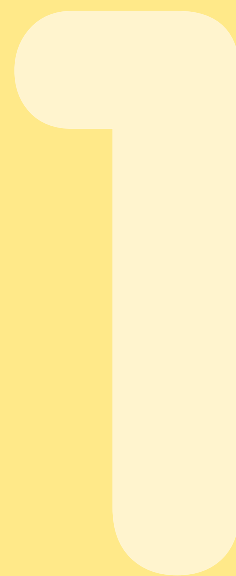


## PRIMERA SESIÓN

### Autoestima y Autocuidado.



Esta sesión tiene como finalidad que los asistentes se conozcan, compartan experiencias sobre sus vidas y que en conjunto desarrollen el concepto de Autocuidado y Vida Sana, comprometiéndose a practicar alguna actividad que fomente esta forma de vida.





## ¿Qué debo saber como facilitador antes de comenzar la primera sesión del taller?

### I. El autocuidado.

A través de la historia, partiendo desde la cultura Griega, se generaron desarrollos importantes en torno al autocuidado, llamada por ellos el "**cultivo de sí**", que se basaba en el siguiente principio <sup>4</sup>.

***Hay que cuidarse y respetarse a sí mismo, constituyendo un sujeto responsable de sus propios actos.***

Similar es el concepto de la Promoción de la Salud, que se basa en promover en las personas y su grupo social, el acceso a los medios que les permitan tomar las mejores decisiones para lograr el control sobre su propia salud, representando una estrategia de mediación entre las personas y su entorno, creando un futuro más saludable a través de tres mecanismos no transmisibles <sup>5</sup>.

- **Autocuidado o decisiones que el individuo toma en beneficio de su propia salud.**
- **Ayuda mutua o acciones que las personas realizan para ayudarse unas a otras.**
- **Entornos sanos o creación de las condiciones y entornos que favorecen la salud.**

Cuando hablamos de autocuidado, nos estamos refiriendo a un conjunto de decisiones y prácticas adoptadas por el individuo para ejercer un mayor control sobre su salud. El segundo mecanismo es la ayuda mutua que son los esfuerzos que hacen las personas para corregir sus problemas de salud colaborando unas con otras, prestándose apoyo emocional, compartiendo ideas, información y experiencias. El tercer punto comprende la creación de entornos sanos, que implica adaptar los entornos sociales, económicos y físicos de tal forma que ayuden a conservar la salud <sup>5</sup>.

Ahora bien, si el propósito de la Promoción de la Salud es que las personas tengan un mayor control sobre su propia salud, debemos considerar que ésta no es sólo la ausencia de enfermedad, sino que involucra el bienestar físico, emocional, económico y social, pero también implica obtener un nivel de condiciones materiales y espirituales que permitan al individuo permanecer socialmente activo y sentirse bien con sus acciones, es decir, es la interacción de múltiples actores, en el espacio de la intersectorialidad, logrando así un estilo de vida más saludable <sup>6</sup>.





## II.- Promoción de Salud y autocuidado.

El autocuidado se puede caracterizar en dos grandes aspectos<sup>4</sup>.

- **La conceptualización dentro de un enfoque integral y humano.**
- **Los principios y las condiciones que deben tenerse en cuenta en su promoción.**

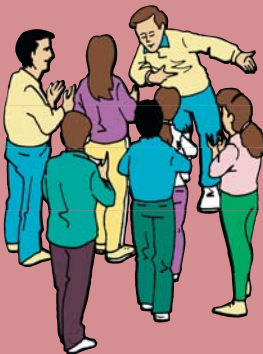
El enfoque integral y humano del autocuidado se refiere a que toda persona saludable necesita afecto, protección, participación, entendimiento, ocio, creación, libertad y descubrir su propia identidad. Estos factores están relacionados con los valores, los recursos, las costumbres, los derechos, las prácticas personales y sociales, los hábitos, las creencias, el entorno social, y los atributos del ser como son: la creatividad, la libertad, la dignidad, la solidaridad, la identidad, la autonomía, todo esto dentro de un marco de respeto mutuo y relaciones creativas y complementarias.

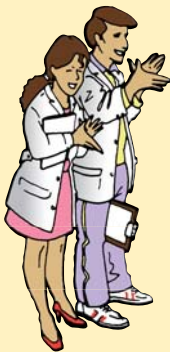
En otras palabras, el autocuidado es un acto individual que cada persona realiza cuando adquiere autonomía, pero a la vez es un acto recíproco que tiende a darse a cualquier persona que temporal o definitivamente no está en capacidad de asumir sus necesidades vitales y requiere ayuda.

