

TALLER #1 DE RELIGIÓN ÉTICA DE LA GUÍA #1 DEL SP (GUÍA #5)

Nombre del estudiante: Salomé Palacios Buenaño

Docente de la materia: Luz Adriana Montoya

Grado: 8-2

Fecha: 11/05/2021

5.1 RELIGIÓN ÉTICA Y VALORES **EXPLORACIÓN: SABERES PREVIOS**

El Autocuidado desde la experiencia religiosa y espiritual

"Salgan ustedes solos a un lugar desierto y descansen un rato" (Marcos 6,31)

Los apóstoles habían sido enviados por Jesús e informaron al regresar todo lo que habían hecho (Marcos 6,30). Él sabía que necesitaban cuidarse a sí mismos, por eso se embarcaron en el bote para ir a descansar. Pero ¿qué encontraron cuando llegaron? Más de 5000 personas esperando ser alimentadas tanto espiritual como físicamente. A pesar de su probable fatiga, continuaron atendiendo las necesidades de la multitud. Su descanso no fue largo, pero tuvieron tiempo juntos en el bote lejos de las multitudes. También descansaron en el Señor mientras les hablaba a ellos y a las multitudes.

El cuidado personal, por lo tanto, no significa largos períodos de tiempo, sino lo que se necesita para llevarnos a un servicio más completo para Cristo.

Cuando se descuidan los momentos de autocuidado, como la oración, el estudio y la lectura espiritual, los momentos adecuados de descanso y relajación, o el tiempo con amigos y familiares, vivir como un apóstol que acompaña a otros a una vida más profunda en Cristo puede convertirse en un desafío. El autocuidado no es enfocarnos en nosotros mismos; no es egoísta. Casi siempre, los cuidadores, especialmente de los ancianos o enfermos, se enferman porque no han separado el tiempo para cuidarse a sí mismos. Es entendible. Quieren dar de lleno a sus seres queridos. Los que están en el ministerio o en el apostolado quieren hacer lo mismo por el amado de Cristo. En ambos casos, sin embargo, un gran daño puede llegar al cuidador, dejándolos incapaces de cuidar. El autocuidado está destinado a ayudar a centrarse más en los demás, a entregarse más.

Pbro. Frank Donio S.A.C., D.Min. El P. Frank Donio, S.A.C. es el Director del Centro de Apostolado Católico

Vigilia Pascual: "A Jesús no se le conoce en libros de historia; se le encuentra en la vida" - Homilía del Papa Francisco para la Pascua 2019

CONCEPTUALIZACIÓN: (NUEVOS APRENDIZAJES)

6 pasos para fomentar el autocuidado

El autocuidado es el conjunto de acciones que se toman para proporcionarnos salud mental, física y emocional.

En esta época del año llega el momento de hacer un alto y preocuparnos de nosotros mismos, de nuestro propio cuidado, ya que es la única forma de mantenernos saludables para poder lograr nuestros objetivos y mantenernos bien con los otros. Existen seis simples pasos que es posible ejercitar para facilitar el autocuidado:

Identificar lo que se ha dejado de hacer hace tiempo y que era muy agradable, por ejemplo, leer una novela, caminar sin zapatos por la playa, salir con los amigos o visitar a un familiar.

Establecer un plazo. Una vez identificada la actividad a retomar, se debe poner un corto plazo para lograrlo, por ejemplo, dentro de 10 días voy a llamar a un amigo o voy a buscar ese libro que quiero leer.

Sostener. En este punto es importante preguntarse ¿qué necesito para poder sostener esta pequeña actividad que he retomado? La respuesta a esta pregunta tiene la finalidad de que durante el año esté el espacio para ellas y así el autocuidado se pueda sostener en el tiempo.

Pedir ayuda cuando sea necesario ya que algunas veces, para poder llevar a cabo las acciones de autocuidado, es necesario la intervención de otros, por ejemplo, pedir a un familiar que cuide a los niños una tarde, a un amigo que nos acompañe, etc. Lo importante es saber que podemos pedir ayuda.

Planificación de metas pequeñas que ayudarán a concretar la gran meta final, por ejemplo, si el objetivo es salir a caminar por la playa, antes se debe planificar qué es lo necesario para cumplirlo, es decir, la preparación previa para cumplir con esta actividad: llevar agua, cuánto tiempo voy a dedicar a esa actividad, llevar o no música, etc., y con todo esto elegido, finalmente salir a caminar por la playa.

Las metas permiten plantear objetivos. Al tener pequeñas metas que se van cumpliendo, se facilita sostener durante un tiempo prolongado el objetivo de generar tiempo y espacio para el autocuidado como una actividad más, de igual importancia que las otras tareas a realizar. Además las metas permiten ir chequeando los objetivos cuando éstos son logrados, lo que nos genera sentimientos satisfactorios de la autoeficacia.

El autocuidado requiere que asumamos la responsabilidad en el cuidado de nuestra salud, tanto mental, espiritual como física, y las consecuencias de las acciones que realizamos, con la finalidad de promover la mejora en la calidad de vida y obtener así un bienestar en todas las áreas que nos conforman como personas. Lo que se busca es adoptar cambios de vida saludable para prevenir la aparición de enfermedades y promover estilos de vida equilibrados.

