

TALLER #1 DE INVESTIGACIÓN DE LA GUÍA #1 DEL SP (GUÍA #5)

Nombre del estudiante: Salomé Palacios Buenaño

Docente de la materia: Gustavo Castañeda

Grado: 8-2

Fecha: 04/05/2021

6.1 INVESTIGACIÓN

En la actualidad el mundo está viviendo cambios constantemente uno de los más destacados y notorios son los estilos de vida de la humanidad, que han adoptado por exigencias de la sociedad, actitudes adquiridas tanto en el ámbito personal, familiar como profesional. Los estilos de vida de las personas conducen a comportamientos considerados no saludables y, por consecuencia, se convierten en factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles.

En países de América Latina como Chile y Colombia se ha comprobado que los jóvenes a pesar de tener conocimientos para cuidarse de sí mismos se evidenció un déficit de autocuidado, donde la educación sobre el autocuidado en los universitarios deben ser un proceso de aprendizaje permanente.

El promover el autocuidado, la autonomía se convierte en un derecho para todos, logrando contribuir a que las personas vivan años de salud, bienestar logrando realizar sus tareas básicas sin necesidad de dependencia. La atención brindada por los servicios de salud tanto públicos como privados, para difundir el autocuidado se comenzaría por la propia familia del profesional, los pacientes, quienes son responsables de la salud de la comunidad, del proceso de enfermedad.

Para ilustrar el concepto de autocuidado se parte de lo planteado por Heidegger respecto al cuidado como forma de ser esencialmente ética. Es algo más que un acto y una actitud entre otras; plantea que el cuidado es existencialmente a priori a toda posición y conducta fáctica del ser ubicado, es decir, que se halla siempre en ella. Significa esto que el cuidado se encuentra en la raíz primera del ser humano, antes de que este actúe, y todo cuanto haga irá siempre acompañado de cuidado e impregnado de cuidado. Significa reconocer que el cuidado es un modo de ser esencial, es una dimensión frontal, originaria, ontológica, imposible de desvirtuar (4). En este orden de ideas, el autocuidado ubica el cuidado referenciado a sí mismo, teniendo en cuenta que la responsabilidad de proporcionar una vida saludable se centra en cada persona a partir de su formación durante toda la vida.

Para implementar el autocuidado, vale la pena asumir las siguientes premisas:

1. Es un acto de vida que permite a cada uno convertirse en sujeto de sus propias acciones. Por tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
2. Debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad íntimamente ligada a la cotidianidad y las experiencias vividas por las personas; a su vez, debe estar fundamentada en redes familiares y sociales de apoyo.
3. Es una práctica social que implica un nivel de conocimiento básico para la elaboración de un saber que da lugar a intercambios y relaciones interindividuales.

ACTIVIDAD:

1. Elabore un escrito donde detalle “¿por qué? y ¿cómo? las personas cuidan de sí mismas”

Respuesta:

Las personas al pasar los años han tenido más cuidado con su cuerpo y su presencia, ya que esto era de lo que dependía el trabajo; en la época de antes las personas no tenían tanta higiene y autocuidado, era muy pocas las veces que se bañaban, o que se echan desodorante.

Las mujeres eran las que más debían tener un poco más de cuidado con ellas, pero a pesar de eso, bañarse todos los días, echarse cremas para el mal olor, limpiarse después de hacer una necesidad no era tan fundamental.

Ahora en esta época es donde la buena presencia vale oro, ya que se puede dejar una imagen bella y limpia ante los ojos de las personas cerca de nosotros, además no solo por eso se debe tener un buen autocuidado, es importante porque nos damos amor a nosotros mismos, nos cuidamos y nos demostramos que somos capaces de cuidar lo más preciado que tengo que somos nosotros mismos.

Desde pequeños nos enseñan como hacer todo lo necesario para no causar repugnancia antes los demás, de como cuidar nuestro cuerpo y mantenerlo limpio, los primeros 6 años masomenos de nuestra vida, nos ayudan a mantenernos limpios, y cuando estamos bebés maso menos hasta los 3 años dependemos de nuestros padres, que nos bañe, que nos lleven al baño o que nos cambien el pañal y muchas acciones más. Pero a medida que vamos creciendo vamos tomando esas acciones dependientes de nosotros mismos, ya empezamos a bañarnos solos e intentar tener buena presencia ante los demás.

