

EL ARTE DE ESCUCHAR: CLAVES PARA ACOMPañAR



SESIÓN 7

DEL AUTOCONOCIMIENTO AL AUTOCUIDADO:
UNA PROFUNDA RELACIÓN



1. EL APEGO

- Qué es el apego.
- Tipos de apego y su relación con cómo nos vemos, nos relacionamos, pedimos ayuda, regulamos emociones y damos afecto.
- Trabajo grupal
- Su relación con el autoconocimiento y el autocuidado.

2. EL AUTOCUIDADO Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA

- ¿Qué significa autocuidarse?
- Tipos de autocuidado y conductas y hábitos que podemos practicar en cada uno de ellos.
- Autocuidado cuando se ayuda a personas vulnerables.
- Ejercicio práctico

**“Mi bienestar sostiene la capacidad
de acompañar”**

1. El apego.

¿Que es?

Conocimiento del grupo sobre este
concepto

John Bowlby, un psiquiatra y psicoanalista británico formuló el concepto de apego a finales de los años 40 y principios de los 50.



Se interesó por los efectos de las relaciones tempranas en el desarrollo infantil.

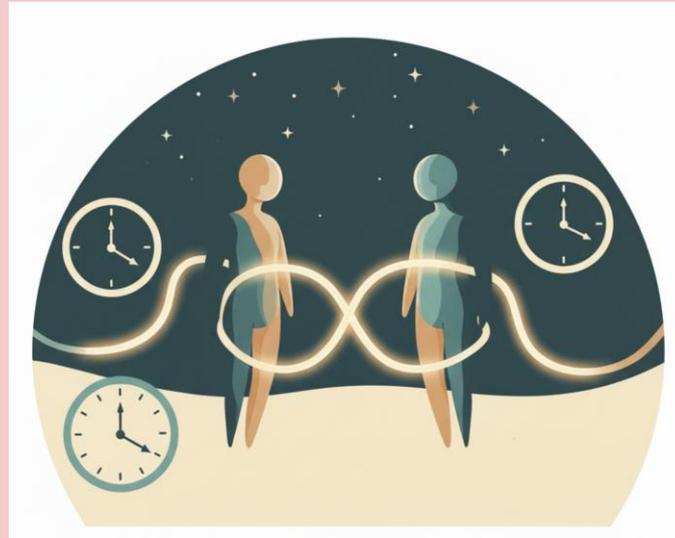
Y posteriormente, tuvo la oportunidad de observar las secuelas emocionales de niños que habían sido separados de sus padres por hospitalización, evacuaciones o institucionalización.

Y comprobó patrones repetidos de ansiedad, tristeza, desapego y problemas posteriores en las relaciones.

Y determinó que la relación cálida, íntima y continua con la persona cuidadora (o figura materna) tiene un peso importante en el desarrollo del ser humano.

John Bowlby definió el apego como:

"Un vínculo emocional profundo y duradero que conecta a una persona con otra a través del tiempo y el espacio."



Si en la infancia los cuidadores pueden ofrecer cuidados sensibles y consistentes, integramos la idea: “soy valioso, soy digno de amor, el mundo es seguro”.

Si los cuidados no pudieron ser consistentes, cálidos, predecibles, podemos haber integrado:

“tengo que esforzarme para ser querido” o
“no es seguro mostrar mis emociones”.

El apego es el primer espejo en el que aprendemos quiénes somos y cómo funciona el mundo relacional; es la raíz, la base, y un patrón de nuestra forma de ser.

**Vamos caminando hacia la relación del
apego hacia el autoconocimiento.**

Si podemos identificar un patrón aprendido, un estilo de apego que se haya desarrollado en esas primeras etapas, nos va a ayudar en el autoconocimiento y posteriormente, para poner en marcha conductas y actitudes de autocuidado

¿Por qué decimos estilo o patrón de apego?

Aunque la teoría del apego en general fue desarrollada inicialmente por John Bowlby, fue Mary Ainsworth quien describió y clasificó los estilos de apego en la infancia.



¿Y por qué se generan diferentes tipos de apego?

