

# 11

**UNIDAD**

**Cuidado personal y  
bienestar en  
el entorno laboral**

## 11.1 Introducción

Un agente de apoyo mutuo ayuda a personas que se encuentran en situación difícil, por el auténtico deseo de acompañarlos en su camino hacia el logro de la plena autonomía y del control de su propia vida. Esta importante tarea requiere que el agente de apoyo esté él mismo en buena forma y constituya un modelo de persona que sabe cuidar de sí misma. No es una tarea fácil, puesto que, hoy día, la mayoría de las personas vivimos con prisa y bajo un constante estrés, que nos lleva al agotamiento y nos expone a enfermedades como la hipertensión o la diabetes.

La presente unidad de formación tiene el objetivo de dotar a los futuros agentes de apoyo de conocimientos básicos y herramientas prácticas para utilizar en su vida cotidiana, en relación con el cuidado personal y el bienestar en el entorno laboral.

## 11.2 Resultados del aprendizaje

- Despertar la necesidad de cuidarse a uno mismo
- Analizar los ámbitos de la vida en los que las personas se desenvuelven a diario
- Obtener herramientas para conocerse mejor a uno mismo
- Conocer métodos y prácticas para cuidarse a diario

## 11.3 Plan de la sesión

### DURACIÓN

2,5 h aprox.

### MATERIALES

- Manual del formador
- Manual del agente de apoyo mutuo (incluye las hojas de actividad, los casos prácticos y ejercicios de autoevaluación)
- Programa de la sesión (incluye hojas de actividades y casos prácticos)
- Materiales de oficina (papel en diferentes tamaños, cartulinas, bolígrafos, lápices, rotuladores pósitos, etc.)
- Rotafolio/Pizarra



- Ordenador con conexión a Internet
- Proyector/TV

## **CONTENIDOS CONCEPTUALES**

Unidad 12. Cuidado personal y bienestar en el entorno laboral, Manual del formador

Unidad 11. Cuidado personal y bienestar en el entorno laboral, Manual del agente de apoyo mutuo

<b>ACTIVIDAD 1</b>	¿Qué es el cuidado personal?
<b>DURACIÓN</b>	20 minutos
<b>HOJA DE ACTIVIDAD</b>	Unidad 11. Hoja de actividad 1: “¿Qué es el cuidado personal?”
<b>IMPLEMENTACIÓN PASO POR PASO</b>	<p>Los participantes van a utilizar la hoja de actividad mencionada para escribir todas las palabras, pensamientos y situaciones que asocian con la idea de cuidarse de uno mismo.</p> <p>Al finalizar la tarea, el formador fomentará un debate, haciendo las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Hay alguna palabra que os haya sorprendido?</li> <li>2. ¿Qué significa cuidarse de uno mismo?</li> <li>3. ¿Cómo podemos cuidarnos a diario?</li> <li>4. ¿Creéis que lo que hacéis es suficiente?</li> </ol> <p>Después, para presentar las formas más sencillas de cuidarse diariamente, se hablará de la división del funcionamiento humano en tres esferas básicas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esfera física: el sueño, el descanso, la alimentación, el ejercicio físico, la higiene corporal</li> <li>2. Esfera mental: entenderse a sí mismo, las emociones y necesidades propias, el contacto con la familia y amigos</li> <li>3. Esfera espiritual: el contacto la naturaleza, rezar o meditar</li> </ol>

<b>ACTIVIDAD 2</b>	Cuidarse significa conocerse y aceptarse
<b>DURACIÓN</b>	40 minutos
<b>HOJA DE ACTIVIDAD</b>	Unidad 11. Hoja de actividad 2: “Cuidarse significa conocerse y aceptarse”



## IMPLEMENTACIÓN PASO POR PASO

Para empezar la actividad se puede preguntar a los participantes: ¿Os conocéis a vosotros mismos?

Habrá que dejarles el tiempo para reflexionar, sin esperar respuestas inmediatas. Los participantes tendrán que entender que conociéndonos a nosotros mismos nos resulta más fácil cuidarnos. Por ejemplo, si sabemos cuáles son las actividades que disfrutamos y qué nos ayuda a relajarnos, sabremos cómo cuidarnos en nuestro tiempo libre.

