



GOBIERNO DE LA
REPÚBLICA DOMINICANA

Sistema Único de Beneficiarios

Te invitamos a la charla sobre:

El autocuidado y la autoestima:

Una mirada auto-compasiva



SPEAKERS

LICDA. NHELKA GUILLÉN

Psicología Clínica, M.A

DRA. ROSIO RYMER

Medicina Familiar y Salud Laboral

MODALIDAD VIRTUAL Y PRESENCIAL

Martes 26 de marzo 10:00 am Salón de capacitación

Evidencias de Charla Autoestima y Autooestima

26 de marzo 2024

Zoom meeting interface showing a slide about Dr. Rosio Rymer Pichardo. The slide includes her name, email, and social media handles, along with a list of her qualifications:

- Médico Familiar
Hermanas y colaboradores
Hogar Hermanas, Hijas de la Caridad
Santa Luisa de Marillac - SNS
- Proveedora Certificada de Servicios de Seguridad y Salud Ocupacional
Ministerio de Trabajo y Dirección General de Higiene y Seguridad Industrial
- Doctora en Medicina
Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD)
- Médica Especialista en Medicina Familiar y Salud Comunitaria
Universidad Católica Nordestana (UCNE) y Hospital San Vicente de Paul
- Magister en Prevención de Riesgos Laborales
Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC)
- Diplomada en Certificación de Hospital Seguro
Ministerio de Salud Pública, UASD, OPS y OMS
- Diplomada en Seguridad y Salud Ocupacional
Instituto Técnico de Formación Profesional (INFOTEP)

Dr. Rosio Rymer Pichardo
rosiorrymer@gmail.com
@rosiorrymer

Participants list includes: Rosangela Vargas, Wilfrid Solon, Omar Dista, Graciela Reyes Sanchez, Franchell Severino Flores, Mildred Carolina González Then, Sebastian Pérez Contreras, Dilia Bencomse, Eliana Holguin De González, Getty Marcel Lopez Rosario, Angel Noiberto Mora, Aida Ventura.

Zoom meeting interface showing a slide about self-care. The slide includes an illustration of a woman holding a heart and the following text:

¿Qué es el autocuidado?

Es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra realizada por iniciativa propia para promover y mantener la salud, prevenir las enfermedades y discapacidades, con o sin el apoyo de un profesional de la salud.

...Y en el ámbito laboral ¿a qué nos referimos?

Es asumir la responsabilidad de escoger estilos de vida y de trabajo saludables, en la medida de las propias limitaciones y posibilidades, percibiéndose como un ser valioso en su condición de ser humano y que está en capacidad de construir su propio proyecto de vida, en su ambiente laboral, personal y familiar, piensa en soluciones que lo benefician tanto a él como a sus compañeros.

Fuente: Asociación Chilena de Seguridad (ACHS)

Participants list includes: Rosangela Vargas, Gerardo Ortiz (Unverified), Gperalta (Guert) (Unverified), Graciela (Unverified), JOSE DURAN (Unverified), Wilfrid Solon, Omar Dista, Graciela Reyes Sanchez, Franchell Severino Flores, Mildred Carolina González Then, Sebastian Pérez Contreras, Dilia Bencomse.

Evidencias de Charla Autoestima y Autooestima

26 de marzo 2024

09:27

¿Qué es el autocuidado?

Es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra realizada por iniciativa propia para promover y mantener la salud, prevenir las enfermedades y discapacidades, con o sin el apoyo de un profesional de la salud.

...Y en el ámbito laboral ¿a qué nos referimos?

Es asumir la responsabilidad de escoger estilos de vida y de trabajo saludables, en la medida de las propias limitaciones y posibilidades, percibiéndose como un ser valioso en su condición de ser humano y que está en capacidad de construir su propio proyecto de vida, en su ambiente laboral, personal y familiar, piensa en soluciones que lo benefician tanto a él como a sus compañeros.

Fuente: Asociación Chilena de Seguridad (ACHS)

Participants: Sonia Calderon, ALVARO REYES, Angel Mora, Antonia Ureña, Argentina Perez, Carlos, Carlos David, Carolina Gonzalez, Dario Lopez, Divis Betances, Domingo Capellan, ELAINE CARRA, ELIANA HOLS...

10:04

¿Qué es el autocuidado?

Es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra realizada por iniciativa propia para promover y mantener la salud, prevenir las enfermedades y discapacidades, con o sin el apoyo de un profesional de la salud.

...Y en el ámbito laboral ¿a qué nos referimos?

