



Fundación
Machaqa
Amawta

CAMINANDO BAJO LA LLUVIA CON AUTOCUIDADO



Guía para maestras y maestros
de unidades educativas y centros de educación especial



Fundación
Machaqa
Amawta

CAMINANDO BAJO LA LLUVIA CON AUTOCUIDADO

Guía para maestras y maestros
de unidades educativas y centros de educación especial

Elaboración:

Carola Andrea Gongora Garcia

Edición:

María Acho Marquez

Diseño y diagramación:

José Cusicanqui Aguirre

Depósito Legal: 4-2-4766-2026

© 2026, Fundación Machaqa Amawta

Impreso en Bolivia

 Diseño Innova

La Paz, Bolivia

2026

CONTENIDO

¿Qué tienes en tus manos?	3
¿Cómo te sientes a veces?.....	4
Iniciamos el camino	5
Mi salud mental	6
Continuamos en el camino	7
Tipos de estrés	8
Descubre tu tipo de estrés predominante	9
¿Por qué cuidar la salud mental?	10
¿Qué hacer para cuidar la salud mental?	11
Pasos para el autocuidado.....	12
Niveles de autocuidado.....	13
Solo respira.....	18
Atención plena o mindfulness	19
¿En qué consiste la atención plena?	20

“Aquí y ahora”	21
Solo relájate	22
Unos minutos al día	23
Autocuidado en la comunidad educativa	24
Pautas de autocuidado para familias de estudiantes con y sin discapacidad	27
La salud mental es un derecho	28
Referencias bibliográficas	29

¿QUÉ TIENES EN TUS MANOS?

Esta guía de autocuidado es, principalmente, para maestras y maestros de las unidades educativas y centros de educación especial.

El propósito es promover la salud mental mediante actividades útiles, sencillas y fundamentadas en evidencia científica, favoreciendo la conciliación de la vida personal, familiar, laboral y social, sin afectar el desarrollo de cada una ni generar interferencias entre ellas.

Aprenderemos a ‘caminar bajo la lluvia’ con el paraguas del **autocuidado** de forma dinámica y versátil.



¿CÓMO TE SIENTES A VECES?



Alguna vez, ¿has sentido que estás bajo una nube gris con una intensa lluvia de problemas o tormentas de preocupaciones, aparentemente, sin solución?

O, ¿tienes malestar emocional y mental que afecta a una o varias áreas de la vida personal, familiar, laboral y social?

Haz un alto y descubrirás que la lluvia no es un obstáculo; al contrario, caminar bajo ella puede convertirse en una experiencia consciente, proactiva y resiliente.

INICIAMOS EL CAMINO

Es importante puntualizar las definiciones de algunos términos que guiarán este camino:

Salud

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?

Es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender, trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad (OMS, 2022).

Resiliencia

Según Boris Cyrulnik (10 de diciembre de 2018), la resiliencia es iniciar un nuevo desarrollo después de las adversidades, a través de la segurización, la recuperación, las relaciones sociales y la cultura (*Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional*. https://www.youtube.com/watch?v=_lugzPwpsyY).



MI SALUD MENTAL

Cuidar la salud mental
es un acto
de amor propio.

Entonces, aprender a
gestionar, de manera
consciente y responsable, las
dificultades (la lluvia y las
tormentas) es parte de la
vida; y hay que hacerlo de
• forma amable con una misma
o uno mismo.

CONTINUAMOS EN EL CAMINO...

¿Qué es el estrés?

La Organización Mundial de la Salud (2023), define el estrés como un estado de preocupación o tensión mental por alguna situación difícil de afrontar.

En otras palabras, es la reacción natural de las personas ante situaciones que generan malestar emocional, mental y físico.

La forma en que se reacciona frente a una situación de estrés, indica el estado de la salud mental.



TIPOS DE ESTRÉS

EUTRÉS



De corta duración.

Es positivo porque ayuda a realizar y cumplir actividades a diario.

Ejemplos:

- Alistarse para ir al trabajo.
- Cocinar, asear, cuidar.
- Llegar a tiempo a un compromiso.
- Realizar un pendiente.

DISTRÉS



De larga duración.

Es negativo porque afecta a la salud mental.

Ejemplos:

- Enfermedades crónicas.
- Deudas económicas.
- Problemas legales.
- Situaciones de violencia.

