Plan de Trabajo

El plan de trabajo para este producto se basa en el cronograma descrito a continuación, en el cual se identifican los responsables de cada actividad, los hitos y las fechas relevantes. Además, para las actividades grupales se elabora una guía que incluye introducción, marco teórico, metodología, anexos y referentes bibliográficos, como se evidencia en la actividad titulada "¿Qué nos recarga?", la cual se encuentra adjunta a este documento.

SEDE	Profesionales Responsables	CRONOGRAMA ACTIVIDADES GRUPALES																																				
		Octubre										Noviembre																	Diciembre											
		Semana 05					Semana 06					Semana 7				Semana 8					Semana 9					Semana 10					Semana 11					Semana 12				Semana 13
		20	21	22	23	24	27	28	29	30	31	4	5	6	7	10	11	12	13	14	18	19	20	21	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	9	10	11	12	15
Central	Equipo Base																																						
Facultad de Salud	Equipo Base - Angelid Díaz																																						
Floridablanca	Equipo Base - Angelid Díaz																																						
Barrancabermeja	Angelid Díaz - Laura Reina																																						
Málaga	Paola Valderrama - Elmer Hurtado																																						
Socorro	Angélica Lizarazo - Cindy Núñez																																						
Barbosa	Karem Blanco - Janeth Noriega																																						

Semana de Inducción	
Días los que se hace la atención	
Saloneo - Informes	
Culminación de Clases	
Fecha fin contrato profesionales	

PLANEACIÓN ACTIVIDAD "¿QUÉ NOS RECARGA"

CENTRO DE ESCUCHA

Introducción

El autocuidado es una práctica fundamental que permite a las personas desempeñar un papel activo en el mantenimiento de su salud y bienestar. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta práctica se basa en la promoción de la salud, prevención de la enfermedad y gestión del bienestar físico y mental de los individuos, ya sea que se desarrolle de forma independiente o con orientación profesional. Su ejercicio es especialmente importante para la población que se enfrenta con frecuencia a elevadas cargas laborales y estrés, como lo es el personal administrativo universitario. De allí que el autocuidado favorezca la prevención del agotamiento, el aumento de la productividad y la mejoría general en la calidad de vida de los trabajadores. Además, al aprender a priorizar el autocuidado, el personal puede desarrollar resiliencia, fomentar el equilibrio emocional y crear un entorno de trabajo más solidario y eficiente, lo que hace que sus beneficios sean tanto de utilidad individual como para la comunidad universitaria.

Para implementar de forma adecuada las prácticas de autocuidado se deben comprender sus principios, entre los cuales están la responsabilidad personal, la participación voluntaria y la adaptabilidad a las necesidades individuales y los contextos culturales. Así mismo, existen cinco dimensiones clave que aborda diferentes aspectos del bienestar: físico (cuidar la salud y la vitalidad del cuerpo), emocional (fomentar el bienestar mental y emocional), cognitivo (estimular y activar la mente.), social (cultivar relaciones significativas con los demás) y espiritual (alinearse con los valores personales y el propósito interior). El presente documento describe una actividad comunitaria diseñada en el marco de las actividades del Centro de Escucha de la Universidad Industrial de Santander, la cual busca ayudar al personal administrativo a incorporar estas dimensiones del autocuidado en sus rutinas, con el fin de cultivar una cultura laboral que valore y apoye el bienestar integral de todos los miembros del equipo.

Marco teórico

En medio de la rutina, entre correos, trámites, reuniones y obligaciones que se multiplican sin descanso, muchas personas se han acostumbrado a vivir en automático, dejando de lado preguntas tan básicas y tan necesarias como: ¿cómo me estoy sintiendo? ¿qué necesito para estar bien? ¿dónde quedó mi energía, mi alegría, mi equilibrio? En ese contexto, el autocuidado se vuelve algo más que una recomendación sanitaria, pues se convierte en una forma de resistencia y de reconexión con lo esencial. Es un recordatorio amable de que también merecemos una pausa, atención y bienestar, y que cuidarse no es un acto egoísta, ni innecesario, ni superficial, sino un acto de humanidad profunda.

La Organización Mundial de la Salud ha definido el autocuidado como la capacidad que tienen las personas, las familias y las comunidades para promover su propia salud, prevenir enfermedades y manejar situaciones de malestar o enfermedad, incluso sin la presencia constante de un profesional de salud (1). Esta definición, que podría parecer técnica, en realidad tiene una carga profundamente liberadora: nos reconoce como agentes activos

en el cuidado de nuestra salud, como sujetos capaces de tomar decisiones informadas, de escucharse a sí mismos y de actuar con base en sus propias necesidades. No se trata de eliminar la importancia del sistema de salud, sino de ampliar las posibilidades, dado que el autocuidado ofrece herramientas adicionales, prácticas accesibles y decisiones cotidianas que fortalecen el bienestar y aumentan nuestra autonomía (1, 2).

