CUIDADO PROPIO*

SOBRE ESTA ACTIVIDAD

Tiempo: 15 minutos

Objetivos: Al finalizar esta sesión, los participantes podrán:

- Discutir la importancia del cuidado propio y el apoyo social.
- Crear un contrato de cuidado propio con ellos mismos.

Método de Capacitación: Intercambio de ideas, actividad en grupo grande

Durante Esta Actividad Usted Podrá…

- Discutir sobre el estrés y maneras para manejarlo (5 minutos)
- Dirigir el grupo en una actividad de cuidado propio (10 minutos)

Materiales:

- Material impreso - 101 Maneras de Cuidarse Usted Mismo y Reducir el Estrés
- Material impreso – Hablar con uno Mismo (Referencia)
- Material impreso – Cómo Cambiar los Pensamientos Negativos a Positivos (Referencia)
- Material impreso – Practicar el Cuidado Propio (Referencia)
- Material impreso - 10 Cosas que Puede Hacer para Mejorar su Bienestar Emocional (Referencia)
- Material impreso – Contrato de Cuidado Propio

Preparación:

- Revise los materiales impresos y seleccione una actividad para facilitar con el grupo.

Instrucciones

1. En esta próxima sección queremos hablar sobre el estrés. El estrés, no sólo afecta nuestra salud y bienestar, sino que también puede afectar el trabajo que hacemos y cuán bien hacemos lo que hacemos. Como pares/peers, tenemos que pensar sobre estos asuntos de forma, en especial porque estamos manejando una situación muy seria de salud (VIH) que afecta a nuestros clientes y también a algunos de nosotros. El estrés puede empeorar cualquier condición de salud, por lo tanto, es imperativo que encontremos formas de manejarlo.

2. Pregunte: ¿Qué es estrés? El diccionario Webster define el estrés como "un factor físico, químico o emocional que causa tensión corporal o mental, y puede ser un factor para causar enfermedad".

3. Pregunta: ¿Cuáles son algunos problemas que puede causar el estrés? (enfermedad cardiaca, alta presión, síndrome del intestino irritable, etc.)

4. Pregunte: ¿Cuáles son algunos beneficios del estrés? (aprender estrategias para sobrellevar un asunto, manejar emergencias, motivarnos, etc.)

5. Pregunte: ¿Cuáles son maneras para manejar el estrés? Escuche varias respuestas y distribuya y revise el material impreso, 101 maneras de cuidarse usted mismo y de reducir el estrés. Dé unos minutos para que el grupo mire el material.

6. Distribuya los materiales impresos de referencia (Hablar con uno mismo, Cómo cambiar los pensamientos negativos a positivos, Practicar el cuidado propio y 10 cosas que puede hacer para mejorar su bienestar emocional). Revíselos con el grupo y déjeles saber que éstas son referencias adicionales para ayudar a manejar el estrés.

* Este módulo proviene de: The Lotus Women's Peer Education Training Manual, Center for Health Training and Women Organized to Respond to Life Threatening Diseases (WORLD), 2008.

[The training] helped me to learn how to keep myself healthy 'cause you can't really help other people if you're not healthy inside in your thoughts and your emotions.

Graduate from the
Lotus training program

[La capacitación] me ayudó a aprender como mantenerme sano.. porque no puede ayudar otras personas si no es sano dentro de sus pensamientos y sus emociones…

Una licenciada del programa de Lotus

7. Dé unos minutos al grupo para que llenen el "Contrato de cuidado propio".

8. Pida a los participantes que compartan con su vecino lo que han escrito en sus contratos.

Resumen

Cierre la sesión recalcando los siguientes puntos:

- No se trata de eliminar el estrés de nuestras vidas, sino de cómo manejarlo.
- Recuerde, podemos buscarnos los unos a los otros como recursos cuando estamos en estrés.
- Si no nos cuidamos nosotros mismos, no tendremos nada de sobra que ofrecer a otros que queramos apoyar.
- Utilice su nuevo cononcimiento de pruebas de laboratorio y valores de laboratorio para ser un socio con su medico.
- Viva siendo más listo, saludable, y felíz estando en control de su salud.

* Este módulo es parte de la herramienta en Internet: *Componentes Esenciales para la Capacitación y Éxito de los Trabajadores Pares (Peers)*. Para más información, visite http://peer.hdwg.org/capacitacion_pares. Este módulo proviene de: The Lotus Women's Peer Education Training Manual, Center for Health Training and Women Organized to Respond to Life Threatening Diseases (WORLD), 2008.

