



**Tu salud y tú**

son nuestra prioridad para seguir

**POSITIVAMENTE MÁS**

**SANOS, SEGUROS Y FELICES**





NUEVO MODELO DE

# ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

# PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS Y OTRAS ADICCIONES



# MICROCICLO

## 2

## EL AUTOCUIDADO



## **ACTIVIDAD 1 - APERTURA**

### **¿CÓMO ME SIENTO HOY? / RECONOCIENDO MIS EMOCIONES**



## ACTIVIDAD 1 - APERTURA

### ¿CÓMO ME SIENTO HOY? / RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

Esta es una técnica psicoterapéutica de catarsis comunicacional que permite la expresión y exteriorización de emociones y sentimientos. Su objetivo es generar una descarga emocional que disminuya los niveles de tensión y estrés, favoreciendo la gestión emocional y la reparación de eventos inmediatos.



# ACTIVIDAD 1 - APERTURA

## ¿CÓMO ME SIENTO HOY? / RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

### INSTRUCCIONES

Se da la bienvenida a los participantes al microciclo II y se solicita la conformación de un círculo (los participantes podrán estar de pie o sentados).

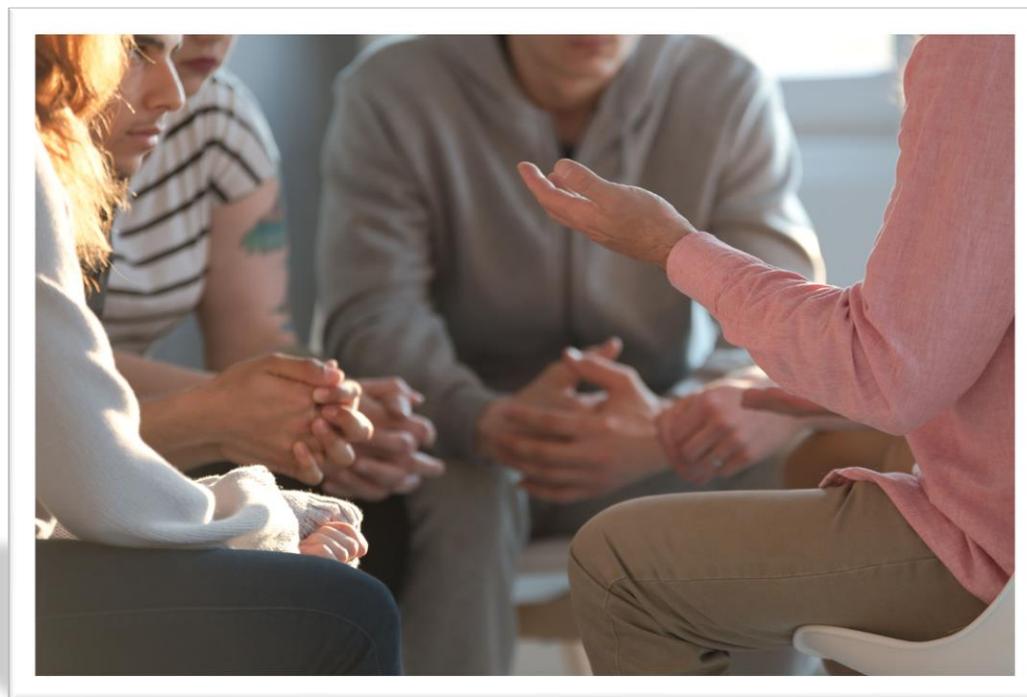


## **ACTIVIDAD 1 - APERTURA**

### **¿CÓMO ME SIENTO HOY? / RECONOCIENDO MIS EMOCIONES**

#### **INSTRUCCIONES**

Una vez que todos estén ubicados en el círculo, se realizará una ronda en la que cada participante compartirá con el grupo cómo se siente hoy, representando su estado emocional con una emoción y explicando las razones que generan dicha emoción.



## ACTIVIDAD 1 - APERTURA

### ¿CÓMO ME SIENTO HOY? / RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

#### INSTRUCCIONES

Es importante estar atentos a la sintomatología del grupo y realizar intervenciones breves, contención o primeros auxilios psicológicos en caso de ser necesario. El ejercicio finalizará cuando todos los participantes hayan compartido.



