

# Cuidándonos

**PROYECTO PARA LA INTEGRACIÓN DEL  
AUTOCUIDADO EN EL CONTEXTO LABORAL**

**UNA COLABORACIÓN DE LA COMISIÓN PARA LA  
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO  
Y EL PROGRAMA DE EQUIDAD  
DEPARTAMENTO DE SALUD**

**DICIEMBRE DE 2023**



Gobierno de Puerto Rico  
**COMISIÓN PARA LA  
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**  
Departamento de Salud

DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**



# TEMAS DE LA REVISTA

# Cuidándonos

**1**

**Carta de la Gerente  
de Proyecto**

**2**

**Equipo de trabajo**

**3**

**Material educativo**

**4**

**Autoevaluación**

**5**

**Alcance y resultados del proyecto**

**6**

**El futuro del autocuidado en  
el contexto laboral**

**7**

**Información contacto**

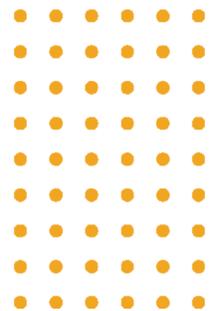


*Estimados lectores,*

Reciban un cordial saludo en nombre del equipo de trabajo de la Comisión para la Prevención del Suicidio y el equipo de “Cuidándonos”: proyecto para la integración del autocuidado en el contexto laboral.

El propósito ha sido planificar, desarrollar y facilitar la integración de estrategias de autocuidado en el contexto laboral utilizando estrategias basadas en evidencia, para abordar la quemazón laboral o ‘burnout’ y promover la salud mental de los primeros respondedores en Puerto Rico.

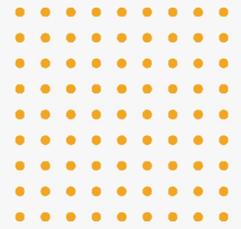
Nuestro deseo e intensión con esta revista es plasmar el alcance de “Cuidándonos” y proveer herramientas educativas que apoyen la creación y el sostén de espacios de autocuidado en la vida personal y profesional de nuestros lectores. Agradezco inmensamente la excelente labor realizada por el equipo de trabajo de este proyecto, su compromiso y solidaridad hizo de “Cuidándonos” un espacio seguro y compasivo para nuestra gente puertorriqueña. A los primeros respondedores que diariamente cuidan de sus comunidades, ¡gracias por su compromiso!



*Janice E. Viera*

Janice E. Viera Colón, Psicóloga Clínica  
Gerente de Proyecto  
Comisión para la Prevención del Suicidio  
Departamento de Salud

# NUESTRO EQUIPO DE TRABAJO



**Janice E. Viera Colón, PhD**  
Gerente de Proyecto



**María Isabel Coss Guzmán, PhD**  
Consultora



**Nicole Muñoz Berastaín, DrPH, MPH**  
Asesora en Salud Pública



**Amarilis Quiñones Esquilin, MS**  
Evaluadora

**Frances Fuentes Ortiz, MSW**  
Facilitadora de Trabajo Social



**Carmen Vanessa Rivera Sánchez, PhD**  
Facilitadora de Psicología Organizacional



**Maureen Rosado Dodd**  
Diseñadora Gráfica



**Félix Vázquez, MA**  
Asistente Administrativo



# MATERIAL EDUCATIVO

Durante el proyecto “Cuidándonos” se diseñó material educativo sobre temas elaborados durante los talleres. Algunos de los temas son: productividad saludable, autocuidado, cómo recuperarse del “burnout”, estrategias para el saludable del manejo de estrés, manejo del flujo de trabajo y señales del burnout. Este material se diseminó digitalmente y se desarrollaron ejemplares impresos. El material educativo producido en este proyecto provee sustentabilidad a la misión de promover salud y bienestar en el lugar de trabajo.

**CONSEJOS PARA UNA PRODUCTIVIDAD SALUDABLE**

- MANEJA BIEN TU TIEMPO
- TOMA UN DESCANSO CADA HORA
- ESTABLECE FLEXIBLES LÍMITES
- PROPÓNTE METAS
- COME SALUDABLE
- CONOCE TUS LÍMITES
- MANTÉNTE ORGANIZADO
- PRESTA ATENCIÓN

COMISIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO | DEPARTAMENTO DE SALUD

**Cómo practicar el autocuidado en el trabajo**

- Toma 5 minutos cada hora
- Escucha tu música favorita
- Socializa con compañeros/as de trabajo
- Integra la actividad física

COMISIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO | DEPARTAMENTO DE SALUD

