

El Nenúfar de los Cuidados

El Nenúfar es una flor que reposa sobre sus hojas en el agua, esto se debe a que posee unas células de aire que le permiten flotar y de este modo la protege. Una protección que procuran en nuestro caso los CUIDADOS.

La armonía, la colaboración y la unión entre las personas son claves necesarias para promover el bienestar en la comunidad educativa.

1

Ética del
cuidado

2

Me cuido

3

Te cuido

4

Nos
cuidamos

Ética del cuidado

1

El **autocuidado** y el **mutuo cuidado** no se reduce sólo a los cuidados físicos y corporales, que son muy importantes. También se refieren a nuestro bienestar psicológico, a nuestro “bien tratar” con y para las demás personas.

En una sociedad del bienestar, las personas estamos llamadas a ofrecernos **palabras bonitas, apoyo, comprensión, amistad, alegría, compañía** que se hagan realidad para construir entre todos y todas una **felicidad compartida** que esté basada en el cuidado.

¿Qué es cuidar?

1 Es un arte que requiere técnica y sensibilidad.

2 Incluye a la “compasión”, hacer el bien facilitando que la persona sea lo más autónoma posible y transfiriéndole la responsabilidad sin coaccionar.

3 Reivindica los detalles, las cosas pequeñas, los gestos minúsculos que, en definitiva, son los que hacen amable la vida y la dotan de sentido.

¿Cuáles son los cuidados?

Cuidarse uno/a mismo/a

Cuidado de la otra persona

Cuidado de los seres cercanos y lejanos

Cuidado del espíritu

Cuidado del cuerpo

Cuidado de la palabra

Cuidado de la cultura

Cuidado del entorno

Cuidado del planeta

Cuidado del consumo

¿Cuáles son las virtudes para dedicar un cuidado excelente?

Respeto, amabilidad, alegría, paciencia, comprensión, responsabilidad, escucha, confianza, empatía, veracidad, confidencialidad, tolerancia, prudencia y humildad.

Carol Gilligan

Feminista, filósofa y psicóloga de la Teoría moral: “Ética del cuidado o de la responsabilidad”

Referentes

Nel Nodding

Filósofa y educadora feminista, pionera en la ética del cuidado en los centros educativos

Me cuido.1 2

Cuando el autocuidado se incorpora como un valor personal, se hace extensivo al cuidado de la otra persona, y como consecuencia genera impacto en la sociedad.

ME CUIDO pone el foco en la persona como responsable de su propia estabilidad y salud, y apuesta por ofrecer acciones que promueven la felicidad personal.

¿Qué es el autocuidado?

Son aquellas **PRÁCTICAS** que podemos hacer para cuidarnos y buscar el bienestar propio a través de la toma de decisiones que nos favorecen.

Ejercicio de reflexión: Frases incompletas

- Yo sé cuando me enfado porque...
- Me siento triste cuando...
- Tengo miedo a...
- Cuando alguien me grita...
- Cuando me enfado yo...
- Cuando estoy alegre yo...
- Para lograr lo que deseo, es importante que...

La Espiral de las Emociones

2

1

¿Qué pienso cuando siento?

¿En qué parte de mi cuerpo sitúo esta emoción?

3

¿A qué me recuerda sentirme de esta manera?

4

¿Me impide hacer algo que necesito, quiero o debo hacer?

5

¿Qué situación o persona me está haciendo sentir así?

6

¿Con qué color relaciono esta emoción?

7

Regulo mis emociones en lugar de evitarlas

Autoconocimiento emocional

● Gestiono mis emociones en vez de dejarme llevar por ellas.

● Afronto y acepto las situaciones complicadas e incluso potencialmente traumáticas.

● Cambio el “cómo me cuento las cosas” para percibir las de otro modo y lograr un mayor bienestar.



Junta de Andalucía

Delegación Territorial de Desarrollo Educativo y Formación Profesional en Granada



MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA



Me cuido.2 2

Reflexiona con El Árbol de la Vida

Todos/as tenemos estrategias de vida de las que no siempre somos conscientes. Piensa cuáles son las tuyas.

Dibuja un árbol que cuente con los siguientes elementos y escribe:

RAÍCES Tus valores y cualidades

TRONCO Tus redes de apoyo (personas, instituciones, creencias, recursos)

RAMAS Tus metas/objetivos

FRUTOS Tus logros

La Rutina del TÉ

Lo mejor para el AUTOCUIDADO es el TÉ:

Quiérete TE

Perdónate TE

Ámate TE

Sonríete TE

Regálate TE

Consíguete TE

Educate TE

Cuidate TE

Supérate TE

Valórate TE

Gimnasia emocional

Errores cognitivos . Pág. 47.

Lluvia de autocuidados

Autocrítica amorosa. Ser comprensivo/a con lo que sientes y con tus errores.

Resulta más útil **aceptar tus pensamientos** que retenerlos o negarlos.

Toma consciencia de **tus recursos y tus redes de apoyo.**

Piensa en situaciones de tu pasado, en las que creías que no eras capaz de hacer algo y al final **lo pudiste lograr.**

Enfócate en las posibilidades, alternativas y soluciones de las situaciones.

Mejora tu diálogo interno, **trátate con cariño.**

Cuida y cultiva **pensamientos de comprensión, valoración y empoderamiento.**

Identifica tus emociones sin juzgarte.

Expresa y comparte tus emociones con personas de confianza. **Compartir es vivir.**

Realiza **actividades que te permitan procesar las emociones:** llorar si lo necesitas, estar en silencio, pedir y recibir afecto, hablar con un/a amigo/a, escribir, hacer deporte, escuchar música...

Cuidado espiritual

Cultiva espacios de tranquilidad, de meditación, de conexión con la naturaleza.

Es de valientes pedir ayuda profesional.

Cuidas lo que amas, amas lo que cuidas, el cuidado propio es requisito para cuidar al otro.

“Me importas, te cuido”

¿Cómo promover los cuidados en el centro escolar?

Mensajes "YO"

Los mensajes YO, son una habilidad de comunicación que nos ofrece la posibilidad de compartir nuestros sentimientos y pensamientos teniendo presente la **asertividad** y la **empatía**.

1º Empezar con el “Yo...”.

2º Hacer referencia a las emociones: “ Yo me siento (triste, confuso/a, enfadado/a, etc.) cuando...”.

3º Hacer referencia al hecho, la acción, la conducta que nos ha generado malestar: “Yo me siento triste cuando tú me hablas así...”.

4º Ofrecer soluciones alternativas: “Yo me siento triste cuando tú me hablas así... me gustaría que me hablaras con más tranquilidad”.

El valor de la dulzura

La dulzura

Es la inteligencia de la sensibilidad. Suavidad, placidez, y ternura que muestra una persona y la hace agradable. Las personas dulces conjugan con la honestidad, la valentía y la generosidad.

Anne Dufourmantelle

Resalta el valor de la dulzura como una fuerza, como una potencia o un poder considerable de transformación secreto de la vida.

Regala Tiempo

Regala vida

El profesorado puede donar su horario no lectivo a tareas relacionadas con la mejora de la convivencia y la promoción de espacios de escucha y diálogo.

Cariñograma

Nos cuidamos

Jardín de los Cuidados

4

Poder trabajar en un clima ameno y agradable es esencial para nuestra **satisfacción personal, bienestar emocional y salud mental.**

Cultivando conceptos necesarios para cuidarnos



Afabilidad

¡Referencia completa aquí!

Cuando una persona es afable, demuestra simpatía, sencillez, franqueza y bondad en sus relaciones sociales.



Perseverancia

¡Referencia completa aquí!

Paciencia y fortaleza de ánimo ante las situaciones adversas de la vida.
Resilicencia sostenida en el tiempo.

Cosechamos bienestar

Toleramos otros puntos de vista.
Respetamos y aceptamos las críticas.
Cooperamos con responsabilidad y agradecimiento.
Nos ayudamos.

¿Cómo podemos cuidarnos en los centros educativos?

1

Identifica necesidades y fortalezas

2

Genera un clima positivo

3

Refuerza y acompaña en los conflictos

3
Objetivo

4
Recursos

5
Acciones

Círculos de Creatividad

2
Visión

6
Resultados

1
Chequeo de realidad



Amor y Humor

Si podéis reír juntos/as, podéis trabajar juntos/as.



Experiencia de vida de Patch Adams

¡Referencia completa aquí!



Junta de Andalucía

Delegación Territorial de Desarrollo Educativo y Formación Profesional en Granada



MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA



The background features a collection of stylized, flat illustrations of kitchen items and plants. On the left, there are various knives and a pair of scissors. In the center, there are green leafy branches and a small red sprig. On the right, there is a rolling pin and a large grey knife. At the bottom, there are a fork, a rolling pin, and a small circular object with a spiral pattern. The overall color palette is muted, with greens, greys, and earthy tones.

Delegación Territorial de Desarrollo Educativo y Formación Profesional en Granada