2. ¿El autocuidado quiere decir “vivir de manera saludable”? Justifique.

Respuesta:

Cuando nos hablan de autocuidado pensamos que solo es mantenernos limpios, a tener una mejor calidad de vida, a tener más cuidado con nuestros cuerpo y con todos los olores desagradables que expulsa.

Vivir de manera saludable no solo es comer bien y hacer ejercicio, si no llevar una rutina con orden, con un orden que ayude a que nosotros nos sintamos bien con nuestro cuerpo y con las demás personas, por qué de que vale que seamos delgados y comamos nutritivo si al momento de que una persona se nos acerca se retira de inmediato, para que nos va a servir tanto esfuerzo en nuestro físico si nuestro interior no está en el mejor estado.

Entonces ahí entra el autocuidado, que el acopla todas las formas de mantenernos saludable y cómo ejercerlas sin tener una rutina demasiado esforzada; es cuando empezamos a bañarnos por lo menos una vez al día, a cepillarse tres veces al día, a

arreglar nuestra ropa de manera que tenga un olor agradable, que nos echamos cremas que eviten nuestro más olor, ya que el mal olor es natural que lo tengamos pero hay formas de evitarlo, cuando comemos saludable, hacemos ejercicio, vamos al medico y tenemos todos nuestros papeles en orden, etc.

Lo que quiero llegar con este escrito es que el autocuidado nos brinda la seguridad de estar limpios de poder ir por un camino y no ver que nadie se aleja o que nos mire feo por nuestro olor, que aprendamos a cuidar cada parte de nuestro cuerpo de la mejor forma y no solo concentrándose en lo que realmente no vale la pena.

3. Mediante un video o audio o dibujo realice una invitación al autocuidado.

Respuesta:



<https://drive.google.com/file/d/1SAqXjADagq98ImQcv4hYulMvk9PSk7yB/view?usp=sharing>

Vínculo del audio del punto 3

4. Elabore una encuesta a los habitantes de su casa, con las siguientes preguntas:

Respuesta:

Encuesta De Investigación

Nombre: Maribel Bueno H
Parentesco: Madre
Fecha: 04/05/2021

1. ¿Para usted que es el autocuidado?

Es adoptar medidas de higiene y seguridad que permitan evitar contagios de enfermedades y que sea por iniciativa propia, sin que nadie nos lo imponga.

Es cuidarse a uno mismo para así, cuidar a los demás.

2. ¿Cómo aplica el autocuidado en su vida cotidiana?

- Lavandome las manos con frecuencia.
- Usando Tapabocas diariamente.
- Evitando las aglomeraciones

Encuesta de investigación

Nombre: Susana

Parentesco: mi mamá

Fecha: 4\5\2021

1. ¿Para usted que es el autocuidado?

Para mí es cuidar la naturaleza y cuidarme quedarme en casa con mi familia y estudiarlo

2. ¿Cómo aplica el autocuidado en su vida cotidiana?

yo me cuido estudiando yendo a las citas, cuidandome y tambien sugando a qui con mi familia dormir para estar muy aliviada sana

Encuesta de investigación

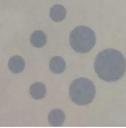
Nombre: MORIA MOSQUERA

Parentesco: Abuda

Fecha: 04/05/2021

1. ¿Para usted que es el autocuidado?

Hay que mantenerse limpia
debemos estar organizados



grullaywellco.com.co

2. ¿Cómo aplica el autocuidado en su vida cotidiana?

Yo lo aplico todos los días,
bañandome, cepillandome, teniendo
cuidado con mi cuerpo



Encuesta de investigación

Nombre: Luciana Palacios B

Parentesco: mi hermana

Fecha: 04/05/2021

1. ¿Para usted que es el autocuidado?

Es tener medidas para cuidarme y protegerme y de enfermedades



grullaywellco.com.co

2. ¿Cómo aplica el autocuidado en su vida cotidiana?

bañarme, lavarme los dientes, ponerme el tafabocas