Para comprender a profundidad lo que implica el autocuidado, es importante reconocer que este se manifiesta en distintas dimensiones que se entrelazan y se potencian mutuamente. Está el autocuidado físico, que implica atender nuestro cuerpo con respeto y constancia: descansar lo suficiente, alimentarnos bien, movernos con placer y tratar con responsabilidad cualquier malestar. También está el autocuidado emocional, que nos invita a mirar hacia adentro, a aceptar que todas las emociones tienen derecho a existir y que aprender a nombrarlas y regularlas es una forma poderosa de bienestar. El autocuidado cognitivo nos estimula a mantener la mente despierta: leer, aprender algo nuevo, darnos el permiso de imaginar, de cuestionar, de explorar intereses propios que nos conecten con la curiosidad. El autocuidado social nos recuerda que no somos islas, y que nuestras relaciones pueden ser fuente de sostén o de desgaste, por lo que cultivar vínculos sanos, pedir compañía y saber retirarse a tiempo también es cuidarse. Y, por último, el autocuidado espiritual, que no tiene que ver necesariamente con lo religioso, sino con conectar con aquello que nos da sentido: nuestros valores, nuestras creencias profundas, nuestra forma de estar en el mundo. Cuando una persona comienza a habitar estas dimensiones con intención, comienza también a reconocer la riqueza de su experiencia humana y a sostenerse desde un lugar más íntegro (3, 4).

Ahora bien, lo interesante del autocuidado es que no existe una única forma de llevarlo a cabo. Algunas personas se sienten cómodas explorándolo por su cuenta, confiando en su intuición o en conocimientos previos, mientras que otras necesitan orientación, referencias claras y un acompañamiento cercano que les permita integrar estas prácticas con seguridad (3). Ninguna de estas formas es mejor que la otra, lo importante es que el camino exista, que haya opciones y que se validen las distintas maneras de cuidarse. En ese sentido, espacios como los creados por el Centro de Escucha se vuelven vitales, ofrecer un entorno donde las personas puedan detenerse, pensarse y sentirse apoyadas es un gesto poderoso, especialmente cuando se trata de colectivos que muchas veces quedan al margen de este tipo de estrategias, como lo es el personal administrativo.

Este tipo de intervención cobra aún más fuerza cuando se entiende que el autocuidado no es un acto aislado. Si bien comienza en lo individual, en la relación que cada persona tiene consigo misma, pronto se entrelaza con lo colectivo. Por ello el bienestar no se construye en soledad, sino que florece en comunidad. Es más fácil cuidarse cuando otros también lo hacen, cuando el entorno lo permite, cuando las dinámicas laborales valoran la salud físico y mental tanto como el cumplimiento de metas. Por eso resulta tan valioso plantear una actividad comunitaria que, desde lo concreto, promueva la incorporación del autocuidado como parte de la cultura institucional (4).

Por todo lo anterior, resulta urgente y necesario generar espacios donde el autocuidado sea más que un discurso: donde se sienta, se practique y se aprenda entre pares. La siguiente propuesta de actividad comunitaria dentro de las actividades establecidas en el Centro de Escucha, al enfocarse en el personal administrativo de la Universidad Industrial de Santander, busca justamente eso: habilitar un momento para mirar hacia adentro, conectar con el propio cuerpo, con las emociones y con las necesidades reales de cada quien. Y hacerlo, además, en compañía. Porque cuando alguien se cuida, está enviando un mensaje claro: “mi bienestar importa”. Pero cuando una comunidad entera decide cuidarse, ese mensaje se convierte en cultura. Y entonces, el cambio ya no es una posibilidad lejana, sino una realidad que empieza a construirse desde adentro.

Tema:	Autocuidado
Título:	¿Qué nos recarga?
Objetivo:	**Objetivo general** Promover la adopción de prácticas de autocuidado en el personal administrativo universitario a través de una actividad reflexiva que permita la identificación de factores que afectan su bienestar y la incorporación de prácticas adaptadas a sus necesidades, con el fin de fortalecer su salud integral y favorecer un entorno laboral saludable. **Objetivos específicos** • Identificar acciones cotidianas que las personas perciben como agotadoras o que afectan negativamente su bienestar. • Reconocer prácticas o actividades que cada persona considera recargantes o que contribuyen a su autocuidado. • Educar sobre la importancia del autocuidado en la preservación del bienestar integral individual y colectivo, así como en la prevención de enfermedades físicas y mentales. • Dar a conocer los cinco tipos de autocuidado y las prácticas que se pueden incorporar en la rutina diaria para ejercerlos. • Fomentar la reflexión personal sobre las dimensiones del autocuidado que requieren mayor atención en cada participante.
Lugar:	Universidad Industrial de Santander, Edificio de Administración 3, primer piso.
Fecha:	17 de junio de 2025, 10:00 a.m.
Responsable:	Julieth Andrea Galvis Rodríguez, Daniel Esteban Forero Luengas

