



Guía de **Autocuidado**

para colaboradores de **Caritas Ecuador**



Este documento ha sido posible gracias al financiamiento de la **Unión Europea - Ayuda Humanitaria, en el marco del programa EuroPana Fase V: “Promoción integral de la respuesta humanitaria transfronteriza y localizada, y de la protección de las personas migrantes, refugiadas y víctimas de violencia en contextos de emergencia”.**

El contenido del presente documento es de responsabilidad exclusiva del **Eje de Atención Humanitaria y Gestión de Emergencias de la Pastoral Social Cáritas Ecuador** y no refleja necesariamente la posición de la Unión Europea ni de otras agencias de cooperación.



CARITAS

Schweiz
Suisse
Svizzera
Svizra



© Cáritas Ecuador. (2026). *Guía de autocuidado para colaboradores de Cáritas Ecuador. Cáritas Ecuador.*

Ulloa N24-109 y Av. Colón, Quito
Edificio Cáritas Ecuador
Teléfonos: 255 6727 – 099 793 6075
www.caritasecuador.org

Titular:

Pastoral Social Caritas Ecuador (PSCE)

Elaborado y diagramado por:

Kléver Francisco Guevara Camacho, Técnico Nacional de Acceso Humanitario y Gestión de Emergencias, PSCE

Validación:

Anita Durín, Pastoral Social Caritas Ecuador – SEGE

Cristian Marín, Pastoral Social Caritas Ecuador – SEGE

Doménica Narvaez, Pastoral Social Caritas Quito

Eduardo Valenzuela, Pastoral Social Caritas Ecuador – SEGE

Esmeralda Morocho, Pastoral Social Caritas Machala

Estefanía Gómez, Pastoral Social Caritas Cuenca

Estefany Quevedo, Pastoral Social Caritas Tulcán

Érika Guerrero, Pastoral Social Caritas Tulcán

Fernanda Aquieta, Casa Hogar “Buen Samaritano” – Quito

Francisco Huertas, Pastoral Social Caritas Esmeraldas

Jessica Ushiña, Pastoral Social Caritas Ecuador – SEGE

José Antonio Maeso, Pastoral Social Caritas Esmeraldas

Julio Guamarriga, Pastoral Social Caritas Cuenca

Kevin Carrillo, Pastoral Social Caritas Ecuador – SEGE

Soledad Llumigusin, Pastoral Social Caritas Ecuador – SEGE

Magy Morales, Pastoral Social Caritas Quito

Margarita Árias, Pastoral Social Caritas Machala

Marlon Rondan, Pastoral Social Caritas Esmeraldas

Rosa Espinoza, Pastoral Social Caritas Sucumbíos

Valeria Lozano, Pastoral Social Caritas Quito

Yudelky Vásquez, Pastoral Social Caritas Sucumbíos

Agradecemos a todas las personas que validaron este documento por sus valiosos aportes, los cuales fortalecen su contenido y aplicación.

CONTENIDO

Introducción	02
Justificación	03
Objetivo	05
Alcance	05

SECCIÓN I

Implicaciones psicosociales	06
Factores de riesgos asociados al desgaste	08
Exposición al desgaste y agotamiento emocional	09
Frustración profesional y límites de acción	09
Checklist: Reconocimiento de límites y manejo de la frustración profesional	10
Dimensión ética, espiritual y comunitaria en el trabajo de Caritas	11

SECCIÓN II

Autocuidado	13
Principios del autocuidado	14
Tipos de autocuidado	16
Estrategia de autocuidado individual	18
Autocuidado físico	18
Autocuidado emocional	22
Autocuidado espiritual	33
Autocuidado cognitivo	35
Autocuidado social	38
Autocuidado psicológico	41
Estrategia de autocuidado colectivo	43
<i>Apoyo mutuo, escucha activa, asertividad, trabajo en equipo, construcción de espacios seguros</i>	
Planificación de actividades de autocuidado	47

SECCIÓN III

Planificación de actividades de autocuidado	49
Paso 1: Diagnóstico participativo	52
Paso 2: Definición de objetivos de autocuidado	54
Paso 3: Diseño de la estrategia metodológica	55
Paso 4: Planificación operativa (plan de acción)	57
Paso 5: Implementación de las actividades	58
Paso 6: Evaluación de las actividades	60
Paso 7: Seguimiento y retroalimentación	63

Glosario	66
Anexos	69
Bibliografía	78

INTRODUCCIÓN

El autocuidado, visto desde la luz de la Doctrina Social de la Iglesia, no es un acto de egoísmo ni de repliegue individual, sino una **expresión profunda de responsabilidad hacia el don de la vida recibida**. La persona humana, creada a imagen y semejanza de Dios, posee una dignidad inviolable que no depende de sus logros, su productividad o su reconocimiento social, sino de su identidad como hija o hijo amado de Dios.

En este horizonte, el autocuidado adquiere un sentido espiritual y ético: **cuidar de uno mismo es, en realidad, custodiar la obra de Dios**. El cuerpo, la mente y el espíritu no son realidades separadas, sino dimensiones integradas de una misma persona llamada a vivir en plenitud. Descuidarse, por tanto, no solo afecta el bienestar personal, sino que también limita la capacidad de amar, servir y construir el bien común.

La Doctrina Social de la Iglesia insiste en que la persona es el centro de toda vida social. Este principio invita a reconocer que nadie puede darse plenamente a los demás si antes no ha aprendido a respetarse, a escucharse y a cuidarse. El autocuidado, entonces, se convierte en una forma de justicia con uno mismo: **reconocer los propios límites, atender las necesidades profundas, y procurar espacios de descanso, silencio y encuentro con Dios**.

Además, desde la perspectiva cristiana, el autocuidado no se limita a lo físico o emocional, sino que incluye la vida interior. **La oración, la contemplación y la apertura a la gracia permiten reencontrar la identidad como hijo o hija de Dios** y renovar las fuerzas para la misión cotidiana. Así, el auténtico autocuidado cristiano no encierra, sino que dispone a salir con mayor libertad y amor al encuentro de los demás. Es un cuidado que integra y fortalece la comunión, porque **quien se sabe amado por Dios aprende a cuidarse con humildad y gratitud, y desde allí, a cuidar mejor a los otros**.

+ Euclides Carrillo Lasso

Secretario Ejecutivo

Pastoral Social Cáritas Ecuador

JUSTIFICACIÓN

El trabajo que desarrolla Cáritas en Ecuador se realiza en contextos marcados por la vulnerabilidad, la desigualdad y, en muchos casos, situaciones de crisis humanitaria. Esto implica que tanto el personal técnico-administrativo como el voluntariado estén expuestos de manera constante a **demandas emocionales, sociales y operativas que pueden afectar su bienestar físico, mental y emocional**. En este escenario, los **riesgos psicosociales como el estrés, la sobrecarga laboral o el desgaste emocional** no deben abordarse únicamente desde lo individual, sino como parte de una **responsabilidad institucional**.

La experiencia en el ámbito social y humanitario muestra que cuando no existen **mecanismos claros de autocuidado**, esto puede impactar no solo en la salud de las personas, sino también en la calidad del trabajo, el clima organizacional y la continuidad de las acciones. Frente a ello, contar con una guía de autocuidado **permite orientar y fortalecer prácticas de cuidado de manera organizada y coherente, integrando el bienestar como un componente clave de la gestión institucional**. Este tipo de herramientas facilita pasar de acciones aisladas a un enfoque más sistemático, que incluya prevención, acompañamiento y fortalecimiento de capacidades.

Es importante destacar que **esta guía considera tanto al personal contratado como al voluntariado, reconociendo que ambos forman parte esencial de la misión institucional** y que, en muchos casos, comparten niveles similares de exigencia y exposición. Por ello, se busca brindar orientaciones que sean aplicables y útiles para todas las personas vinculadas a Cáritas. Asimismo, **esta guía forma parte del proceso de institucionalización de la Estrategia Nacional de Autocuidado**, la cual busca alinear la voluntad institucional con prácticas concretas de cuidado.

En este sentido, la guía **traduce esta estrategia en orientaciones prácticas que pueden ser implementadas en el día a día**, facilitando su incorporación en los distintos niveles de la organización. De esta manera, el **autocuidado se posiciona como una responsabilidad compartida entre la institución y las personas**, y como un elemento clave para garantizar el bienestar de los equipos y la sostenibilidad del trabajo de Cáritas en Ecuador.

Francisco Guevara Camacho

Técnico Nacional de Acceso Humanitario y Gestión de Emergencias
Pastoral Social Cáritas Ecuador

Objetivos y alcance



OBJETIVOS

General:

Fortalecer la capacidad de los equipos de Cáritas Ecuador para **gestionar el estrés, proteger su bienestar integral y sostener la efectividad de sus acciones** mediante la incorporación de prácticas de cuidado y autocuidado.

Específicos:

- Sensibilizar a las y los colaboradores sobre **el valor del autocuidado** como herramienta estratégica para la sostenibilidad organizacional y el bienestar individual y colectivo.
- Brindar lineamientos metodológicos para **planificar, implementar y dar seguimiento a prácticas de autocuidado** pertinentes a distintos contextos, roles y territorios.
- Promover **prácticas de cuidado individuales y colectivas** que integren la gestión del estrés, la seguridad (espacios seguros), el apoyo psicosocial, y la cohesión de equipos.
- Fortalecer la **resiliencia, el cuidado, el bienestar y la cohesión de los equipos**, favoreciendo entornos de trabajo seguros y sostenibles.

ALCANCE

Esta guía está dirigida a las y los **colaboradores de Cáritas en Ecuador, incluyendo voluntarios, equipos técnicos, coordinadores y directores**, como herramienta de referencia para el cuidado y el fortalecimiento del bienestar en el marco de sus responsabilidades.

Su aplicación contempla dos modalidades complementarias:

- **Autónoma:** como recurso de consulta, planificación, reflexión individual y trabajo colectivo en equipos.
- **Facilitada:** en espacios formativos, talleres, jornadas de fortalecimiento de equipos, procesos de acompañamiento y planificación institucional, tanto a nivel local, provincial o nacional.

SECCIÓN I:

Implicaciones psicosociales



Implicaciones Psicosociales

El **trabajo que se realiza en Cáritas** representa un compromiso profundo con la dignidad y el bienestar de las personas y comunidades en situación de vulnerabilidad. Sin embargo, esta labor, que **combina una alta exigencia emocional, técnica y operativa, junto al contacto directo con realidades marcadas por el sufrimiento humano**, puede generar un impacto significativo en el bienestar físico, psicológico y emocional de quienes la desempeñan.



"Técnico de Cáritas Quito brindando acompañamiento".

Fotografía: Cáritas Ecuador.

Reconocer y comprender estos aspectos resulta esencial para **prevenir el desgaste profesional, promover el autocuidado** y garantizar que la labor institucional se sostenga en el tiempo sin comprometer la salud física y mental de los y las colaboradores/as de Cáritas, ni la calidad del servicio ofrecido.

En este contexto, los equipos se enfrentan a un conjunto de **factores de riesgo psicosocial** que, si no son abordados adecuadamente, incrementan la vulnerabilidad al **estrés negativo (distrés)**, a la **fatiga por compasión** y al **síndrome de burnout**, con su consecuente impacto en el bienestar integral.

Entre las **situaciones más relevantes que pueden derivar en un impacto psicosocial** se encuentran: la exposición constante a contextos de sufrimiento y violencia, la dificultad para poner la responsabilidad donde corresponde, la presión por responder con eficacia en medio de la incertidumbre, la falta de recursos adecuados para llevar a cabo la labor, y la inseguridad en terreno. **Estas condiciones, sostenidas en el tiempo, no solo afectan el desempeño laboral, sino también la estabilidad emocional y la motivación personal.**

“Lo más difícil no siempre es la carga de trabajo, sino lidiar con la violencia en terreno. Ver muertes violentas o escuchar relatos estremecedores me deja sin dormir varias noches.”

Técnico de Caritas Ecuador

Factores de riesgos asociados al desgaste

Uno de los factores más visibles es la **sobrecarga laboral, las demandas excesivas y el trabajo solitario**. El volumen elevado de tareas, la presión por alcanzar resultados en plazos cortos y la multiplicidad de funciones generan una sobreexigencia que impacta tanto en el rendimiento como en la salud mental.

Otro aspecto crítico es la **exposición constante al sufrimiento y a situaciones críticas**. El contacto directo con personas que atraviesan experiencias de violencia, pobreza extrema, migración forzada o desastres, coloca al personal ante una carga emocional intensa que puede derivar en fatiga por compasión.

La **ambigüedad y complejidad de roles** constituye también un riesgo importante. Cuando las funciones no están claramente definidas, o cuando se combinan responsabilidades técnicas con acompañamiento emocional, se generan angustia, sentimientos de ineficacia y una disminución de la confianza profesional.

Finalmente, el **impacto en la vida personal y familiar** es ineludible. La dedicación prolongada al trabajo humanitario, los horarios extensos y la intervención en contextos de crisis suelen interferir en el equilibrio entre la vida laboral y personal, favoreciendo la desconexión afectiva y el aislamiento.

Exposición al desgaste y agotamiento emocional

A nivel individual, los y las colaboradoras de Cáritas pueden experimentar un proceso progresivo de desgaste emocional que se manifiesta mediante síntomas de **estrés crónico, insomnio, irritabilidad, pérdida de motivación o despersonalización en la relación con las personas y comunidades a las que acompañan**. Este fenómeno, conocido como **burnout**, compromete tanto la salud mental del personal como la calidad del servicio brindado.

La **fatiga por compasión**, característica de quienes acompañan a personas en situaciones de dolor intenso o prolongado, constituye otra forma frecuente de desgaste emocional. Surge como una respuesta al involucramiento empático sostenido y, si no se acompaña de estrategias adecuadas de autocuidado y apoyo psicosocial, puede derivar en un deterioro significativo del bienestar personal y en un impacto negativo en la calidad del acompañamiento.



