



Fundación
Machaga
Amawta

CAMINANDO BAJO LA LLUVIA

Guía de autocuidado para el personal de instituciones públicas y privadas
del sistema de prevención y atención de situaciones de violencia





Fundación
Machaqa
Amawta

CAMINANDO BAJO LA LLUVIA

Guía de autocuidado para el personal de instituciones públicas y privadas
del sistema de prevención y atención de situaciones de violencia

Elaboración:

Carola Andrea Gongora Garcia

Cuidado de edición:

María Acho Marquez

Diseño y Diagramación:

José Cusicanqui Aguirre

Depósito Legal: 4-1-7044-2024

© 2024, Fundación Machaqa Amawta

Primera edición, 2024

Reimpresión, 2026

Impreso en Bolivia

DIN - Diseño Innova

La Paz, Bolivia

2026

CONTENIDO

¿Qué tienes en tus manos?	3
¿Cómo nos sentimos a veces?	4
Iniciamos el camino	5
¿Qué es la salud mental?.....	6
Salud mental en el ámbito laboral	7
Síndrome de burnout	8
Con/sin salud mental	10
¿Para qué cuidar la salud mental?.....	11
¿Qué hacer para cuidar la salud mental?	12
El paraguas del autocuidado	13
Pasos para el autocuidado	14
Tips de autocuidado	15

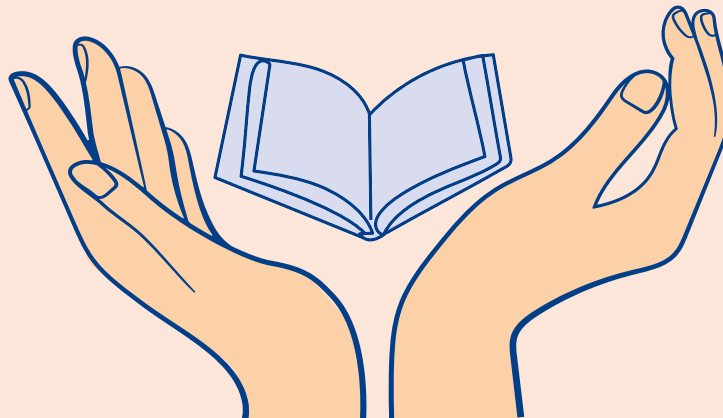
Primeros Auxilios Psicológicos (PAP).....	21
Características de los PAP.....	22
Aplicación de los PAP.....	23
PAP en el autocuidado	24
Promover espacios de autocuidado	26
Respira y relaja.....	27
Referencias bibliográficas	28

¿Qué tienes en tus manos?

Esta es una guía de autocuidado para personal de instituciones públicas y privadas que trabajan en el sistema de prevención y atención de situaciones de violencia.

Tiene el objetivo de contribuir a la gestión de las emociones en las actividades laborales, personales y familiares, sin que afecte al desarrollo de las mismas o entre sí.

A continuación, aprenderá a “caminar bajo la lluvia”, instaurando el autocuidado de una manera útil, sencilla y dinámica.



¿Cómo nos sentimos a veces?



Algunas veces en la vida, se siente que estamos bajo una nube gris y con una intensa lluvia de males, problemas y preocupaciones sin solución. Estas inquietudes afectan a una o varias áreas de la vida personal, familiar y/o laboral.

Pero, la lluvia no es impedimento para continuar en el camino; de hecho, se puede caminar bajo ella de manera consciente, útil y dinámica.

Iniciamos el camino



¿Qué es la salud para ti?

Escribe 3 ideas:

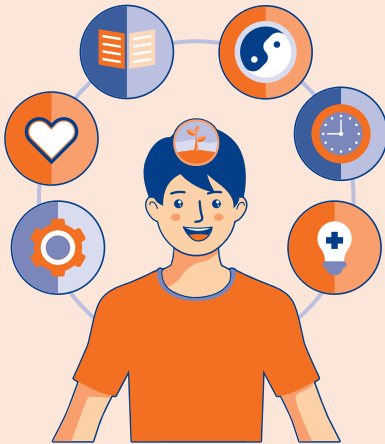
A notepad with a white body and an orange tab at the top. The notepad has eight horizontal blue lines for writing.

Lea, después de responder

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1946).

