



AUTOCUIDADO

**CONVIVENCIA
ESCOLAR 2023**

¿Qué es?

- El autocuidado es el cuidado referenciado a uno mismo, es decir, es **fortalecer y cultivar** la salud mental, física, emocional para cuidar y prevenir cualquier tipo de enfermedad o malestar mental o físico.
- Son **prácticas**, actos diarios y **estrategias** que influyen positivamente en todas las áreas de nuestra vida y en nuestro bienestar.
- Estos actos diarios van a permitir que las personas se ayuden a sí mismas y a su bienestar, regulando aquellas circunstancias que pueden afectarlas.

El autocuidado, se entiende como
"el conjunto de estrategias de
enfrentamiento que pueden implementar
para prevenir déficit y propiciar o
fortalecer su bienestar integral en las
áreas:
físicas, emocionales y psicoespirituales"
(Murillo, 2001)

Autocuidado

Dorothea Elizabeth Orem, (1983) define:

El conjunto de acciones concretas dirigidas por las personas hacia sí mismas o hacia el entorno, para **regular los factores** que afecten a su propio desarrollo y funcionamiento en función de su salud y bienestar.

El cuidado de sí mismo, hace referencia a la **capacidad** de estar atentos a lo que nos sucede, a lo que pensamos y a lo que sentimos, a sabernos **validar, proteger**, y lograr un estado de bienestar físico y psicológico.

Modelo de autocuidado de Orem

Desarrollo habilidades especializadas que involucren aspectos cognoscitivos, emocionales y conductuales para cuidar su salud.

Proceso espontáneo de aprendizaje que incluye **atender, entender, regular, adquirir conocimientos, tomar decisiones y actuar** (Orem, 1995)



TIPOS DE AUTOCUIDADO

FÍSICO

Atender nuestro cuerpo físico y nuestra salud, a través de acciones que beneficien el cuerpo, desde una alimentación sana hasta ejercicios.

MENTAL

Relacion con lo cognitivo, ejercitar, cultivar el cerebro y la mente a través de leer, aprender algo nuevo, el cuidado de los pensamientos. .

SOCIAL

Consiste en la relación que tienes contigo y con los demás. A través de la empatía y la solidaridad.

EMOCIONAL

Se basa en cuidar las emociones, reconocerlas y no evadirlas para tratar de sentirse bien.

AUTOCUIDADO

ESPIRITUAL

Se trata de conectar con tus valores y con lo que realmente te importa. Ser congruente con lo que haces y no perder tu esencia. Vivir la vida con más calma, viviendo el presente





Beneficios del autocuidado

Entre los beneficios que reporta el autocuidado encontramos:

- Fortalecimiento de la autoestima
 - Capacidad de adaptación y generación de respuestas alternativas para afrontar situaciones de estrés
 - Actitud más optimista
 - Mayor productividad y rendimiento en las actividades
 - Mejor calidad de vida
- 

