



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

★POSITIVAMENTE MÁS★

SANOS, SEGUROS Y FELICES

[Grabación](#)



**PROGRAMA DE
PREVENCIÓN
DEL CONSUMO DE
SUSTANCIAS
PSICOACTIVAS
Y OTRAS ADICCIONES**





El autocuidado

Fortaleciendo los factores
protectores

2

MICROCICLO 2

Objetivo



Dinámica:

¿Cómo llego hoy y qué necesito?



Bienestar



CUIDARSE NO ES UN LUJO, ES UNA NECESIDAD.

Autocuidado

¿Qué es el autocuidado?



Prácticas de autocuidado



Alimentación



Actividad física



Relaciones



Emociones



Descanso

Beneficios del autocuidado



Estrés



Salud mental



Emociones



Prevención



Salud



Autoestima



Decisiones



Equilibrio

Tiene que ver con prácticas



Individuales



Grupales



Familiares

Principios del autocuidado



**Responsabilidad
personal**



**Conciencia y
autoconocimiento**



Voluntariedad



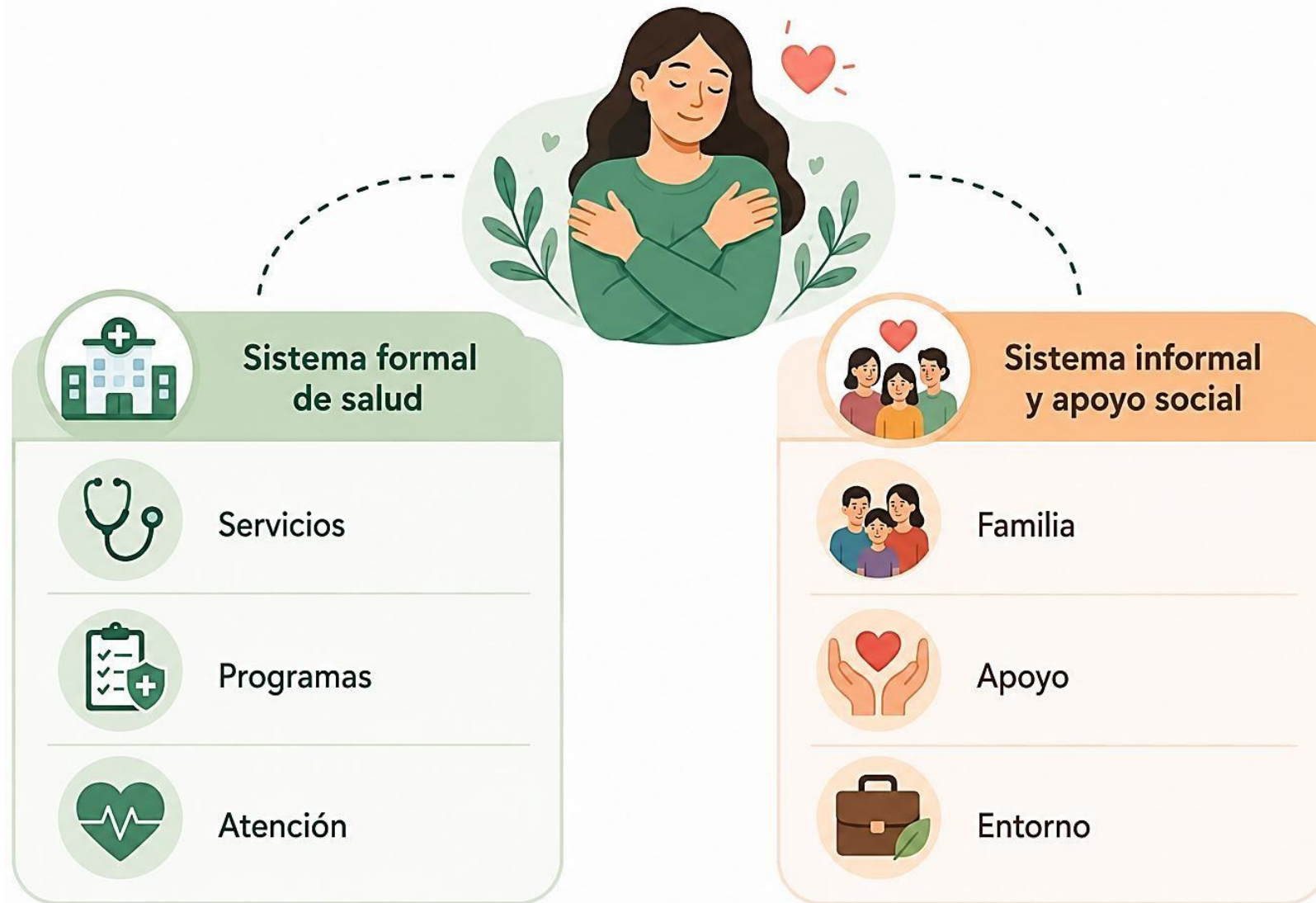
Integralidad



Constancia

Principio	Cuando lo tengo en cuenta	Cuando no lo tengo en cuenta
Responsabilidad personal	Una docente identifica que está llegando muy cansada al final de la jornada y decide organizar mejor sus tiempos, hacer pausas y pedir apoyo cuando lo necesita.	Un trabajador reconoce que está agotado, pero continúa sobrecargándose, esperando que sean los demás quienes solucionen la situación.
Conciencia y autoconocimiento	Un coordinador reconoce que las reuniones prolongadas le generan tensión y dificultad para concentrarse, por lo que identifica la necesidad de hacer pausas y organizar mejor sus espacios de trabajo.	Una docente comienza a sentirse irritable, cansada y desconcentrada, pero ignora estas señales y continúa trabajando como si nada ocurriera.
Voluntariedad	Un trabajador decide por iniciativa propia caminar durante su hora de almuerzo porque reconoce que le ayuda a despejarse y recuperar energía.	Una persona realiza pausas, ejercicios o actividades de bienestar únicamente cuando su jefe se lo exige, sin apropiarse realmente de estas prácticas.
Integralidad	Una docente procura dormir adecuadamente, alimentarse bien, manejar el estrés, mantener buenas relaciones con sus compañeros y reservar tiempo para actividades personales.	Un trabajador se preocupa únicamente por cumplir sus tareas laborales, pero descuida el sueño, la alimentación, sus emociones, sus relaciones y su tiempo de descanso.
