

GUÍA DE AUTOCAUIDADO



Autoras

Tania Cavada
Verónica Lozada

Revisión y aportaciones

Angela Blazquez
Nagore Refe
Marta Porta
Juan Miguel Ruiz

Edición y maquetación

Mikel Larrañaga

Diciembre, 2024. Versión final

Matia Fundazioa



Reconocimiento - No Comercial - Sin Obra Derivada (by-nc-nd)

Esta licencia no permite la generación de obras derivadas ni hacer un uso comercial de la obra original, es decir, sólo son posibles los usos y finalidades que no tengan carácter comercial.

El proyecto 'Como en Casa' está financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia del Gobierno de España y los fondos Next Generation EU de la Unión Europea.

Guía de Autocuidado

1	INTRODUCCIÓN	4
2	PARA QUÉ NOS SIRVE ESTA GUÍA	5
3	LA ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA Y EL AUTOCUIDADO	6
4	EL AUTOCUIDADO	6
	¿Qué es el autocuidado?	
	Autocuidado Físico	
	Autocuidado Emocional y Mental	
	Autocuidado Social	
	Autocuidado Espiritual	
5	ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO	12
	¿Cómo estoy?	
	Planificación de mi programa de autocuidado	
	Seguimiento de mi plan de autocuidado	
	Establecer límites y responsabilidades de forma asertiva	
	Autoregulación emocional	
	Tips adicionales	
6	TIPS ADICIONALES	23



INTRODUCCIÓN

Acompañar a las personas en su proceso de envejecimiento es una labor noble y esencial, pero para hacerlo desde un enfoque centrado en la persona, es importante empezar por **cuidarnos a nosotras mismas**.

En el día a día se enfrentan muchos retos y desafíos que pueden afectar a nuestro bienestar físico, emocional y mental. La carga de trabajo, el estrés, la exigencia emocional y la vocación de servicio pueden llevar al agotamiento si no se implementan estrategias adecuadas de autocuidado. Al hacerlo, no solo mejoran nuestra salud y equilibrio emocional, sino que también impactarás positivamente en el entorno de trabajo y en la calidad del acompañamiento que hacemos.

Esta guía ha sido diseñada como una herramienta práctica y accesible para ayudar a incorporar hábitos saludables en nuestro día a día. Aquí encontrarás consejos, ejercicios y recomendaciones que te permitirán fortalecer tu bienestar, reducir el estrés y mejorar tu calidad de vida. La variedad de recursos permite que cada persona, según quién es, sus hábitos, preferencias y gustos, pueda escoger aquello que mejor le sirva.

¡Queremos que esta guía te ayude en el camino hacia un crecimiento personal y profesional!



— ¿PARA QUÉ NOS SIRVE ESTA GUÍA?

1

**ENTENDER LA IMPORTANCIA DEL
AUTOCUIDADO PARA TODAS LAS
PERSONAS, ESPECIALMENTE PARA LAS
QUE TRABAJAMOS ACOMPAÑANDO A
LAS PERSONAS EN SU PROCESO DE
ENVEJECIMIENTO**

2

**MOSTRAR LAS DISTINTAS
DIMENSIONES DEL
AUTOCUIDADO**

3

**BRINDAR ESTRATEGIAS Y
HERRAMIENTAS PARA AUTOCUIDARSE**

LA ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA Y EL AUTOCUIDADO

La Atención Centrada en la Persona promueve la calidad de vida y el bienestar de las personas en sus procesos de envejecimiento, dependencia o discapacidad, respetando su dignidad y derechos.

Para lograrlo, se busca que el acompañamiento a las personas mayores esté a cargo de profesionales que conocen a las personas, conectan con ellas y sus necesidades, y promuevan y/o garanticen que tengan una vida significativa, digna y autónoma.

Para desarrollar su rol, cada profesional necesitará formación y entrenamiento en competencias diversas que le ayuden a implementar este enfoque, gestionando el esfuerzo que trae el cambio y la transformación.

TODOS LOS CAMBIOS IMPLICAN UN ESFUERZO EMOCIONAL, FÍSICO, RELACIONAL, MENTAL E INCLUSO ESPIRITUAL QUE NOS LLEVA A VER LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

EL AUTOCUIDADO

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

Es la práctica de cuidado de uno mismo en lo físico, emocional, mental, relacional y espiritual. Entender cada una de estas dimensiones, reconocerlas y gestionar las necesidades que se van dando, contribuye al bienestar integral de la persona, promoviendo un sano equilibrio entre el trabajo de cuidado y el bienestar personal.