MATERIAL IMPRESO # 1 de 6

101 MANERAS DE CUIDARSE USTED MISMO Y DE REDUCIR EL ESTRÉS

1. Levántese15 minutos antes
2. Prepárese la noche antes para la mañana siguiente
3. Evite la ropa apretada
4. Evite depender de ayudas químicas
5. Establezca las citas con tiempo
6. No confíe en su memoria... escríbalo
7. Practique el mantenimiento preventivo
8. Tenga duplicados de las llaves
9. Diga que no más a menudo
10. Establezca prioridades en su vida
11. Evite las personas negativas
12. Use el tiempo sabiamente
13. Simplifique las horas de comida
14. Siempre saque copia de los documentos importantes
15. Prevea sus necesidades
16. Repare cualquier cosa que no esté funcionando bien
17. Pida ayuda para los trabajos que le disgusta hacer
18. Divida las tareas grandes en partes pequeñitas
19. Vea los problemas como retos
20. Vea los retos de forma diferente
21. Salga de los regueros y la acumulación de cosas
22. Sonría
23. Prepárese para la lluvia
24. Haga cosquillas a un bebé
25. Acaricie a un gato o perro amigable
26. No tiene que saber todas las respuestas
27. Trate de ver el lado positivo de las cosas
28. Diga algo agradable a alguien
29. Enseñe a un niño a volar una cometa
30. Camine en la lluvia
31. Saque tiempo todos los días para jugar
32. Tome un baño de burbujas
33. Sea consciente de las decisiones que toma
34. Crea en usted mismo
35. No siga diciéndose cosas negativas
36. Visualícese como un ganador
37. Desarrolle sentido del humor
38. No siga pensando que el día de mañana será mejor que hoy
39. Tenga sus propias metas
40. Baile con energía

MATERIAL IMPRESO # 1 de 6 (cont.)

101 MANERAS DE CUIDARSE USTED MISMO Y DE REDUCIR EL ESTRÉS (CONT.)

41. Salude a un extraño
42. Pida un abrazo a un amigo
43. Mire las estrellas
44. Practique respirar lentamente
45. Aprenda a silbar una melodía
46. Lea un poema
47. Escuche una sinfonía
48. Vea un ballet
49. Lea un cuento en la cama
50. Haga algo completamente nuevo
51. Deje un mal hábito
52. Cómprese una flor
53. Saque tiempo para oler las flores
54. Busque el apoyo de otros
55. Pida a alguien que sea su "compañero de desahogo"
56. Hágalo hoy
57. Trate de estar alegre y optimista
58. Ponga la seguridad primero
59. Haga todo en moderación
60. Preste atención a su apariencia
61. Esfuércese por la excelencia NO por la perfección
62. Estire sus límites un poco cada día
63. Observe una obra de arte
64. Tararee un tema publicitario (jingle)
65. Mantenga su peso
66. Plante un árbol
67. Alimente las aves
68. Practique la tolerancia bajo presión
69. Levántese y estírese
70. Siempre tenga un plan "B"
71. Aprenda un nuevo garabato
72. Memorice un chiste
73. Sea responsable de sus sentimientos
74. Aprenda a satisfacer sus propias necesidades
75. Aprenda a escuchar
76. Conozca sus limitaciones y deje que los otros las conozcan también
77. Diga buenos días a alguien en jeringonza
78. Tire aeroplanos de papel
79. Haga ejercicios todos los días

MATERIAL IMPRESO # 1 de 6 (cont.)

101 MANERAS DE CUIDARSE USTED MISMO Y DE REDUCIR EL ESTRÉS (CONT.)

80. Aprenda una nueva canción
81. Llegue temprano al trabajo
82. Limpie un ropero
83. Juegue a las ´manitas` con un bebé
84. Haga un picnic
85. Tome una ruta diferente al trabajo
86. Salga temprano del trabajo (con permiso)
87. Ponga un desodorante de olor en su auto
88. Vea una película y coma palomitas de maíz
89. Envíe una nota a un amigo que viva lejos
90. Vaya a un juego de pelota y grite
91. Cocine una cena y coma a la luz de las velas
92. Reconozca la importancia del amor incondicional
93. Recuerde que el estrés una actitud
94. Lleve un diario
95. Practique una sonrisa de monstruo
96. Recuerde que siempre tiene opciones
97. Tenga una red apoyo de personas, lugares y cosas
98. Deje de tratar de arreglar a otras personas
99. Duerma lo suficiente
100. Hable menos y escuche más
101. Alabe libremente a las demás personas

Nota. Relájese, tome un día a la vez...
Tiene el resto de su vida para vivir.

