

¿RECUERDAS LA PRIMERA
VEZ QUE TUVISTE QUE
CUIDAR A ALGUIEN MÁS?





AUTOCUIDADO DE LOS DOCENTES Y FAMILIAS EN TIEMPO DE PANDEMIA

Taller Online by Eva Herbert



INNOVATEC
EDUCACIÓN



CONTENIDO DEL TALLER

TÓPICOS A TRATAR HOY

Autocuidado
Importancia
Herramientas
Bonus Track



INNOVATEC

EDUCACIÓN

- Licenciada en Psicología
- Especialista en Clínica Dinámica
- Magister Scientiarum en Estudios de la Mujer
- Creadora de Beauty Value

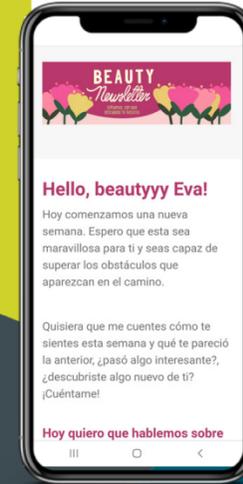


EVA HERBERT

// Summit en Innovación Educativa y Medios para la Educación a Distancia

QUÉ HACEMOS

BLOGPOSTS Y NEWSLETTER



PODCAST



PRODUCTOS



TALLERES



ATENCIÓN PSICOLÓGICA ONLINE



HEMOS TRABAJADO CON

L'ORÉAL



SAMBIL



Zen Cafe
coffee roasters



AWE
Academy for Women
Entrepreneurs



BlueMall

Terapia Boutique



ÚNICA CREADA A TU MEDIDA

DOC

BAR RESTAURANT





ALEMANIA
ARGENTINA
AUSTRALIA
BOLIVIA
BRASIL
CANADÁ
CHILE
COLOMBIA
ECUADOR

EMIRATOS ÁRABES UNIDOS
ESCOCIA
ESPAÑA
ESTADOS UNIDOS
FRANCIA
HOLANDA
HONDURAS
INGLATERRA
MÉXICO

NICARAGUA
PANAMÁ
PERÚ
PORTUGAL
REPÚBLICA CHECA
REPÚBLICA DOMINICANA
SUIZA
URUGUAY
VENEZUELA

VISUALIZACIÓN



MOTTO PARA EL DÍA

TODO LO QUE PIENSES ES
VÁLIDO Y NADIE TE QUITARÁ
LO BAILADO (NI LO
APRENDIDO).



AUTOCUIDADO

DOROTHEA OREM

1969



DOROTHEA ELIZABETH OREM



- Diploma en enfermería en la Providence Hospital School of Nursing en Wasington, DC, (1930).
- Bachelor of sciences en Nursing Education (1939), y Master of sciences in Nurse Education (1946).
- Práctica en enfermería en Providence Hospital, Washington, DC (1934-1936-1942)
- Práctica en enfermería en Hospital de San Juan, Lowell, Massachusetts (1936-1937).
- Después de recibir títulos avanzados, Orem se centró principalmente en la enseñanza, investigación y administración.
- Directora de la Escuela de Enfermería del Providence Hospital en Detroit, Michigan 1945-1948, y profesora de ciencias biológicas y enfermería (1939- 1941).
- En la Universidad Católica de América, profesora asistente (1959- 1964), profesora adjunta (1964-1970) y decano de la Escuela de Enfermería (1965-1966).
- Como consultora de plan de estudios, Dorothea E. Orem trabajó con las escuelas, departamentos y divisiones de la enfermería en las universidades y escuelas superiores como la Universidad de Alberta, George Brown College de Artes Aplicadas y Tecnología, la Universidad del Sur de Mississippi, la Universidad de Georgetown, Incarnate Word College, El Paso CommunityCollege, el Colegio Médico de Virginia, y el Instituto Técnico de Washington.
- Consultora de plan de estudios para la Oficina de Educación de Estados Unidos Departamento de Salud, Educación y Bienestar Social, Sección enfermera práctica en 1958, 1959 y 1960, a la División de Hospitales y Servicios Institucionales, el Consejo de Salud del Estado de Indiana desde 1949 para 1957, y para el Centro de Experimentación y Desarrollo en Enfermería, el Hospital Johns Hopkins, 1969/71.
- Directora de Enfermería, Wilmer Clinic, el Hospital Johns Hopkins, 1975-1976.
- Publicación del primer libro "Nursing Concepts of Practice" en 1971.
- Editora de la NDCG (1973,1979).
- Orem Society for Nursing Science and Scholarship.
- Jubilación en 1984 y siguió trabajando, de forma individual o con sus colaboradores, en el desarrollo de la teoría enfermera del déficit de autocuidado.
- Título honorario de Doctor of science en 1976 por la Georgetown University.
- Premio Alumini Association Award for NursingTheory de la CUA en 1980.
- Honorary Doctor of Science, Incarnate Word College, en 1980.
- Doctor of Humane Letters, Illinois WesleyanUniversity (IWU), en 1988.
- Linda Richards Award, National Leaguaje for Nursing, en 1991.
- Honorary Fellow of the American Academy of Nursing en 1992.
- Doctora Honoris causa de la Universidad de Missouri en 1998.
- Sociedad Internacional Orem de Enfermería y Modelo Orem, en su nombre.