El autocuidado aborda acciones que cada persona incorpora en sus rutinas cotidianas con el fin de gestionar los retos que se presentan en el día a día y construir fortaleza física, psicológica y espiritual, minimizando el estrés y aumentando su bienestar integral.



Somos personas donde se dan distintas dimensiones de manera integral. **Lo que pensamos, sentimos y hacemos se interrelaciona constantemente.**



Física



**Emocional
y mental**



Relacional



Espiritual

El **cuidado** (o descuido) de cada una de estas dimensiones repercute en todo nuestro ser y **bienestar**.

A continuación explicaremos en qué consiste el autocuidado en cada una de estas dimensiones y ofreceremos algunas claves y herramientas para el desarrollo de cada una. También planteamos un ejercicio que se llama "Mis 3' de autocuidado" que formula tres preguntas breves que ayudan a identificar señales a tener en cuenta y nos llevan a tomar acción para el desarrollo de esa dimensión.



Autocuidado físico

¿QUÉ ES?

Es la capacidad de cuidar la salud de nuestro cuerpo.



¿CÓMO LO PRACTICAMOS DE MANERA COTIDIANA?

- Alimentándonos de forma saludable (sin saltarnos comidas)
- Haciendo ejercicio regularmente
- Descansando y durmiendo lo necesario

¿CÓMO PODEMOS MEJORAR EN EL AUTOCUIDADO FÍSICO?

Desarrollando una conexión y consciencia corporal que nos permita percibir las señales de bienestar y malestar, identificando las fuentes (externas e internas) que las originan y realizando prácticas que nos permitan volver a un estado de más equilibrio.



MIS 3´ DE AUTOCUIDADO

1. ¿Hay algún dolor o malestar que llevo desde hace un tiempo y que no le doy atención?

2. ¿Qué puedo hacer para atenderlo?

3. ¿Cuándo lo voy a hacer?

“Muchas veces tenemos dolores de espalda, brazos y nos tomamos algo... ino debemos dejarlo pasar!”

Profesional de Referencia





Autocuidado emocional y mental

¿QUÉ ES?

Es la capacidad de toma de conciencia de estados emocionales y mentales propios y de desplegar recursos para gestionarlos.

¿QUÉ TIPO DE SITUACIONES NOS REQUIEREN DEL AUTOCUIDADO EMOCIONAL Y MENTAL?

Aquellas que generan en nuestro interior un movimiento emocional o mental como una preocupación, una pena, un disgusto fuerte, un miedo a algo o alguien, etc.

ALGUNOS EJEMPLOS DE ESTAS SITUACIONES:

- La muerte de la persona a la que acompaño
- Cuando se genera un conflicto con la persona responsable o un / a compañero / a de trabajo
- Estoy atravesando por un problema personal importante

“Sentirse libre de expresar nuestras emociones y velar por ellas”

Auxiliar Referencial y coordinadora de unidad

MIS 3´ DE AUTOCUIDADO

1. ¿Me siento inquieta, ansiosa, triste o preocupada últimamente?



2. ¿Sé a qué se debe?

3. ¿Qué apoyos necesito para gestionarlo?

“¿Cómo nos cuidamos? Dándole la vuelta a la situación, con una actitud positiva. Ver que cada persona tiene algo positivo que aportar”

Profesional de Referencia





Autocuidado social

¿QUÉ ES?

Es la capacidad establecer relaciones interpersonales satisfactorias y saludables y que son apoyos tanto en lo personal como en el profesional.

ALGUNAS SITUACIONES PARA PONER ATENCIÓN



- Sentirme sola.
- No saber a quién acudir a pedir ayuda frente a un problema o una dificultad.
- No contar con un círculo de confianza con personas cercanas donde pueda expresar lo que pienso y/o siento con libertad.
- Tener relaciones interpersonales que me desgastan, agotan o me dañan.

MIS 3´ DE AUTOCUIDADO

1. Si tengo un problema, ¿sé a quién o a quienes acudir?

2. ¿Con quién o quiénes quisiera fortalecer mi amistad / relación?

3. ¿Cómo puedo empezar?

“Yo llamo a las amigas y vamos a bailar o a dar paseos”

Profesional de Referencia





Autocuidado espiritual

¿QUÉ ES?

Es la capacidad de mantener la conexión con mis valores, creencias y principios vitales propios y el sentido de mi trabajo.

CÓMO DESCUIDAMOS ESTA DIMENSIÓN:

- Pensando que no es importante y por lo tanto no necesita nuestra atención.
- Creyendo que no se relaciona con mi día a día laboral
- No dedicando tiempo para aprender a desarrollarla



MIS 3´ DE AUTOCUIDADO

“Para mi, creer que hay algo más después de la muerte me ayuda a vivir el momento cuando una persona muere, para mi es un “hasta luego””

Profesional de Referencia

1. ¿Qué peso le doy a mi dimensión espiritual?



