

# CUIDARME PARA CUIDARTE

IE-269

2024



# RESUMEN

## CUIDARME PARA CUIDARTE

“Cuidarme para cuidarte” fue una propuesta de trabajo participativo orientada a mejorar la salud mental de mujeres encargadas del cuidado directo de niñas, niños, niñas y adolescentes en entornos de protección residencial. La iniciativa respondió a la necesidad de cuidar también a quienes realizan labores de cuidado remunerado, dado que generalmente el enfoque tiende a centrarse en las personas receptoras del cuidado.

A través de una perspectiva de autocuidado y cuidado colectivo, se crearon espacios participativos de socialización y acompañamiento. Mediante diversas actividades, se abordaron temas esenciales como la gestión del tiempo, el empoderamiento femenino, el autocuidado y el manejo de emociones, entre otros aspectos que promovieron y fortalecieron la salud mental de la población meta.

Este proyecto fue posible gracias a la colaboración de la Asociación Pueblito Costa Rica, el equipo psicosocial, y las mujeres encargadas de cuidado directo (ECD) que participan activamente en estos espacios. Su dedicación y compromiso fueron fundamentales para el éxito de esta iniciativa.

A CARGO DE LAS TRABAJADORAS SOCIALES:  
BACH. MARICRUZ CHAVARRÍA  
BACH. KELLY POYSER

## Autocuidado

El autocuidado es el conjunto de acciones que una persona realiza para mantener y mejorar su salud física, emocional y mental. Es una práctica consciente y proactiva para preservar el bienestar.

## Empoderamiento

El empoderamiento femenino es el proceso mediante el cual las mujeres ganan confianza, acceso a recursos, y poder de decisión en todas las áreas de sus vidas, promoviendo igualdad y justicia social.

## Educación emocional

La educación emocional es el proceso de desarrollar habilidades para reconocer, comprender, expresar y gestionar las propias emociones y las de los demás, promoviendo el bienestar emocional.

# Mapa conceptual



## Estrés y ansiedad

El estrés es la respuesta del cuerpo a situaciones desafiantes, mientras que la ansiedad es una sensación de preocupación o miedo ante estas situaciones. Ambas son reacciones naturales, pero cuando son crónicas, pueden afectar negativamente la salud.

## Manejo de conflictos

El manejo de conflictos implica la identificación y resolución de desacuerdos de manera efectiva, buscando soluciones que satisfagan a todas las partes involucradas.

## Gestión del tiempo

La gestión del tiempo es el proceso de planificar y controlar cómo se dividen las horas del día entre diversas actividades, para aumentar la eficiencia y productividad.

# AUTOCUIDADO Y SALUD MENTAL PARA FORTALECER EL BIENESTAR



- 
- Relajación y Mindfulness.
  - Gestión de emociones.
  - Gestión del tiempo.
-

# Relajación y Mindfulness

El **Mindfulness**, también conocido como atención plena, es una práctica para mejorar el bienestar mental y emocional. Se trata de prestar atención al momento presente de manera consciente, sin juzgar lo que sucede a nuestro alrededor.

## Otras actividades de relajación:

- **Meditación:** Hay muchas formas de realizar meditaciones. Se debe dirigir la atención hacia la respiración y recitar mentalmente una frase como "me relajo", "me calmo" o alguna otra que evoque la acción de dejar la ansiedad atrás.
- **Manualidades:** Son trabajos realizados con las manos, como pulseras, pinturas, esculturas, entre otros. Introducir éstas actividades además de reducir estrés, fomenta la creatividad.
- **Dormir adecuadamente:** Toma conciencia de que el sueño perdido NO se recupera, un buen descanso es fundamenta

## ¿QUÉ PUEDO HACER?

### Respiraciones controladas

Una técnica es inhalar mientras cuentas a 4, mantener la respiración y exhalar lentamente.

### Sintoniza contigo misma

La autoconciencia puede ayudarnos a ver y reconocer problemas que no tenemos resueltos.

### Fomenta las relaciones personales

Ser resilientes nos ayuda a construir buenas relaciones y a su vez esas relaciones nos ayudan a superar eventos difíciles.

