



Orientación



AUTOCUIDADO

¿Te has ocupado en cuidar de tu bienestar? Vale decir: la salud y bienestar social, emocional, físico, mental, y espiritual.

Es momento de CUIDARNOS y PREVENIR, o sea tener AUTOCUIDADO.

AUTOCUIDADO

Es un tema significativo y primordial para fomentar la promoción del bienestar y la salud. **El autocuidado es: cómo ser responsables de nosotros mismos**, es tomar conciencia de la importancia de nuestro propio cuidado, clave que nos hará alcanzar un bienestar tanto físico, emocional, espiritual y mental **y con ello prevenir enfermedades**. Auto cuidarte te ayudará a sentirte bien y tranquilo, tranquila, equilibrado y eso mejorará la percepción que tienes de la realidad.

Son acciones ejecutadas en beneficio del individuo y de quienes son cercanos a este, donde es fundamental reconocer las propias limitaciones como también el saber cuándo solicitar ayuda (Barría, Rosemberg y Uribe, 2010; citado en Capella 2010)

Todas las sociedades pasan por momento difíciles, ya sea por desastres naturales o por eventos sociales que nos remueven a todos. **Estos hechos generan una serie de manifestaciones a nivel psicológico y relacional, que pueden afectar nuestra salud mental seriamente**. Durante y después de eventos catastróficos o de conflictos sociales, **es natural sentir angustia, ansiedad, preocupación, irritabilidad, tristeza, culpa, impotencia y todo tipo de experiencias emocionales desagradables. A nivel físico, podemos sentirnos más cansados, presentar dolores de cabeza, insomnio y reducción o aumento del apetito, entre otros**. En instantes de ansiedad, debemos saber que es normal sentir esa emoción en momentos de crisis como los actuales, pero también entender que la ansiedad y preocupaciones vienen de la mente, y que no somos sólo mente, pero que nos sobre identificamos con ella, debemos tratar de tener una mirada integral.

Autocuidado es tomar medidas para cuidar de nosotros mismos y de nuestras necesidades físicas, emocionales, mentales, y espirituales. Para ello hay que preguntarse que necesito, **¿qué me hace bien?**

Las cuatro dimensiones del ser humano



Dimensión Física: supone cuidar efectivamente nuestro cuerpo físico, comer el tipo correcto de alimentos, descansar lo suficiente y hacer ejercicio con regularidad.

Dimensión Espiritual: es nuestro núcleo, nuestro centro, el compromiso con nuestro sistema de valores, un área muy privada de la vida, de importancia suprema. Algunos obtienen una renovación en la gran literatura o la gran música. Otros la encuentran en una lectura cotidiana de las Escrituras, y otros con solo estar con la naturaleza.

Dimensión mental: en gran parte, nuestro desarrollo mental y nuestra disciplina para el estudio provienen de la educación formal. Pero en cuanto nos libramos de la disciplina exterior de la escuela, muchos dejamos que nuestra mente se atrofie. Abandonamos la lectura seria, no exploramos con profundidad temas nuevos que no se refieren a nuestro campo de acción, dejamos de pensar analíticamente y de escribir. En lugar de ello, pasamos el tiempo viendo la televisión.

Dimensión social/emocional: las dimensiones social y emocional están ligadas entre sí, porque nuestra vida emocional se desarrolla (primordialmente pero no exclusivamente) a partir de nuestras relaciones con los otros y en ellas se manifiesta.

Fuente: FranklinCovey: Firma global de consultoría y capacitación en ejecución estratégica, lealtad al cliente, liderazgo y efectividad individual.

Cuando las personas equilibran y afinan las cuatro dimensiones, mejoran su efectividad en todos los hábitos. Al hacerlo, crecen, cambian y mejoran.

Tipos de autocuidado y acciones que podemos realizar

1. Autocuidado Físico

Es atender a nuestro cuerpo físico y nuestra salud. La actividad física es vital no sólo para nuestro bienestar corporal, también ayuda a liberar el estrés.

