

# **V Congreso Regional de la Sociedad Interamericana de Psicología**

## **El autocuidado como herramienta para formar grupos y consolidar equipos**

**MAESTRÍA DE PSICOLOGÍA COMUNITARIA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DEL PERÚ**

Elba Custodio Espinoza  
Miryam Rivera Holguín  
Tesania Velázquez Castro

San Salvador, Julio 2014

# Contexto

- Espacios de capacitación descentralizados desde la Maestría de Psicología Comunitaria
- En la mayoría de regiones, incluyendo Lima, los profesionales son afectados por la violencia política.
- Propuesta académica que dialogue el conocimiento con la experiencia personal
- Los participantes están interesados en fortalecer sus recursos no sólo académicos sino también personales y a nivel de redes
- Se observa que el profesional convierte su actividad en un automatismo caracterizado por la baja eficacia y creatividad.





Malestar en la comunidad

- Los de la posta nos maltratan siempre, nos gritan (Adulto mayor, 72 años)

Malestar laboral

- Tiendo a discutir con mi compañera, no entiende, es muy cerrada y sólo quiere hacer lo que le parece eso no lo tolero (N.R, 45 años)

Malestar individual

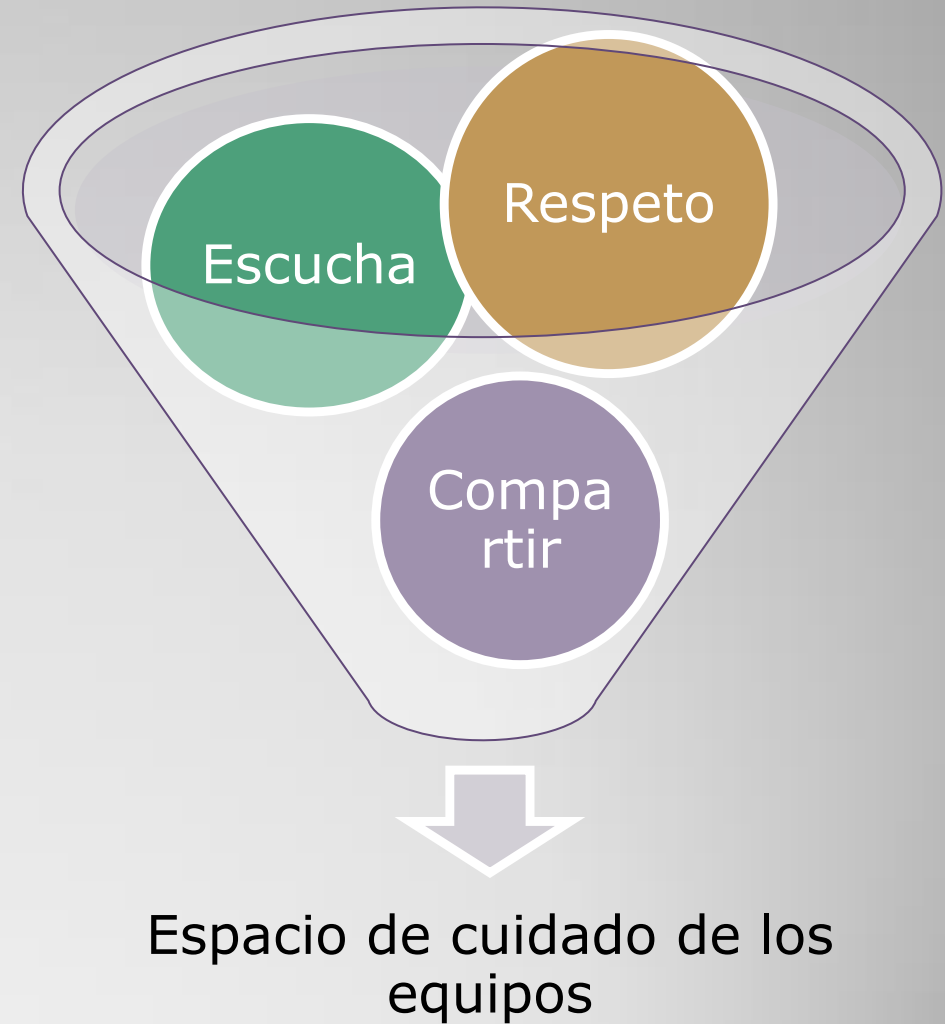
- Continuamente estoy cansado e irritable, cuando me toca atender no entiendo lo que me quieren decir, me termina doliendo la cabeza ( E.P, 42 años)

# ¿Qué es el cuidado a los equipos?

- Muchos de los participantes han sido víctimas de la violencia, por lo que hay una necesidad del cuidado emocional en quienes asumen tareas y roles de cuidado con la comunidad.
- Se trata de cuidar a aquellas personas que están encargadas de cuidar a otros.
- Generar y ofrecerles espacios de reflexión y cuidado emocional lo cual repercute en su desarrollo personal y en su práctica profesional.

