



TALLERES DE AUTOCUIDADO PARA EQUIPOS DE TRABAJO

Cuidarse, cuidar y ser cuidado son funciones naturales indispensables para la vida de las personas y la sociedad, en tanto son inherentes a la supervivencia de todo ser vivo. Al cuidar se contribuye a promover y desarrollar aquello que hace vivir a las personas y a los grupos. La promoción del autocuidado es una estrategia necesaria para la búsqueda del bienestar integral en la vida cotidiana y lograr así el desarrollo humano. Por tanto, el autocuidado es una práctica que involucra líneas de crecimiento en las que toda persona debe trabajar cotidianamente para tener un desarrollo armónico y equilibrado. Si bien el autocuidado es fundamental para todas las personas, cobra especial relevancia en aquellas que trabajan en salud, educación y comunidad, puesto que su labor fundamental es acompañar el desarrollo y bienestar de otros/as. Es en este contexto que la salud emocional y relacional brinda un apoyo fundamental al cuidado y la mantención de la energía de los equipos, previniendo efectos como la desmotivación, conflictos internos y el estrés.

Se proponen 3 alternativas de talleres de autocuidado diferenciadas por su duración, objetivos y nivel de profundidad.

Objetivo general para las 3 alternativas:

- Promover el bienestar en el trabajo a través de la integración grupal de los participantes en un espacio de encuentro, juego y conexión consigo mismo y los otros, considerando cuerpo, emoción, cognición y sentido.

Metodología

El equipo de profesionales de Fundación Quien Cuenta Eres Tú promueve el bienestar laboral en los equipos proporcionando espacios de creación colectiva a través de las cuales las personas expresan sus vivencias permitiendo una mayor participación y reflexión en los procesos sociales y laborales.

Nuestro enfoque metodológico promueve el aprendizaje organizacional a través de la experiencia personal y grupal. Para incorporar nuevas acciones y miradas se requiere abordar a la persona desde una mirada sistémica; integrando los ámbitos cognitivo, corporal, emocional y de sentido. Estos talleres se conciben como procesos lúdicos, reflexivos, participativos y experienciales que complementan la utilización de metodologías activas/participativas -con énfasis en la pedagogía teatral, teatro espontáneo, sociometría- con conectores teóricos, que van situando a los participantes en las etapas del taller y los alcances logrados en el procesos de participación y reflexión (esto último se da principalmente en los talleres de 3 y 8 horas).





Alternativa 1:

ENCUENTRO DE AUTOCUIDADO CON FUNCIÓN DE TEATRO ESPONTÁNEO

Objetivo específico

- Compartir experiencias y aprendizajes vivenciados en el trabajo reconociendo emociones y vínculos protectores.

Encuentro consiste en:

- Actividad de apertura en la que la agrupación y los asistentes interactúan a través de dinámicas generando contacto, reconocimiento de emociones e historias personales y sociales.

- Función de Teatro Espontáneo (Playback theatre) El eje central de los encuentros consiste en la representación improvisada, a cargo de los actores y actrices, de las emociones e historias narradas por algunos de los participantes. Esto facilita el encuentro social, visibilidad y conexión a través de aquello de lo que no se habla cotidianamente.

- Cierre: se realiza una actividad de cierre con todos los participantes para contener y amplificar lo vivenciado.

Duración: 2 horas

Equipo facilitador: 5 monitores

Alternativa 2:

ENCUENTRO DE AUTOCUIDADO CON METODOLOGÍAS ACTIVAS Y TEATRO ESPONTÁNEO

Objetivos específicos

- Compartir experiencias y aprendizajes vivenciados en el trabajo reconociendo emociones y vínculos protectores.
- Reconocer factores protectores y estresores en el trabajo y soluciones a los mismos.





Encuentro consiste en:

- Actividades de apertura, contacto, reconocimiento de emociones e historias personales y sociales que posibilitan el encuentro con el equipo, la visibilidad y conexión a través de aquello de lo que no se habla cotidianamente.
- Representación a través de teatro espontáneo de algunas historias y búsqueda de alternativas de solución a las mismas.
- Cierre que posibilita procesar contenidos en torno a factores que promueven el bienestar laboral (comunicación, descanso, alimentación)

Duración: 3 horas

Equipo facilitador: 5 monitores

Alternativa 3:

TALLER DE AUTOCUIDADO DE 8 HORAS

Objetivos específicos

- Compartir experiencias y aprendizajes vivenciados en el trabajo reconociendo emociones y vínculos protectores.
- Reconocer el nivel de estrés personal y conocer estrategias para solucionarlo y factores protectores.
- Entablar conversaciones con sentido, fomentando el conocimiento del otro/a.
- Reflexionar sobre mi cuerpo individual, social y laboral en su relación con el entorno de trabajo.

Encuentro consiste en:

Actividades lúdicas, experienciales que posibilitan lo siguiente

- Del conocimiento individual al conocimiento grupal. ¿Quién soy yo? Conectando con la individualidad para poder conectar con el grupo. Reconocer la motivación inicial que me llevó a este trabajo. Mi rol en el conexto laboral.
- Evaluación y reconocimiento de mi nivel de estrés. ¿En qué estoy/estamos?
- Identificación de los recursos personales y grupales para el manejo de factores estresantes y





- aumento de factores protectores (comunicación, alimentación, técnicas de mindfulness)
- Valoración de la importancia del equipo: Apoyar y dejarme apoyar.

Duración: 8 horas

Equipo facilitador: 1 monitor

Valores

Actividad Autocuidado	Duración	Valor	Número máximo participantes
Alternativa 1	1,5 horas	\$450.000	80 personas
Alternativa 2	3 horas	\$550.000	40 personas
Alternativa 3	8 horas	\$800.000	25 personas

Valores incluyen materiales y traslados del equipo de trabajo dentro de Santiago.

