

Capítulo: *Autocuidado y Recreación*

autocuidado@emdribargentina.org.ar

Diciembre 2022.

Bálsamo Susana, Durand Casali Micaela, Jiménez Rocío, Noguera Laura Soledad y Rodriguez Marisa (Coordinadora)

El plato de la mente sana



David Rock & Dan Siegal

Desde el Capítulo de Autocuidado y Recreación les damos la bienvenida al Boletín de Autocuidado. El mismo está propuesto como un espacio de reflexión y concientización para cuidar de nosotros mismos, entre todos.

Desarrollando el arte de cuidarnos a nosotros mismos: trabajar con el sufrimiento humano es una tarea sumamente enriquecedora que suele realizar la personal con alta empatía. Aliviar el dolor de otros, en ocasiones puede producir agotamiento, estrés, desgaste o deterioro en la propia vida. el autocuidado es una función humana reguladora, que tiene como finalidad mantener la propia vida, el estado de salud, y promover su desarrollo y bienestar. Te acercamos algunas ideas

Envíanos tus sugerencias, dudas o cualquier aporte sobre el tema a nuestra dirección de e-mail: autocuidado@emdribargentina.org.ar

Alimentación saludable

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud se define como un estado completo de bienestar físico, mental y social y no sólo ausencia de enfermedad o incapacidad.

Alimentación saludable no significa solo comer alimentos "buenos" y en cantidad adecuada, es también comer para sentir bienestar físico, mental y social. Comer es un acto fisiológico y psicológico. ¡O sea, el comportamiento es tan importante cuanto el nutriente! El placer de comer es clave para la salud y el bienestar. Y comer con placer es esencial para una relación saludable con la comida. Tenemos que aprender a comer de manera "consciente": este estado nos permite reconocer si estamos con hambre, con ganas de comer alguna cosa o necesitando un descanso.

Colaboración de Andrea Niebuhr – Nutricionista



Para poner en práctica:

Comer sentado en la mesa, compartiendo con la familia, con amigos, ayuda a comer más despacio, saboreando el alimento y prestando atención a las sensaciones de hambre y saciedad.



Algunas prácticas sugeridas de autocuidado y autoconciencia en el trabajo:

- Destina un horario cada día para las cuatro comidas del día, programa la alarma de tu reloj o teléfono para que ese horario no sea ocupado con otras cosas
- Deja algunos espacios libres en tu agenda para poder relajarte, desconectar del trabajo y recargar las “baterías” emocionales.
- Toma 4 respiraciones profundas y lentas; piensa en un ser querido; escucha tu canción favorita o cualquier otra cosa que sea de tu agrado para tomar un “refresco” mental de la tarea.

Autocuidado y cerebro

Respecto de la neuroglucopenia, está vinculada a la hipoglucemia por largos periodos de ayuno, en nuestro caso atendiendo. La hipoglucemia (descenso de glucosa en sangre) hace que las neuronas también reciban menos glucosa siendo este su principal "alimento" para funcionar. Este impacto de baja glucosa en sangre que lleva a la neuroglucopenia con sus consecuencias que van desde un inadecuado funcionamiento hasta el sufrimiento o aun la muerte neuronal.

En relación al multitasking, lo primero que tenemos que tener en cuenta es que lleva a una situación de stress disparando todos los mecanismos de la cascada del stress que también llevan a la injuria neuronal y de todos los órganos que reciben el impacto de la cascada inflamatoria desencadenada por el stress. Siempre la recomendación aquí es hacer de una actividad a la vez, dándose espacios de descanso entre pacientes que sean espacios liberados, no aprovechados para responder mensajes u otras actividades. Los espacios liberados de estímulos externos son espacios necesarios para reparar el bombardeo de información especialmente cuando esta es de tipo negativa.

Colaboración Dr. Adrián Cillo

¡A JUGAR!

FORMAR PALABRAS

¿Cuántas palabras de más tres (3) letras podés formar a partir de cada una de las siguientes palabras en 10 minutos?

EQUIDISTANTE

ACORAZADOS

ESTIMULACION

SOPA DE LETRAS

Encontrá las siguientes palabras relacionadas con EMDR:

- Activación – apego – blanco
- contenedor –
- desensibilización – duelo –
- EMDR – fobia – genograma
- investigación – miedo –
- niñez – perturbación –
- reevaluación – regulación –
- SPIA – trauma –

V	O	A	Z	Ñ	P	T	C	C	T	V	N	F	F	B	A	N	T	O
Z	T	L	R	A	C	T	I	V	A	C	I	O	N	B	Y	P	G	G
R	R	S	E	T	A	N	I	B	N	C	B	U	L	M	Y	Z	E	E
D	E	S	E	N	S	I	B	I	L	I	Z	A	C	I	O	N	N	P
U	G	D	V	Z	V	Ñ	Ñ	C	A	U	N	P	S	G	O	B	V	A
S	U	N	A	T	U	C	D	F	G	C	M	H	C	G	F	E	I	P
H	L	T	L	R	Z	Z	C	H	O	T	V	E	R	O	D	E	I	M
O	A	D	U	E	L	O	J	A	A	M	U	A	R	T	X	J	P	A
R	C	H	A	M	C	D	X	Z	T	E	M	P	B	N	M	I	Z	A
H	I	Z	C	D	H	N	O	I	C	A	G	I	T	S	E	V	N	I
X	O	K	I	R	X	P	N	O	I	C	A	B	R	U	T	R	E	P
K	N	A	O	C	O	N	T	E	N	E	D	O	R	H	P	S	I	S
L	I	I	N	S	E	S	I	N	N	K	Z	Ñ	Ñ	R	G	S	T	A

Recomendación de libros

ISABEL ALLENDE: "LA NINFA DE PORCELANA". Un cuento para colorear

Ilustraciones de Ana de Lima - Editorial Sudamericana

Sinopsis:

Un modesto escritor, escrupuloso, hipoactivado e hipersensible "encuentra belleza en el caos" y allí comienza una historia de realismo mágico.

Descubrimiento, apertura de sentidos y cambio de camino de la mano de un personaje bizarro que viene a interpelar la belleza hegemónica, la razón y los destinos tradicionales.

La ninfa de porcelana es un relato breve, sencillo y claro para todas las edades. Podemos encontrar analogías con un proceso terapéutico, buscar estilos de apego en los protagonistas, repensar en el lugar de la fantasía o simplemente guardarlo como lectura amorosa para niñ@s antes de dormir o deleitarnos con lo simple en bella narrativa.

Las regalías de la autora correspondientes a esta obra se destinan íntegramente a la Fundación Isabel Allende, cuya misión es ayudar a mujeres y niñas de alto riesgo

Este libro es un objeto bello en imágenes y en palabras.

Nos convoca a integrar todos los sentidos. El hemisferio derecho del cerebro se activa, a la par que el izquierdo integra relatos y sentidos.

El colorear nos convoca a implicarnos en un mundo de colores, tramas, texturas, trazos y aromas. Todos los sentidos se activan e integran en una acción. Olor a madera y papel y texturas diversas se hacen presentes.

La elección de colores o la presión en el trazo expresan el estado emocional del momento de ejecutar la acción. Nos da información, a la par que regula nuestros estados emocionales permitiendo ir hacia la calma