## III. ¿Cómo implementar el autocuidado?

Para la Promoción del autocuidado se deben tener en cuenta los siguientes principios<sup>4</sup>:

- **Es un proceso voluntario que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones.**
- **Debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad individual, contando con el apoyo del sistema social y de salud.**
- **Es una práctica social que implica cierto grado de conocimiento, que da lugar a intercambios y relaciones interindividuales.**





#### IV.- ¿Qué estrategias debo considerar para tener éxito en la promoción del autocuidado?

- 1.- Desarrollar en las personas la autoestima y generar niveles de fortalecimiento o empoderamiento, favoreciendo el control personal, desarrollando habilidades de movilización personal y colectiva para cambiar las condiciones personales y sociales en beneficio de la salud, favoreciendo el crecimiento integral.
- 2.- Involucrar el diálogo, el que permite identificar, interpretar y comprender la lógica y la dinámica de las personas mediante el descubrimiento y entendimiento de su racionalidad, sentido y significado, para poder articularlo con la lógica científica, logrando una visión integral de la enfermedad y de la salud, traduciéndose en comportamientos saludables.
- 3.- Explorar y comprender las rupturas que existen entre conocimientos, actitudes y prácticas y configurar propuestas de acción y capacitación, produciendo una armonía entre cognición y comportamiento.
- 4.- Los agentes de salud deben asumir el autocuidado como una vivencia cotidiana, pues al vivir saludablemente, la promoción de la salud favorece compartir sus propias vivencias. En la medida que el personal de salud viva el autocuidado, estará en condiciones de difundir la salud a los demás.
- 5.- Contextualizar el autocuidado, es decir darle una direccionalidad cultural de acuerdo con las características de género, etnia y ciclo vital humano. Es importante tener presente que cada persona tiene una historia de vida, con valores, creencias, aprendizajes y motivaciones diferentes.
- 6.- Generar procesos participativos; la práctica del autocuidado debe incluir participación más activa e informada de las personas en el cuidado de su propia salud, entendiendo la participación como el proceso mediante el cual la comunidad asume como propio el cuidado de sí misma y del ambiente que la rodea, dirigiendo la sensibilización a aumentar el grado de control y compromiso mutuo sobre su propia salud por parte de las personas que ofrecen los servicios de salud y quienes lo reciben.
- 7.- El personal de salud debe buscar espacios de reflexión y discusión acerca de lo que la gente sabe, vive y siente en las diferentes situaciones de la vida y de salud, identificando prácticas de autocuidado favorables y desfavorables, promoviendo así, mediante un proceso educativo de reflexión – acción, el regreso a la práctica para transformarla.



## No olvidar que.....

Lograr impactar sobre los estilos de vida, implica la toma de conciencia de las personas sobre el compromiso y responsabilidad que se tiene en el cuidado de su propia salud, permitiendo el desbloqueo de nuestras corazas personales como la depresión, los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo que afectan nuestra salud y el desarrollo de nuestro potencial como seres humanos.

Lo anterior nos indica que no hay que desconocer la compleja historia de vida que acompaña a cada persona, a través de la cual ha socializado sus afectos, desafectos, intereses, opciones, dentro de relaciones en donde el conflicto y la contradicción se hacen parte de la cotidianidad de la vida en que ella transcurre.

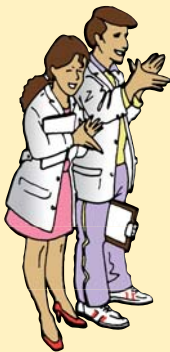
### Taller de Autocuidado, Relajación y Vida Sana.

#### Primera sesión

Esta sesión tiene como finalidad que los asistentes se conozcan y compartan experiencias sobre sus vidas, desarrollando en conjunto el concepto de autocuidado y vida sana, estableciendo un compromiso personal con una actividad que fortalezca una vida más saludable en base al autocuidado.



<b>Objetivos específicos</b>	Lograr crear un ambiente grato y de confianza.	Reconocer y desarrollar en forma colectiva el concepto de autocuidado.	Establecer desafíos personales que incorporen alguna actividad de autocuidado en la vida diaria.
<b>Actividad</b>	Dinámica de presentación	Dinámica Grupal	Elaboración de metas en autocuidado y vida sana.
<b>Recursos humanos</b>	Personal capacitado		
<b>Recursos materiales</b>	Sillas Plumones Credenciales	Papelógrafos Plumones Cinta adhesiva Sillas y Mesas	Rectángulos de cartulina Plumones
<b>Tiempo</b>	30 minutos	60 minutos	30 minutos
<b>Evaluación</b>	Dinámica de Presentación realizada.	Dinámica grupal realizada.	Metas de autocuidado elaboradas.



## CONSIDERACIONES PREVIAS

El capacitador pegará en un lugar visible, letreros que expliquen el concepto de Promoción de la Salud, autocuidado y vida sana que expresen lo siguiente:

### ***Promoción de la Salud:***

Es la estrategia destinada a proporcionar a individuos, familias y comunidades, los medios necesarios para mantener un estado de salud adecuado, que mejore la calidad de vida y nos mantenga sanos.

A diferencia de la prevención de la salud, la promoción se basa en mantener la salud en su máximo nivel de bienestar físico, mental y social, logrando así una mejor calidad de vida.

