanos que también necesitan descanso, cariño y contención. Una comunidad que se cuida es una comunidad que resiste, que se acompaña, que florece incluso en medio del cansancio. Practicar el autocuidado y el cuidado mutuo no solo mejora nuestro bienestar: también fortalece el tejido humano que sostiene a nuestras escuelas.

Momento 2: Se realiza actividad rompe- hielo con los docentes para centrar su atención y se dan las siguientes instrucciones de manera general.

Instrucciones "Vamos a comenzar con una actividad muy sencilla pero significativa. Les voy a pedir que, en esta tarjeta, dibujen una cara que represente cómo se sienten el día de hoy. No se preocupen por hacer un dibujo perfecto; lo importante es que exprese su estado de ánimo actual. Puede ser una cara feliz, cansada, confundida, esperanzada, enojada… lo que ustedes sientan."

"Cuando terminen, les invito (de forma voluntaria) a mostrar su tarjeta al grupo y, si lo desean, compartir brevemente qué representa ese dibujo para ustedes. Este momento es solo para escucharnos sin juzgar, simplemente para empezar el taller conectados con nosotros mismos y con los demás."

Momento 3: Para dar inicio al tema central del espacio se realiza la actividad alcanza la estrella, con el objetivo de conocer cuáles son los presaberes que tiene los docentes frente al tema de autocuidado y cuidado mutuo.

Preguntas orientadoras:

- ✓ ¿Qué significa para ti el autocuidado en tu vida diaria como docente?
- ✓ ¿Qué señales te da tu cuerpo o tu mente cuando estás descuidando tu bienestar?
- ✓ ¿Qué prácticas de autocuidado ya tienes incorporadas? ¿Cuáles te gustaría fortalecer?
- ✓ ¿Con qué frecuencia te permites descansar o decir “no” sin sentir culpa?
- ✓ ¿Cómo influye tu bienestar personal en tu manera de enseñar o relacionarte con tus estudiantes?
- ✓ ¿Qué obstáculos sueles encontrar para cuidar de ti mismo/a?
- ✓ ¿Te sientes acompañado/a por tus colegas en tu labor docente? ¿Por qué?
- ✓ ¿En qué momentos te has sentido sostenido/a emocional o profesionalmente por otros?
- ✓ ¿Cómo contribuyes tú al bienestar de tus compañeros/as de trabajo?

- ✓ ¿Qué acciones concretas podrían fortalecer el cuidado mutuo en tu equipo o escuela?
- ✓ ¿Cómo reaccionas cuando un colega está pasando por una situación difícil? ¿Qué te gustaría que hicieran por ti en ese caso?
- ✓ ¿Qué podríamos cambiar en nuestra cultura escolar para que cuidarnos entre todos/as sea una práctica más presente?

Momento 4: Se da inicio al tema, en este espacio se busca que los docentes conozcan el tema de manera conjunta, conformando los diferentes concentos que hacen parte del autocuidado y cuidado mutuo, por lo tanto, se entrega a cada docente temas diferentes para comenzar a socializar de manera conjunta el tema.

Autocuidado: Cuidarme es valorarme

El autocuidado es la capacidad de atender de manera consciente y activa nuestras propias necesidades físicas, emocionales, mentales y espirituales. Es un compromiso personal con nuestro bienestar, que implica poner límites, escuchar nuestro cuerpo, buscar espacios de descanso, disfrutar de lo que nos hace bien y reconocer cuándo necesitamos ayuda.

Cuidarse no es un acto egoísta, es un acto de amor propio. Al practicar el autocuidado, no solo nos fortalecemos como personas, sino que también mejoramos nuestra capacidad de enseñar, acompañar y relacionarnos con los demás de manera más saludable.

Cuidado mutuo: Cuidarnos entre todos para sostenernos

El cuidado mutuo es una práctica colectiva que se basa en la empatía, la solidaridad y el respeto. Implica estar atentos al bienestar de quienes nos rodean, brindar apoyo emocional, ofrecer ayuda cuando alguien lo necesita, y construir vínculos de confianza en los equipos de trabajo.

En el ámbito educativo, el cuidado mutuo entre docentes y colegas es clave para generar un ambiente laboral positivo, reducir el estrés, compartir responsabilidades y sentirnos parte de una comunidad que se acompaña y se sostiene.

Promover el autocuidado: Cuidarse es una responsabilidad personal

Para fomentar el autocuidado entre docentes, es fundamental:

- Crear espacios de reflexión sobre el bienestar personal (talleres, pausas activas, círculos de diálogo).
- Fomentar la escucha interna, ayudando a reconocer señales de estrés, fatiga o malestar emocional.
- Normalizar la práctica de decir "no" o poner límites, sin culpa ni juicios.
- Incentivar rutinas saludables, como la alimentación consciente, el descanso adecuado, la actividad física y el ocio reparador.
- Visibilizar y validar las emociones, permitiendo que los docentes expresen cómo se sienten sin ser invalidados o minimizados.
- Ofrecer herramientas prácticas: ejercicios de respiración, escritura reflexiva, meditaciones guiadas o estrategias de gestión emocional.

Promover el cuidado mutuo: Cuidarnos entre todos es construir comunidad

El cuidado mutuo se construye en lo cotidiano. Para fortalecerlo en un equipo de trabajo o comunidad educativa, se pueden:

- Fomentar la empatía y la escucha activa, evitando juicios o críticas innecesarias.
- Crear redes de apoyo entre colegas, donde se compartan experiencias, recursos y contención emocional.
- Establecer acuerdos grupales de cuidado, como respetar horarios, evitar la sobrecarga de tareas o brindar apoyo en momentos difíciles.
- Reconocer el valor del otro, agradeciendo, elogiando y valorando el esfuerzo colectivo.
- Generar espacios informales de encuentro (desayunos, cafés, círculos de palabra), que fortalezcan los lazos humanos.
- Incluir el tema en la cultura institucional, no solo como algo emocional, sino como una estrategia de sostenibilidad laboral.