Constancia	Un administrativo incorpora diariamente pequeñas pausas, mantiene horarios de descanso, organiza sus tareas y busca espacios de interacción con sus compañeros.	Un trabajador realiza una actividad de relajación una sola vez después de una semana muy estresante, pero vuelve a sus mismos hábitos sin hacer cambios sostenidos.

Fundamento del autocuidado



Fundamento del autocuidado

POSITIVAMENTE MÁS

Fundamento	Cuando lo tengo en cuenta	Cuando no lo tengo en cuenta
Servicios de salud (EPS, IPS, profesionales)	Un docente identifica que presenta molestias físicas recurrentes y solicita una valoración médica a través de su EPS, siguiendo las recomendaciones del profesional.	Un trabajador presenta síntomas persistentes, pero los ignora y continúa trabajando sin consultar, esperando que desaparezcan por sí solos.
Programas de promoción y prevención	La institución promueve jornadas de salud, pausas activas, vacunación, educación sobre hábitos saludables y actividades de prevención, y los trabajadores participan.	Se ofrecen actividades de promoción y prevención, pero el trabajador no participa o la institución no facilita espacios para realizarlas.
Atención oportuna y seguimiento	Una trabajadora recibe atención profesional ante una situación que afecta su bienestar y posteriormente realiza los controles y seguimientos recomendados.	Un trabajador recibe una recomendación o tratamiento, pero no realiza seguimiento y retoma sus actividades habituales sin atender la situación.
Familia, amigos y entorno cercano	Un docente conversa con una persona de confianza cuando atraviesa una situación difícil y recibe comprensión y apoyo.	Un trabajador atraviesa dificultades personales, pero se aísla y evita hablar con las personas cercanas que podrían brindarle apoyo.
Redes de apoyo emocional y social	Un trabajador cuenta con compañeros con quienes puede conversar, compartir experiencias y pedir ayuda cuando enfrenta una situación laboral difícil.	Una persona siente que no puede contar con nadie, enfrenta sola las dificultades y termina acumulando tensión y malestar.
Entornos laborales saludables	La institución promueve comunicación respetuosa, pausas, trabajo colaborativo, reconocimiento y espacios para expresar inquietudes.	Predominan la sobrecarga, la comunicación poco respetuosa, los conflictos y la falta de espacios para expresar necesidades.