Porque en nuestras interacciones tempranas con el mundo exterior, con las figuras cuidadoras y factores constitucionales y ambientales se va formando un patrón, como una cierta disposición, que genera una manera de ser.

Vamos a conocer estos diferentes patrones.

Estos patrones no son categorías fijas. Podemos pensar en un continuo.

También se ha establecido, que no son determinantes porque en el desarrollo de una persona, factores ambientales, de resiliencia y apoyo social tienen también un peso importante.

Por último decir, que los patrones de apego, pueden ser reorganizados, reestructurados.

APEGO SEGURO

Cuando se tiene un apego seguro, existe confianza en uno mismo y en los demás, capacidad de intimidad sana y autonomía con cercanía.

Se aceptan las emociones sin juzgarse, se reconocen los límites y se sabe pedir ayuda.

El apego seguro, aunque genera bienestar emocional, no crea una protección total ante la vida; traumas o relaciones dañinas pueden generar inseguridades.

APEGO ANSIOSO

Hay una necesidad intensa de aprobación, miedo al abandono, análisis excesivo de las señales de otros.

En el apego ansioso, la persona no siempre actúa de acuerdo con lo que siente de verdad, sino de acuerdo con lo que cree que debe hacer para evitar el rechazo o el abandono.

Existe dificultad de poner límites, fusión emocional, desgaste por complacer.

APEGO EVITATIVO

Hay una autosuficiencia alta, rechazo del sentimiento de debilidad o necesidad de ayuda, incomodidad con la intimidad emocional.

Suele existir poca conexión emocional interna, lo que dificulta reconocer necesidades reales.

Estamos poco conectados con nuestro mundo interno y no nos conocemos.

APEGO DESORGANIZADO

En este estilo de apego, existe una mezcla de deseo de cercanía y miedo a la misma, con dificultades para confiar tanto en los demás como en nuestro propio criterio.

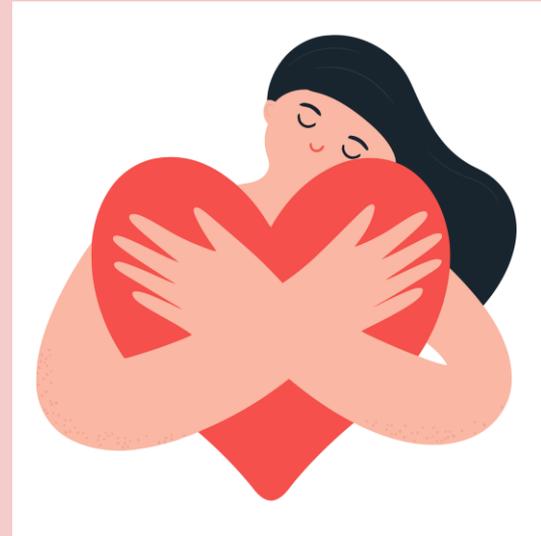
Las relaciones pueden ser intensas pero muy caóticas, muy desorganizadas.

EJERCICIO CON TODO EL GRUPO

- 1. Mis relaciones suelen ser intensas o inestables.**
- 2. Me angustia la idea de que me abandonen.**
- 3. Sé pedir ayuda sin sentirme débil.**
- 4. Necesito señales constantes de que me quieren.**
- 5. Puedo expresar mis necesidades sin temor al rechazo**
- 6. Me incomoda cuando alguien quiere estar muy cerca de mí.**
- 7. A veces, confío en una persona y después me cierro bruscamente.**

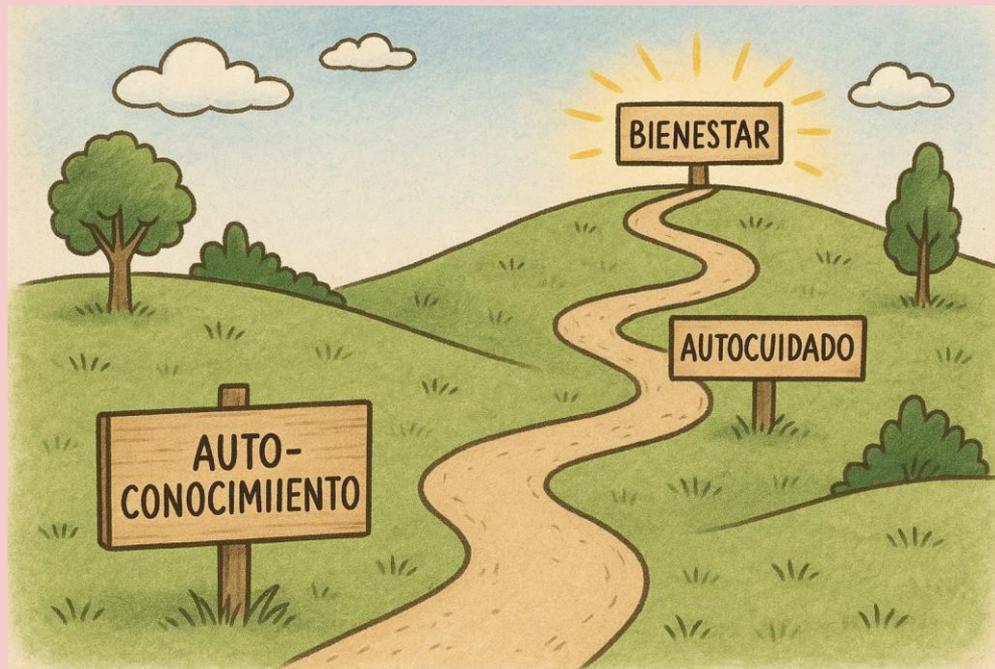
8. Me pregunto muchas veces si le importo a los demás
9. Disfruto tanto de la cercanía como de estar solo.
10. Me esfuerzo por no depender de nadie.
11. No sé predecir cómo reaccionaré en situaciones emocionales
12. Me siento muy confuso/a al pensar en mis necesidades

2. Autocuidado.



Sólo cuando me conozco de verdad, puedo cuidarme de manera consciente y personalizada.

El autoconocimiento me muestra el mapa de quién soy y qué necesito. El autocuidado es el camino que recorro para vivir en coherencia con eso que descubro en mí.



¿Qué significa el autocuidado?

Es el conjunto de prácticas, hábitos, conductas intencionadas que nos permiten proteger y fortalecer nuestra salud física, mental, emocional y social.

Las ponemos en marcha cuando:

- Nos hemos observado
- Nos hemos comprendido;
- Hemos reconocido nuestros pensamientos, emociones, valores, motivaciones, fortalezas y límites.

Hay obstáculos para autocuidarnos.

- Confundir el autocuidado con egoísmo,
- Creer que el autocuidado es sólo “darse gustos” y no disciplina
- Falta de tiempo por priorizar a otros aspectos
- Dificultades para reconocer emociones o límites.

Tipos de autocuidado

Autocuidado físico



Prácticas:

- ✓ Dormir entre 7–9 horas
- ✓ Alimentación equilibrada
- ✓ Ejercicio regular (caminar, bailar, yoga, etc.)
- ✓ Revisiones médicas y vacunas
- ✓ Mantener la higiene personal
- ✓ Descansar y evitar excesos

Autocuidado emocional



Prácticas:

- Escribir un diario emocional.
- Hablar con alguien de confianza.
- Practicar gratitud y afirmaciones positivas
- Respetar los propios límites y decir “no” cuando sea necesario
- Pedir ayuda profesional si hace falta

Autocuidado mental o cognitivo



- Leer, aprender algo nuevo cada día.
- Resolver pasatiempos, juegos de memoria o lógica.
- Escuchar podcasts o charlas inspiradoras.
- Practicar la meditación o mindfulness.
- Alejarse de pensamientos obsesivos

AUTOCUIDADO SOCIAL



Prácticas:



Compartir tiempo con familia y amigos



Rodearse de personas que sumen, no que resten



Escuchar activamente y practicar la empatía



Participar en actividades comunitarias o grupos de interés



Dedicar tiempo a cultivar nuevas amistades

Autocuidado espiritual



- Meditar, rezar o practicar silencio interior.
- Pasar tiempo en la naturaleza.
- Reflexionar sobre valores y metas personales.
- Practicar gratitud y perdón.
- Realizar actividades que aporten paz (arte, música, voluntariado...)

