

Autocuidado y bienestar integral para cuidadores de personas con discapacidad

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales

Descripción del Curso

Esta unidad corresponde a la UNIDAD 3 de la asignatura Habilidades Socioemocionales y está orientada a estudiantes a partir de 17 años. Su propósito es promover la autoevaluación periódica del bienestar y la implementación de mejoras concretas para el autocuidado, con la creación de un plan personal para la siguiente etapa.

En esta unidad se propone una autoevaluación periódica del propio bienestar y el registro de al menos dos ajustes para mejorar el bienestar integral, con la creación de un plan de autocuidado personal para la siguiente etapa. Se trabajarán tres dimensiones clave: bienestar físico, emocional y social, integrando reflexión, toma de decisiones saludables y responsabilidad personal. Las actividades incluyen autoevaluaciones guiadas, registro de conductas y estrategias de autocuidado, y el diseño de un plan de autocuidado para la próxima semana. Se fomentará el uso de herramientas simples de registro y se promoverá la confidencialidad y el respeto entre pares, adaptando las recomendaciones a las circunstancias individuales y culturales de cada estudiante. Al finalizar la unidad, se busca que el estudiante posea una visión clara de su bienestar actual y un conjunto de acciones prácticas para fortalecerlo a corto plazo, con un plan concreto para la siguiente semana.

Competencias

- Analizar de forma crítica el estado de bienestar en las dimensiones física, emocional y social.
- Realizar autoevaluaciones periódicas y honestas del propio bienestar.
- Identificar y registrar al menos dos ajustes prácticos para mejorar el bienestar diario.
- Diseñar y comunicar un plan de autocuidado personalizado para la próxima semana.
- Aplicar estrategias de autocuidado en situaciones reales y adaptarlas a cambios de contexto.
- Demostrar capacidad de reflexión, responsabilidad y empatía hacia el propio bienestar y el de los demás.

Requerimientos

- Participación activa en las autoevaluaciones y registro de datos personales de bienestar.
- Disponibilidad de tiempo y recursos para completar la autoevaluación y el plan de autocuidado.
- Acceso a herramientas de registro (cuaderno, aplicación, hoja de cálculo, etc.).
- Compromiso con la confidencialidad y uso ético de la información personal.
- Capacidad para trabajar de forma autónoma y, cuando sea necesario, cooperar en actividades en pareja o pequeños grupos.

Unidades del Curso

Unidad 1: UNIDAD 1: Reconocimiento de señales de agotamiento y autocuidado

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer señales de agotamiento físico y emocional en el cuidador y en la persona a su cargo.
- Describir estrategias básicas de autocuidado y cómo activarlas en la rutina diaria.
- Realizar una autoevaluación rápida semanal para identificar áreas de mejora y registrar al menos un ajuste inicial.

Contenidos Temáticos

1. **Señales de agotamiento** – Descripción corta: identificar síntomas físicos, emocionales y conductuales que indican agotamiento en el cuidador y en la persona atendida.
2. **Autocuidado básico** – Descripción corta: prácticas simples de sueño, alimentación, hidratación y movimiento que fortalecen la salud general.
3. **Gestión del tiempo y límites** – Descripción corta: técnicas para gestionar el tiempo, establecer límites razonables y pedir apoyo cuando sea necesario.

Actividades

- **Actividad 1: Observación de señales y registro personal** - Descripción: los estudiantes identificarán y registrarán señales de agotamiento en un diario de una semana, aplicando una plantilla de observación. Puntos clave: identificar señales físicas y emocionales; registrar frecuencia y contexto. Principales aprendizajes: reconocer patrones de agotamiento y la necesidad de intervenir temprano.
- **Actividad 2: Taller de autocuidado básico** - Descripción: se diseñarán rutinas cortas de sueño, alimentación y descanso activo para incorporar en la vida diaria. Puntos clave: higiene de sueño, horarios regulares, pausas activas. Principales aprendizajes: incorporar hábitos simples que reducen el agotamiento.
- **Actividad 3: Gestión de límites y petición de apoyo** - Descripción: juego de roles para practicar pedir ayuda y establecer límites cuando las responsabilidades son abrumadoras. Puntos clave: comunicación asertiva, límites claros, redes de apoyo. Principales aprendizajes: el cuidado también implica pedir apoyo.
- **Actividad 4: Diario de autocuidado** - Descripción: registro semanal de una acción de autocuidado y su impacto. Puntos clave: seguimiento de hábitos, reflexión. Principales aprendizajes: tomar conciencia del efecto de las acciones sobre el bienestar.

Evaluación

Se evaluará la capacidad para identificar señales de agotamiento (40%), la implementación de al menos una acción de autocuidado en la rutina (40%) y la calidad de la reflexión y el registro en el diario (20%). Instrumentos: rúbrica de observación, diario de autocuidado y participación en actividades.

Unidad 2: UNIDAD 2: Impacto del cuidado en la salud y relaciones; factores de riesgo y recursos

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar cómo el cuidado afecta la salud física y emocional del cuidador y de la persona a cargo.
- Reconocer factores de riesgo (estrés crónico, sueño, aislamiento) y redes de apoyo (familia, amigos, profesionales).
- Identificar y describir recursos y servicios de apoyo disponibles en la comunidad.

Contenidos Temáticos

1. **Impacto del cuidado en la salud** – Descripción corta: efectos físicos y emocionales del cuidado continuo y la carga emocional asociada.
2. **Factores de riesgo y resiliencia** – Descripción corta: estrés, sueño insuficiente, aislamiento y estrategias de resiliencia.
3. **Recursos y redes de apoyo** – Descripción corta: familias, amigos, servicios comunitarios, profesionales y grupos de apoyo.
4. **Comunicación y límites saludables** – Descripción corta: habilidades de comunicación para pedir ayuda y mantener límites claros en la red de apoyo.

Actividades

- **Actividad 1: Mapa de apoyos** - Descripción: elaborar un mapa de redes de apoyo personales y de la persona a su cuidado; identificar roles y posibles mejoras. Puntos clave: quién puede ayudar, qué tipo de apoyo se ofrece, cómo contactarlo. Principales aprendizajes: fortalecimiento de la red de apoyo como recurso frente a la carga.
- **Actividad 2: Análisis de escenarios de riesgo** - Descripción: estudiar casos breves y proponer estrategias de mitigación (manejo de estrés, sueño, pausas). Puntos clave: reconocimiento de señales de alto riesgo; planes de acción. Principales aprendizajes: preparación para prevenir agravamientos.
- **Actividad 3: Comunicación asertiva con la red de apoyo** - Descripción: práctica de diálogos para solicitar ayuda y establecer límites; role-plays en parejas. Puntos clave: lenguaje claro, límites y acuerdos. Principales aprendizajes: mejorar la calidad de la red de apoyo a través de la comunicación.
- **Actividad 4: Exploración de recursos comunitarios** - Descripción: investigación de servicios disponibles (salud, social, educación, asesoría) y cómo acceder a ellos. Puntos clave: recursos locales, trámites, roles de distintos actores. Principales aprendizajes: conocimiento práctico de recursos externos.
- **Actividad 5: Técnicas cortas de manejo del estrés** - Descripción: práctica de técnicas de respiración y pausas breves para reducir la tensión. Puntos clave: respiración diafragmática, pausas planificadas, autocuidado inmediato. Principales aprendizajes: herramientas rápidas para aliviar el estrés.

Evaluación

Se evaluará la identificación y análisis de impacto (35%), la comprensión y uso de recursos y redes de apoyo (35%), y la participación en actividades de aplicación y reflexión (30%). Instrumentos: rúbrica de desempeño en simulaciones, construcción de mapa de apoyos y reflejos de lectura de recursos.

Unidad 3: UNIDAD 3: Evaluación del bienestar y planes de mejora para el autocuidado

Objetivos de Aprendizaje

- Realizar autoevaluaciones periódicas de bienestar físico, emocional y social.
- Registrar al menos dos ajustes prácticos para mejorar el bienestar en la vida diaria.
- Desarrollar un plan de autocuidado personalizado para la próxima semana.

Contenidos Temáticos

1. **Autoevaluación de bienestar** – Descripción corta: herramientas y escalas simples para valorar bienestar en diferentes dimensiones.
2. **Registro de ajustes** – Descripción corta: cómo documentar cambios, efectos y seguimiento de acciones.
3. **Plan de autocuidado personalizado** – Descripción corta: diseño de un plan semanal con metas claras y acciones concretas.
4. **Seguimiento y revisión** – Descripción corta: revisión de progreso, ajustes y próximos pasos.

Actividades

- **Actividad 1: Autoevaluación de bienestar** - Descripción: completar una escala breve de bienestar y registrar áreas de mayor preocupación; discutir en pares. Puntos clave: dimensiones evaluadas, interpretación de resultados. Principales aprendizajes: identificar áreas prioritarias para mejora.
- **Actividad 2: Registro de ajustes** - Descripción: registrar al menos dos ajustes prácticos para la semana siguiente (horarios, descanso, actividades de ocio, apoyo social). Puntos clave: claridad de acciones, responsables y tiempos. Principales aprendizajes: convertir la reflexión en acciones concretas.
- **Actividad 3: Plan de autocuidado semanal** - Descripción: crear un plan de autocuidado con metas SMART para la próxima semana. Puntos clave: metas específicas, medibles y alcanzables. Principales aprendizajes: estructuración de un plan realista.
- **Actividad 4: Portafolio de progreso** - Descripción: compilar un mini portafolio con autoevaluaciones y ajustes realizados, para presentar al grupo. Puntos clave: evidencia de progreso. Principales aprendizajes: reflexión pedagógica y autoafirmación.
- **Actividad 5: Cierre y compromisos** - Descripción: sesión de cierre con reflexión individual y establecimiento de compromisos para continuar el autocuidado. Puntos clave: consolidación de hábitos. Principales aprendizajes: continuidad de prácticas de bienestar.

Evaluación

Se evaluará la calidad de la autoevaluación (40%), la pertinencia y claridad de los ajustes registrados (40%) y la viabilidad del plan de autocuidado (20%). Instrumentos: rúbrica de autoevaluación, portafolio de progreso y plan semanal.