Frustración profesional y límites de acción

Además de los factores de riesgo mencionados, es fundamental visibilizar la importancia de que los equipos aprendamos a **identificar, reconocer y aceptar los límites de nuestra acción dentro del trabajo institucional**. La falta de reconocimiento de estos límites puede contribuir de manera directa al agotamiento emocional y al desgaste profesional. En este sentido, la frustración profesional puede surgir cuando los planes de acción, estrategias de intervención u otros mecanismos muestran avances significativos, pero estos se ven afectados de manera abrupta por la persistente insatisfacción de necesidades básicas de la población con la que trabajamos, o por la falta de una respuesta oportuna y adecuada por parte del Estado.

Reconocer esta frustración no significa resignarse, sino comprender que existen factores externos que escapan a nuestro control. **Aceptar estos límites permite cuidar nuestra energía, mantener la motivación y continuar actuando de manera efectiva** dentro de nuestro rol, previniendo que la frustración se traduzca en agotamiento emocional o burnout.

Checklist: *Reconocimiento de límites y manejo de la frustración profesional*

A continuación, se presenta un checklist que servirá como guía práctica para **identificar, aceptar y gestionar los límites de acción dentro del trabajo:**

Identificación de responsabilidades y alcances:

- ☐ Conozco claramente mis funciones y responsabilidades dentro del equipo y la organización.
- ☐ Reconozco qué decisiones y acciones están dentro de mi control y cuáles dependen de factores externos.

Aceptación de límites personales:

- ☐ Soy consciente de mis capacidades físicas, emocionales y técnicas.
- ☐ Sé cuándo necesito pausar o delegar tareas para prevenir agotamiento.

Gestión de la frustración profesional

- ☐ Reconozco cuando los resultados de mi trabajo se ven afectados por factores fuera de mi control.
- ☐ Diferencio entre lo que puedo cambiar y lo que no, evitando culpabilizarme por situaciones externas.

Autocuidado y recuperación emocional:

- ☐ Dedico tiempo para descansar y desconectarme de situaciones de alta carga emocional.
- ☐ Mantengo prácticas de autocuidado que me ayudan a recargar energía y motivación.

Apoyo y comunicación con el equipo:

- ☐ Comparto con colegas o mis coordinadores/as mis límites y dificultades.
- ☐ Busco orientación o acompañamiento cuando la carga emocional es alta.

Evaluación continua:

- ☐ Reflexiono periódicamente sobre mi bienestar emocional y niveles de estrés.
- ☐ Ajusto mis límites y estrategias según las demandas del trabajo y mi capacidad personal.

Dimensión ética, espiritual y comunitaria en el trabajo de Cáritas

En el contexto de la labor de Pastoral Social Cáritas Ecuador, resulta imprescindible considerar un aspecto que otorga singularidad a la intervención: la dimensión espiritual, social y cultural, estrechamente vinculada con los principios del **Desarrollo Humano Integral y Solidario (DHIS)**. Estos principios **iluminan la acción humanitaria**, fortaleciendo la motivación de los trabajadores y dando sentido trascendente al acompañamiento de las personas y comunidades más vulnerables.

Sentido y propósito en la misión.-

El trabajo social y humanitario se inspira en valores como la solidaridad, la justicia social y la dignidad humana. Estos principios se corresponden directamente con el DHIS, que **coloca en el centro la dignidad de la persona humana y el llamado a construir un orden social justo**. De este modo, el personal encuentra un marco de sentido trascendente que ayuda a sostener la motivación y a resignificar el sufrimiento en clave de servicio y esperanza.



"Acompañamiento con cercanía y dignidad: colaborador de Cáritas asiste a una persona en silla de ruedas".

Fotografía: Cáritas Ecuador."

Espiritualidad como recurso de afrontamiento.- La fe y la espiritualidad actúan como factores protectores frente al desgaste, **promoviendo la esperanza, la resiliencia y el acompañamiento mutuo en los equipos de trabajo**. Este aspecto se enlaza con el principio de la solidaridad, entendido no solo como un valor, sino como una virtud moral que orienta a compartir el peso de la vida humana y a reconocer la interdependencia de todos.

Apoyo comunitario y redes solidarias.- Cáritas fomenta la organización comunitaria y eclesial, reduciendo el aislamiento de los trabajadores y **fortaleciendo vínculos de cuidado mutuo**. Aquí se refleja el principio de la subsidiariedad, al promover que las comunidades se fortalezcan y gestionen sus propios procesos, potenciando su capacidad de resiliencia con el apoyo necesario de la institución.

Ética del cuidado.– En este contexto, el autocuidado y el cuidado colectivo no son solo estrategias de prevención, sino también un acto ético y pastoral que refleja coherencia entre la misión institucional y la salud de quienes la llevan a cabo. Este enfoque se vincula con el principio del bien común, al reconocer que el **cuidado de cada persona y de los equipos es una condición necesaria para la misión humanitaria en su conjunto.**

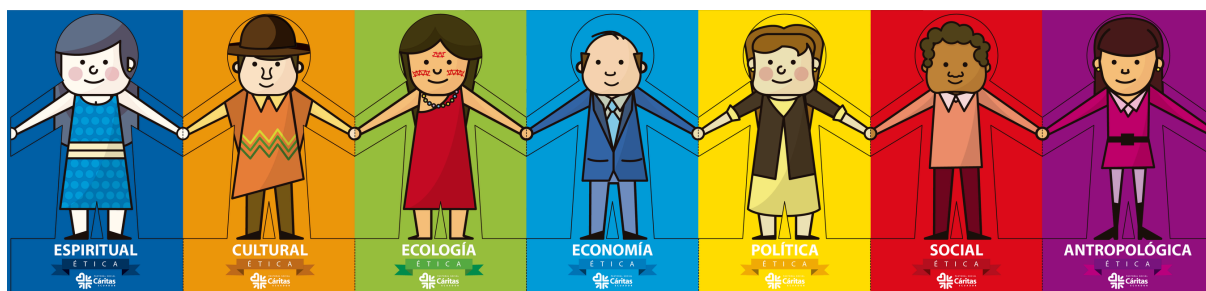
Prevención del desgaste desde la comunidad de fe.– Espacios de oración, reflexión y acompañamiento espiritual dentro de la práctica humanitaria funcionan como mecanismos preventivos frente al desgaste emocional, reforzando la cohesión del equipo y el bienestar psicosocial. Dichas prácticas concretan el principio de la participación, al **integrar a los trabajadores en una comunidad de fe que los sostiene,** los fortalece y los acompaña en su servicio.



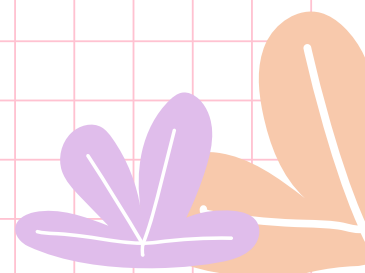
"Colaboradores de Cáritas participan en la celebración de la Eucaristía."

Fotografía: Cáritas Ecuador."

De esta manera, la dimensión espiritual, social y cultural no se entiende solo como un complemento, sino como un eje transversal que **articula la experiencia de los/as colaboradores con los principios del DHIS,** asegurando una intervención sostenible, solidaria y profundamente humana.



mis
notas



SECCIÓN II: *Autocuidado*



Autocuidado

El autocuidado se puede entender como el **conjunto de estrategias, prácticas y acciones que una persona o grupo de personas implementa de manera consciente para preservar su bienestar físico, emocional, cognitivo y espiritual**, así como para mantener su capacidad funcional y profesional en contextos de alta exigencia.

Asimismo, el autocuidado incorpora una dimensión colectiva y organizacional, **reconociendo que el bienestar de los/as colaboradores no depende únicamente de prácticas individuales, sino también de entornos institucionales saludables**. Esta dimensión colectiva resulta fundamental para garantizar intervenciones éticas, sostenibles y efectivas.



"Un abrazo que transmite esperanza: técnica de Cáritas Esmeraldas acompaña con calidez a una beneficiaria."

Fotografía: Cáritas Ecuador."

Desde la perspectiva del autocuidado, **se reconoce al ser humano como un individuo con capacidades de afrontamiento, recursos internos, oportunidades de crecimiento y fortalezas** que puede movilizar frente a situaciones complejas (Duque & Gómez, 2014). Este enfoque se distancia de una visión centrada únicamente en los problemas o trastornos de salud mental, destacando que el desgaste físico, emocional, cognitivo y espiritual no es un reflejo de debilidad individual, sino una consecuencia de las condiciones y exigencias presentes en contextos de alta demanda.

Principios del autocuidado

Entre los principios de autocuidado se deben considerar algunos de los siguientes elementos al momento de abordarlo (Uribe, 1999; Correa, 2016):



El autocuidado es esencial para mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades físicas y mentales, y favorecer la recuperación cuando estas ya están presentes. **Incorporar rutinas de cuidado personal fortalece la salud y empodera a las personas al brindarles mayor control sobre su bienestar.** Cuidarse implica conocerse, reconocer qué actividades nutren la salud física, emocional, social, cognitiva y espiritual, y valorar la propia importancia; esto fortalece la autoestima y mejora la relación con uno mismo.

A su vez, el **autocuidado impulsa una toma de decisiones más consciente y promueve el establecimiento de límites saludables**, como separar la vida laboral de la personal. Cuando la persona prioriza sus necesidades, aprende a decir “no” a aquello que no le aporta y se enfoca en lo que impulsa su crecimiento. Esto no solo potencia su bienestar y rendimiento en ámbitos personales, familiares o laborales, sino que también mejora sus relaciones interpersonales, al fortalecer habilidades como la gestión emocional y la resolución de conflictos.

El autocuidado no consiste en acciones aisladas, sino en asumir de forma responsable un proceso personal de mejora continua que toma tiempo, pero genera un impacto profundo en la vida propia y en la de quienes nos rodean.



“Compromiso que se siente: compañeras de Cáritas comparten un momento de alegría y compromiso.”

Fotografía: Cáritas Esmeraldas.”

Además del compromiso personal, el autocuidado requiere una mirada compartida que involucre a los equipos y a las organizaciones. En contextos de alta demanda, como el que realiza Cáritas en Ecuador, es indispensable que cada persona atienda su salud física, mental, emocional y espiritual, pero también que las organizaciones generen condiciones seguras, humanas y saludables para sus colaboradores. **Fomentar espacios de apoyo, reconocer cargas emocionales y promover prácticas de bienestar fortalece al personal y contribuye a la sostenibilidad y calidad de los servicios brindados** (OPS, 2019).

Tipos de autocuidado

Las prácticas de autocuidado pueden abordarse desde distintas perspectivas. En esta guía se presentan a partir de dos dimensiones complementarias: el autocuidado individual y el autocuidado colectivo, las cuales permiten comprender el bienestar tanto desde la experiencia personal como desde las dinámicas de las organizaciones.

Autocuidado Individual



Suele ser la forma más comprendida y difundida de autocuidado y **está conformada por todas aquellas medidas adoptadas por la persona, como gestor/a de su salud.** Es decir, las conductas que realiza por sí misma al ser consciente de sus necesidades y la importancia de velar por dedicar el tiempo para llevarlas a cabo.

Autocuidado Colectivo

Puede considerarse como la extensión del autocuidado individual hacia otros, pues hace referencia a **acciones que son planeadas y desarrolladas en cooperación, entre los miembros de una comunidad, familia o grupo,** quienes construyen un espacio físico y social, afectivo y solidario.



Estas dimensiones evidencian que la responsabilidad por el cuidado de la salud comienza en el ámbito individual, pero se fortalece y se consolida en la medida en que se comparte y se construye de manera colectiva. De esta forma, resulta fundamental reconocer que siempre existen aspectos del entorno que requieren ser transformados para lograr esfuerzos sostenibles y construir entornos verdaderamente saludables.



*"Equipos Técnicos Locales de Cáritas – Proyecto EuroPanaV".
Fotografía: Cáritas Esmeraldas."*

Estrategias de Autocuidado

Individuales

Dentro de las estrategias de autocuidado individual existe una subclasificación que **aborda el bienestar desde una perspectiva integral**. Esta categorización organiza los cuidados **según las necesidades del ser humano**, visibilizando **aspectos físicos, emocionales, cognitivos, sociales y espirituales**.

Autocuidado Físico

Son todas aquellas **relacionadas con el bienestar del cuerpo** que supone tener una alimentación saludable, hábitos de higiene y un régimen de sueño apropiado, mantener una actividad física, así como prevenir y atender adecuadamente cualquier enfermedad o molestia.



Dormir

Mantener hábitos regulares de sueño es un pilar fundamental para el bienestar integral. **Dormir entre 7 y 9 horas diarias contribuye a la salud física, mental y emocional**; por ello, es importante mantener horarios estables y crear un ambiente que favorezca el descanso.

Beneficio del dormir bien :



Mejora la memoria y la creatividad.



Nos despertamos más atractivos



Ayuda a perder peso



Es bueno para el corazón



Nos levantamos con más energía



Nos hace estar de buen humor



Refuerza nuestro sistema inmunológico



Aumenta nuestra concentración



Más allá de comprender su importancia, **es necesario adoptar prácticas concretas que faciliten un sueño de calidad.** Ajustar ciertos hábitos diarios, establecer una rutina nocturna saludable y cuidar lo que hacemos antes de dormir puede marcar una gran diferencia en nuestro descanso. A continuación, se presentan 10 recomendaciones prácticas que pueden ayudarte a mejorar la calidad del sueño y disfrutar de noches más reparadoras.

Consejos para dormir mejor:



1. Orar

Dedicar un momento a orar y rezar a Dios fortaleciendo la fe y la paz interior



2. Acostarnos a la misma hora

Es importante mantener un horario fijo que nos permita acostarnos a la misma hora todos los días.



3. Dormitorio ordenado

Mantener el dormitorio limpio y ordenado para que siempre se vea y se sienta acogedor.