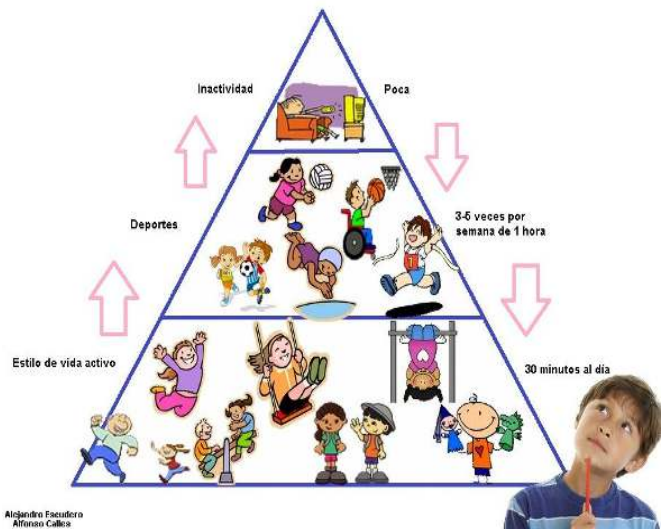
Realizar actividad física--> libera endorfinas, mejora el metabolismo-->Energía--> Fortalece el Sistema Inmunológico. Ideal en la mañana para activar el Metabolismo

“Para mantener la salud en tiempos de esta pandemia COVID-19, es importante preocuparse por tener una alimentación equilibrada, hacer actividades que nos gusten y no nos causen daño a nosotros ni a otros, dormir el número de horas adecuado para nuestra edad y hacer actividad física”.