DESCUBRE TU TIPO DE ESTRÉS PREDOMINANTE

1. Realiza una lista de situaciones que te estresan.
2. Marca con un signo positivo (+) las que identifiques como eutrés.
3. Marca con un signo negativo (-) las que identifiques como distrés.
4. Observa y analiza: ¿cuál es el signo que más aparece?
5. Encontrarás más información en las siguientes páginas.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



¿POR QUÉ CUIDAR LA SALUD MENTAL?

En la gestión 2025, la Organización Mundial de la Salud reveló que más de mil millones de personas en el mundo tienen una afección de salud mental.

Los factores sociales y ambientales como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, incrementan el riesgo de sufrir alguna afectación en la salud mental.

El trabajo puede contribuir a proteger la salud mental (OMS, 2024), si proporciona lo siguiente:

- Un medio de vida.
- Confianza, propósito y logros.
- Oportunidad para las relaciones positivas y la inclusión en una comunidad.
- Base para establecer rutinas estructuradas, entre muchos otros beneficios.

Todas las personas tienen derecho a un entorno laboral seguro y sano.



¿QUÉ HACER PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL?



APLICA EL AUTOCUIDADO

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

PASOS PARA EL AUTOCUIDADO

1

Voluntad
para iniciar el
proceso.

2

Autoconocimiento
de gustos,
preferencias,
prioridades y
límites.

3

Compromiso
con el propio
bienestar
integral.

NIVELES DE AUTOCUIDADO

A nivel físico:

- Descansar y dormir bien (al menos 7 horas).
- Realizar ejercicio físico y/o caminar (por ejemplo, de vuelta a casa).
- Seguir una alimentación saludable y equilibrada.
- Darse un baño tibio.
- Acudir a un centro de salud si se necesita atención médica.
- Hacer biodanza y/o yoga.
- Ir al salón de belleza o barbería.
- Evitar fumar o consumir bebidas alcohólicas.



TIP por día

1. Planificar la hora de dormir y despertar: practicar la higiene del sueño.
2. Tomar, por lo menos, 3 vasos de agua durante el día.
3. Realizar masajes en los pies o cualquier otra parte tensionada.



A nivel mental:

- Plantearse objetivos y metas a corto plazo.
- Celebrar los logros, por más pequeños que parezcan.
- Proyectar pensamientos positivos.
- Disfrutar el tiempo libre y la naturaleza.
- Poner límites. Decir “no”, “basta”, “hasta aquí”, cuando se presenten situaciones, acciones o personas que causen malestar o daño.
- Usar correctamente la tecnología (diversión sana, aprendizaje confiable, ver o escuchar contenido agradable, pero establecer horario y lugar).



TIP por día

1. Establecer una meta por día (ejemplo: leer un artículo científico sobre autocuidado).
2. Identificar una situación que amerite poner un límite.
3. Cenar en familia sin celulares de por medio.

A nivel espiritual:

- Fortalecer la autoconfianza.
- Mantener las actividades que promuevan la esperanza.
- Meditar y agradecer por la vida.
- Realizar un servicio, donar algo o dar un regalo.
- Mantener una actitud de gratitud.



TIP por día

1. Recordar algún logro, a pesar del miedo, y escribirlo en un papel.
2. Realizar una acción de solidaridad, apoyo o colaboración.
3. Agradecer algo bueno del día (ejemplo: desperté sin dolor).



A nivel emocional:

- Gestionar emociones: identificar la emoción y su origen para expresarla de modo respetuoso.
- Comunicar de forma asertiva (manifestar ideas y sentimientos con claridad y respeto).
- Escuchar música o ver imágenes inspiradoras.
- Realizar algún tipo de manualidad o arte (dibujar, pintar, moldear, bailar, etc.) como forma de expresión.
- Viajar y vivir experiencias positivas.
- Escribir sobre las necesidades del día, semana, mes o año.



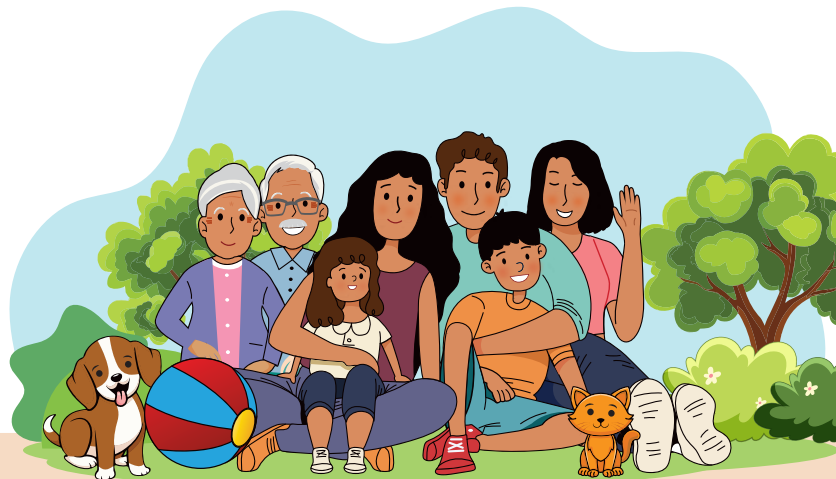
TIP por día

1. Escuchar música o canciones con mensajes positivos y que hagan sentir bien.
2. Abrazarse o abrazar a alguien, entre 10 a 20 segundos. Está científicamente comprobado que un abrazo alivia el estrés, reduce la tensión y fortalece el sistema inmunológico.
3. Comer o beber algo agradable y saludable en el día.



A nivel social:

- Pasar tiempo de calidad con seres queridos.
- Realizar actividades agradables (pasatiempos).
- Agradecer el contacto con las personas que se quiere.
- Mantener una distancia adecuada de personas o circunstancias que carecen de un aporte positivo y constructivo.
- Pedir ayuda a una persona de confianza.
- Asistir a eventos significativos.



TIP

1. Hablar con un ser querido, al menos, 30 minutos y sin celular de por medio.
2. Enviar un mensaje escrito, una imagen o un video con contenido positivo o de agradecimiento a un ser querido.
3. Saludar con ánimo y entusiasmo.



SOLO RESPIRA...

Respirar es un acto vital de todos los seres vivos y no se necesita pensar ni concentrarse para hacerlo.

Sin embargo, respirar, de manera consciente y plena, tiene efectos positivos en la salud mental.

Según estudios científicos, cuando la atención está en la respiración, se activan áreas cerebrales relacionadas con el autocontrol, la toma de decisiones, el manejo de emociones y la calma.



ATENCIÓN PLENA O MINDFULNESS

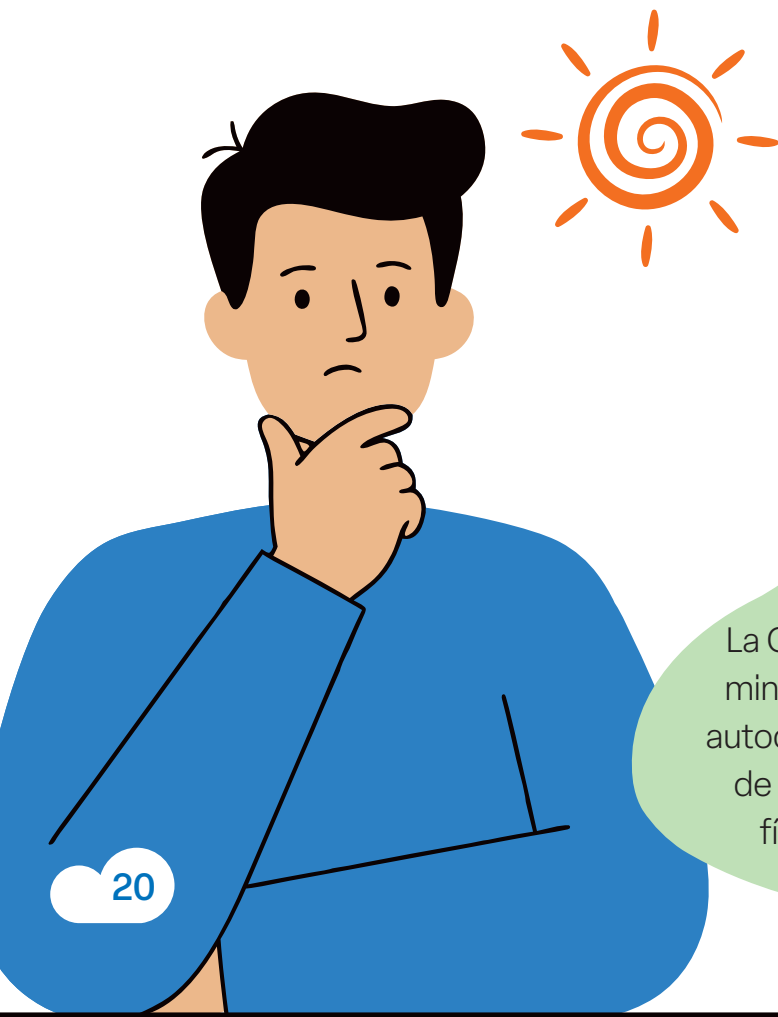
Es un tipo de abordaje terapéutico que ha demostrado tener beneficios para reducir la ansiedad, la depresión y el estrés.



Es comprobada su eficacia en la reducción de síntomas emocionales y somáticos, así como en la reconstrucción del sentido de control corporal y emocional en personas que vivieron situaciones de violencia.

Beneficios: su práctica voluntaria en el hogar es una actividad de autocuidado para reducir el estrés, sentir calma, regular emociones, incrementar la concentración y tomar decisiones responsables.

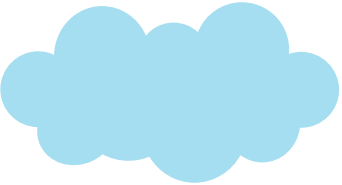
¿EN QUÉ CONSISTE LA ATENCIÓN PLENA?



⚙ Implica concentrar toda la atención en el “aquí y ahora”. Sentir y observar, sin juzgar, lo que ocupa la mente y el corazón.

⚙ Se practica a través de la activación de todos los sentidos, con voluntad, aceptación y paciencia.

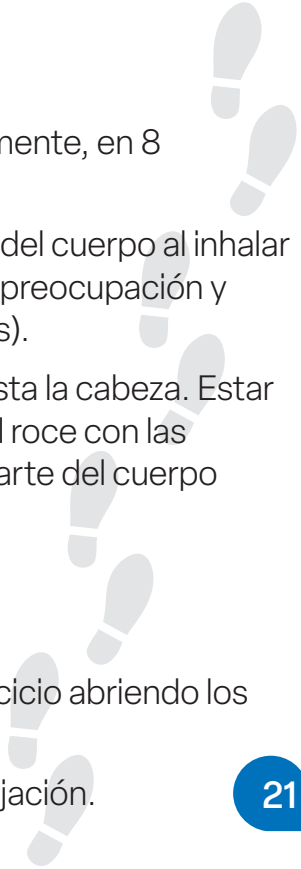
La OMS (2026) indica que la atención plena o mindfulness es una herramienta poderosa de autocuidado. Destaca que es una forma exitosa de afrontar el estrés y favorecer el bienestar físico y mental. Sugiere practicarla unos minutos durante el día.



“AQUÍ Y AHORA”



Práctica de la atención plena o mindfulness en casa:

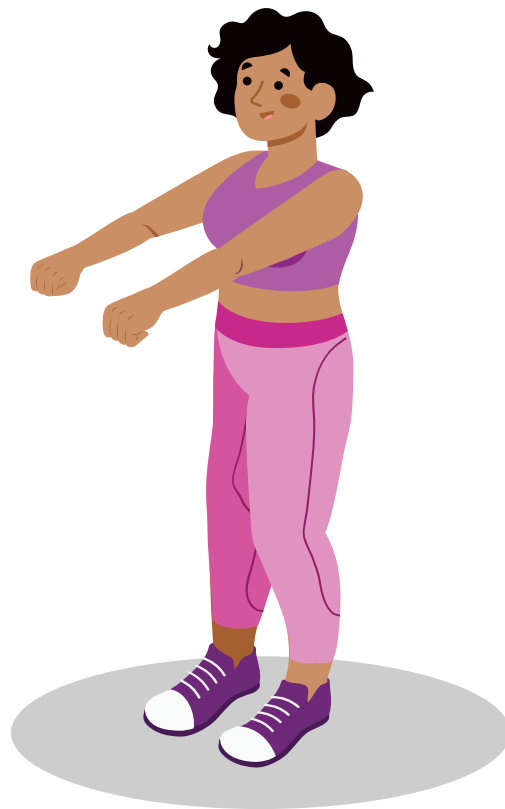
1. Buscar un lugar cómodo y seguro, con la temperatura adecuada y libre de peligro.
 2. Acomodarse (sentarse o echarse).
 3. Cerrar los ojos o mirar un punto fijo.
 4. Inhalar 4 segundos, mantener el aire 7 segundos y expulsar, ruidosamente, en 8 segundos (repetir el ejercicio 5 veces).
 5. Luego, respirar al ritmo habitual y concentrarse. Sentir el movimiento del cuerpo al inhalar y exhalar. Ante cualquier distracción, se recomienda reconocerla sin preocupación y retomar, inmediatamente, la atención en la respiración (3 a 5 minutos).
 6. Sentir cada parte del cuerpo, empezando por la punta de los pies hasta la cabeza. Estar consciente, por ejemplo, de la posición de los pies, la temperatura, el roce con las medias o zapatos y la superficie de apoyo. Así, continuar con cada parte del cuerpo (escaneo corporal).
 7. Repetir el paso 5.
 8. Repetir el paso 4.
 9. Empezar moviendo, de a poco, cada parte del cuerpo y cerrar el ejercicio abriendo los ojos lenta y completamente.
 10. Agradecerse por este momento de atención plena, respiración y relajación.
- 

SOLO RELÁJATE...