¿Qué es la salud mental?

Describe en 3 palabras:



A notepad-style graphic with a white body and an orange header. The header contains a row of seven small orange squares. Below the header are three horizontal blue lines for writing.

La salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente.

"La salud mental es también un derecho humano básico y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socio-económico" (OMS, 2022).

Salud mental en el ámbito laboral

Las personas que trabajan en el servicio y atención a otras personas en situación de violencia, riesgo y/o vulnerabilidad, están frente a un estrés crónico. Si no se gestiona adecuadamente este estado, se puede presentar un notable agotamiento físico y mental denominado:

Síndrome de “burnout” o síndrome del “quemado”, también conocido como “enfermedad del trabajo” (OMS, 2022).



Síndrome de burnout



Presenta:



- Falta de energía y agotamiento constante, incluso al iniciar el día.
- Distancia mental con el trabajo y escaso compromiso laboral.
- Sensación de ineficacia y desmotivación por el crecimiento profesional.

El estrés del diario vivir y el estrés crónico son situaciones que están y estarán presentes a lo largo de la vida.

Este síndrome es resultado del estrés crónico laboral que no se ha manejado con éxito.

Algunos síntomas:

Físicos:

Dolor de cabeza, afecciones gastrointestinales y cardíacas, bajas defensas, taquicardia, temblores, sudoración, aumento o baja de peso, pérdida de cabello, menstruación irregular, problemas dentales (bruxismo) y en la piel, tensión muscular, dificultad para conciliar el sueño, etc.

Psicológicos:

Dificultad en la concentración, memoria y toma de decisiones.

Constantes pensamientos negativos o catastróficos, preocupación excesiva, baja autoestima, cambios de humor, indicadores de ansiedad o depresión, etc.

En ocasiones, existen varias preocupaciones y actividades pendientes que deben resolverse, al mismo tiempo y en un corto plazo.

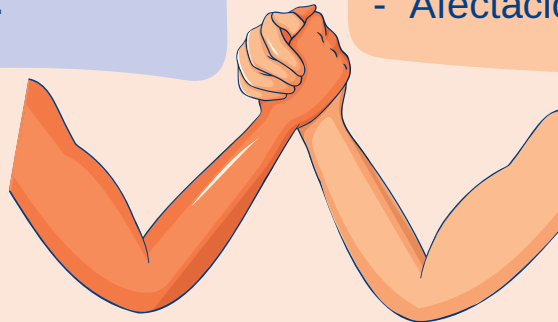
Con/sin salud mental

Buena salud mental:

- + Buen rendimiento laboral.
- + Permanencia laboral.
- + Cumplimiento en las responsabilidades personales y/o familiares.
- + Formación profesional continua.
- + Crecimiento institucional (misión/visión).

Problemas en salud mental:

- Bajo rendimiento laboral.
- Despido o renuncia al puesto laboral.
- Incumplimiento en la responsabilidad personal y/o familiar.
- Desmotivación para la formación profesional.
- Afectación institucional.



¿Para qué cuidar la salud mental?

Para:

- Mejorar la calidad de vida.
- Enfrentar los momentos de estrés.
- Disminuir el riesgo de contraer enfermedades.
- Tener relaciones sociales sanas.
- Trabajar productivamente.
- Alcanzar el mayor potencial .