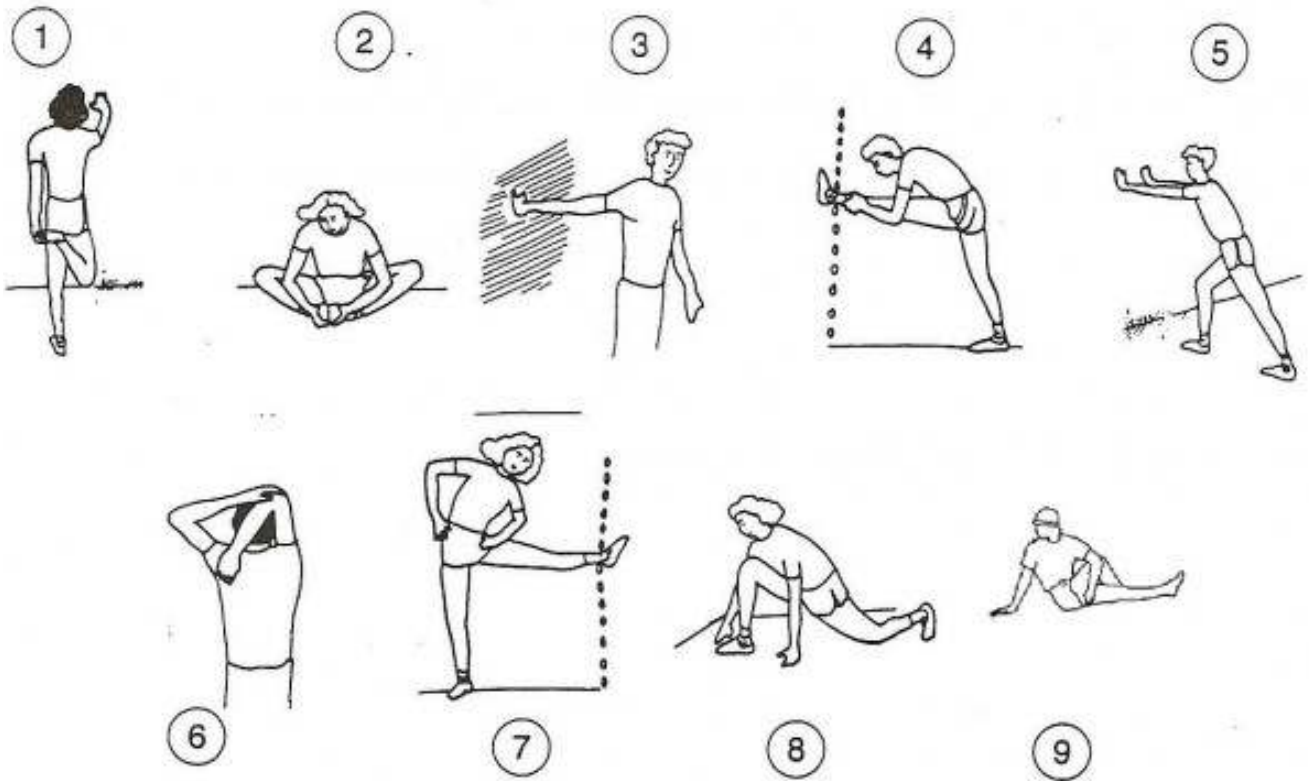
Ideas para el autocuidado físico

- ✚ Romper la conducta de estar sentado o recostado por muchas horas. Esto enferma. Para enfrentar esto crea la rutina de moverse (levantarte, hacer algún ejercicio sencillo, estiramientos) cada hora.
- ✚ Crea una rutina diaria. Si nunca has hecho ejercicio, inicia con una rutina fácil para evitar lesiones. Destina un espacio de tu hogar y despéjalo para generar un espacio seguro.
- ✚ Hacer pausas activas, puedes buscar en YouTube
- ✚ Ejercítate idealmente 30 minutos, 5 días de la semana. Reducir lo máximo posible el tiempo sentado o recostado. Algunos ejercicios útiles pueden ser ejercicios de estiramientos, de torsión, rutina simple de yoga. Bailar al ritmo de música que te agrade.
- ✚ Cooperar con las tareas de aseo del hogar.
- ✚ Evita estar mucho rato en pantallas; sobre todo si no estás interactuando con personas por este medio.
- ✚ Cocinar comida saludable, da energía, mejora el sistema inmune. Evitar la comida chatarra
- ✚ Utilizar las escaleras de su casa. Simplemente dar una caminata (cuando se pueda).
- ✚ Oxigenarte: Ejercicios de respiración consciente: Respirar 6 veces: inspirar en 4 tiempos, retener 4 tiempos, y exhalar en 6 tiempos. Intentar respirar lento y profundo hasta calmarte. La idea es enfocarnos en el momento presente ¡¡¡El cerebro necesita Oxígeno!!! Este ejercicio es para bajar las revoluciones, para calmarnos y bajar la ansiedad.
- ✚ Hidratación correcta: beber agua entre 7 a 8 vasos a lo largo del día (no jugos ni bebidas azucaradas)
- ✚ Conexión con la Naturaleza: pasto, arena, árbol, jardinería.
- ✚ Tener Rutina para un buen dormir: Dormir bien es esencial para la regeneración celular, mejorar nuestra calidad de vida y nos mantiene activos.
- ✚ Sacar el móvil en la habitación.
- ✚ Ideal es 2-3 horas antes de dormir: Dejar el uso de la Tecnología, escuchar música que ayude a relajarse.

Posturas de Yoga: primero inhala tomando aire suavemente por la nariz y botar con nariz. Mantener cada postura por 20-30 segundos. Movimientos suaves combinándolos con respiración.



Ejercicios de estiramientos, se pueden mantener 10 tiempo con cada pierna:



Dejo un link de "Pausas activas" para realizar en tu jornada:
<https://www.youtube.com/watch?v=T7fWA2WOTjc>



2. Autocuidado Emocional /Social

Para ocuparnos de nuestra salud emocional, uno de los mejores consejos es asegurarte de que estamos conectados e con nuestras emociones.

Podemos juzgar o rechazar sentimientos como la pena, el miedo, la ira, pero es saludable sentirlos, reconocerlos aceptarlos y conversar de lo que te está pasando.

Las emociones no son buenas o malas. No eres culpable por las emociones que sientes; sólo que hacen con ellas.

Ideas para el autocuidado emocional

- ✓ Reconocer cuál es nuestro estado anímico y consciente con las emociones que nos están dominando.
- ✓ Aceptar las emociones sin juzgarlas.
- ✓ Darse tiempo para reflexionar y reconocer lo que realmente no está funcionando.
- ✓ Llamar a un familiar o amigo que nos entienda y pueda escucharnos sin juzgarnos
- ✓ Integrar alguna Actividad Familiar: juegos lúdicos, conversaciones, películas. Usar la creatividad
- ✓ Buscar una actividad para expresar tus sentimientos: escuchar música, pintar, bailar, escribir, etc.
- ✓ Meditar/ Orar
- ✓ Reír, buscar programas de humor, películas o videos.
- ✓ Permitirse llorar. Libera las emociones.
- ✓ Consultar a un doctor cuando sintamos que no podemos solucionar nuestros problemas solos.
- ✓ La conexión con otras personas es necesaria para nuestra felicidad. Nos ayuda a entender que no estamos solos. No se trata solo de hacer cosas con otros sino también por otros.
- ✓ Hacer una cita para almorzar o cenar con un familiar o amigo, de manera virtual o presencial (cuando se pueda).
- ✓ Escribir un correo electrónico, WhatsApp o llamado a alguien que viva lejos y que extrañas.
- ✓ Unirse a un grupo de personas que comparten tus intereses.
- ✓ Iniciar una conversación con alguien que sea de tu interés y que no necesariamente comparta tus mismos intereses, de manera que puedas ampliar tu visión de mundo.

3. Autocuidado Mental

Es ejercitar nuestra mente, estimular el pensamiento crítico y la creatividad.

Ideas para el autocuidado intelectual

- ❖ Leer un libro.
- ❖ Ser creativos: Escribir, dibujar o tocar un instrumento musical.
- ❖ Hacer un rompecabezas, sudoku, crucigrama.
- ❖ Hacer manualidades, tejer, costura, reparaciones, etc.
- ❖ Desafiarse a hacer algo nuevo, un idioma, usar un programa de computador
- ❖ Inscribirse en una clase (online) para aprender algo y conocer gente nueva al mismo tiempo.

4. Autocuidado Espiritual

Consiste en conectar con tus valores y lo que realmente te importa. Se relaciona con la reflexión y con quién eres internamente.

Ideas para el autocuidado Espiritual

- Mantener una práctica diaria de oración, meditación o atención plena.
- Llevar un cuaderno de gratitud. Escribir 2 cosas que agradeces cada día
- Escuchar predicaciones, cánticos o alabanzas.
- Decir afirmaciones o leer versículos bíblicos que fundamenten tus creencias.
- Asistir a un servicio religioso online.
- Pasar tiempo en la naturaleza y reflexionar sobre la belleza que te rodea.

Algunas ideas Fuerza:

- ❖ El autocuidado significa detenerse, reconocer nuestras necesidades y hacer algo por nosotros mismos que nos beneficie.
- ❖ El autocuidado es un hábito y una cultura de por vida. ¡Decídetes a comenzar!
- ❖ El autocuidado es diferente y único para cada persona. Según sus gustos y necesidades
- ❖ No tienes que abordar todo de una vez.
- ❖ Haz del cuidado personal una prioridad.
- ❖ Cuando te preocupas por todos los aspectos de ti mismo, descubrirás que puedes operar de manera más efectiva y eficiente.
- ❖ El stress es mal amigo de la salud, conectarnos desde el Amor, la Esperanza
- ❖ Tener buenos hábitos de higiene del buen dormir.
- ❖ Desconexión, de la tecnología y darte tiempo y espacio de Ocio

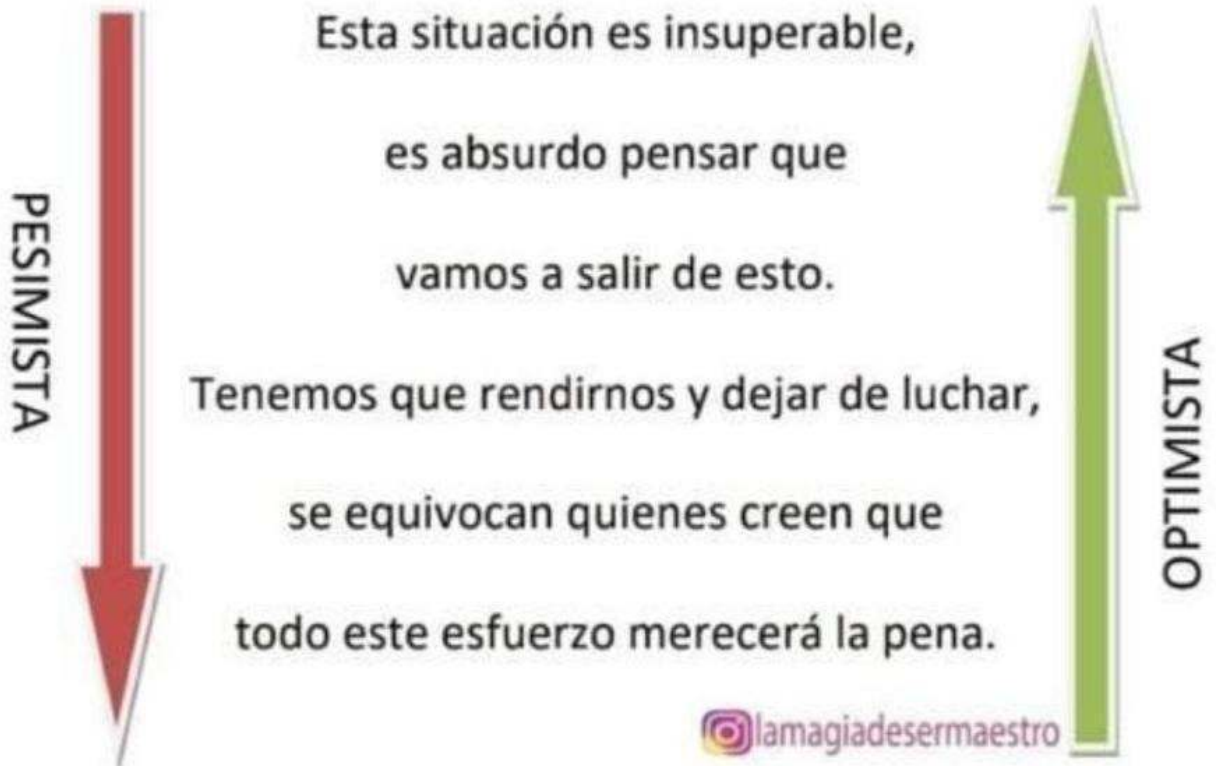
Fuente:

1. Grupoguard (2019) “¿Qué es el autocuidado y por qué es importante?” Disponible en: [https:// grupoguard.com/co/blog/convocatorias/autocuidado-importancia/](https://grupoguard.com/co/blog/convocatorias/autocuidado-importancia/)
2. FranklinCovey: Firma global de consultoría y capacitación en ejecución estratégica, lealtad al cliente, liderazgo y efectividad individual.

Espero que les sea de utilidad, con afecto

Viviana del Valle Peignegy
Orientadora C.E.I.A

Léelo en ambos sentidos porque
en la **FORMA DE MIRAR** las cosas está la **MAGIA** de la vida.



Quilpué junio 2020