

Practicar El Autocuidado Es Sano

Ofelia Neri, MA, MS, LMFT

Catholic Therapist



Autocuidado

Opening Prayer:

“Y en el séptimo día, completo Dios la obra que había hecho, y reposo en el día séptimo de toda la obra que había hecho.

Y bendijo Dios el séptimo día y lo santifico, porque en el reposo de toda la obra que El había creado y hecho”

Génesis 2. 2-3

- Oración en Silencio (1 minuto)

Resumen

- Implementar el Inventario de Estrés por Vida Holmes-Rahe para identificar el nivel de estrés debido a la experiencia actual a nivel mundial, nacional y personal.
- Compartir en grupo pequeño
Charla: “4 formas de practicar el autocuidado”
Compartir en grupo pequeño





Inventario de Estrés de Vida Holmes-Rahe

Para identificar el nivel de estrés debido a la experiencia actual a nivel mundial, nacional y personal.

SUCESO VIVIDO	PUNTUACION
1- Muerte del cónyuge	100
2- Divorcio	73
3- Separación matrimonial	65
4- Encarcelamiento	63
5- Muerte de un familiar cercano	63
6- Lesión o enfermedad personal	53
7- Matrimonio/Juntarse con su pareja	50
8- Despido del trabajo	47
9- Reconciliación matrimonial	45
10- Jubilación	45

SUCESO VIVIDO	PUNTUACION
11- Cambio de salud de un miembro de la familia	44
12- Embarazo	40
13- Dificultades o problemas sexuales	39
14- Incorporación de un nuevo miembro a la familia (nacimiento, adopción, anciano)	39
15- Reajuste de negocio	39
16- Cambio de situación económica (peor o mejor de lo normal)	38
17- Muerte de un amigo íntimo	37
18- Cambio en el tipo de trabajo que ejerce	36
19- Cambio en la relación con el cónyuge (mas o menos conflicto)	35
20- Adquirir nueva hipoteca (hogar o negocio, etc)	31

SUCESO VIVIDO	PUNTUACION
21- Perder la hipoteca o el préstamo	30
22- Cambio de responsabilidad en el trabajo (ascenso o descenso laboral)	29
23- Hijo o hija que deja el hogar (por matrimonio, universidad, militar)	29
24- Problemas con los suegr@s, cuñad@s	29
25- Problemas legales	29
26- Logro personal notable	28
27- La esposa comienza o deja de trabajar	26
28- Comienzo o fin del estudio académico	26
29- Cambio en las condiciones de vida (remodelación, deterioro o nuevo hogar)	25
30- Revisión de hábitos personales (vestuario, socialización, dejar de fumar)	24

SUCESO VIVIDO	PUNTUACION
31- Problemas con el jefe	23
32- Cambio de turno o de condiciones laborales	20
33- Cambio de residencia	20
34- Cambio de escuela/colegio/ universidad	20
35- Cambio de actividades de ocio/recreación	19
36- Cambio de actividad religiosa (aumento o disminución)	19
37- Cambio de actividades sociales (asociaciones, películas, visitas, etc)	18
38- Cambio de hábito de dormir (aumento o disminución)	17
39- Cambio en el número de reuniones familiares	16

SUCESO VIVIDO	PUNTUACION
40- Cambio de hábitos alimentarios (aumento o disminución, horario o ambiente)	15
41- Vacaciones	13
42- Fiestas Principales	12
43- Leves transgresiones de la ley (infracciones de trafico, cruzar la calle, perturbar la paz)	11
Favor de Sumar el TOTAL DE PUNTOS	

150 puntos o menos significa que tiene una cantidad relativamente baja de cambios en la vida y una baja susceptibilidad a los problemas de salud provocados por el estrés.

150-300 puntos implica una probabilidad de aproximadamente 50% de sufrir un problema de salud grave en los próximos dos años.

300 puntos o mas implica una probabilidad de aproximadamente 80% de sufrir un problema de salud grave en los próximos dos años



Small Group Sharing

**¿Qué identificaste
como el factor más
relevante que
contribuye a tu nivel
actual de estrés?**



4 maneras de practicar el cuidado personal

- 1- Físico**
- 2- Social**
- 3- Emocional**
- 4- Espiritual**

1. BIENESTAR FÍSICO

SUEÑO SALUDABLE



- El cuidado personal significa obtener el SUEÑO que necesitas y saber cómo descansar.