2. ¿Cómo la vivo en el día a día?

3. ¿Qué puedo hacer para crecer en esta dimensión si considero que debo desarrollarla más?



LA ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA Y EL AUTOCUIDADO

EL BIENESTAR DEL PROFESIONAL ES CLAVE PARA LA ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA.

Los profesionales que practican el autocuidado:

- Ven el **sentido y valor a su trabajo**, generando **compromiso** en su labor.
- Entienden el **impacto** que tienen en cada persona y esto los **motiva** a seguir avanzando.
- Ofrecen cuidados de mayor **calidad y personalización** en su trato lo cual les genera **satisfacción** por el trabajo bien hecho.



Además:

- **Reducen el riesgo** de agotamiento.
- Logran **manejar situaciones de estrés, conflicto**.
- Son resilientes frente a los desafíos que se le presentan.

Luego de todo lo visto del autocuidado, tómate unos minutos para escribir aquí algunas reflexiones con relación a tu autocuidado.



“No trabajamos para satisfacer a nuestros jefes. Se trata de poner en valor nuestra profesión y entender que el acompañamiento a las personas en lo que da sentido a nuestra labor diaria.”

Monitora y coordinadora de unidad

ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO

HERRAMIENTA 1: ¿CÓMO ESTOY?

OBJETIVO

Poner atención a nuestro autocuidado, identificando las principales dimensiones dónde enfocarse.

TIEMPO REQUERIDO

15` aprox.