En la hoja de actividad, los participantes van a encontrar dos ejercicios:

### Actividad 1

El objetivo de esta actividad que debería durar 15 minutos como máximo, consiste en aumentar la autoestima de los participantes.

Al finalizar la tarea, los participantes podrán compartir sus impresiones con el resto del grupo, respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Sabíais las respuestas a todas las preguntas?
- ¿Os pareció difícil el ejercicio?
- ¿Cómo os sentís después de realizar la tarea?

### Actividad 2

Esta actividad trata se centra en las creencias negativas. El formador presenta este concepto a los participantes, explicándoles qué son las creencias negativas, de dónde vienen y proporcionando unos ejemplos.

En esta tarea es de suma importancia que el formador entienda la esencia de las creencias negativas en la vida humana. Por ejemplo, a menudo no creemos en nosotros mismos, no porque no tenemos suficiente fuerza para afrontar un problema, sino porque durante la niñez, solían decirnos que no podíamos manejar esto o aquello. Las creencias negativas son trampas que bloquean la fuente de motivación de una persona.

El formador invitará los participantes a elegir una creencia negativa y convertirla en algo positivo. Por ejemplo, “no valgo para nada” “soy una persona valiosa, merezco ser feliz, mis deseos son importantes, etc.” Al acabar este ejercicio se pregunta a los participantes si creen en las creencias positivas y cómo se sienten al leer las mismas.

## SUGERENCIAS

Una herramienta interesante para distraerse de las creencias negativas es lo que se conoce como Diario de gratitud, que es un registro diario de situaciones buenas que nos han pasado durante el día.

<b>ACTIVIDAD 3</b>	Búsqueda del equilibrio vital - Círculo de la vida
<b>DURACIÓN</b>	30 minutos
<b>HOJA DE ACTIVIDAD</b>	Unidad 11. Hoja de actividad 3: “El Círculo de la Vida”
<b>IMPLEMENTACIÓN PASO POR PASO</b>	<p>El formador presenta el tema del Círculo de la Vida a los participantes. Se presentan ejemplos de ámbitos en los que las personas se desenvuelven, para luego proponer una actividad en que los participantes creen su propio Círculo de la Vida con los ámbitos más importantes en que se desenvuelven a diario.</p> <p>Instrucciones para los participantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nombra cada parte del círculo con un ámbito de la vida (se muestran ejemplos de ámbitos en la hoja de actividades).</li> <li>2. En una escala de 1 (totalmente insatisfecho) a 10 (totalmente satisfecho) – donde 1 está cerca del centro del círculo y 10 en los bordes – marca el grado de satisfacción en cada ámbito de tu vida. Por ejemplo, si estás satisfecho con tu salud y quieres ponerle un 8, dibuja una línea bastante cerca del borde.</li> <li>3. Observa tu Círculo de la Vida y contesta las preguntas en la hoja de actividad.</li> </ol> <p>Al finalizar la tarea se compartirán reflexiones y se hablará de las dificultades que se hayan podido encontrar para completar la tarea.</p>

<b>ACTIVIDAD 4</b>	Plan para el cuidado personal
<b>DURACIÓN</b>	40 minutos
<b>HOJA DE ACTIVIDAD</b>	Unidad 11. Actividad 4: “Plan para el cuidado personal”
<b>IMPLEMENTACIÓN PASO POR PASO</b>	<p>El formador presenta a los participantes las estrategias para promover el cuidado personal que se presentan en los materiales formativos del proyecto. Después, se invita a cada participante a preparar su propio plan para el cuidado personal.</p> <p>Al finalizar la tarea, los participantes pueden compartir sus reflexiones y presentar sus planes individuales al grupo</p>



<b>ACTIVIDAD 5</b>	Análisis del caso práctico
<b>DURACIÓN</b>	30-40 minutos
<b>HOJA DE ACTIVIDAD</b>	El caso de María
<b>IMPLEMENTACIÓN PASO POR PASO</b>	Divide a los participantes en 2 o 3 grupos. Pídeles que lean el caso de María. A continuación, dile que contesten a las preguntas antes de compartir sus ideas principales con los demás grupos.

## CIERRE DE LA SESIÓN

Al final de la sesión, el formador formulará preguntas que estimulan la reflexión, por ejemplo: “¿Creéis que la sesión de hoy os acerca a convertirnos en agentes de apoyo? ¿Cómo?”. Luego invitará a los participantes a señalar los aspectos que les han llamado la atención, lo que han aprendido y lo que se llevan de la sesión y, también, y los animará a compartir posibles dudas relacionadas con la misma.

# 11

## UNIDAD

### Hojas de actividad y caso práctico



Accommodating a travelling **life**

**ACTIVIDAD 11.1****Qué es el cuidado personal?**

¿Con qué relacionas la idea de cuidarte a ti mismo? Escribe todas las palabras, pensamientos, situaciones y comportamientos que se te ocurran.

## ACTIVIDAD 11.2

### Cuidarse significa conocerse y aceptarse

#### ACTIVIDAD 1

Completa las siguientes oraciones. Las respuestas te ayudarán a conocerte mejor.

Lo que más me gusta...

Estoy muy orgulloso/a de...

Mi sueño es...

Sin duda puedo...

Sin duda soy..



Sin duda tengo..

## ACTIVIDAD 2

Enumera 5 creencias negativas que te limitan. Analiza cómo estas creencias negativas afectan tu vida.

Por ejemplo:

- 1.** Las personas son malas, no son de confiar y son mentirosas.
- 2.** El mundo es cruel.
- 3.** Nunca podré lograr nada en la vida.
- 4.** La gente me sigue engañando.
- 5.** Nunca encontraré a la pareja ideal.

Tus creencias negativas:

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

Convierte una de estas creencias negativas en positiva. Después escribe esta frase positiva 20 veces.

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**7.**

**8.**

**9.**

**10.**

**11.**

**12.**

**13.**

**14.**

**15.**

**16.**

**17.**

**18.**

**19.**

**20.**

¿Cómo te sientes ahora?



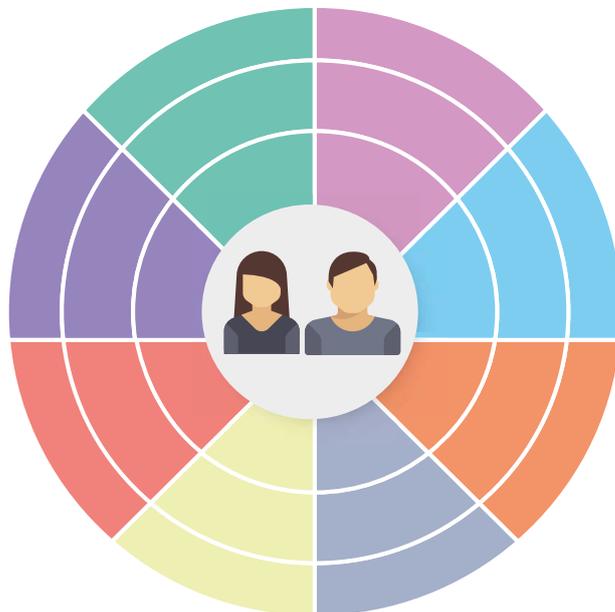
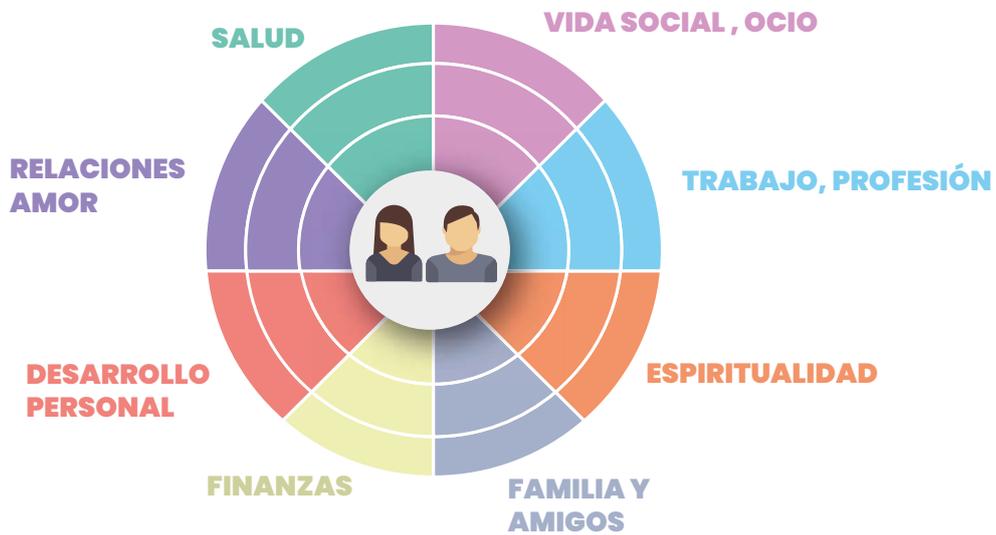
**ACTIVIDAD 11.3**

