



Unidad de Apoyo Psicosocial
al Personal Universitario
Universidad de Concepción

GUÍA BREVE DE AUTOCUIDADO



“La salud se produce cuando se devuelve a la gente el poder para efectuar las transformaciones necesarias que aseguren un buen vivir y se reduzcan las causas que atentan contra la salud y el bienestar”.

Carta de Ottawa, 1986

Autoras:

- **Colomba Godoy Arteaga.** Psicóloga Unidad de Apoyo Psicosocial al Personal Universitario Universidad de Concepción
- **Dra© Nerkis Fuentes Domínguez.** Psicóloga Unidad de Apoyo Psicosocial al Personal Universitario Universidad de Concepción

Revisado por:

- **Dra. Angélica Melita Rodríguez.** Coordinadora Unidad de Apoyo Psicosocial al Personal Universitario Universidad de Concepción
- **Daniel Tapia Valdés.** Periodista Dirección de Comunicaciones Universidad de Concepción

Diseño:

- **Daniel Bordon Ortiz** (Director Centro de Formación y Recursos Didácticos)
- **Pedro Martínez Catalán** (Coordinador área diseño UX)
- **Ricardo Rocha** (Jefe de proyecto)
- **Gerardo López Rübke** (Diseño y diagramación)
- **Moisés Lizana** (Ilustraciones)



Presentación

La Unidad de Apoyo Psicosocial al Personal Universitario (UAPPU) de la Universidad de Concepción, nace el año 2020 como respuesta a la crisis sanitaria por Covid-19 con el objetivo de proteger y promover la salud mental del personal universitario a través de diversas acciones.

La Unidad cuenta con profesionales del ámbito de la salud y salud mental que poseen formación y preparación para elaborar y brindar estrategias de fomento y promoción de la salud mental, así como también para apoyar psicoemocionalmente a funcionarios(as) de la Universidad que se encuentren atravesando una situación de crisis.

Una de las estrategias de promoción y prevención en salud mental es la elaboración de documentos que entreguen herramientas concretas tanto para las personas como para los equipos de trabajo.

De esta forma, la guía que se presenta a continuación es parte de las actividades que realiza la Unidad, cuyo objetivo es promover la conciencia y la práctica del autocuidado tanto a nivel individual como colectivo, a través del otorgamiento de herramientas y estrategias efectivas que contribuyan al bienestar físico, emocional y mental de las personas.

Esta guía reconoce la importancia del autocuidado y busca capacitar en este ámbito para que se tomen medidas proactivas hacia el bienestar, lo que resultará en mayor satisfacción, rendimiento y calidad de vida de las personas. Esto es fundamental para la prevención y reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con el estrés y el agotamiento, tanto a nivel individual como colectivo.

Fomentar el autocuidado dentro de los equipos promueve un ambiente de apoyo mutuo y colaboración, lo que previene la aparición de conflictos y contribuye a un clima laboral saludable.

De esta forma, el autocuidado individual y colectivo como estrategia de prevención es un enfoque proactivo que permite anticipar y abordar las posibles dificultades antes de que se conviertan en problemas mayores.

En un mundo cada vez más estresante y exigente es crucial brindar a las personas y equipos las herramientas y estrategias necesarias para cuidar de sí mismos y mantener un equilibrio saludable.

Las preguntas que se responderán en esta guía son las siguientes:

- ¿Qué es el autocuidado?
- ¿Cuáles son los conceptos básicos del autocuidado?
- ¿Cómo se une lo individual con lo colectivo?
- ¿Qué acciones se deben tomar para el autocuidado individual?



¿Qué es el autocuidado?

Autocuidado son las prácticas y decisiones que una persona tiene sobre ella, cuyo objetivo es mejorar o mantener su salud, y/o prevenir la enfermedad, en los aspectos físicos, mentales, emocionales, sociales y espirituales (Cancio-Bello et al., 2020; Cancio-Bello, 2018; Correa, 2016). En suma, es poder habitar el propio cuerpo y decidir por realizar actividades saludables como alimentarse, resolver conflictos relacionales, manejar el estrés, entre otras acciones, de manera más sana y consciente. A esta capacidad se le denomina “sentido de agencia”.

Para poder gestionar el autocuidado, es menester ser consciente, valorar y reapropiar el cuerpo escuchando sus señales. Por ejemplo, estar atentos a sensaciones físicas, pudiendo expresar emociones y desarrollando la espiritualidad, aspectos que nos permiten desarrollar nuestra capacidad de manejo emocional. Además, es importante poder establecer límites con las demás personas y acudir a las redes de apoyo, sobre todo ante situaciones desafiantes (Marrufo-Díaz et al., 2017).

Conceptos básicos del autocuidado:

Autocuidado individual (Me cuido):

El autocuidado individual corresponde al cuidado de uno mismo y está conformado por todas aquellas medidas que adoptamos como gestores de nuestro autocuidado. Son todas esas actividades personales que nos ayudan a proteger nuestra salud y bienestar. Se refiere también a las actitudes y hábitos que adoptamos en nuestra vida diaria para mantenernos saludables y sentirnos bien (Levin y Idler, 1983).

El autocuidado individual es esencial para mantener un equilibrio saludable en nuestra vida diaria. Al cuidar de nosotros mismos, estamos en mejores condiciones de afrontar desafíos, gestionar el estrés y mantener un estado de ánimo positivo.

Es importante asimismo entender que el autocuidado trae beneficios a la organización como un todo. Una persona que mantiene una práctica de autocuidado probablemente será más produc-

tiva, más innovadora y colaborativa. Además, la construcción de resiliencia, que es la capacidad de hacer frente a las situaciones difíciles o adversas con fortaleza, mediante el autocuidado protegerá contra el agotamiento psíquico.

Bienestar individual:

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el bienestar individual es cuando nos sentimos bien tanto física como mental y socialmente, por lo que no se reduce a la ausencia de enfermedades. El bienestar individual involucra el bienestar subjetivo, el cual se evalúa a través de la relación entre la satisfacción con la vida y el balance entre las emociones positivas y negativas. Desde estas dos aristas, cada persona

hace un análisis y evaluación general sobre cómo se considera estar en cada una, llegando así a tener una noción de su bienestar individual. Es decir, si una persona se siente feliz o satisfecha con su vida, y experimenta un equilibrio entre sus emociones negativas y positivas, expresándolas en función de cada situación, estos elementos indicarían la existencia de bienestar individual.

¿Cómo se une lo individual con lo colectivo?

Autocuidado colectivo (Nos cuidamos):

El autocuidado colectivo implica reconocer que el bienestar individual de cada miembro de un equipo de trabajo está intrínsecamente ligado al bienestar colectivo. Al promover un entorno de apoyo y cuidado mutuo, los equipos pueden prosperar y alcanzar su máximo potencial.

Es muy importante que los liderazgos o jefaturas puedan crear un entorno de trabajo donde todas las personas puedan cuidar y mejorar su salud. Los liderazgos deben proporcionar las condiciones adecuadas para que su equipo pueda promover y proteger su bienestar. En este sentido, cada persona en el equipo, incluyendo al o la líder y a la organización, necesitan conocer la importancia del autocuidado y sus efectos en la salud mental, asumiéndose esta necesidad desde todas las aristas. Esto implica manejar de manera adecuada las exigencias laborales y fomentar un ambiente de trabajo saludable para todos y todas (Franke et al., 2014).



Bienestar social:

Es la manera en la que se valoran las circunstancias y los sucesos que pasan en la comunidad o en la sociedad (Keyes, 1998). Lo componen varias dimensiones:

Integración social: Es la evaluación de las relaciones que se mantienen con la sociedad y la comunidad. Desde esta mirada, es importante para la salud mental que la persona cultive un sentido de pertenencia en los diferentes contextos de socialización.