# Propuesta formativa

- Se realizaron 5 cursos de capacitación: fortalecimiento de las capacidades.
- Uno de los cursos es “cuidado de los equipos” dura aproximadamente 1 hora y media, es dirigida por dos facilitadores en grupos de 15 participantes.
- Se busca pensar en la experiencia de trabajo diaria, colocando énfasis en la necesidad de cuidar la salud mental y las relaciones interpersonales
- Metodología participativa, creativa y lúdica.



# Apreciaciones del espacio

- Es un proceso transformador en sí mismo. El alumno se convierte en participante activo que brinda sus experiencias como fuente de conocimiento
- Se genera cambios en la motivación laboral, la eficacia y las relaciones, reconociéndose como parte de un grupo con el cual se tiene una meta en común y en la cual cada uno tiene un rol y responsabilidades determinadas
- Se contribuye con la mejora de la calidad de la vida de los profesionales previniendo el síndrome del agotamiento profesional

“Me costó mucho entender que si estoy mal no puedo ayudar a otros, ahora veo que la persona no es sólo el problema que me cuenta , hay muchas cosas más detrás y que si algo me enoja puede ser porque tenga conexión con mi propia historia “

(Huancavelica, mujer 38 años)

# Logros

Asumen su responsabilidad en la preservación de su propia salud mental

El análisis de su propia historia, sus motivaciones y su perspectiva de futuro.

Visibilización de la importancia de las redes de apoyo: fomenta lazos, vincula objetivos y comparten estrategias de actuación.

Reconocimiento y desarrollo de habilidades y actitudes que permitan reducir los riesgos del contexto, y favorecer la capacidad de respuesta.

Mejora de su desempeño profesional y su calidad de vida, generando un clima agradable y saludable dentro de las instituciones.



Vi la importancia de este espacio y he tratado de implementar en mi trabajo. Al comienzo lo han visto como una pérdida de tiempo, me decían que tenía reunititis y que tenían cosas más importantes que hacer. Pero no desistí, continué y éramos sólo 4, poco a poco se fueron uniendo más porque veían que todos trabajábamos bien y contentos... ahora todos participamos de estas reuniones y nos sentimos mejor en la oficina.

(Ayacucho, mujer 32 años)

# Retos

- El diálogo con las normativas de la universidad: ¿ cómo podemos calificar este tipo de cursos cuando se habla más de un proceso ? Esto lleva y obliga a cambiar el esquema pedagógico.
- Es un proceso que no es fácil porque parte del autoreconocimiento y el reconocimiento por parte de otros; por ello, puede darse la deserción por parte de los participantes.
- La continuidad de estos espacios: ¿cómo lo podemos hacer transferible a otros ámbitos como el laboral o incluso el familiar?

Mi familia está muy agradecida, desde que me percaté de mis errores como que grito mucho y todo es mi trabajo he bajado mi carga... ahora converso más con mis hijos y nos hacemos compromisos, el mío fue pasar más tiempo con ellos y gritar menos. Pero, eso sólo lo vi a partir de este espacio

(Ayacucho, mujer 46 años)

## A manera de conclusión

No sólo visibilizamos grupos de profesionales sino que se busca la conformación de equipos. Para ello lo primero es conocerse y reconocerse, luego pensar en que cada quien tiene una forma de ser, cuenta con recursos, tiene motivaciones, roles definidos y algunas responsabilidades que son compartidas.

Para que un trabajo sea eficiente y eficaz debo confiar en el otro y reconocerse en sus características compartidas en conjunto, en donde se promueve una coherencia entre el discurso y la práctica del equipo.

(Ministerio de Salud, 2007)

Siento que aunque no estaremos juntos, somos ahora una red, todas y todos trabajamos en el tema de Salud Mental Comunitaria y sabemos que podemos contar con mi compañera porque tiene una mirada similar de trabajo. Confío en que podremos hacer un trabajo en conjunto que dé cuenta de nuestros aprendizajes y del compromiso con la población vulnerable.

(Huancavelica, mujer 28 años)

**Muchas gracias**