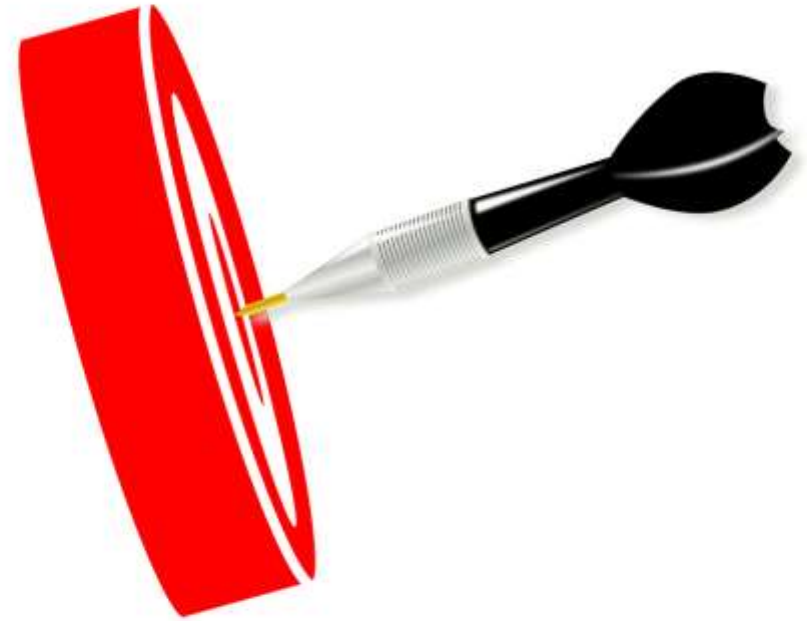


AUTOUIDADO



Objetivos del taller

- **Facilitar** un espacio de reflexión sobre el concepto de autocuidado
- **Identificar** hábitos/formas de funcionar no adecuada, fortalezas y factores de riesgo
- **Mostrar** algunas estrategias útiles para gestionar el malestar emocional cognitivo y conductual



Concepto: ¿Qué es y que no es?



El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son “destrezas” aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad.

(Tobón, 2003).

Aspectos clave

- Autoconciencia/autoconocimiento.
- Orientación a valores
- Foco atencional
- Habilidades de afrontamiento (rigidez versus flexibilidad).
- Gestión de las emociones: preocupaciones/culpa/frustración
- Amabilidad hacia uno mismo



AUTOCONCIENCIA



Mis valores

Los valores no son objetivos, forman parte de la identidad de la persona y funcionan como un horizonte, una brújula, una guía.

FÁBRICA DE VALIENTES PAIS

LISTADO DE VALORES

Amabilidad	Agilidad	Adaptabilidad
Lealtad	Liderazgo	Familia
Honor	Serenidad	Armonía
Libertad	Amistad	Congruencia
Valentía	Altruismo	Verdad
Autocontrol	Solidaridad	Discreción
Superación	Colaboración	Innovación
Disciplina	Compasión	Entusiasmo
Ambición	Sinceridad	Fidelidad
Honradez	Respeto	Disciplina
Bondad	Comprensión	Empatía
Amor	Tolerancia	Competitividad
Amistad	Ética	Diálogo
Perseverancia	Compromiso	Generosidad
Paz	Responsabilidad	Inteligencia
Superación	Esfuerzo	Lealtad
Modestia	Respeto	Honestidad
Prudencia	Flexibilidad	Curiosidad
Confianza	Paciencia	Gratitud



ABUNDANCIA	COOPERACIÓN	FLEXIBILIDAD	LEALTAD	PERDÓN
ACEPTACIÓN	CREATIVIDAD	GENEROSIDAD	LIBERTAD	PERSEVERANCIA
ALEGRÍA	CURIOSIDAD	GRATITUD	MAESTRÍA	PLACER
AMOR	DESAFÍO	HONESTIDAD	MINDFULNESS	PRECISIÓN
AMISTAD	DETERMINACIÓN	HUMILDAD	MODESTIA	PROFUNDIDAD
AVENTURA	EFICACIA	HUMOR	NATURALEZA	PROGRESO
BELLEZA	EMPATÍA	IGUALDAD	OPORTUNIDAD	PROSPERIDAD
BIENESTAR	ENERGÍA	IMAGINACIÓN	OPTIMISMO	RESPECTO
BONDAD	EQUILIBRIO	INDEPENDENCIA	ORDEN	RIQUEZA
CLARIDAD	ESTABILIDAD	INFLUENCIA	ORGANIZACIÓN	SABIDURÍA
COMPROMISO	EXCELENCIA	INTEGRIDAD	PACIENCIA	SENCILLEZ
CONCIENCIA	FAMILIA	INTELIGENCIA	PASIÓN	TRADICIÓN
CONFIANZA	FE	INTIMIDAD	PAZ	VALENTÍA
CONSTANCIA	FELICIDAD	JUSTICIA	PAZ INTERIOR	VERDAD

<p>Lo que hago para intentar librarme de mis eventos aversivos Me aleja - - - - -</p>	<p>Acciones comprometidas Me acerca + + + + + + +</p>
<p>Procrastinar Rumiar Comer en exceso Arremeter contra los otros Engancharme al móvil</p>	<p>Deporte Planificación Tiempo de calidad con míos Naturaleza Tareas creativas</p>
<p>Eventos privados aversivos Obstáculos</p>	<p>Lo que de verdad me importa Valores</p>
<p>Estrés Frustración Culpa Estoy muy preocupado por... Me siento fatal porque....</p>	<p>Estar presente/conectado Ser constante Autocuidado Generosidad Independencia</p>



¿Me alejo o me acerco a lo que de verdad me importa?



FOCO ATENCIONAL



Foco atencional

¿Hacia donde estoy mirando?



LA VENTANA

UNA HISTORIA PARA
ENTENDER
TU...

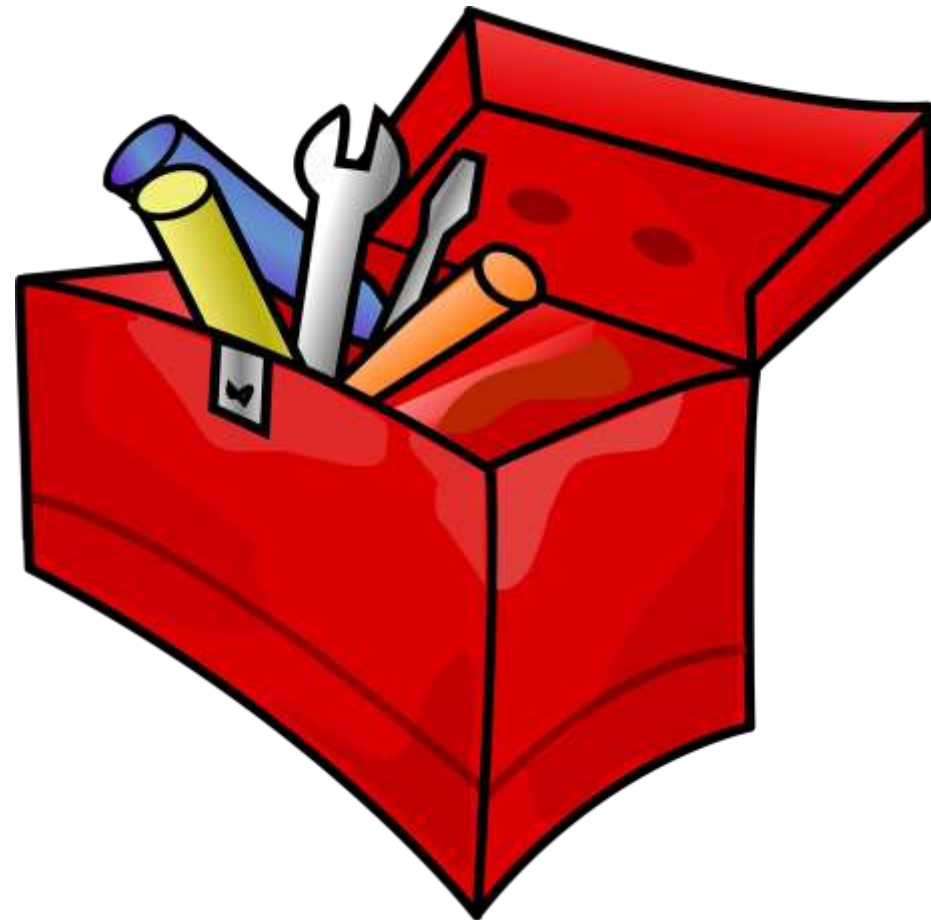


2:32

Enlace

[La ventana. Una historia para entender tu mente. ACT](#)

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO



Mi estilo de afrontamiento

¿Qué hago cuando estoy así?