**CÓMO RECUPERARSE DE LA QUEMAZÓN LABORAL O “BURNOUT”**

- Identifica el “por qué”**
  - Identifica cuando comiences a sentirte abrumado/a, irritable o inatento/a
  - Documenta tus “triggers” o situaciones precipitantes para identificar un patrón
  - Esto te ayudará a encontrar la causa del “burnout”
- Crea tu plan de autocuidado**
  - Escribe estrategias que te ayudan a manejar o eliminar la causa del estrés o infelicidad
  - Piensa en lo que necesitas ahora mismo (por ejemplo: si tienes demasiadas responsabilidades en el trabajo, establece límites diciendo “no”)
- Enfócate en tus necesidades básicas**
  - Mueve el cuerpo. Esto ayudará a reducir el estrés y mejorará tu estado de ánimo
  - Descansa lo suficiente
  - Aliméntate con comida nutritiva y mantente hidratado/a
- Haz una pausa y reevalúa**
  - Toma unos días para atender tu salud mental
  - Reevalúa tus metas personales
  - Enfócate en lo que es importante para ti y lo que necesitas eliminar

COMISIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO | DEPARTAMENTO DE SALUD

**MANEJO DE ESTRÉS DENTRO Y FUERA DEL TRABAJO**

- Metas realistas**: Concétrate en una o dos cosas que puedas hacer y conviértelas en metas más pequeñas.
- Alimentación sana**: Incorpora frutas, verduras, granos y legumbres. Evita comer alimentos procesados. Recórrales tomar suficiente agua.
- Toma 5 minutos**: Respira 5 minutos cada hora para sentirte más fresco, más creativo y más feliz. Te ayudará a despejar la mente.
- espacio organizado**: Tener tu escritorio limpio y organizado te ayudará a reducir el estrés y mejorar tu productividad.
- Mueve el cuerpo**: Mueve tu cuerpo. Búscate un espacio para hacer ejercicio o simplemente salir a caminar. Recórrales tomar suficiente agua.
- Descansa suficiente**: Intenta dormir 8 horas cada noche. Cuando tengas un día estresado, tu cuerpo necesita dormir más.

COMISIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO | DEPARTAMENTO DE SALUD

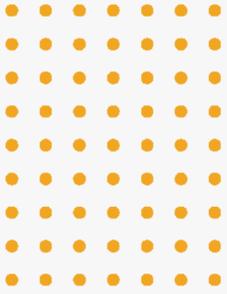
La comunicación con las demás personas comienza con cómo nos comunicamos con nosotros mismos. Alguna vez te has preguntado:

- ¿Cuál es mi narrativa interna?
- ¿Cómo pienso de mi mismo?
- ¿Cómo es mi dialogo interno?

Nuestro diálogo interno influye sobre nuestra mirada hacia los demás.

Ser compasivos con nosotros mismos, con nuestras necesidades y deseos, nos impulsa a la acción de atender lo que necesitemos en cada momento.

A continuación, les compartimos los elementos básicos sobre las afirmaciones positivas y algunos ejemplos que pueden ser de su interés y utilidad:



Afirmaciones positivas	
Afirmativas	Me acepto. Me cuido. Me valoro.
En presente	Aprendo de mis errores.
En positivo	Esto también pasará.
Breves	Trabajo para vivir y valoro lo que hago.



Si te animas ¡crea tus propias afirmaciones! Utiliza el diagrama a continuación. Quizás serán importantes recordarlas dentro o fuera de tu trabajo.



Crea tus propias afirmaciones positivas	
Afirmativas	
En presente	
En positivo	
Breves	





# AUTOEVALUACIÓN

**¿Alguna vez has evaluado tus hábitos de salud?**

En el proyecto “Cuidándonos” desarrollamos un instrumento de autoevaluación sobre hábitos de salud a nivel físico, mental y social. Este instrumento es autoadministrado y confidencial. Es fácil de completar y al final les compartimos unas preguntas de reflexión que serán importantes para acercarnos a la salud que merecemos.



### Autoevalúe sus hábitos de salud.

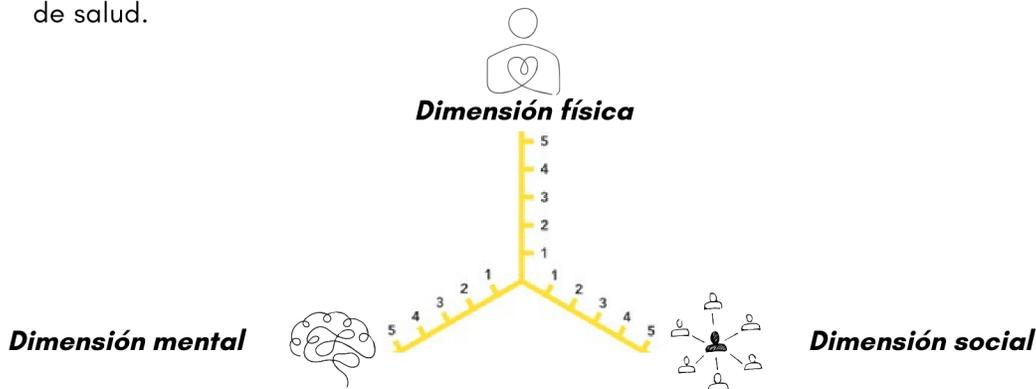
Seleccione los hábitos de salud que le apliquen por cada dimensión de salud: física, mental y social. Al finalizar, sume el total de hábitos para cada una.

		Puntuación
	<input type="radio"/> Duermo de 7 a 8 horas cada noche. <input type="radio"/> Me alimento de forma nutritiva. <input type="radio"/> Cepillo mis dientes a diario. <input type="radio"/> Realizo actividad física al menos 3 veces en semana <input type="radio"/> Evito el uso de tabaco, alcohol y drogas recreativas.	
<b>social</b>	<input type="radio"/> Generalmente me siento bien conmigo mismo/a. <input type="radio"/> Se me hace fácil identificar mis emociones. <input type="radio"/> Me acepto como soy. <input type="radio"/> Reconozco mis pensamientos y emociones. <input type="radio"/> Practico, al menos 1 vez en semana, una actividad que disfruto.	
<b>mental</b>	<input type="radio"/> Muestro respeto por mi familia y amigos. <input type="radio"/> Puedo decir "no" sin sentirme mal. <input type="radio"/> Puedo diferir de ideas de otros sin molestarme. <input type="radio"/> Obtengo apoyo de los demás cuando lo necesito. <input type="radio"/> Tengo al menos una persona con la que mantengo comunicación.	



### Ilustre su triángulo de salud: física, mental y social.

Marque con un punto la puntuación obtenida en cada dimensión de salud del ejercicio anterior. Luego trace una línea, uniendo cada punto para formar su triángulo de salud.



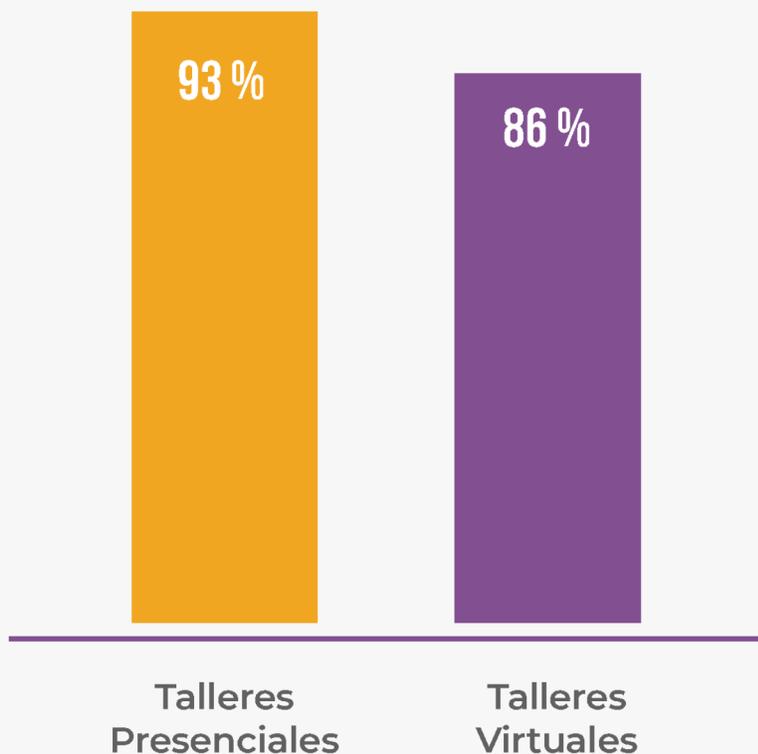
### Reflexione sobre su triángulo de salud.

- ¿Mi triángulo tiene sus lados iguales?
- ¿Hay una dimensión de salud más fuerte que otra?
- ¿Hay una dimensión de salud en la que pueda mejorar?



# ALCANCE Y RESULTADOS DEL PROYECTO CUIDÁNDONOS

Total participantes: 777\*



Demografía de participantes:

Talleres Presenciales



Femenino

Masculino

Demografía de participantes:

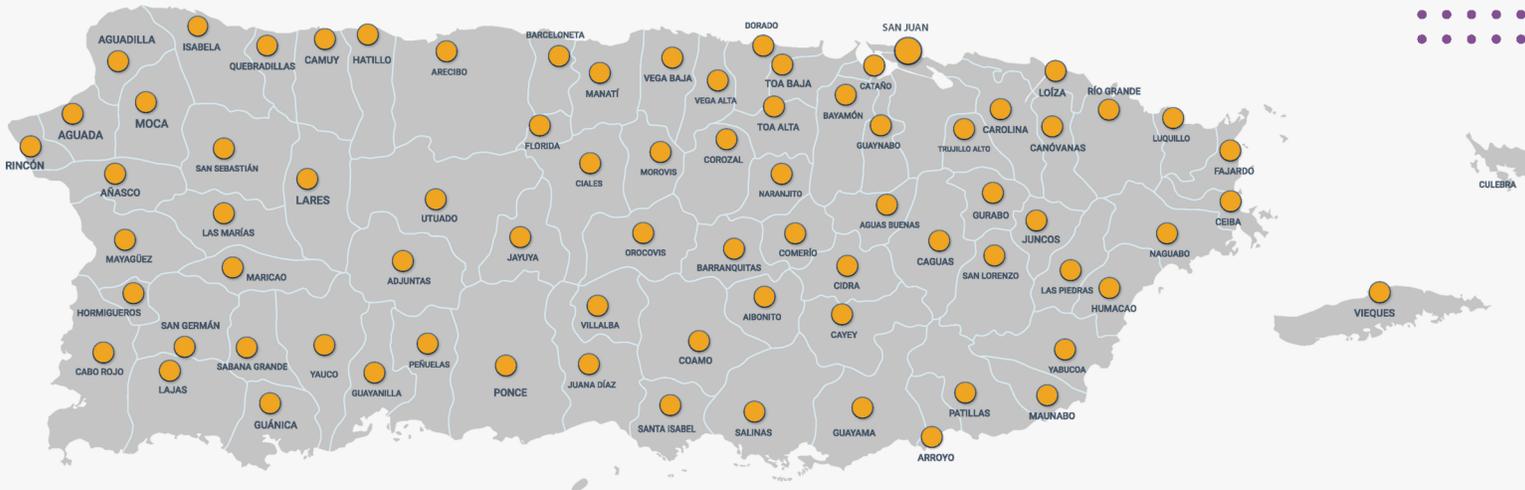
Talleres Virtuales



Femenino

Masculino

# MUNICIPIOS



## Participación en talleres virtuales:

- Adjuntas
- Aguada
- Aguadilla
- Aguas Buenas
- Aibonito
- Arecibo
- Arroyo
- Barceloneta
- Barranquitas
- Bayamón
- Cabo Rojo
- Caguas
- Camuy
- Canóvanas
- Carolina
- Cataño
- Cayey
- Ceiba
- Ciales
- Coamo
- Fajardo
- Florida
- Guayama
- Guayanilla
- Guaynabo
- Guarabo
- Hatillo
- Hormigueros
- Humacao
- Isabela
- Jayuya
- Juana Díaz
- Juncos
- Lajas
- Lares
- Las Marías
- Las Piedras
- Loíza
- Luquillo
- Manatí
- Maricao
- Maunabo
- Mayagüez
- Moca
- Morovis
- Naguabo
- Orocovis
- Peñuelas
- Ponce
- Quebradillas
- Rincón
- Río Grande
- Sábana Grande
- Salinas
- San Germán
- San Juan
- San Lorenzo
- San Sebastián
- Toa Baja
- Trujillo Alto
- Utuado
- Vega Alta
- Vega Baja
- Vieques
- Villalba
- Yauco

## Talleres presenciales:

- San Juan
- Orocovis
- Vieques
- Adjuntas
- Camuy

## Ocupación de participantes

### Participación en talleres virtuales:

- Profesionales de enfermería
- Bomberos
- Manejo de Emergencias
- Salud Pública
- Salud Mental
- Seguridad Pública



# EVALUACIÓN DE PARTICIPANTES

## Talleres Virtuales

Evaluación de participantes Taller Cuidándonos - Modalidad Virtual	Completamente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Completamente en desacuerdo	Total
Mi conocimiento sobre el autocuidado en el contexto laboral aumentó con la participación en este taller.	413 (90.2%)	42 (9.2%)	0	3 (0.7%)	458
El tema de autocuidado en el contexto laboral es útil para el desarrollo personal y profesional	430(93.9%)	25 (5.5%)	0	3 (0.7%)	458
El material de autocuidado en el contexto laboral ofrecido en el taller fue de fácil comprensión y se presentó de manera clara y ordenada.	432(94.3%)	23 (5.0%)	0	3 (0.7%)	458
Las estrategias de autocuidado ofrecidas en el taller se adaptan a mi realidad personal y laboral.	414 (90.4%)	40 (8.7%)	1 (0.2%)	3 (0.7%)	458
Las facilitadoras del taller mostraron buenas destrezas de comunicación y dominio del material.	428 (93.4%)	27 (5.9%)	0	3 (0.7%)	458

# EVALUACIÓN DE PARTICIPANTES

## Talleres Presenciales

Evaluación de participantes Taller Cuidándonos - Modalidad Virtual	Completamente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Completamente en desacuerdo	Total
Mi conocimiento sobre el autocuidado en el contexto laboral aumentó con la participación en este taller.	70 (86.4%)	10 (12.3.2%)	0	1 (1.2%)	81
El tema de autocuidado en el contexto laboral es útil para el desarrollo personal y profesional	75 (92.6%)	6 (7.4%)	0	0	81
El material de autocuidado en el contexto laboral ofrecido en el taller fue de fácil comprensión y se presentó de manera clara y ordenada.	74 (91.4%)	6 (7.4%)	1 (1.2%)	0	81
Las estrategias de autocuidado ofrecidas en el taller se adaptan a mi realidad personal y laboral.	69 (85.2%)	12 (14.8%)	0	0	81
Las facilitadoras del taller mostraron buenas destrezas de comunicación y dominio del material.	78 (96.3%)	3 (3.7%)	0	0	81



# GALERÍA DE FOTOS



**Taller Cuidándonos: PMO**  
**Fecha: 28 de septiembre de 2023**  
**Facilitadora: Dra. María I. Coss Guzmán**  
**Lugar: Departamento de Salud, San Juan Puerto Rico**



**Taller Cuidándonos: Municipio de Orocovi**  
**Fecha: 11 de octubre de 2023**  
**Facilitadora: Frances Fuentes Ortiz**  
**Lugar: Orocovi, Puerto Rico**



**Taller Cuidándonos: Municipio de Vieques**  
**Fecha: 19 de octubre de 2023**  
**Facilitadora: Dra. María I. Coss Guzmán**  
**Lugar: Vieques, Puerto Rico**



**Taller Cuidándonos: Municipio de Adjuntas**  
**Fecha: 7 de noviembre de 2023**  
**Facilitadora: Dra. Janice E. Viera Colón**  
**Lugar: Adjuntas, Puerto Rico**

# EL FUTURO DEL AUTOCUIDADO EN EL CONTEXTO LABORAL

La quemazón laboral o burnout es un fenómeno ocupacional que tiene múltiples consecuencias físicas y emocionales para las personas trabajadoras. Estas consecuencias también se manifiestan en la forma en que se interviene con clientes/pacientes y en el ambiente laboral. El proyecto “Cuidándonos” busca promover estrategias a nivel organizacional para mejorar la cultura y el ambiente en el lugar de trabajo mediante una reflexión informada sobre los factores de riesgo y los factores que mitigan o previenen el agotamiento.

Sin duda el futuro del autocuidado en el contexto laboral tiene que involucrar a las personas en posiciones de poder, en gerencia, administración y supervisión. Ese camino es precisamente un espacio de oportunidad para expandir el alcance de este proyecto y promulgar una transformación en la cultura organizacional en la que se priorice la salud mental y el bienestar de las personas trabajadoras.

El cirujano general de los Estados Unidos recientemente publicó una guía sobre la importancia de la salud mental y bienestar en el lugar de trabajo. Esta guía se fundamenta en cinco elementos esenciales que sirven de apoyo para patronos, organizaciones y trabajadores sobre cómo ser promotores del bienestar dentro del contexto laboral. Cada uno de estos cinco elementos están centrados en la voz de los/as trabajadores y la equidad.

## La voz y la equidad del trabajador/a



Esperamos que este proyecto sirva de punto de lanza para futuras iniciativas que promulguen la salud y el bienestar en el lugar de trabajo.

“Concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que sí puedo y la sabiduría para reconocer la diferencia”.

*Oración de serenidad Alcohólicos Anónimos*



Para más información sobre el proyecto  
“Cuidándonos” favor escribir a la Comisión  
para la Prevención del Suicidio a

[prevencionsuicidio@salud.pr.gov](mailto:prevencionsuicidio@salud.pr.gov)

Si usted o alguien que conoce necesita apoyo  
emocional, necesita un referido a servicios de salud  
mental o está en riesgo de suicidio, favor de llamar a:

**Línea PAS de ASSMCA al 9-8-8**



Para más información  
escanee aquí.