

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA	CÓDIGO: ED-F-18	VERSIÓN 2
	Planeación Ejecución de Proyectos	FECHA: 03-02-2020	

NOMBRE DEL PROYECTO: Prevención de desastres

Área Encargada: Geometría

Nombre de la Actividad a realizar: Auto cuidado

Fecha de planeación: 4 de septiembre

Fecha de realización: Semana de proyectos

Marque el nivel al que va dirigido:

Periodo 3: 0°, 1° y 2°

3°, 4° y 5°

6° y 7°

8° y 9°

10° y 11°

Primaria

Bachillerato: X

Tiempo estimado: Dos horas

Objetivo: Reconocer lo que es el auto cuidado y sus beneficios.

Actividad(es):

1. ¿Qué es el autocuidado y cuál es su importancia?

El autocuidado o el cuidado personal es cualquier actividad que hacemos deliberadamente para cuidar nuestra salud mental, emocional y física. Aunque es un concepto simple en teoría, es algo que a menudo pasamos por alto. Un buen cuidado personal es clave para mejorar el estado de ánimo, reducir la ansiedad y mantener la salud física y mental. También es clave para una buena relación con uno mismo y con los demás.

El autocuidado es importante porque se relaciona con el estado de ánimo y los niveles de energía. Sin embargo, como resultado, la investigación muestra beneficios más amplios también.

Los 5 principales beneficios del cuidado personal

- Mejor productividad Cuando aprendes a decir “no” a las cosas que te exceden y empiezas a hacer tiempo para las cosas que importan más, retrasas la vida de una manera maravillosa. Esto enfoca tus objetivos y te ayuda a concentrarte en lo que estás haciendo.
- Mejora de la resistencia a la enfermedad. Existe evidencia de que la mayoría de las actividades de cuidado personal activan su sistema nervioso parasimpático (SNP). Lo que esto significa es que su cuerpo entra en un modo reparador y rejuvenecedor, lo que le ayuda a fortalecer su sistema inmunológico.
- Mejor salud física. De manera similar al punto anterior, con un mejor autocuidado a menudo vienen menos resfriados, casos de gripe y malestar estomacal. Menos estrés y un mejor sistema inmunológico seguramente pueden ayudarlo a sentirse más físicamente capaz y fuerte por dentro y por fuera.



- Mejora la autoestima. Cuando regularmente saca tiempo que solo se trata de ser bueno consigo mismo y satisfacer sus propias necesidades, envía un mensaje positivo a su subconsciente. Específicamente, te tratas a ti mismo como si fueras importante y tienes un valor intrínseco. Esto puede recorrer un largo camino para desalentar el diálogo interno negativo y su voz interna crítica.
- Puedes dar más. Cuando eres bueno contigo mismo, podrías pensar que estás siendo egoísta. En verdad, el cuidado personal le brinda los recursos que necesita para ser compasivo con los demás también. Dar compasión es un poco como llenar un balde; ¡no puedes llenar el de otra persona si no tienes suficiente!

¿Cuáles son las prácticas de autocuidado?

Practicar el autocuidado significa:

- Alimentar apropiadamente nuestras necesidades.
- Tomar medidas higiénicas.
- Mantener un ingreso suficiente de aire.
- Manejar el estrés.
- Poder resolver problemas interpersonales de forma adecuada.
- Establecer relaciones sociales.
- Hacer ejercicio y tener actividades físicas saludables.
- Obtener cuidados asociados con la eliminación del sistema urinario e intestinal
- Tomar medicamentos adecuadamente.
- Seguir las prescripciones de salud.
- Hábitos de sueño. Equilibrio entre actividades y descanso.
- Manejo adecuado del tiempo libre y la recreación.
- Diálogo.
- Manejo de las enfermedades.



2. Responder las siguientes preguntas relacionadas con el tema del auto cuidado en el cuaderno de geometría o en hojas y enviar las fotos (la idea es que sea a mano)

- a. ¿Qué significa el auto cuidado para ti?
- b. Dibuja 5 prácticas de tu auto cuidado y explica cada una cómo te beneficia

Recursos:

- Proyecto en físico o digital
- Hojas o cuaderno
- Marcadores o colores

Docente Responsable:

Diana Silva

Texto

tomado

de:

<https://www.laautoestima.com/autocuidado-4-tips-para-comenzar-importancia-y-beneficios/>