# soyprovidencia

PROGRAMA DE APOYO SOCIOEMOCIONAL

# AUTOCUIDADO

*Aprender a calmarse*
*Autoconocimiento*

Providencia

EDUCACIÓN

El autoconocimiento se puede entender como la capacidad de introspección que tiene una persona para reconocerse como un individuo único y particular, con fortalezas y debilidades. Reconocer las propias características personales ayuda a planificar y organizar el futuro de forma equilibrada, de acuerdo a nuestras posibilidades, evitando así posibles frustraciones y conectando con nuestra mejor versión. Nadie nos va a conocer como nosotros nos conocemos a nosotros mismos y, sin este autoconocimiento, nunca lograremos tener una buena autoestima.

Para desarrollarnos con mayor seguridad y autoestima es necesario conocer nuestra personalidad y temperamentos, conocer de dónde vienen nuestros conflictos internos, es un primer paso para aceptarlos.

Para sobrellevar esta crisis sanitaria provocada por el coronavirus, es importante reconocer lo que nos sucede para poder mantener tranquilidad y equilibrio, ya que, si no identificamos nuestras emociones, ni las trabajamos, es muy probable que en algún momento somaticemos lo que actualmente estamos viviendo y nuestro cuerpo se enferme. Por ejemplo, tener trastornos de ansiedad, colon irritable, dolores de cabeza, insomnio, enfermedades a la piel, bajas defensas, accidentes, entre otras afecciones.

**Fomentar el autoconocimiento ayuda a:**

-La conexión con uno/a mismo/a

-Disfrutar momentos simples y darle calidad al tiempo

-Ser más positivos y agradecidos

-Tomar decisiones más acertadas

-Mejorar nuestra autoestima

-Disfrutar ser tu mismo/a

-Flexibilidad para crear nuevos hábitos y desafíos

-Entender qué ocurre en tu interior en periodos de cambios internos

-Estabilidad emocional

A continuación, te presentamos algunos ejercicios prácticos de autoconocimiento:

**Respiración consciente:**
La respiración consciente es una forma muy efectiva de mantenernos en el presente y de conectarnos con nosotros/as mismos/as. Se trata de estar atentos a nuestra respiración al menos 5 o 10 minutos diarios. Se puede realizar acostado/a o sentado/a, concentrarte en tu respiración, utilizar música relajante o mirar la llama de una vela, elige la forma con la que más cómodo te sientas. Cada vez que un pensamiento pase por tu mente, intenta apartarlo y volver a la respiración, volver al presente.

Haciendo este ejercicio diariamente durante tan solo 5 o 7 días, notarás una mayor claridad mental y una mejora en tu estado anímico.

**Observación de tus pensamientos:**
Nuestros pensamientos son creativos, en la medida que pensamos vamos creando. Por ese motivo, cuanto mejores sean los pensamientos, mejor será nuestra vida. Parecido al ejercicio anterior en donde nos concentrábamos en la respiración, en este, debes concentrarte en tus pensamientos, a través de una respiración relajada. Intenta escribir en una libreta cada pensamiento que venga a tu mente en medio de la meditación o respiración consiente que tenga una connotación negativa y al final de cada día, intenta razonarlos y cambiarles el enfoque, piensa de qué forma los pensamientos podrían ser neutros o incluso positivos.

**Elabora un horario semanal:**
Especifica las actividades que realizas a diario y el tiempo que dedicas a cada una de ellas; trabajo, comidas, deporte, hobbies, familia, meditación, descanso, ocio... De este modo podrás analizar cómo empleas tú tiempo, en qué actividades lo estás perdiendo y en cuales deberías dedicar más. A partir de aquí, podrás establecer objetivos, tomar decisiones y realizar los cambios que creas necesarios.

**La mochila:**
Cada uno de nosotros carga con una mochila en la que va introduciendo todos aquellos elementos de su vida que necesitan ser transportados a nivel emocional. Cargamos la enfermedad de algún ser querido, los problemas económicos, problemas en el trabajo, la relación con nuestra pareja o las dificultades escolares de nuestros hijos. Sin embargo, no todo lo que cargamos en esa mochila es nuestra responsabilidad o vale la pena llevar.