Sentido del autocuidado



**Prevenir enfermedades
y riesgos**



**Mantener el equilibrio
físico y emocional**



**Fortalecer hábitos
saludables**



**Mejorar la calidad
de vida**

Sentido	Cuando lo tengo en cuenta	Cuando no lo tengo en cuenta
Prevenir enfermedades y riesgos	Un docente realiza pausas activas, cuida su postura y consulta oportunamente cuando identifica una molestia física.	Un trabajador mantiene malas posturas, ignora molestias y continúa con sus actividades hasta que el problema empeora.
Mantener el equilibrio físico y emocional	Una coordinadora organiza sus tareas, hace pausas durante la jornada y busca espacios para recuperar energía después de situaciones laborales exigentes.	Un trabajador permanece conectado al trabajo durante todo el día, no descansa y acumula cansancio, tensión e irritabilidad.
Fortalecer hábitos saludables	Un administrativo procura alimentarse adecuadamente, hidratarse, dormir bien y realizar actividad física de manera regular.	Una persona se salta comidas, duerme poco, permanece sedentaria y solo intenta cambiar sus hábitos cuando se siente agotada.
Mejorar la calidad de vida	Una docente establece límites entre su jornada laboral y su tiempo personal, comparte con su familia y dedica tiempo a actividades que disfruta.	Un trabajador lleva constantemente las preocupaciones laborales a casa, reduce sus espacios personales y siente que su vida gira únicamente alrededor del trabajo.

Condiciones para el autocuidado



Autoconcepto



Autocontrol



Autoestima



Autoaceptación



Resiliencia

Condición	Cuando lo tengo en cuenta	Cuando no lo tengo en cuenta
Autoconcepto	Una docente reconoce que tiene facilidad para trabajar con estudiantes, pero también identifica que necesita mejorar la organización de su tiempo, y busca estrategias para hacerlo.	Un trabajador considera que “no sirve para nada” cuando comete un error y no reconoce sus capacidades ni sus posibilidades de mejora.
Autocontrol	Ante un comentario difícil de un compañero o padre de familia, un docente respira, regula su reacción y responde de manera respetuosa y asertiva.	Un trabajador recibe una crítica y responde impulsivamente, elevando el tono de voz o reaccionando de manera agresiva.
Autoestima	Una coordinadora confía en sus capacidades, reconoce sus logros y expresa sus ideas en una reunión aunque existan opiniones diferentes.	Un trabajador duda constantemente de sus capacidades, evita participar y piensa que sus aportes “no son suficientemente buenos”.
Autoaceptación	Una docente reconoce que no puede hacer todo perfectamente y acepta cometer errores como parte del aprendizaje, sin exigirse de manera excesiva.	Un trabajador se culpa constantemente por pequeños errores y siente que debe hacerlo todo perfecto para sentirse competente.
Resiliencia	Ante un cambio inesperado en la institución, un trabajador reconoce la dificultad, busca alternativas, solicita apoyo y se adapta progresivamente a la nueva situación.	Ante un cambio o dificultad laboral, una persona siente que no puede afrontarlo, se queda centrada en el problema y abandona rápidamente sus esfuerzos por adaptarse.