Autocuidado financiero



- Crear un presupuesto mensual

- Ahorrar de forma constante, aunque sea poco
- Evitar deudas innecesarias
- Gastar en coherencia con valores y necesidades
- Aprender educación financiera básica

AUTOCUIDADO PROFESIONAL O LABORAL



- Respetar horarios y descansos
- Separar tiempo laboral y personal
- Delegar tareas cuando sea posible
- Aprender nuevas habilidades o formación continua
- Crear un espacio de trabajo ordenado y cómodo

Autocuidado recreativo



- ✓ Dedicar tiempo a hobbies (pintar, cocinar, escribir, tocar un instrumento...)
- ✓ Viajar o hacer excursiones
- ✓ Jugar y reír con amigos o familia
- ✓ Ver una película o leer sin sentir culpa
- ✓ Probar actividades nuevas que despierten curiosidad



Autocuidado ambiental



Mantener espacios ordenados y limpios



Decorar con elementos que den calma (plantas, luz natural, colores suaves)



Reducir plásticos y reciclar



Pasar tiempo al aire libre



Crear un ambiente en casa que invite al descanso

El autocuidado cuando atendemos y acompañamos a personas vulnerables.

Se vuelve aún más importante por varias razones:

1. Carga emocional intensa

- Escuchar historias duras, sostener sufrimiento o acompañar a personas vulnerables puede generar desgaste emocional.
- Si no cuidamos nuestra energía, podemos caer en el cansancio por compasión o desgaste mental y emocional.

2. Efecto espejo

- Las emociones de las personas vulnerables (miedo, tristeza, rabia, inseguridad) pueden resonar en nosotros.
- Si no estamos fortalecidos, corremos el riesgo de absorber esas emociones y quedarnos con ellas.

3. Necesidad de un referente

- Las personas vulnerables buscan en nosotros seguridad, calma y estabilidad.
- Para poder transmitir eso, necesitamos estar equilibrados y con recursos internos.

4. Mayor responsabilidad ética

- Una persona vulnerable depende más de la calidad de nuestro acompañamiento.
- Para poder transmitir eso, necesitamos estar equilibrados y con recursos internos. Si llegamos desgastados, ansiosos o agotados, podemos equivocarnos más fácilmente o no dar la respuesta adecuada.

5. Efecto acumulativo

- El trabajo con vulnerabilidad no impacta solo en el momento, sino que se acumula con el tiempo
- Cuidarnos (descansar, poner límites, pedir apoyo, tener espacios propios) previene daños a largo plazo.

En situaciones tensas o difíciles

Estrategias en el momento:

- **Respirar conscientemente.** Haz tres respiraciones lentas y profundas antes de responder. Esto calma el sistema nervioso y evita reaccionar en automático.
- **Micro-pausa.** Si se siente mucha carga, permítete un pequeño silencio. Se puede beber agua, ajustar la postura o tomar unos segundos para pensar.

- **Poner límites amables.** Hay que recordar que atender no significa aceptar todo.
 - Frases como:
 - “Entiendo lo que sientes, vamos a ir paso a paso”
 - “Ahora no puedo resolverlo todo, pero sí podemos ver qué es lo más importante”.

- **Despersonalizar.** Recuerda que la intensidad de la persona refleja su dolor, miedo o frustración, no es contra ti.
- **Anclaje físico.** Apoya bien los pies en el suelo, toca discretamente un objeto (bolígrafo, anillo..) para recordarte que estás presente y estable.

Estrategias del después:

- **Descarga emocional:** escribe lo que pasó, dibuja o conversa con alguien de confianza.
- **Movimiento breve.** Caminar, estirarse o soltar el cuerpo ayuda a liberar la tensión acumulada.
- **Autocompasión:** Reconoce tu esfuerzo con frases como: “ He hecho lo mejor que podía en este momento” o “ También merezco cuidado”

Una pauta para practicar

- Planificar la noche anterior para poner en marcha al día siguiente de forma consciente 2 conductas de autocuidado a lo largo del día.
- Realizar esta tarea diariamente

Unas frases guia

- “Soy responsable de mi bienestar”
- “Puedo acompañar sin cargar con todo”
- “Merezco descanso y cuidado”
- “Lo que hago es valioso, y para hacerlo bien, necesito estar bien”.

