



Inserción Laboral  
Tercero Medio de Administración, Jornada Vespertina  
Semana del 17 al 28 de agosto de 2020.

## **Autocuidado: cómo ser responsables de nosotros mismos**

Prof.: Juan Antonio Escobar Cerda

**Objetivo: Desarrollar los hábitos para el autocuidado en los ambientes laborales y familiares.**

*Comúnmente asociamos este concepto al ámbito laboral, pero en realidad tiene que ver con mucho más que eso. Tomar conciencia de la importancia de nuestro propio cuidado es la clave que nos hará alcanzar un bienestar tanto físico como mental.*

Hoy llevamos un ritmo de vida tan acelerado, que muchas veces no nos damos cuenta de las cosas que hacemos. De hecho, existen rutinas o hábitos que tenemos incorporados en nuestro día a día y que nos llevan a funcionar en lo que conocemos como “piloto automático”.

Por eso es importante tomarse un tiempo para reflexionar con calma sobre la forma en que nos comportamos en nuestro hogar, trabajo e incluso en la vía pública, para tener una mirada sobre qué valor le damos a nuestro propio cuidado y por qué llegamos a desarrollar la costumbre de no poner atención en ello.

### **Si no me cuido yo, ¿entonces quién?**

Esta es una de las preguntas básicas que surgen cuando hablamos de autocuidado. Cobra mucho sentido si consideramos que nos rodean infinitas situaciones y elementos que pueden ser un riesgo en cualquier escenario y que no podemos controlar. Es así incluso en nuestro hogar, el lugar que consideramos más seguro. Entonces, si asumimos eso y comprendemos que hay un trabajo personal a realizar para que logremos y mantengamos nuestro bienestar, nos daremos cuenta de que cuidarnos a nosotros mismos es un acto que debemos incorporar y poner en práctica cada día. Tres pasos para empezar a autocuidarnos:

#### **1. Toma conciencia de tus actos**

Supongamos que todos los días después de salir de tu lugar de trabajo cruzas a mitad de la calle. Lo convertiste en un hábito porque consideras que el semáforo está demasiado lejos y nunca has tenido un problema, pero ¿qué te hace creer que nunca te pasará algo? Muchas veces, y en todos los escenarios de nuestra vida, nos exponemos a riesgos innecesarios sin darnos cuenta de que los accidentes ocurren por descuidos, por la automatización de nuestros actos o porque simplemente le quitamos importancia a los peligros, creyendo que a nosotros nunca nos pasará nada.

#### **2. Tu salud es tu responsabilidad**

¿Tienes problemas de colesterol, pero no cuidas tu alimentación? ¿Llevas meses sintiendo un dolor en el pecho y has dejado para “después” una visita al doctor? Entonces no te estás haciendo cargo de aspectos básicos de tu salud que no solo pueden derivar en patologías graves, sino también en sentirte mal y fatigado en el día a día; y exponiéndote a algún accidente en cualquier lugar. No atender a tiempo las señales que da el organismo sobre algo que no está bien o continuar con nuestros malos hábitos aun sabiendo que estamos enfermos, puede traernos consecuencias a largo plazo.

#### **3. Aprende a pedir ayuda**

Si estás en tu lugar de trabajo y debes usar una máquina, pero no sabes cómo hacerlo, lo más prudente es que des aviso y pidas ayuda. Lamentablemente, no siempre actuamos bajo esa lógica. Si bien es solo un ejemplo, esta actitud también aplica para otras áreas de nuestra vida: muchas veces decidimos exponernos a un riesgo o solucionar problemas solos y sin pedir ayuda. Es importante entender que no sabemos, ni dominamos todo y que hay cosas de las que no podemos hacernos cargo. Para sentirnos protegidos o estar mejor, tenemos que entender que acudir a otros por consejo y apoyo es más que necesario.

Fuente: [https://www.achs.cl/portal/ACHS-Corporativo/MediosACHS/Paginas/Autocuidado Ser responsables de nosotros mismos.aspx](https://www.achs.cl/portal/ACHS-Corporativo/MediosACHS/Paginas/Autocuidado_Ser_responsables_de_nosotros_mismos.aspx)

**Desarrolle las siguientes interrogantes, de acuerdo con el texto leído anteriormente, cuide ortografía y presentación de estas. Apunte su nombre, curso y fecha.**

1. ¿Qué es tomar conciencia de nuestros actos?
2. ¿Por qué debemos aprender a pedir ayuda en nuestro trabajo?
3. ¿Por qué la salud es nuestra responsabilidad en el desempeño del trabajo?
4. ¿Por qué es importante tomarse un tiempo para reflexionar con calma sobre la forma en que nos comportamos en nuestro hogar, trabajo e incluso en la vía pública?

### Desarrollo

**Al finalizar el trabajo, coloca una cruz, en uno de los casilleros de las columnas de la derecha, según el desarrollo del trabajo.**

Indicadores	siempre	A veces	Nunca
Desarrollo el trabajo en el tiempo establecido			
Me preocupo de desarrollar el trabajo con esmero y dedicación			
Cuido ortografía y redacción en el trabajo solicitado			
Cumplo con todo lo solicitado			
Cuido orden y limpieza en el trabajo solicitado			
Desarrollo habilidades de comprensión lectora			