

AUTOCUIDADOS

Financia:



Desarrolla:



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR

inexsos



inexsos



innovación social



participación



sostenibilidad



comunicación

POR UN MUNDO MÁS JUSTO, SOLIDARIO Y SOSTENIBLE.

Desde el 2007 facilitando el diseño de soluciones creativas desde la innovación, la participación y la sostenibilidad para transformar en positivo organizaciones y territorios .

www.inexsos.com

AUTOCUIDADOS



Patricia Barrena Mera

Cofundadora de Inexsos. Directora de proyectos.

**+ 15 años de experiencia
en programas de emprendimiento.**

Presidenta de la Red ÍDEM



Nº 10963

inexsos

AUTOCUIDADOS

¿Cómo os llamáis?

¿De dónde venís?

¿A qué os dedicáis?

¿Habéis trabajado el tema del autocuidado?

AUTOCUIDADOS

AGENDA

1. Introducción y contextualización.
2. Frenos al autocuidado de las mujeres
3. Profundizando en las dimensiones del autocuidado.
4. Prácticas para el autocuidado.
5. Estableciendo Rutinas y Hábitos: tu plan de acción de autocuidado.

AUTOCUIDADOS

1. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO



Un día normal en mi vida:

Taller autocuido

18 abril 2024

HORA	¿QUÉ HAGO?

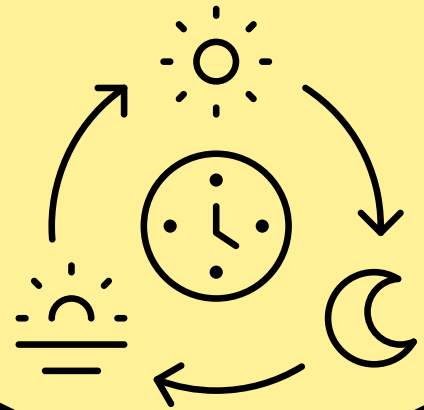
HORA	¿QUÉ HAGO?

AUTOCUIDADOS

1. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO

Dinámica: Un día normal en mi vida.

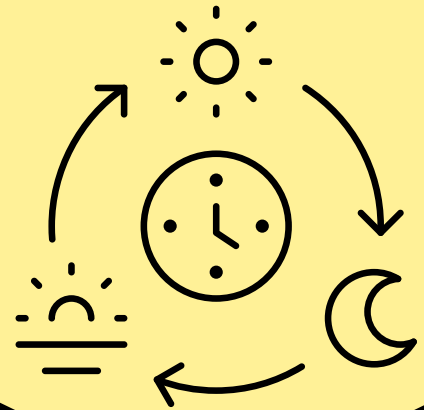
¿CUÁLES SON
MIS RUTINAS?



AUTOCUIDADOS

3. PRÁCTICAS PARA EL AUTOCUIDADO

¿CUÁLES SON MIS RUTINAS?



6:30-8:00 H Levantarme, hacer ejercicio., ducharme.



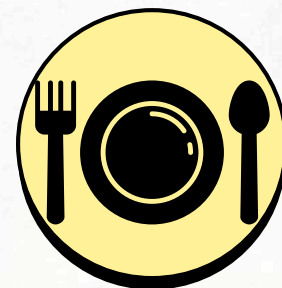
8:00-9:10 H

Levanto a mis hijas y nos preparamos para el cole.



9:10-13:50 H

Trabajo.



13:50-16:00 H

Recoger a las peques, comer y recoger la cocina.



AUTOCUIDADOS 1. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

Es una práctica para manejar tu salud y bienestar, es decir facilitarte atenciones de cuidado hacia ti misma.

Implica un estilo de vida que involucra comportamientos, pensamientos y emociones en los que se refleja el amor hacia ti misma.

AUTOCUIDADOS 1. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO

CULTURA DEL CUIDADO

LAS PERSONAS EN EL CENTRO DE LA SOCIEDAD

Para crear una sociedad más humana, más amable y más consciente. debemos comenzar por nosotras mismas: la base de todo cuidado es el autocuidado.

No es posible una vida sin cuidados, no es sostenible vivir sin atendernos. Cuidándonos generamos relaciones de respeto y buentrato en nuestro entorno.

Si estamos pasando por una etapa de incertidumbre, cuidarnos nos ayudará a estar mejor.

AUTOCUIDADOS

1. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO



Un día normal en mi vida:

Taller autocuido

18 abril 2024

HORA	¿QUÉ HAGO?

HORA	¿QUÉ HAGO?

¿Nos autocuidamos?

AUTOCUIDADOS

3. DIMENSIONES DEL AUTOUIDADO

Para trabajar en tu autocuidado, hay que tener en cuenta que comprendemos integralmente al ser humano a través de cinco dimensiones:

física, mental, emocional, relacional y espiritual.

Se debe tener en cuenta que estas dimensiones se encuentran estrechamente vinculadas entre sí, y cuidarlas implica considerar que el bienestar de una depende del bienestar de las otras.

AUTOCUIDADOS

3. DIMENSIONES DEL AUTOCUIDADO



AUTOCUIDADOS

3. DIMENSIONES DEL AUTOCUIDADO

FÍSICA

Cuidado del **cuerpo** en cada uno sus sistemas (nervioso, muscular, óseo, respiratorio, digestivo, reproductor, circulatorio, etc)

MENTAL

AUTOCUIDADO

ESPIRITUAL

RELACIONAL

EMOCIONAL

AUTOCUIDADOS

3. DIMENSIONES DEL AUTOCUIDADO

FÍSICA

Cuidado del **cuerpo** en cada uno sus sistemas (nervioso, muscular, óseo, respiratorio, digestivo, reproductor, circulatorio, etc)

MENTAL

Pensamientos, ideas y creencias con relación al mundo, e implica revisar los propios marcos de referencia e identificar ideas o creencias que resultan limitantes o nocivas para el propio bienestar.

AUTOCUIDADO

ESPIRITUAL

RELACIONAL

EMOCIONAL

AUTOCUIDADOS

3. DIMENSIONES DEL AUTOCUIDADO

FÍSICA

Cuidado del **cuerpo** en cada uno de sus sistemas (nervioso, muscular, óseo, respiratorio, digestivo, reproductor, circulatorio, etc)

MENTAL

Pensamientos, ideas y creencias con relación al mundo, e implica revisar los propios marcos de referencia e identificar ideas o creencias que resultan limitantes o nocivas para el propio bienestar.

AUTOCUIDADO

EMOCIONAL

Reúne todo el componente afectivo, e implica aprender a **identificar, expresar y transformar estados emocionales** y mantener la salud emocional.

ESPIRITUAL

RELACIONAL

AUTOCUIDADOS

3. DIMENSIONES DEL AUTOCUIDADO

FÍSICA

Cuidado del **cuerpo** en cada uno sus sistemas (nervioso, muscular, óseo, respiratorio, digestivo, reproductor, circulatorio, etc)

MENTAL

Pensamientos, ideas y creencias con relación al mundo, e implica revisar los propios marcos de referencia e identificar ideas o creencias que resultan limitantes o nocivas para el propio bienestar.

AUTOCUIDADO

EMOCIONAL

Reúne todo el componente afectivo, e implica aprender a **identificar, expresar y transformar estados emocionales** y mantener la salud emocional.

ESPIRITUAL

RELACIONAL

Considera la forma de vincularse con las otras, para aprender a seleccionar los tipos de **vínculos** que se quieren construir y a tramitar los **conflictos** de la mejor manera posible.

AUTOCUIDADOS

3. DIMENSIONES DEL AUTOCUIDADO

FÍSICA

Cuidado del **cuerpo** en cada uno de sus sistemas (nervioso, muscular, óseo, respiratorio, digestivo, reproductor, circulatorio, etc)

MENTAL

Pensamientos, ideas y creencias con relación al mundo, e implica revisar los propios marcos de referencia e identificar ideas o creencias que resultan limitantes o nocivas para el propio bienestar.