♥ EJERCICIOS DE AUTOCUIDADO ♥

1. Pausa consciente (5 min al día)

Cierra los ojos, respira profundo.

- Inhala contando hasta 4, exhala contando hasta 6
- Observa cómo entra y sale el aire, sin juicio.

2. Diario breve (3 min al final de la jornada)

Escribe:

- Algo que me cansó hoy
- Algo que me hizo sentirme bien
- Algo por lo que estoy agradecido/a

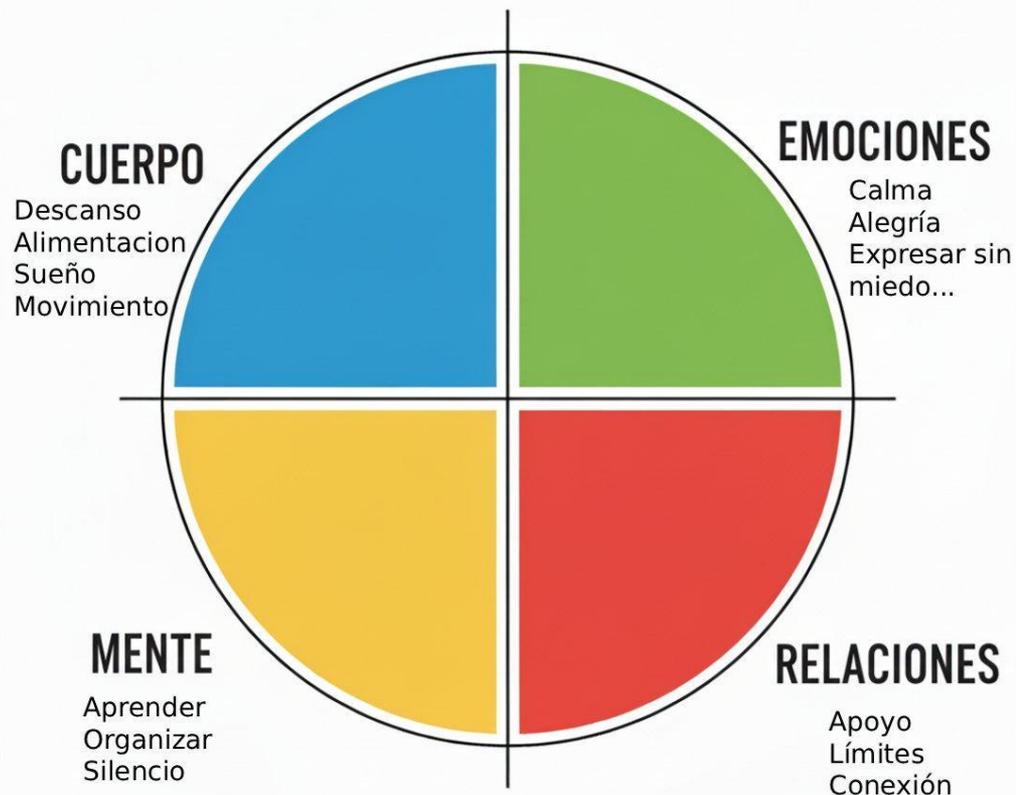
3. Escaneo corporal (al volver a casa)

- Revisa mentalmente tu cuerpo de pies a cabeza
- Afloja hombros, mandíbula y manos.
- Nota si llevas tensiones que no son tuyas y déjalas ir.

4. Ritual de cierre del día

- Lava tus manos o tu cara al llegar a casa como señal de "cierro el trabajo"
- Repite una frase: "lo que no me pertenece, lo suelto."

Actividad de mi mapa de necesidades



REFLEXIÓN GRUPAL

¿Qué áreas me cuesta más cuidar?

¿Qué descubrí que no había visto antes?

*Muchas
gracias*