## RECUERDA

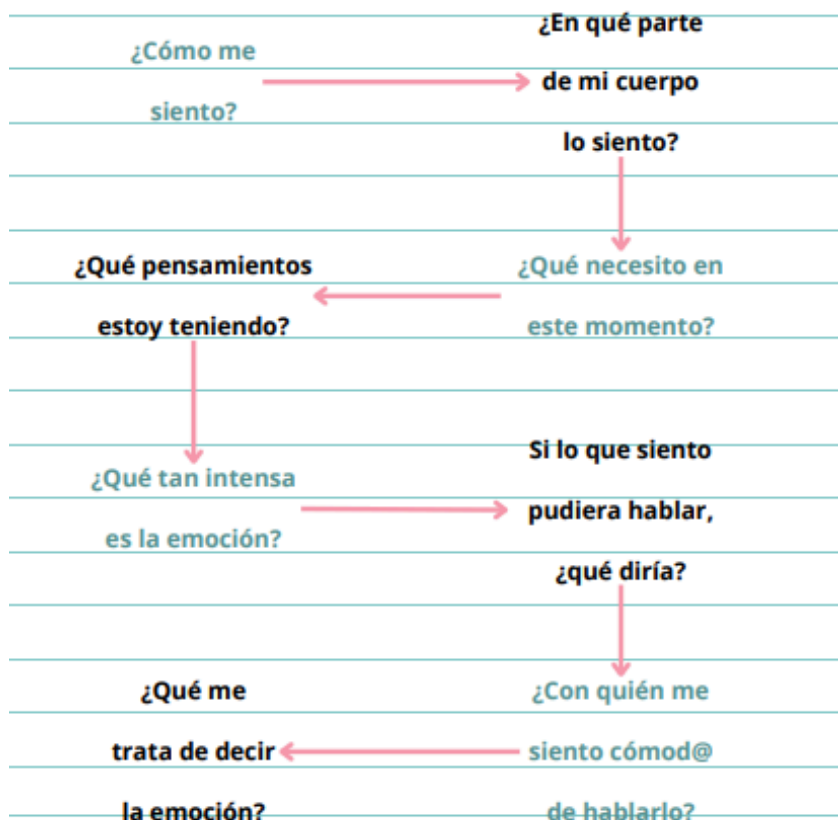
En un mundo acelerado y lleno de exigencias, la ansiedad y el estrés se han convertido en problemas comunes. El mindfulness nos ayuda a reducir estos estados negativos al enseñarnos a observar nuestros pensamientos y emociones sin dejarnos llevar por ellos.

# Gestión de emociones

## Las emociones

Han sido entendidas como fenómenos que resultan de un estímulo ambiental o personal. Esto implica que las emociones son percibidas tanto a nivel mental como físico, informando como se está reaccionando a cierta situación.

## ¿Cómo gestionarla?



Debes pensar:

**NOTA**

Se debe recordar que no se trata de controlar las emociones completamente, dado que es imposible; sino de identificarlas y regularlas.

# Gestión del tiempo

- La gestión del tiempo es la práctica de administrar las tareas y su duración de una manera consciente y eficiente. Esto permite, entre otras ventajas, ordenar prioridades, optimizar la productividad y evitar el estrés.

## ¿CÓMO APLICARLA?

- **Identificar nuestras prioridades:** Esto implica evaluar nuestras metas y objetivos a corto y largo plazo y determinar cuáles son las tareas más importantes.
- **Establecer plazos realistas:** Una vez que hemos identificado nuestras prioridades, es importante establecer plazos realistas para cada tarea.
- **Crear una lista de tareas:** Crear una lista de tareas diarias o semanales puede ser una excelente manera de aplicar la gestión del tiempo.
- **Técnica Pomodoro:** Alternar períodos de trabajo de 25 minutos, con breves descansos.

La gestión del tiempo no se limita solo al trabajo, también es importante aplicarla en nuestra vida personal.