Para poder analizar nuestra mochila, identificar nuestras cargas y eliminar lo innecesario, debemos hace dos listas en una hoja. En una pondremos todo aquello que sí es nuestra responsabilidad y sí tenemos control, y en la otra columna, todo lo ajeno, con lo que no deberíamos estar cargando, ni tenemos control. Una vez hecho eso, en la lista de lo que sí debemos tener en la mochila, hacemos una nueva separación entre lo que sí queremos y lo que no. Según eso, identificar que podemos comenzar a eliminar para hacer más ligera nuestra carga.

**Lenguaje personal:**
Este ejercicio hace referencia a poner máxima atención a como nos referimos a nosotros/as mismos/as y luego trabajar en mejorar aquello. La forma en que hablamos de (y a) nosotros/as mismos/as dice mucho de cómo nos queremos o respetamos y, por tanto, de cómo nos van a querer o respetar los demás. Observa cómo son todas esas frases que formulas contra ti mismo, si hablan de culpa, de errores y de inutilidad. Un lenguaje negativo siempre tendrá consecuencias negativas en nuestra vida.

**Teoría del cubo:**
Cada persona puede observar su estado emocional y cómo la relación con los demás nos influye. Para ello tenemos que visualizar un cubo lleno de emociones positivas. Tenemos el poder de llenar o vaciar los cubos de los demás mediante lo que hacemos o decimos. Las demás personas tienen el mismo poder, generando en nosotros emociones positivas o vaciando nuestro cubo si no ponemos los límites necesarios.

Saber qué es todo aquello que tenemos dentro de nosotros, respetar nuestras necesidades o no permitir que los demás vacíen nuestro cubo, va a fortalecer o debilitar nuestra autoestima. Parte del conocimiento de uno mismo y es nuestra responsabilidad saber mirar para poder estar mejor. Para ello, siempre habrá algo que podamos hacer.

**“Yo soy”:**
Este ejercicio también pretende fortalecer la autoestima en la medida que la podemos evaluar e identificar nuestras características personales.

En una hoja blanca hay que escribir en la parte superior la frase “YO SOY” y a la parte izquierda de la hoja una lista con la misma frase, escrita unas 20 veces. Quedará de la siguiente forma:
YO SOY.....
Yo soy .....
Yo soy .....
Yo soy .....
Yo soy .....
Yo soy .....
Etc.

Al lado de cada frase debes escribir características personales que consideres que tengas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades, etc). A continuación, a alguien de tu familia o amigos/as debes leerle tus propias características, como si estuvieses dando referencias de ti mismo/a para algún cargo o trabajo.

Finalmente, evalúen de acuerdo a lo que ambos observaron, cuáles fueron las dificultades que tuviste en describir tus características e incluso en poder identificarlas en un comienzo. La persona que te acompañe en este ejercicio puede agregar características tuyas o validar algunas que estén en la lista.

**AUTOCUIDADO**
La actitud y aptitud para realizar de forma voluntaria y sistemática actividades dirigidas a conservar la salud integral y prevenir enfermedades, como también mejorar nuestra calidad de vida a nivel psicosocial es lo que conocemos como autocuidado. Hoy más que nunca debemos cuidarnos.

En relación a la pandemia que nos afecta y el confinamiento al que nos hemos sometido durante estos últimos meses, entregamos las siguientes recomendaciones de autocuidado identificadas por el MINSAL:

1.-Busque información de fuentes confiables y oficiales Puede encontrar información actualizada en www.gob.cl/coronavirus/. Evite informarse de fuentes dudosas y la sobreinformación.

2.-Utilice las redes sociales, teléfono y otros medios tecnológicos para mantenerse en conexión con su red de apoyo (familia y amigos), es una de las mejores maneras de reducir la ansiedad, la sensación de soledad y el aburrimiento durante periodos de aislamiento. Hay muchas aplicaciones que permiten reuniones con varios integrantes a la vez. Se pueden usar tanto para trabajar como para esparcimiento social.

3.-Establezca tareas para realizar en los días que estará en su casa. Piense en aquellas cosas que por tiempo ha pospuesto y que pueda realizar en cuarentena. Inclusive puede aprender algo nuevo con la ayuda de tutoriales en internet. Póngase metas realistas y con logros que entreguen una sensación de control.

4.-Mantenga las rutinas al interior del hogar, es útil para su salud y ayudara disminuir la incertidumbre y ansiedad, como la alimentación, horas de sueño, movimiento y ejercicio.

5.-Incluya en la rutina diaria tiempos de ocio, realizar actividades relajantes y placenteras que puedan hacerse en espacios y recursos limitados, como dibujar, leer libros, escuchar música, hacer ejercicios de estiramiento o relajación, etc.