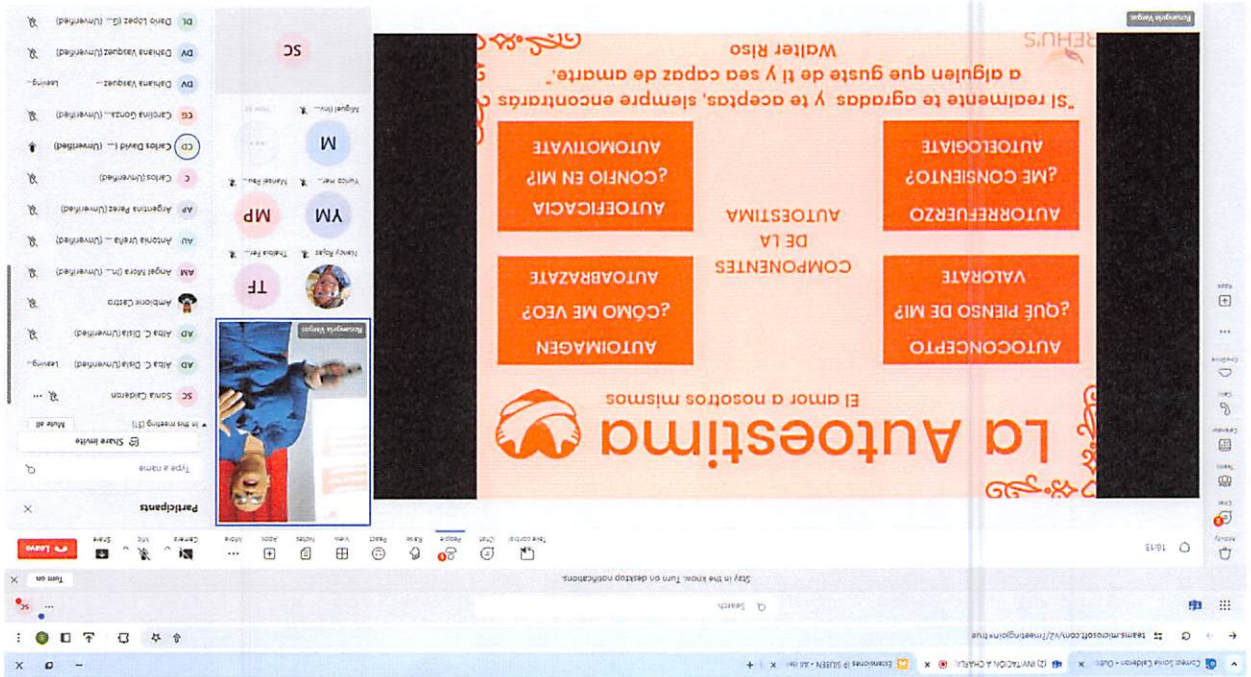
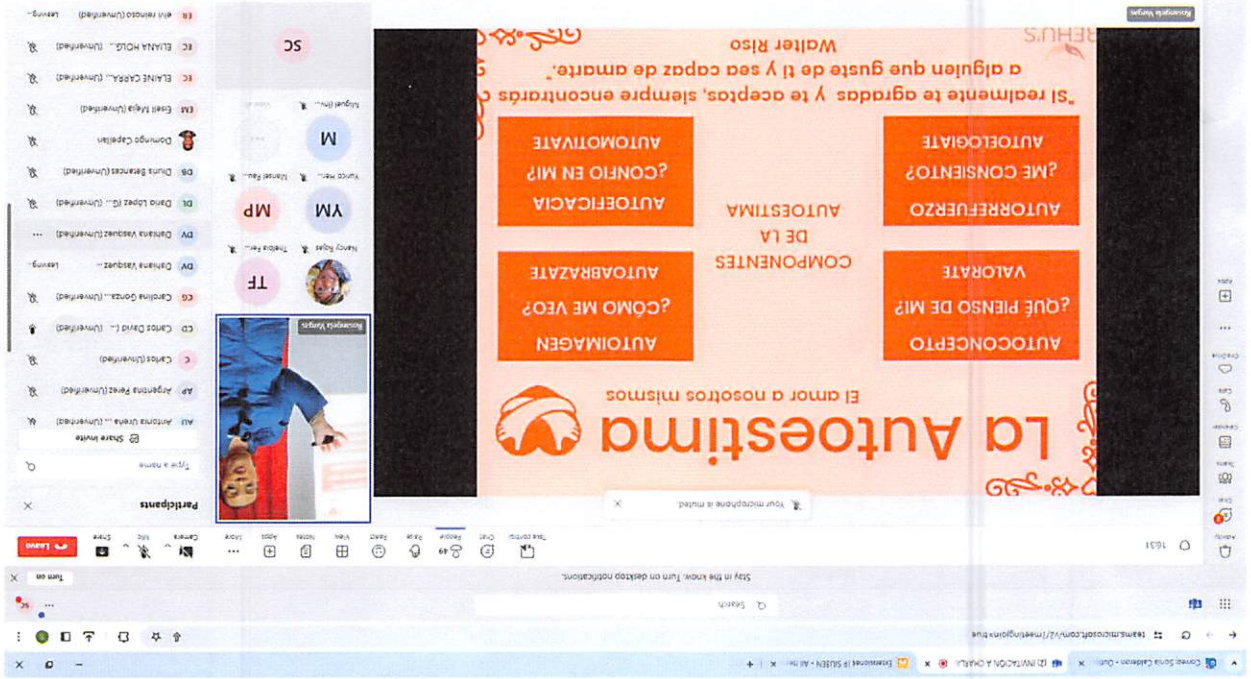
Es asumir la responsabilidad de escoger estilos de vida y de trabajo saludables, en la medida de las propias limitaciones y posibilidades, percibiéndose como un ser valioso en su condición de ser humano y que está en capacidad de construir su propio proyecto de vida, en su ambiente laboral, personal y familiar, piensa en soluciones que lo benefician tanto a él como a sus compañeros.