Momento 5: Después de exponer el tema sobre autocuidado y cuidado mutuo se realiza una actividad de aprendizaje para poner en práctica el tema, se entrega a cada docente el semáforo del autocuidado para que se autoevalúen e identifiquen como promueven su bienestar desde diferentes áreas.

Marca cada afirmación con el color que mejor describa tu situación actual:

- **Rojo**: No lo hago o casi nunca.
- **Amarillo**: Lo hago a veces, pero no con regularidad.
- **Verde**: Lo hago frecuentemente o es parte de mi rutina.

AREA	AFIRMACION	COLOR
FÍSICA	Duermo al menos 7 horas por noche	
	Me alimento de manera equilibrada	
	Hago alguna actividad física semanalmente	
EMOCIONAL	Expreso mis emociones con personas de confianza	
	Reconozco cuándo necesito ayuda emocional	
	Practico la autoaceptación y la compasión	
MENTAL	Pido apoyo cuando tengo sobrecarga de trabajo	
	Dedico tiempo a actividades que me relajan o motivan	
	Mantengo límites saludables entre trabajo y vida personal	
PROFESIONAL	Planifico descansos en la jornada laboral	
	Me capacito sin sentir culpa por "no trabajar"	
	Reconozco mis logros sin depender de la validación externa	

Momento 6: A partir del ejercicio anterior se pide a los docentes que de manera voluntaria mencionen como se sintieron realizando el ejercicio del semáforo del autocuidado, así mismo, si están afectando alguna área desde sus hábitos y comportamientos diarios, dando paso a implementar estrategias para cuidar su salud mental; se hace importante brindar la siguiente flexión a cada docente después del ejercicio que se realiza.

¡Querido docente!

Sabemos que tu labor es valiosa, transformadora y muchas veces silenciosa. Das lo mejor de ti cada día para acompañar, guiar y sostener a tus estudiantes. Pero hoy queremos

*recordarte algo igual de importante: **tú también mereces cuidado**.*

El autocuidado no es un acto egoísta, es un compromiso contigo mismo y con la calidad de tu enseñanza. Cuando te detienes a respirar, a poner límites, a descansar y a escucharte, no solo te estás cuidando: estás enseñando a tus estudiantes, con tu ejemplo, el valor del equilibrio, del respeto propio y de la salud emocional.

*Recuerda: no puedes dar lo que no tienes. Un docente que se cuida enseña desde la plenitud, no desde el agotamiento. Permítete espacios para recargar energías, reconocer tus logros y pedir ayuda cuando la necesites. **Tu bienestar también es una prioridad.***

Gracias por tu entrega diaria. Pero, sobre todo, gracias por reconocer que cuidarte también es una forma de enseñar.

Momento 7: Para finalizar se hace la evaluación del proceso formativo, se le pide a cada docente que mencione como se sintió el taller y que aprendizajes se lleva para su vida personal y profesional desde la importancia del cuidado de la salud mental. Finalmente se brinda un volante a cada docente sobre salud mental con el propósito de poner en practica todo lo trabajado durante el espacio formativo.



4. RESULTADOS OBTENIDOS:

La implementación del taller de autocuidado y cuidado mutuo con docentes dejó resultados valiosos que van más allá del cumplimiento de una actividad formativa. A través de dinámicas prácticas, espacios de expresión emocional y momentos de conexión humana, se logró generar un aprendizaje verdaderamente significativo.

Desde el inicio, las actividades diseñadas permitieron que los docentes se vieran reflejados en sus propias experiencias: el cansancio acumulado, la falta de tiempo para uno mismo, la sobre exigencia profesional, pero también el deseo profundo de encontrar bienestar y vínculos de apoyo reales en su entorno laboral. Ejercicios como el semáforo del autocuidado y los espacios de escucha activa, se convirtieron en puentes hacia una toma de conciencia individual y colectiva.

Uno de los logros más notables fue el cambio en la mirada: los participantes dejaron de ver el autocuidado como un acto egoísta o superficial, y comenzaron a reconocerlo como una necesidad legítima y una forma de sostenerse emocional y físicamente en la exigente tarea de educar. Asimismo, el cuidado mutuo se resignificó como una práctica cotidiana que fortalece los lazos entre docentes, mejora el clima laboral y crea una red de contención donde el trabajo no se vive en soledad.

Los testimonios espontáneos, los gestos de gratitud y las propuestas surgidas en el grupo evidenciaron que este tipo de espacios son altamente valorados y necesarios. Muchos expresaron sentirse “vistos”, “escuchados” y “aliviados”, al poder compartir desde la vulnerabilidad y no solo desde el rol profesional.

Finalmente, el taller no solo aportó herramientas prácticas, sino que abrió un camino para cultivar una cultura del cuidado, donde cada docente pueda reconocer su valor, atender sus propias necesidades y ofrecer apoyo desde un lugar más consciente y empático. El aprendizaje significativo se manifestó no solo en lo que se dijo o hizo, sino en lo que cada docente se llevó en el corazón: la certeza de que cuidarse y cuidar a otros es una forma de resistir, transformar y dignificar su labor.

5. ANEXOS

Listado de asistencia

Certificado del encuentro.

Acta del taller con docentes

Yuliet Ramirez G.

NOMBRE PROFESIONAL

PSICOLOGA

T.P: 292930