CLÁUSULA DE SALUD MENTAL: AUTOCUIDADO

<https://youtu.be/yCI7DdCzDp4>

VIDEO QUE EXPLICA LA RAYUELA

<https://youtu.be/AIDkV9JVh3E>

VIDEOS DE APOYO

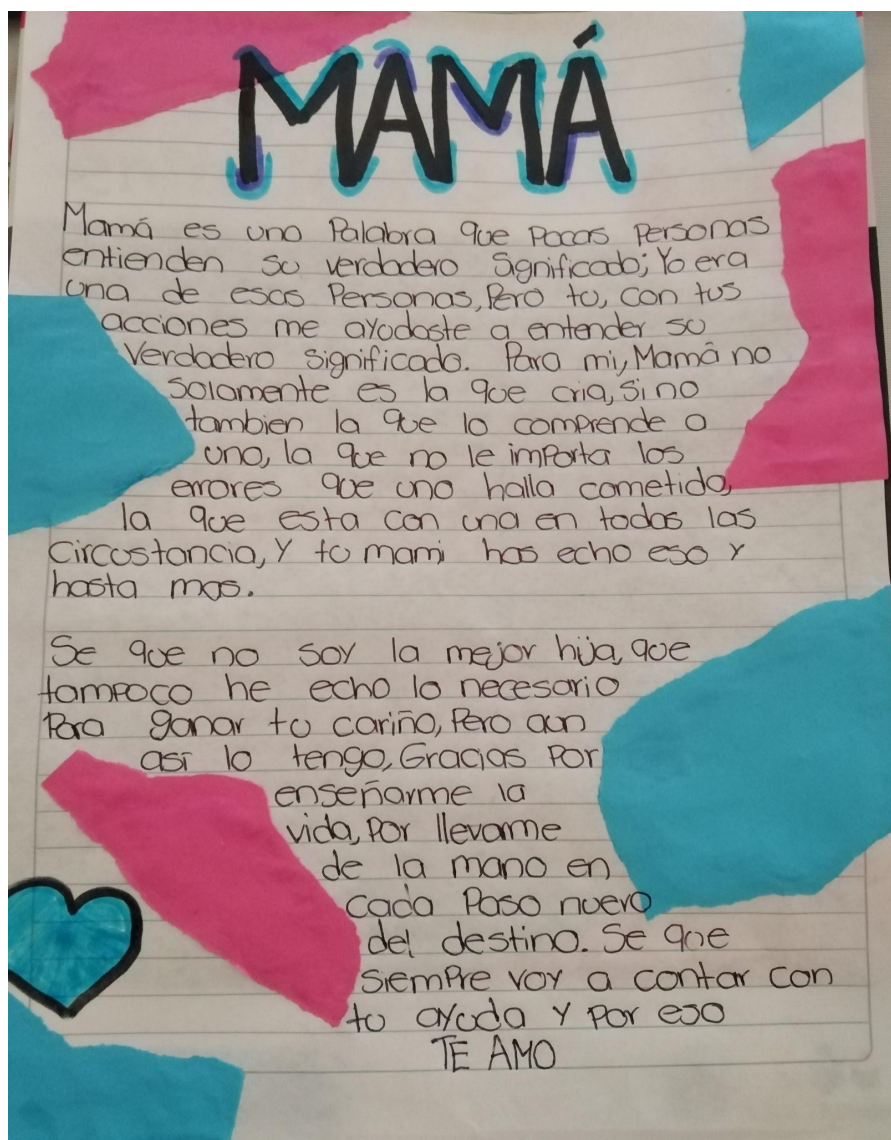
AUTOCUIDADO EMOCIONAL

https://youtu.be/Ilcpxo_quDU

ACTIVIDAD:

1. Realiza una carta para tu mamá, que permita reconocer el valor de su acompañamiento en tu vida. Ella tiene el fin de dar gracias, por cada regalo de su presencia en tu vida. La gratitud permite generar espacios de vínculos es las relaciones consigo mismo, los demás y el planeta tierra. Decórala.

Respuesta:



2. Realiza un juego en familia que ayuda en la unión familiar, llamado rayuela, haz un video, realizándose en familia y lo envías. Acá tendrás un video explicativo al respecto.

Respuesta:

Video que explica la rayuela

<https://youtu.be/AIDkV9JVh3E4>

3. Realiza una campaña que motive a la sana convivencia. Motiva el cuidado a la naturaleza, la comunicación con Dios, el cuidado de los espacios que habitamos, al

vínculo amoroso con cada uno de ustedes, sus familias, amigos, compañeros, vecinos y demás seres humanos. Hazlo en un página usa un título, una imagen y una frase, positiva y motivadora. Escoge la que sientas necesaria desde tu corazón.

Respuesta:

<https://drive.google.com/file/d/1mA59W64e9FBjZrnzwzabTrSHc1XINW77/view?usp=sharing>

El vínculo que está arriba es donde está el folleto a la invitación a la campaña.

4. Realiza un horario de encuentro personal y familiar motivado por ti, teniendo en cuenta tus gustos y los de toda la familia, que determine el autocuidado y disfrute sanos. Muestra dichas acciones junto a la realidad vivida en tu cotidianidad. Decóralo.

Respuesta:

