

## **MAHAKARUNAUTOCUIDADO**

### **“EL CAMINO HACIA TU BIENESTAR”**



**MARÍA BERGUEIRO COSTA**

**Mahakaruna Autocuidado**

**Teléfono: 633 147314**

**[mahakarunautocuidado@gmail.com](mailto:mahakarunautocuidado@gmail.com)**

**[www.mahakarunautocuidado.com](http://www.mahakarunautocuidado.com)**

## **CONTEXTUALIZACIÓN**

**El autocuidado se define como aquellas acciones que el propio individuo realiza en beneficio de su propia salud, promoviendo de esta manera el estado de salud y la prevención de enfermedades.**

**Desde el ámbito de la enfermería, la teórica Dorothea Orem lo definía como la responsabilidad que tiene un individuo para el fomento, conservación y cuidado de su propia salud. Es el conjunto de acciones intencionadas que realiza la persona para controlar los factores internos y/o externos, que puedan comprometer su vida y su desarrollo humano.**

**Para poder llevar a cabo estas acciones se necesita tener conocimientos, adquirir habilidades y especialmente sentirse motivado. Es por eso, que las personas pueden aprender y desarrollar herramientas y prácticas de autocuidado que se acaban transformando en hábitos, los cuales promocionan la salud y favorecen el bienestar.**

**A lo largo de la historia, la enfermería ha enseñado a las personas a cuidarse a sí mismas, modelo que hoy denominamos “Enfermería para el Autocuidado”**

## **OBJETIVO PRINCIPAL**

**Potenciar el compromiso y la puesta en práctica del propio cuidado personal, facilitando las herramientas adecuadas, con el objetivo de sentirse más plenos, sanos, serenos y felices**

## **ÁMBITOS DEL AUTOCUIDADO**

### **Físico-corporal**

El cuerpo como un templo sagrado. La escucha del mismo para atenderlo.

Confianza en la regulación orgánica interna. El cuerpo como una herramienta de autoconocimiento.

Explorando e interviniendo sobre aquellas partes del cuerpo bloqueadas, rígidas y doloridas o insensibles; a través del trabajo psico corporal expresivo y el masaje circulatorio; se activa y se moviliza el flujo de energía vital.

### **Emocional**

La escucha interna. El reconocimiento, la aceptación y la gestión de las emociones. Expresión escrita, verbal y artística del mundo emocional. Interacción sana con el entorno.

A través de diferentes técnicas de terapia humanista Gestáltica y utilizando herramientas de proyección muy clarificadoras.

### **Mental**

Creación de una estructura. Establecimiento de orden y coherencia.

Planificación y

organización. Asentamiento de bases

### **Energético**

Muy ligado al cuerpo, la mente y la emoción. Recurriendo al Reiki y otras herramientas para sanación y equilibrado energético

### **Transpersonal**

El ámbito creativo y artístico. Parte esencial del ser humano que es imprescindible para la salud y que tiene mucho que ver con nuestro interior. Fuente de entusiasmo, imaginación, sabiduría y alegría.

Integración del todo. Estado elevado de conciencia. Conexión con nuestra esencia. Propósito de vida. Sensación de paz. Autenticidad del Ser

## **ESPECIALIDAD CON NIÑOS, ADOLESCENTES Y JÓVENES**

**Durante los últimos dos años formé parte de un equipo multidisciplinar que facilitaba un espacio, de manera gratuita y semanalmente, con sesiones de 3 horas a adolescentes de un instituto.**

**Estos chicos y chicas arrastraban dificultades personales (generalmente del núcleo familiar y social), y del ámbito académico.**

**Durante los encuentros trabajábamos la parte emocional ligada al mundo artístico como herramienta para expresar y gestionar su mundo interno, la meditación y la conciencia corporal.**

**Los resultados fueron muy satisfactorios por ambas partes, observándose mejoría en su comportamiento, su estado anímico, su autoconcepto, su rendimiento académico, su motivación y sus vínculos personales.**

**Así mismo, desde hace 6 meses, llevo una consulta de enfermería en Alhaurín de la Torre (como autónoma) que se dedica a la educación para la salud y al cuidado holístico de las personas, dirigida a todos los rangos de edad. Aunque acude gente adulta, mayoritariamente mis clientes son niños y adolescentes.**

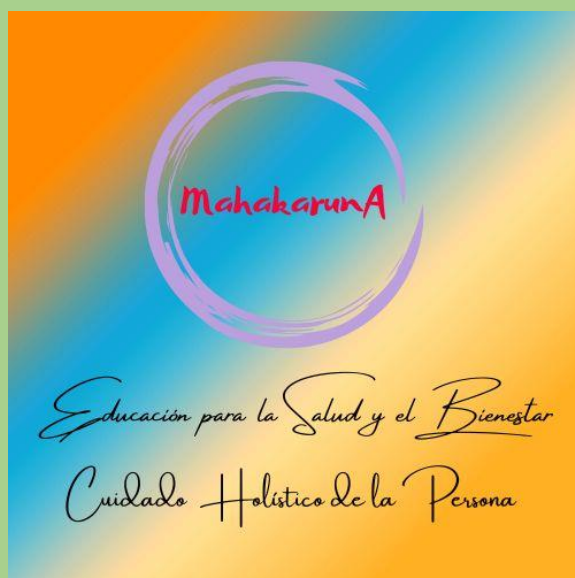
**Durante las sesiones abordamos las necesidades propias, el mundo emocional, las artes plásticas, la percepción y conciencia corporal, y las relaciones personales. Establecemos planes de autocuidado individualizados y se facilitan herramientas para ponerlos en práctica, con la intención de mejorar su estado de salud físico-emocional-mental-energético y social.**

**En ocasiones también tengo sesiones con los padres y/o hermanos para que el trabajo llegue a todo el sistema familiar.**

**Igualmente, los resultados obtenidos de esta labor están siendo muy nutritivos y gratos. Los cambios en los niños y jóvenes se hacen visibles en poco tiempo y la alegría y el reconocimiento por parte de ellos es el mejor regalo que me puedo llevar.**

**A nivel institucional he colaborado con Diputación de Málaga en noviembre de 2022, con un taller sobre el cuidado y la creatividad, con niños de colegios de la ciudad, en la Exposición “Mareas Vivas de Conjunción”. Y este próximo otoño 2023 repetiré experiencia con ellos.**

**Como profesional de la docencia de la rama sanitaria, en donde imparto clases a personas muy jóvenes, que dependen de su núcleo familiar y están en una etapa de desarrollo personal crucial; retengo importante incorporar el autocuidado como hábito que mejora la salud y el bienestar; y ayuda, en definitiva, a afrontar las vicisitudes de la vida.**





Educación para la Salud y el Bienestar

Ciudad Holística de la Persona

MARÍA BERGUEIRO COSTA  
COLEGIADA ENFERMERÍA Nº14941



633 147314 (WhatsApp)

## TE ACOMPAÑO EN EL CAMINO DEL AUTOCUIDADO



*Abordaje del mundo emocional  
Atención y cuidado del cuerpo  
Activación y equilibrado energético  
Estimulación del ámbito creativo  
Elaboración de planes de cuidados propios  
Educación para la salud y el bienestar*

**ADULTOS, NIÑOS Y ADOLESCENTES**