6.-Manténgase activo mentalmente y con momentos libres de información de la emergencia, escribiendo, jugando, haciendo crucigramas y sudokus, desarrollando juegos mentales para estimular el pensamiento.

7.-Utilice el humor, como una forma de enfrentar la situación. El humor puede ser un gran apoyo en momentos de mayor incertidumbre. Incluso el sonreír y reír puede generar algún alivio de la ansiedad o frustración que se puede estar sintiendo.

En cuanto al manejo de los adultos en relación al cuidado de los niños, niñas y adolescentes, algunas estrategias que pueden utilizar son:

1.-Conversen acerca de la situación actual de la pandemia, compartan mutuamente sus dudas, emociones y preocupaciones. Conversar acerca de los mitos y rumores que estén circulando y cómo reconocer las noticias falsas (fake news).

2.-El tiempo en casa facilita pasar más tiempo conectado a redes sociales y que dejen de hacer otras actividades que usualmente disfrutan y los relajen. Motive a recuperar esas actividades y en conjunto establezcan horarios de desconexión de las redes sociales para toda la familia.

3.-Motive y apoye la mantención de las rutinas y actividades cotidianas, especialmente los hábitos de alimentación, sueño y ejercicio físico. Es deseable que realicen actividades escolares o académicas de manera regular, idealmente en horarios ya establecidos previamente. Para ello pueden tomar como referencia los lineamientos del establecimiento educacional y buscar apoyo en los estamentos correspondientes.

4.-Organicen y repartan equitativamente las tareas domésticas. Si esto es novedad para él o ella, comience por las que le sean más fáciles o de más agrado. Facilitará el sentido de pertenencia y de utilidad en la familia, en la medida que se entienda como algo justo y que beneficia a todos.

En tiempos de pandemia es esperable que ocurran situaciones complejas y de mayor dificultad a nivel familiar esto puede llevarnos a momentos de frustración, insuficiencia o colapso emocional. Es mucho mejor aprender a pedir ayuda antes de perder la paciencia, así es posible aprender a sobrellevar de una forma asertiva distintas situaciones.

**¿CUÁNDO PEDIR AYUDA?**

-Pida ayuda para ti mismo/a, un familiar o amigo/a, si observas alguna de las siguientes situaciones:

-Mucha tristeza y/o retraimiento.

-Pensamientos y/o sentimientos persistentes que abruman e interfieren en sus actividades cotidianas.

-Dificultad para realizar tareas cotidianas, incluso aquellas que parecieran muy simples (por ej. preparar comida, aseo personal y otras).

-Intención de hacerse daño o planificar hacerlo.

-Dejar de comer.

-Consumo frecuente y excesivo de alcohol y otras drogas, o automedicación de fármacos para el ánimo o el sueño.

-Cambios drásticos en el estado del ánimo, conductas o hábitos de sueño.

-Intensos miedos y temores que impiden realizar actividades.

-Sentirse muy pesimista respecto a su futuro y sus planes.

-Dificultades en la crianza

Algunos canales de ayuda remota, que entregan apoyo a distancia si necesita ayuda para usted o alguien más:

**Salud Responde:** 600 360 777, que cuenta con una línea especial de psicólogos que prestan ayuda en situaciones de crisis.

**Fono Mayor:** 800 4000 35, atendido por especialistas en temáticas de personas mayores.

**Fono 1455:** Orientación en Violencia contra la mujer

F**ono Infancia:** 800 200 188, apoyo psicológico gratuito para la crianza.

**Fono Drogas y Alcohol:** 1412, orientación profesional las 24 hrs. del día

**Fono Mujer:** 1455, orientación en violencia contra la mujer

**Otros canales de ayuda:**

**Fundación Todo Mejora,** apoyo y orientación para la prevención del suicidio adolescente y bullying homofóbico a jóvenes LGBT. A través del chat del fanpage todomejora.org, bajando aplicación en celular o vía mail a apoyo@todomejora.org

**Línea Libre,** canal de apoyo para niños, niñas y adolescentes llamando al 1515, descargando la App o en la web www.linealibre.cl

**Fundación Amanoz,** voluntarios que reciben llamadas de personas mayores que se sienten solas: oficina@amanoz.cl

**Fundación Míranos** para la prevención del suicidio en personas mayores: contacto@fundacionmiranos.org

**El establecimiento educacional** al que pertenece su hijo/a puede buscar orientación o ayuda para canalizar los apoyos que como familia están necesitando.

soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL