



Cuidado consciente

Psicoeducación para el autocuidado



CUIDA

Cuidado consciente

Las prácticas de autocuidado principales podrían resumirse en las siguientes:

Cuerpo: respiración, relajación, meditación, movimiento consciente

No Usar drogas

Intenta ejercitarte

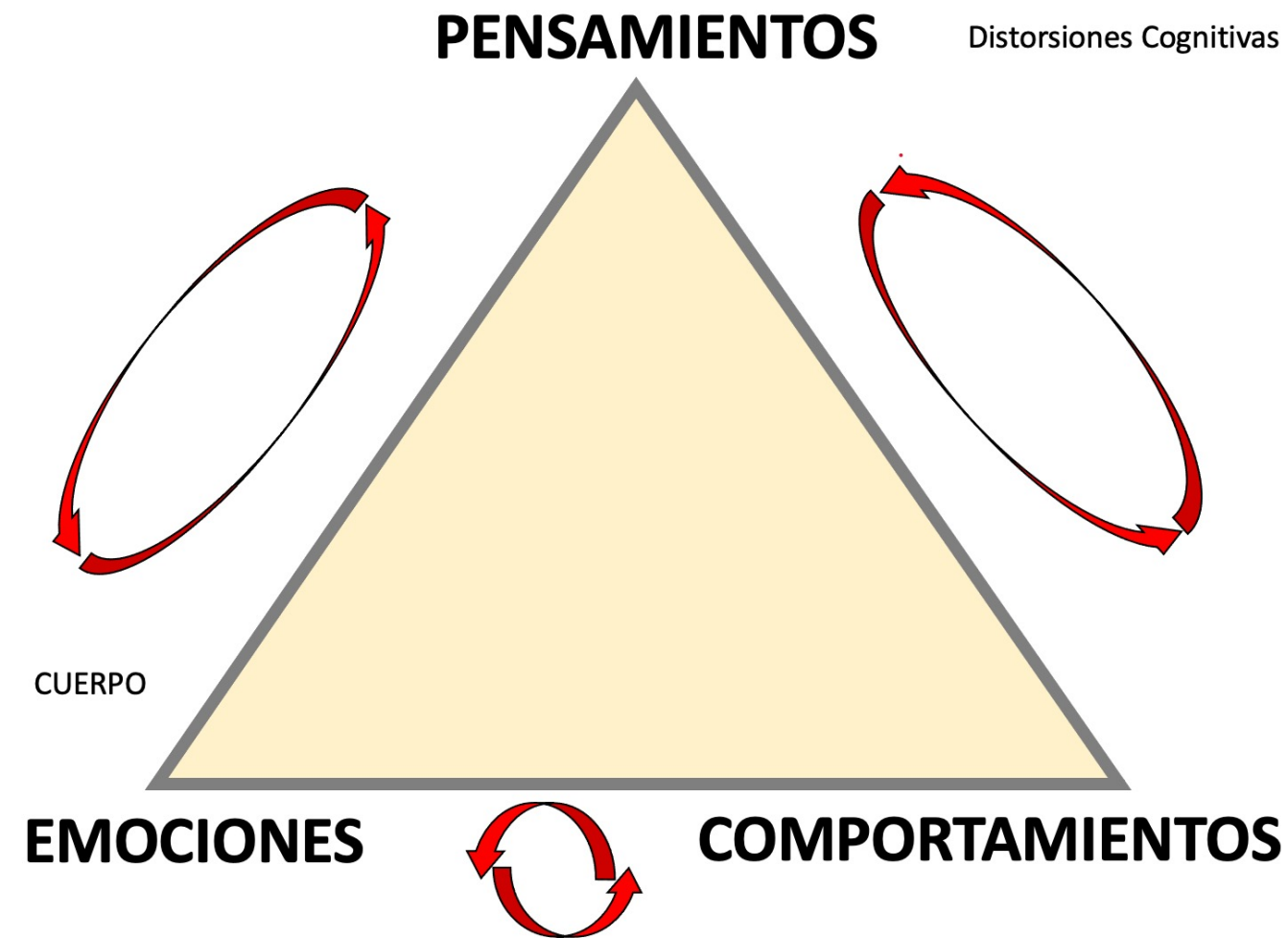
Duerme

Alimentación

“No es posible cuidar a los demás si no existe el autocuidado”



Triada Comportamental: principales líneas de trabajo cuando se trata del autocuidado



Pensamiento: incluyen nuestras creencias, ideas, recuerdos, teorías, formas de interpretar lo que sucede y en general la forma como procesamos información y el papel que juega todo esto descrito en nuestras emociones y nuestros comportamientos.