Tipos de autocuidado

POSITIVAMENTE MÁS



Físico



Ejercicio y
actividad física



Alimentación
saludable



Higiene
del sueño



Mental



Gestión
del estrés



Hábitos
saludables



Estimulación
cognitiva



Social



Relaciones
interpersonales



Interacción y
socialización



Esparcimiento
y bienestar



Emocional



Vínculos
afectivos sanos



Gestión de
emociones



Amor
propio

Conociendo mi autocuidado

AUTOEVALUACIÓN DE NIVELES DE AUTOCUIDADO			
Marque con X la opción con la que más se identifique, según si realiza o no lo planteado:			
#	ITEMS	RESPUESTA	
		SI	NO
1	¿Con regularidad se preocupa por el cuidado personal?		
2	¿Realiza actividad física mínimo 3 veces por semana?		
3	¿De manera habitual se preocupa por su peso?		
4	¿Durante la noche duerme mínimo 8 horas diarias?		
5	¿Se preocupa por tener una alimentación balanceada y saludable?		
6	¿Con frecuencia experimenta sentimientos de frustración?		
7	¿Siente que le causa dificultad trabajar bajo presión?		
8	¿Considera que con regularidad tiene problemas para manejar adecuadamente sus emociones?		
9	¿Siente que necesita utilizar con frecuencia dispositivos móviles durante el día, incluso cuando no son necesarios?		
10	¿Dedica regularmente parte de su tiempo a practicar videojuegos?		
11	Cuando se encuentra pasando por un periodo de afectación emocional ¿generalmente busca ayuda?		
12	¿Cuándo percibe algún tipo de síntoma físico normalmente espera que el síntoma desaparezca?		
13	¿En su vida diaria dedica tiempo a la lectura y/o estimulación de sus habilidades mentales?		
14	¿Cuenta con un grupo de amigos con los cuales sostiene una relación cercana?		
15	¿En algún momento ha pensado que la vida no tiene sentido?		
16	¿Generalmente se siente solo/a, generando así cambios en su estado de ánimo?		
17	¿Consume bebidas alcohólicas con regularidad mínimo 1 vez por semana?		
18	¿Es consumidor/a de cigarrillos y/o tabaco, con un uso habitual diario o mínimo 3 veces por semana?		
19	¿Utiliza habitualmente dispositivos electrónicos como celular, computador, tableta o videojuegos para ocupar su tiempo libre?		
20	¿Utiliza el consumo de bebidas alcohólicas como medio para olvidarse de sus problemas?		
21	¿En la actualidad consume algún tipo de sustancia psicoactiva?		
22	¿En algún momento de su vida ha consumido sustancias psicoactivas?		



Autorrealización

Creatividad,
autoestima,
espontaneidad



Reconocimiento

Respeto, imagen



Afiliación

Amistad, reunión, amor



Seguridad

Vivienda, salud, educación, trabajo



Fisiología

Alimentarse, dormir, refugio, hidratación

Identificación de prioridades

POSITIVAMENTE MÁS

IDENTIFICACIÓN DE PRIORIDADES: PIRÁMIDE DE MASLOW				
Instrucciones: Deberás ubicar el orden de prioridades según cómo funciona tu vida actual (columna izquierda); y según como consideras que debería funcionar, de acuerdo con tus deseos y objetivos (columna derecha).				
NIVEL DE NECESIDAD	NECESIDADES PRIORIDADES	EJEMPLO DE PRIORIZACIÓN	ORDEN ACTUAL 1 - 5	ORDEN DESEADO 1 - 5
Autorrealización	* Creatividad * Autoestima * Espontaneidad	Dedicar tiempo a proyectos personales, aprender algo nuevo, desarrollar talentos y hacer actividades que generen satisfacción personal.		
Reconocimiento	* Respeto * Imagen	Buscar reconocimiento por el trabajo realizado, sentirse valorado por los demás y fortalecer la confianza en las propias capacidades.		
Afiliación	* Amistad * Reunión * Amor	Compartir tiempo con familia, pareja, amigos y personas significativas; mantener vínculos y espacios de encuentro.		
Seguridad	* Vivienda * Salud * Educación * Trabajo	Priorizar la estabilidad laboral y económica, cuidar la salud, mantener una vivienda segura y avanzar en la formación personal o profesional.		
Fisiología	* Alimentarse * Dormir * Refugio * Hidratación	Asegurar alimentación, descanso, hidratación y las condiciones básicas para tener energía y poder realizar las actividades diarias.		