4. Cenas ligeras

Evitar cenas pesadas y comer con un margen de 2 horas antes de irnos a dormir



5. Eliminación de estimulantes visuales

Evita distractores como aparatos electrónicos o luces intensas; un entorno simple y sereno favorece el descanso



6. Bebida relajante

Tomar una bebida (sin cafeína) caliente o tibia 15 min. antes de irnos a la cama



7. Evitar siestas largas

No dormir siestas de más de media hora. Lo ideal es, si vamos a dormir, hacerlo justo antes o después de la comida.



8. Hacer ejercicio físico

Hacerlo de forma regular no solo mejora la salud física, también nos relaja y facilita el sueño.



9. Lectura

Podemos leer un libro o revista, siempre con una luz cálida.



10. Ducha relajante

Antes de irnos a dormir, podemos ducharnos con agua caliente o tibia.



Alimentación

Alimentarnos es una de las principales necesidades biológicas, es darle a nuestro cuerpo los suficientes nutrientes para subsistir y desarrollarse. Lo cierto es que pocas veces somos **conscientes de los alimentos que ingerimos**, la mayoría del tiempo se asume como

otra actividad más del día, cuando es uno de los principales factores en la aparición de enfermedades como diabetes, osteoporosis, anemia, enfermedades coronarias, entre otras (Socarras, et al.2010 y Savino 2011).

Se debe tener un rol más activo en la alimentación y cuestionar la relación que se tiene con los alimentos. En otras palabras, es tener una alimentación consciente, aprender a comer basado en decisiones, considerando las necesidades del cuerpo. No se trata de un modelo de dieta restrictivo, más bien de generar autoconocimiento y autocontrol sobre sí mismos.

Aportes nutricionales por grupos de alimentos

HIDRATOS DE CARBONO O CARBOHIDRATOS

Son los azúcares, almidones y fibras que se encuentran en varios alimentos como frutas, granos, verduras y productos lácteos. Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.



GRASAS

Es un tipo de nutrimento que obtenemos de los alimentos de origen animal o vegetal. Están compuestas de ácidos grasos saturados e insaturados, dependiendo de la cantidad de cada tipo de ácido graso que contenga. Proporcionan energía y forman una capa bajo la piel para conservar y dar calor corporal.



FIBRA

Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.



PROTEÍNAS

Están presentes en los alimentos de origen animal como las carnes rojas y blancas, la leche y sus derivados, en el huevo y en los mariscos. En los vegetales, las proteínas se encuentran en las leguminosas, cereales, frutos secos y semillas. Son fundamentales para el funcionamiento y la estructura de las células y tejidos. Favorecen la producción de hormonas y otras sustancias químicas activas.



VITAMINAS Y MINERALES

Ayudan a realizar todas las funciones del cuerpo, como respirar, producir enzimas para la digestión, formar tejidos y órganos, convertir los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas en energía, entre otras.





Actividad Física

Además de contar con una alimentación adecuada, **el cuerpo necesita ejercitarse para desarrollar los músculos y articulaciones**, y en general, se deben gastar las energías adquiridas en los nutrientes para mantener un equilibrio, una buena forma física.

Por esta razón, parte del autocuidado se basa en desarrollar la suficiente actividad física, según las necesidades del cuerpo y la etapa del desarrollo.

De esta manera se promueven estilos de vida más saludables, obteniendo beneficios como:



- **Prolonga una buena calidad de vida:** al reducir el riesgo de ciertas enfermedades se genera una mejor condición de vida, tanto para el presente como para el futuro. Con el tiempo es normal el deterioro del cuerpo y el ejercicio físico previene riesgos durante la vejez, reduce el deterioro natural, pues se fortalece el organismo. Por ejemplo: ayuda a mantener el tono muscular durante la vejez.
- **Beneficia la salud mental:** la actividad física favorece la segregación de sustancias químicas en el cerebro que provocan sensaciones de bienestar. Además, hay una sensación de logro al alcanzar una meta o comprometerse con un objetivo. A largo plazo puede tener un impacto en la autoestima y ayudar a las personas que pasan por una de presión leve. Hay diferentes formas de practicar la actividad física, ya sea mediante alguna disciplina deportiva, el yoga, taichí o a través de rutinas de entrenamiento muscular. Todas estas actividades fortalecen el cuerpo, el ideal es encontrar aquella que involucra de manera equilibrada todos estos aspectos y que sea atractiva para quien la practica. Muchas veces, la falta de actividad física o abandonarla responde a la falta de interés y para obtener beneficios, es preciso que haya continuidad.



Cuidado de la higiene

Además de nutrir y fortalecer el cuerpo, se debe considerar la higiene como parte de los cuidados, es darle al cuerpo la atención y limpieza para que funcione sin riesgo de enfermedades. Este posiblemente sea uno de los aspectos menos considerados durante el autocuidado, dado que muchas de las actividades que involucra, al ser de carácter cotidiano, no se les presta la suficiente atención.



El aseo personal es clave en la prevención de enfermedades e infecciones, principalmente respiratorias y gastrointestinales, así como en la práctica y promoción de hábitos más saludables. Algunas de los principales hábitos de higiene que se pueden mencionar son: **bañarse adecuadamente, cuidar la higiene dental, cuidar el cabello, lavarse las manos adecuadamente, mantener limpios los espacios o ambientes en los que se convive y cuidar la preparación de los alimentos.**

Son hábitos que suponen un gesto de amor propio por ejemplo, hay quienes toman el baño como un espacio de relajación o el cuidado de manos y pies como un momento de afecto para sí mismo.

Autocuidado Emocional

Se refiere a las acciones que cada individuo realiza para cuidar y fortalecer su bienestar emocional. Incluye prácticas diarias como **reconocer y gestionar los pensamientos positivos o negativos, identificar los propios límites y expresarlos con asertividad, así como prestar atención al cuidado personal y a la imagen que proyecta.** En otras palabras, implica conocerse, aceptarse y actuar de manera coherente con la propia identidad. La salud emocional es un componente esencial de la vida, pues permite desarrollar las capacidades personales, afrontar el estrés y los desafíos cotidianos, trabajar de forma eficiente junto a otros y aportar positivamente al entorno social (González y Ponce, 2018).

Por ello, **el autocuidado emocional está estrechamente ligado a experimentar bienestar**. Dado que cada persona es diferente, no existe una única forma de enfrentar las situaciones ni un modelo rígido que seguir; cada individuo debe descubrir los recursos, actividades y preferencias que le permitan cuidar su mundo emocional. Es importante recordar que las emociones son experiencias humanas universales que influyen en la forma de actuar, pero se viven de manera personal: ante un mismo hecho, no todas las personas sienten ni reaccionan de igual forma (Bisquerria, 2001).

Emociones positivas y negativas



Suele considerarse que emociones como la alegría, la calma o el entusiasmo son “positivas” porque resultan agradables de experimentar. En cambio, el miedo, la tristeza o el enojo suelen etiquetarse como “negativas” debido a que generan incomodidad y muchas veces se intenta evitarlas (Apostolaki, 2019). Sin embargo, **las emociones no deben clasificarse como buenas o malas, sino como cómodas o**

incómodas, agradables o desagradables. Todas cumplen una función y aportan información valiosa para el bienestar, siempre que se reconozcan y se expresen de forma adecuada.





Gestión de emociones

Aprender a expresar lo que sentimos de manera asertiva es fundamental. En muchas ocasiones, no expresamos nuestras emociones por temor, por dificultad para comprender lo que sentimos o para no preocupar a otros. Pero también puede ocurrir lo contrario, es decir manifestamos nuestras emociones de manera impulsiva o inadecuada, generando daño, malestar o conflictos en las relaciones. Por ello, es importante desarrollar habilidades para identificar, comprender y expresar las emociones con respeto, claridad y responsabilidad, favoreciendo así relaciones más sanas y un mayor bienestar personal.

7 pasos para gestionar nuestras emociones

PASO 1



Reconocer lo que sientes

Haz una pausa y observa tu emoción sin juzgarla. Ponle nombre: ¿es *alegría*, *miedo*, *enojo*, *tristeza*, *frustración*, *sorpresa*?

PASO 2



Acepta la emoción

Permítete sentir. No bloques ni reprimas la emoción; recuerda que todas son válidas y cumplen una función.

PASO 3



Respira y regula tu cuerpo

Usa técnicas de respiración, estiramientos o pausas activas para calmar tu sistema físico y evitar reacciones impulsivas.

PASO 4



Identifica la causa

Pregúntate qué originó la emoción: ¿una *situación*, un *pensamiento*, una *persona*, una *memoria*? Comprender el "por qué" te dará claridad.

PASO 5



Reflexiona antes de actuar

Analiza opciones y consecuencias. Elige cómo responder, no cómo reaccionar. La asertividad te ayudará a expresarte sin herir ni dañarte.

PASO 6



Exprésale de manera adecuada

Comunica lo que sientes con respeto, claridad y responsabilidad. Usa mensajes en primera persona ("Yo siento... cuando...").

PASO 7



Aprende de la experiencia

Reflexiona sobre lo que funcionó y lo que no. Cada emoción es una oportunidad para conocerte, fortalecer tu inteligencia emocional y crecer.

Para favorecer el autocuidado emocional podemos hacer alguna de las siguientes actividades:

Leer, escribir, tener un diario personal

Sembrar plantas o cuidar de nuestro jardín

Escuchar música relajante o de nuestro agrado

Dibujar, pintar, hacer un collage

Tener un diario de logros personales o cosas buenas

Realizar técnicas de relajación

o cualquier otra actividad que te genere bienestar y te haga sentir bien contigo mismo/a.

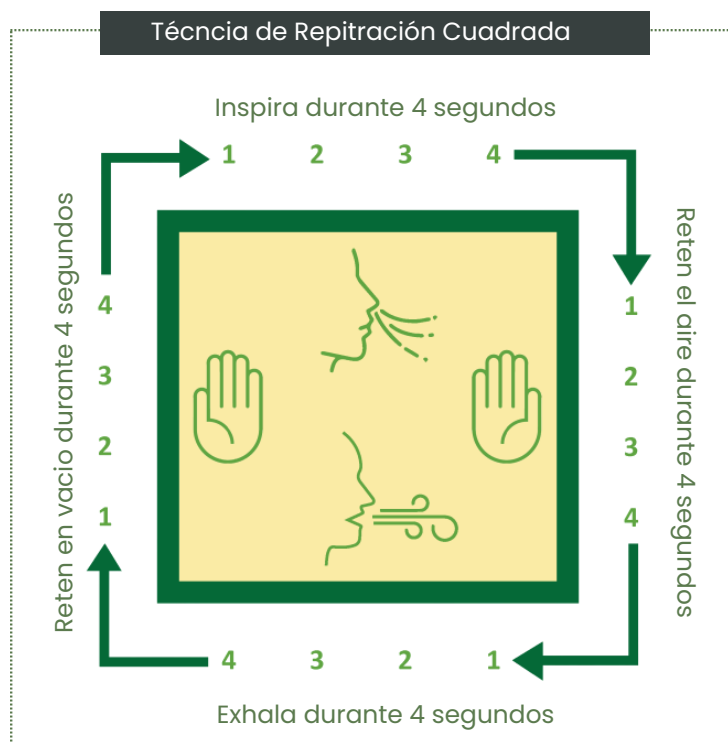
Técnicas de relajación

La implementación de técnicas como la respiración profunda, la meditación, la relajación muscular y la escritura terapéutica constituye una estrategia eficaz para reducir los niveles de estrés o tensión emocional.



Respiración

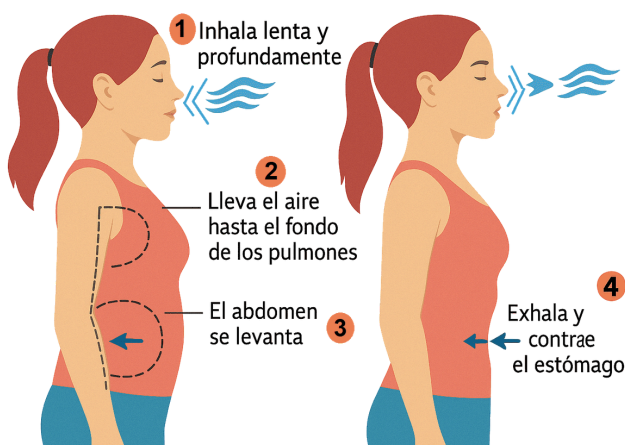
La respiración es una de las herramientas más sencillas y accesibles para favorecer la relajación y el autocuidado emocional. A través de una respiración consciente y pausada, es posible regular las respuestas del cuerpo frente al estrés, disminuir la tensión física y promover una sensación de calma y equilibrio.



Practicar técnicas de respiración no requiere experiencia previa ni condiciones especiales, y puede integrarse fácilmente en la rutina diaria, convirtiéndose en un recurso práctico para gestionar emociones y recuperar el bienestar en momentos de alta carga o exigencia.

Además de la respiración cuadrada, existen otras técnicas de respiración que también favorecen la relajación y el equilibrio emocional. Entre ellas se encuentran la respiración diafragmática, que promueve una inhalación profunda desde el abdomen

LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



Por otro lado también tenemos la respiración 4-7-8, que ayuda a inducir la calma y mejorar el descanso; y la respiración alterna por las fosas nasales, utilizada para equilibrar el sistema nervioso.



Estas prácticas, sencillas y accesibles, pueden adaptarse a diferentes momentos del día y necesidades, convirtiéndose en herramientas efectivas para el manejo del estrés y el autocuidado emocional. **Estas son solo algunas opciones, ya que existen muchas otras técnicas de respiración que puedes explorar según tus preferencias y lo que mejor funcione para ti.**



Atención plena

Practicar regularmente **ejercicios de atención plena** puede aportar múltiples beneficios en la vida diaria. **Estas prácticas ayudan a favorecer la calma, mejorar la concentración y manejar de mejor manera las emociones, especialmente en momentos de estrés o preocupación.** Asimismo, contribuyen a disminuir pensamientos que generan

tensión o malestar, promoviendo mayor claridad mental y tranquilidad interior. Con el tiempo, quienes las practican pueden fortalecer su bienestar emocional y espiritual, desarrollando más serenidad y confianza para afrontar las dificultades cotidianas.



