

Taller/ Sesión N°	Fortaleciendo prácticas de autocuidado y cocuidado
Objetivo	Promover las prácticas de autocuidado y cocuidado a través de la identificación de situaciones que generan malestar, el reconocimiento de recursos personales y la construcción de estrategias concretas de cuidado que favorezcan la salud y el bienestar emocional de las personas.

Introducción	Conceptos claves	Materiales y aspectos logísticos
En la vida cotidiana nos enfrentamos a diversas situaciones y experiencias que pueden generar cansancio, estrés o malestar emocional. En medio de estas demandas, muchas veces dejamos en segundo plano nuestras propias necesidades de cuidado y bienestar. El autocuidado constituye una práctica fundamental para reconocer nuestras necesidades físicas, emocionales y mentales, permitiéndonos desarrollar acciones que favorezcan nuestro bienestar y calidad de vida. De igual manera, el cocuidado nos invita a comprender que el cuidado no es únicamente una responsabilidad individual, sino también una construcción colectiva que se fortalece a través de las relaciones, el apoyo mutuo y las redes que nos acompañan. Este espacio busca generar una reflexión sobre aquello que nos genera malestar, aquello que nos brinda bienestar y las acciones que podemos incorporar en nuestra vida diaria para cuidarnos de manera consciente.	- Cuidado - Autocuidado - Cocuidado - Bienestar emocional	- Hojas - Lápices - Colores

Desarrollo del taller	Tiempo aprox.
Sesión: Apertura Aleji A) ¿Qué entiendes por cuidado? B) ¿Qué entiendes por el autocuidado? C) ¿Qué entiendes por cocuidado? Actividad central: A) Tómate un tiempo para pensar en actividades, situaciones y/o personas que te generan cansancio o malestar emocional en tu vida. Una vez identifiques lo anterior, si puedes, escríbelo en otra hoja y haz una lista de cosas que te generan tensión. Una vez tengas la lista de situaciones o relaciones que te generan malestar (A través de una silueta) (Angicita) B) En otra hoja escribe otra lista con acciones y prácticas que te nutren, te hacen sentir bien y tranquila. Estas son algunas preguntas que te pueden ayudar a realizar el ejercicio: ¿Qué cosas te dan alegría?, ¿quizás un buen café?, ¿encontrarte con alguna amiga?, ¿compartir con tus animales?, o tal vez, ¿salir al patio de tu casa y tomar el sol durante unos minutos? Piensa, ¿qué haces para relajarte cuando estás agotada?, ¿qué tipo de actividades te llenan, te dan paz y le dan energía a tu vida? Puedes poner lo que quieras, es tu lista. Luego de que tengas la lista de actividades, que te dan bienestar en tu día a día, mira las dos listas, la de los malestares y la de actividades que haces para sentirte bien. Toma unos minutos para observarlas y responde mentalmente: ¿cuál lista es más larga?, ¿cuál lista fue más fácil de hacer?, ¿cuál la más difícil?, ¿por qué? Una vez te hayas dado el tiempo para reflexionar sobre las listas que estás mirando, piensa en cómo puedes empezar a tener más espacios, prácticas de cuidado y bienestar para ti en tus actividades diarias. ¿Qué de eso que te gusta y te hace bien puedes hacer más seguido? (Cami y Kate) C) Ahora en una hoja aparte vas a pensar y escribir acciones concretas que podrías hacer día a día dependiendo del tiempo que tengas para hacerlas. Estas acciones de bienestar divídelas en tres grupos (Rompecoco-Come galletas) (Yessi) • Autocuidados pequeños: cuando son actividades cortas que no toman mucho tiempo, si tienes unos pocos minutos. • Autocuidados medianos: cuando son actividades que requieren un poco más de tiempo, si tienes un par de horas. • Autocuidados grandes: cuando son actividades que toman mayor tiempo, si tienes varias horas. Puedes escoger un día entero para ti, una cita contigo misma o puedes usar unos minutos al día para centrarte en una actividad que te revitalize. Puede ser, por ejemplo, algo físico (un masaje, un ejercicio de respiración, tejer, bailar o tomar una siesta) o puede ser algo	

mental (leer un libro que te gusta, escribir, orar). Deja esta lista a la mano y al alcance para tenerla presente día a día, la idea es que cada día destines un espacio de bienestar en el cual realices algunas de las acciones de tu lista, que las incluyas dentro de tus rutinas diarias. • Cocuidado: algunas actividades que aportan a tu bienestar son compartidas, decide alguna; jugar con tu hijo, tener una cita en pareja, unas onces con tu mamá etc. Cierre: (Anita) • ¿Qué descubres o ha sido novedoso durante la sesión sobre el autocuidado y el cocuidado?	
Tiempo total estimado	2 horas



Taller de Víctimas y redes de apoyo

Fecha: Junio 22 de 2026

Hora: 3:30 PM



Microsoft Teams



Para este espacio le recomendamos
Tener a la mano hojas, lápiz y colores.



Taller grupal de victimas: reunión: Calendario



✓ Aceptado | | Ocupado | | Viva Insights |



Taller
grupal
de
victimas

TALLERES



Confidencialidad



Yessenia Hoyos Ramírez; María Camila Díaz Ber



Seguimiento



Lun 22.06.26, de 15:30 a 17:00



Programador



Reunión de Microsoft Teams
Desconocido



Reunión de Teams



Reunión de Microsoft Teams

Unirse:

<https://teams.microsoft.com/meet/224156270022519?p=XIHxJtBFmkNqFJ7BXx>

Id. de reunión: 224 156 270 022 519

Código de acceso: wA9iF2j3

Seguimiento



Organizador



Yessenia Hoyos Ramírez

Enviado el Lunes, 01.06.26 a las 12:29

Asistentes

Su respuesta fue "Aceptar"

✓ Aceptado: 4



Katerinne Marín Vivas
Obligatorio



Angie Carolina Barrera Torres
Obligatorio



Ana María López Monsalve
Obligatorio



Danny Alejandro Villanueva Conde
Obligatorio

✓ Sin respuesta: 3



María Camila Díaz Bernal
Obligatorio



Diana Catalina Bolivar Baron
Obligatorio