Metodología

MOMENTO	TIEMPO	RECURSOS	PROCEDIMIENTO/METODOLOGÍA
Presentación	4 min	Póster “¿Qué nos recarga” Post-Tips verdes y naranjas Marcadores Cinta adhesiva	Se realizará una breve presentación en la que se hablará de quiénes somos y el propósito de la actividad. A continuación, se motivará a los participantes a compartir cuáles son aquellas acciones cotidianas que perciben como agotadoras o que afectan negativamente su bienestar, escribiéndolas en Post-Tips de color naranja y ubicándolas al interior de una imagen de batería como si se estuviera descargando. Luego, compartirán aquellas actividades que consideran recargantes después de un día difícil, escribiéndolas en Post-Tips de color verde y ubicándolas al interior de la imagen de batería como si se estuviera cargando. Finalmente, en grupo se identificarán las prácticas compartidas entre los miembros y se

			establecerá un punto de partida de las actividades de autocuidado que se ejercen, pero también de aquellas que afectan la salud física y mental.
Actividad central	4 min	Material educativo "Pizza del autocuidado" Marcadores	Se entregará a cada participante una ficha con una imagen en forma de pizza, en la cual cada rebanada incluye un tipo de autocuidado y ejemplos de prácticas relacionadas a este. Luego, se informará sobre qué es el autocuidado, su importancia en la salud y el bienestar individual y colectivo, y las dimensiones que abarca. Posteriormente, los participantes serán invitados a colorear de forma proporcional cada porción de la pizza de acuerdo con la frecuencia con la que ejercen determinado tipo de autocuidado actualmente. Al finalizar, deberán observar su "pizza" y reflexionar en qué dimensiones del autocuidado tienen fortalezas y debilidades, generando así un espacio de reflexión sobre su entorno y hábitos cotidianos, así como aquellas áreas del autocuidado que podrían mejorarse en el día a día para garantizar un bienestar integral.
Cierre	4 min	Fichas de cartulina Marcadores	Se repartirán fichas de cartulina en las que cada participante podrá diseñar de forma creativa un mensaje que describa una actividad concreta de autocuidado que desee incorporar en su rutina los siguientes días y que esté enfocada en la dimensión que identificó como menos desarrollada. Se les sugerirá colocar el mensaje en un lugar visible que este frecuentemente a su alcance (Ej. espejo, nevera, escritorio, etc.), de modo que funciones como un recordatorio diario de un compromiso personal de mejora que asumen al finalizar esta actividad.

Anexos
Anexo 1. Póster "Qué nos recarga" https://www.canva.com/design/DAGtbDL_JRE/u2z3YTouP0j5ZVMkGgNcQg/edit?utm_content=DAGtbDL_JRE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton
Anexo 2. Pizza del autocuidado https://www.canva.com/design/DAGtbIMf8R8/tHc215n0ezdpXSr9B4DYkQ/edit?utm_content=DAGtbIMf8R8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

<table>
<tr><td colspan="2">Referencias Bibliográficas
Organización Panamericana de la Salud. (2022). Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar: Anexo 3, Revisión exploratoria: Definiciones de autocuidado según la OMS [Libro en línea]. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK586739/

Organización Mundial de la Salud. (2024). Autocuidado para la salud y el bienestar: Preguntas y respuestas. https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/self-care-for-health-and-well-being

UNICEF El Salvador. (2022). Manual de autocuidado [PDF]. https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf

Muñoz Seco, E., Camarelles Guillem, F., & del Campo Giménez, M. (2024). Fomento del autocuidado. Revista Clínica de Medicina de Familia, 17(2), 132–139. https://doi.org/10.55783/rcmf.170207</td></tr>
<tr><td>OBSERVACIONES</td><td>La actividad pudo ser ejecutada en su totalidad, cumpliendo los objetivos propuestos. Se evidenció una buena disposición por parte del grupo participante, quienes se mostraron receptivos y participativos frente a las dinámicas propuestas. Dentro del desarrollo de la actividad destacamos que la mayoría de los participantes identificaron el autocuidado cognitivo y espiritual como las dimensiones menos fortalecidas, lo que los ayudó a sentirse identificados con sus pares y generó un espacio de reflexión sobre las razones por las que pudieran estar ignorando estas áreas.

En cuanto a la distribución del tiempo, si bien el cronograma general se respetó, sería recomendable ampliar ligeramente el tiempo de cierre, ya que algunos participantes expresaron querer compartir su compromiso personal de autocuidado con el grupo. Esto se vio como una oportunidad de fortalecer una red de apoyo en su espacio de trabajo que los ayude a lograr este objetivo.

Respecto a los anexos, tanto el póster como la pizza del autocuidado fueron herramientas visuales útiles y bien recibidas, pero se sugiere imprimir el póster en un formato ligeramente más grande para facilitar su uso en grupos más numerosos, e incluir dos baterías (una que esté cargando y otra que se esté descargando) para que sea más fácil para los participantes hacer la diferenciación de las actividades que los recargan y aquellas que los drenan.</td></tr>
</table>