Técnica: Escaneo corporal (body scan) **5-10 minutos**

Busca una posición cómoda, sentado o acostado, y cierra suavemente los ojos si lo deseas. Lleva tu atención a tu cuerpo, comenzando por los pies. Observa cualquier sensación presente: *tensión, calor, frío o contacto con la superficie, sin juzgar ni intentar cambiar nada.*



Poco a poco, dirige tu atención hacia arriba: *piernas, abdomen, espalda, pecho, hombros, brazos, manos, cuello y rostro.* En cada parte del cuerpo, detente unos segundos y permite que se relaje de manera natural.

Si encuentras zonas de tensión, simplemente reconócelas y dales permiso de soltarse suavemente. Si tu mente se distrae, regresa con calma al punto del cuerpo en el que estabas.

Al finalizar, toma un momento para percibir tu cuerpo en su conjunto y notar cualquier cambio en tu estado de calma o bienestar.

Existen diversas prácticas de atención plena o consciente que pueden adaptarse a las necesidades, preferencias y contextos de cada persona. Algunas se enfocan en el silencio, la reflexión interior o la conexión espiritual, pero todas buscan favorecer el equilibrio emocional y el bienestar integral. A continuación, se presentan algunas prácticas que pueden incorporarse en la vida diaria:

Atención plena.- Consiste en prestar atención al momento presente, observando pensamientos, emociones y sensaciones con serenidad y sin juicios apresurados. Esta práctica ayuda a desarrollar mayor conciencia de las experiencias diarias y favorece la autorregulación emocional.

Relajación guiada.- Se realiza siguiendo instrucciones de un facilitador, audio o lectura orientada a promover ejercicios de respiración, relajación muscular y reflexión. Puede ser útil para disminuir el estrés y favorecer estados de tranquilidad.

Visualización positiva.- Consiste en imaginar escenarios, recuerdos o situaciones que transmitan calma, seguridad y bienestar. Esta práctica puede ayudar a reducir la ansiedad y fortalecer pensamientos positivos.

Caminata reflexiva.- Se practica caminando lentamente y prestando atención al movimiento del cuerpo, la respiración y el entorno. Favorece la relajación y permite despejar la mente mientras se mantiene actividad física ligera.

Ejercicios de gratitud y compasión.- Promueven pensamientos orientados al reconocimiento de aspectos positivos de la vida y al fortalecimiento de actitudes de empatía, amabilidad y comprensión hacia uno mismo y hacia los demás.

Espacios de silencio y reflexión.- Dedicar algunos minutos al silencio y la introspección ayuda a ordenar pensamientos, reconocer emociones y favorecer la calma interior.



La oración

La oración, desde la tradición de la Iglesia Católica, es un **espacio de encuentro con Dios que favorece la calma interior y el bienestar emocional**. Más allá de las palabras, representa un momento de pausa, reflexión y recogimiento que permite expresar pensamientos, agradecimientos, preocupaciones y esperanzas, fortaleciendo la confianza y la serenidad.

Sin embargo también es importante señalar que si bien tiene una raíz espiritual importante, **también puede vivirse como un espacio personal de conexión interior** que permite detenerse, tomar distancia de las preocupaciones cotidianas y reconectar con lo verdaderamente significativo.



CAMINAMOS JUNTOS EN LA CULTURA DEL CUIDADO

Señor Jesús,
fuente de amor, justicia y compasión,
te damos gracias por llamarnos a servir en Caritas,
cada uno desde su vocación, su historia y su lugar,
como testigos del amor misericordioso de tu Iglesia.

Haz de nuestras manos instrumentos de protección,
de nuestros ojos una mirada atenta que reconozca la fragilidad,
y de nuestros corazones un hogar donde otros
puedan sentirse seguros y respetados.

Renueva en nosotros el compromiso de cuidar con ternura,
de proteger con firmeza y de servir con humildad
a quienes más lo necesitan.

Que cada gesto nuestro sea signo de tu presencia
que sana, restaura y dignifica.

Concede que la misión que nos has confiado en Caritas
sea vivida con responsabilidad y alegría,
siendo custodios de la dignidad humana
y sembradores de una cultura del buen trato y la salvaguardia.

Que ningún dolor nos sea indiferente,
que ninguna voz vulnerable quede sin respuesta,
y que cada persona que se cruce en nuestro camino
pueda reconocerte en nuestra manera de
amar, servir y cuidar.

Amén

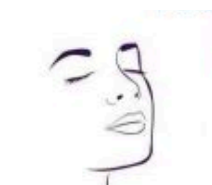
#AutocuidadoCaritasEC



Relajación Muscular

La relajación muscular progresiva ofrece un **espacio seguro para liberar tensiones físicas**, tomar conciencia del cuerpo y reducir la tensión acumulada, lo que contribuye a una mayor sensación de bienestar y equilibrio emocional.

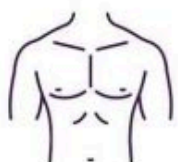
Relajación Muscular de Jakobson



1

COMIENZA A RELAJARTE

Inicia con una técnica de respiración, inhala profundamente y exhala, deja que tu cuerpo empiece a relajarse.



2

BRAZOS Y PECHO

Cierra los puños. Aprieta los antebrazos, los bíceps y los pectorales. Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja. Nota cómo brazos y pecho se relajan.



3

FRENTE Y CUELLO

Arruga la frente y manténgala así durante 7 seg. A la vez rota la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro. Afloja y siente relajación en la zona.



4

CARA

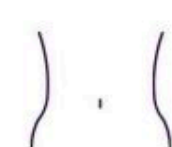
Frunza la frente, los ojos, los labios, apriete la mandíbula y encoja los hombros. Mantenga la posición 7 seg. y afloje centrándose en las sensaciones que la relajación le produce.



5

ESPALDA

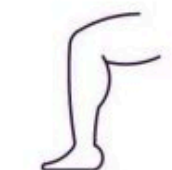
Inspira profundamente y arquea la espalda suavemente. Mantenga la postura durante 7 seg. y relaje.



6

ABDOMEN Y ESPALDA

Inhala profundamente y saca el abdomen, dejando que se hinche todo lo posible, mantenga la posición 7 seg. y suelte. Fíjese bien en notar como el abdomen y la espalda se relajan.



7

PIERNAS Y PIES

Flexiona los pies y los dedos de los pies. Tensa los muslos, las pantorrillas y los glúteos. Mantenga la tensión durante 7 seg. y afloje



8

PARA FINALIZAR

Para terminar, estira los pies, a la vez que tensas los muslos, glúteos y pantorrillas de nuevo. Pasado los 7 seg. suelta y siente la relajación



Escritura

La escritura terapéutica ofrece un espacio seguro para **expresar emociones, clarificar pensamientos y procesar experiencias**, lo que se traduce en una mejor comprensión de sí mismo y una reducción de la carga emocional acumulada.



Racionalizar las ideas

La mente produce ideas irracionales y sesgos cognitivos en momentos de estrés. Ser más consciente de tus emociones te permite evaluar los pros y contras de alguna situación.



Expresar lo que sientes

Al ser una forma de manifestarse, la escritura te posibilita entender mejor lo que estás sintiendo. Otras artes, como la música o la pintura, también cumplen esta función.



Observar fortalezas

Escribir sobre un tema específico sirve para ver un panorama más amplio de lo que está pasando con el fin de detectar oportunidades, logros y retos.



Identificar tu estado de ánimo

Si tomas notas en tu agenda de manera rápida y desordenada o si, por el contrario, lo haces con estructura y coherencia, puedes entender con ese ejercicio cotidiano cómo está tu función psíquica y estado de ánimo.



A través de este ejercicio, **la persona puede organizar lo que siente, identificar patrones, resignificar situaciones difíciles y darles un nuevo sentido**. No requiere habilidades especiales ni una estructura definida; lo importante es **escribir con honestidad y sin juicios**. Practicada de forma regular, la escritura se convierte en una herramienta de autocuidado que favorece la regulación emocional, fortalece la resiliencia y promueve una mayor claridad y bienestar en la vida cotidiana.

letrasdeaura



“

“Escribir convierte el caos en claridad y el dolor en propósito.”

”

Aura
Escritura terapéutica

Autocuidado espiritual

El autocuidado espiritual, aunque a menudo menos visibilizado dentro del cuidado personal, constituye una dimensión esencial para el bienestar integral. Está profundamente vinculado con la salud emocional, el equilibrio interior y la calidad de vida, ya que **permite a la persona conectar con aquello que da sentido, propósito y trascendencia a su existencia**. En momentos de dificultad, la vida espiritual se convierte en una fuente de consuelo, fortaleza y esperanza, ayudando a sostenerse, resignificar experiencias y encontrar paz en medio de la incertidumbre.

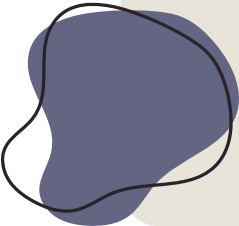
Cuidar la dimensión espiritual implica abrir espacios de encuentro interior que nutran la relación consigo mismo, con Dios, con los demás y con la creación. **Desde la perspectiva cristiana, esta vivencia se fundamenta en el encuentro personal con Dios y se expresa en el compromiso con el prójimo, inspirado en el Evangelio y en el servicio solidario**. Prácticas como la oración, la lectura de la Palabra, la participación en los sacramentos y la vida comunitaria fortalecen la fe, orientan la vida y alimentan el espíritu en el día a día.



Sin embargo, también existen otras acciones que pueden ser vividas por cualquier persona, creyente o no y que favorecen la conexión con los valores, la interioridad y el sentido profundo de la vida. **Cultivar la espiritualidad**, en cualquiera de sus expresiones, **nos orienta hacia una vida más consciente, con propósito y en armonía con uno mismo, con Dios y con los demás**.

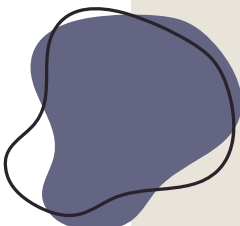
Recomendaciones de Autocuidado Espiritual desde la Fe Católica

1. Cultivar un momento diario de encuentro con Dios



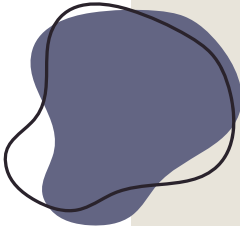
Dedicar unos minutos cada día a la oración personal, al silencio interior o a la meditación cristiana (por ejemplo, oración contemplativa, Adoración al Santísimo). Este espacio ayuda a hacer pausa, escuchar a Dios y fortalecer la paz interior.

2. Participar en la vida sacramental y comunitaria



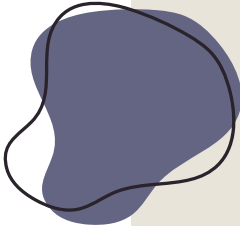
Asistir con frecuencia a la Eucaristía, recibir los sacramentos y participar de celebraciones religiosas, encuentros parroquiales o espacios de acompañamiento espiritual. La fe se nutre en comunidad y es fuente de consuelo y esperanza.

3. Contemplar la presencia de Dios en la creación



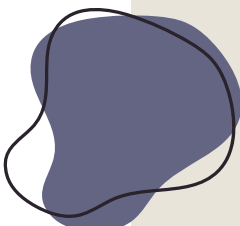
Pasar tiempo en la naturaleza, reconociendo en ella la obra del Creador. Un paseo consciente, una caminata o simplemente contemplar el amanecer pueden convertirse en oración agradecida por la vida, la creación y los dones recibidos.

4. Llevar un diario espiritual, de gratitud y/o logros.



Escribir brevemente cada día aquello por lo que se agradece a Dios, las bendiciones recibidas, los aprendizajes y los momentos donde se sintió su presencia. Este ejercicio fortalece la fe, la esperanza y el sentido de misión personal.

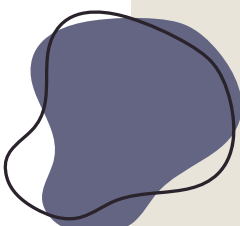
5. Repetir palabras que alimenten la fe y la identidad en Cristo



Utilizar afirmaciones o breves oraciones que recuerden la dignidad como hijo/hija de Dios y renueven el sentido de propósito cristiano. Por ejemplo:

*"Señor, guíame con tu paz hoy."
"Soy amado(a) por Dios y llamado(a) a servir con amor."
"Cristo es mi fuerza y mi esperanza."*

6. Realizar peregrinaciones o pequeños "viajes del alma"



Organizar una visita a un santuario, iglesia, espacio de retiro espiritual o lugar que inspire fe. Puede ser un viaje breve con el propósito de orar, contemplar, tomar fotografías de signos de fe, naturaleza o elementos que recuerden la presencia de Dios en la vida cotidiana.

Autocuidado cognitivo

El autocuidado no solo implica atender el cuerpo, las emociones y la dimensión espiritual, sino también **cuidar la forma en que pensamos e interpretamos la realidad**. Nuestros pensamientos influyen directamente en cómo nos sentimos y en la manera en que actuamos, por lo que prestar atención a ellos es fundamental para mantener el bienestar. **El autocuidado cognitivo se refiere a las acciones conscientes orientadas a fortalecer una mente clara, flexible y equilibrada, capaz de afrontar los desafíos con mayor objetividad y resiliencia.**



En este proceso, la amabilidad hacia uno mismo juega un papel fundamental. **Aprender a tratarnos con comprensión, evitar la autocrítica excesiva y cultivar pensamientos más compasivos** permite reducir la carga mental y emocional. Asimismo, cuestionar ideas negativas o limitantes y promover una mirada más realista y constructiva contribuye a una mejor salud mental.

Cuidar nuestros pensamientos, formación continua, la lectura, los juegos mentales y los retos cognitivos también son herramientas valiosas para mantener la mente activa, favorecer la concentración y fortalecer nuestras capacidades a lo largo del tiempo.



