



TALLER - APOYO AL APOYO



JUAN GUILLERMO HERNÁNDEZ GIL

 Guillermo.hernandez@udea.edu.co

 3007824653

Magister en investigación en psicoanálisis, psicólogo, y docente universitario. Su formación y práctica se orientan por la clínica individual, acompaña las prácticas en hospitalización de los estudiantes de psicología. También es instructor de Aikido, disciplina que integra en su visión del cuidado del cuerpo y la mente. Combina la docencia, la clínica y el arte marcial como caminos de transformación personal y colectiva.

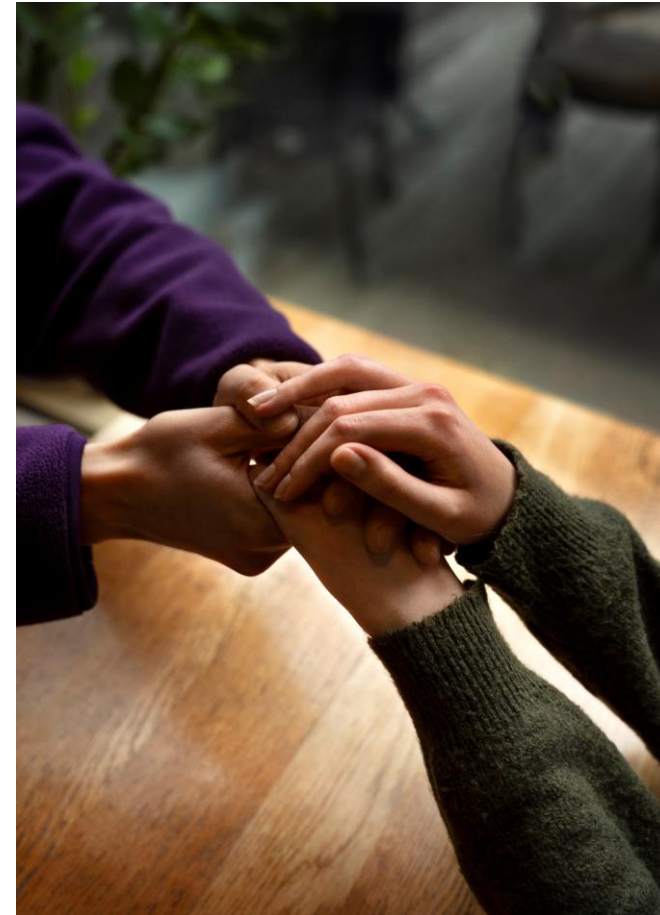


APOYO AL APOYO

- La **estrategia de apoyo al apoyo** es una metodología muy usada en escenarios de promoción de la salud y en la formación de equipos que trabajan directamente con personas en situación de vulnerabilidad, como lo es el personal de salud.

- **Objetivo general:**

Brindar a los participantes una experiencia vivencial sobre la estrategia de apoyo al apoyo, explorando sus fundamentos, beneficios y posibles aplicaciones en diferentes entornos laborales.



ACUERDOS DE TRABAJO



-Respeto al
pensamiento del otro.



-Escuchar lo que el
otro tiene que decir



-Participar activamente
en las actividades.



-Si es necesario el uso de
los celulares, retirarse un
momento de la actividad
y luego retornar.

DINÁMICA

La tarjeta de apoyo:

Objetivo:

Que los participantes se presenten, se conozcan y compartan qué los motivó a participar en el taller, generando un clima de confianza inicial.

Duración: 20 minutos

Materiales: Tarjetas de cartulina o papel, marcadores, cinta adhesiva.

Escuchar, compartir y validar experiencias

Tiempo: 20 minutos





Apoyo al apoyo,
¿Qué es?

Cuidar a quienes cuidan

Los equipos de trabajo enfrentan altas
cargas emocionales

En salud, en equipos de rescate, surge la
necesidad de ***cuidar a los cuidadores***
para que estos puedan continuar con su
labor

¿Qué es?

Es una estrategia de brindar cuidado a los que brindan apoyo
Espacios, recursos y dinámicas que fortalecen los equipos
Promueve el autocuidado, la resiliencia y el autocuidado entre pares

Por qué surge

- Alta prevalencia de estrés, burnout y desgaste emocional en profesionales de ayuda.
- Reconocimiento de que el bienestar del equipo impacta en la calidad del servicio.
- Necesidad de sostener la motivación y compromiso en entornos de alta demanda.

Beneficios

- Prevención del **síndrome de burnout**.
- Mejora del **clima laboral** y la colaboración.
- Mayor **resiliencia** en situaciones críticas.
- Equipos más **efectivos y empáticos**.



Experiencias en salud

- **Hospitales y clínicas:**

- Círculos de palabra para enfermería.
- Espacios de reflexión post-turno en UCI.
- Talleres de autocuidado y manejo del estrés.



Experiencias en salud (2)

- **Equipos psicosociales:**

- Supervisiones grupales
- Intervenciones breves de apoyo emocional.
- Redes de contención entre colegas.

En otros sectores

- Educación: acompañamiento a docentes con alta carga emocional.
- Empresas: programas de bienestar para personal en servicio al cliente.
- Voluntariado y ONG: apoyo a equipos en intervención comunitaria.
- Emergencias: soporte a brigadistas y personal de primera respuesta.

Elementos clave

- Reconocimiento del rol.
- Espacios de escucha y descarga.
- Formación en autocuidado.
- Apoyo entre pares.
- Prevención del desgaste.



-  **Cuidar al equipo no es un lujo, es una necesidad.**

El apoyo al apoyo fortalece a los profesionales y mejora la calidad del servicio que brindan.

Mapas de apoyo

- **Objetivo:** Identificar colectivamente los momentos en los que se requiere apoyo en el trabajo y reconocer las formas actuales de recibirlo o no recibirlo.

- **Primera pregunta (7 min)**

👉 *“¿En qué momentos en mi trabajo siento que necesito apoyo?”*

- Cada participante escribe ideas en tarjetas pequeñas o post-its (un momento por tarjeta).
- El grupo las va pegando en su cartulina bajo la columna **“Necesito apoyo cuando...”**.
- Se pueden agrupar las respuestas que se repitan.

- **Segunda pregunta (7 min)**

👉 *“¿De qué maneras actualmente recibo (o no) apoyo de mis colegas?”*

- Se repite la dinámica, esta vez pegando las ideas en la columna **“Recibo apoyo (o no) cuando...”**.
- Se invita a diferenciar entre experiencias positivas y carencias.

- **Puesta en común (3 min)**
 - Cada grupo comparte **2 hallazgos claves** (uno de cada pregunta).
- Participación del facilitador

Herramientas prácticas de autocuidado y apoyo entre pares

- A continuación pondrán en practica algunas acciones que pueden implementarse en la estrategia Apoyo al apoyo, es importante permitirse desarrollar la actividad, y luego, de requerirlo, evaluarla.

“Círculo de Apoyo”

- **Objetivo:** Explorar y practicar microestrategias concretas de autocuidado y apoyo mutuo que los participantes puedan llevar a su trabajo en equipo.

1. Técnica breve de respiración y descarga (5 min)

- El facilitador guía una práctica corta:
 - **Inhalar profundo** por nariz en 4 tiempos.
 - **Sostener** el aire 2 tiempos.
 - **Exhalar lentamente** en 6 tiempos por boca.
 - Repetir 3 ciclos.
- Se acompaña con la invitación a mover hombros, cuello o brazos para liberar tensión.

2. Check-in emocional (5 min)

- En subgrupos de 5–6 personas, cada uno responde en una ronda rápida a la pregunta:
👉 *“Si tuvieras que describir tu estado de ánimo con una imagen, color o clima, ¿cuál sería y por qué?”*
- El resto escucha sin interrumpir.

Apoyo en tríadas (15 min)

- Se forman grupos de 3.
- **Dinámica:**
- Una persona comparte en 2 minutos un reto o situación que le está costando en el trabajo.
- Los otros dos escuchan activamente (no dan consejos, solo validan y muestran presencia).
- Luego se rota hasta que los tres pasen por el rol de hablante.

Plenarí

-  *¿Qué se sintió útil de estas microprácticas?*
-  *¿Cómo las imaginan aplicables en su día a día laboral?*

Diseñando nuestro plan piloto

- **Trabajo en grupos pequeños:** Cada grupo responde:
- ¿Qué prácticas de apoyo al apoyo podríamos implementar en nuestro equipo?
- ¿Qué resistencias o dificultades pueden surgir?
- ¿Qué compromisos iniciales podemos asumir?

Socialización

Reflexión final

- **Dinámica “El compromiso personal”:** Cada participante escribe en una tarjeta una acción concreta de autocuidado o de apoyo que pondrá en práctica la próxima semana.
- **Círculo de cierre:** Cada quien comparte en una palabra cómo se va del taller.

• ***Gracias***

Elaboró

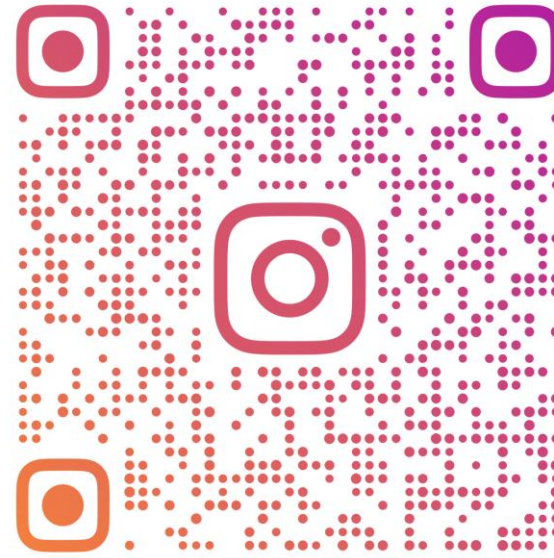
Juan Guillermo Hernández Gil

Psicólogo

- Magister en investigación en psicoanálisis

- Celular 3007824653

https://about.me/juanguillermo_hernandezgil



JUANHERNANDEZPSICOLOGO

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



Conoce cómo

descargar los certificados de las acciones educativas

01



02

Consulta tu certificado

Descarga el certificado y/o constancia de participación a las acciones educativas Positiva.

Para iniciar el proceso de descarga debes ingresar tu número de documento (sin espacios, puntos y comas) y luego dar clic en el botón "Consultar."

Tipo de identificación
Escoge tu tipo de identificación

Numero de documento

Consultar

03

Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:

Nombre:

Total horas: 205

Mostrar: 10 registros

No	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en Horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACION INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LUDICO NIVEL 1	2023-06-14	8	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TECNICO EN PROMOCION Y PREVENCIÓN 2024 DOGOTA MAS POSITIVA	2024-10-16	9	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN EN PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 50 HORAS SCOOT	2024-04-15	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 50 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-03	50	VIRTUAL	

Paso 1:

Escanea el código QR

Paso 2:

Selecciona el **tipo de documento** y escribe el **número**, una vez diligenciados da clic en consultar.

Paso 3:

Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el icono

¿Quieres profundizar tus conocimientos y
potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!