- Enfermera con Master en Ciencias de la Educaciòn de Enfermería
- Multiples prácticas clínicas
- Se centró principalmente en la enseñanza, investigación y administración.
- Directora de varias Escuelas de Enfermería y hospitales, así como profesora. en distintas universidades y especialidades
- Autora de varios libros: "Nursing Concepts of Practice" en 1971.
- Creadora de la teoría del déficit de autocuidado.
- Múltiples títulos honorarios así como la mención de Doctora Honoris causa de la Universidad de Missouri en 1998.
- Sociedad Internacional Orem de Enfermería y Modelo Orem, en su nombre.

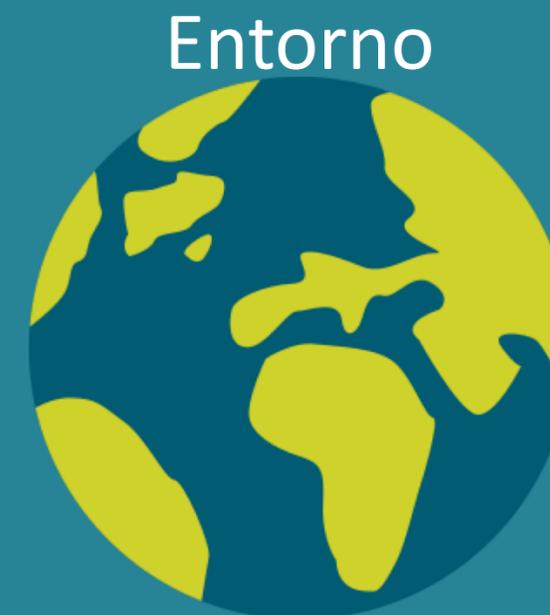
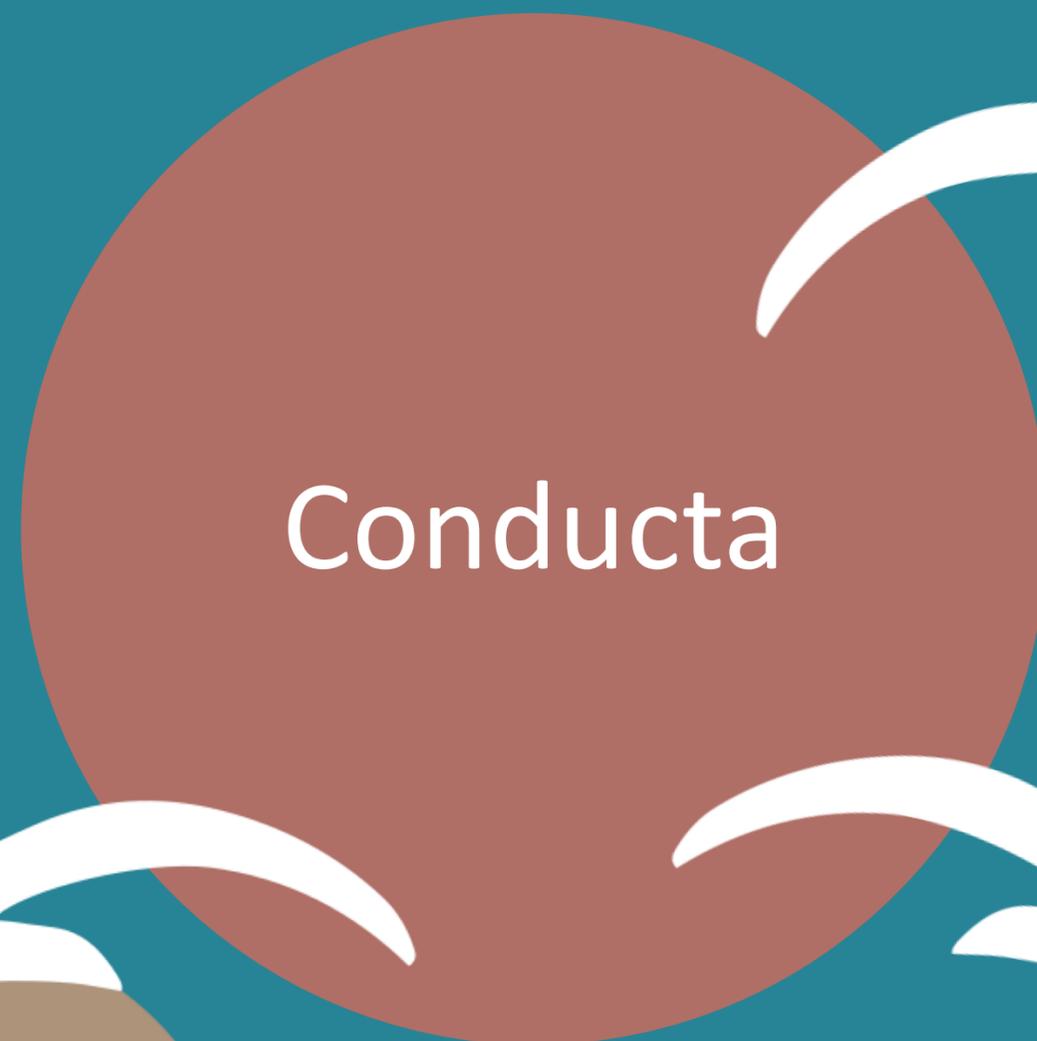