Cuidar los pensamientos

Es fundamental prestar atención a las ideas que tenemos sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre el mundo que nos rodea. Procurar que **estos pensamientos sean realistas, equilibrados y constructivos**.

Cuando no se gestionan adecuadamente, los pensamientos pueden distorsionar la realidad y afectar nuestras emociones, decisiones y relaciones. Por ello, es importante aprender a identificarlos, cuestionarlos y transformarlos cuando sean negativos o limitantes. Cultivar una mentalidad sana, basada en la autocompasión, la objetividad y un diálogo interno positivo, contribuye a vivir con mayor claridad, equilibrio y conciencia.



Formación continua

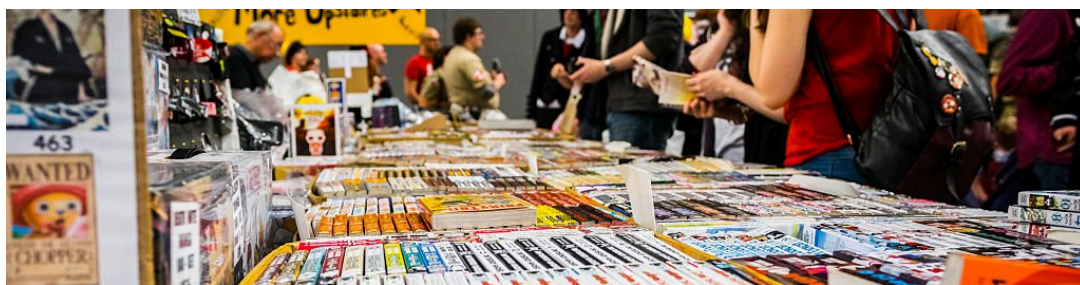
Mantener una actitud de aprendizaje constante fortalece nuestras capacidades cognitivas y amplía la manera en que comprendemos el mundo. **No solo se trata de adquirir conocimientos técnicos o profesionales, sino también de explorar intereses personales y desarrollar nuevas habilidades** que enriquezcan la vida cotidiana.

Actividades como **aprender a cantar, bailar, tocar un instrumento o cualquier otra expresión creativa** no solo estimulan la mente, sino que también generan disfrute, favorecen la desconexión del estrés y aportan equilibrio emocional. De esta manera, la formación continua contribuye a una mente activa, flexible y abierta, promoviendo tanto el bienestar personal como el desarrollo integral.



Lectura

La lectura es una herramienta **sencilla y accesible** que favorece el desarrollo cognitivo. A través de ella, **se estimula la concentración, la imaginación y el pensamiento crítico**, al tiempo que permite ampliar conocimientos y perspectivas. Además, leer puede convertirse en un espacio de pausa y desconexión, ayudando a reducir el estrés y a encontrar momentos de calma en la rutina diaria. Elegir lecturas que resulten significativas, motivadoras o recreativas contribuye no solo al aprendizaje, sino también al disfrute y al equilibrio personal.





Podcast

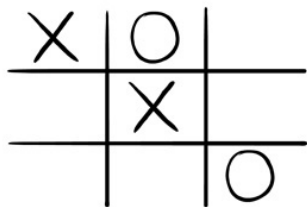
Audios que se pueden escuchar en cualquier momento y lugar, lo que los convierte en una herramienta práctica para aprender y reflexionar. A través de ellos es posible **conocer nuevas ideas, adquirir conocimientos y escuchar experiencias que enriquecen la forma de pensar**. Además, pueden acompañar actividades cotidianas como caminar, descansar o trasladarse, favoreciendo momentos de distracción y aprendizaje al mismo tiempo.

Elegir contenidos que sean de interés personal o que aporten bienestar contribuye a mantener la mente activa, motivada y en constante crecimiento.



Juegos mentales

Realizar **actividades que desafíen la mente es una forma efectiva de mantenerla activa y saludable**. Juegos como crucigramas, sopas de letras, rompecabezas, sudoku, acertijos o juegos de memoria estimulan la concentración, la agilidad mental y la capacidad de resolución de problemas.



B	A	E	T	Z	V	P	B
H	R	M	H	R	P	E	Z
J	I	R	A	F	A	R	A
M	R	S	B	A	N	R	S
C	A	B	A	L	L	O	Z
Z	T	O	R	T	U	G	A
F	O	C	A	B	H	R	V
S	N	T	M	L	E	O	N

¿Cuál es el resultado?

$$\begin{aligned}
 & \text{Compass} + \text{Compass} + \text{Compass} = 60 \\
 & \text{Compass} + \text{Eraser} + \text{Eraser} = 30 \\
 & \text{Eraser} - \text{Ruler} = 3 \\
 & \text{Ruler} + \text{Compass} \times \text{Eraser} = ?
 \end{aligned}$$

Además, pueden convertirse en una actividad recreativa que genera disfrute, reduce el estrés y favorece momentos de descanso mental. Incorporar este tipo de ejercicios en la rutina diaria contribuye a fortalecer las funciones cognitivas y a mantener una mente dinámica y equilibrada.

Autocuidado social

El autocuidado social se refiere a la manera en que **cultivamos nuestras relaciones con la familia, amistades, pareja y con las personas que forman parte de nuestro entorno**. Implica dedicar tiempo de calidad y compartir actividades que fortalezcan estos vínculos, generando experiencias positivas y de apoyo mutuo. Además, incluye la participación en espacios de recreación y ocio que favorezcan la conexión social, el disfrute y el equilibrio en la vida cotidiana.

El autocuidado social puede practicarse de la siguiente forma:



Mantener el contacto con personas significativas: ya sea a través de mensajes, llamadas, videollamadas o interacciones en redes sociales, es posible seguir compartiendo momentos, ideas, emociones y conocer cómo se encuentran, incluso sin estar físicamente cerca. Esto permite alimentar el vínculo, brindar apoyo y mantener la conexión con quienes son importantes en nuestra vida.



Participar en espacios de convivencia: organizar o asistir a actividades como excursiones, visitas a museos, caminatas, cine, eventos deportivos o celebraciones permite generar nuevas experiencias y fortalecer los vínculos con otras personas. Compartir gustos, habilidades y momentos agradables contribuye al bienestar social, siempre procurando que todas las personas involucradas se sientan cómodas y respetadas.



Dejarse escuchar: conversar con otros no solo fortalece los lazos, sino que también ayuda a comprender mejor nuestras emociones y a expresar necesidades o dificultades. Algunas conversaciones pueden convertirse en un soporte importante para afrontar momentos complicados, así como un espacio para celebrar logros y alegrías junto a quienes apreciamos.



Escuchar a los demás: prestar atención genuina a lo que otras personas comparten favorece la empatía y el entendimiento de realidades diferentes. Escuchar con apertura puede brindar apoyo emocional, práctico o incluso motivacional, además de recordarnos que no estamos solos y que otros pueden estar atravesando situaciones similares.



Usar las redes sociales de manera saludable: es importante elegir con consciencia a quién permitimos acceder a nuestra vida digital. Prioriza a personas que respeten tus opiniones, tus límites y tu privacidad. Es válido proteger tu espacio en redes, limitar contenido y decidir con quién deseas compartir tus publicaciones para mantener un entorno virtual sano y respetuoso.

Límites saludables en redes sociales

Elegir no seguir cuentas que no aportan a tu bienestar emocional.

Silenciar historias o publicaciones que te hagan sentir que no eres suficiente.

Elegir mantener partes de tu vida en privado.

Apagar notificaciones para evitar interrupciones constantes.

Publicar después de disfrutar del momento, no durante.

Silenciar chats grupales cuando tu mente necesite descanso.



Dispersión y ocio

Practicar y mantener de manera constante actividades de recreación y ocio es una estrategia fundamental de autocuidado, ya que permite **recuperar energías, reducir tensiones y favorecer un equilibrio saludable entre la vida personal y las responsabilidades**

laborales, educativas o de voluntariado. Identificar aquellas actividades que generan disfrute y bienestar es clave para incorporarlas de forma consciente en la rutina diaria, promoviendo así una mejor calidad de vida y un mayor equilibrio emocional.



Tiempo libre

Actividades recreativas y de tiempo libre, como dar paseos en la naturaleza, visitar un parque, leer por placer, practicar hobbies artísticos o simplemente dedicar tiempo a descansar. **Estas actividades fomentan la relajación, facilitan la desconexión mental** y proporcionan un espacio de disfrute libre de las tensiones cotidianas.



Expresión artística

La expresión artística es una vía también fundamental de autocuidado, ya que **permite comunicar y transformar lo que sentimos a través de diversos lenguajes creativos más allá de las palabras.** No todas las personas encuentran sencillo expresar sus emociones por medio de la escritura o la verbalización, pero pueden hacerlo mediante otras formas como la música, la danza, el teatro, la pintura, la fotografía o la literatura. Estas manifestaciones no solo enriquecen el mundo interior, sino que también ayudan a reducir el estrés, favorecer la autorregulación emocional y fortalecer el vínculo con uno mismo y con los demás.



Maneras de expresar tu creatividad



Explorar diferentes lenguajes artísticos: probar música, danza, pintura, escultura, teatro, fotografía u otras expresiones que resulten significativas.



Permitir la espontaneidad: crear sin juicio ni exigencias de perfección, valorando más el proceso que el resultado.



Generar un espacio personal para la creación: destinar momentos y lugares donde se pueda practicar libremente la expresión artística.



Integrar lo artístico en lo cotidiano: usar la creatividad en tareas simples como cocinar, trabajar, organizar o cantar mientras se realizan actividades diarias.



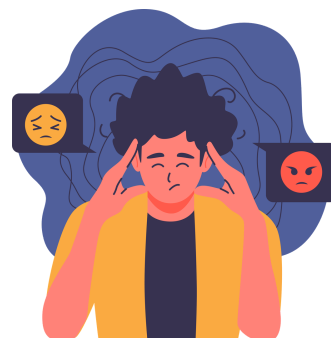
Compartir con otros: participar en talleres, grupos o presentaciones artísticas, lo que potencia la sensación de pertenencia y conexión social.



Cuando se convierte en hábito, la expresión artística se transforma en un recurso que brinda equilibrio y bienestar integral, pues ofrece un espacio seguro para elaborar experiencias difíciles, liberar tensiones acumuladas y descubrir nuevas formas de resiliencia.

Autocuidado psicológico

Contar con espacios de apoyo psicológico y psicosocial es fundamental para atender de manera integral la salud mental y el bienestar. Estos **espacios brindan contención, orientación y acompañamiento frente a situaciones de estrés, dificultades emocionales o momentos de crisis**, fortaleciendo la capacidad de afrontamiento y la resiliencia.





Acceso a servicios de consulta psicológica

Acudir a consulta psicológica es un **acto de autocuidado y responsabilidad personal**, no solo en momentos de crisis, sino también como una forma de prevención y crecimiento. Promover su uso implica también contribuir a la **desestigmatización de la salud mental, reconociendo que buscar apoyo profesional es una decisión válida y necesaria**. Este espacio confidencial permite comprender mejor las propias emociones, desarrollar herramientas de afrontamiento y fortalecer el bienestar integral.



Te facilita herramientas para que puedas superar los conflictos que pueden ir apareciendo en tu vida y reducir su impacto y malestar.



Te ayuda a mejorar tus relaciones interpersonales y tu relación de pareja. Te permite encontrar el equilibrio en tu vida.



Mejora tu salud emocional y tu bienestar mental. Mejora tu autoconocimiento y te empodera frente a la vida.



Te permite superar los más variados problemas: estrés, miedos, ansiedad, depresión, etc. Te permite superar problemas en el trabajo.

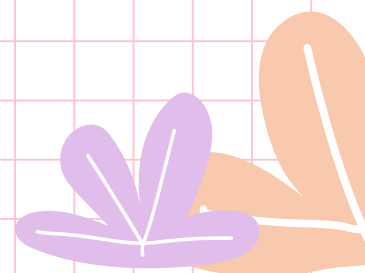


Te permite conocer, poner a prueba y modificar aquellas creencias que son desadaptativas y disfuncionales. Te ayuda a sentirte mejor.



Buscar apoyo psicológico no significa que alguien esté “loco” o tenga un problema grave; acudir al psicólogo es una forma de cuidar la salud mental, manejar el estrés y fortalecer las capacidades personales para enfrentar los desafíos de la vida diaria. Así como cuidamos nuestro cuerpo, también es importante atender nuestra mente y emociones.

mis
notas



Estrategias de Autocuidado

Colectivas

Dentro de las estrategias de autocuidado colectivo, desde la visión de Caritas como organización de la Iglesia, **se reconoce la importancia de generar entornos protectores y relaciones saludables**. Esta perspectiva organiza acciones que fortalecen el bienestar común, promoviendo dinámicas de **apoyo mutuo, comunicación activa y asertiva, trabajo en equipo y la construcción de espacios seguros**; todos estos inspirados en valores evangélicos, donde lo físico, emocional, social, organizacional y espiritual se integran en un cuidado compartido.



Apoyo mutuo

El apoyo mutuo es una práctica fundamental basada en la solidaridad, la empatía y la corresponsabilidad entre las personas de un equipo. **Implica reconocer que nadie está solo en la misión, y que compartir experiencias, emociones y dificultades permite aliviar cargas, prevenir el desgaste emocional y fortalecer los vínculos**. En el contexto de Caritas, se inspira en la fraternidad cristiana, promoviendo una cultura donde cuidar al otro es también parte del servicio.

Recomendaciones:

- Fomentar **espacios regulares de encuentro** para compartir cómo se sienten los equipos.
- Promover la **escucha activa y la comunicación asertiva**.
- Estar **atentos a señales de cansancio o sobrecarga** y ofrecer ayuda concreta.
- Impulsar dinámicas de **acompañamiento entre pares**.
- **Reconocer y valorar** los esfuerzos de los demás.



