

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**

JUNAEB
PROGRAMA

Habilidades
para la Vida

CERAE

CENTRO DE RECURSOS Y APOYO AL ESTUDIANTE
Corporación de Desarrollo Social de Providencia



soy**pro**videncia

Autocuidado En tiempos de COVID-19



#QuédateEnCasa

Cuadernillo
de Trabajo

Palabras de Bienvenida

Estimada Comunidad Educativa:

Sabemos que como país estamos viviendo un momento de salud complejo, y por lo mismo, las clases se encuentran suspendidas. Pero queremos seguir conectados y acercarnos desde el área socioemocional.

Por esto, los invitamos a conocer este material, donde encontrarán aportes teóricos, videos, ejercicios, todo pensado en un ustedes y situados en el contexto de emergencia sanitaria.

Esperamos que este material sea de mucha ayuda y despierte el interés de cada uno de ustedes.

Les saluda afectuosamente
Programa de Apoyo Socioemocional
Dirección de Educación

INTRODUCCIÓN

El presente cuadernillo tiene como objetivo: **Entregar apoyo en el contexto de emergencia sanitaria en que se encuentra Chile; otorgar herramientas de contención socioemocional; y reforzar el proceso de aprendizaje en estudiantes.**

En él se encuentra información sobre lo que es la habilidad del AUTOCUIDADO, su definición teórica y cómo ponerla en práctica.

Además, se incluyen ejercicios para realizar en el hogar, videos de modelaje con actividades propuestas y un cierre reflexivo sobre el proceso.

El autocuidado es un conjunto de acciones que una persona realiza para su bienestar. Es un proceso activo y consciente, que abarca la totalidad de la persona. En el trabajo propuesto en torno al autocuidado se entregan agrupadas, diferentes temáticas que forman parte de competencias socioemocionales como:

Autoconocimiento, es decir, el reconocimiento de las propias emociones, intereses y la autovaloración. También, se ha incluido el aprender a respirar y a calmarse, para reaccionar de mejor forma ante situaciones de crisis y lograr concentrarse.

Por otro lado, es importante mencionar que el desarrollo socioemocional de una persona incluye todos sus procesos cognitivos, espirituales, afectivos, emocionales y sociales, y éstos van construyendo su identidad y se ven reflejados en sus conocimientos, conductas, hábitos, habilidades, actitudes y valores. Las habilidades socioemocionales se desarrollan a lo largo de toda la vida y van en concordancia con la relación que se establecen con los otros.

Junto a lo mencionado anteriormente, se propone a los integrantes del hogar a conocer y compartir los intereses y talentos de los familiares, lo que significa el trabajo de autoconocimiento, conocer a otros y saber comunicar.

Para finalizar, se invita a los participantes a realizar una reflexión en torno a las herramientas adquiridas luego del trabajo ejecutado. Se espera que el tiempo dedicado al desarrollo de esta propuesta sea valioso en sí mismo para cada una de las personas, más allá de los resultados obtenidos.

DESARROLLO DEL EJE TEMÁTICO: EL AUTOCUIDADO

Este eje se desarrollará en dos partes importantes. Primero se entregarán nociones generales a rescatar sobre el autocuidado y posteriormente se profundizará en el área del autoconocimiento

Aspectos importantes del autocuidado

El Autocuidado se plantea como un aspecto central de la salud mental de todos y todas, y por lo mismo se invita constantemente a la reflexión personal respecto de este proceso, el cual requiere, como primer actor, a la persona misma, quien debe buscar su bienestar de forma activa y consciente.

Al igual que cuando una persona sufre un accidente, y queda con alguna herida, ésta debe ser atendida, cuidada y sanada.

Del mismo modo, la salud mental requiere de cuidados y tratamientos, los cuales (similar a la medicina del cuerpo), deben ser aplicados con regularidad y constancia para garantizar su recuperación.

El autocuidado es la capacidad que tengo yo mismo/a de apoyar mi proceso de autoatención (de mis necesidades, intereses, dificultades, gustos, etc.), puede ser desarrollada por todas las personas, y está compuesto por distintas dimensiones: el autoconocimiento, la regulación y expresión de las emociones, y la capacidad para calmarse y concentrarse.





Aspectos que favorecen el autocuidado

■ Contacto y Vínculo:

Al ser seres sociales, nuestra identidad y existencia ocurren en relación con las demás personas. Sería muy difícil sobrevivir sin contacto humano, por el valor personal que existe en las relaciones.

Parte del conocimiento que tengamos de nosotros mismos vendrá de lo que las otras personas puedan ayudarnos a identificar, o como nos describan, por ejemplo. Es necesario decir que no todas las opiniones sobre nuestra persona tienen el mismo

impacto; no es lo mismo lo que nos dice un hermano o hermana, que la de un profesor, que la de un extraño.

Es a través de las relaciones sociales, y particularmente las significativas, que exploramos el mundo, expresamos nuestra curiosidad, intereses, deseos y sueños, así como también nuestros miedos, angustias y expectativas.

Por todo lo anterior es que, como un factor de suma importancia para cuidarse a uno mismo, es recomendable hacerlo en compañía (física o virtual) de personas con las cuales se mantenga un vínculo

significativo, el cual permita construir la propia identidad, opinión y habilidades que nos permiten relacionarnos con el mundo exterior.

■ **Descanso y Sueño:**

Estar sano o sana no es simplemente no estar enfermo, sino que se ha asociado al bienestar físico y psicológico. Esto atraviesa, necesariamente, por el descanso y en ello está involucrado el sueño. Se ha observado que existe una correlación positiva entre el sueño y el descanso, y la salud física y psicológica de las personas.

El sueño es un proceso biológico que cumple varias funciones vitales para el organismo; tanto para la mente como para el cuerpo. Para poder realizar nuestras responsabilidades de forma adecuada implica, de cierta manera, dejar de realizarlas, para poder tener un sueño reponedor, que nos permita mantenernos sanos en todo nivel.

Hay distintas técnicas de higiene del sueño, pero siempre se recomienda una rutina y constante para preparar la hora de dormir, así como una alimentación adecuada, y desconexión de pantallas cerca de 30 minutos previos a dormir.

■ **Consciencia corporal:**

Tiene que ver con la noción de los procesos que nos pasan y sentimos a través de impresiones corporales. Es importante tomarle atención a lo que nuestro cuerpo puede sentir y de a poco ir aprendiendo a darle significado. No siempre estamos acostumbrados a prestar atención al

cuerpo y olvidamos que está absolutamente vinculado a nuestros procesos emocionales. Por este motivo, por ejemplo, ante situaciones nerviosas podemos sentir malestar en diversas partes de nuestro organismo.

El autocuidado requiere aprender a entender el lenguaje de nuestras manifestaciones corporales, las más sutiles o las tensiones musculares y las más explícitas como dolores de cabeza o enfermedades. Cuando estamos conscientes de las sensaciones corporales, podemos identificar con mayor facilidad cuando sentimos cansancio y así poder hacer una pausa, reconocer los límites y las necesidades, y tener claridad de aquello que nos daña o lo que nos hace crecer.

■ **La respiración:**

La respiración es un proceso corporal a través del cual intercambiamos oxígeno por dióxido de carbono con el exterior. Así obtenemos el oxígeno que nuestros órganos internos y músculos requieren para hacer las diversas funciones que les corresponden.

El impacto que la respiración tiene en nuestra vida es muy grande: corrientes médicas, psicológicas o espirituales han basado o iniciado su trabajo en la forma en que respiramos.

La respiración puede favorecer estados de relajación o de energización. En la promoción del autocuidado es básico aprender a respirar de forma consciente y dirigir flujos respiratorios para lograr



ambos estados: necesitamos aprender a relajarnos cuando sentimos ansiedad o bien, energizarse cuando nos falta fuerza.

■ El Autoconocimiento:

El autoconocimiento se define como el resultado de un proceso reflexivo, mediante el cual las personas adquieren noción de sus cualidades y características, lo que es clave para el desarrollo personal y la construcción de la autoestima. Es decir, es un proceso para conocerse a sí mismo, logrando estar consciente de las propias fortalezas, debilidades y estados de ánimo y, con esto, llegar a conocer las regulaciones emocionales.

El autoconocimiento tiene distintas fases:

1.-Autopercepción:

Es la capacidad de percibirnos a nosotros mismos como individuos con un conjunto de cualidades y características diferenciadoras.