AUTOCUIDADO

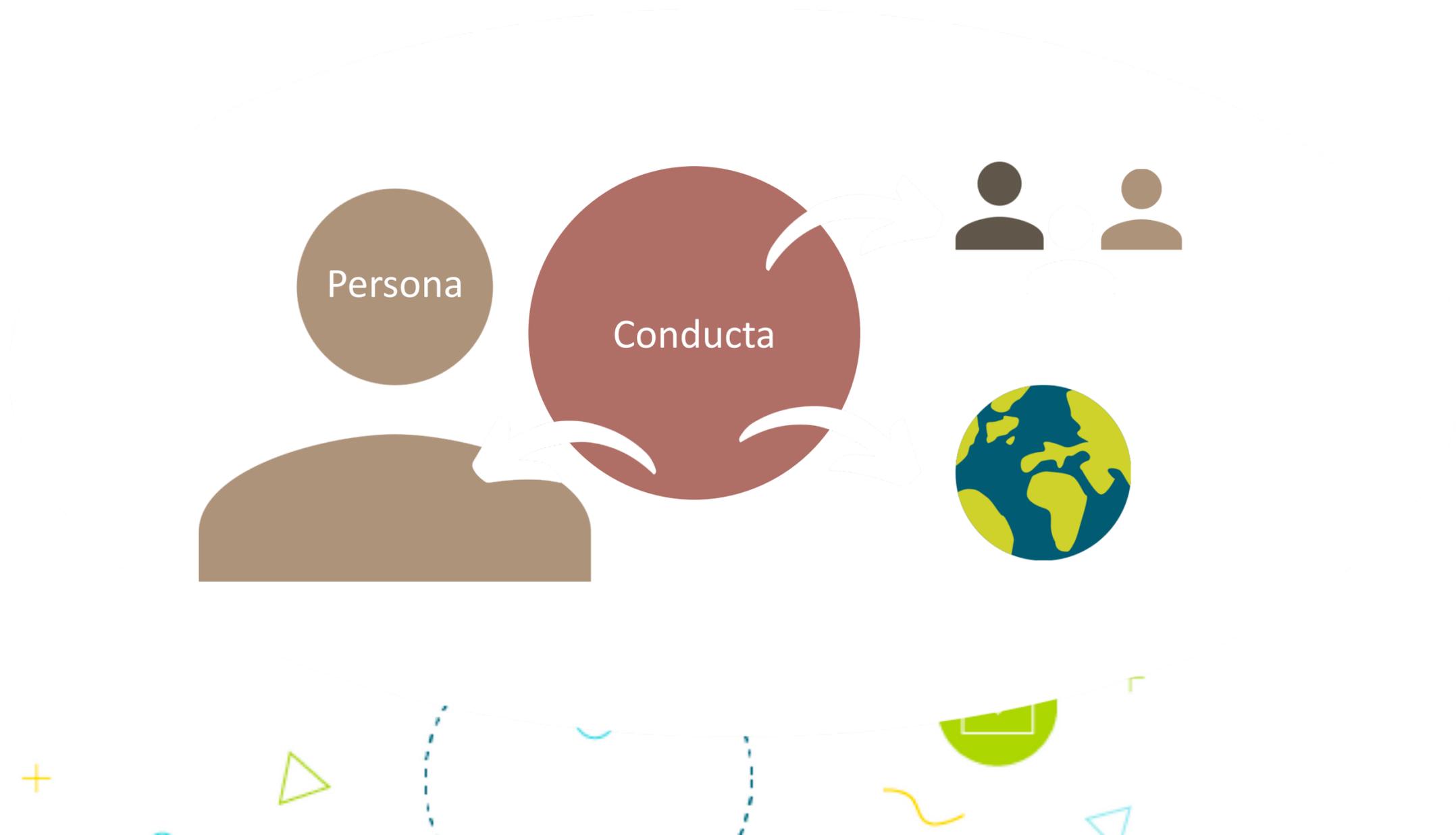
¿Qué es?

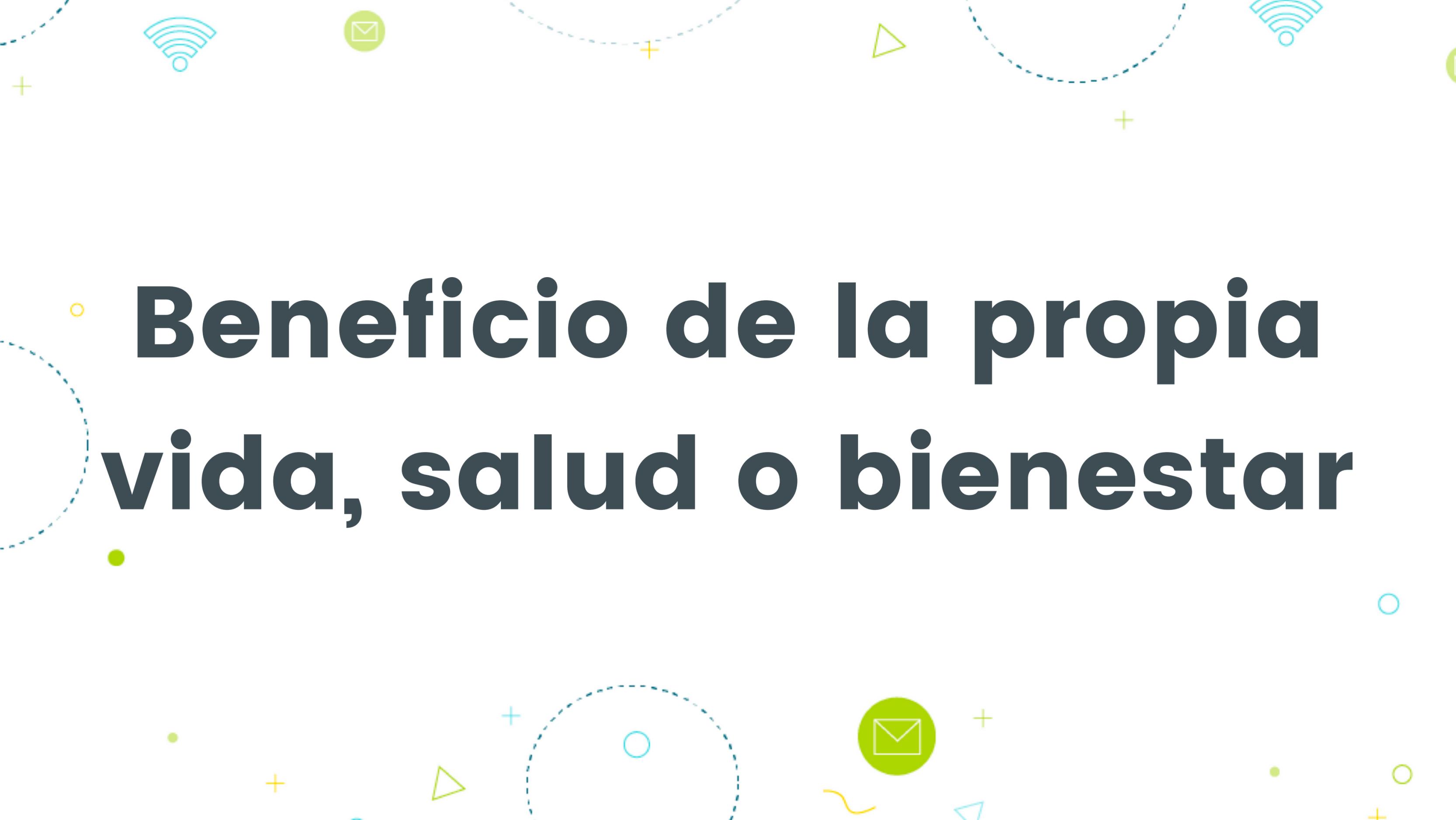


AUTOCUIDADO



Desarrollo y funcionamiento en beneficio de la propia vida, salud o bienestar





Beneficio de la propia vida, salud o bienestar



CALIDAD DE VIDA

¿Qué te impide
auto-cuidarte?