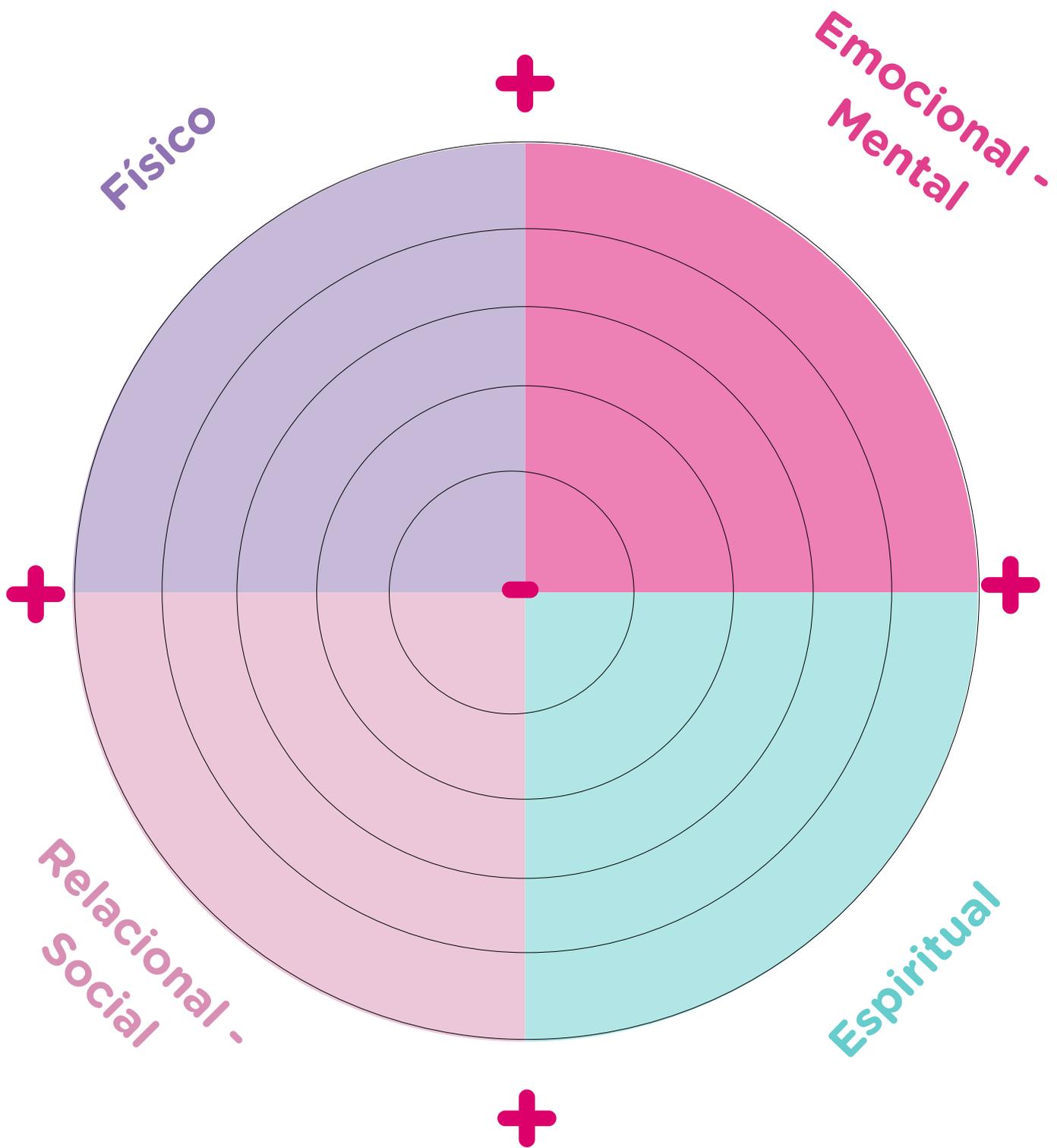
PERIODICIDAD

Según cada persona lo necesite (podría ser cada 3 meses inicialmente).



¿Cómo hacerlo?

- 1) Busco el tiempo que necesito para reflexionar y estar en calma.
- 2) Busco un espacio tranquilo, donde no tenga interrupciones.
- 3) Reflexiono sobre las 4 dimensiones del círculo y me pregunto: ¿Cuánto cuido esta dimensión en una escala del 1 al 5? (1=muy poco / 5=mucho)
- 4) Luego pintaré de dentro afuera mientras más desarrollada se encuentre. Por ejemplo: si el área física la tengo muy desarrollada (5), pintaré todos los círculos de esa área. Si la dimensión espiritual está poco desarrollada (1), se pintará sólo la parte interior .
- 5) Finalmente veo cómo han quedado cada una de las partes e identifico el área o las áreas que requieren más atención.



HERRAMIENTA 2: PLANIFICACIÓN DE MI PROGRAMA DE AUTOCUIDADO

OBJETIVO

- Plantear acciones para crecer en bienestar en las dimensiones que más atención requieren (max. 3 acciones por dimensión).
- Determinar cada cuanto tiempo se va a evaluar cada acción.

TIEMPO REQUERIDO

20´

PERIODICIDAD

Según cada persona lo necesite (podría ser cada 3 meses inicialmente).





Instrucciones

Una vez realizada la herramienta 1, disponte a planificar en la siguiente tabla aquella dimensión que requiere más atención. Escribe aquellas actividades que vas a realizar y completa la tabla con la información requerida.

Dimensión:	Actividades a realizar	¿Cada cuánto tiempo lo voy a hacer?	¿Necesito apoyo para realizarla?	¿Cada cuánto tiempo voy a evaluar esta acción?	Comentarios adicionales

HERRAMIENTA 3: SEGUIMIENTO DE MI PLAN DE BIENESTAR

OBJETIVO

Evaluar la continuidad o seguimiento de las acciones planteadas.

TIEMPO REQUERIDO

10´

PERIODICIDAD

Según la periodicidad marcada en la tabla.



Instrucciones

Piensa sobre esas acciones que te propusiste para avanzar en tu programa de bienestar.

- ¿Las estás pudiendo realizar? ¿Qué ha facilitado / frenado su avance?

- ¿Ves resultados?

- ¿Necesitas replantear algo?

Que estas respuestas te motiven y ayuden a seguir avanzando.

HERRAMIENTA 4: ESTABLECER LÍMITES Y RESPONSABILIDADES DE FORMA ASERTIVA

APRENDIENDO SOBRE MIS LÍMITES

1.) ¿Cuáles son mis límites?

- Qué cosas no puedo hacer, por limitaciones físicas, de conocimiento, o de valores, entre otros.

- Qué cosas no quiero que sucedan en mi día a día en la relación con el otro.

2) Aprender a expresar mis límites de forma asertiva. Aquí algunos tips que podrían ayudar:

1. Decir claramente cuál es el límite (p.e.; NO voy a poder hacer esta tarea, o SÓLO voy a poder realizar el 50% del encargo)
2. Explicar las principales razones de tu postura (p.e: he revisado mi horario de trabajo y no tengo disponibilidad para hacerlo; el encargo implica que deje de hacer algo que se quedaría sin hacer y es importante; no cuento con los recursos para hacerlo; no sé cómo hacerlo; entre otros).
3. Evitar suponer que la otra persona sabe algo o lo entiende, es mejor decirlo todo con claridad y con actitud colaborativa. (p.e. pensar que la otra persona debe saber que no tengo tiempo)
4. De ser posible, plantear alguna alternativa (p.e: yo no puedo hacerlo ahora, pero podría en 2 semanas)