Ejemplos de Hablar con uno Mismo de Forma Racional

Me voy a relajar y a hacer lo mejor que pueda.
He tenido que lidiar con esto anteriormente y lo hice muy bien.
Esto de verdad es un dolor de cabeza, no me gusta, pero no me va a dar pánico.
Tomaré una cosa a la vez, mantendré la calma y veré cómo se resuelve.
Sé que no saco nada con molestarme. No puedo controlar lo que hacen los demás.

Ejemplos de Hablar con uno Mismo para Manejar los Asuntos

Daré un paso a la vez.
Pensaré con calma sobre las cosas que puedo hacer.
Estoy en control; lo puedo manejar.
Relájese. Haga una respiración profunda y lenta.
Está bien tener un poco de ansiedad; no quiere decir que no lo puedo manejar.
Estos sentimientos pasarán.

Ejemplos para Reforzar el Hablar con uno Mismo

Lo hice y funcionó.
Eso no fue tan malo.
De verdad que estoy mejorando en manejar este estrés.
He aprendido más de mí mismo y estos sentimientos.
Me gusta como manejé esto.
La próxima vez, ya sé lo qué funciona para mí.

No te preocupes por las cosas que no puedes controlar, porque no tienes control sobre ellas.
No te preocupes por las cosas que puedes controlar, porque tú tienes el control sobre ellas.
— Mickey Rivers

CÓMO CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS A POSITIVOS

Vuelva a escribir los mensajes negativos que aparecen a continuación utilizando palabras más poderosas y positivas. Busque mensajes que sean realistas, sobre los que usted tenga control, y que sean de ayuda.

1. Sé que voy a estar tan nervioso que lo voy a dañar.

   Aunque sé que voy a estar nervioso, trataré de hacer lo mejor.

2. ¡No hay forma en que yo pueda hacer esto! ¡Imposible!

3. No la soporto, me enferma.

4. ¡No puedo creer que de verdad fastidié la cosa tanto! ¡Soy tan estúpido!

5. Él está interesado en mí; no hay nada que pueda hacer.

6. No vale la pena ni tratar. Todo el mundo es mucho mejor que yo.

7. He tratado esto millones de veces. No vale la pena. No puedo hacerlo y lo sé.

8. ¡A nadie le importa si estoy allí o no! ¿Por qué debo ir?

9. Siempre llego tarde. ¡No puedo hacer nada al respecto!

10. Soy tan feo (o gordo, o ¿???). ¡No soporto como me veo!

CUIDADO PROPIO

MATERIAL IMPRESO # 4 de 6

PRACTICAR EL CUIDADO PROPIO

Cuidado Propio Físico

- Coma regularmente (p. ej. desayuno, almuerzo, cena)
- Coma saludable
- Haga ejercicio
- Busque cuidado médico regular para la prevención
- Tome tiempo libre cuando esté enfermo
- Reciba masaje
- Baile, nade, camine, corra, haga deportes, cante, o haga otra actividad física que sea divertida
- Saque tiempo para ser sexual—consigo mismo, con una pareja
- Duerma lo suficiente
- Póngase la ropa que le gusta
- Tómese vacaciones
- Haga viajes de un día o dé unas mini vacaciones
- Aléjese un tiempo del teléfono

Cuidado Propio Psicológico

- Saque tiempo para la auto-reflexión
- Tenga su propio psicoterapeuta personal
- Escriba en un diario
- Lea literatura que no esté relacionada con el trabajo
- Haga algo en lo que usted no es un experto o esté a cargo
- Disminuya el estrés en su vida
- Observe sus experiencias internas
- Deje que otros conozcan los diferentes aspectos suyos
- Comprometa su inteligencia en una nueva área, p.ej., ir al museo, una exhibición histórica, eventos deportivos, subasta, obras de teatro
- Practique el recibir de otros
- Niéguese en ocasiones a hacer responsabilidades adicionales

MATERIAL IMPRESO # 4 de 6 (cont.)

PRACTICAR EL CUIDADO PROPIO (CONT.)

Cuidado Propio Emocional

- Disfrute de tiempo con otros cuya compañía usted disfruta
- Manténgase en contacto con las personas importantes en su vida
- Haga afirmaciones y alábese usted mismo
- Busque formas de aumentar su sentido de autoestima
- Vuelva a leer sus libros favoritos, vuelva a ver sus películas favoritas
- Identifique actividades, personas, relaciones, lugares reconfortantes, búsquelos
- Permítase llorar
- Busque cosas que le hacen reír
- Exprese su indignación en una acción social, cartas, donativos, marchas, protestas
- Juegue con niños

Cuidado Propio Espiritual

- Saque tiempo para reflexionar
- Pase tiempo en la naturaleza
- Busque una conexión o una comunidad espiritual
- Esté abierto a la inspiración
- Valore su optimismo y esperanza
- Tenga conciencia de los aspectos no materiales de la vida
- En ocasiones, trate de no estar a cargo o ser el experto
- Esté abierto a no saber
- Medite, ore
- Cante
- Pase tiempo con niños
- Tenga experiencias de asombro
- Contribuya con causas en las que cree

Tomado de: Saakvitne, K. W., & Pearlman, L. A. (Eds.). 1996. Transforming the pain: A workbook on vicarious traumatization. New York: Norton

DIEZ COSAS QUE PUEDE HACER PARA MEJORAR SU BIENESTAR EMOCIONAL SI ES VIH-POSITIVO

Por J. Buzz von Ornsteiner, Ph.D.

1. **Construya una relación fuerte, de confianza y de apoyo con un médico de VIH/SIDA.** Deberá poder discutir libremente todas sus dudas y cualquier tema, si es necesario, para cuestionar los consejos de su médico.

2. **Desarrolle un contacto consecuente con un manejador de caso** del cuidado de la salud que pueda ayudarlo a hacerle más fácil el difícil camino hacia los servicios y beneficios. Un molde no los cubre todos, así que trate de encontrar un manejador de caso que sea de su confianza, aunque tenga que cambiar a uno nuevo.

3. **Únase a un grupo de apoyo de VIH/SIDA.** Mire a ver si utilizan un formato continuo de llegar sin cita o, si es con tiempo limitado y requieren un registro previo. Además averigüe sobre la preparación y calificaciones de los líderes del grupo.

4. **Consiga un terapeuta,** preferiblemente un buen psicólogo o trabajador social certificado. Recuerde, cualquiera puede decir que es un "terapeuta"; pida más información sobre su trasfondo y experiencia. Siga buscando hasta que su instinto le diga que ha encontrado lo que buscaba.

5. **Asista a talleres u otros eventos relacionados con VIH/SIDA** de manera que pueda saber lo más que pueda sobre el VIH/SIDA. Usted tiene que ser el experto en esta enfermedad y estar al tanto de todos los nuevos desarrollos y programas.

6. **Manténgase informado sobre sus medicamento de VIH/SIDA** buscando información de cualquier fuente, incluidas las personas, páginas de Internet y revistas. Cuanto más sepa de los medicamentos que está tomando y los posibles efectos secundarios, más sabrá sobre qué esperar sobre sus emociones y bienestar mental.

7. **Atienda cualquier asunto que tenga con abuso de sustancias** buscando programas y grupos que traten esta situación. Considere trabajar para limpiarse y estar sobrio.

8. **Haga ejercicio con regularidad y mantenga una buena nutrición** porque la mente y el cuerpo están muy relacionados y la salud física mejora la salud mental.

9. **Trabaje si puede para obtener un ingreso,** pero también trabaje por la estructura y el bienestar que puede proveer un empleo. Todos nos podemos beneficiar de la estructura y todos necesitamos sentirnos que somos miembros productivos de este mundo.

10. **Busque un sentido de pertenencia fuera del VIH/SIDA** como comenzar un pasatiempo, viajar y explorar, tener una mascota, comenzar o terminar de estudiar, o hacer trabajo voluntario. El resultado final es mantener su nivel de estrés bajo, lo que le ayudará a mantener su sistema immunológico alto.

MATERIAL IMPRESO # 6 de 6

MI CONTRATO DE CUIDADO PROPIO

Yo, _____, por la presente acuerdo comenzar a centrarme

en mi salud y a cuidarme mejor desde el _____,

y continuar haciéndolo por un periodo de _____.

Lo que planifico hacer es: _____

_____.

Las barreras/ los retos que creo que podría tener para alcanzar mis metas son: _____

_____.

Las personas que me apoyan y lo que quiero de ellas son: _____

_____.

Mis recompensas a corto plazo (a diario) serán: _____.

Mi recompensas a largo plazo serán: _____.

_____ _____

Firma Testigo