Otro ejercicio que se sugiere realizar, en momentos de tensión, frustración, ansiedad o rabia, es la “relajación progresiva de Jacobson”, una técnica eficaz para tensar voluntariamente los músculos.

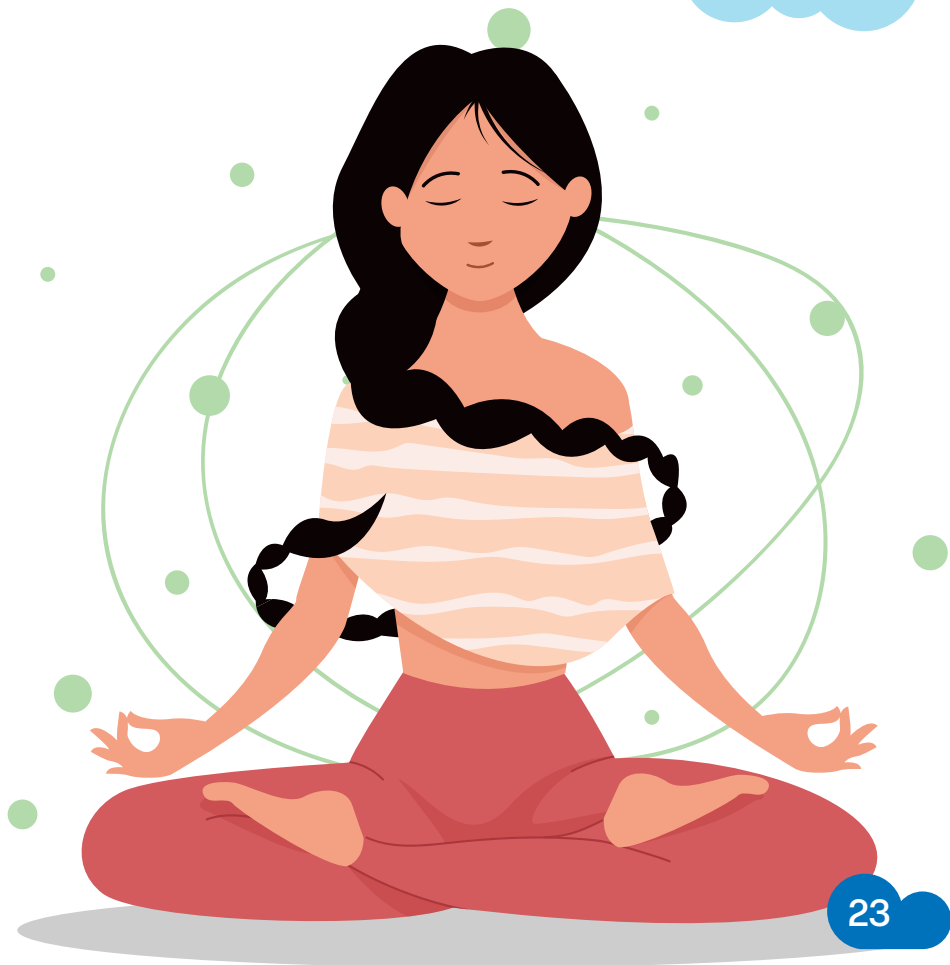
¡Empecemos!

- Posicionarse en un espacio tranquilo: de pie, sentada o sentado.
- Extender un brazo al frente, a la altura del hombro.
- Presionar la mano, haciendo un puño con fuerza, sentir la tensión que sube hasta el brazo (mantener la acción de 10 a 15 segundos).
- Soltar el puño lentamente, concentrarse en la relajación, sentir la diferencia entre la tensión y la relajación del músculo.
- Repetir con el otro brazo y otros grupos musculares (piernas, pies, hombros, espalda, mejillas, frente, etc.).



UNOS MINUTOS AL DÍA

Aprender habilidades para gestionar el estrés, como la relajación y la atención plena (mindfulness), puede ayudar a reducir sus efectos en todos los ámbitos de la vida y, sobre todo, en la familia y el trabajo.



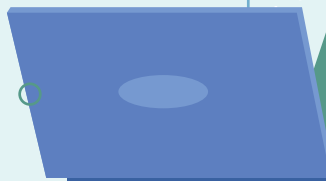
AUTOCAIDADO EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA

Enseñar es una actividad gratificante, de dedicación permanente y reto continuo. Por ello, el autocuidado es fundamental para el desempeño laboral dentro de las unidades educativas y centros de educación especial.

La salud mental permitirá:

- Permanencia laboral.
- Cumplimiento de responsabilidades personales, familiares y laborales.
- Formación profesional continua.
- Crecimiento institucional (la unidad educativa - UE o el centro de educación especial - CEE se convierte en referente de calidad educativa y buen trato).

Cuando la salud mental se ve afectada por mucho tiempo, es importante buscar ayuda profesional, con atención psicológica y/o psicoterapéutica.



Maestras y maestros

La UE o CEE puede implementar intervenciones institucionales dirigidas al autocuidado con la planificación de diversas actividades:

Compartir ejercicios de respiración consciente, actividades deportivas, recetas saludables, etc.

Crear redes de apoyo entre colegas.

Estudiantes con y sin discapacidad

Validar y aceptar sus emociones.

Enseñarles a respirar conscientemente (4 - 7 - 8 segundos) en momentos de enojo, tristeza, vergüenza o rabia.

Promover espacios de confianza para que puedan avisar si están expuestos a situaciones de violencia.

Proporcionar estrategias de autocuidado y cocuidado.

Familias de estudiantes con y sin discapacidad

En reuniones convocadas, dedicar 10 o 15 minutos a hablar sobre la salud mental.

Promover la salud física, mental y social. La OMS (2025) recomienda este abordaje en comunidades educativas.

Realizar alianzas con instituciones que brinden atención psicológica.

A través del Comité de Convivencia Pacífica y Armónica, planificar charlas virtuales mensuales sobre el cuidado de la salud mental en la familia.

Cuidar de quienes enseñan es proteger el corazón del aprendizaje.

Si la maestra o el maestro encuentra su propio equilibrio y bienestar, puede transformar el espacio educativo en un refugio seguro y liderar, con el ejemplo, la construcción de comunidades saludables y resilientes.



PAUTAS DE AUTOCUIDADO PARA FAMILIAS DE ESTUDIANTES CON Y SIN DISCAPACIDAD

Muchas veces las familias con estudiantes con y sin discapacidad, suelen pedir consejos a la maestra y al maestro sobre el cuidado de la salud mental. En ese caso, es importante dar orientación sobre los siguientes puntos:

Sobre las emociones:

- Brindar pautas para identificar las emociones (alegría, tristeza, rabia/enojo, miedo y asco) en cada integrante de la familia.
- Validar las emociones de todos los miembros de la familia y reflexionar sobre las formas de expresión (sin violencia).

Sobre las acciones:

- Aprender el concepto de salud mental, socializar sus efectos y formas de cuidado.
- Realizar un acuerdo familiar para aplicar los tips de autocuidado durante los fines de semana (págs. 13 a 17).



LA SALUD MENTAL ES UN DERECHO

El autocuidado empieza por una misma o uno mismo.

Cuando la comunidad educativa (dirección, maestras, maestros, estudiantes, madres, padres, cuidadoras y cuidadores) es un entorno protector, fomenta la atención en la salud mental y física de niñas, niños, adolescentes con y sin discapacidad y sus familias.

La salud mental es un derecho humano fundamental, y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico (OMS, 2022).

¡Usa el paraguas del autocuidado!



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BBVA (2018, 10 de diciembre). *Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional*. Boris Cyrulnik. Aprendemos juntos. Un proyecto de educación para una vida mejor [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=_lugzPwpsyY

Naciones Unidas -Día Mundial de la Meditación 21 de diciembre (s/f). *¿Qué es la meditación?*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Organización Mundial de la Salud (30 de marzo de 2026). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Organización Mundial de la Salud (8 de octubre de 2025). *Salud mental*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud (8 de septiembre de 2025). *Trastornos de Ansiedad*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

Organización Mundial de la Salud (2 de septiembre de 2024). *La salud mental en el trabajo*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>



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 Riberalta - 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

