

Autocuidado

Taller N°1: Importancia del autocuidado

Dirigido a: Docentes, directivos y auxiliares

Estrategia de Convivencia Escolar 2023



PERÚ

Ministerio
de Educación



Objetivo

Que las y los participantes reflexionen sobre su estado físico, y socioemocional, reconozcan la importancia del autocuidado integral en sus vidas e identifiquen los niveles o dimensiones para su práctica.

Meditamos



Situación actual sobre nuestro Cuidado

- Las expectativas de éxito y desarrollo generan que releguemos nuestra salud y, no nos permitamos parar o responder a las señales de alerta del cuerpo. Instrumentalizándonos y forzándonos en extremo a nosotros mismos (cuerpo, emociones, relaciones).
- Lamentablemente, no se valora ni se nos enseña a hacernos cargo del cuidado de nuestra salud. Procuramos cuidarnos cuando nuestro cuerpo nos llama la atención o nos sentimos emocionalmente mal.



¿Cómo estamos a nivel mental?

- Estudios científicos han determinado que podemos llegar a tener entre 60.000 a 70.000 pensamientos al día. Pensamos constantemente, lo cual nos distrae y aleja del presente.
- Nuestros pensamientos influyen directamente en nuestros sentimientos y éstos condicionan nuestras acciones.



¿Qué cambios se requieren?

- Si logramos tener tiempo para que nuestro cerebro descanse poco a poco le daremos alivio y podremos tener pensamientos que sean beneficiosos para nuestra salud, sobre todo para manejar el estrés.
- Nuestro cuerpo mejora su capacidad inmunológica, al bajar los niveles de cortisol que nuestro cerebro segrega en situaciones de estrés.

Ideas clave a tener en cuenta

¿Qué es el autocuidado?

Es una capacidad orientada a la búsqueda del bienestar integral y al desarrollo del potencial humano. A través de sus propias acciones y conductas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, las personas buscan regular los factores que afectan su desarrollo y funcionamiento (Dorothea Orem).

Ventajas o beneficios del autocuidado

Según Bard :

- ✓ Te ayuda a conocerte mejor
- ✓ Aumenta tu autocompasión y tu autoestima.
- ✓ Reduce tus niveles de Ansiedad.
- ✓ Mejora tu productividad
- ✓ Impulsa tu sistema inmune
- ✓ Te ayuda a economizar



Niveles o dimensiones en las prácticas de autocuidado (ejemplos)

Nivel	Autocuidado a nivel individual
<p>Físico corporal</p> 	<p>Hace referencia al movimiento corporal que da lugar a un gasto de energía: “quemar calorías”.</p> <p>Incluye la alimentación saludable, las horas de sueño adecuadas, tomar distancia de hábitos nocivos como el consumo de tabaco y alcohol.</p>
<p>Cognitivo</p> 	<p>La salud mental se encuentra relacionada con las otras dimensiones biopsicosociales del ser humano, por ello es importante estar consciente de las siguientes señales de alerta:</p> <p>En lo cognitivo: Falta de concentración, menos memoria, pensamientos negativos sobre sí y los demás, indecisiones, etc.</p> <p>En lo emocional: Emociones intensas de ira, tristeza, miedo, pérdida del gusto o interés por actividades que se disfrutaban, sentirse poco sociable.</p> <p>En lo físico: Cansancio y poca energía, dolores de cabeza, musculares, alteraciones de sueño y apetito.</p>
<p>Social</p> 	<p>El autocuidado tiene que ver la relación adecuada consigo mismo y con personas del entorno para favorecer su desarrollo. También se vincula con su disposición y desempeño laboral/productivo: motivación por el trabajo, satisfacción y respecto a las funciones realizadas, buen rendimiento laboral, respuesta oportuna a la demanda laboral.</p>

Niveles o dimensiones en las prácticas de autocuidado

Autocuidado a nivel colectivo



El apoyo social o colectivo está reconocido como una de las estrategias principales para el afrontamiento saludable de situaciones de estrés o dificultades que se afrontan en las organizaciones. No obstante, no siempre el hecho de contar con estos vínculos garantiza recibir el apoyo necesario.

Siempre que dos o más personas se unen en un espíritu de colaboración y respeto, la sinergia, basada en la comunicación y empatía se manifiestan naturalmente.



La sinergia es unir fuerzas y caminar juntos y juntas para conseguir objetivos

“Desarrollar la tarea de construir y sostener redes profesionales al interior de las instituciones y hacia afuera de la misma, se convertiría entonces, en una de las tareas fundamentales de quienes ejercen los roles directivos de las instituciones educativas, como una manera de cuidarse y protegerse, así como una forma de mejorar la eficacia de las intervenciones que se realizan”.