Identificación de prioridades

AUTORREGISTRO DE COMPROMISOS EN EL AUTOCUIDADO SEGÚN LA ESFERA

Instrucciones: Escribe, en cada esfera, los compromisos que implementarás para optimizar tu autocuidado.

MENTAL	SOCIAL	FÍSICO	EMOCIONAL
Dedicar 15 minutos al día a leer o aprender algo nuevo.	Compartir al menos un espacio semanal con familia o amigos.	Realizar actividad física al menos 30 minutos, 3 veces por semana.	Expresar lo que siento en lugar de guardarlo o acumularlo.
Organizar mis tareas y establecer prioridades para evitar la sobrecarga.	Mantener una comunicación respetuosa y asertiva con mis compañeros.	Procurar dormir entre 7 y 8 horas cada noche.	Hacer una pausa cuando me sienta emocionalmente sobrecargado/a.
Realizar pausas durante la jornada para despejar mi mente.	Pedir apoyo cuando esté atravesando una situación difícil.	Mejorar mi alimentación e incluir más frutas, verduras y agua.	Reconocer y aceptar mis emociones sin juzgarme.
Limitar el uso innecesario del celular y las redes sociales.	Establecer límites saludables en mis relaciones personales y laborales.	Evitar permanecer muchas horas sentado/a y realizar pausas activas.	Dedicar tiempo a actividades que disfruto y me generan bienestar.
Reservar tiempo para descansar mentalmente y desconectarme del trabajo.	Participar en actividades de integración, recreación o esparcimiento.	Realizar controles médicos y atender oportunamente las señales de mi cuerpo.	Fortalecer mi diálogo interno y tratarme con mayor amabilidad.

Ejercicio post-sesión

AUTOREGISTRO DE ACCIONES DE AUTOCUIDADO SEMANAL				
DÍA	MENTAL	SOCIAL	FISICO	EMOCIONAL
LUNES	Leer 10 páginas de un libro.	Tomar aromática y conversar 10 min con un compañero.	Caminar 30 minutos después del trabajo.	Respirar profundamente durante 5 minutos antes de dormir.
MARTES	Hacer una lista de 3 tareas prioritarias antes de iniciar la jornada.	Llamar a un familiar durante 10 minutos.	Llevar una botella de agua de 2 litros y terminarla durante la jornada.	Escribir durante 5 minutos algo que me preocupó durante el día.
MIÉRCOLES	Resolver un crucigrama, sudoku o juego mental durante 15 minutos.	Almorzar sin trabajar y conversar con un compañero.	Hacer 3 pausas activas de 5 minutos durante la jornada.	Escuchar música que me guste durante 15 minutos.
JUEVES	Dejar el celular durante 30 minutos mientras realizo una actividad.	Enviar un mensaje a alguien con quien hace tiempo no hablo.	Incluir fruta y verduras en las comidas del día.	Hacer una pausa de 5 minutos cuando sienta irritación o tensión.
VIERNES	Al terminar la jornada, escribir las tareas pendientes para el lunes y desconectarme.	Compartir una comida con un compañero sin hablar de trabajo.	Evitar llevar trabajo a casa y respetar la hora de salida.	Reconocer por escrito 1 cosa que hice bien durante la semana.
SABADO	Aprender algo nuevo durante 30 minutos: cocinar, pintar, leer, curso, etc.	Salir a caminar o conversar con un amigo o familiar.	Hacer 40 minutos de bicicleta, baile, caminata o deporte.	Dedicar 30 minutos a un hobby que disfruto.
DOMINGO	Planificar la semana en 15 minutos.	Compartir una comida con la familia.	Dormir un poco más y preparar una alimentación saludable para la semana.	Tomarme 20 minutos de tranquilidad sin trabajo, celular ni pendientes.