**El círculo de la vida**

**Paso 1.**

Nombra cada porción del círculo con un ámbito importante de tu vida.

A continuación, puede observar un ejemplo en que se presentan los ámbitos de la vida más comunes, pero estos pueden variar según la persona.



## Paso 2.

En una escala de 1 (totalmente insatisfecho) a 10 (totalmente satisfecho) – donde 1 está cerca del centro del círculo y 10 en los bordes – marca el grado de satisfacción en cada ámbito de tu vida. Por ejemplo, si estás satisfecho con tu salud y quieres ponerle un 8, dibuja una línea bastante cerca del borde.



## Paso 3.

En una escala de 1 (totalmente insatisfecho) a 10 (totalmente satisfecho) – donde 1 está cerca del centro del círculo y 10 en los bordes – marca el grado de satisfacción en cada ámbito de tu vida. Por ejemplo, si estás satisfecho con tu salud y quieres ponerle un 8, dibuja una línea bastante cerca del borde.

**1.** ¿Cuáles son tus conclusiones al observar tu círculo de la vida?



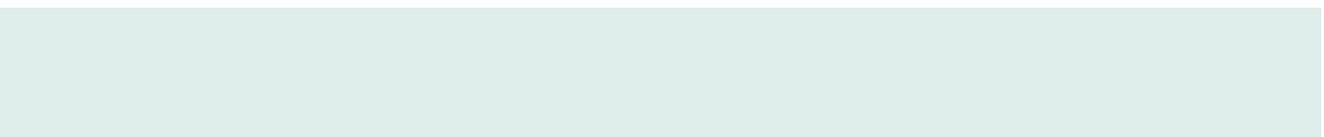
**2.** ¿Cuál es el ámbito más importante en tu vida y por qué?



**3.** ¿En qué ámbitos de la vida te gustaría incrementar el nivel de satisfacción?



**4.** Reflexiona sobre cómo podrías cuidarte en estos ámbitos, ¿qué podrías hacer? Plantea al menos una actividad en cada ámbito que te ayude a elevar el nivel de satisfacción.



**ACTIVIDAD 11.4****Plan para el cuidado personal****Actividad 1.**

Intenta recordar las actividades que has realizado en los últimos días, como por ejemplo quedar con un amigo, ver a tu familia, hacer ejercicio, etc. Después organiza estas actividades en la siguiente tabla:

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTES	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
NO IMPORTANTES	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>

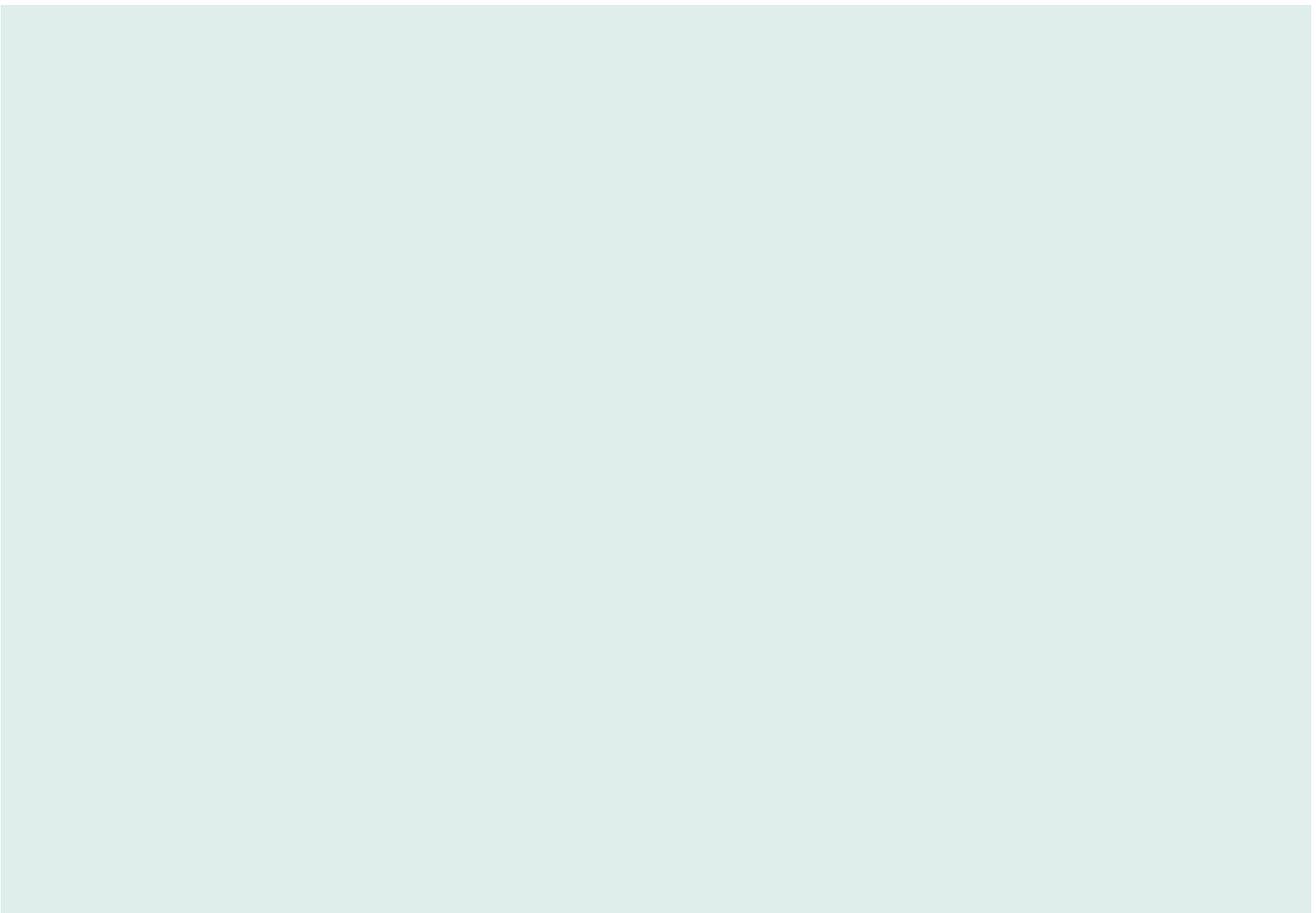
## Actividad 2.

Crea tu propio plan de cuidado personal. Escribe sobre cómo lo organizarías y lo que incluirías. ¿De qué manera lo harías? ¿Cada cuánto tiempo?

Por ejemplo, Iré a correr tres veces a la semana.

Puedes incluir también las razones por las cuales lo has organizado de esta forma.

Por ejemplo: *Iré a correr tres veces a la semana ya que necesito mejorar mi tono físico y, además, correr me ayuda a distraerme de mis problemas cotidianos.*





## CASO PRÁCTICO

### El caso de María

María, de 26 años, lleva sin hogar dos años. Poco después de quedarse sin hogar, se declaró mujer transgénero. En aquel momento, ella vivía con su esposa, que no quiso asumir el hecho que María fuera transgénero y decidió acabar la relación. María se mudó. En un inicio, se quedó en la casa de sus padres, pero le era difícil vivir con ellos porque su padre había sido irrespetuoso con su identidad de género. Más tarde, María se vio obligada a vivir en casas de unos amigos. Se enfrentó a la discriminación en el mercado del alquiler debido a ser transgénero. No quería acudir a los servicios sociales porque sentía que no iba a obtener ninguna ayuda de ellos.

Sabía que iba a tener que explicar su identidad de género a los trabajadores sociales y la idea le resultaba difícil. Esperaba que los trabajadores sociales la llamaran por su antiguo nombre. Además, se sentía muy avergonzada por ser una persona sin hogar.

María considera que su infancia fue feliz, a pesar de que se sentía distinta del resto de chicos. Tenía dos hermanas mayores, una de las cuales consumió drogas en la adolescencia. Le pedía a María que robara en tiendas en su lugar, lo que hacía que María se sintiera culpable e insegura. A día de hoy, ella y su hermana hablan de vez en cuando pero no son muy cercanas, su hermana aún consume drogas. La otra hermana de María vive en el extranjero y se ha alejado de su familia, sólo están en contacto un par de veces al año. La única persona que apoya a María en su familia es su madre. Aunque María tiene amigos, se siente muy sola.

Años antes, cuando María vivía “como hombre” pasaba tiempo con conocidos que tenían problemas con el alcohol. Ella misma no bebía mucho, pero su vida diaria distaba de lo que se llamaría “normal”. Interrumpió sus estudios en repetidas ocasiones, y, a día de hoy, apenas tiene experiencia laboral. Ha estado viviendo con el ingreso mínimo durante años. Ha usado la mayoría de su dinero para pagar a sus amigos para que le dejaran quedarse en sus apartamentos.

María padece de trastorno de ansiedad, asma y numerosas alergias. Debido a su falta de dinero, no puede permitirse comer siempre cosas a las que no sea alérgica, por lo que a menudo está hambrienta. Se siente constantemente deprimida y cansada debido a su situación. Su sueño es hacerse bibliotecaria debido a que ama los libros y las historias. Ha tratado de volver a la escuela, pero ha sido difícil centrarse en los estudios sin tener un hogar estable. A día de hoy, la última solicitud de María para recibir ayudas sociales sigue sin resolver y está acumulando deudas. No se atreve a volver a los servicios sociales o de salud porque teme ser discriminada. Tiene un aspecto bastante femenino, pero la gente la mira por la calle. Ha sido agredida físicamente en múltiples ocasiones por ser transgénero.

Ha tratado de encontrar un apartamento, pero se enfrenta a la discriminación en el mercado de alquiler. Tiene deudas y recibe un salario bajo, lo que hace que la mayoría de apartamentos sean demasiado caros para ella. Todas sus pertenencias caben en una bolsa. Tuvo que vender o dar la mayoría de las mismas al quedarse sin hogar. Su móvil es viejo y no funciona bien.

Se siente muy deprimida y desolada. Desearía encontrar un trabajo donde cobrara más, pero cree que nadie querrá contratar nunca a una persona como ella, una mujer transgénero sin experiencia y sin formación. A la vez, no quiere volver al paro porque teme que la obliguen a hacer un trabajo que no quiera. Por ejemplo, no quiere un trabajo de atención al cliente por su voz masculina.

María es bastante tímida y no habla mucho. Necesita tiempo para conocer a una persona y construir una base de confianza antes de sentirse suficientemente segura para compartir información sobre sí misma. Parece ser una mujer muy inteligente que se expresa bien. Dice que las reuniones oficiales le

dan ansiedad y que siempre olvida lo que le han dicho en sus reuniones con profesionales. Solía tener un cuaderno donde apuntaba todo tipo de información, pero se lo robaron.

## **Preguntas para reflexionar**

- 1.** ¿Cuáles son las necesidades básicas de María en este momento?
- 2.** ¿Cómo se refleja en las distintas áreas de la vida de María el pertenecer a una minoría de género?
- 3.** ¿Cómo pueden los servicios de apoyo acercarse a María de una forma delicada para ganar su confianza?
- 4.** ¿Cómo podría un profesional de la salud apoyar a María?
- 5.** ¿Cómo podría un agente de apoyo ayudar a María?