Escucha activa

Es la capacidad de **prestar atención plena a lo que otra persona comunica, no solo a sus palabras, sino también a sus emociones, gestos e intenciones** (comunicación no verbal). Implica escuchar con interés genuino, sin interrumpir, juzgar o anticipar respuestas, mostrando apertura y respeto.

La escucha activa no es pasiva; requiere involucrarse en la conversación, validar lo que el otro expresa y responder de manera empática.



En la práctica, implica:

- Mantener contacto visual y disposición corporal atenta.
- Evitar interrumpir o pensar en la respuesta mientras el otro habla.
- Hacer preguntas para comprender mejor.
- Parafrasear o resumir lo escuchado para confirmar comprensión.
- Reconocer y validar las emociones del otro.



La asertividad

La asertividad es la **capacidad de expresar lo que pensamos, sentimos y necesitamos** de manera clara, directa y respetuosa, sin agredir a los demás ni dejar de lado nuestros propios derechos.



Implica encontrar un **equilibrio entre dos extremos: no imponerse de forma agresiva, pero tampoco quedarse en silencio o ceder siempre**. Una persona asertiva comunica con honestidad, escucha al otro y busca relaciones basadas en el respeto mutuo.

En la práctica, la asertividad permite:

- Decir “no” cuando es necesario sin sentirse culpable.
- Expresar desacuerdos sin generar conflicto innecesario.
- Pedir apoyo o aclarar situaciones de forma adecuada.
- Establecer límites sanos en las relaciones.



Trabajo en equipo

El trabajo en equipo implica una colaboración organizada entre personas que comparten una misión, objetivo común. No se trata solo de dividir tareas, sino de construir **confianza, corresponsabilidad y apoyo**.

Recomendaciones

- Definir **roles y responsabilidades** claras.
- Promover la **participación equitativa** en decisiones.
- Evaluar periódicamente el **funcionamiento del equipo**.
- Fomentar el **respeto y la valoración de aportes** individuales.
- **Celebrar los logros** colectivos.





Construcción de espacios seguros

Los espacios seguros busca generar **entornos físicos, emocionales y relacionales donde las personas se sientan protegidas y valoradas**. Implica promover una cultura organizacional basada en la confianza, el respeto y la dignidad humana, en coherencia con los valores de Caritas.

Recomendaciones:

- Establecer **normas** claras de **convivencia**.
- Garantizar **condiciones adecuadas** de seguridad física.
- Promover **ambientes de confianza** para expresarse sin temor.
- Fortalecer la confianza mediante el **respeto y el acompañamiento** constante.

Se considera que, como parte de la construcción de espacios seguros y en coherencia con las recomendaciones planteadas, es útil incorporar herramientas prácticas como un decálogo de convivencia.

DECÁLOGO DE CONVIVENCIA

Respeto, cordialidad y compromiso para vivir en armonía

1  Saludamos y nos despedimos con amabilidad, reconociendo a los demás.	2  Tratamos a todas las personas con respeto y cordialidad, sin distinción.	3  Cuidamos nuestro lenguaje, evitando palabras ofensivas o despectivas.	4  Escuchamos con atención, sin interrumpir ni desvalorizar opiniones.	5  Respetamos los espacios y tiempos de los demás, siendo puntuales y considerados.
6  Mantenemos una actitud colaborativa, dispuestos a apoyar cuando sea necesario.	7  Cuidamos los espacios comunes, manteniéndolos limpios y ordenados.	8  Resolvemos los desacuerdos con respeto, evitando confrontaciones innecesarias.	9  Practicamos la empatía, procurando comprender a los demás.	10  Contribuimos a un ambiente positivo, promoviendo la armonía y el buen trato.

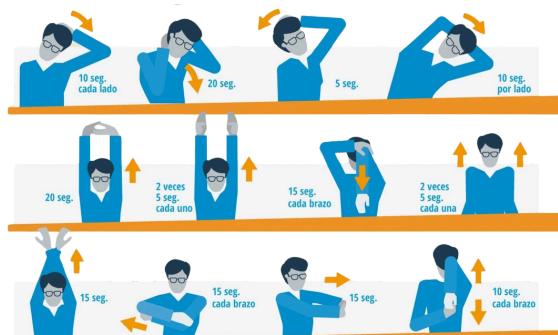
Nota: Este recurso orienta conductas cotidianas y promueve relaciones respetuosas y cordiales. Cada organización puede adaptarlo o crear su propio decálogo según su contexto.



Pausas activas

Las pausas activas son breves espacios de tiempo destinados a realizar **movimientos suaves, ejercicios de estiramiento, respiración o relajación durante la jornada laboral**. Su objetivo es disminuir la tensión muscular, reducir el estrés y la fatiga, mejorar la concentración y favorecer el bienestar físico y emocional. **Incorporar pausas activas de manera regular ayuda a prevenir molestias derivadas de permanecer mucho tiempo en una misma posición, promoviendo hábitos saludables y un mejor rendimiento en las actividades diarias, por lo que se recomienda realizarlas varias veces al día, especialmente durante jornadas prolongadas de trabajo o actividades sedentarias.**

Además de beneficiar la salud física, estas prácticas contribuyen a mejorar el estado de ánimo, fortalecer la motivación y generar espacios de recuperación mental que favorecen un ambiente más saludable, dinámico y productivo.



Planificación del autocuidado institucional

Resulta clave avanzar hacia la planificación de **acciones de autocuidado que trasciendan lo individual y se consoliden como parte de la gestión organizacional**.

Un plan de autocuidado institucional debe incluir **estrategias preventivas que aborden los factores de riesgo psicosocial**, así como espacios de formación y sensibilización en temas como el manejo del estrés, el equilibrio entre la vida personal y laboral, y el fortalecimiento de habilidades emocionales.

Asimismo, es importante incorporar protocolos de acompañamiento en situaciones críticas, la aplicación de primeros auxilios psicológicos, mecanismos de apoyo entre pares y canales de comunicación seguros que permitan expresar preocupaciones o necesidades relacionadas con la carga laboral y el clima organizacional, **considerando tanto al personal como a las y los voluntarios que forman parte de la misión institucional**.



Encuentro Nacional del Eje de Atención Humanitaria -2025, Proyecto EuroPanaV.
Fotografía: Caritas Ecuador.

A nivel estructural, estos planes deben garantizar que el autocuidado forme parte de la gestión institucional, integrándose en la planificación, la cultura organizacional y los procesos internos. Asimismo, es clave incorporarlo de manera transversal en la inducción, la capacitación y la gestión del talento humano, para asegurar su sostenibilidad y aplicación en toda la organización.

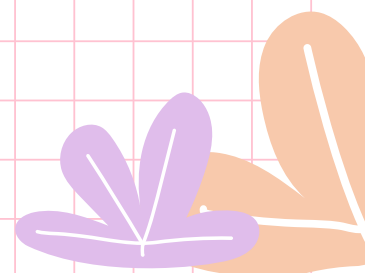
Recomendaciones:

- Definir **responsables o referentes de autocuidado** (puntos focales) dentro de la organización.
- **Asignar recursos** (tiempo, presupuesto y espacios) para su implementación.
- Integrar el autocuidado en la **planificación institucional** anual.
- Incorporarlo en los **procesos de inducción** y capacitación del personal y voluntariado.
- Establecer mecanismos de **seguimiento y evaluación** periódica.
- Promover la **participación activa** del personal y voluntarios en el diseño de las acciones.
- Garantizar la **sostenibilidad del plan**, evitando que sean acciones aisladas.



El desarrollo de planes de autocuidado constituye una **inversión en la resiliencia del personal y en la eficacia de la misión**, al reconocer que el bienestar de quienes integran la organización es un pilar fundamental para el cumplimiento de sus objetivos colectivos.

mis
notas



SECCIÓN III:

Planificación de actividades de autocuidado



Planificación de actividades de autocuidado

La planificación de actividades de autocuidado colectivo debe concebirse como un proceso estratégico, **alineado a la estrategia institucional de autocuidado y debidamente integrado en la gestión del bienestar organizacional**, y no únicamente como una serie de acciones puntuales o aisladas. Se trata de promover un enfoque estructurado, participativo y basado en evidencia, orientado a fortalecer la salud física, mental, emocional, espiritual y relacional de los equipos de trabajo, especialmente en contextos de alta exigencia.

Este enfoque reconoce y reafirma que **el autocuidado no puede entenderse como una responsabilidad exclusivamente individual, sino como una dimensión organizacional que debe ser promovida, facilitada y sostenida por la institución**. En este sentido, su planificación requiere una mirada integral que considere las condiciones laborales, la carga emocional del trabajo, los factores de riesgo psicosocial, las dinámicas de los equipos y las capacidades instaladas para el afrontamiento, la resiliencia y el cuidado mutuo.

Bajo esta lógica, **resulta fundamental que toda intervención de autocuidado colectivo esté precedida por un diagnóstico previo**. Este diagnóstico constituye la base técnica y ética de la planificación, ya que permite comprender de manera contextualizada las necesidades reales del personal y del voluntariado, identificar factores de riesgo psicosocial a nivel organizacional, reconocer fuentes de estrés y desgaste, así como detectar recursos internos, prácticas positivas y fortalezas existentes dentro de los equipos. **Sin este análisis inicial, las acciones de autocuidado corren el riesgo de ser genéricas, poco pertinentes o desconectadas de la realidad institucional.**

A partir de este diagnóstico, la planificación se desarrolla como un ciclo continuo, dinámico y retroalimentado, que articula la identificación de necesidades con el diseño, implementación y evaluación de acciones concretas. Este ciclo no solo busca ejecutar actividades, sino **fortalecer progresivamente una cultura institucional de cuidado y bienestar**.

En este marco, el proceso de **planificación de actividades de autocuidado** colectivo puede organizarse de la siguiente manera:



A continuación, se presentan los pasos que orientan el proceso de planificación de actividades de autocuidado colectivo. **Cada uno de estos elementos se desarrolla de manera secuencial y articulada, permitiendo avanzar desde la comprensión de las necesidades del equipo hasta la implementación, evaluación y mejora continua de las acciones.**



1

DIAGNÓSTICO participativo

El diagnóstico participativo constituye la **base del proceso** de planificación de actividades de autocuidado, ya que permite comprender de manera integral y contextualizada la situación del personal y del voluntariado en relación con su bienestar. Su propósito es **identificar necesidades reales, factores de riesgo psicosocial, cargas laborales, dinámicas de los equipos, así como percepciones, intereses y expectativas frente al autocuidado.**



Encuentro de Directores y Coordinadores/as
de Caritas Ecuador, - Riobamba 2025

Fotografía: Caritas Ecuador.

Este proceso debe caracterizarse por ser inclusivo, confidencial y orientado a generar confianza, promoviendo la participación activa de las y los colaboradores. No se trata únicamente de recolectar información, sino de comprender las experiencias del equipo desde su propia voz, reconociendo tanto las dificultades

como las fortalezas y prácticas positivas ya existentes.

Para su implementación, se recomienda combinar distintas herramientas y técnicas que permitan obtener información tanto cuantitativa como cualitativa:

- **Revisión de información existente:** análisis de evaluaciones previas, reportes institucionales, sobrecarga laboral u otros datos relevantes que puedan evidenciar situaciones de riesgo o desgaste.
- **Encuestas o cuestionarios:** aplicación de instrumentos breves y confidenciales que permitan identificar niveles de estrés, satisfacción laboral, percepción del clima organizacional, equilibrio entre vida personal y laboral, entre otros aspectos.

- **Entrevistas individuales o grupales:** espacios de conversación más profundos que permitan explorar experiencias, percepciones y necesidades específicas, especialmente en equipos expuestos a mayores niveles de exigencia.
- **Espacios participativos (grupos focales o talleres):** dinámicas grupales que faciliten el diálogo abierto, la identificación colectiva de problemáticas y la construcción conjunta de propuestas de autocuidado.
- **Observación del entorno laboral:** análisis de las condiciones de trabajo, dinámicas de equipo, estilos de liderazgo y posibles fuentes de tensión en el día a día.

Durante este proceso es clave **garantizar principios como la confidencialidad, el respeto y la no revictimización**, evitando generar incomodidad o exposición innecesaria del personal. Asimismo, se debe procurar que la participación sea voluntaria y que los resultados sean utilizados exclusivamente con fines de mejora institucional.



Finalmente, la información recopilada debe ser **sistematizada y analizada para identificar patrones, prioridades y áreas de intervención**. Este análisis permitirá orientar de manera clara la definición de objetivos y el diseño de acciones de autocuidado pertinentes, evitando respuestas genéricas y asegurando que las actividades respondan efectivamente a la realidad y necesidades de los equipos.



2

DEFINICIÓN DE OBJETIVOS de autocuidado

La definición de objetivos de autocuidado constituye una etapa clave en el proceso de planificación, ya que **orienta el sentido, alcance y resultados esperados de las acciones a implementar. Estos objetivos deben formularse a partir de los hallazgos del diagnóstico participativo**, asegurando que respondan de manera directa a las necesidades, riesgos y oportunidades identificadas en los equipos de trabajo.

Los objetivos deben estar alineados con la estrategia institucional de bienestar y autocuidado, contribuyendo no solo a atender situaciones específicas, sino también al fortalecimiento de una cultura organizacional orientada al cuidado, la prevención del desgaste y la sostenibilidad emocional del personal y voluntariado.

Para su adecuada formulación, se recomienda que los objetivos sean planteados bajo criterios que aseguren que sean específicos, medibles, alcanzables, relevantes y definidos en el tiempo, evitando enunciados generales o ambiguos.



En términos prácticos, la definición de objetivos implica:

- Priorizar las necesidades identificadas en el diagnóstico.
- Definir el cambio que se busca generar.
- Delimitar el grupo destinatario y el alcance.
- Establecer un horizonte temporal.

Una adecuada formulación de objetivos facilitará el diseño metodológico, la planificación operativa y la evaluación de los resultados, asegurando coherencia en todo el proceso de autocuidado colectivo.



3

ESTRATEGIA METODOLÓGICA diseño

El diseño metodológico de la actividad **define la forma en que se desarrollará la intervención de autocuidado**, asegurando coherencia con los objetivos planteados y pertinencia para las características y necesidades del grupo participante. Esta etapa **implica traducir los objetivos en una experiencia concreta, estructurada y significativa para las y los participantes**.

En este proceso se establece el enfoque de la actividad (preventivo, formativo, vivencial, reflexivo, entre otros), así como el tipo de intervención más adecuado, que puede incluir talleres, espacios vivenciales, jornadas de autocuidado o sesiones de acompañamiento. La elección debe responder tanto a las necesidades identificadas como al contexto organizacional.

Asimismo, se definen los contenidos a abordar, priorizando aquellos que contribuyan directamente al logro de los objetivos, tales como manejo del estrés, regulación emocional, comunicación o fortalecimiento del trabajo en equipo. Es importante que estos sean pertinentes y adaptados al grupo.



Reunión Técnica de Autocuidado, 2026
Fotografía: Cáritas Ecuador.

Aspectos clave para el diseño de la actividad:



Duración: Flexible y adaptada al grupo; puede variar desde sesiones de dos horas hasta media jornada o jornadas completas, según las necesidades identificadas.



Espacio: Cómodo, seguro y adecuado, que favorezca la confianza, la participación y la libre expresión.



Facilitación: Puede estar a cargo de personal interno capacitado o facilitadores externos. Se recomienda considerar facilitadores externos en contextos de alta exigencia.



- **Materiales y recursos:** Definir previamente todos los insumos necesarios (materiales didácticos, música, colchonetas, refrigerios, entre otros).



- **Estructura de la sesión:** Organizar la actividad en una secuencia clara (inicio, desarrollo y cierre), que facilite el proceso y el logro de los objetivos.



Un diseño metodológico adecuado favorece la **participación activa, el aprendizaje significativo y la apropiación de herramientas** de autocuidado.



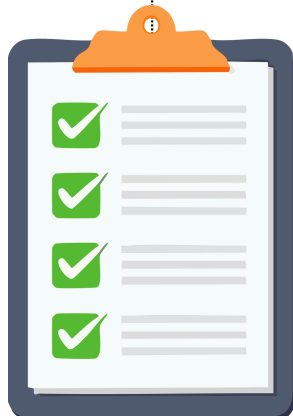
4

PLANIFICACIÓN OPERATIVA plan de acción

La planificación operativa constituye el proceso mediante el cual **se organiza de manera detallada la implementación de la actividad de autocuidado**. En esta etapa, se elabora el plan de acción como un instrumento que permite articular y ordenar los elementos previamente definidos, asegurando su ejecución de manera estructurada y viable.

El plan de acción integra los objetivos, la metodología y las actividades definidas, estableciendo con claridad el cronograma, los responsables, los recursos necesarios y los aspectos logísticos para su desarrollo. Asimismo, incorpora los criterios e indicadores que permitirán evaluar los resultados y dar seguimiento a la actividad, garantizando coherencia con los objetivos planteados.

Desde una perspectiva práctica, la planificación operativa implica:



- Organizar las actividades en un **cronograma claro y realista**.
- Asignar **responsables** para cada acción o fase del proceso.
- Definir y asegurar los **recursos** humanos, técnicos y materiales necesarios.
- Coordinar los aspectos **logísticos** (convocatoria, espacios, tiempos, materiales).

Para efectos de la presente guía, se incluye en el **anexo** un formato de **planificación de actividades**, el cual se sugiere utilizar como herramienta de apoyo para la organización e implementación de las acciones de autocuidado.

Anexo: Planificación de actividades

1. Identificación

Nombre:

Apellido:

Correo electrónico:

2. Descripción

Se cuenta con un diagnóstico para conocer el estado actual de la actividad y determinar los recursos necesarios para el desarrollo de la actividad y los recursos del grupo del presente documento.

3. Planificación

Nombre de la actividad:

Responsable:

Fecha de inicio:

Fecha de fin:

Actividad:



5

IMPLEMENTACIÓN

La implementación corresponde a la **ejecución de la actividad** de autocuidado conforme a lo planificado, asegurando coherencia con los objetivos, la metodología definida y las condiciones previamente establecidas. **En esta etapa se materializa el proceso y se generan las experiencias de aprendizaje y cuidado en los equipos.**

Durante la implementación, es fundamental promover un **ambiente seguro, de confianza y respeto, que facilite la participación activa y la libre expresión de las y los participantes.** Asimismo, se debe procurar flexibilidad para adaptar la actividad en función de la dinámica del grupo, manteniendo el enfoque en los objetivos planteados.

El rol de la persona facilitadora es central en esta fase, ya que no solo **guía el desarrollo de la actividad**, sino que también **cuida el clima del espacio, gestiona los tiempos y acompaña los procesos individuales y grupales que puedan emerger.**



Fotografía: Cáritas Esmeraldas.

Nota: La facilitación de las actividades puede estar a cargo de una persona interna o externa a la institución. No obstante, **se recomienda, en la medida de lo posible, contar con facilitadores externos, considerando que las personas del mismo equipo también pueden presentar necesidades de autocuidado.** Como alternativa, se sugiere implementar un enfoque cruzado, en el que equipos de distintas localidades se apoyen mutuamente en la facilitación de las actividades.

Desde una perspectiva práctica, la implementación implica:



Realizar un **encuadre inicial**, estableciendo acuerdos básicos y generando un ambiente de confianza.



Desarrollar las actividades según la metodología definida, promoviendo la **participación activa**.



Gestionar adecuadamente los **tiempos** de cada momento de la sesión.



Observar la dinámica del grupo y **atender posibles necesidades o reacciones**.



Facilitar un **espacio seguro** de expresión, cuidando el respeto y la confidencialidad.



Realizar un **cierre adecuado**, recogiendo aprendizajes, sensaciones o reflexiones del grupo.

Una implementación adecuada, centrada en las personas y flexible a las dinámicas del grupo, es clave para generar experiencias significativas de autocuidado y potenciar su impacto en el bienestar de los equipos.



Actividades de autocuidado, Taller Nacional de Acceso Humanitario, 2024

Fotografía: Cáritas Ecuador.

**6****EVALUACIÓN**
de la actividad

La evaluación permite **valorar el alcance, la calidad y los resultados de la actividad de autocuidado, en relación con los objetivos definidos y las necesidades identificadas en el diagnóstico**. Esta etapa es clave para determinar la efectividad de la intervención, generar evidencia para la toma de decisiones y orientar procesos de mejora continua.

La evaluación debe contemplar un enfoque mixto, integrando **información cuantitativa y cualitativa que permita analizar no solo el nivel de satisfacción de las y los participantes, sino también los aprendizajes generados, los cambios percibidos y la pertinencia de la metodología aplicada**.



Reunión Técnica de Autocuidado, 2026 - Quito
Fotografía: Caritas Ecuador.

Para su adecuada implementación, se recomienda **estructurar la evaluación** considerando al menos tres niveles:

- **Evaluación de reacción:** mide la satisfacción y percepción inmediata de las y los participantes respecto a la actividad.
- **Evaluación de aprendizaje:** identifica los conocimientos, habilidades o reflexiones adquiridas durante la actividad.
- **Evaluación de aplicación o impacto (cuando aplique):** analiza en qué medida los contenidos o herramientas pueden ser incorporados o se han incorporado en la práctica institucional o personal, así como los cambios generados en comportamientos, dinámicas de trabajo o estrategias de afrontamiento.



Desde una perspectiva práctica, la evaluación implica:



Para facilitar este proceso, se recomienda utilizar instrumentos simples, breves y adaptados al contexto, que no generen sobrecarga en las y los participantes, pero que permitan obtener información útil y accionable, tales como **encuestas de satisfacción de corta duración, formularios digitales, preguntas de retroalimentación al cierre de la actividad, dinámicas participativas (por ejemplo, tarjetas de opinión o semáforos de valoración) y registros breves de observación por parte de la persona facilitadora.**

Asimismo, se recomienda que los **procesos de evaluación se desarrollen bajo criterios de confidencialidad y, en la medida de lo posible, anonimato,** con el fin de generar confianza en los equipos y promover

una expresión abierta de percepciones, necesidades y malestares, especialmente en contextos de alta carga emocional o donde existen relaciones jerárquicas.

Para fortalecer la aplicación de este proceso, se sugiere utilizar los anexos que se presentan a continuación como herramientas de apoyo práctico.



- Anexo 3:** *Encuesta breve de evaluación de actividades de autocuidado*
- Anexo 4:** *Guía de retroalimentación grupal (dinámica de cierre)*
- Anexo 5:** *Formato de registro y sistematización de la actividad*
- Anexo 6:** *Checklist de evaluación*



Asamblea General - Cáritas Quito, 2025

Fotografía: Cáritas Quito.

Para fortalecer la aplicación de este proceso, se recomienda incorporar **dinámicas breves de retroalimentación grupal al cierre de las actividades, que permitan recoger percepciones, aprendizajes y sugerencias de mejora de manera participativa.** Estas pueden desarrollarse en espacios sencillos, como un círculo o plenaria, **con una duración aproximada de 10 a 15 minutos, y ser facilitadas de forma que promuevan la participación voluntaria y el respeto entre las y los participantes.**

De esta manera, una evaluación adecuada permite no solo medir resultados, sino también comprender procesos, identificar buenas prácticas y fortalecer la calidad e impacto de las acciones de autocuidado en la institución.



7

SEGUIMIENTO y retroalimentación

El seguimiento y la mejora continua constituyen una fase importante para **asegurar la sostenibilidad y el impacto de las acciones de autocuidado** a nivel institucional. Esta etapa permite trascender la ejecución puntual de actividades, **promoviendo la incorporación progresiva del autocuidado como parte de la cultura organizacional y de la gestión del talento humano.**

El seguimiento implica **dar continuidad a los resultados obtenidos en la evaluación, analizando la información recopilada para identificar aprendizajes, buenas prácticas, brechas y oportunidades de mejora.** Asimismo, permite monitorear la aplicación de los conocimientos y herramientas adquiridas, especialmente en aquellos casos donde se busca generar cambios en las dinámicas de trabajo, el manejo del estrés o el fortalecimiento de habilidades personales y colectivas.

Desde un enfoque técnico, el seguimiento debe ser planificado y no quedar como una acción aislada, incorporándose dentro de los procesos institucionales de gestión, evaluación y bienestar del personal.



Reunión Técnica de Autocuidado, 2026 – Quito

Fotografía: Caritas Ecuador.

En este marco, se recomienda que los principales **resultados y aprendizajes de las actividades sean compartidos con el nivel nacional** a través de mecanismos como informes técnicos periódicos (trimestrales), reuniones virtuales de seguimiento, espacios de intercambio de aprendizajes entre territorios y el uso de repositorios institucionales compartidos. **Estos mecanismos serán promovidos y articulados desde el nivel nacional, con el fin de fortalecer el acompañamiento técnico a los equipos locales en el análisis de la información y en la identificación de acciones de mejora.**

Desde una perspectiva práctica, el seguimiento implica:

Revisar y analizar los **resultados de la evaluación**.

Identificar **aprendizajes clave, buenas prácticas y aspectos a mejorar**.

Definir **acciones de mejora** o ajustes para futuras intervenciones.

Dar **continuidad a los procesos iniciados** (por ejemplo, sesiones de refuerzo, acompañamientos o nuevas actividades).

Monitorear, cuando sea posible, la **aplicación de herramientas de autocuidado**.

Integrar los hallazgos en la planificación institucional y en la toma de decisiones.

Socializar aprendizajes relevantes con equipos o áreas vinculadas.



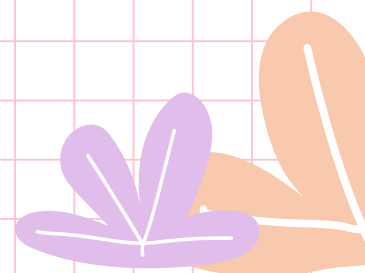
Fotografía: Cáritas Ecuador.

Para su implementación, se establecen mecanismos de seguimiento que incluyen la realización de **reuniones periódicas de retroalimentación con los equipos, la revisión trimestral de avances y la generación de espacios de análisis conjunto a nivel territorial**. En este nivel, la valoración de resultados se realiza en función del cumplimiento de los objetivos definidos para cada actividad, **evitando la incorporación de cargas operativas adicionales** asociadas a la construcción de indicadores específicos.

En este sentido, **la definición y el monitoreo de indicadores se desarrollan a nivel estratégico bajo la responsabilidad del nivel nacional**, en articulación con la **Estrategia Institucional de Autocuidado**, donde se establecen con mayor precisión los indicadores, metas y criterios de medición.

El **enfoque de mejora continua** se sustenta en el análisis consolidado de la información a nivel nacional, la cual se utiliza para orientar decisiones, ajustar lineamientos y fortalecer las acciones de autocuidado, asegurando su pertinencia, calidad y sostenibilidad en el tiempo.

mis
notas



GLOSARIO



GLOSARIO

Autocuidado: Conjunto de acciones y prácticas conscientes que realiza una persona o grupo de personas para mantener su bienestar físico, emocional, cognitivo y espiritual, prevenir el agotamiento y fortalecer su capacidad de respuesta ante situaciones de estrés.

Bienestar integral: Estado de equilibrio físico, emocional, mental, social y espiritual que permite a la persona desarrollarse de manera plena y afrontar los desafíos de manera saludable.

Bienestar organizacional: Condiciones institucionales que promueven la salud integral, satisfacción y desarrollo del personal en su entorno laboral o voluntariado.

Caldeamiento: En psicodrama, el caldeamiento es una breve actividad inicial que busca preparar emocional y corporal a los participantes, activando la espontaneidad, la expresión y la conexión con el grupo antes de iniciar la sesión principal.

Cuidado colectivo: Estrategias y acciones implementadas por equipos o instituciones para proteger y promover el bienestar integral de todos sus miembros, fomentando la cohesión y la resiliencia grupal.

