



CURSO: “CONTENCIÓN EMOCIONAL EN CONTEXTOS EDUCATIVOS”

Relator(a): Ps. Karen bernaes alvear.

V. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL HACÍA SI MISMOS Y OTROS.

1. Gratitud = Autocuidado.

- **GRATITUD:** Diccionario de la lengua española - Edición del Tricentenario. 1. f. Sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho o ha querido hacer , y a corresponder a él de alguna manera .

Real Academia Española. (2001).

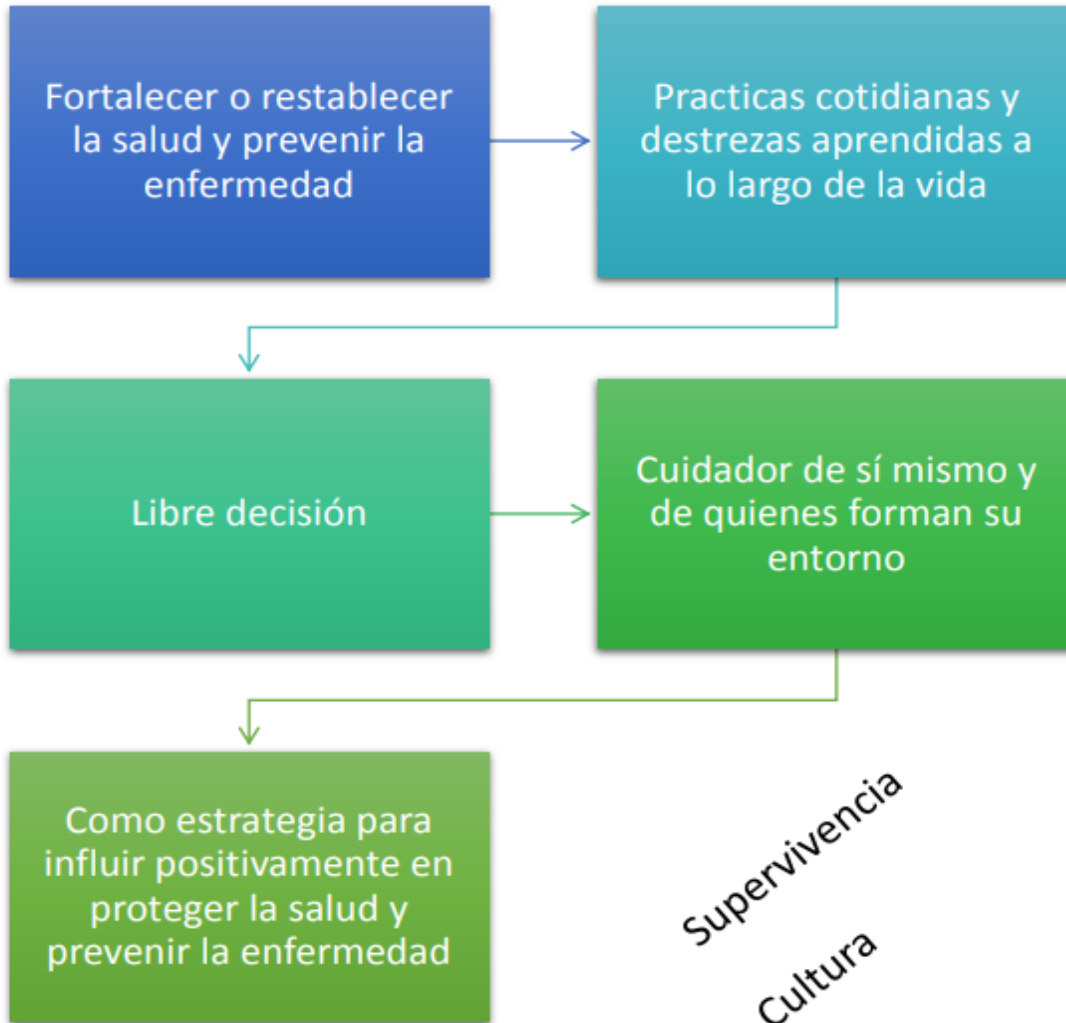
- **AUTOCAUIDADO:** Es la capacidad de las personas de asumir en forma voluntaria el cuidado y el mantenimiento de su salud así como prevenir enfermedades mediante el conocimiento y **prácticas** que les permitan vivir activos y saludables.

