

# Autocuidado

**Taller Regional de GC / GI VSG**

9-11 de octubre de 2017

San José, Costa Rica

# Objetivos de aprendizaje

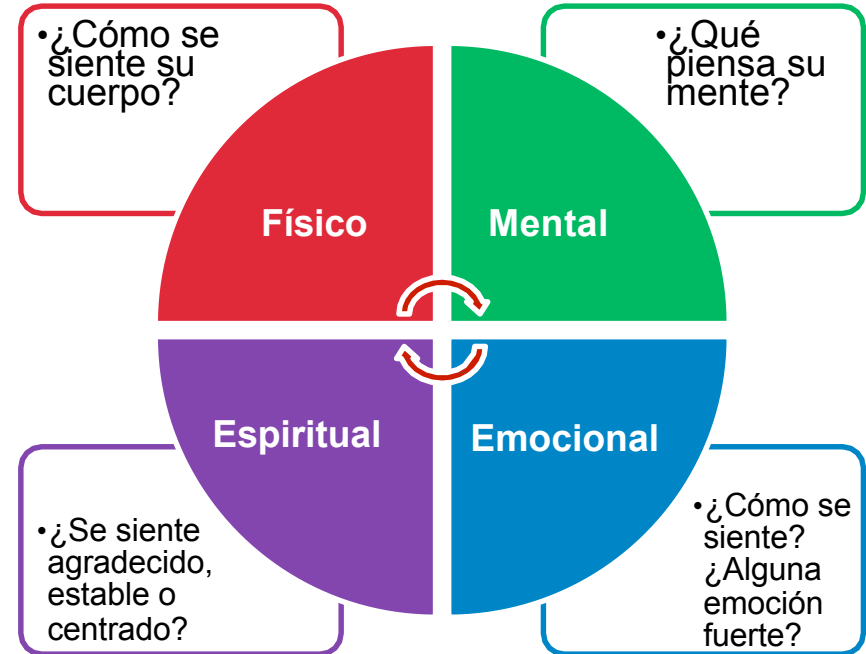
- Discutir algunos de los desafíos personales experimentados por el personal que trabaja con personas sobrevivientes de VSG.
- Aprender algunas técnicas sencillas sobre cómo ponernos en contacto con nosotros mismos de manera regular.



# ACTIVIDAD: Auto-observación de cuatro puntos

## Instrucciones:

- Póngase de pie.
- Cierre sus ojos.
- Piense en cada punto uno después del otro.
- Tome nota de las áreas que pueden necesitar atención.



# Otras variaciones de la auto-observación de cuatro puntos

- Dibuje un círculo dividido en 4 partes. Dibuje una imagen en cada sección que represente su estado actual.
- Pídale a un ser querido que describa lo que está observando en usted en ese momento en cada una de las 4 áreas.
- Haga un círculo grande en el suelo. Pídale a un compañero(a) que ingrese en cada área y observe lo que surge en él/ella a medida que entra en la representación de cada aspecto suyo.
- Tome 4 fotografías, cada una representando un aspecto suyo.

<http://readyforchange.ca/2011/10/20/self-awareness-exercise-point-check-in/>

# Desafíos experimentados por el personal que trabaja con personas sobrevivientes de VSG



## Trauma vicario

Tipos de respuestas:

- Emociones/sentimientos
- Pensamiento/cognitivo
- Físico
- Conductual
- Interpersonal



# Plan de acción de autoevaluación

**Físico**

**Mental**

**Emocional**

**Espiritual**

# Mensajes clave

- Las personas que trabajan con personas sobrevivientes de VSG, niñas y niños en riesgo y otras personas de interés también pueden experimentar estrés adicional o un trauma vicario.
- Conozca los síntomas y algunas técnicas sobre cómo manejar el estrés.
- Practique autocuidado personal regularmente y busque ayuda si la necesita.

# Tarea

- Complete una variante distinta de la auto-observación de cuatro puntos.
- Si desea hablar con alguien, ¡póngase en contacto!