Edad

Sexo

Estado de salud

Factores del sistema de cuidado de salud

Factores ambientales

**FACTORES
CONDICIONANTES
BÁSICOS**

Disponibilidad y adecuación de los recursos

Orientación socio-cultural

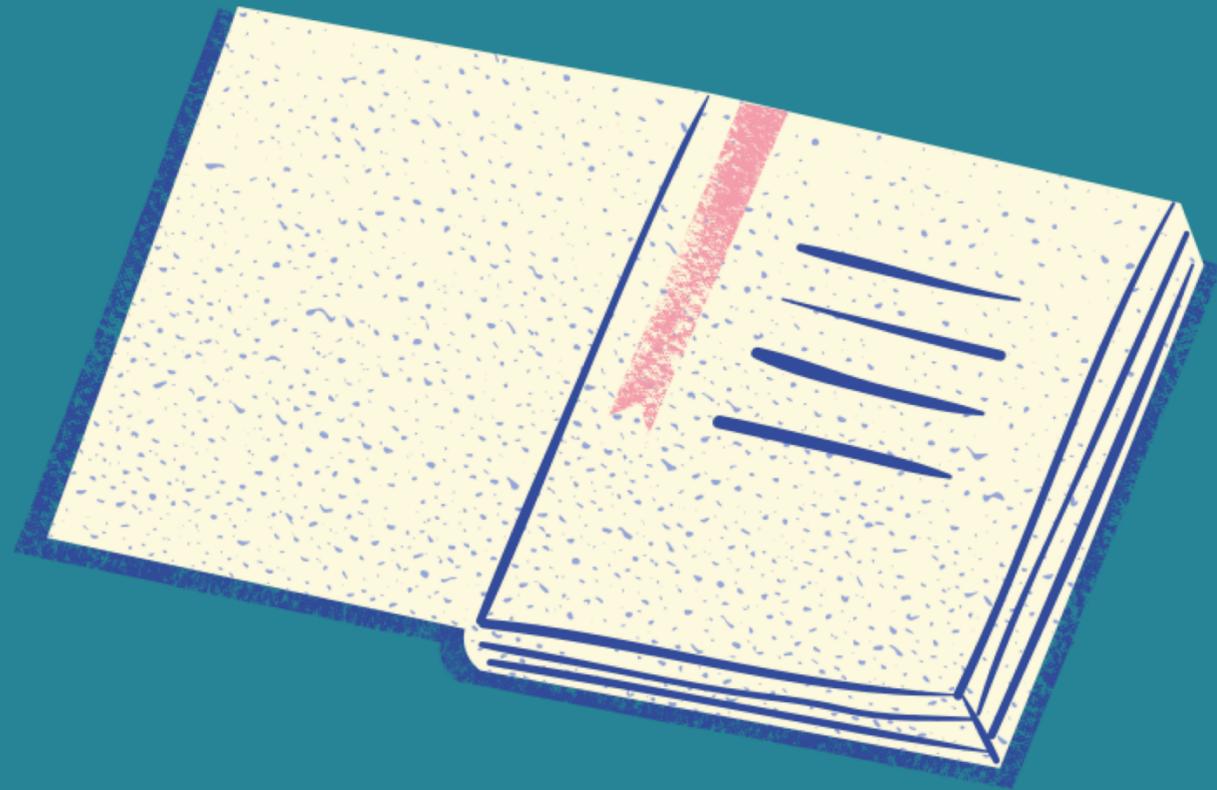
Patrón de vida

Factores del sistema familiar

Estado de desarrollo

Agente de cuidado

Prácticas de auto-cuidado



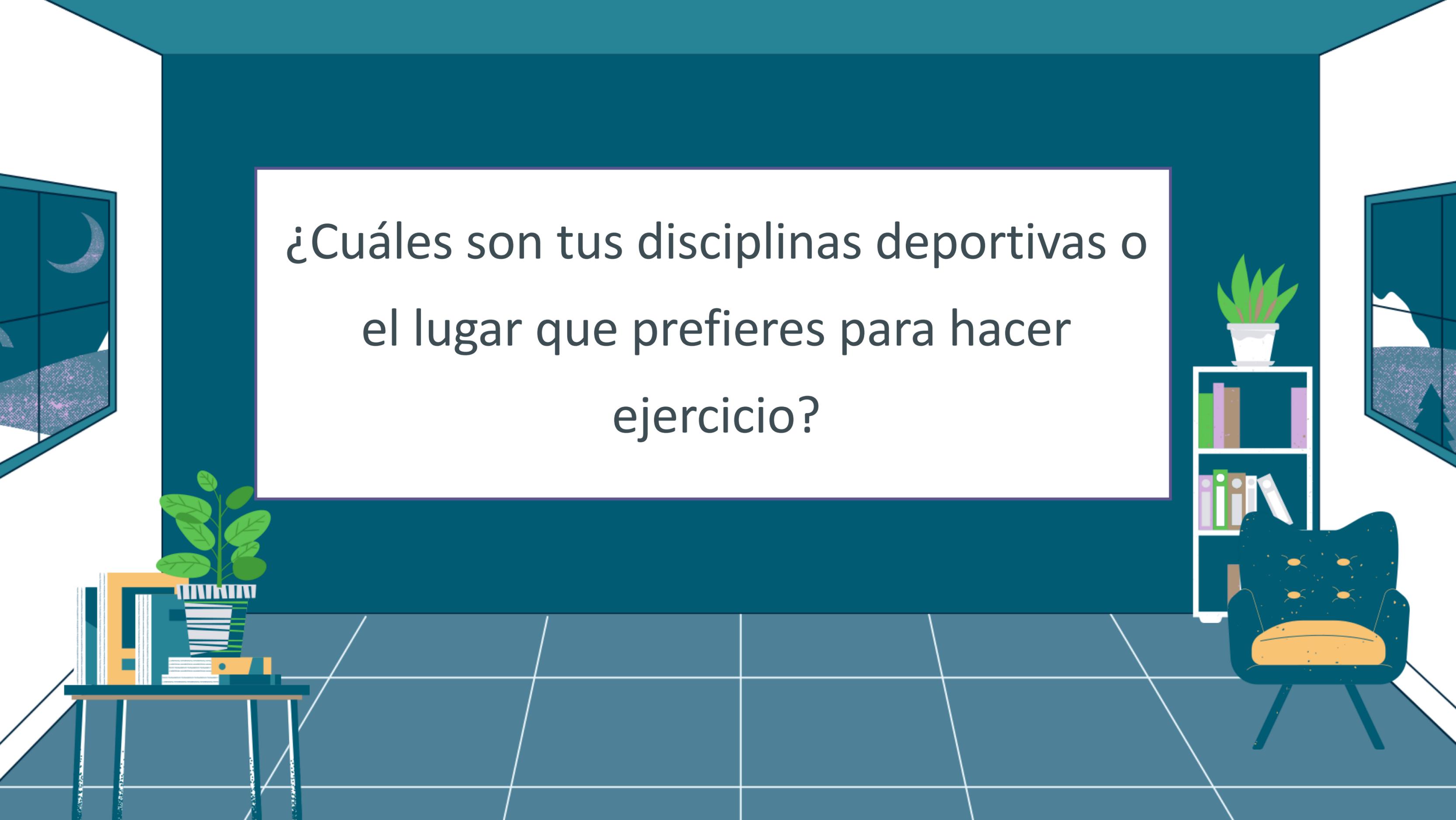
Encuentra cuáles son:

- Tus platos favoritos de comida saludable.
- Tus disciplinas deportivas o el lugar favorito para hacer ejercicio.
- Tus personas favoritas.
- Tu rutina del cuidado personal.
- Tu forma de dedicarte a ti.

The background is a solid light brown color. It is decorated with several stylized watermelon slices and pineapples. The watermelon slices are arranged in a circular pattern around the central text. Each slice is a triangle with a pink top section, a white middle section, and a green bottom section. A row of small black dots separates the pink and white sections. The pineapples are yellow with brown diamond-shaped patterns and green leafy crowns. They are positioned at the corners of the frame.

¿Cuáles son tus platos favoritos de comida saludable?

¿Cuáles son tus disciplinas deportivas o el lugar que prefieres para hacer ejercicio?





¿Quiénes son tus
personas favoritas?



¿Cuál es tu rutina del cuidado personal de preferencia?





¿Cómo te dedicas a ti?



Haz una lista de todo lo
que disfrutas hacer





¡Agenda!

Crea espacios en tu planificación
que sean solo para ti.

Consulta Onlin	Consulta Onlin	Día Libre 7:30am – 6pm	Consulta Onlin	Consulta Sil 8 – 9am	Consulta Onlin
Consulta Onlin 8:15am, https:	Consulta Onlin		Consulta Onlin 8:15am, https:		
	Consulta Onlin			Consulta Onlin	Consulta Onlin
Consulta Onlin	Consulta Onlin	Ejercicio 9:30 – 10:30a	Consulta Onlin	Reu clínica BV 10 – 11am	Consulta Onlin
Reunión Zoom	! Cor Consul		Consulta Onlin		Consulta Onlin
Enviar Newsle 11am – 12pm	Consulta Onlin	Makeup Class 11am – 1pm		Consulta Onlin	Consulta Onlin
Ejercicio 12 – 2:30pm	Ejercicio 12 – 1:30pm	Consulta Onlin	Ejercicio 12 – 1:30pm	Consulta Onlin	
	Beauty Design		Consulta Onlin 1:30pm, https:	Ejercicio 12:30 – 3pm	
Consulta Onlin	Reunión Zoom 2:30pm, https:			Consulta Onlin	Consulta Onlin
Consulta Onlin			Consulta Onlin	Consulta Onlin	
Consulta Onlin	Consulta Onlin 3:45pm, https:		Consulta Onlin		
Consulta Onlin			Consulta Onlin		
	Consulta Onlin		Consulta Onlin	Beauty Team M 5pm, https://z	

Mi agenda



¡SORPRESA!



¡APRENDAMOS A
MEDITAR!

APPS RECOMENDADAS



Headspace



21 - Day
Meditation
Experience



Calm

EL PROCESO DE CUIDARTE ES UN
RECORRIDO MARAVILLOSO QUE SOLO
REQUIERE DE TU CONSTANCIA Y
DISCIPLINA.

Y HOY DISTE UN GRAN PASO.

¡FELICIDADES!



¡HASTA LA PRÓXIMA!

¡GRACIAS!

@eva_herbert @beauty_value