Emociones: el aspecto más corporal de la salud mental en tanto son reacciones psicofisiológicas a lo que sucede en el entorno, activan el cuerpo y cumplen un papel fundamental en la vida cotidiana

Comportamientos: las acciones, los actos que realizamos y que están estrechamente ligados tanto con los pensamientos como con las emociones. Aquí se puede incluir lo que no hacemos y/o dejamos de hacer.



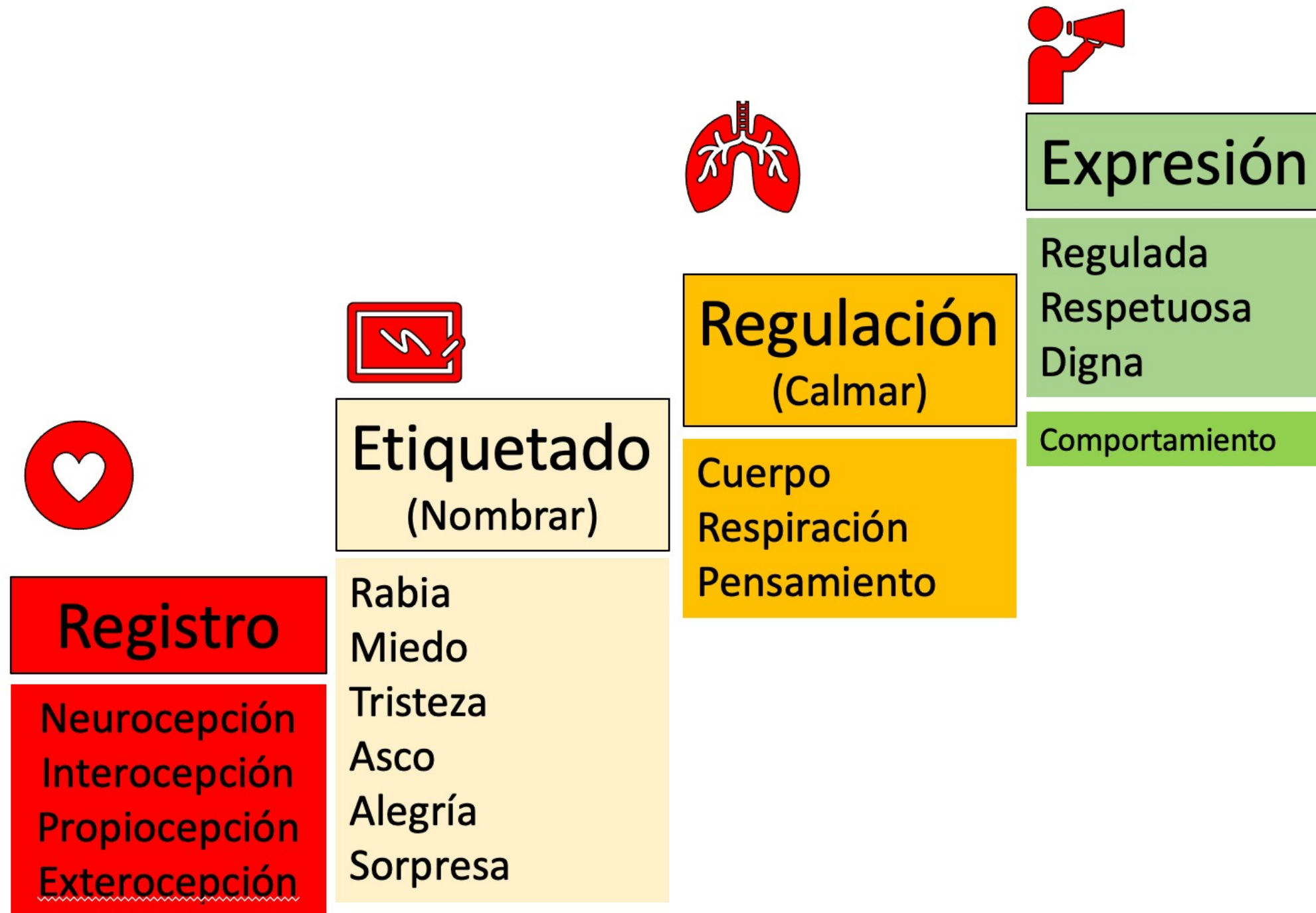
Emociones básicas



Las emociones son una reacción corporal, de corta duración, que funcionan como alarmas para el cuerpo y que no existen emociones buenas ni malas. Tienen una función adaptativa.

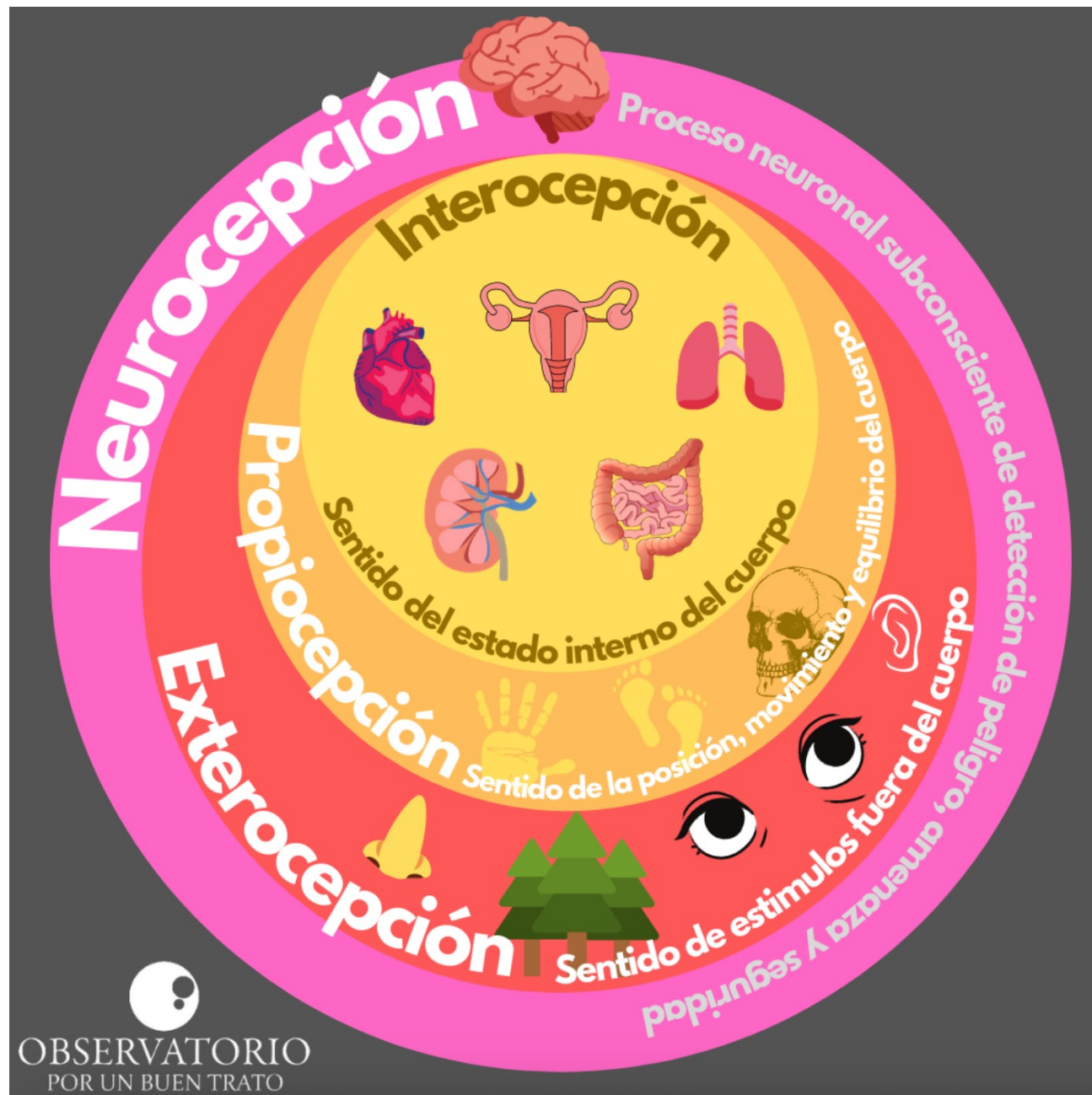
Qué hacer con las emociones

Cuidado consciente



Registro de las emociones

Cuidado consciente



La interocepción: es la sensibilidad a los estímulos dentro del cuerpo, resultante de la respuesta de las células sensoriales llamadas interoceptores. Implica la forma como los órganos internos se activan o desactivan dependiendo de las situaciones por las que atraviese.

La exterocepción: es la sensibilidad a estímulos que se encuentran fuera del cuerpo, resultantes de la respuesta de células sensoriales especializadas llamadas exteroceptores que incluye los cinco sentidos de la vista, el olfato, el oído, el tacto y el gusto.

La propiocepción: es la capacidad que tiene el cuerpo de saber la posición exacta de todas las partes del cuerpo en cada momento. Este proceso actúa para regular el equilibrio, coordinar los movimientos y mantener el nivel de alerta del cerebro (los receptores o terminaciones nerviosas de este sentido están localizados en los músculos, tendones, articulaciones y oído interno).