Hacer un esfuerzo serio para que eso suceda, así como saber cómo descansar tu cuerpo y tu mente, es esencial.

1. BIENESTAR FÍSICO

SUEÑO SALUDABLE



- Bebés (0-3 meses): 14-17 horas
- Niños pequeños (1-2 años): 11-14 horas
- Niños en edad preescolar (3-5 años): 10-13 horas
- Niños en edad escolar (6-13 años): 9-11 horas
- Adolescentes (14-17 años): 8-10 horas
- La mayoría de los adultos (18-64 años): 7-9 horas
- Adultos mayores (65 años o más): 7-8 horas
- Estas recomendaciones pueden ayudar a asegurar una salud y bienestar óptimos.

1. BIENESTAR FÍSICO

SUEÑO SALUDABLE



Reflexión Personal:

¿Cuántas horas de sueño necesitas para funcionar bien durante el día?

¿Estás durmiendo esas horas? Si no, ¿qué puedes hacer para mejorar?

1. BIENESTAR FÍSICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE



- El cuidado personal significa integrar tus alimentos saludables favoritos en tus rutinas diarias de alimentación y planificar con anticipación para asegurarte de tener una nutrición adecuada a lo largo del día.

El cuidado personal significa asegurarte de que estás bien alimentado.

1. BIENESTAR FÍSICO

ALIMENTACIÓN

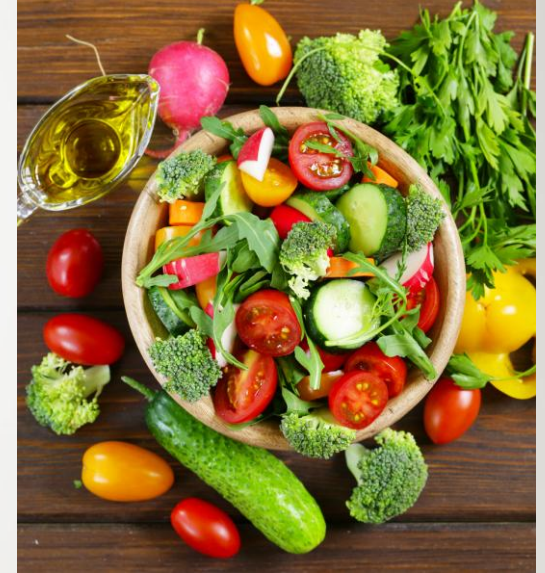
SALUDABLE

Reflexión Personal:

¿Qué alimentos nutren mejor tu cuerpo para proporcionarle la nutrición y la energía que necesitas para funcionar bien?

¿Te tomas tiempo para comer las comidas en el trabajo/la escuela sin hacer varias cosas a la vez (comer y estar en tu teléfono)?

¿Te tomas tiempo para consumir bocadillos cuando tu cuerpo necesita alimento de manera intermitente durante el día de trabajo/escuela?



1. BIENESTAR FÍSICO EJERCICIO



El cuidado personal significa cuidar de tu cuerpo a través de:

Ejercicios diarios de estiramiento

Ejercicios de respiración profunda

Otra actividad física que disfrutes y que encaje en la categoría de ejercicio físico

2. BIENESTAR EMOCIONAL PEQUEÑOS DESCANSOS



- El cuidado personal significa relajarse a lo largo del día, no solo cuando sales del trabajo.
- La mayoría de las personas no tienen el lujo de tomar descansos durante su jornada laboral, pero intentar integrar mini descansos a lo largo del día ayuda a refrescar la mente y el cuerpo.
- Por ejemplo, intenta estirarte o dar un breve paseo, aunque sea solo unos pocos pasos, tomar un vaso de agua, hablar con un amigo, ponerte en contacto con un ser querido aunque sea solo por mensaje de texto, o mirar intencionalmente fotos que tengan un significado especial. El cerebro necesita esas pausas.

2. BIENESTAR EMOCIONAL PEQUEÑOS DESCANSOS



- Reflexión Personal:
- ¿Qué haces para descansar tu mente durante y después de un día de trabajo?
- ¿Qué te ayuda a desconectarte del ruido?