Fuente: Asociación Chilena de Seguridad (ACHS)

Participants: Divis Betances, Domingo Capellan, ELAINE CARRA, ELIANA HOLS, elvi reinoso, Eric castellanos, Erulz, Franchell Flores, Gerardo Ortiz, Operata (Guest), Wildid Salton, Omar Daza

Evidencias de Charla Autoestima y Autoestima

26 de marzo 2024



Evidencias de Charla Autoestima y Autooestima

26 de marzo 2024

The screenshot shows a Microsoft Teams meeting interface. The main content is a slide titled "Importancia del autocuidado" (Importance of self-care). The slide features a central box labeled "Salud Integral" (Integral Health) with three branches: "Física" (Physical), "Mental", and "Social".

- Física:** Bienestar físico y funcionamiento fisiológico del cuerpo.
- Mental:** Bienestar emocional, y psicológico, así como con la forma en que pensamos.
- Social:** Cómo cada individuo interactúa con las personas y elementos de la sociedad.

The right side of the screen shows a "Participants" list with names and initials, including Antonia Urteaga, Argentina Perez, Carlos, Carlos David, Carolina Gonzalez, Dariana Vasquez, Dario Lopez, Dineisy Kelly, Diuris Betances, Domingo Capellan, Esell Mejia, ELAINE CARRA, and ELIANA HOLLIG.

This screenshot is similar to the one above, showing the same "Importancia del autocuidado" slide. A notification at the top center states "Your microphone is muted." The "Participants" list on the right is more extensive, including Diuris Betances, Domingo Capellan, Esell Mejia, ELAINE CARRA, ELIANA HOLLIG, elvin reinoso, Wilrid Solon, Omar Dista, Graciela Reyes Sanchez, Franchell Severino Flores, and Mildred Carolina Gonzalez. It also lists "Others invited (5)" and "People added to the chat (0)".

Evidencias de Charla Autoestima y Autooestima

26 de marzo 2024

Importancia de la autoestima

Es un indicador de salud y bienestar, ya que es una actitud o sentimiento positivo que se debe desarrollar hacia la misma persona, basada en la evaluación de sus propias características, e incluyendo sentimientos de satisfacción consigo mismo.

Esta importancia radica en que es un factor clave en el desarrollo de un buen ajuste emocional, cognitivo y práctico, afectando de un modo importante todas las áreas de la vida. En algunas investigaciones se propone que ésta puede ir disminuyendo durante la madurez y la vejez.

Miranda C. Aproximación a un Modelo Evaluativo de la Formación Permanente del Profesorado Chileno. Estudios Pedagógicos. 2005. 31(2):145-166.

Participants

- SC Sonia Calderon
- A Agarcia (Unverified)
- AD Alba C. Dista (Unverified) Leaving...
- AD Alba C. Dista (Unverified)
- Ambrosio Castro
- AS Ana Sanchez (Unverified)
- AM Angel Mora (In... (Unverified)
- AU Antonia Urrutia... (Unverified)
- AP Argentina Perez (Unverified)
- C Carlos (Unverified)
- CD Carlos David (... (Unverified)
- CG Carolina Gonz... (Unverified)
- DV Dariana Vazquez... Leaving...