Aceptación social: La pertenencia a un grupo o a una comunidad debe contar con dos cualidades importantes: confianza, aceptación y actitudes positivas hacia los demás (atribución de amabilidad, honestidad y bondad) y aceptación de aspectos positivos y negativos de la propia vida.

Contribución social: El sentimiento de confianza hacia otras personas y hacia nosotros mismos debe verse acompañado de un sentimiento de utilidad, de que se tiene algo útil que ofrecer al mundo.

Actualización social: Llevado a lo institucional, se centra en la confianza en las metas y objetivos de las instituciones, de las cuales se pueden obtener beneficios como sociedad (confianza en el progreso y en el cambio social). Las personas más saludables mentalmente, según Keyes (1998), son las que confían en el futuro de la sociedad, en su potencial de crecimiento y en su capacidad para producir bienestar.

Coherencia social: Se refiere a la confianza depositada en la dinámica de la sociedad. Incluye la preocupación por informarse con lo que ocurre en el mundo.

Principios para el autocuidado:

- El autocuidado es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por lo tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
- El autocuidado implica una responsabilidad individual y una filosofía de vida ligada a las experiencias en la vida cotidiana.
- El autocuidado se apoya en un sistema formal como es el de salud, e informal, con lo es el apoyo social.
- El autocuidado tiene un carácter social, puesto que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y da lugar a interrelaciones.
- Al realizar las prácticas de autocuidado, ya sea con fines protectores o preventivos, las personas siempre las desarrollan con la certeza de que mejorarán su nivel de salud.

¿Qué acciones se deben tomar para el autocuidado individual y colectivo?

A continuación, se describen algunas acciones individuales y grupales que constituyen herramientas para el autocuidado físico, emocional y psicosocial, con el propósito de impulsar el bienestar individual y colectivo.

Autocuidado individual:

- **Ejercicio físico regular:** el ejercicio es una excelente manera de reducir la tensión y el estrés acumulado, además de mejorar la salud cardiovascular y el estado físico general.
- **Alimentación saludable:** una dieta equilibrada y saludable puede ayudar a mejorar el bienestar físico y emocional, proporcionando al cuerpo los nutrientes necesarios para funcionar correctamente.
- **Meditación y mindfulness:** la meditación y la práctica de mindfulness pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, promoviendo la relajación y la concentración.
- **Descanso:** es necesario reconocer la necesidad de descansar y actuar en consecuencia. El ser humano tiene derecho a hacer nada. Dormir adecuadamente, al menos 7 horas al día, creando el ambiente necesario para ello, es esencial para el bienestar físico y emocional.
- **Tiempo para uno:** reservar tiempo en la agenda para hacer actividades que se disfruten, como leer, escuchar música o disfrutar de un baño relajante.
- **Socialización:** mantener relaciones sociales saludables y gratificantes puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.
- **Hábitos saludables:** evitar el consumo de sustancias tóxicas, como el tabaco o el alcohol, y tratar de reducir el consumo de cafeína y azúcar.
- **Practicar la gratitud:** Tomar un momento para reflexionar sobre las cosas positivas del trabajo. Agradecer lo que se tiene y enfocarse en lo que se puede hacer, en lugar de preocuparse por lo que no se puede controlar.
- Realizar periódicamente un autoanálisis del nivel de bienestar e intentar realizar los cambios pertinentes si son necesarios.
- Buscar ayuda profesional si se identifica malestar elevado.

Autocuidado colectivo (cuidado del equipo):

- Establecer dinámicas de cuidado grupal al inicio de las reuniones, con el objetivo de generar distensión desde el inicio y romper o prevenir posibles climas de tensión.
- Emplear y fomentar habilidades comunicativas basadas en asertividad, empatía, escucha activa, amabilidad y respeto a la hora de intercambiar información entre dos o más miembros del equipo.
- Crear espacios de consulta, libres de juicio para resolver dudas de las personas y de los equipos.
- Dar espacio para manifestar los malestares del equipo y practicar estilos de afrontamiento ante situaciones estresantes, basados en la aceptación de la realidad, donde se exprese una actitud activa y efectiva, con reconocimiento del problema y con capacidad de control en su justa medida.
- Cambiar el paradigma de la producción, hacia aquel que pone la vida en el centro y, por tanto, generar una cultura del cuidado como base del funcionamiento organizacional.
- Desconectar con las labores desarrolladas en el trabajo a través de la separación de facetas y la realización de actividades diferentes a la laboral. Por ejemplo, realizar pausas activas o ejercicios de respiración y/o relajación progresiva al menos 10 minutos durante la jornada laboral.
- Fomentar espacio de equipo y buena comunicación. La creación de espacios de equipo y redes de apoyo ha demostrado ser fundamental no sólo para reducir el estrés y el agotamiento, sino también para lograr los siguientes beneficios:
 - Mejorar la capacidad para enfrentar situaciones estresantes.
 - Aliviar los efectos de la angustia emocional, especialmente relacionada con el síndrome de desgaste.
 - Mejorar la salud mental y física.
 - Contribuir a sentirse valorado, seguro y parte de una comunidad.
 - Fomentar la creación de espacios de equipo y redes de apoyo no sólo tiene un impacto positivo en el bienestar individual, sino que también promueve la construcción de conexiones significativas y una sensación de pertenencia dentro del colectivo laboral.

¿Cómo podemos fomentar los espacios de equipo?

Una de las maneras de fomentar espacios de equipo es a través de la comunicación, es por ello que le presentamos el modelo de relaciones que proporciona pasos y consejos para desarrollar habilidades de escucha efectiva, establecer relaciones positivas y superar barreras en la comunicación. Además, proporciona pautas sobre cómo escuchar activamente, mostrar interés, mantener contacto visual, mantener una postura abierta y practicar la empatía (Huerta & Rodríguez, 2006):

1. Saber escuchar: Relajarse y mantener una actitud positiva y objetiva para enfocarse en las palabras del interlocutor en lugar de pensar en la respuesta.

2. Entablar contacto visual: Mirar a los ojos del interlocutor o, si es difícil, mirar hacia su frente para mostrar atención.

3. Ladearse hacia el hablante: Adoptar una postura corporal abierta que anime al interlocutor a continuar la conversación.

4. Guardar un silencio activo: Utilizar el silencio para comunicar que se está escuchando activamente y se está pensando en el mensaje.

5. Mantener el interés: Mostrar interés mediante expresiones faciales, gestos, asentimientos y respuestas de aprobación para motivar al interlocutor a seguir hablando.

6. Implicarse en la respuesta: Utilizar respuestas no verbales para involucrarse mental y emocionalmente con el interlocutor, parafraseando ideas y haciendo preguntas que aclaren la conversación.

7. Ostentar una postura abierta: Evitar cruzar los brazos, ya que esto da la impresión de estar cerrado a lo que se dice.

8. No dejarse distraer por ruidos: Evitar que ruidos internos y externos distorsionen el mensaje, ya sean fisiológicos, psicológicos o externos.

9. Empatía: Intentar comprender la perspectiva del interlocutor y el significado emocional detrás de sus palabras.

10. Situarse frente al hablante: Mostrar interés y eliminar barreras físicas para una mejor comunicación.



Actividades de equipo

- Así como el cuidado puede abordarse desde una perspectiva individual mediante algunas de las estrategias antes mencionadas, existen otras estrategias para promover el cuidado entre los miembros de una organización, entre los cuales podemos mencionar:
- Asegurar condiciones mínimas de resguardo de la integridad personal en el trabajo.
- Generar espacios de vaciamiento y descompresión cotidianos.
- Corresponsabilidad ante decisiones que afectan la vida o integridad de los/as usuarios/ as y/o a integrantes del equipo.
- Generación de relaciones de confianza entre integrantes del equipo.
- Promover y practicar estilos de liderazgo democráticos.
- Fomentar procedimientos y espacios protegidos para la resolución de conflictos y diferencias: Establecer un clima de confianza y seguridad que promueva instancias para el diálogo no confrontacional en pos de buscar conjuntamente una resolución de diferencias entre el grupo.
- Registro y visibilización de la traumatización de los equipos.
- Levantamiento de requerimientos a niveles jerárquicos superiores: saber comunicar necesidades o falencias a quienes puedan prestar alguna gestión o ayuda a la solución o mejoramiento de estas situaciones.
- Apoyo institucional para la formación continua: hacer sentir al personal que se encuentra en un espacio en el cual puede desarrollar competencias, conocimientos o habilidades.
- Rituales de incorporación, despedida u otros: desarrollar actividades que fomentan la idea de que se está en un espacio se valora y dignifica a cada uno(a) dentro del equipo, limitando en cierta medida la percepción de cada integrante como un número más, que puede ser fácilmente reemplazable o desechado.



Estrategias de autocuidado:

Respiración abdominal

La respiración abdominal es fácil de realizar y es muy relajante. Este ejercicio se puede intentar en cualquier momento que se necesite aliviar el estrés o relajarse.

1. Siéntese o acuéstese en una posición cómoda.
2. Coloque una mano sobre el abdomen justo debajo de las costillas y la otra mano sobre el pecho.
3. Respire hondo por la nariz y deje que el abdomen le empuje la mano. El pecho no debería moverse.
4. Exhale a través de los labios fruncidos como si estuviese silbando. Sienta cómo se hunde la mano sobre su abdomen y utilícela para expulsar todo el aire hacia afuera.
5. Realice este ejercicio de respiración entre 3 y 10 veces. Tómese su tiempo con cada respiración.
6. Note cómo se siente al final del ejercicio.

Una vez que haya dominado la respiración abdominal, se recomienda que intente uno de estos ejercicios de respiración más avanzados.

Respiración 4-7-8

Ejercicio de respiración abdominal. Puede realizar este ejercicio sentado o recostado.

1. Coloque una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho, al igual que en el ejercicio de respiración abdominal.

2. Respire profunda y lentamente desde el abdomen y cuente en silencio hasta 4 a medida que inhala.
3. Contenga la respiración y cuente en silencio del 1 al 7.
4. Exhale por completo a medida que cuenta en silencio del 1 al 8. Intente sacar todo el aire de los pulmones para cuando llegue a 8.
5. Repítalo entre 3 y 7 veces o hasta que se sienta tranquilo.
6. Note cómo se siente al final del ejercicio.

Respiración completa

El objetivo de la respiración completa es desarrollar el uso completo de los pulmones y centrarse en el ritmo de su respiración. Puede hacerlo en cualquier posición. Pero, mientras aprende, es mejor recostarse boca arriba con las rodillas flexionadas.

1. Coloque la mano izquierda sobre el abdomen y la mano derecha sobre el pecho. Observe cómo se mueven las manos al inhalar y exhalar.
2. Practique llenar la parte inferior de los pulmones respirando, de modo que la mano "del abdomen" (izquierda) suba cuando inhala y la mano "del pecho" permanezca quieta. Siempre inhale por la nariz y exhale por la boca. Haga esto 8 a 10 veces.
3. Cuando haya llenado y vaciado la parte inferior de los pulmones entre 8 y 10 veces, agregue el segundo paso a su respiración: primero, inhale aire hacia la parte inferior

de los pulmones como antes y, después, siga inhalando aire hacia la parte superior del pecho. Respire lenta y regularmente. Mientras lo hace, la mano derecha se levantará y la mano izquierda bajará un poco a medida que el abdomen baja.

4. A medida que exhala lentamente por la boca, haga un sonido leve y sibilante a medida que baja la mano izquierda, primero, y la mano derecha, después. Mientras exhala, sienta cómo la tensión deja el cuerpo a medida que se relaja cada vez más.

5. Practique inhalar y exhalar de esta forma entre 3 y 5 minutos. Note que el movimiento del abdomen y del pecho sube y baja como el balanceo de las olas.

6. Note cómo se siente al final del ejercicio.

Practique la respiración completa diariamente durante varias semanas hasta que pueda hacerla casi en cualquier lugar. Puede utilizarla como una herramienta de relajación instantánea, en cualquier momento que lo necesite.



ADVERTENCIA

Algunas personas se marean las primeras veces que hacen respiración completa. Si comienza a respirar demasiado rápido o a sentirse aturdido/a, desacelere la respiración. Levántese poco a poco.

Ejercicio práctico: ¿Controlas tu autocuidado?

El siguiente ejercicio le permitirá reflexionar sobre aspectos relacionados con el autocuidado. Siga las instrucciones y utilice el “círculo de control” que encontrará dibujado en la página siguiente. Después de haberlo hecho, también puede proponer este ejercicio a otras personas de su equipo o su entorno y dinamizarlo. Comience por dar un poco de contexto sobre el autocuidado, como aquellas estrategias personales que utilizamos para minimizar el estrés laboral y mejorar nuestro bienestar individual. Invite a las personas que estén haciendo el ejercicio a reflexionar brevemente sobre dichas estrategias. A continuación, entrégueles una hoja con el “círculo de control” y dele las instrucciones siguientes, dejando suficiente tiempo para cada paso del ejercicio.

INSTRUCCIONES

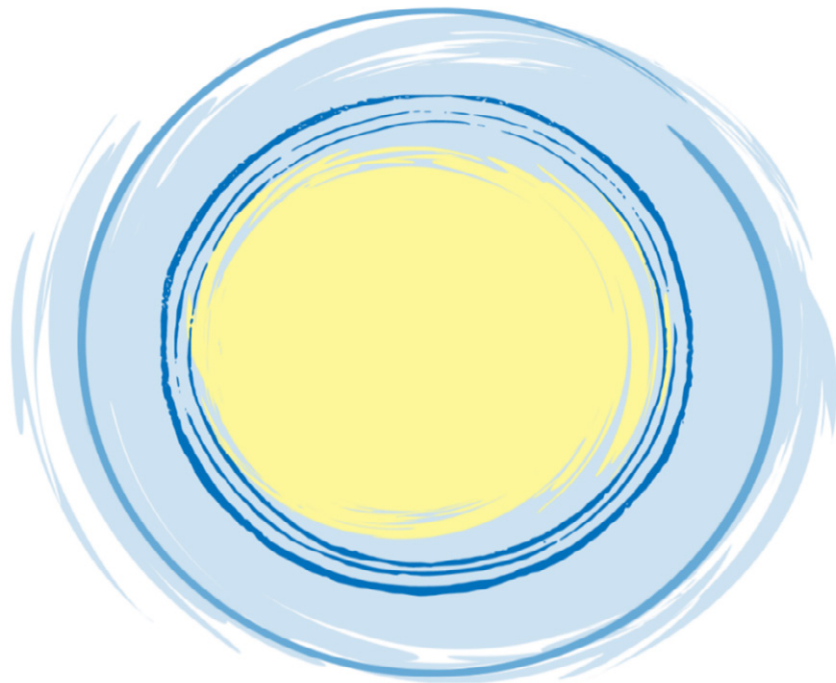
1. Comience anotando dentro del círculo amarillo aquellos aspectos de su autocuidado (por ejemplo, la alimentación, el ejercicio físico, etc.) que considere que están completamente bajo su control, que considere que dependen totalmente de usted.
2. A continuación, en la zona azul, anote aquellos aspectos relacionados con su autocuidado que no dependen al cien por cien de usted, pero en los que sí puede influir, que si quisiera podría modificar para tener mayor control sobre ellos, aunque ahora no sea así.
3. En las zonas de la hoja que están en blanco, anote aquellos aspectos de su autocuidado sobre los que considera que no tiene ningún control.



REFLEXIÓN

Una vez completado el círculo de control, puede hacerse a usted o a otras personas algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo ha sido la experiencia de realizar este ejercicio?
- ¿De qué se ha dado cuenta?
- ¿Qué aspectos de su autocuidado considera que dependen totalmente de usted?
- ¿Qué aspectos de su autocuidado considera que no dependen totalmente de usted?
- ¿Qué aspectos de su autocuidado considera que no dependen en absoluto de usted?
- ¿Qué le gustaría cambiar de su autocuidado?
- ¿Qué le gustaría hacer o continuar haciendo?



REFLEXIÓN FINAL

En un mundo cada vez más acelerado y exigente, el autocuidado se ha vuelto fundamental para mantener un equilibrio saludable en la vida cotidiana. En esta guía de autocuidado, se han explorado los conceptos básicos y la importancia tanto del autocuidado individual como del autocuidado colectivo.

El autocuidado individual implica tomar responsabilidad de nuestra propia salud y bienestar. Es por eso que se hace necesario adoptar actitudes y hábitos que ayuden a mantenerse saludables física, emocional y mentalmente. Al cuidar de nosotros mismos, estamos en mejor posición para enfrentar los desafíos de la vida y gestionar el estrés. Además, el bienestar individual es fundamental para una vida plena. Implica sentirnos bien en todos los aspectos: físico, mental y social. No se trata sólo de la ausencia de enfermedad, sino de utilizar nuestras habilidades y enfrentar los obstáculos de manera efectiva. Evaluar nuestro bienestar personal nos ayuda a comprender nuestras propias necesidades y trabajar hacia un equilibrio saludable en nuestras vidas.

El autocuidado colectivo, por otro lado, se enfoca en el bienestar social y en la creación de redes de apoyo dentro de los equipos. La importancia del autocuidado colectivo y el bienestar social en el ámbito del trabajo radica en su habilidad para mejorar la capacidad de afrontamiento, aliviar el estrés emocional y mejorar la salud mental y física de los trabajadores. Además, fomenta un sentido de pertenencia, aprecio y seguridad en la comunidad.

En resumen, el autocuidado individual y colectivo son aspectos esenciales para mantener un equilibrio saludable en nuestras vidas y en el ámbito laboral. Al practicar el autocuidado, se fortalece nuestra salud física y mental, mejoramos nuestra capacidad de afrontamiento y promovemos un ambiente de trabajo saludable. El autocuidado no es solo una responsabilidad individual, sino una tarea compartida que requiere la colaboración y el apoyo mutuo de los equipos. Al implementar las estrategias y acciones mencionadas en esta guía, podremos cultivar un ambiente de bienestar.



BIBLIOGRAFÍA

Chile Solidario (2015). Guía para la Reflexividad y el Autocuidado Dirigido a Profesionales y Educadores de Equipos Psicosociales de los Programas del Sistema de Protección Social Chile Solidario.

Huerta, J. & Rodríguez, G. (2006). Dirección y liderazgo. En Desarrollo de habilidades directivas. Eds. A. Castro Gómez, M. Escobar Gutiérrez. México: Pearson Educación de México.

Ministerio de Desarrollo Social. (2010). "Guía para la reflexividad y el autocuidado", Disponible en http://www.chilesolidario.gob.cl/administrador/arc_doc/5427682154ba8c2683ac7e.pdf.

Proyecto para la implementación del Protocolo de actuación ante la violencia contra las mujeres en el Sistema de Acogida de Protección Internacional. Autocuidado, cuidado de los equipos y cuidado institucional. ACNUR. España.

Tobón Correa, O. (2003). El autocuidado. Una habilidad para vivir. Disponible en: <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1870>.



**¿Cómo contactar a la
Unidad de Apoyo Psicosocial
al Personal Universitario?**

uappu@udec.cl

412 661 157

Victoria 306, Barrio Universitario

**¿Cómo contactar a la
Dirección de Servicios
Estudiantiles?**

disesalud@udec.cl

Coordinación Pamela Labbe

pamelabbe@udec.cl

Anexo 4468/412204468