# DINÁMICAS PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL Y COLECTIVO



# TORRE DEL PODER



## TRABAJO COLECTIVO

Fortalecimiento de relaciones entre pares

---

Este proceso grupal tiene como objetivo proporcionar a los participantes conocimientos y estrategias para una gestión eficiente. Se busca que comprendan a fondo el concepto de administración del tiempo, fomentando discusiones sobre herramientas de organización, establecimiento de metas y optimización del tiempo. Además, se enfatiza la importancia del trabajo en equipo y la asunción de responsabilidades individuales, promoviendo un enfoque colaborativo para lograr un uso más efectivo de los recursos.

- 
- La persona facilitadora coloca 8 bloques de madera sobre el piso. Cada miembro del equipo toma una cuerda que está conectada a una grúa.
  - La tarea consiste en usar la grúa para construir una torre colocando los bloques uno encima del otro.
  - Las personas participantes no pueden tocar los bloques con sus manos, ni con ninguna parte del cuerpo.

Instrucciones de uso

# KINTSUGI



## AUTO-RECONSTRUCCIÓN

El arte de trabajar en unx mismx

---

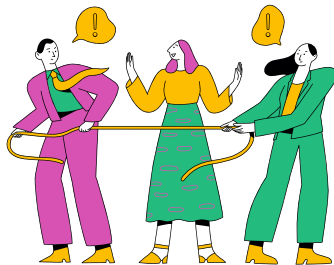
El kintsugi es más que una técnica de reparación; es una filosofía de vida que invita a ver la belleza en lo roto y a apreciar el viaje de sanación y crecimiento. Al abrazar las imperfecciones y aprender de los errores, se puede convertir en versiones más auténticas y resilientes.

---

- Kintsugi enseña a aceptar las imperfecciones y experiencias pasadas, mostrando que las cicatrices pueden ser hermosas y valiosas. En lugar de ver las fallas como defectos, se convierten en partes fundamentales de las historias.
- Esta técnica también simboliza la reparación de relaciones y vínculos sociales. Después de conflictos o malentendidos, al igual que la cerámica, se puede reconstruir la confianza y las conexiones, creando algo nuevo y más fuerte.
- Kintsugi refleja la belleza de la diversidad, donde cada influencia cultural se entrelaza para formar una identidad única.

¿Para qué sirve el KINTSUGI?

# PERSPACTIVA



## TRABAJO COLECTIVO

### La importancia de la diversidad

---

PerspActiva tiene como meta promover herramientas que fomenten la colaboración entre los participantes. Donde se incentivarán discusiones sobre herramientas de organización y el establecimiento de un ambiente ameno y de apoyo. A través de la identificación de fortalezas y debilidades durante el mismo, se activarán las diversas perspectivas de los miembros del equipo. Este busca promover un espacio para divertirse, compartir experiencias y trabajar juntos.

---

- Cada una de las personas participantes tiene una o dos cuerdas.
- La pelota se coloca en la abertura del tubo de transporte.
- La tarea del grupo es utilizar su habilidad para mover la pelota en tres dimensiones, a través de las vueltas del tubo, de modo que la bola salga por el otro extremo del tubo.

# EL DIARIO DE MIS DÍAS



## REGISTRO DE EMOCIONES

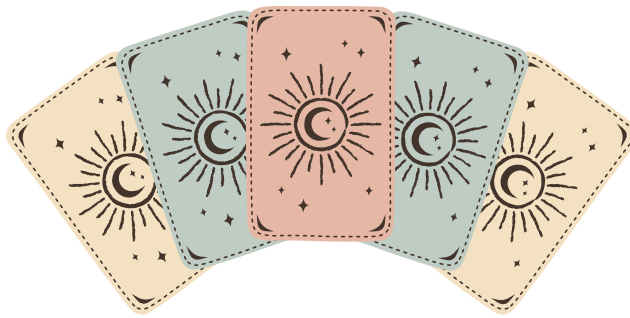
Aprendiendo y comprendiendo de mis días

Es una herramienta personal que permite a las personas documentar sus experiencias diarias y las emociones asociadas a ellas. Este diario puede ser escrito a mano o digital y se utiliza para reflexionar sobre el día, fomentar la autoobservación y mejorar la inteligencia emocional.

