SESIÓN 1

30 DE SEPTIEMBRE DE 2025

1. TEMA DE LA SESIÓN:
AUTOCUIDADO Y CUIDADO MUTUO
2. OBJETIVO DE LA SESIÓN:
Fortalecer en los docentes la conciencia sobre la importancia del autocuidado y el cuidado mutuo como factores protectores de la salud mental y el bienestar emocional en el entorno educativo.
3. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN (METODOLOGÍA IMPLEMENTADA):

Momento 1: Bienvenida y activación – "Cuidarme también es enseñar"

Se inició el encuentro con un saludo de bienvenida y una breve reflexión sobre el valor de cuidarse para poder cuidar a otros.
Luego, se realizó una dinámica rompehielo llamada "El termómetro del bienestar": cada docente ubicó su estado actual (bajo, medio o alto) según cómo se sentía física y emocionalmente, expresando en una palabra lo que más necesitaba en ese momento (descanso, escucha, energía, silencio, apoyo).
El objetivo fue reconocer el estado emocional del grupo y abrir un clima de confianza y empatía.

Momento 2: Exploración – "Mi mapa de autocuidado"

Se entregó a cada participante una hoja dividida en cuatro cuadrantes:

- Cuidado físico
- Cuidado emocional
- Cuidado social
- Cuidado espiritual o mental

Cada docente debía anotar o dibujar acciones que realiza en su día a día en cada dimensión, y luego identificar cuáles tiene descuidadas.
Posteriormente, en parejas, compartieron una acción que podrían retomar o fortalecer en su rutina.
Esta dinámica favoreció la autoobservación y el reconocimiento de áreas personales que requieren atención o equilibrio

Momento 3: Vivencia grupal – "La red del apoyo"

El grupo formó un círculo. Se entrega lana y se explica la actividad
cada persona debía decir en voz alta **una acción de cuidado mutuo** que quisiera fortalecer en el equipo (escuchar sin juzgar, ayudar en momentos de carga laboral, reconocer el trabajo del otro) y lanzar el hilo a otro compañero, sosteniendo un extremo.
Así, poco a poco, se tejió una red visible que simbolizó **la conexión, el apoyo y la corresponsabilidad** entre los docentes.
Al final, el facilitador reflexionó:

"Cada hilo representa una acción que fortalece nuestra red de bienestar. Si uno se suelta, toda la red se debilita."

Cierre y reflexión final – "Nos cuidamos mientras enseñamos"

Se realizó una ronda final de palabra donde cada participante compartió **una palabra o frase** que resumiera lo aprendido o sentido en el encuentro.

Se realiza cierre con un mensaje motivacional sobre la importancia del bienestar docente como base del acompañamiento emocional de los estudiantes.
Finalmente, se invitó a mantener **una práctica semanal de autocuidado** y a continuar promoviendo redes de apoyo entre colegas.

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

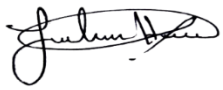
El desarrollo del segundo encuentro formativo permitió evidenciar **una participación activa, reflexiva y colaborativa por parte del equipo docente**, quienes manifestaron gran interés en fortalecer hábitos de autocuidado y estrategias para promover el bienestar colectivo dentro de la institución.

Durante las dinámicas y ejercicios vivenciales, los docentes lograron **reconocer las dimensiones del autocuidado (física, emocional, social y espiritual)**, identificando aquellas áreas que se encuentran fortalecidas y las que requieren mayor atención. Este proceso de autoobservación facilitó una comprensión más amplia del bienestar personal como condición necesaria para un adecuado desempeño laboral y un acompañamiento pedagógico saludable.

Se observó un **ambiente de confianza y apertura emocional**, lo que permitió el intercambio de experiencias personales y la creación de la “Red del Apoyo”, símbolo de la interdependencia y del valor del trabajo en equipo.
Asimismo, las actividades grupales favorecieron la **cohesión y la empatía entre los participantes**, reforzando la importancia de sostener relaciones laborales basadas en la colaboración, el respeto y la escucha activa.

5. ANEXOS

Se anexa listado de asistencia y certificado del encuentro



_____

JULIANA ANDREA HENAO MEDINA
PSICOLOGA
T.P 258591