2.-Auto-observación:

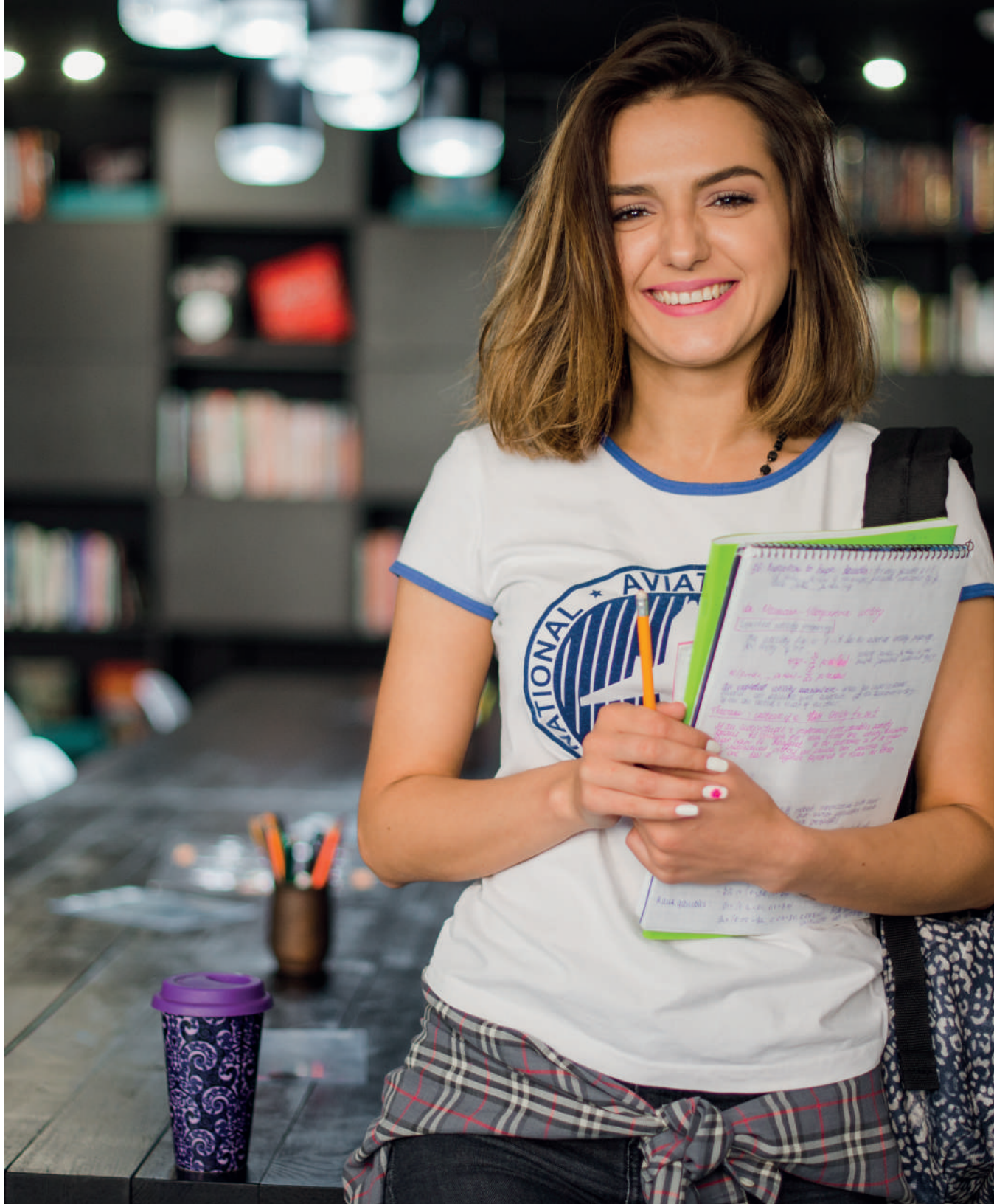
Implica el reconocimiento de nosotros mismos, de nuestras conductas, nuestras actitudes y las circunstancias que nos rodean.

3.-Memoria autobiográfica:

Es la construcción de nuestra propia historia personal.

4.-Autoestima:

Es la valoración que cada quien siente hacia sí mismo.



Autoaceptación:

supone la capacidad del propio individuo de aceptarse tal cual es, con fortalezas y debilidades.

Atravesar todo el proceso de autoconocimiento, nos permite comprender y reconocer quiénes somos, lo que es el inicio para aprender a valorarnos y querernos como personas.

Para llegar a ser conscientes de los sentimientos, es necesario escuchar las propias emociones, y esto se puede lograr desarrollando:

1.-Conciencia emocional:

Reconocer las propias emociones y sus efectos.

2.-Autoevaluación:

Conocer las fortalezas y debilidades propias.

3.-Confianza en uno mismo:

Tener certeza y reconocer las propias facultades y valores.

Algunas preguntas que ayudan a generar el autoconocimiento son:

¿Cómo me siento con respecto a mi pasado?

¿Cómo me siento en el presente?

¿Cuáles son las cualidades que más me gustan de mí?

¿Cómo me siento junto a las personas que tengo alrededor?

¿En qué cosas siento que debería mejorar?

¿Cuáles son las cosas que realmente me gustan y me motivan?

¿Qué es lo que espero en el futuro?

¿Qué podría hacer o cambiar para que mi vida actual se asemejara, de forma realista, a aquello que me gustaría vivir?

Finalmente, a lo largo del proceso, las personas son capaces de reconocer sus emociones, describir sus intereses, valores y habilidades, y de valorar en forma certera sus fortalezas. Tienen un profundo sentido de confianza en sí mismos y esperanza hacia el futuro. Aprenden a comprenderse a ellos mismos, a conocer cómo aprenden, cómo se relacionan con otros, qué es lo que están pensando y sintiendo.



EJERCICIOS DE AUTOCONOCIMIENTO:

Además de las preguntas expuestas previamente, que pueden ayudar para conocerse mejor, se exponen aquí algunas ideas para trabajar el autoconocimiento en familia:

Ejercicio Práctico N°1: Reconocimiento de emociones.

Nombre del ejercicio:
"Recuerdo cómo me sentí"

Materiales:
Hojas y lápices de colores.

En la hoja de papel escriba y/o dibuje una situación en la que recuerde cuando se sintió según la emoción de la columna de la izquierda. Tómese el tiempo necesario y luego elija una de las situaciones para actuar frente a su familia y que ellos, a través de las mímicas, adivinen cuál fue su emoción escogida.



EMOCIÓN

SITUACIÓN

DIBUJO

Alegría

Miedo

Tristeza

Amor

Rabia

Ejercicio Práctico N°2: Conociendo mis raíces.

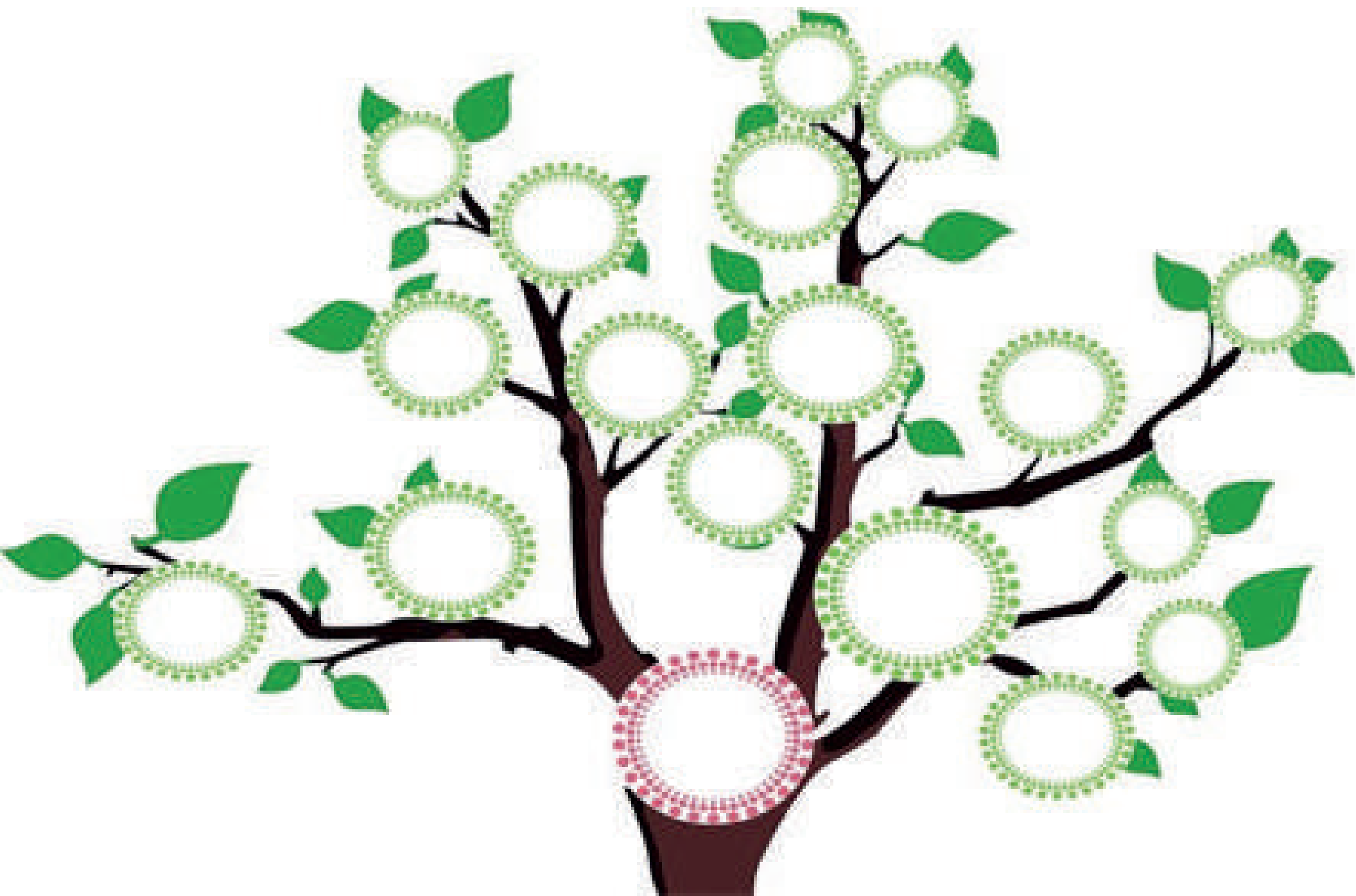
Nombre del ejercicio:
Mi árbol familiar.

Materiales:
Hojas y lápices de colores.

Con tantas hojas de papel como integrantes de la familia formen una sola gran hoja uniéndolas por los lados. Luego, vayan agregando a los integrantes de su familia, pueden incluir a los abuelos de los abuelos, los primos lejanos que consideran cercanos, los amigos que consideran hermanos, las mascotas, y a quienes quieran, pues cada una de esas personas forma parte de quien son hoy en día, sus valores y sus sueños. También, si es que quieren, pueden incluir fotografías.

Finalmente, cada uno puede contarle al resto de la familia por qué quiso incluir a algún miembro en específico en el gran árbol familiar.





ENCUADRE DE LAS CÁPSULAS:

La siguiente sección corresponde a material para ser usado en conjunto con las cápsulas de la plataforma. Para cada cápsula que se decida usar se han redactado recomendaciones y sugerencias para el trabajo a realizar en cada video.

Cápsula Respira y Calma

Para poder realizar las actividades sugeridas en el video "Respira y Calma" se recomienda tener en consideración lo siguiente:

Considerar que el ejercicio es posible realizar en cualquier espacio del hogar en estos tiempos de cuarentena, necesitando solamente la concentración en la propia respiración y dejar de lado, dentro de lo posible, otros factores que puedan interrumpir el momento, tales como ruidos, preocupaciones, etc.

Cuando alguien decida realizar el ejercicio puede informar a los integrantes de la familia para que ellos respeten el espacio de privacidad y conexión. Se sugiere mantener el silencio o música a un volumen bajo, pero destacando la necesidad de que no existan interrupciones.

Lo presentado en el video se puede realizar de forma individual o grupal, por ejemplo, junto a la familia para aprovechar de compartir y cuidarse mutuamente.

La "Respiración cuadrada" puede ser ejecutada siguiendo las instrucciones señaladas sobre la posición corporal o





sentados en una silla, manteniendo la espalda recta y con la posición de manos indicada en el video.

Por último, se invita a compartir con otro el sentir propio, antes o después del ejercicio, pues en tiempos de crisis la expresión emocional suele ser una herramienta de autocuidado.

Cápsula Intereses y Talentos

Para poder realizar las actividades sugeridas en el video "Intereses y Talentos" se recomienda tener en consideración lo siguiente;

La participación debe ser voluntaria; obligar a alguien a participar puede tener el efecto contrario esperado para esta cápsula. Se recomienda que se invite a observar a aquellos que no quieran participar.

Recordar que el objetivo de este ejercicio es conocerse mutuamente, por lo mismo, siempre se debe intentar realizar la actividad manteniendo un clima lúdico y amistoso. De esta forma, los participantes se motivan más con su intervención.

El objetivo es poder presentar talentos o intereses, es una expresión de algo personal que puede tomar muchas formas, como cocinar, bailar, cantar, o un interés por la historia, el estudio, los videojuegos. Las posibilidades son infinitas, así como los intereses o talentos.

Procura tener el tiempo y espacio necesarios para realizar este juego en

familia. Pueden agregar algún tipo de comida para amenizar este momento. Esto facilitará mantener un espacio distendido y que favorezca el diálogo.

El respeto es lo más importante, esto quiere decir que es necesario no burlarse de los intereses de otros.

Siempre se pueden hacer preguntas respecto de los intereses o talentos de los otros, como ¿Cuál ha sido tu momento favorito con tu talento? ¿Has hecho amigos por este interés? ¿Te gustaría desarrollarlo más?

Esperamos que ambos videos y sus encuadres correspondientes presentados con anterioridad, les permitan contar con espacios en familia y/o individuales, para poder desarrollar actividades que acompañen estos tiempos difíciles y de cuarentena, considerando que nunca es tarde para en familia generar espacios de autocuidado, por uno y el resto de los miembros.

REFLEXIONES DE CIERRE:

Este cuadernillo fue realizado con mucho cariño, con el fin de entregar un apoyo en este contexto de cuarentena, poder dar una contención y además facilitar herramientas para aprender un poco más sobre conceptos tan importantes del área socioemocional como lo es en este caso el

AUTOCUIDADO.

Es importante reforzar que este cuadernillo está dentro de un plan de apoyo socioemocional denominado "Convivamos

con Nuestra Emociones”, del cual se desprenden varias herramientas de acompañamiento al que apoderados y estudiantes pueden acceder en este momento de crisis sanitaria. El plan señalado, al igual que este cuadernillo propiamente tal, tiene como objetivo entregar una compañía remota, responsable y continua en el área socioemocional a toda la comunidad educativa de Providencia.

Los ejercicios prácticos y las cápsulas presentados en el cuadernillo, están pensados para profundizar el autoconocimiento de las emociones y la respiración consciente. Todas las actividades propuestas son posibles de realizar durante la cuarentena y no necesitan mayores materiales que papel y nuestro tiempo.

Para cerrar estas reflexiones, como profesionales del área psicosocial agradecemos su atención, su lectura y su interés por el área socioemocional y por lo mismo se invita a continuar con las siguientes reflexiones en este período de cuarentena:

¿Cómo me estoy cuidando?

¿Cómo siento que se cuida mi familia?

¡Nos encontramos en el próximo cuadernillo!

Es importante mencionar que como red de apoyo socioemocional se ofrece un correo electrónico a modo de facilitar un contacto directo que reciba sugerencias, dudas, comentarios, o emociones a compartir que puedan originarse a raíz de las reflexiones sugeridas por este documento.

La dirección de correo electrónico es: apoyosocioemocional@cdsprovidencia.cl

El equipo psicosocial estará atento a sus comentarios y responderá a la brevedad posible.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Banz, C. (2015). Aprender a resolver conflictos de forma colaborativa y autónoma, un objetivo educativo fundamental. Recuperado de <http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/estudiantes/ViolenciaResolucionDeConflictoYDisciplinaFormativa/Fichas/Aprender-a-resolver-conflictos.pdf>

García, Susana. (2014) Promoción del autocuidado desde el cuerpo.

Gobierno de Chile, MIDEPLAN (2002) Manual de Orientación para la Reflexividad y el Autocuidado

Romagnoli, C., Mena, I. & Valdés, A. (2007).

¿Qué son las habilidades socio afectivas y éticas? Recuperado de

<http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/docentes/ValoresEticaYDesarrolloSocioemocional/Documentos/Que-son-las-habilidades-socioafectivas-y-eticas.pdf>





soy**pro**videncia