- Un diario permite a los usuarios identificar la relación entre situaciones específicas y sus respuestas emocionales, facilitando una mayor conciencia sobre lo que desencadena ciertos sentimientos.
- Escribir sobre experiencias difíciles o estresantes puede servir como un medio de desahogo, ayudando a liberar tensiones y disminuir la carga emocional.
- Al registrar sus pensamientos y sentimientos, las personas pueden aprender a aceptar y validar sus emociones, sin juzgarse a sí mismas.
- Al mantener un registro constante, los usuarios pueden ver su evolución a lo largo del tiempo, identificando mejoras en su estado emocional y crecimiento personal.

¿Para qué sirve tener un diario?

# VASOTERAPIA



## REFLEXIÓN

Promoviendo el autoconocimiento

---

Es una herramienta útil en contextos educativos, terapéuticos y de grupo para facilitar la exploración emocional y el desarrollo personal.

---

- Fortalecer relaciones: El juego crea un espacio seguro para compartir experiencias y pensamientos, lo que puede fortalecer los vínculos entre los participantes.
- Estimular la empatía: Al escuchar las respuestas de otros, los jugadores pueden desarrollar una mayor empatía hacia las experiencias y emociones ajenas.

¿Para qué sirve la vasoterapia?

# ESPEJITO, ESPEJITO



## AMOR PROPIO

Empoderamiento en todos los ámbitos

La técnica del Espejo consiste en que las participantes se colocan frente a un espejo y expresan en voz alta afirmaciones positivas sobre sí mismas. Este ejercicio fomenta la autoestima y la autoconfianza, permitiendo a cada persona reconocer y valorar sus propias cualidades.

- Este ejercicio ayuda a las personas a sentirse más seguras en su propia piel, lo que se traduce en una mayor confianza en sus capacidades y habilidades.
- Al enfocarse en lo positivo, las afirmaciones pueden ayudar a las personas a enfrentar desafíos y adversidades con una mentalidad más fuerte y optimista.
- Incorporar esta técnica en la rutina diaria puede ayudar a establecer un hábito de pensamiento positivo, mejorando el bienestar emocional a largo plazo.
- Al articular afirmaciones, las participantes pueden establecer intenciones claras sobre lo que desean lograr o cómo desean sentirse, lo que puede motivarlas a trabajar hacia sus metas.

¿Para qué sirve esta técnica?

# MANTELEADA



## EXPRESIÓN

### Incentivando la creatividad y la expresión de ideas

---

Las manteleadas son una herramienta poderosa para la expresión colectiva, la creatividad y la reflexión, ofreciendo un medio para compartir ideas y fomentar la conexión entre las personas en un entorno accesible y visualmente atractivo.

---

- Permiten a los participantes expresar sus ideas y sentimientos de manera visual y artística, sin necesidad de hablar.
- Invitan a la colaboración y al trabajo en equipo, ya que los participantes pueden unirse para crear un mural que represente sus pensamientos e intereses comunes.
- Las manteleadas promueven un espacio inclusivo donde todas las voces son escuchadas y valoradas, fomentando la diversidad de perspectivas y experiencias.
- Pueden ser utilizadas en contextos de activismo social, donde los participantes expresan sus demandas, inquietudes o mensajes de cambio, convirtiendo la manta en un lienzo para la protesta pacífica.

¿Para qué sirven las manteleadas?



# HOJA DE METAS



## METAS

- ✦ \_\_\_\_\_
- ✦ \_\_\_\_\_
- ✦ \_\_\_\_\_
- ✦ \_\_\_\_\_
- ✦ \_\_\_\_\_
- ✦ \_\_\_\_\_
- ✦ \_\_\_\_\_
- ✦ \_\_\_\_\_

## PRIORIDADES

## OBJETIVOS

- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_

## NOTAS

## NO OLVIDAR

Utiliza este espacio para anotar tus compromisos con tu autocuidado.

*“El poder del autocuidado  
está en recordarnos que  
también somos  
merecedores de nuestro  
tiempo y energía”*