¿Soy protagonista o víctima?

Me responsabilizo



Huyo



¿Soy protagonista o víctima?

Me responsabilizo

- Observo y confronto
- Me enfoco en buscar soluciones.
- Busco apoyo social
- Analizo
- Planifico
- Acepto
- Me cuido

Huyo

- Me autoinculpo
- Culpo a otros
- Miro hacia otro lado
- Procrastino
- Lo pienso y lo repienso sin parar
- Me anestésio
- Dios proveerá

¿Soy rígido o soy flexible?

Rígido



Flexible



¿Se puede o no se puede cambiar?



GESTIÓN EMOCIONAL



Gestión de las emociones

¡Recuerda!



Las emociones son adaptativas, preparan al organismo para responder de manera rápida y eficiente a los desafíos del entorno para asegurar la supervivencia.

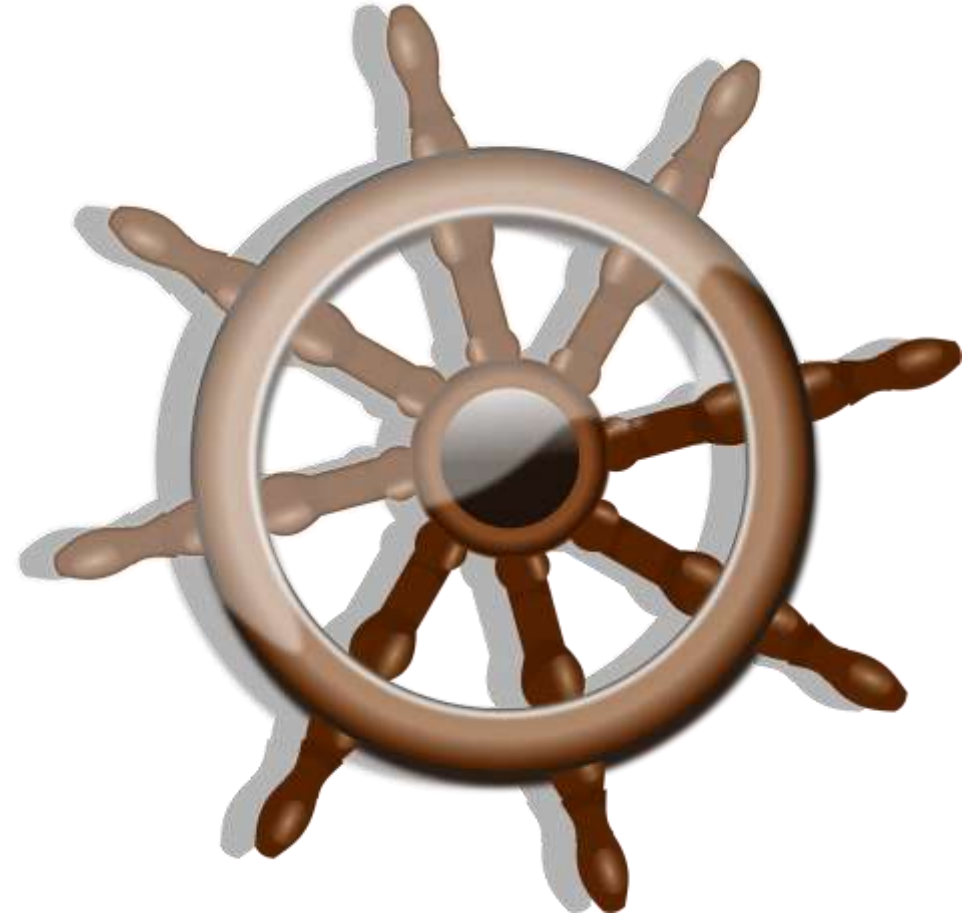
Por ejemplo

¿Para que sirve la tristeza?

Regularse significa tomar el mando

Lo importante es como nos relacionamos con nuestros eventos privados (emociones, pensamientos, sensaciones).

1. ¿Dejamos que sean ellos quienes tomen el mando?
2. Somos nosotros quienes tomamos el mando.



Afrontar emociones difíciles y dolorosas

Los siete peldaños del equilibrio emocional (V.Simón).



1. Pararse.
2. Respirar hondo.
3. Tomar conciencia de la emoción.
4. Aceptar la experiencia, permitir a emoción.
5. Darnos cariño: autocompasión.
6. Soltar la emoción.
7. desidentificación.
8. Actuar o no, según las circunstancias.

Metáfora de los globos





SI LO VES TODO NEGRO



ES POSIBLE



QUE NO ESTÉS
MIRANDO



CON LA DISTANCIA ADECUADA.

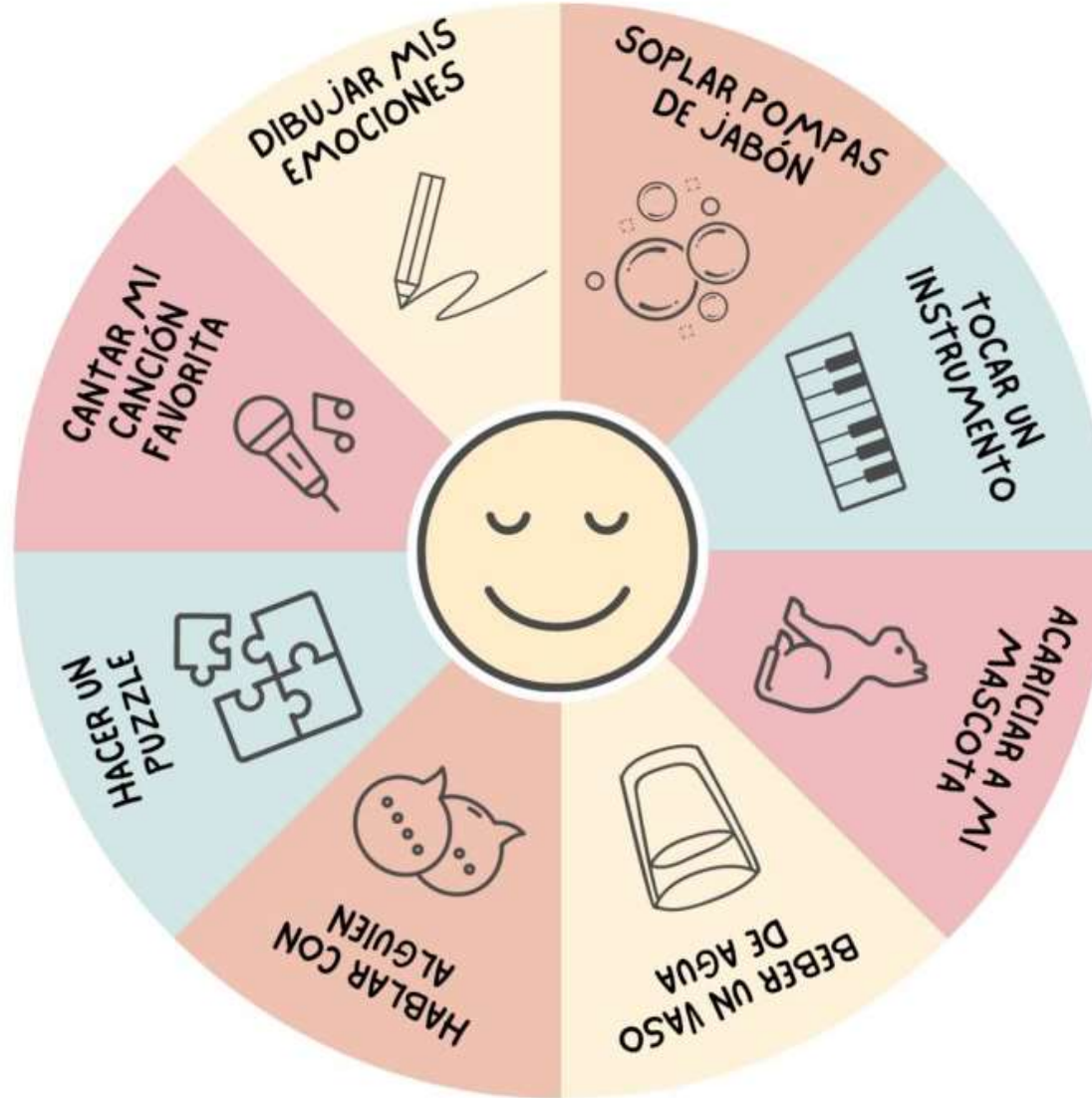
Algunos trucos



- **S** Stop, para.
- **T** Tómame un respiro
- **O** Observa
- **P** Procede

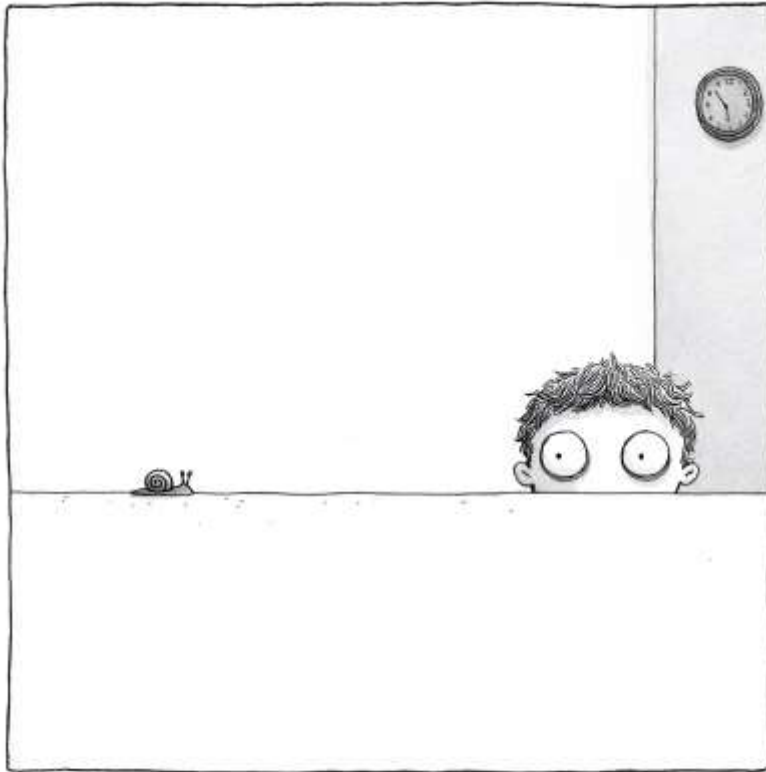


Lo que me va bien a mí



Desarrollar el yo observador

Observamos la actividad de nuestra propia mente, y detectamos lo que sucede.



- **S** si
- **O** te observas
- **D** desactivas
- **A** los automatismos

AMABILIDAD HACIA UNO MISMO

Pues una vez te hayas sentido visto, escuchado, aceptado y amado de verdad por otra persona, podrás empezar a verte, escucharte, aceptarte y amarte a ti mismo.



¿Qué jueces hay dentro de ti y que te dicen?

- El que culpa a otros
 - El que exige más y más
 - El que me entiende
 - El que me ayuda
 - El que me critica
- Voz mental autocrítica que evalúa, juzga y desaprueba tus acciones, pensamientos y emociones.



El que me critica

Origen y función

- **Origen infantil:** Se forma en la niñez al internalizar las normas, críticas y expectativas de padres, profesores y la sociedad.
- **Intención original:** Busca protegerte del rechazo social, del fracaso y del peligro asegurando que cumplas con las normas del entorno.
- **Disfuncional:** Se vuelve destructivo cuando utiliza un tono cruel, genera culpa excesiva y exige una perfección irrealizable.



Cómo identificarlo

- **Lenguaje absolutista:** Usa constantemente palabras como "siempre", "nunca", "debería" o "tengo que".
- **Enfoque en el error:** Minimiza tus logros y maximiza tus fallos o debilidades.
- **Efectos emocionales:** Provoca ansiedad, baja autoestima, parálisis por análisis y miedo constante a la evaluación externa

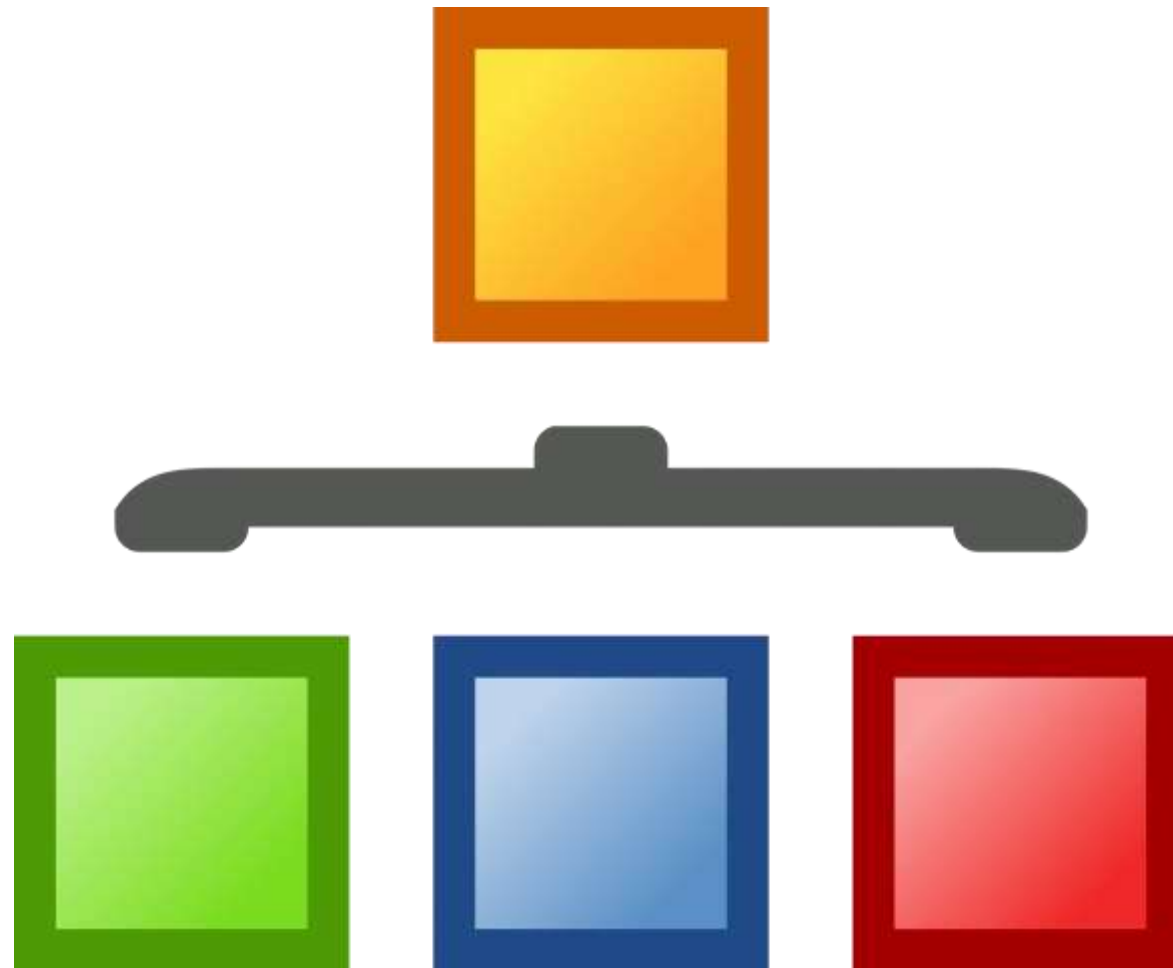


Estrategias para gestionarlo

- **Ponerle nombre:** Identifica la voz autocrítica como un proceso mental separado de tu identidad real para restarle credibilidad.
- **Cuestionar sus argumentos:** Evalúa si sus juicios destructivos se basan en hechos objetivos o en miedos irracionales.
- **Desarrollar autocompasión:** Háblate a ti mismo con la misma empatía, respeto y paciencia que usarías con un amigo cercano.
- **Redefinir los errores:** Transforma el fallo de una fuente de vergüenza a una oportunidad natural de aprendizaje



Dinámica padre de mis pensamientos



La joya interior

- <https://www.youtube.com/watch?v=M0xISM PjUQY>