Importancia de la autoestima

Es un indicador de salud y bienestar, ya que es una actitud o sentimiento positivo que se debe desarrollar hacia la misma persona, basada en la evaluación de sus propias características, e incluyendo sentimientos de satisfacción consigo mismo.

Esta importancia radica en que es un factor clave en el desarrollo de un buen ajuste emocional, cognitivo y práctico, afectando de un modo importante todas las áreas de la vida. En algunas investigaciones se propone que ésta puede ir disminuyendo durante la madurez y la vejez.

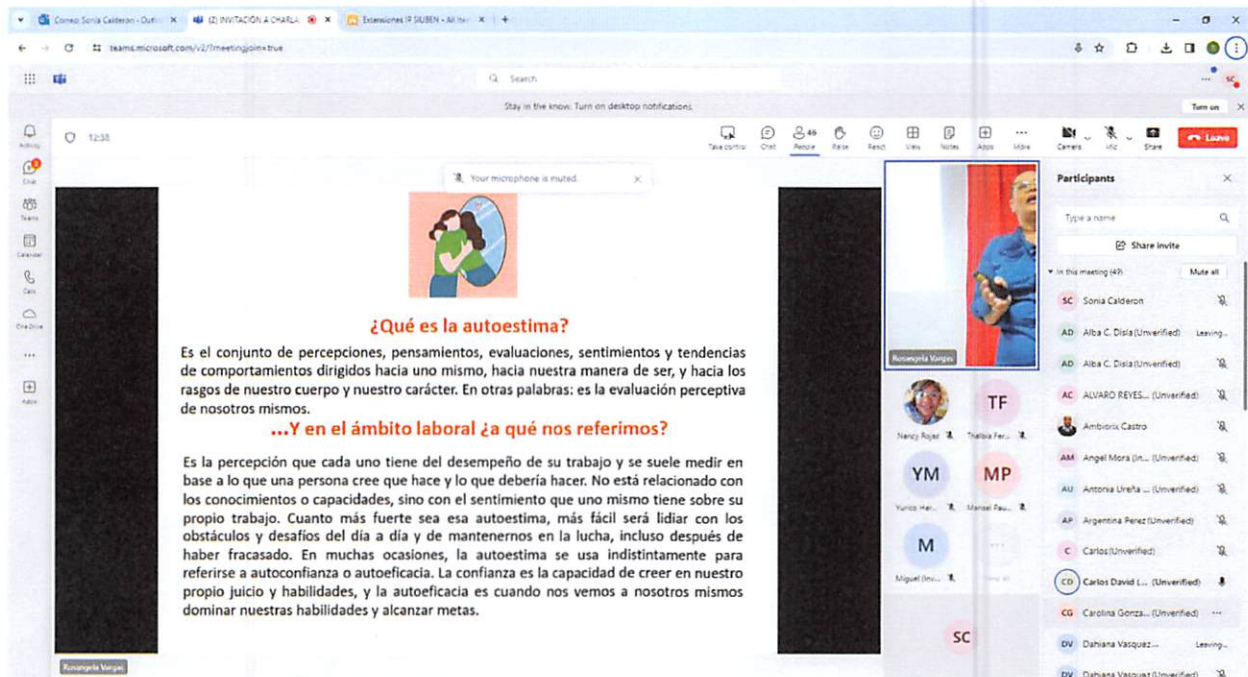
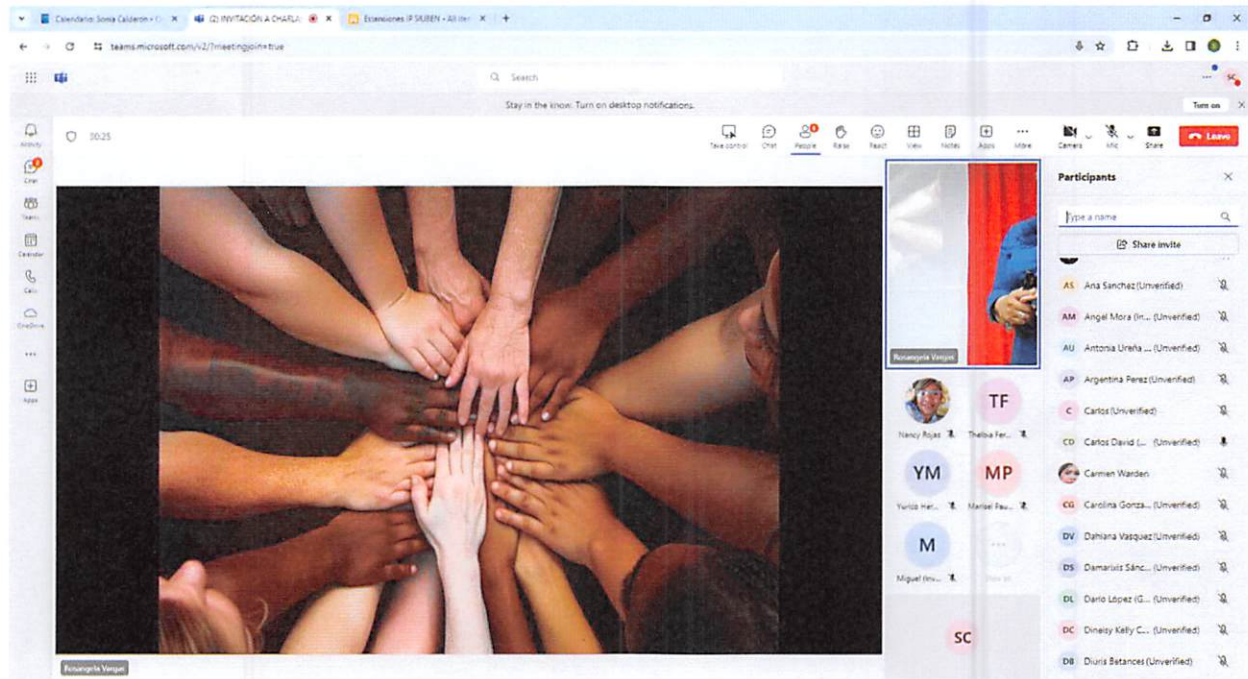
Miranda C. Aproximación a un Modelo Evaluativo de la Formación Permanente del Profesorado Chileno. Estudios Pedagógicos. 2005. 31(2):145-166.