2. BIENESTAR EMOCIONAL ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL

- El autocuidado significa recibir servicios de salud mental cuando los necesitas.
- Los problemas de salud mental más comunes entre los latinos en Estados Unidos son:
 - Depresión,
 - Ansiedad,
 - Trauma,
 - Duelo.

Small Group Sharing

- ¿Cuántas horas de sueño necesitas para funcionar bien durante el día?
- ¿Qué alimentos nutren mejor tu cuerpo para proporcionarle la nutrición y la energía que necesitas para funcionar bien?
- ¿Te tomas tiempo para comer las comidas en el trabajo/la escuela sin hacer varias cosas a la vez (comer y estar en tu teléfono)?
- ¿Te tomas tiempo para consumir bocadillos cuando tu cuerpo necesita alimento de manera intermitente durante el día de trabajo/escuela?
- ¿Qué haces para descansar tu mente durante y después de un día de trabajo?
- ¿Qué te ayuda a desconectarte del ruido?



3. BIENESTAR SOCIAL ESTABLECIENDO LÍMITES



- El cuidado personal significa conocer cuándo disminuir las relaciones tóxicas e incrementar las relaciones con influencia positiva.

El cuidado personal significa reconocer cuándo estás haciendo más de lo que estás acostumbrado a manejar y tratar de averiguar qué se puede hacer para desacelerar.

El cuidado personal significa saber cuándo decir no a cosas buenas para poder decir sí a cosas mejores.

¿Qué área de tu vida necesitas aumentar al establecer límites?

3. BIENESTAR SOCIAL

MEJORANDO EL ENTORNO LABORAL

- El cuidado personal significa dedicar un tiempo a pensar en cómo cambiar una situación laboral difícil. Nosotros sabemos mejor lo que necesitamos y con lo que podemos lidiar. Podría tratarse de acercarse a un supervisor con cosas que creas que pueden hacer tu trabajo más agradable, como cambiar la hora del almuerzo a más temprano o comenzar más tarde.
- A veces, los supervisores ni siquiera son conscientes de la realidad de lo que el trabajador experimenta en una jornada laboral. Una conversación franca que delimite las cosas que son más estresantes podría precipitar el proceso de mejorar tus condiciones de trabajo.
- Las personas ven el mundo a través de sus propias perspectivas y los supervisores tienen sus propios problemas; a veces, una simple conversación puede proporcionar la visión que necesitan para replantear cómo se hacen las cosas.

3. BIENESTAR SOCIAL MEJORANDO EL ENTORNO LABORAL

- Reflexión Personal:

Identifica una cosa que puedas discutir con tu supervisor para hacer tu trabajo menos estresante.

4. BIENESTAR ESPIRITUAL



El cuidado personal significa alimentar tu vida espiritual. Esto podría tomar la forma de: meditar, rezar, comunicarse con la naturaleza dando un paseo por un parque, observar un atardecer o un amanecer, asistir a misa o a una actividad religiosa, oración de gratitud, leer las Escrituras o escuchar algo inspirador.

4. BIENESTAR ESPIRITUAL



Reflexión Personal:

Identifica una cosa que harás para alimentar tu vida espiritual.

Small Group Sharing

- ¿En qué área de tu vida necesitas aumentar el establecimiento de límites?
- Identifica una cosa que puedas discutir con tu supervisor para que tu trabajo sea menos estresante.
- Identifica una cosa que harás para alimentar tu vida espiritual.



Ofelia Neri, MA, MS, LMFT

Psicoterapia Basada en la Fe

323-434-5710

[www. NuevaCreacionDeDios.org](http://www.NuevaCreacionDeDios.org)



Referencias

- Aron, E. (1996) The Highly Sensitive Person Three Rivers Press, New York
- Baratta, Maria, PhD LCSW “Self Care 101: 10 ways to take better care of you”
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/skinny-revisited/201805/self-care-101>
- Lee, Kristen ED.D, LICSW “Self-Care Isn’t Selfish or Superficial”
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/rethink-your-way-the-good-life/201910/self-care-isn-t-selfish-or-superficial>
- Holmes-Rahe Life Stress Inventory <https://www.stress.org/holmes-rahe-stress-inventory-pdf>