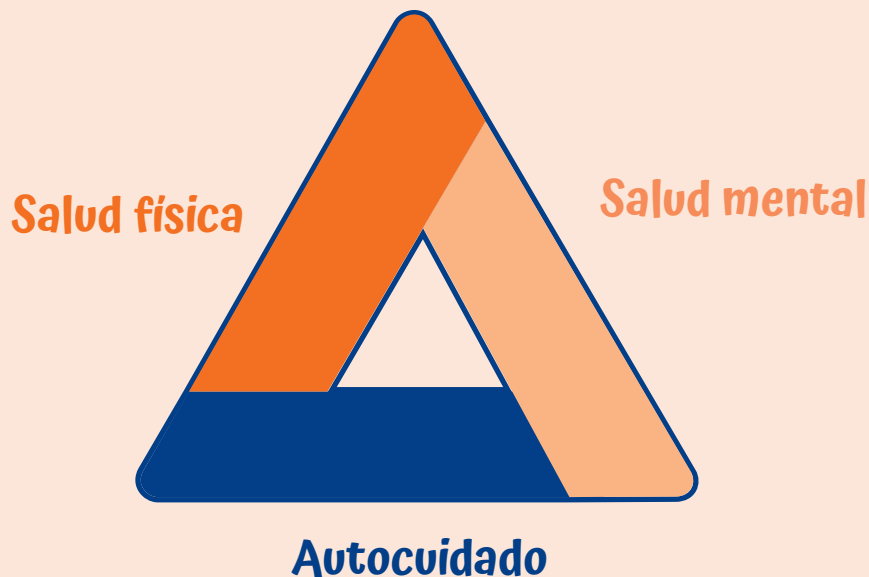


En síntesis, disfrutar de la vida con bienestar emocional, psicológico y social.

“A nivel mundial, se estima que cada año se pierden 12 000 millones de días de trabajo debido a la depresión y la ansiedad, a un costo de US\$ 1 billón por año en pérdida de productividad” (OMS, 2024).

¿Qué hacer para cuidar la salud mental?

Triada o fórmula para cuidar la salud mental:



Esta es una propuesta para asumir la importancia del bienestar del recurso humano de las instituciones públicas y privadas.

El paraguas del autocuidado



El autocuidado es la capacidad de las personas de promover la salud, prevenir enfermedades y hacerles frente, con o sin el apoyo de profesionales, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024).

Pasos para el autocuidado

1.

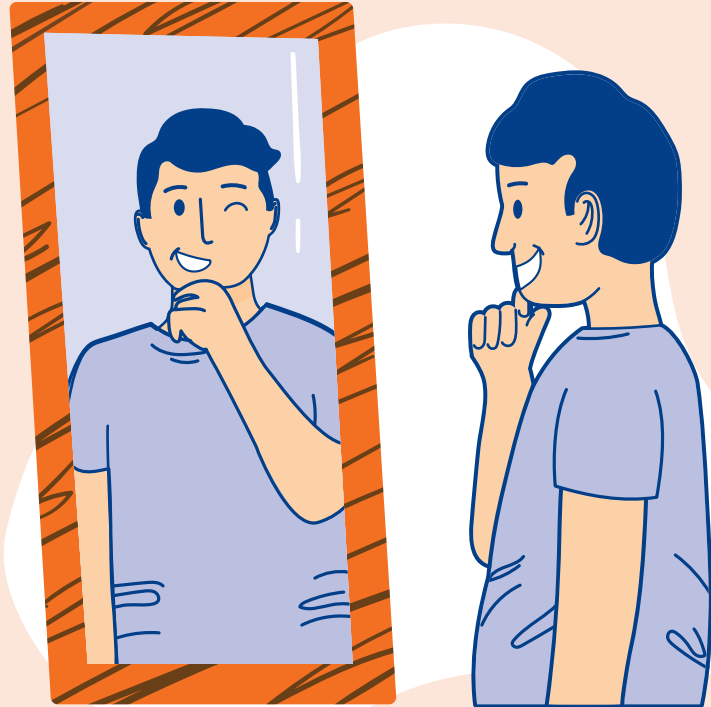
Voluntad para iniciar el proceso.

2.

Autoconocimiento:
gustos, preferencias,
prioridades y límites.

3.

Compromiso para
priorizar el propio
bienestar integral.



Tips de autocuidado

A nivel físico:

- Descansar y dormir bien.
- Realizar ejercicio físico y/o caminar (por ejemplo, de vuelta al hogar).
- Alimentación saludable y equilibrada.
- Darse un buen baño.
- Acudir a un centro de salud para la atención médica.



Tips:

1. Planifica la hora de dormir y despertar (descanso de, al menos, 7 horas).
2. Tomar, por lo menos, 3 vasos de agua al día.
3. Realizar masajes en los pies.

A nivel mental:

- Plantearse objetivos y metas a corto plazo.
- Celebrar logros, por más pequeños que parezcan.
- Proyectar pensamientos positivos.
- Disfrutar del tiempo libre y de la naturaleza.
- Agradecer por lo que se tiene.
- Usar correctamente la tecnología (diversión sana, ver cosas agradables, tener horario y lugar).
- Poner límites.
- Aprender cosas nuevas.



Tips:

1. Establecer una meta al día (Ejemplo: leer un artículo científico sobre salud).
2. Agradecer algo bueno del día (Ejemplo: desperté sin dolor).
3. Identificar un límite y ser coherente.

A nivel espiritual:

- Tener confianza en uno mismo/ una misma, alguien o algo.
- Mantener actividades que promuevan la fe y la esperanza.
- Meditar.
- Realizar un servicio o dar un regalo.
- Mantener una actitud de gratitud.



Tips:

1. Escribir sobre algo que se hizo, a pesar del miedo.
2. Participar en reuniones con grupos que alimenten las creencias comunes de solidaridad, apoyo y bienestar espiritual.

A nivel emocional:

- Gestionar las emociones: identificar la emoción, su origen y expresarla.
- Aplicar la comunicación asertiva.
- Escuchar música o ver imágenes inspiradoras.
- Dibujar, pintar o hacer otra actividad como forma de expresión.
- Viajar y vivir experiencias positivas.
- Escribir sobre las necesidades, en el día, semana, mes o año.

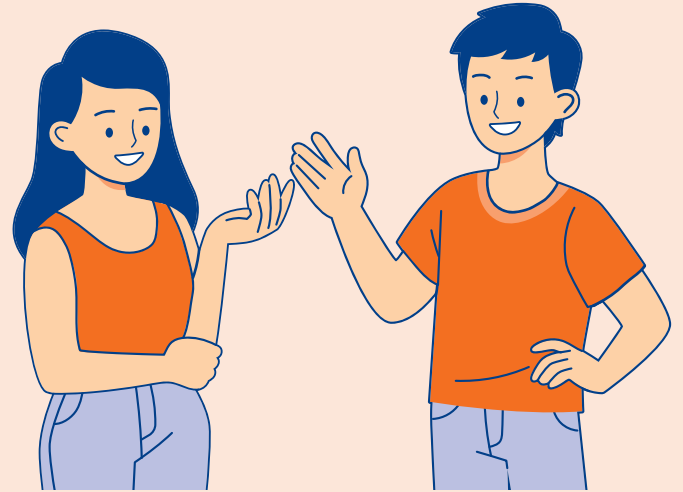


Tips:

1. Poner nombre a las emociones que se sienten, sin hacerse daño y sin lastimar a otras personas.
2. Escuchar una canción con mensajes positivos y que hagan sentir bien.

A nivel social:

- Pasar tiempo de calidad con seres queridos.
- Realizar actividades agradables (pasatiempos).
- Agradecer el contacto con las personas que queremos.
- Tomar distancia segura de situaciones y personas que no hacen un aporte positivo a nuestras vidas.
- Pedir ayuda a una persona de confianza.
- Asistir a eventos significativos.



Tips:

1. Fijar una hora de socialización con un ser querido, sin celular de por medio.

Lista de actividades generales:

- Hacer biodanza.
- Ir al gimnasio.
- Hacer yoga.
- Ir al cine.
- Clases de baile o zumba.
- Practicar una disciplina deportiva.
- Ir al salón de belleza o barbería.
- Salir con otras personas (sin alcohol de por medio o con medida), de acorde a gustos, preferencias y capacidades.



Realiza tu lista personal:

Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

Los PAP atienden las necesidades inmediatas de tipo emocional.

En una situación de crisis proporciona escucha, apoyo, acompañamiento y contención ante la descarga emocional.



Esta es una herramienta que ponemos a consideración en el proceso de **AUTOCUIDADO**.

Características de los PAP



- Es un tipo de intervención breve, inmediata y eficaz.
- Reduce conductas autolesivas o de riesgo contra la vida de la persona en crisis.
- Cualquier persona los puede aplicar, sin distinción de formación profesional u oficio, solo necesita una capacitación previa en PAP.

Aplicación de los PAP

Para contener emocionalmente a otra persona:

- **ESCUCHA** atentamente. No interrumpas, ni pienses en una respuesta mientras habla.
- **CREE** lo que dice, así brindarás confianza y seguridad.
- **NO JUZGUES** y no hagas juicios de valor sobre lo que dice y expresa.
- **ATIENDE** las necesidades inmediatas en ese momento de alta inestabilidad emocional. Puedes dar un abrazo, un vaso de agua, una palabra o frase de apoyo.
- **GARANTIZA** la seguridad física y emocional. Acude a instancias pertinentes de apoyo profesional.



PAP en el autocuidado



- **ESCÚCHATE** y realiza una introspección o acercamiento a tus emociones, pensamientos y opiniones.
- **CREE** en los que sientes, valida tus emociones y confía en ti.
- **NO TE JUZGUES**, no busques explicaciones y no justifiques hechos en contra de tu persona. En caso de ser víctima de una situación de violencia, no eres culpable.

- **ATIENDE** tus necesidades emocionales y físicas en ese momento. Llama a alguien, pide un abrazo, toma un vaso de agua, siéntate o abre la ventana y respira.
- **GARANTIZA** tu seguridad física y emocional. Si, después de unas horas o días, sientes que la afectación emocional y mental permanece, recurre a la asistencia profesional (psicología, psiquiatría, psicoterapia o medicina general).



Promover espacios de autocuidado



- Hay medidas efectivas que pueden prevenir los riesgos de salud mental en el trabajo, proteger y promover la salud mental en el espacio laboral y apoyar a trabajadoras y trabajadores con trastornos mentales.
- Las personas con trastornos mentales graves tienen más probabilidades de ser excluidas del empleo, y de ser objeto de trato desigual. El desempleo también representa un riesgo para la salud mental. La inseguridad laboral y financiera y la pérdida reciente del empleo pueden provocar un intento de suicidio, en caso extremo (OMS, 2024).
- Es recomendable que los empleadores implementen intervenciones institucionales dirigidas al autocuidado en los entornos de trabajo con diversas actividades.

Respira y relaja

Está comprobado que los ejercicios de respiración bajan los niveles de estrés:

- Inhala 4 segundos, mantén la respiración 4 segundos y exhala en 8 segundos.
- Repite el ejercicio 3 veces o hasta que sientas alivio en la mente y el cuerpo.



Ejercicio de relajación de Jacobson:

- Posiciónate en un espacio tranquilo, de pie o sentada/sentado.
- Extiende un brazo a la altura del hombro.
- Presiona la mano, haciendo el puño fuertemente, sintiendo la tensión en todo el brazo hasta el hombro (de 15 a 30 segundos).
- Suelta el puño y relaja lentamente, siente la diferencia entre lo que fue la tensión y la relajación del músculo.
- Repite lo mismo con el otro brazo y otros grupos musculares.

Referencias bibliográficas

Fundación Machaqa Amawta. (2023). *Mi familia es un entorno protector*. La Paz, Bolivia: Fundación Machaqa Amawta.

Organización Mundial de la Salud. (2024). *La salud mental en el trabajo*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Autocuidado para la salud y el bienestar*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/self-care-for-health-and-well-being>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre la salud mental. Transformar la salud mental para todos*. Recuperado de: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57878/9789275327715_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Organización Mundial de la Salud. (2022). *OMS oficializa el Síndrome del Burnout como una enfermedad de trabajo*. Recuperado de: <https://medicinaysaludpublica.com/noticias/salud-publica/oms-oficializa-el-sindrome-del-burnout-como-una-enfermedad-de-trabajo/12348>

Organización Mundial de la Salud. (1946). *La Constitución de la OMS. La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>



Fundación
Machaqa
Amawta

La Paz: Av. Arce N° 2433, Edificio Torre de Las Américas - Of. 21

Teléfonos: (591-2) 2141235 - 2442787

Página web: www.fmachaqa.org

Correo electrónico: amawta@fmachaqa.org

LinkedIn: Fundación Machaqa Amawta

Instagram: [fmachaqa_org](https://www.instagram.com/fmachaqa_org)

Facebook: Fundación Machaqa Amawta

Protege sin diferencias

Consultorio psicológico La Paz

Av. 20 de Octubre N° 2396, esquina Belisario Salinas

Edificio María Haydee, piso 9 - Of. 9

Teléfono: (591-2) 2410004

Consultorio psicológico Ribalta - Beni

Zona Central, Av. Ejército Nacional N° 777

entre Cosme Gutiérrez y Plácido Molina

Este material fue elaborado en el marco de la cooperación EIRENE/BMZ:

Y el apoyo de:



Promovido por el



Ministerio Federal de
Cooperación Económica
y Desarrollo