HERRAMIENTA 5: AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL

OBJETIVO

Aprender a gestionar las emociones propias

TIEMPO REQUERIDO

5'

PERIODICIDAD

Diario

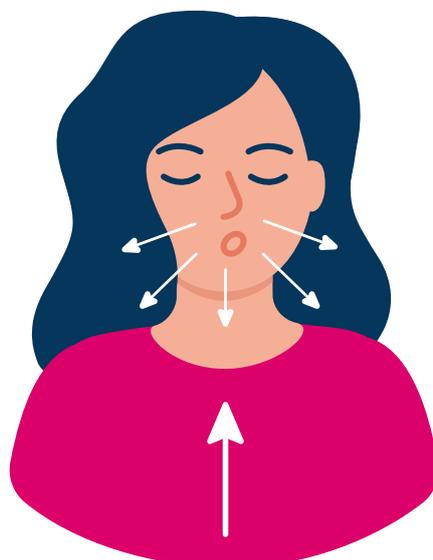


Ejercicio de respiración para relajar y destensar.

Tómate unos cuantos minutos de tu tiempo para realizar cada mañana una rutina de respiraciones largas y profunda. Puedes hacerlo también cuando te sientas tensa y fatigada. Hazlo preferiblemente en una habitación tranquila, sentada sin cruzar las piernas y con los ojos cerrados.

Inspira dentro del abdomen y el diafragma, mantén la respiración por unos momentos y luego exhala lentamente.

Comienza respirando despacio y profundo por la nariz contando 4 segundos. Se mantiene el aire en los pulmones 4 segundos y, se exhala lentamente contando mentalmente 4 segundos. Antes de iniciar nuevamente a inhalar mantén sin aire los pulmones 4 segundos y empieza de nuevo.





Práctica de la ECP (Estar Completamente Presente)

Este ejercicio nos ayuda a conectar periódicamente con la propia autoconciencia y supone aprender a parar y resetear la mente. Es sencillo y consiste en lo siguiente:

- Para y haz 4-5 respiraciones con una larga exhalación. Esto te ayudará a centrarte en el aquí y ahora.
- Hazte internamente algunas preguntas para tomar consciencia de cómo estás en el momento presente: ¿Cómo me siento ahora? ¿tengo alguna tensión en el cuerpo? ¿Tengo alguna preocupación?
- Toma perspectiva sobre la situación que vives y lo que es posible de lo que no puedo cambiar. ¿Hay algo que podría hacer ahora para sentirme mejor?

Puedes hacer esta práctica varias veces al día, de forma regular o bien en el momento o situación que lo requieras.





TIPS ADICIONALES

UNA DE LAS ESTRATEGIAS IMPORTANTES DE AUTOCUIDADO TIENE QUE VER CON **DEDICAR MÁS TIEMPO A ACTIVIDADES PLACENTERAS QUE NO TENGAN RELACIÓN CON EL ESPACIO LABORAL**. CONTAR CON ESPACIOS DE OXIGENACIÓN, DE DESCONEXIÓN, EN QUE LA PERSONA PUEDA AIREARSE, NUTRIRSE, LIBERARSE DE TENSIONES Y RECUPERAR LA ENERGÍA.



PARA ALGUNAS PERSONAS SERÁ EL **TIEMPO LIBRE** CON FAMILIARES Y AMIGOS, PARA OTROS SERÁ DEDICARSE A LA MÚSICA, AL BAILE, AL DEPORTE, LA PINTURA O LA LITERATURA. OTROS RECARGARÁN ENERGÍA HACIENDO ACTIVIDADES EN CONTACTO CON LA NATURALEZA O QUIZÁS CULTIVANDO SU ESPÍRITU.

A MUCHAS PERSONAS LES AYUDA LLEVAR UN **CUADERNO PERSONAL DONDE REALIZAR ESTOS EJERCICIOS**, O UNA LIBRETA DONDE ESCRIBIR REFLEXIONES, IDEAS EN LAS QUE QUEREMOS PROFUNDIZAR Y QUE NOS AYUDAN A AVANZAR



Se trata de buscar un **balance entre vida personal con vida laboral** para mantener un **equilibrio.**

“Yo siempre tengo un proyecto en mente, un plan, una escapada, algo que te mantenga la mente activa.

Profesional de Referencia





Como
en 

Este documento es el resultado del proyecto
Como en Casa, incorporando las aportaciones
de todos los agentes clave.

Como
en 



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia