

2017/2018
Bloque B

B3. CUIDADO EMOCIONAL DE LOS EQUIPOS Y PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO





DOCENCIA:

NIEVES GOMER DUPUIS

Nieves Gómez Dupuis, psicóloga por la Universidad de Salamanca en España con un diploma en Supervisión Psicosocial en el ámbito organizativo por parte de la Universidad de Marburg en Alemania y el Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial en Ciudad de Guatemala. Se ha formado en procesos de mediación en la Universidad de Salamanca adquiriendo habilidades para la construcción de alternativas en situaciones de conflicto. Su formación se centra también en la atención en casos dónde las situaciones de estrés laboral pueden estar derivadas de situaciones de estrés extremo como es el hecho de sobrevivir a eventos violentos.

Desde el año 2012 se dedica a abrir espacios dónde las y los integrantes de un equipo se dan tiempo para reflexionar sobre su situación de estrés frente a las demandas laborales y adquieren herramientas que permiten dar una respuesta en estas situaciones. El tipo de abordaje utilizado se centra en cuatro tipos de situaciones:

- Supervisión Psicosocial en el ámbito organizativo a equipos dónde las personas intercambian ideas y emociones acerca de su trabajo en un espacio confidencial y protegido.
- Promoción del autocuidado para las y los integrantes de los equipos dónde el grupo realiza ejercicios que permiten la autorevisión y adquirir habilidades para su vida cotidiana.
- Contención emocional con equipos de investigación social en el proceso de investigaciones relacionadas con contextos violentos y de situaciones de alta vulnerabilidad para la vida e integridad de las personas que son sujeto de la investigación o para los propios investigadores e investigadoras.

Publicó en el 2014 junto con Vilma Duque los “Lineamientos para el Cuidado de los Equipos, Promoción del Autocuidado y Atención en Crisis”.

DESCRIPCIÓN BREVE:

El trabajo en contextos de violencia sociopolítica genera muchas tensiones emocionales en los miembros de los equipos de trabajo. El contexto político en ocasiones se acompaña de situaciones de amenazas e inseguridad, escuchar testimonios con historias dolorosas, la frustración que surge por la dificultad en cambiar situaciones de injusticia e impunidad o las propias demandas institucionales son situaciones que generan un alto grado de estrés.



De otro lado, el trabajo psicosocial o el trabajo con perspectiva psicosocial implica entender a las personas que integran los equipos como la herramienta principal de trabajo, es decir, su estado de ánimo, actitud y relacionamiento serán clave para el logro de los resultados profesionales e institucionales. El estado de ánimo y la reflexión personal del trabajo llevará a las personas a situarse en diferentes posibles enfoques: asistencialistas, paternalistas, de derechos humanos, empoderamiento o cuidando la “acción sin daño”.

Es por ello, que para quienes trabajan en el contexto de la violencia sociopolítica adquieren la responsabilidad de cuidar su situación emocional y física y, las instituciones u organizaciones se comprometen a cuidar por la situación emocional y física de su equipo construyendo espacios de conversación sobre el trabajo y cuidando las condiciones laborales.

OBJETIVOS:

Analizar los impactos psicosociales del estrés laboral en equipos que trabajan en contextos de violencia sociopolítica y construir las herramientas necesarias para manejar las situaciones de estrés y disminuir sus consecuencias.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1.- Analizar los impactos biológicos y psicosociales individuales y colectivos que surgen en situaciones de estrés laboral en equipos que realizan su trabajo en contextos de violencia sociopolítica caracterizados por el dolor, la muerte, la frustración y la impotencia.
- 2.- Brindar herramientas para el cuidado emocional del equipo dirigidas a las organizaciones e instituciones.
- 3.- Brindar herramientas de autocuidado dirigidas a las personas que integran los equipos, entendiendo que es una responsabilidad personal para cada quien.

PREGUNTAS CLAVES:

- ¿Qué elementos provocan situaciones de estrés laboral en el trabajo a nivel individual y a nivel colectivo?
- ¿Qué consecuencias tiene el estrés laboral en las personas y los equipos?
- ¿Qué respuesta individual y colectiva se puede tener frente a las situaciones de estrés laboral?
- ¿Cómo afecta de forma diferenciada el estrés laboral en hombres y en mujeres?

CONCEPTOS QUE SE VAN A TRANSMITIR:



- Cuidado emocional de los equipos.
- Autocuidado.
- Impactos biológicos, psicológicos y psicosociales derivados del estrés laboral.
- Técnicas para mejorar la salud mental en las personas y equipos.
- Mejorar la comunicación interna, el trabajo en equipo, el manejo de la información y la satisfacción laboral.

PROPUESTA METODOLÓGICA:

El curso será teórico - práctico con una fuerte carga práctica dónde las alumnas y alumnos se comprometen a realizar ejercicios de autoreflexión y prácticos con el fin de adquirir la habilidad en los contenidos que se abordan. En este sentido, se utilizarán videos y lecturas con preguntas generadoras, casos de análisis, autocuestionarios de valoración sobre su situación de estrés vinculada al trabajo, ejercicios como la respiración o el mindfulness, ejercicios de estiramiento y elaboración de planes de trabajo para desarrollar el propio autocuidado.

DURACIÓN:

- Inicio: 19 de febrero 2018
- Finalización: 22 de abril 2018

ACTIVIDADES:

El contenido se presenta con una estructura de curso organizada en semanas:

Semana 1: La dinámica del estrés, particularmente en personas que integran equipos trabajando en contextos de violencia sociopolítica: Síndrome del quemado, traumatización vicaria y la movilización de las propias experiencias de violencia.

Semana 2: Impactos psicosociales individuales, familiares e institucionales derivados de las situaciones de estrés laboral. Adicionalmente se introduce la perspectiva de Género y autocuidado.

Semana 3: Cuidado emocional de los equipos y promoción del autocuidado como un actuar responsable en la atención, apoyo y acompañamiento a personas y grupos sobrevivientes de situaciones de violencia.



Semana 4: Mente, cuerpo, emociones, espiritualidad y propósitos de vida como elementos clave para prevenir las situaciones de estrés laboral o abordarlas.

Construcción del propio plan de autocuidado comprometiéndose a ponerlo en práctica hasta el final del curso.

Semana 5: Técnicas de abordaje corporales: respiración, ejercicio físico, alimentación.

Semana 6: El propósito de vida y la distribución de sus diferentes esferas: lo familiar, laboral, personal, social, pareja y doméstico.

Semana 7: Elaboración de una propuesta para la construcción de un plan de cuidado emocional de los equipos. Técnicas para la gestión del tiempo.

Semana 8: Entrega de la propuesta, y de un documento que refleje la realización de los ejercicios prácticos semanales y diarios con los avances, dificultades y dudas

Intercambio colectivo sobre los aprendizajes del curso, evaluación.

EVALUACIÓN¹:

Indicadores de evaluación de aprendizajes que se van a tener en cuenta en este curso:

1. Claridad y sustentación de las ideas expresadas;
2. Uso y comprensión de los conceptos tratados en el módulo;
3. Adecuada realización de los ejercicios prácticos vinculados al autocuidado.

¹ **Excelente** (9 o 10 / 10); **Notable** (7 o 8 / 10). **Apto** (6 / 10); **Requiere revisión** (4 o 5 / 10: tras los comentarios del docente, /la estudiante tiene 15 días para re-entregar el trabajo con las mejoras propuestas.) **No apto** (menos de 6).