AUTOCUIDADO

EMOCIONAL

Reúne todo el componente afectivo, e implica aprender a **identificar, expresar y transformar estados emocionales** y mantener la salud emocional.

ESPIRITUAL

Fortalecimiento de la **conexión con lo trascendente**, con la fe y con la conexión con una energía o ser superior.

RELACIONAL

Considera la forma de vincularse con las otras, para aprender a seleccionar los tipos de **vínculos** que se quieren construir y a tramitar los **conflictos** de la mejor manera posible.

AFECTACIONES O SEÑALES DE DESGASTE

FÍSICA

Tensión muscular, dolor de espalda alta, media y baja, insomnio/dificultad para dormir, somnolencia, cansancio crónico, hipertensión, dolor en el pecho, bruxismo (rastrillar los dientes debido a tensión en la mandíbula), sensación de pesadez, pérdida del cabello, alteraciones hormonales, pérdida de apetito o atracones de comida, problemas digestivos, o taquicardia. Sensación de falta de aire. Frecuente uso de café y cigarrillos.

MENTAL

Pensamientos "tremendizados" (llevar las cosas a su peor desenlace), hiperactividad mental, dificultad para concentrarse, constante preocupación, inseguridad, ideas de inestabilidad, pensamientos acerca de la muerte, problemas de memoria, dificultad para tomar decisiones.

AFECTACIONES O SEÑALES DE DESGASTE

EMOCIONAL

Ansiedad, miedo constante, desconexión de las emociones, carga emocional, sensación de impotencia, desmotivación, desesperanza, ganas de huir o atacar, estrés, irritabilidad, culpabilidad, llorar frecuentemente.

RELACIONAL

Desconfianza, problemas intrafamiliares, temor por los niños, comportamientos violentos como golpear o gritar a otros. Poco tiempo con la familia y amigos.

ESPIRITUAL

Ausencia de fe y confianza.

AUTOCUIDADOS 2. FRENOS AL AUTOCUIDADO

CUIDADOS Y AUTOCUIDADO



https://www.youtube.com/watch?v=PzXOGWmA_OI

inexsos

AUTOCUIDADOS 2. FRENOS AL AUTOCUIDADO

CARGA MENTAL



<https://www.youtube.com/watch?v=tOcb0He9dxs>

AUTOCUIDADOS 2. FRENOS AL AUTOUIDADO

¿QUÉ NOS LIMITA A LAS MUJERES PARA AUTOUIDARNOS?

1
TAREAS DOMÉSTICAS Y DEL CUIDADO DE OTRAS PERSONAS

2
FALTA DE RECURSOS ECONÓMICOS

3
ACCESO A LA SALUD REPRODUCTIVA Y MENTAL

5
FALTA DE EDUCACIÓN Y CONCIERTIZACIÓN

6
SECUELAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO Y DISCRIMINACIÓN

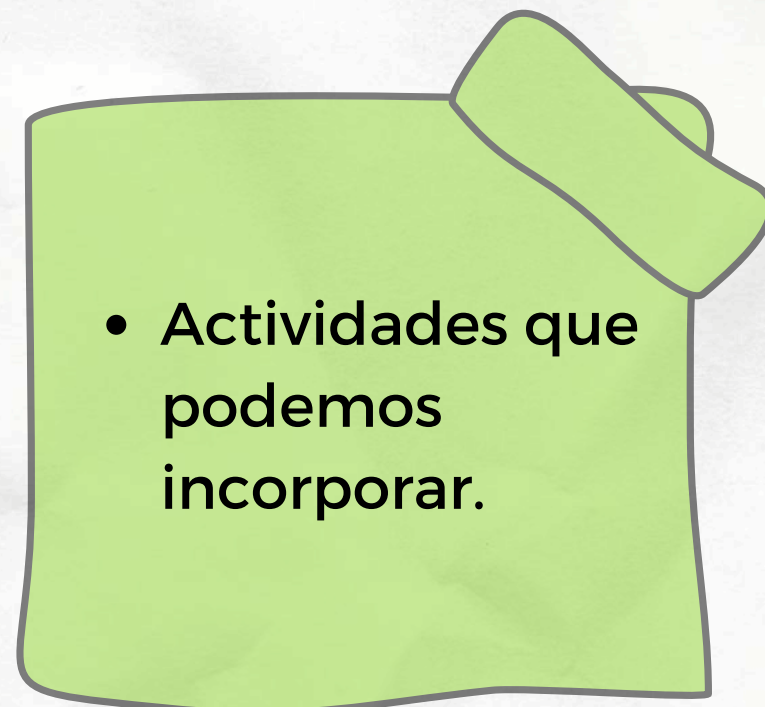
7
CULPA Y ESTIGMA

AUTOCUIDADOS

DINÁMICA: MAPA DE AUTOCUIDADO

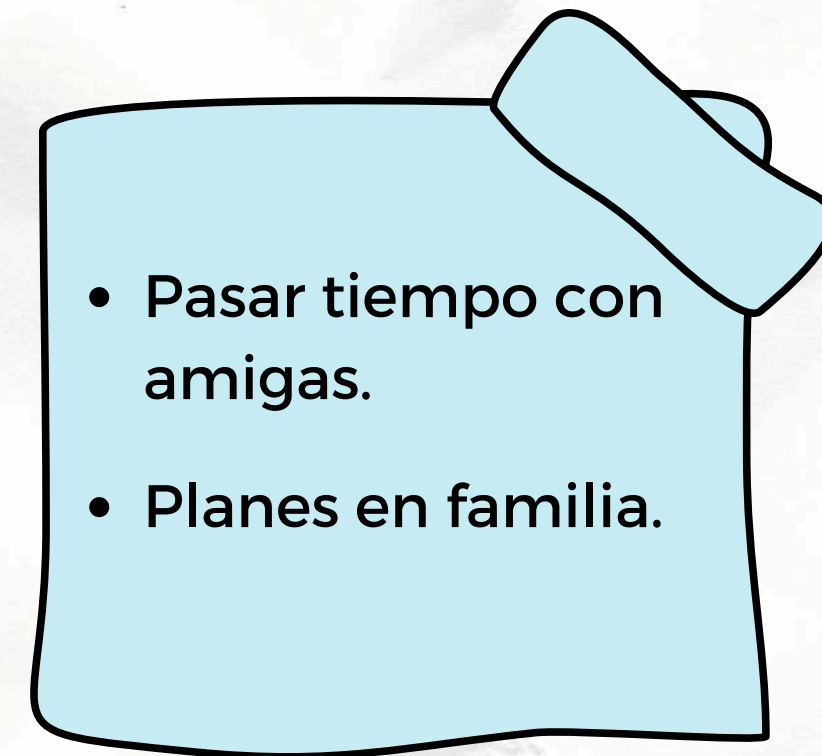
ÁREA DE TU VIDA QUE NECESITA
AUTOCUIDADO

Qué bienestar te reportaría
atenderla



RELACIONES:

Me ayuda a sentirme parte
de un grupo.



AUTOCUIDADOS

RECURSOS: Meditaciones



- **Lista con más de 80 meditaciones:**
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLdY4w2b6IHJYhOmVB9td1qK0RkuoVxuwf>
- **Canal de meditaciones:**
<https://www.youtube.com/@easyzen>

AUTOCUIDADOS

CONSIDÉRATE

Seguro que hay cosas te gustarían que fueran diferentes, incluso que no te gustan de ti mismo.

Respétate y quiérete.
Acéptate y siéntete orgullosa de quién eres y de lo que te hace única.



AUTOCUIDADOS

inexsos

Recuerda:

QUIÉRETE MUCHO

GRACIAS

Financia:



Desarrolla:

