



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

**PGJ**  
INSTITUTO DE FORMACIÓN  
PROFESIONAL

---

**Eje modular**

# **Autocuidado**

**PLAN DE APRENDIZAJE**



## Índice

### Contenido

<b>Introducción</b> .....	3
<b>Meta de aprendizaje</b> .....	5
<b>Competencias</b> .....	5
<b>Temario</b> .....	5
<b>Carga horaria</b> .....	6
<b>Metodología de trabajo</b> .....	6
<b>Criterios de evaluación y acreditación</b> .....	6
<b>Fuentes de consulta</b> .....	7
<b>Referencias básicas</b> .....	7
<b>Referencias complementarias</b> .....	8

---

## Introducción

El personal sustantivo suele realizar sus labores bajo una gran tensión (jornadas largas, trabajo bajo presión y sobrecarga laboral), atendiendo casos que involucran violencia, dolor y pérdidas, lo cual puede ocasionar que experimenten burn out o fatiga por empatía, afectando así su salud física y emocional y por ende su desempeño. Es indispensable proveerlos de herramientas para el manejo del estrés y autocuidado.

Este módulo permitirá la implementación de estrategias de autocuidado efectivas y sencillas acordes a sus necesidades.

En las últimas décadas, el avance exponencial de las Ciencias, las Humanidades y la Tecnología, han permitido que se estudien de mejor manera las nuevas entidades patológicas o de enfermedad que aquejan a las personas en función del tipo de trabajo que realizan o de las demandas físicas y psicológicas que dichas actividades requieren para su realización, es decir, se ha emprendido una debacle masiva de investigaciones que analizan la relación existente entre el estrés, las condiciones laborales y el tipo de trabajo que se realiza en una determinada profesión o actividad técnica en las instituciones.

En esta línea de trabajo, las nuevas conceptualizaciones sobre las enfermedades, alteraciones o procesos derivados del ambiente organizacional o la actividad laboral, han agrupado a las diferentes dimensiones del desgaste laboral o del estrés en el trabajo, en varias categorías que engloba una gran cantidad de aspectos clínicos e interaccionales entre las y los profesionales y las relaciones que entablan con su trabajo. Estas categorías están enfocadas en describir las alteraciones (estrés laboral y burnout) y

---

en posicionar las estrategias para prevenir y reducir el desgaste emocional y físico derivado del trabajo (autocuidado emocional y físico y Clima laboral).

En este sentido, el trabajo que por años ha desarrollado la Procuraduría General de Justicia de la Ciudad de México la posiciona como una institución con un alto grado de desgaste laboral y riesgo laboral por el tipo de actividades que se realizan en cada una de sus áreas, por lo que es fundamental incidir en la reducción del desgaste físico y emocional que enfrenta día a día el personal de todas y cada una de las áreas que la conforman.

El presente módulo formativo mantiene como principal objetivo el contribuir con la construcción de estrategias para fortalecer el autocuidado emocional y físico en el personal y orientar el trabajo cotidiano hacia prácticas profesionales resilientes y sensibles a la realidad sociocultural que impera en nuestro país y en la capital.

De manera general, el módulo plantea un esquema en donde se revisen la definiciones formales y clínicas del estrés, el burnout y, sobretodo, las definiciones y las implicaciones de un esquema de trabajo alineado al autocuidado emocional y físico en la transición de la Procuraduría a la Fiscalía. Y se enfatizan el desarrollo de habilidades para poder contrarrestar los efectos del desgaste laboral de manera sencilla y práctica.

Así, esperamos que el material que abordamos a lo largo del curso sea de utilidad y contribuya con el bienestar y la salud mental laboral del personal y mantenga en un alto estándar el trabajo encomiable que día a día realizan para la población.

---

## Meta de aprendizaje

Al finalizar el eje modular, las/los servidores públicos serán capaces de:

Identificar las herramientas de autocuidado que les permitan el manejo de estrés, a través de ejercicios prácticos de autorregulación, para favorecer y estimular los mecanismos de resiliencia y afrontamiento, y con ello mejorar su desempeño.

## Competencias

A través de este eje modular, se pretende que la/el servidor público identifique la necesidad de hacer suyas las siguientes competencias:

- Identificar manifestaciones corporales que alertan sobre situaciones de estrés, para contactar con sus formas de respuesta y aprender a regularlas.
- Desarrollar estrategias emocionales que facilitan el afrontamiento del estrés laboral y la ansiedad, a través de ejercicios prácticos, para lograr la contención.
- Identificar qué elementos de los procesos institucionales, impactan en su salud emocional, participando en acciones encaminadas a la prevención.
- Promover la salud mental entre sus compañeros, participando en acciones encaminadas al cuidado de sí y de los demás.

## Temario

### Unidad 1. Estrés laboral

- 1.1. Conceptualización del estrés laboral.
- 1.2. Alteraciones y afectaciones.
- 1.3. Tipología del estrés: intensidad y frecuencia.

**Unidad 2.** Burnout y traumatización vicaria.

- 2.1. Modelo tridimensional del burnout
- 2.2. Identidad laboral, estrés y burnout
- 2.3. La traumatización vicaria o el estrés postraumático secundario.

**Unidad 3.** Autocuidado emocional y físico: esquemas para la prevención y la salud mental laboral.

- 3.1 Definición
- 3.2 Áreas de trabajo para el autocuidado.

**Unidad 4.** Hacia la construcción de prácticas profesionales resilientes.

- 4.1 Resiliencia y autocuidado.

## Carga horaria

8 ocho horas en taller presencial.

## Metodología de trabajo

- **Taller presencial y cierre de la formación del eje.** Se llevará a cabo mediante un taller donde se desarrolle el temario previsto y se evaluará al finalizar la sesión a través de la estrategia de evaluación diseñada a criterio del docente.

## Criterios de evaluación y acreditación

Calificación mínima aprobatoria del eje modular: 8.0 en una escala de 0 a 10, requisito para poder acreditar el taller presencial.

Se tomará en cuenta la asistencia, la participación dinámica, proactiva y el diseño de estrategias prácticas (reflexión sobre Autocuidado, estrategias de prevención y enfrentamiento)

La escala de valoración es de 0 (cero) a 100 (cien), en cualquier oportunidad de evaluación que se considere en este lineamiento y la valoración mínima de acreditación del curso es de 80 (ochenta).

## Fuentes de consulta

### ***Referencias básicas***

Castro Rodríguez L. *Estrés traumático secundario y autocuidado en profesionales de la salud*. Universidad de la Republica, Facultad de Psicología. Uruguay. 2017. Pg.5-17.  
[https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg\\_lucia\\_castro.pdf](https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg_lucia_castro.pdf)

Durán, Ma. A. *El Síndrome de Bournout en organizaciones policiales: Una aproximación secuencial*. Universidad de Málaga, Facultad de Psicología. España. 2001. P.g.72-93, 112-122.  
<http://atarazanas.sci.uma.es/docs/tesisuma/16272675.pdf>

Hernán, M.; Morgan, A. *Formación en salutogénesis y activos para la salud*. Escuela Andaliza de Salud Pública, Consejería de Salud y Bienestar Social, Serie Monografías EASP No. 51. España. 2010. Pg.15 - 24.  
<https://www.easp.es/project/formacion-en-salutogenesis-y-activos-para-la-salud/>

Hernández- Tezoquipa, I., & Arenas Monreal, L., & Martínez, P., & Menjívar- Rubio, A. *Autocuidado en profesionistas de la salud y profesionistas universitarios*. Acta Universitaria. 2003. Pg. 13 (3), 26-32.  
<http://www.redalyc.org/pdf/416/41613302.pdf>



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

PGJ  
INSTITUTO DE FORMACIÓN  
PROFESIONAL

Organización Mundial de la Salud. (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*. Ottawa. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

Porges, S.W.; Buczynski, R. *La teoría Polivagal para el Tratamiento del Trauma*. UNAM, Facultad de Psicología, PAPIIT-UNAM IT304711-3. México. 2012. [http://www.psicol.unam.mx/profesionales/psic clinica/iem/pdf/la\\_teor ia\\_polivagal.pdf](http://www.psicol.unam.mx/profesionales/psic clinica/iem/pdf/la_teor ia_polivagal.pdf)

Trujillo M. *La resiliencia en la Psicología Social*. UNAM, Facultad de estudios superiores Iztacala. 2017. <https://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-AF.pdf>

## **Referencias complementarias**

Antillón Najlis, Ximena. *La atención a víctimas de violaciones a los Derechos humanos con enfoque psicosocial*. Fase de actualización permanente. Programa de capacitación y formación profesional en Derechos humanos. CDHDF. 2012. [https://cdhdf.org.mx/serv\\_prof/pdf/victim\\_psico.pdf](https://cdhdf.org.mx/serv_prof/pdf/victim_psico.pdf)

Galina H. Tulinius O. *Preventing burnout*. Radcliffe Publishing limited. 2009.

Levine P. *Curar el trauma*. Ediciones Urano. 2001. <https://jesuitas.lat/uploads/curar-el-trauma/PETER%20LEVINE%20-%202001-CURAR%20EL%20TRAUMA.pdf>

Orem D. *Normas prácticas de enfermería*. Madrid. Pirámide. 1983.

Porges, S.W.; Domínguez T. B. *La teoría Polivagal*. CONACYT, Proyecto MO-299. UNAM, Facultad de Psicología, Comisión Nacional de los Derechos humanos. México. 2001. <http://www.psicol.unam.mx/profesionales/psic clinica/iem/descargas/drPorgesEs.pdf> .

Rodríguez D. M. *Burnout un fenómeno creciente*. *Psicología desde el Caribe* Num. 26 2010. PP 7-10. B. Colombia.





GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

PGJ  
INSTITUTO DE FORMACIÓN  
PROFESIONAL

---

[https://www.academia.edu/11273384/Redalyc.BURNOUT\\_EN\\_IBEROAM%C3%89RICA\\_L%C3%8DNEAS\\_DE\\_INVESTIGACI%C3%93N](https://www.academia.edu/11273384/Redalyc.BURNOUT_EN_IBEROAM%C3%89RICA_L%C3%8DNEAS_DE_INVESTIGACI%C3%93N)

Stavroulaleka L. *La organización del trabajo y el estrés*. Serie protección de la salud de los trabajadores No 3 OMS. 2004. [https://www.who.int/occupational\\_health/publications/en/pwh3sp.pdf](https://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh3sp.pdf)

Tutte V. Garcés. *Burnout en Iberoamérica*. *Cuadernos Psicología del deporte* Vol. 10 47-55 Universidad de Murcia. 2010.