Espacios de autocuidado: Lugares o momentos designados para la práctica de actividades que promuevan el bienestar individual y colectivo, como talleres, pausas activas, sesiones de relajación o encuentros de reflexión grupal.

Estrés: Respuesta física, mental y emocional del organismo ante demandas o presiones que superan, o se perciben como superiores; a la capacidad de afrontamiento de la persona.

Factores de riesgo psicosocial: Condiciones que pueden afectar negativamente la salud mental y emocional, como el estrés, la sobrecarga o la exposición a crisis.

GLOSARIO

Factores protectores: Elementos individuales, grupales o institucionales que reducen el impacto de los riesgos y favorecen el bienestar integral.

Gestión del estrés: Estrategias y técnicas utilizadas para reconocer, controlar y reducir los efectos negativos del estrés sobre la salud física y emocional.

Mindfulness: Práctica que consiste en prestar atención de manera consciente al momento presente, sin juzgar ni intentar modificar la experiencia, favoreciendo la reducción del estrés y la regulación emocional.

Pausas activas: Breves espacios de tiempo durante la jornada laboral dedicados a ejercicios de relajación, estiramiento o respiración, con el fin de reducir la tensión física y mental.

Red de apoyo: Conjunto de personas o recursos que ofrecen asistencia emocional, social o profesional, contribuyendo al bienestar y la estabilidad del individuo.

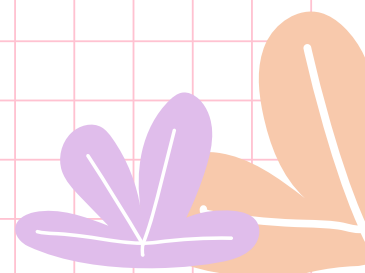
Resiliencia: Capacidad de una persona o equipo para adaptarse positivamente frente a la adversidad, el estrés o situaciones de crisis, manteniendo el funcionamiento psicológico y emocional.

Salud física: Estado de equilibrio corporal que permite el desempeño eficiente de las actividades diarias y la prevención de enfermedades.

Salud mental: Estado de bienestar emocional y psicológico que permite a las personas afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad.

Síndrome de Burnout o desgaste profesional: Estado de agotamiento físico, emocional y cognitivo que se produce por la exposición prolongada a factores de estrés laboral, especialmente en profesiones de cuidado o ayuda humanitaria.

mis
notas



ANEXOS



CUESTIONARIO BREVE PARA IDENTIFICAR REACCIONES DE ESTRÉS

Instrucciones:

Este cuestionario breve es de autoaplicación y tiene como finalidad ayudarte a identificar reacciones que pueden estar relacionadas con niveles de estrés que afectan de manera negativa tu bienestar.

Por favor, marca la opción que mejor describa cómo te has sentido durante las últimas dos semanas en el contexto de tu labor humanitaria.

Escala de respuesta:

0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = Algunas veces 3 = Frecuentemente 4 = Casi siempre

Me siento sobrecargado por la cantidad de demandas y tareas en el trabajo social y humanitario.

Pienso constantemente en los problemas de las personas que acompaño, incluso fuera del horario laboral.

Me resulta difícil desconectarme emocionalmente después de una jornada en terreno.

He sentido que las situaciones de violencia o inseguridad en terreno aumentan mi nivel de tensión.

Tengo dificultades para dormir debido a las experiencias que vivo o escucho en el trabajo.

Me siento agotado física o mentalmente tras mis jornadas laborales.
Me resulta complicado mantener el equilibrio entre mi vida personal y laboral.

Siento frustración porque las necesidades humanitarias superan la capacidad de respuesta.

Me cuesta mantener la concentración en mis tareas debido a la carga emocional.

He tenido síntomas físicos (dolor de cabeza, contracturas, problemas digestivos) relacionados con la presión laboral.

He sentido irritabilidad o impaciencia al interactuar con colegas o beneficiarios.

Siento que no dispongo del tiempo suficiente para cuidar mi propio bienestar.

He tenido pensamientos de desmotivación respecto a la continuidad en el trabajo social y/o humanitario.

Me resulta difícil compartir mis emociones con otras personas por temor a no ser comprendido.

Me siento desbordado al enfrentar simultáneamente la seguridad en terreno y las necesidades de la comunidad.

Total:

CUESTIONARIO BREVE PARA IDENTIFICAR REACCIONES DE ESTRÉS

Interpretación:

ESTRÉS BAJO	0 - 15 puntos
--------------------	----------------------

Las manifestaciones son leves y manejables. Mantén tus prácticas de autocuidado.

ESTRÉS MODERADO	16 - 30 puntos
------------------------	-----------------------

Hay señales claras de sobrecarga emocional y física. Revisa estrategias de autocuidado y busca espacios de apoyo entre colegas.

ESTRÉS ALTO	31 - 45 puntos
--------------------	-----------------------

Manifestaciones frecuentes que afectan tu bienestar personal y laboral. Requiere atención inmediata, pausas activas y, de ser posible, apoyo psicosocial.

ESTRÉS MUY ALTO	46 - 30 puntos
------------------------	-----------------------

Impacto severo en tu salud y desempeño. Es recomendable buscar apoyo profesional y reportar la situación para ajustar carga de trabajo o recibir acompañamiento.

I. Identificación

Cáritas:

Fecha:

Lugar:

Responsable:

II. Objetivo

Se cuenta con un **diagnóstico para conocer el estado afectivo - emocional** del equipo conforme así lo indica el paso 2 (Diagnóstico de necesidades y expectativas del grupo) del presente documento:

SI

NO

III. Planeación

Nombre de la actividad:

Número de horas:

Desde:

Hasta:

Materiales a necesitar

Facilitador /es:

Metodología

Objetivo: Recoger la percepción de las y los participantes sobre la actividad.

Indicaciones:

- Aplicar al cierre de la actividad
- Puede ser anónima (recomendado)
- Duración: 3–5 minutos

1. ¿Cómo calificaría esta actividad en general?

☐ Muy buena ☐ Buena ☐ Regular ☐ Mala

2. La actividad respondió a mis necesidades o expectativas:

☐ Totalmente de acuerdo ☐ De acuerdo ☐ En desacuerdo ☐ Totalmente en desacuerdo

3. ¿Qué tan útiles fueron los contenidos o herramientas compartidas?

☐ Muy útiles ☐ Útiles ☐ Poco útiles ☐ Nada útiles

4. Después de la actividad, siento que tengo más herramientas para mi autocuidado:

☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No

5. ¿Recomendarías esta actividad a otros equipos?

☐ Sí ☐ No

6. ¿Qué fue lo que más te aportó la actividad?

7. ¿Qué mejorarías para futuras actividades?

Objetivo: Recoger opiniones, percepciones y aprendizajes de las y los participantes al finalizar la actividad, de manera participativa y sencilla.

Indicaciones:

- Puede realizarse con el grupo en círculo o en plenaria.
- Duración sugerida: 10 a 15 minutos.
- La persona facilitadora guía el espacio y promueve la participación voluntaria.

Opciones para desarrollar la dinámica

La persona facilitadora puede elegir una de las siguientes opciones:

1. Dinámica del “semáforo”

Se invita a las y los participantes a compartir sus opiniones en tres niveles:

Lo que me gustó o funcionó bien: aspectos positivos de la actividad.

Lo que podría mejorar: sugerencias o elementos a ajustar.

Lo que no funcionó o no me aportó: dificultades o aspectos menos útiles.

Nota: Puede hacerse de forma verbal o escribiendo en tarjetas.

2. Preguntas de reflexión

El facilitador plantea al grupo algunas preguntas y las personas responden de forma voluntaria:

- ¿Qué te llevas de esta actividad?
- ¿Qué fue lo más significativo o que te hizo reflexionar?
- ¿Qué podrías aplicar en tu vida personal o en el trabajo?

Nota: Se pueden recoger respuestas orales o escribirlas brevemente.

3. Palabra o frase de cierre

Cada participante comparte una palabra o frase corta que represente cómo se siente al finalizar la actividad.

Ejemplo: “tranquilo”, “más consciente”, “motivado”, etc.

I. Identificación

Caritas:

Fecha:

Lugar:

Facilitador/a:

No. participantes:

II. Objetivo

(Describir)

III. Breve descripción de la metodología utilizada:

(Qué se hizo, cómo se desarrolló)

IV. Principales resultados

(Nivel de participación: nivel de satisfacción: alto/medio/bajo, logro de objetivos)

V. Principales aprendizajes identificados:

(Resumen)

VII. Percepciones relevantes del grupo:

(Comentarios, frases, observaciones)

VIII. Recomendaciones para futuras actividades:

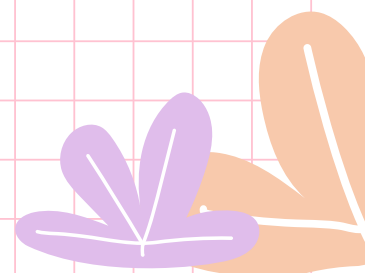
(Describir)

Checklist de evaluación

Objetivo: Verificar que el proceso de evaluación se haya realizado adecuadamente.

- ☐ Se aplicó un instrumento de evaluación al cierre
- ☐ Se recogieron opiniones del grupo (oral o escrita)
- ☐ Se garantizó confidencialidad o anonimato
- ☐ Se sistematizaron los resultados
- ☐ Se analizaron los resultados en relación con los objetivos
- ☐ Se identificaron aprendizajes y mejoras

mis
notas



BIBLIOGRAFÍA

Caritas Ecuador. (s. f.). ¿Quiénes somos? Caritas Ecuador. <https://caritasecuador.org/>

Caritas Internationalis. (2018). Marco estratégico global 2019–2023. Roma: Caritas Internationalis.

Concilio Vaticano II. (1965). Constitución pastoral Gaudium et spes sobre la Iglesia en el mundo actual. Ciudad del Vaticano: Librería Editrice Vaticana.

Consejo Episcopal Latinoamericano (CELAM). (2007). Documento de Aparecida: V Conferencia General del Episcopado Latinoamericano y del Caribe. Bogotá: CELAM.

Duque, L., & Gómez, L. (2014). Autocuidado y resiliencia en contextos de estrés y crisis. Bogotá: Editorial Universitaria.

Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., ... & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283–315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>

Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2007). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: IASC. <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-guidelines-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings>

Martínez-Mejía, E., Ayala-Guerrero, F., & Sánchez-Sosa, J. J. (2025). Relación entre factores de riesgo psicosocial en el trabajo, burnout, ansiedad y calidad de sueño. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 26, e764. <https://doi.org/...>

Organización Panamericana de la Salud. (2021). Autocuidado del personal de salud en contextos de emergencias y desastres. OPS. <https://www.paho.org/es>

Sphere Association. (2018). The Sphere Handbook: Humanitarian Charter and Minimum Standards in Humanitarian Response (4th ed.). Geneva: Sphere Association.

Sobrino, A., & Moncada, S. (2018). Estrategias de autocuidado y afrontamiento del estrés laboral en profesionales de la salud. *Revista Española de Salud Pública*, 92(6), 1–12.

Stamm, B. H. (2010). The concise ProQOL manual. ProQOL.org. <https://proqol.org>

Varela, D., & Rodríguez, M. (2019). El autocuidado como estrategia de promoción de la salud mental en equipos de ayuda humanitaria. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 51(2), 124–134. <https://doi.org/10.14349/rlp.2019.v51.n2.6>

World Health Organization (WHO). (2020). Self-care for health: A handbook for public health and primary care. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015869>

BIBLIOGRAFÍA

Apostolaki, R. (2019). Las emociones no son ni buenas ni malas, son útiles. Retomado de: Las emociones no son ni buenas ni malas, son útiles Asociación Española Contra el Cáncer, s.f . Las emociones, comprenderlas para vivir mejor. Retomado de: emociones.pdf (mec.es)

Bisquerra, R. (2001). Educación Emocional y Bienestar. Barcelona: Praxis

González, S., y Ponce, T. (2018) "Diseño Y Aplicación De Un Programa Basado En El Modelo De Habilidades De Inteligencia Emocional Y Su Influencia En El Autocuidado Psicológico De Los Empleados De La Administración Superior Del Instituto Salvadoreño De Rehabilitación Integral (Isri), En El Periodo De Febrero A Octubre Del Año 2018" Tesis para optar por el título de Licenciatura en Psicología. Universidad de El Salvador. Retomado de 14103454.pdf (ues.edu.sv)

Vélez, P. (2016). Acompañar - Arte. Obtenido de <https://acompany-arte.es/es/la-filosofia-de-acompanar-por-eldr-alan-d-wolfelt/>

Fundación Silencio (FUNDASIL). (2022). Manual de Autocuidado: Elaborado por FUNDASIL en el marco del proyecto "Atención psicosocial a niños, niñas, adolescentes y sus familias víctimas de violencia basada en género (VBG) en el municipio de San Miguel". Redactores: Rebeca Sofía Cáceres, Atilio Alberto González y Ana Gabriela Torres. Ilustración, diseño y diagramación: Cyndi Altamirano Alfaro; Corrección de estilo: Rosarlin Hernández. Dirección: Residencial Montebello, casa #13 D. Av. Miramundo. Av. Unión, pasaje Ernesto Regalado, #52. San Ramón.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. Brunner/Mazel.

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). (2018). Guidelines for psychosocial support. IFRC. <https://www.ifrc.org>

People In Aid. (2003). Code of good practice in the management and support of aid personnel. People In Aid.

Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. Administrative Science Quarterly, 24(2), 285–308. <https://doi.org/10.2307/2392498>

Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. Journal of Occupational Health Psychology, 1(1), 27–41. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.1.1.27>

Esta guía ha sido impresa en papel certificado bajo normas FSC, en el marco del compromiso de Cáritas Ecuador con la responsabilidad ambiental. Esto garantiza que los materiales utilizados provienen de fuentes gestionadas de manera sostenible, contribuyendo al cuidado de los bosques y a la reducción del impacto ambiental.



Guía de Autocuidado