



AUTOCUIDADO

EL SECRETO NO ES CORRER DETRÁS DE LAS MARIPOSAS...ES
CUIDAR DEL JARDÍN PARA QUE VENGAN A TI.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL AUTOCUIDADO?

El autocuidado es la acción de brindarnos atenciones dirigidas a cuidar nuestra salud. Como los hábitos saludables que realizamos por iniciativa propia y que están orientadas al bienestar físico y psicológico. Nuestro instinto de supervivencia es el que hace que de una manera más o menos consciente sepamos que es necesario protegernos y cuidarnos para preservar nuestra vida. No importa en que etapa de la vida estemos, es fundamental incorporar el autocuidado.

Cuando dejamos tiempo para nosotros mismos y lo hacemos una prioridad evitamos el agotamiento y aumentamos nuestra productividad. Cuando escuchamos de autocuidado podríamos pensar en idas al spa, masajes, días enteros libres pero la verdad es que es mucho más que eso. Cuidarse a sí mismo significa preguntarse qué necesito y darse una respuesta honesta. Significa tomar medidas para cuidar de nosotros mismos y de nuestras necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras, ambientales y espirituales.

Comienza con el reconocimiento de que nosotros somos los responsables de nuestro propio bienestar y que se extiende más allá del contexto individual para incluir a todos los que son importantes para nosotros: nuestra familia y nuestra comunidad.

El autocuidado es relativo: así como cada ser humano es único, el autocuidado es diferente para cada uno de nosotros. El autocuidado es escucharse, darse una respuesta honesta y hacer lo que está bien para ti en el momento en que te estás preguntando ¿Cómo puedo ser bueno conmigo mismo?

BENEFICIOS DE AUTOCUIDADO

MEJORA TU PRODUCTIVIDAD

Con el autocuidado, aprendes a decir «no» a las cosas que se extienden demasiado y comienzas a hacer tiempo para las cosas que son más importantes.

Hace que visualices mejor tus metas para enfocarte y concentrarte en lo que estás haciendo y es importante para ti.



MEJORA TU AUTOESTIMA

Cuando tenemos tiempo para nosotros mismos, tiempo en el que nos tratamos bien y satisfacemos nuestras propias necesidades, enviamos un mensaje positivo a nuestra mente.

Un mensaje personal de que somos importantes, haciendo que mejore nuestro diálogo interno.

NOS CONOCEMOS MEJOR

Practicar el autocuidado requiere pensar en lo que realmente nos gusta hacer y necesitamos.

El ejercicio de descubrir qué es lo que realmente nos apasiona e inspira, nos ayuda a entendernos mejor a nosotros mismos.



IDEAS PARA CULTIVAR LOS TIPOS DE AUTOCAUIDADO

AUTOCAUIDADO EMOCIONAL

Ideas de autocuidado emocional

- Mantener un diario y ser totalmente honesto acerca de tus sentimientos.
- Darse tiempo para reflexionar y reconocer lo que realmente no está funcionando.
- Consultar a un terapeuta o doctor cuando sintamos que no podemos solucionar nuestros problemas solos.
- Tomarse el tiempo para estar con un amigo o familiar que realmente nos entienda.
- Aceptar las emociones sin juzgarlas.
- Meditar.
- Refr, viendo una película o videos.
- Permitirse llorar.
- Encuentra canales para expresar tus sentimientos: pintar, bailar, escribir

AUTOCAUIDADO FÍSICO

Ideas de autocuidado físico

- Cocinar una comida nutritiva.
- Ir a la cama un poco más temprano.
- Prepararse para la mañana desde la noche anterior para que puedas dormir un poco más.
- Hacer yoga.
- Unirse a una clase y aprender un nuevo deporte.
- Simplemente dar una caminata.

AUTOCAUIDADO SOCIAL

Ideas de autocuidado social

- Salir con amigos.
- Conectarse con los que están lejos.
- Unirse a un grupo de personas que comparten tus intereses.
- Dejar de socializar con aquellos que no te hacen bien.
- Iniciar una conversación con alguien interesante.
- Inscribirse en una clase para aprender algo y conocer gente nueva al mismo tiempo.

AUTOCAUIDADO INTELLECTUAL

Ideas de autocuidado intelectual

- Leer un libro.
- Hacer un rompecabezas o crucigrama.
- Ser creativos: Escribir, dibujar o tocar un instrumento musical.
- Mezclar la rutina: tomar una ruta diferente para ir al trabajo, ir a un nuevo restaurante o tienda, o terminar nuestra lista de tareas pendientes en un orden diferente.
- Comenzar un proyecto que use las manos como tejido, costura o manualidades.
- Aprende a hacer algo nuevo, como usar un programa de computador o tomar mejores fotos.
- Escuchar un podcast educativo sobre algo nuevo para ti.

