

# CUIDA DE TI PARA CUIDAR DE LOS DEMÁS

Tu mejor que nadie conoces el estado de tu salud mental. La percepción sobre tu experiencia de bienestar es crucial

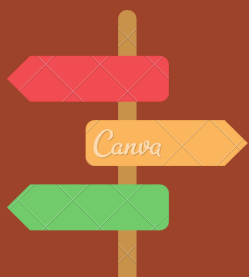


## Acompañando con amor

- Ayudar a despertar su mayor potencial
- Basado en respeto
- Gran consciencia de si mismo para ser un ejemplo
- Autoridad es concedida por el alumno
- Educación que responde a las necesidades

## ¿Con qué retos te puedes encontrar en el camino?

- Exigencia por parte de los familiares/cuidadores y la institución
- Frustración al encontrar dificultades en alcanzar los objetivos
- Dificultades en el ambiente laboral



- Burnout (altos niveles de estrés)
- Fatiga física, mental y emocional
- Vicisitudes en el compromiso de los cuidadores con el proceso de los usuarios
- Falta de motivación

- Agresiones físicas por parte de los usuarios
- Lesiones musculares
- Cargas laborales mal distribuidas
- Dificultades para desconectarse del trabajo



“ Vivir en el amor por la acción y dejar vivir por la comprensión de la voluntad ajena, esta es la máxima fundamental del hombre libre. ”

-Rudolf Steiner, La Filosofía de la Libertad



## La alegría de acompañar te trae

- Mayor calidad de vida
- Sentimiento de realización personal
- Fortalecimiento de la personalidad
- Oportunidades valiosas de aprendizaje

- La posibilidad de estar ahí para los usuarios
- Formar parte de un gran equipo de profesionales
- Aprendizaje de nuevas destrezas y habilidades



- Sentirse útil y satisfecho al ver el proceso de los usuarios
- Aprender sobre nosotros mismos, nuestras capacidades y aspectos por mejorar
- Ser un referente de apoyo y afecto para los usuarios
- Encontrar un sentido y una oportunidad para aprender

## ¿Cómo nos acompañamos?

- Identifica el origen de tu malestar:  
¿has tenido una situación similar antes? ¿cómo lo has manejado? ¿Esto es algo que sientes que te supera?
- Practica una técnica de relajación  
Respiración  
Meditación guiada



- Habla con tus colegas  
Aprovecha el espacio del ateneo o invita a tomar un café
- En Arca nos cuidamos  
Si sientes que se trata de algo que te está sobrepasando o que quieres una escucha diferente, acude al área de Psicología. En Arca somos todos para uno y uno para todos.