## **ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN**



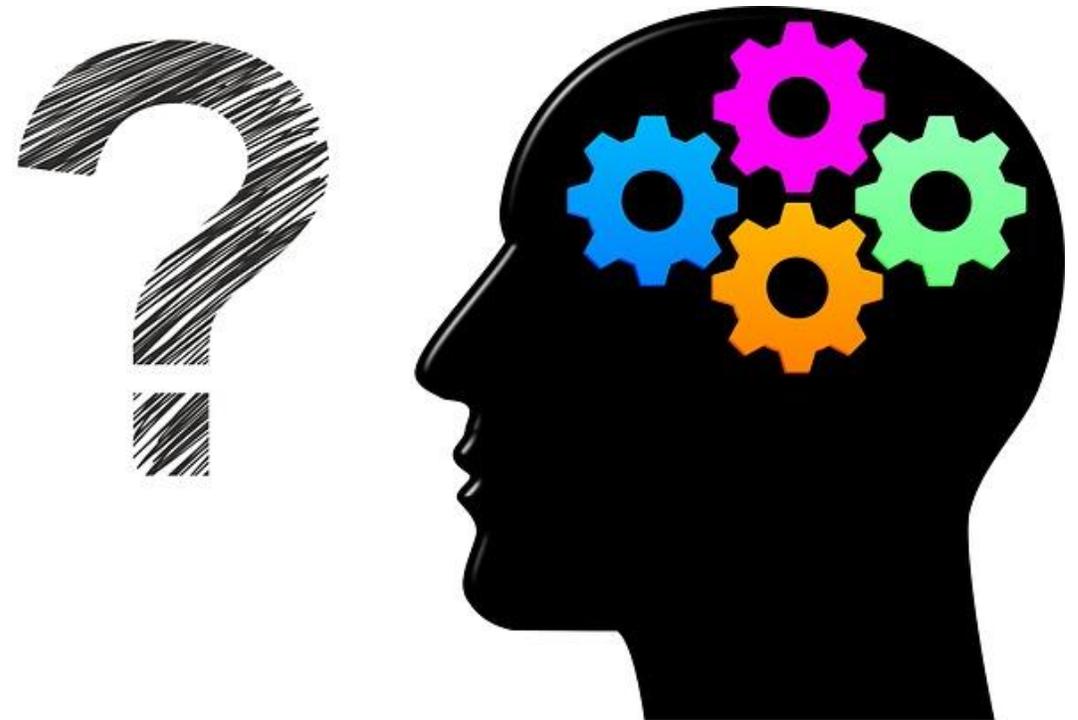
## ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Se inicia la sesión realizando una reflexión sobre el autocuidado, su importancia y su impacto tanto a nivel individual como colectivo, e incentivando la participación de los integrantes del grupo mediante preguntas.



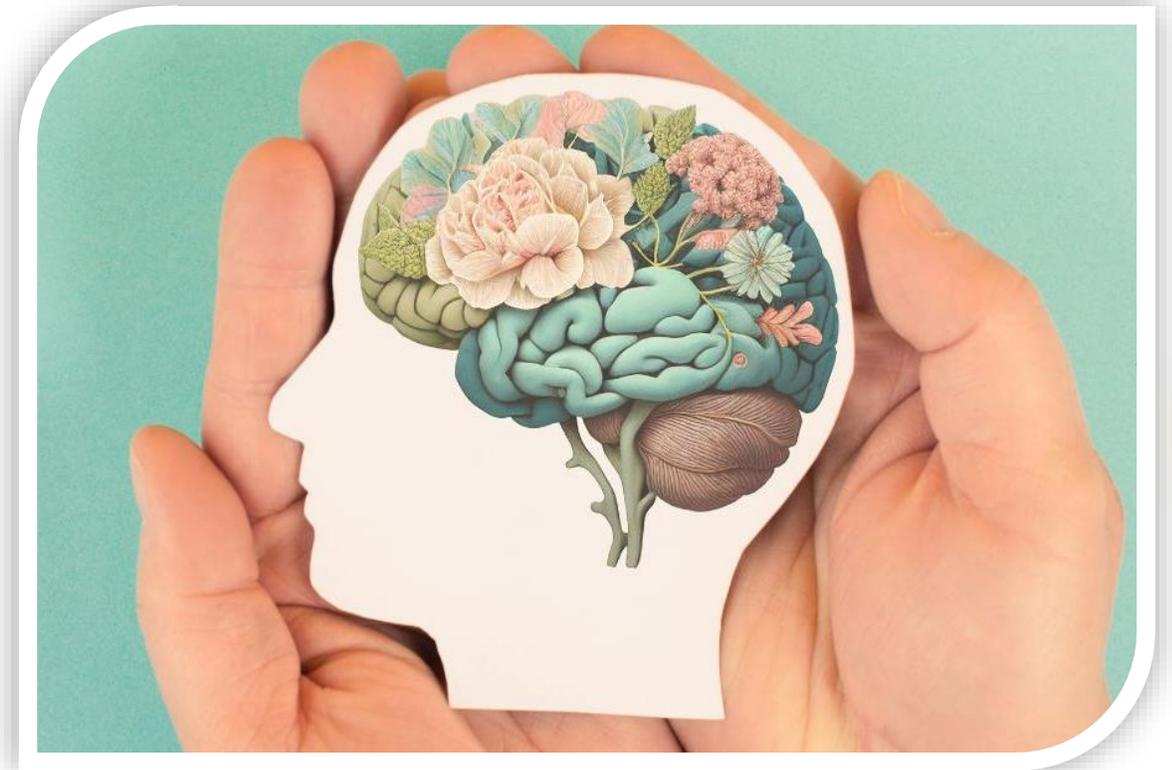
## ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?



## ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2004), un estado de completo bienestar físico, mental y social va más allá de la ausencia de afecciones o enfermedades. Por este motivo, el cuidado de la salud no debe reducirse a aspectos físicos, sino que involucra una visión más integral de bienestar.



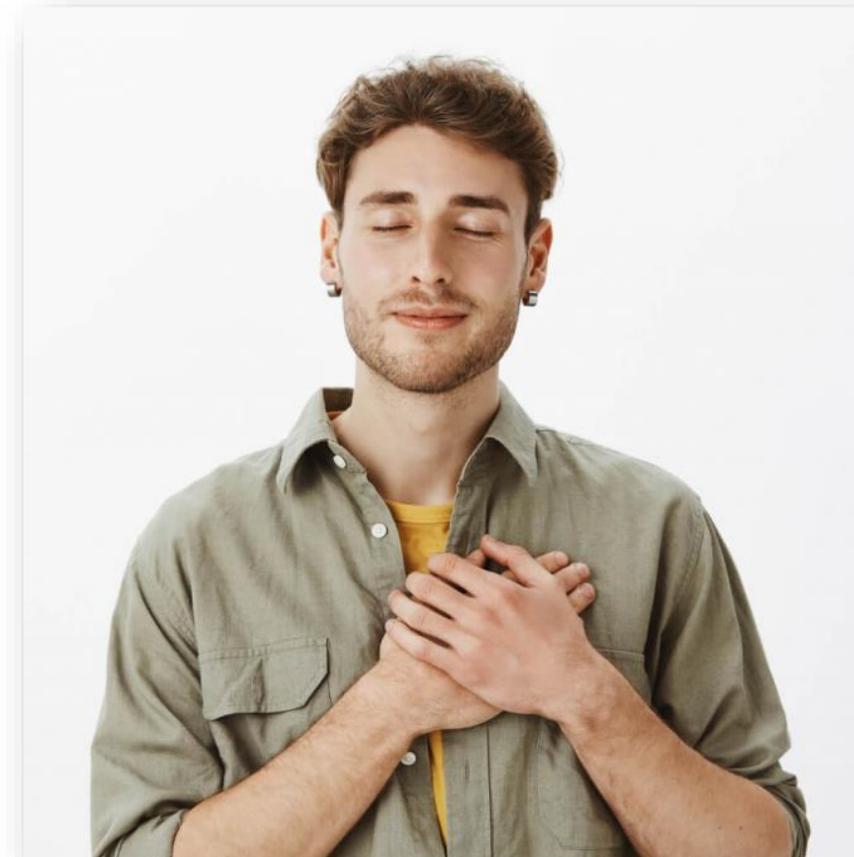
## ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

A partir de esta visión más completa e integral, se plantea un reto que consiste en tener claro que las diferentes áreas del cuidado de la salud no se limitan a una determinada institución, grupo o individuo. La salud integral requiere una cuota de responsabilidad de todas las partes.



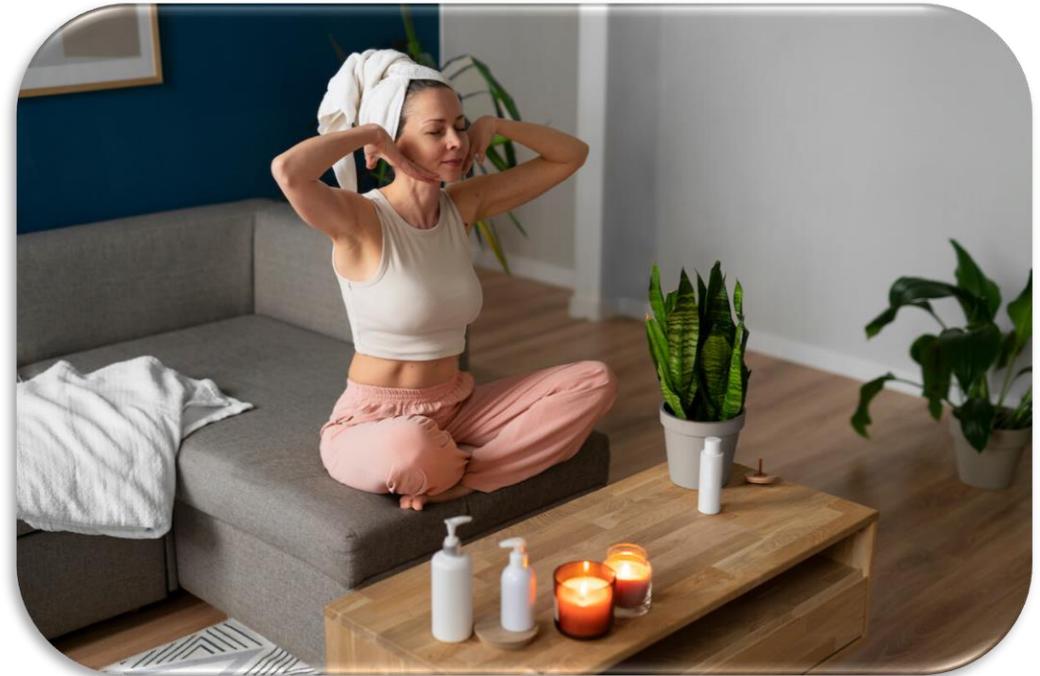
## ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

El concepto de autocuidado incluye todas aquellas prácticas cotidianas y decisiones que desarrolla una persona, grupo o familia para cuidar su salud y tener una mejor calidad de vida (Correa, 2016).



## ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Por tanto, establecer momentos de autocuidado es fundamental, pues influye en la salud en general y brinda múltiples beneficios, tales como: reducir el estrés, mejorar la salud mental, gestionar mejor las emociones, evitar el síndrome del burnout (sinónimo de desgaste profesional; su traducción literal al castellano es "estar quemado"), entre otros.



## ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

### ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

Se trata de una aproximación a la salud en la cual la persona es responsable de llevar a cabo acciones individuales y/o colectivas que puedan fortalecer o restablecer el estado de bienestar integral, así como prevenir enfermedades.



## ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

### ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

En este sentido, el autocuidado requiere el desarrollo de prácticas que, según los intereses y destrezas aprendidas, así como las costumbres habituales de la cultura, fomenten la supervivencia y favorezcan la toma de responsabilidad en la solución de aquello que afecta la salud.



## ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

### ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

Las prácticas personales que implica el autocuidado, si bien varían entre individuos, en principio pretenden la conservación de la salud. Por ello, en efecto, tener una alimentación adecuada y realizar actividades físicas saludables son parte de las posibles prácticas de autocuidado.



## ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

### ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

También es importante tener buenas relaciones sociales, aprender a reconocer y valorar las propias emociones, descansar cuando sea necesario, entre otras actividades de cuidado personal.



## ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

### PRINCIPIOS DE AUTOCUIDADO

Entre los principios del autocuidado se deben considerar algunos de los siguientes elementos al momento de abordarlo (Uribe, 1999; Correa, 2016):



## ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

### PRINCIPIOS DE AUTOCUIDADO

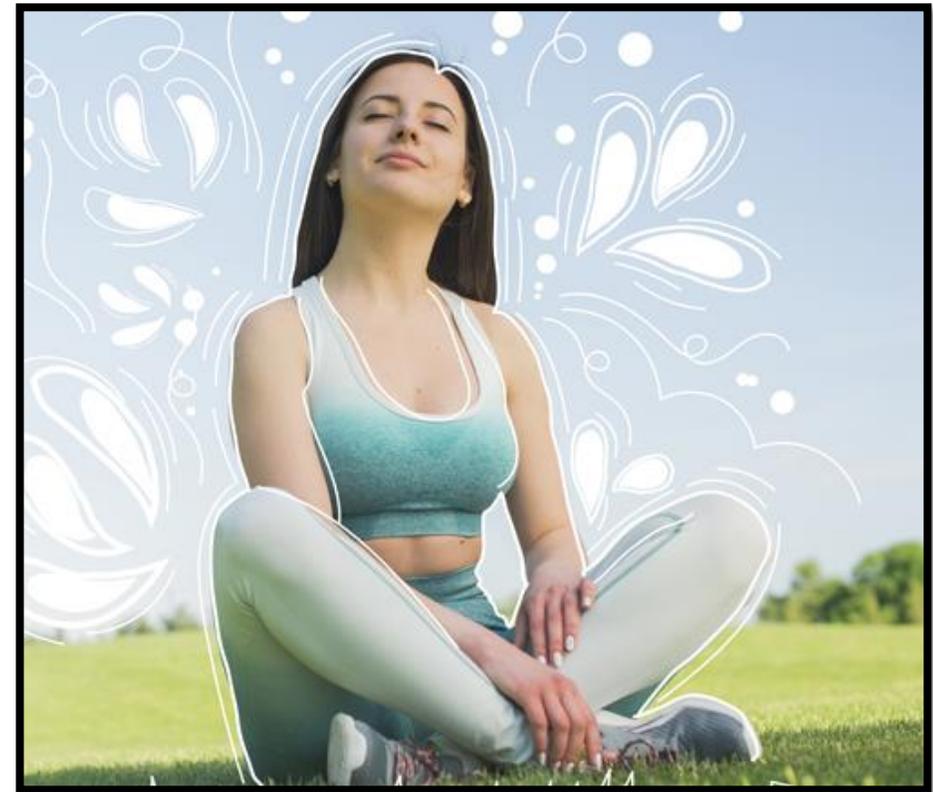
Es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos activos del cuidado de su salud y es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.



## ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

### PRINCIPIOS DE AUTOCUIDADO

Es una responsabilidad individual y un compromiso cotidiano que se fundamenta en un sistema formal de salud e informal, con el apoyo social.



## ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

### PRINCIPIOS DE AUTOCUIDADO

Al realizar las prácticas de autocuidado, ya sea con fines protectores o preventivos, las personas las desarrollan con la certeza de que mejorarán su nivel de salud.



## ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

### PRINCIPIOS DE AUTOCUIDADO

Para que haya autocuidado, se requiere cierto grado de desarrollo personal, que está mediado por un permanente fortalecimiento del autoconcepto, el autocontrol, la autoestima, la autoaceptación y la resiliencia.



## ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

El autocuidado es el cuidado referido a uno mismo, es decir, fortalecer y cultivar la salud mental, física y emocional para prevenir cualquier tipo de enfermedad o malestar, tanto mental como físico.



## ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Se trata de prácticas, actos diarios y estrategias que influyen positivamente en todas las áreas de nuestra vida y bienestar. Estos actos diarios permiten que las personas se ayuden a sí mismas y a su bienestar, regulando las circunstancias que pueden afectarlas.

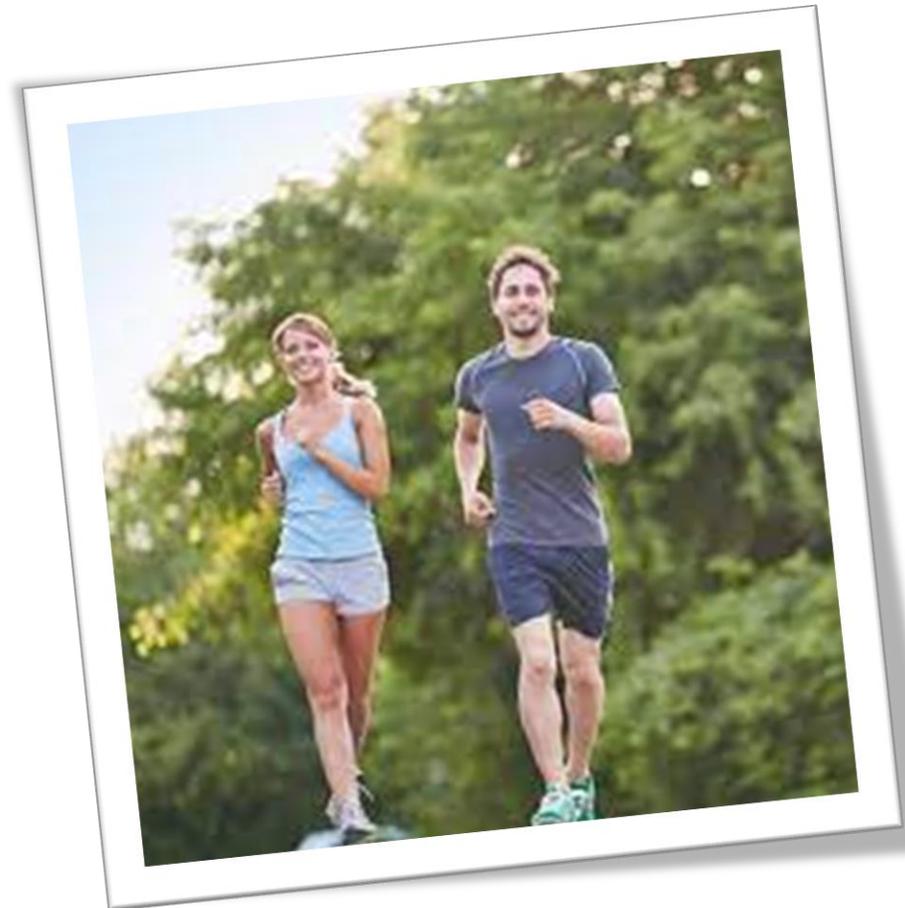


## ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

### TIPOS DE AUTOCUIDADO

#### Físico:

- Ejercicio y actividad física.
- Alimentación saludable.
- Higiene del sueño.



## ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

# TIPOS DE AUTOCUIDADO

### Mental:

- Gestión del estrés.
- Hábitos saludables.
- Estimulación cognitiva.

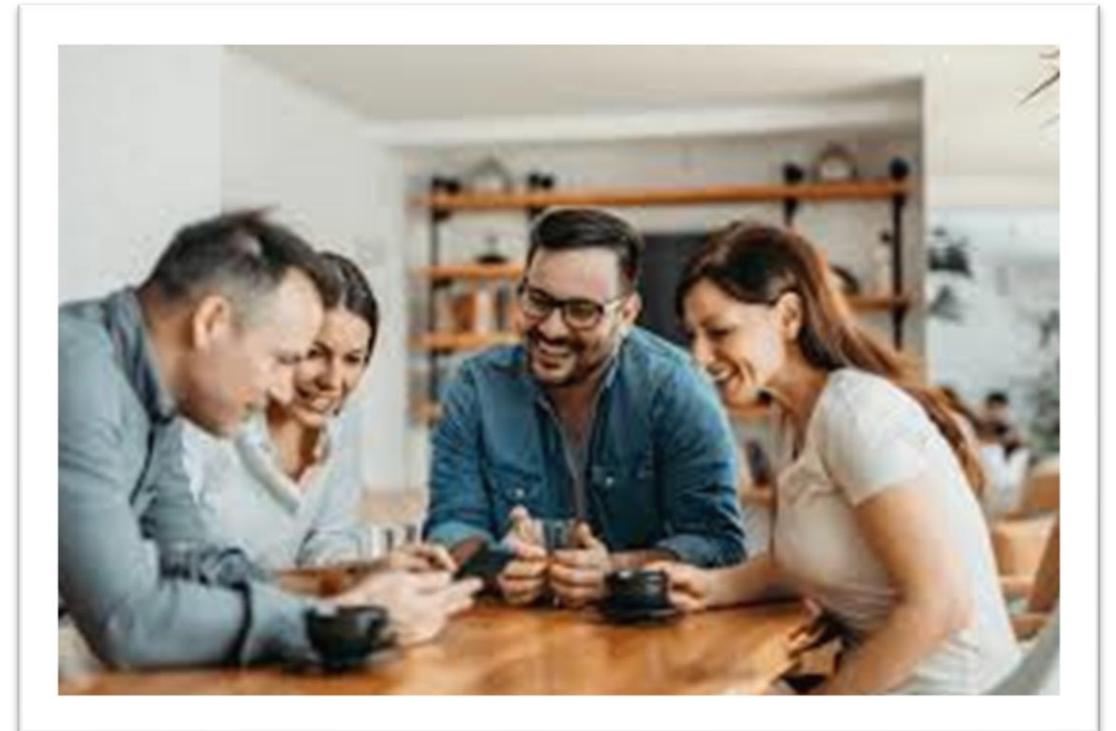


## ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

# TIPOS DE AUTOCUIDADO

### Social:

- Relaciones interpersonales.
- Interacción y socialización.
- Esparcimiento y bienestar.

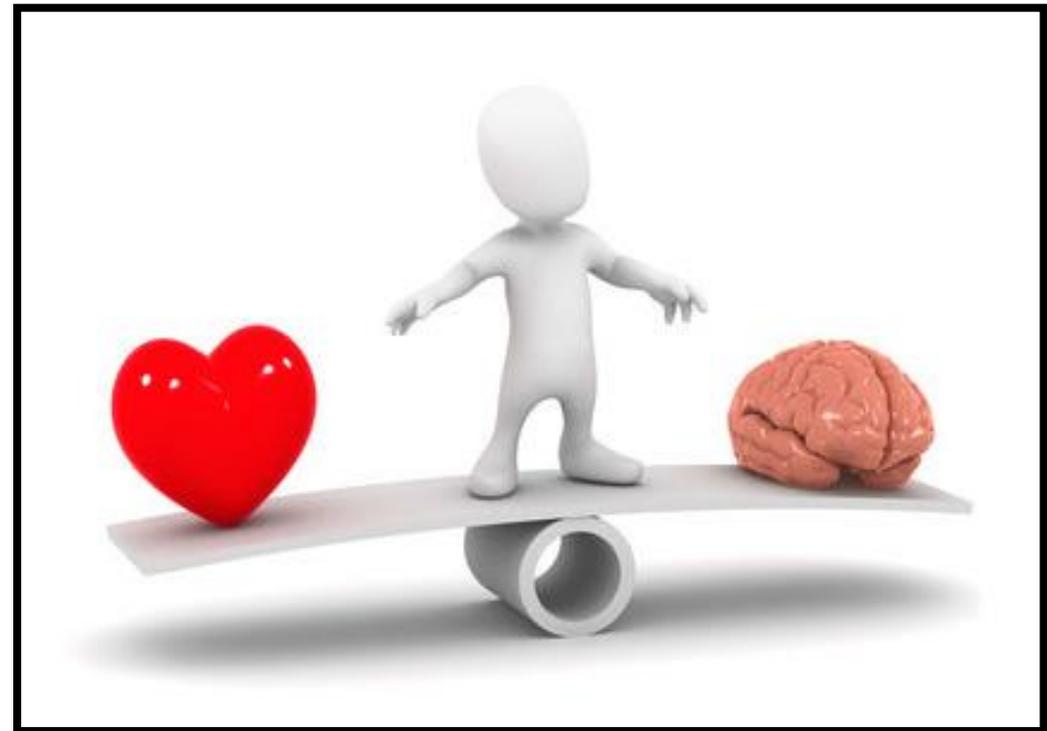


## ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

# TIPOS DE AUTOCUIDADO

### Emocional:

- Vínculos afectivos sanos.
- Gestión de emociones.
- Amor propio.



## ACTIVIDAD 3 - CONOCIENDO MI AUTOCUIDADO

Se solicita a los participantes identificar el grado de autocuidado que cada persona practica, cuánto se preocupa por su bienestar propio y las conductas y acciones que realiza para el cuidado individual desde diferentes ópticas o perspectivas.



## ACTIVIDAD 3 - CONOCIENDO MI AUTOCUIDADO

Para ello, se proporciona un cuestionario que permitirá a cada integrante del grupo tomar conciencia al respecto.



## ACTIVIDAD 3 - CONOCIENDO MI AUTOCUIDADO

AUTOEVALUACIÓN DE NIVELES DE AUTOCUIDADO		
ITEMS	RESPUESTA	
	SI	NO
¿Con regularidad se preocupa por el cuidado personal?		
¿Realiza actividad física mínimo 3 veces por semana?		
¿De manera habitual se preocupa por su peso?		
¿Durante la noche duerme mínimo 8 horas diarias?		
¿Se preocupa por tener una alimentación balanceada y saludable?		
¿Con frecuencia experimenta sentimientos de frustración?		
¿Siente que le causa dificultad trabajar bajo presión?		

## ACTIVIDAD 3 - CONOCIENDO MI AUTOCUIDADO

AUTOEVALUACIÓN DE NIVELES DE AUTOCUIDADO		
ITEMS	RESPUESTA	
	SI	NO
¿Considera que con regularidad tiene problemas para manejar adecuadamente sus emociones?		
¿Siente la necesidad de usar dispositivos móviles con frecuencia durante el día?		
¿En su cotidianidad usa de manera recurrente videojuegos?		
Cuando se encuentra pasando por un periodo de afectación emocional ¿generalmente busca ayuda?		
¿Cuándo percibe algún tipo de síntoma físico normalmente espera que el síntoma desaparezca?		
¿En su vida diaria dedica tiempo a la lectura y/o estimulación de sus habilidades mentales?		
¿Cuenta con un grupo de amigos con los cuales sostiene una relación cercana?		

## ACTIVIDAD 3 - CONOCIENDO MI AUTOCUIDADO

AUTOEVALUACIÓN DE NIVELES DE AUTOCUIDADO		
ITEMS	RESPUESTA	
	SI	NO
¿En algún momento ha pensado que la vida no tiene sentido?		
¿Practica algún tipo de deporte con una frecuencia mínima de 3 veces por semana?		
¿Generalmente se siente solo/a, generando así cambios en su estado de ánimo?		
¿Consume bebidas alcohólicas con regularidad mínimo 1 vez por semana?		
¿Es consumidor/a de cigarrillos y/o tabaco, con un uso habitual diario o mínimo 3 veces por semana?		
¿Para ocupar el tiempo libre generalmente lo hace a través de dispositivos, juegos, entre otros?		
¿En algún momento ha pensado que la vida no tiene sentido?		

## ACTIVIDAD 3 - CONOCIENDO MI AUTOCUIDADO

AUTOEVALUACIÓN DE NIVELES DE AUTOCUIDADO		
ITEMS	RESPUESTA	
	SI	NO
¿Utiliza el consumo de bebidas alcohólicas como medio para olvidarse de sus problemas?		
¿En la actualidad consume algún tipo de sustancia psicoactiva?		
¿En algún momento de su vida ha consumido sustancias psicoactivas?		
Al analizar su cotidianidad ¿considera que tiene algún tipo de adicción?		
¿Realiza actividades tales como ir caminar, montar bicicleta, compartir con amigos, ir al cine, entre otras actividades de esparcimiento?		
Cuando se siente enfermo/a ¿prefiere tomar algún medicamento que conozca para sentir mejoría en vez de acudir al médico?		
¿Utiliza el consumo de bebidas alcohólicas como medio para olvidarse de sus problemas?		

## ACTIVIDAD 3 - CONOCIENDO MI AUTOCUIDADO

AUTOEVALUACIÓN DE NIVELES DE AUTOCUIDADO		
ITEMS	RESPUESTA	
	SI	NO
¿Considera que las relaciones familiares son sanas y positivas?		
¿Piensa que sus relaciones de pareja son estables y saludables?		
¿Ha percibido en su vida vacíos emocionales y afectivos generados por sus padres?		
Cuando se involucra en una actividad ¿a veces siente que no puede parar?		
¿Con regularidad busca expresar sus emociones o sentimientos cuando se encuentra en una situación difícil?		
¿Considera que las relaciones familiares son sanas y positivas?		
¿Piensa que sus relaciones de pareja son estables y saludables?		

## ACTIVIDAD 3 - CONOCIENDO MI AUTOCUIDADO

AUTOEVALUACIÓN DE NIVELES DE AUTOCUIDADO		
ITEMS	RESPUESTA	
	SI	NO
¿A veces realiza acciones solo para conseguir la aprobación y aceptación por parte de los demás?		
¿Siente que cuenta con el suficiente amor propio para garantizar su bienestar personal?		
¿Considera que en su vida diaria tiene la capacidad de establecer límites?		
¿A veces realiza acciones solo para conseguir la aprobación y aceptación por parte de los demás?		

CALIFICACIÓN Y CONSOLIDADO DE RESPUESTAS	
Entre 1 y 10 respuestas positivas	Nivel de autocuidado: Mínimo
Entre 11 y 22 respuestas positivas	Nivel de autocuidado: Estándar
Entre 23 y 34 respuestas positivas	Nivel de autocuidado: Alto

## ACTIVIDAD 4 - DANDO ORDEN A LAS PRIORIDADES

### IDENTIFICACIÓN DE PRIORIDADES

Este paso permite a los participantes, después de realizar la autoevaluación del autocuidado, emprender el camino hacia la identificación de prioridades en su vida (dimensión individual). Se trata de determinar qué es realmente importante y cómo se valora todo lo que rodea a cada persona.



## ACTIVIDAD 4 - DANDO ORDEN A LAS PRIORIDADES

### IDENTIFICACIÓN DE PRIORIDADES

Los participantes deberán reconocer en qué orden de prioridades se encuentra su propia existencia y el nivel en el que se ubican en relación con los demás, las decisiones y las conductas o comportamientos. También se considerará la presencia o ausencia de un proyecto de vida, metas y objetivos.



## ACTIVIDAD 4 - DANDO ORDEN A LAS PRIORIDADES

### IDENTIFICACIÓN DE PRIORIDADES

A continuación, se proporcionará a cada integrante del grupo una herramienta que le permitirá evidenciar cómo funciona su vida y cuánto de su atención está dirigida hacia su propio bienestar y cuidado personal. Para ello, el facilitador proporcionará la siguiente premisa como técnica de encuadre:



## ACTIVIDAD 4 - DANDO ORDEN A LAS PRIORIDADES

### IDENTIFICACIÓN DE PRIORIDADES

“Pensando en cuánto cuidas de ti, ubica tus prioridades, teniendo en cuenta las acciones que realizas pensando en tu bienestar”.



PRIORIDADES

- 1.
- 2.
- 3.

## **ACTIVIDAD 4 - DANDO ORDEN A LAS PRIORIDADES CIERRE**

### **IDENTIFICACIÓN DE PRIORIDADES**

Como actividad de cierre, cada participante establecerá los compromisos y cambios que considera necesarios respecto al cuidado personal en cada una de las esferas: mental, emocional, física y social. En el siguiente cuadro, cada persona escribirá los respectivos compromisos o cambios:



## **ACTIVIDAD 5 - DANDO ORDEN A LAS PRIORIDADES CIERRE**



Se forma un círculo con los participantes y se lleva a cabo la retroalimentación de la sesión.

## ACTIVIDAD 6 - EJERCICIO POST-SESIÓN

Los participantes deberán realizar el siguiente ejercicio durante el intervalo de tiempo hasta el microciclo III. Consiste en establecer metas diarias asociadas a las acciones que se realizarán cada semana, orientadas hacia el autocuidado. Deben registrar y hacer seguimiento de estas.

 ¿Que hay de TAREA?

## ACTIVIDAD 6 - EJERCICIO POST-SESIÓN

AUTOREGISTRO DE ACCIONES DE AUTOCUIDADO SEMANAL				
DÍA	MENTAL	SOCIAL	FISICO	EMOCIONAL
LUNES				
MARTES				
MIERCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SABADO				
DOMINGO				

## RETROALIMENTACIÓN



Se forma un círculo con los participantes y se lleva a cabo la retroalimentación del microciclo II.