- **AUTOCAUIDADO:** es asumir voluntariamente el cuidado de la propia salud.

MINSAL, 2018.



Auto - cuidado



Algunas prácticas de autocuidado:

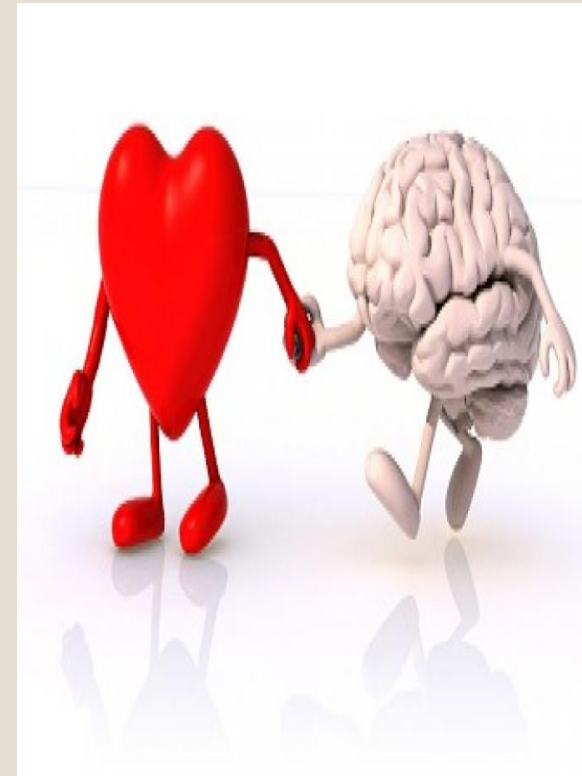
- Alimentación según necesidades
- Manejo del estrés
- Relaciones sociales y resolución de problemas interpersonales
- Ejercicio y Actividad Física
- Control y reducción del uso de medicamentos
- Seguimiento de prescripciones de salud
- Comportamientos seguros
- Recreación y manejo del tiempo libre
- Diálogo
- Adaptaciones favorables a los cambios en el contexto
- Autocuidado en proceso mórbidos

Autocuidado = Inteligencia emocional (D. Goleman)

“La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo.”

Las emociones son mecanismos de supervivencia.

En efecto, las emociones desempeñan un papel fundamental en nuestras vidas y particularmente en los procesos de aprendizaje: no se puede pensar sin emoción.



Si te duele...

Estómago

Muela del juicio

Espalda

Vas al profesional...

Médico

Dentista

Fisioterapeuta

Pero... ¿A quién acudes si lo que te duele es el sentimiento de estar vacío, si lo que te duele es la mente, el alma y los mil pensamientos al atardecer?

Ir al psicólogo es cuidar tu salud, no estar loco

EJERCICIO 1: LISTADO

- Estimado alumno, le pido enumerar un listado de 5 acciones que Ud. Considera realiza en la actualidad para su propio autocuidado.



AUOCUO OAO-AUOCUONOCUO O





AUTOCUIDADO EMOCIONAL:

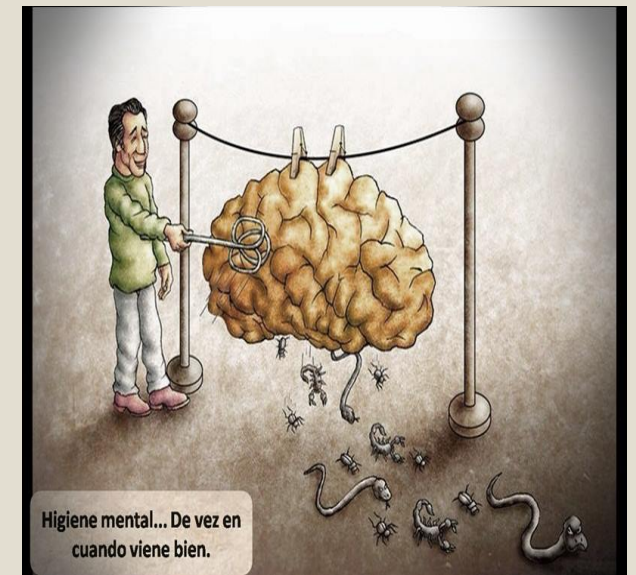
- Las personas que lideran las instituciones tienen un rol crucial en permitir que se pueda hablar y compartir las emociones surgidas en el trabajo diario.
- Hacer visible entonces la importancia de lo emocional e invitar a hacer una revisión personal de cómo estamos en esa dimensión es una primera tarea básica para generar procesos de autocuidado del personal .(Llorens, 2013).

HIGIENE EMOCIONAL: autocuidado laboral

La higiene emocional consiste en aprender a gestionar determinados pensamientos, ideas y sentimientos, de manera que no puedan conducir a un estado emocional negativo.

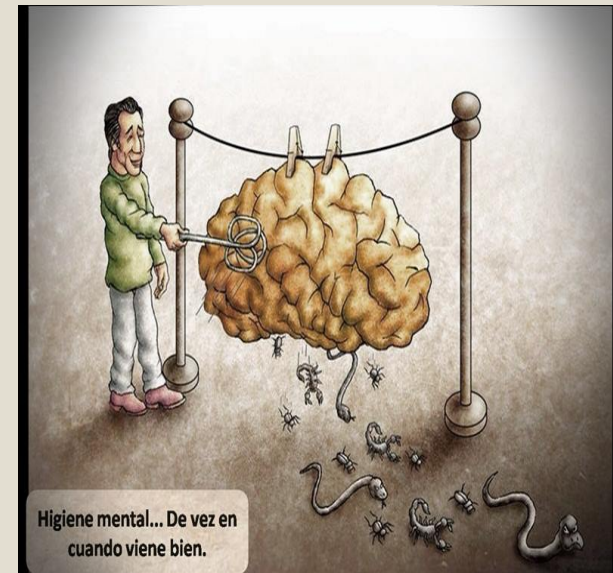
La vivencia que cada uno hace ante determinados acontecimientos que le van sucediendo puede ocasionar un estado emocional poco saludable, así será importante el modo mediante el cual cada uno vive estos sucesos.

(Guy Winch, TED, 2018).



HIGIENE EMOCIONAL: Autocuidado laboral

Revise Vídeo Higiene Emocional.
Registrar y verifique aprendizajes.



Estrategias para el manejo del estrés en los Equipos de Trabajo:

PLANIFICAR MEJOR.

DISTRIBUCIÓN DE LAS CARGAS DE TRABAJO.

SABER PRIORIZAR.

FOMENTAR EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS.



EJERCICIO FINAL:

- Para Finalizar Este Módulo Te Solicito Pensar En Todo Lo Revisado, Vídeos, Lecturas, De Acuerdo Al Autocuidado, La Regulación De Emociones Y El Manejo De Estas.
- Piensa En Las Siguietes Preguntas:
 - **¿Cuáles SON MIS BRECHAS O OPORTUNIDADES DE MEJORA ACTUALMENTE?**
 - **¿Cuáles Son Mis Habilidades O Fortalezas?**
 - **De Acuerdo A Esto, ¿Que Oferta, Que Valor Agregado Soy Para Mi Equipo De Trabajo?**
 - **¿Qué acciones de AUTOCUIDADO EMOCIONAL, me comprometo a realizar por mi propio BIENESTAR?**

EJERCICIO FINAL:

¿CUÁLES SON MIS BRECHAS U OPORTUNIDADES DE MEJORA?	¿CUÁLES SON MIS HABILIDADES O FORTALEZAS?
DE ACUERDO A ESTO... ¿QUÉ OFERTA SOY PARA MI EQUIPO DE TRABAJO?	<i>¿QUÉ ACCIONES DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL, ME COMPROMETO A REALIZAR POR MI PROPIO BIENESTAR?</i>



***... pequeñas
variaciones en las
condiciones iniciales
de un sistema
pueden producir
grandes variaciones
en el comportamiento
del sistema a largo
plazo.***