La neurocepción: es el proceso por el cual, los circuitos neuronales, diferencian si una situación o persona es peligrosa o amenazante o si, por el contrario, hay seguridad y no hay necesidad de poner en marcha estrategias defensivas. Este es un proceso que surge desde el sistema nervioso autónomo, por lo cual tiene lugar automáticamente.



Cómo tonificar el nervio vago

Relaciones sociales: mejorar sus momentos de compartir con sus amigos y familiares.

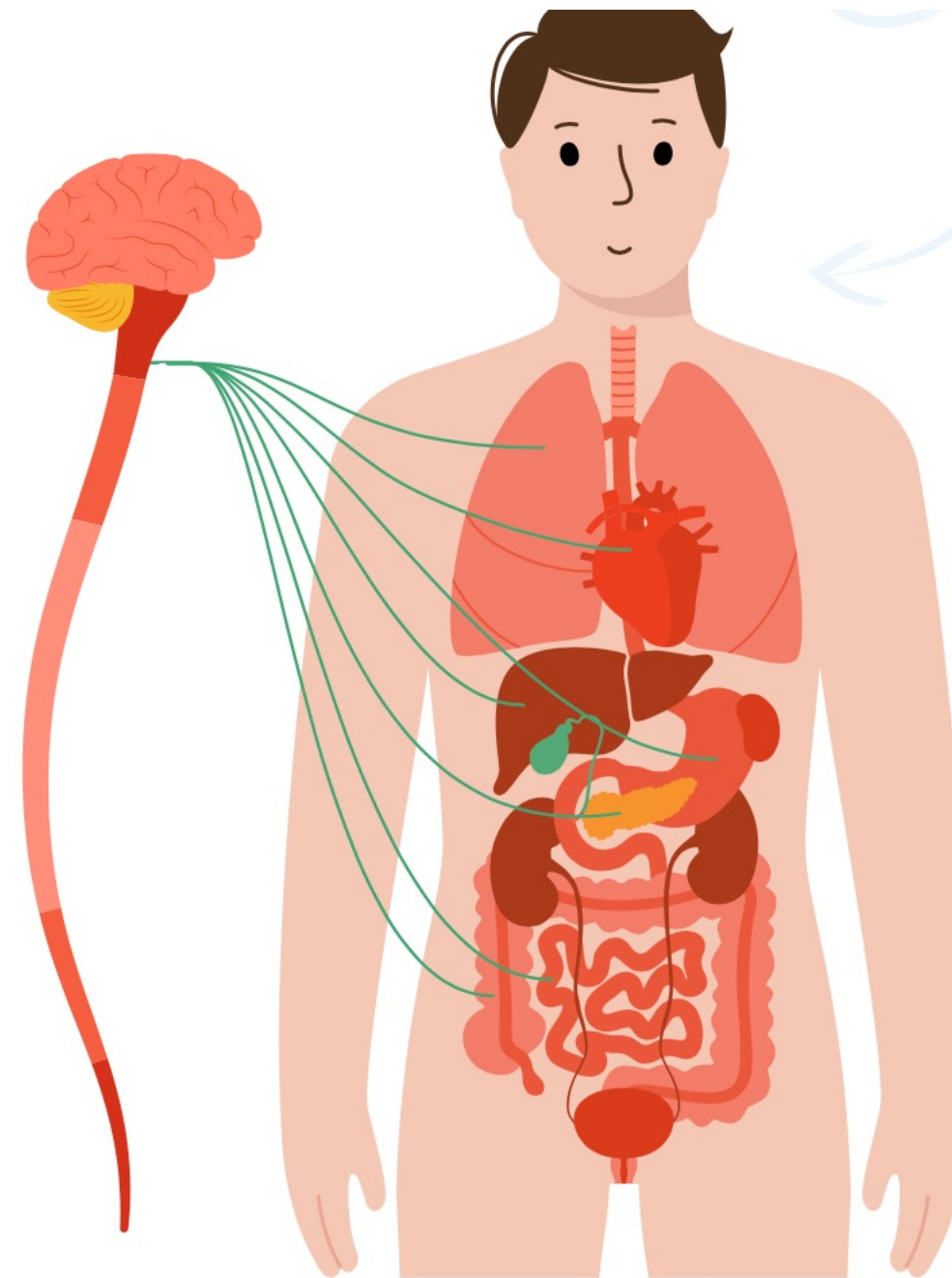
→ Charlar, Reír, Jugar, Leer, escribir

Movilizarse/moverse

→ Exponerse al sol, hacer deporte, bailar, cantar, jardinería, actividad física, arte

Relajación/descanso

Respirar (lenta y rítmicamente),
→ meditar, descansar, auto masajes, acurrucarse, lavarse la cara con agua fría, hacer gárgaras, zumbar, tararear





¡Gracias!