Participants

- PG Paula Guillen
- QA QJIMAYRA AL... (Unverified)
- RA Raimundo Alayon
- RM Ramona Morel
- R Rosaria (Unverified)
- RV Rosangea Vargas
- SA Sael emeralda... (Unverified)
- SM Soranly Martin... (Unverified)
- TF Theiba Fernandez
- UL Ursula Lopez (... (Unverified)
- WR willan de la rosa (Unverified)
- WJ Wilko Solon
- YT Yessica Tineo
- YF Yessy Alexander... (Unverified)
- YM Yunco Hernandez Mora

Evidencias de Charla Autoestima y Autooestima

26 de marzo 2024




Evidencias de Charla Autoestima y Autooestima

26 de marzo 2024

¿Cuándo una persona NO presenta un autocuidado adecuado?

Algunas señales que lo muestran:


- Cuando se olvida de sí mismo durante mucho tiempo.
- Su apetito se afecta.
- Cambia su patrón de sueño, pueden ser más cortos o más largos
- Cuando empieza a notar daño a nivel físico de manera frecuente, como por ejemplo: dolores musculares, fatiga, alteraciones gastrointestinales, metabólicas, respiratorias, cardiovasculares, neurológicas, entre otras.



¿Cuándo una persona NO presenta un autocuidado adecuado?

Algunas señales que lo muestran:

- Cuando se olvida de sí mismo durante mucho tiempo.
- Su apetito se afecta.
- Cambia su patrón de sueño, pueden ser más cortos o más largos
- Cuando empieza a notar daño a nivel físico de manera frecuente, como por ejemplo: dolores musculares, fatiga, alteraciones gastrointestinales, metabólicas, respiratorias, cardiovasculares, neurológicas, entre otras.



Evidencias de Charla Autoestima y Autooestima

26 de marzo 2024

¿Cuándo una persona NO presenta una autoestima sana?

- Se minimiza y se aparta de tu entorno.
- Deja de hacer las actividades que le gustan.
- Cambia muy fácil de humor y está irascible.
- Siente inseguridad de sí mismo.
- Siente miedo de manera recurrente.
- No se esfuerza por conseguir lo que desea por falta de confianza.
- Siente que no merece las cosas buenas de la vida.
- Necesita la aprobación de los demás para hacer las cosas o sentirse mejor.
- Posee la sensación de no hacer nunca las cosas bien, por lo que se exige demasiado, sometiéndose a un nivel de estrés prolongado. La auto-exigencia exagerada, que nos priva de evolucionar y nos lleva al bloqueo y a no accionar por temor a fracasar.

Participants:

- SC Sonia Calderon
- A Agarcia (Unverified)
- AD Alba C. Dista (Unverified)
- AM Ambrosio Castro
- AS Ana Sanchez (Unverified)
- AM Angel Mora (Unverified)
- AU Antonia Ureña (Unverified)
- AP Argentina Perez (Unverified)
- C Carlos (Unverified)
- CD Carlos David (Unverified)
- CW Carmen Warden
- CG Carolina Gonzales (Unverified)
- C Cristina (Unverified)

¿Cuándo una persona NO presenta una autoestima sana?

- Se minimiza y se aparta de tu entorno.
- Deja de hacer las actividades que le gustan.
- Cambia muy fácil de humor y está irascible.
- Siente inseguridad de sí mismo.
- Siente miedo de manera recurrente.
- No se esfuerza por conseguir lo que desea por falta de confianza.
- Siente que no merece las cosas buenas de la vida.
- Necesita la aprobación de los demás para hacer las cosas o sentirse mejor.
- Posee la sensación de no hacer nunca las cosas bien, por lo que se exige demasiado, sometiéndose a un nivel de estrés prolongado. La auto-exigencia exagerada, que nos priva de evolucionar y nos lleva al bloqueo y a no accionar por temor a fracasar.

Participants:

- Unlona (Unverified)
- DV Dariana Vasquez (Unverified)
- DS Damianis SANC... (Unverified)
- DL Dario Lopez (Unverified)
- DC Dineidy Kelly C... (Unverified)
- DB Duris Betances (Unverified)
- D Domingo Capellan
- EM Esael Mejia (Unverified)
- EC ELAINE CARRA... (Unverified)
- EC ELIANA MOLG... (Unverified)
- ER evi remoto (Unverified)
- EC Eric castellanos... (Unverified)
- E Eruez (Unverified)
- EO Estelin I. Rodr... (Unverified)
- FF Franchell Flores (Unverified)
- GO Gerardo Ortiz (Unverified)

Evidencias de Charla Autoestima y Autooestima

26 de marzo 2024

¿Cuándo una persona NO presenta una autoestima sana?

- Se minimiza y se aparta de tu entorno.
- Deja de hacer las actividades que le gustan.
- Cambia muy fácil de humor y está irascible.
- Siente inseguridad de sí mismo.
- Siente miedo de manera recurrente.
- No se esfuerza por conseguir lo que desea por falta de confianza.
- Siente que no merece las cosas buenas de la vida.
- Necesita la aprobación de los demás para hacer las cosas o sentirse mejor.
- Posee la sensación de no hacer nunca las cosas bien, por lo que se exige demasiado, sometiéndose a un nivel de estrés prolongado. La auto-exigencia exagerada, que nos priva de evolucionar y nos lleva al bloqueo y a no accionar por temor a fracasar.

¿Cuándo una persona NO presenta una autoestima sana?

- Se minimiza y se aparta de tu entorno.
- Deja de hacer las actividades que le gustan.
- Cambia muy fácil de humor y está irascible.
- Siente inseguridad de sí mismo.
- Siente miedo de manera recurrente.
- No se esfuerza por conseguir lo que desea por falta de confianza.
- Siente que no merece las cosas buenas de la vida.
- Necesita la aprobación de los demás para hacer las cosas o sentirse mejor.
- Posee la sensación de no hacer nunca las cosas bien, por lo que se exige demasiado, sometiéndose a un nivel de estrés prolongado. La auto-exigencia exagerada, que nos priva de evolucionar y nos lleva al bloqueo y a no accionar por temor a fracasar.

Evidencias de Charla Autoestima y Autooestima

26 de marzo 2024

¿Cuándo una persona NO presenta una autoestima sana?

- Se minimiza y se aparta de tu entorno.
- Deja de hacer las actividades que le gustan.
- Cambia muy fácil de humor y está irascible.
- Siente inseguridad de sí mismo.
- Siente miedo de manera recurrente.
- No se esfuerza por conseguir lo que desea por falta de confianza.
- Siente que no merece las cosas buenas de la vida.
- Necesita la aprobación de los demás para hacer las cosas o sentirse mejor.
- Posee la sensación de no hacer nunca las cosas bien, por lo que se exige demasiado, sometiéndose a un nivel de estrés prolongado. La autoexigencia exagerada, que nos priva de evolucionar y nos lleva al bloqueo y a no accionar por temor a fracasar.

¿Cuándo una persona NO presenta una autoestima sana?

- Se minimiza y se aparta de tu entorno.
- Deja de hacer las actividades que le gustan.
- Cambia muy fácil de humor y está irascible.
- Siente inseguridad de sí mismo.
- Siente miedo de manera recurrente.
- No se esfuerza por conseguir lo que desea por falta de confianza.
- Siente que no merece las cosas buenas de la vida.
- Necesita la aprobación de los demás para hacer las cosas o sentirse mejor.
- Posee la sensación de no hacer nunca las cosas bien, por lo que se exige demasiado, sometiéndose a un nivel de estrés prolongado. La autoexigencia exagerada, que nos priva de evolucionar y nos lleva al bloqueo y a no accionar por temor a fracasar.

Evidencias de Charla Autoestima y Autooestima

26 de marzo 2024

49:40

- Percibe a los demás como si fuesen superiores a ellos y tienen la sensación de que no llegarán nunca a ser como ellos.
- Atribuyen los logros a causas externas o a la suerte y los fracasos a causas internas.
- Nunca reconocen por sus habilidades, por lo que no aceptan halagos de los demás.
- No están satisfechos con lo que hace, pensando que lo pueden hacer mejor.
- Se centran en sus debilidades.
- Se sienten poco atractivos generalmente.
- Necesitan la aprobación de los demás con mucha frecuencia.
- Se sienten infelices, culpables y tristes. Una mezcla peligrosa que los puede llevar a una desesperación sin fondo.

49:40

Enrique Vergara

51:10

¿Cómo desarrollar el autocuidado?

- **Descanso:** garantizar un periodo efectivo de descanso entre jornadas laborales, con el fin de lograr la recuperación vital y necesaria para el organismo.
- **Acondicionamiento físico:** practicar pausas activas, para estirar los músculos y prevenir posibles lesiones.
- **Alimentación:** adoptar una dieta balanceada y variada, de acuerdo con el estado de salud.
- **Hidratación:** beber suficiente agua potable durante todo el día.
- por posturas prolongadas.
- **Estado de salud:** realizar exámenes médicos periódicos para determinar el estado general de salud.
- **Consumo de medicamentos:** no automedicarse.
- **Control e inspección de los instrumentos de trabajo:** revise los equipos que utiliza y reporte fallas y sugerencias para el uso seguro de los elementos, sea oportuno.

51:10

Enrique Vergara

Evidencias de Charla Autoestima y Autooestima

26 de marzo 2024

¿Cómo desarrollar una autoestima sana?

- Fomentar su autonomía.
- Respetar sus opiniones.
- Propiciar la práctica de diferentes actividades.
- Tener interacción social para cultivar sus relaciones sociales.
- Marcar objetivos realistas y que se puedan cumplir.
- Evitar perfeccionismo extremo.
- Tratarse con cariño y mucho respeto. Si no lo haces, no podrás esperar que los demás lo hagan, felicitándote humildemente por tus logros.
- Perdonarte y desarrollar la auto compasión.
- Medita aunque sean pocos minutos al día.
- Sentir que tienes derecho a ser feliz.

¿Por qué es importante la autoestima laboral?

Desarrollar una buena autoestima es un viaje largo, pero imprescindible. Mientras que la confianza viene del "hacer" (cuantas más veces hacemos algo, más confianza tenemos para desarrollar el trabajo), *la autoestima viene del respeto hacia uno mismo y hacia el camino laboral que quiere desarrollar.*

Mejora la salud mental, permitiendo hacer frente a los factores de estrés que experimentan mientras trabajan. Como sabemos el estrés afecta todos los aspectos de la vida, incluido el rendimiento laboral y las relaciones.

Porque las personas con baja autoestima a menudo dudan de sus decisiones y capacidades, y siempre buscan la aprobación y validación, tanto de su jefe como de sus compañeros. Esto puede entorpecer su desempeño, nublar su juicio e, incluso, llegar a paralizarlos.

Para las empresas es fundamental fomentar la autoestima de sus trabajadores, pues esto hará que el equipo esté motivado, sea más productivo y se logren mejores resultados.

Evidencias de Charla Autoestima y Autooestima

26 de marzo 2024

Algunas claves para aumentar la autoestima laboral

- Atreverse a salir de la zona de confort.
- Trabajar en tu confianza a diario y no dudar de tus habilidades.
- Ser amable con los demás, ya que contribuye a generar un buen clima de trabajo.
- Adquirir nuevos conocimientos con miras a aumentar tus capacidades y herramientas, lo que te hará sentirte más capaz.
- Afrontar nuevos retos que te hagan sentir útil y preparado.
- Prestar atención a tu lenguaje corporal.
- Dejar de complacer a los demás, centrarte en ti, poner el foco en este nuevo camino y ser paciente y constante, haciendo los cambios pertinentes.
- Evitar compararte con los demás, aprovechando lo que estás conociendo de ti mismo.
- Cambiar la perfección por "progresar", ya que solo tú conoces tu propio valor, y sabes en qué te destacas.

¡y si hace falta...vistete para el éxito!

El autocuidado y la autoestima... ¿se relacionan?

ELIGE UN BOTÓN

SI NO

Evidencias de Charla Autoestima y Autooestima

26 de marzo 2024

The screenshot shows a Microsoft Teams meeting interface. The main content is a presentation slide with the following text:

La mirada autocompasiva
la damos cuando somos capaces de
abrazar todas y cada una
de nuestras emociones
reconociendo

TODOS LO QUE SOMOS

Below the slide is a grid of participant avatars with initials: Nancy Rojas (TF), Thalia Ferrer (M), Marcel Pau... (MP), Miguel (M), Katherine S... (KS), and SC.

On the right side, the 'Participants' list is visible, showing 17 participants:

- SC Sonia Calderon
- A Agencia (Unverified)
- AD Alba C. Dista (Unverified)
- Ambrosio Castro
- AS Ana Sanchez (Unverified)
- AM Angel Mora (Unverified)
- AU Antonia Ureña... (Unverified)
- AP Argentina Perez (Unverified)
- C Carlos (Unverified)
- CD Carlos David... (Unverified)
- Carmen Warden
- CG Carolina Gonza... (Unverified)
- C Crisina (Unverified)

SISTEMA ÚNICO DE BENEFICIARIOS

Invitación a Charla

El autocuidado y la autoestima

26 de marzo, 2024 Salón de Capacitación

No.	Participantes
1	Agripina Garcia
2	Alba C. Disla
3	ALVARO REYES Reg. Central
4	Ambiorix Castro
5	Ana Sanchez
6	Angel Mora
7	Antonia Ureña
8	Argentina Perez
9	Carlos
10	Carlos David
11	Carmen Warden



12	Carolina Gonzalez
13	Cristina (Unverified)
14	Dahiana Vasquez (Unverified)
15	Damarixis Sánchez (Unverified)
16	Darío López (Guest) (Unverified)
17	Dineisy Kelly Cueto (Unverified)
18	Diuris Betances (Unverified)
19	Domingo Capellan
20	Eisell Mejia (Unverified)
21	ELAINE CARRASCO (Unverified)
22	ANA HOLGUIN REGIONAL CENTRAL (Unverified)
23	Elina Gómez (Unverified)
24	Elvi reinoso (Unverified)
25	Eric castellanos (Invitado) (Unverified)



26	Eruiz (Unverified)
27	Estarlin J. Rodriguez Osoria (Unverified)
28	Franchell Flores (Unverified)
29	Geraldo Ortiz (Unverified)
30	Glenys Santos (Invitado) (Unverified)
31	Gperalta (Guest) (Unverified)
32	Graciela (Unverified)
33	jean carlos (Unverified)
34	Jenny Valdez (Unverified)
35	Joatan Figuereo
36	JOHANNY MARTE (Unverified)
37	JOSE DURAN (Unverified)
38	Jose Matias (Unverified)
39	jose rosario (Unverified)



40	Katherine Severino (Unverified)
41	Key Aponte (Invitado) (Unverified)
42	Lucia (Invitado) (Unverified)
43	luis manuel castro jimenez (Unverified)
44	Luisa Abreu (Unverified)
45	Marcos Cabrera (Unverified)
46	Mariela Gómez (Unverified)
47	Marisel Paulino
48	Miguel (Invitado) (Unverified)
49	Miguel Andres (Unverified)
50	Milyn Trisciuglio (Unverified)
51	Nancy de Jesus (Unverified)
52	Nancy Rojas
53	Nicaury Lebrón Ramírez



54	patricia carela (norcentral) (Guest) (Unverified)
55	Paúl Ernesto Rosa Mota
56	Paula Guillen
57	QUIMAYRA ALMONTE (Invitado) (Unverified)
58	Rafael Baez
59	Raimundo Alayon
60	Ramona Morel
61	Rosa Mendoza (Unverified)
62	Rosaira (Unverified)
63	Rosangela Vargas
64	esmeralda tavarez azcona (norcentral) (Unverified)
65	Sonia Calderon
66	Soranlly Martínez (Guest) (Unverified)
67	Thelbia Fernandez



68	Ursula Lopez (Invitado) (Unverified)
69	Wanda Alonzo
70	willian de la rosa (Unverified)
71	Wilrid Solon
72	Yesenia Tineo
73	Yessy Alexander Flovil (Unverified)
74	Yurico Hernández Mora