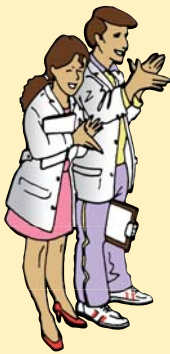
### ***Autocuidado:***

Acciones adoptadas por las personas para ejercer un mayor control sobre su salud, representando una estrategia de mediación entre las personas y su entorno, creando un futuro más saludable a través de tres mecanismos:

- **Autocuidado o decisiones que el individuo toma en beneficio de su propia salud.**
- **Ayuda mutua o acciones que las personas realizan para ayudarse unas a otras.**
- **Entornos sanos o creación de las condiciones y entornos que favorecen la salud.**

### ***Estilos de Vida Saludables.***

Tener un estilo de vida saludable, es la posibilidad de cada persona para decidir la adopción de un estilo de vida de forma saludable, las cosas que decide hacer, a la hora que nos levantamos, a la hora que descansamos, el tipo de alimentos que consumimos, la clase de actividad física que practicamos, la forma de relacionarnos con los demás y la actitud que asumimos frente a los problemas. Depende directamente de las condiciones socio culturales, económicas y medio ambientales del entorno al que pertenece.



## METODOLOGÍA

- 1° El capacitador dará la bienvenida cordial a todos los asistentes, explicando los objetivos de la reunión, su duración y beneficios para los asistentes y sus familias.
- 2° El capacitador pedirá a cada uno de los asistentes que escriba su nombre con letra clara y grande en una credencial, la que colocará en una parte visible de su cuerpo.
- 3° Una vez pegada la credencial, los asistentes formarán parejas, las que conversarán durante 5 minutos, diciendo el nombre, el lugar de nacimiento, que es lo que más le ha impactado en la vida y que es lo que le divierte. Una vez recibida la información, cada persona presentará a su pareja a los demás asistentes.
- 4° Comenzar el desarrollo del concepto de autocuidado, y vida sana, utilizando la metodología de la dinámica grupal.

### Materiales.

- Papel de rotafolio o cartulina.
- Tarjetas de cartulina de 20 x 10 cm.
- Plumones o lápices gruesos.
- Pegamento o cinta adhesiva.
- Alfileres o chinchas.



### Reglas de la Dinámica.

- A cada persona se le entregará un papelógrafo en donde anotará:
- 2 situaciones agradables que quiera vivir.
- 2 cosas que le gusta hacer.
- 2 cosas que le gustaría aprender.

**Al lado de cada respuesta, cada uno de los asistentes anotará lo que necesita como estrategia para realizar esas actividades, ya sea a nivel:**

- Emocional.
- Familiar.
- Comunitario.
- Corporal.
- Otros.

Sugiera a los asistentes que las respuestas no las basen sólo en el dinero o el tiempo, trate de incentivar respuestas más creativas y realizables.



Ejemplo de papelógrafo:

***Situaciones agradables que quiera vivir.***

- 
- 

***Cosas agradables que le gusta hacer***

- 
- 

***Cosas que le gustaría aprender***

- 
- 



***¿Cómo lo puedo lograr?***

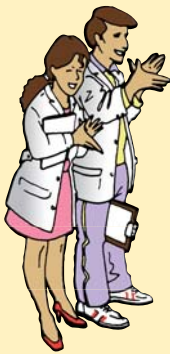
- Emocional.
- Familiar.
- Comunitario.
- Corporal.
- Otros

Menciónale a los asistentes que no se avergüencen por su letra o por faltas en la ortografía, móvelos a expresarse sin temores.



- 5° El capacitador relacionará las respuestas de los asistentes con los conceptos de autocuidado y vida sana escritos en los letreros, llegando a un consenso.
- 6° El capacitador entregará a cada uno de los participantes 1 tarjeta rectangular, en la que deberán anotar un compromiso que incorpore una actividad de autocuidado y vida sana que quieran realizar. Luego se le pedirá amablemente a cada uno de los asistentes que lea su desafío.

### Ejemplos de tarjetas con desafíos de autocuidado



Yo me comprometo a volver a pintar en género para sentirme bien conmigo misma

Mi meta es inscribirme en gimnasia para adelgazar y no sentirme sola

Mi desafío es leer un libro en la plaza que está al frente de mi casa para olvidarme de mi rutina.



- 7° Finalmente el capacitador recogerá los mensajes para ser expuestos en el centro de salud al final del taller (cuarta sesión).

- 8° Evaluación: solicitar a los participantes que completen el siguiente cuestionario:  
En relación a las siguientes preguntas, elija la alternativa que mejor represente su opinión respecto a la sesión.

Preguntas	SI	NO
¿Se sintio bien atendido(a) por el(la) profesional?		
¿Tuvo oportunidad de plantear su problema, se sintio escuchado(a)?		
¿Siente que pudo participar haciendo preguntas y aclarando sus dudas?		
¿Los temas de conversación tienen que ver (relación) con su vida diaria?		
¿Siente que las situaciones de esta sesión son un problema suyo?		
¿Recomendaría a otras personas los consejos aquí discutidos?		

**¿Desea agregar algo, que no se le ha preguntado hasta ahora?**

---



---



---



---



---

- 9° Despedida y citación para el próximo taller, sugiriendo a los participantes que asistan a la siguiente sesión con ropa cómoda.

