



Guía de Autocuidado

Me Cuido, Me Valoro y Me Construyo

Elaborado por:

Yolismar Gómez, Psicóloga del Proyecto Juntas en Protección de UNIANDES AC.

Esta guía te invita a regalarte un tiempo para ti...

Desde la Asociación Civil Uniandes mediante el proyecto de Juntas en Protección queremos invitarte a cuidarte, valorarte y construirte para que de esta manera tengas calidad de vida.

El autocuidado es la base fundamental del bienestar mental, emocional y físico del ser humano. Es la capacidad de cuidar de nosotros mismos, por esta razón queremos motivarte a que revises cuales son tus prioridades, revisa si te sientes bien con lo que estás haciendo y como lo estás haciendo, y así cuides de tu bienestar.

En esta guía encontraras herramientas para que te cuides, valores y construyas.

¡Importante!

Esta guía tiene como objetivo fomentar las habilidades del autocuidado de las personas que realicen la lectura, mediante el fortalecimiento de sus recursos para incrementar su bienestar y de esta manera tener calidad de vida.





La Salud Mental, es más que la ausencia de trastornos mentales, es un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a las tensiones de la vida, darse cuenta de sus habilidades, aprender bien y trabajar bien, y contribuir a su comunidad (WHO, 2022). Por esto, es esencial tanto para su salud en general como para garantizar su calidad de vida.

La Salud Mental es cuando me siento bien, cuido de mí y cuando me siento mal, cuido mucho mejor de mí.

Autocuidado



El autocuidado es una acción individual que se adquiere junto con la autonomía a lo largo de toda la vida y tiene que ver con aquellos cuidados que se da a sí misma la persona, para tener mejor calidad de vida. El autocuidado es la base absoluta del bienestar mental, emocional y físico, puede ser clave para mantener su salud mental y servir de apoyo para su tratamiento y recuperación, en caso de que tenga alguna enfermedad mental.

El autocuidado es de vital importancia para mantener una relación saludable con nosotros mismos. Representa hacer cosas para cuidar nuestras mentes, cuerpos y almas, ejecutando actividades que causen bienestar y nos permitan gestionar el estrés de la vida diaria.

Al respecto la Asociación Civil Uniandes y el Proyecto de Juntas en Protección invita al autocuidado, como ese recurso fundamental que puede ayudarle a controlar el estrés, disminuir su riesgo de contraer enfermedades y aumentar su nivel de energía, realizando acciones pequeñas para dedicar un poco de tiempo a sí mismos. Te invitamos a valorarte, cuidarte y construirte.

¡¡¡Disfruta del Camino!!!

El amor a tu vida

Es la base de todo amor.

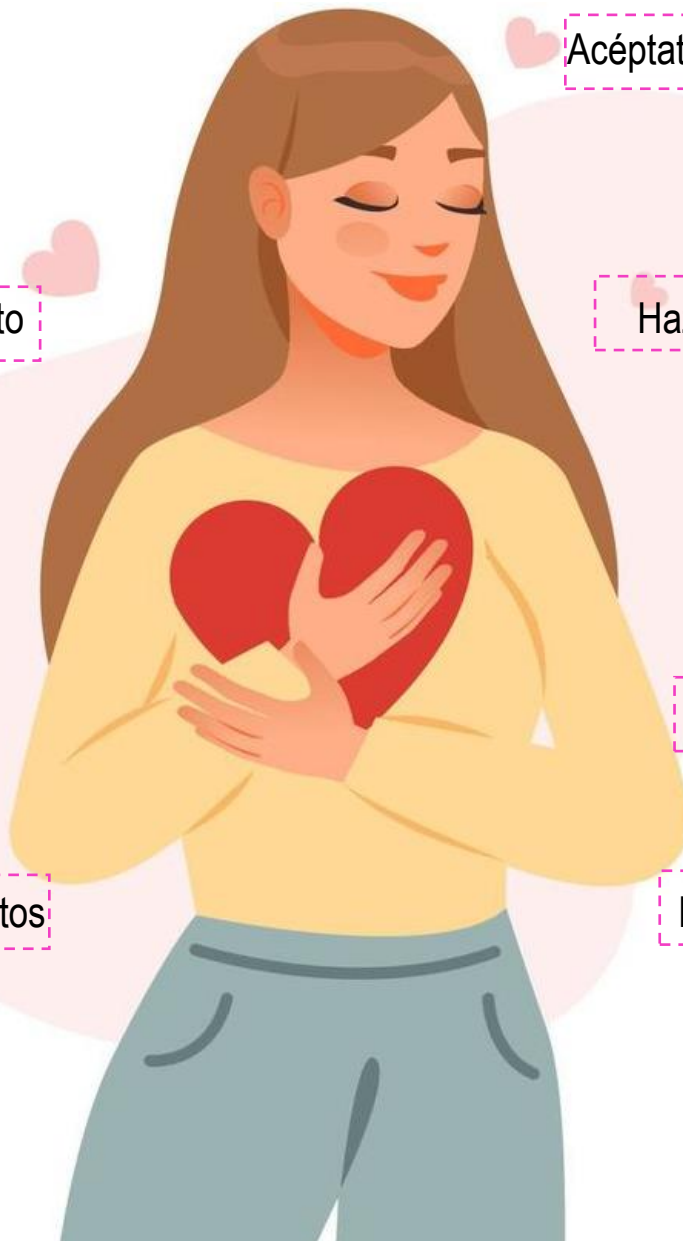
El amor de tu vida eres tú, es decir, el amor que sientes hacia ti. El cual debería ser el primer amor que sentimos. El amor propio es el sentimiento primordial que nos permite conectar con lo que somos, valorarnos y aceptarnos. Nos da libertad y confianza para relacionarnos desde la autenticidad y el buen trato.

Mi primer amor = Yo



Tips para cultivar el amor a tu vida

El amor propio es el aprendizaje más importante que da pie a que se cumplan todos los demás que nos formarán como personas autosuficientes.



Trátate con amor y respeto

No te invisibilices

Establece límites

Reconoce tus pensamientos

Acéptate tal y como eres

Haz lo que te apasiona

No te compares

Agradece cada día

Permítete descansar

La Autoestima

Te da la seguridad de enfrentar y vivir tu vida de la mejor manera.

La autoestima es una apreciación positiva o negativa de sí mismo, que se apoya en una base cognitiva y afectiva, puesto que la persona siente de una forma determinada a partir de lo que piensa de sí mismo. La misma involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida.



Claves para cultivar la autoestima

- 1 Ten siempre presente tus cualidades
- 2 Acéptate incondicionalmente
- 3 Cuida tu lenguaje
- 4 Permítete ser tu mayor fans
- 5 Sustituye tus objetivos por valores



Conecta con tus emociones

Las emociones son señales que nuestro cuerpo nos envía en respuesta de diversos estímulos. Es sumamente importante saber conocer nuestras emociones y gestionarlas, es todo un arte que podemos aprender si ponemos atención. Cuando aprendemos a gestionar nuestras emociones podemos ser capaces de tomar mejores decisiones.

**Las emociones
negativas no existen,
todas son igual de
importantes y
necesarias**



Ideas para conectar con tus emociones

- 1** Conéctate con lo que estas sintiendo
- 2** Respira profundo
- 3** Busca opciones que puedas hacer para cuidarte
- 4** Libera tus emociones
- 5** Son señales de tu cuerpo



Vive el momento presente

Vivir en el presente no solo significa dejar de pensar en el pasado o el futuro, sino también aprender a disfrutar del aquí y ahora, ser plenamente conscientes. Cuando nos concentramos en cada detalle, por ínfimo que nos pueda parecer, aprendemos a disfrutar de las situaciones, nos implicamos en cuerpo y alma e incluso cambia nuestra percepción del mundo que nos rodea.

Es necesario dejar a un lado el piloto automático y conectarnos con el momento presente, una de las técnicas para disfrutar del aquí y ahora es practicar Mindfulness, este implica parar cada día para sentir, mirar dentro y observar las cosas tal y como son, con serenidad y sin enjuiciar.



Tips para practicar mindfulness



Ropa y postura
cómoda



Busca tiempo



Céntrate en
tu respiración



Encuentra tu
momento



No te juzgues



Escoge un
ambiente relajado

Alimentación equilibrada

La alimentación equilibrada no se basa en restringir, prohibir alimentos, sacrificarse, obsesionarse con calorías, sino en integrar nuevos hábitos más saludables, equilibrados y acordes a tus necesidades.

Hoy queremos invitarte a hacerte consciente de que y como estas comiendo.

¡Come para disfrutar!



Recomendaciones para una alimentación equilibrada

1 Planifica tu alimentación

2 Prepara tu comida

3 Consume alimentos naturales, como frutas y verduras

4 Evita alimentos procesados y comida rápida

5 Come para disfrutar

Actividad física

El ejercicio físico es uno de los pilares para cuidar de tu salud. Lo que haces con tu cuerpo tiene que tener un sentido más allá del número que indica una balanza o la talla de la ropa. Ese sentido te lo darán los valores que guían tu vida, y entre esos valores debe estar el autocuidado y el auto respeto por el propio cuerpo.

**Ejercita
Tu cuerpo**

**porque
lo amas**



**y no
porque**

lo odias

Tips para realizar actividades físicas

1 Ten una vida activa

2 Busca actividades físicas que te motiven

3 Usa ropa cómoda

4 Hidrátate

5 Disfruta del camino

Sueño saludable

Dormir bien y con las horas de descanso necesarias incide de manera directa en la calidad de vida y el estado psicológico de las personas. Atender a sus necesidades es una clave prioritaria para el autocuidado, tener un sueño reparador es fundamental para tu bienestar.



Sugerencias para un sueño reparador

- Establece un horario
- Evita la automedicación
- Espacio adecuado de sueño
- Utiliza ropa cómoda
- Desconéctate de las preocupaciones



Interacción social

Somos seres sociales, nuestro cuerpo se activa a través del tacto. Te invitamos a observar el tiempo que dedicas para compartir con las demás personas, para crear un mejor equilibrio, para que todos y todas podamos crecer y cuidarnos.



Pistas para un buen compartir

Coloca
límites

Planifica
encuentros

Empatía

Mindfulness



Agradece
por lo vivido

Reserva
tiempo de
calidad

Compromisos

Referencias

Ávalos, B., Cavada, P., Pardo, M., & Sotomayor, C. (2010). La profesión docente: temas y discusiones en la literatura internacional.

Barreto, P. y Soler, M. (2008). Psicooncología. 5 (2-3), 383-400. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/277274808_Predictores_de_duelo_complicado/link/09e41514041d1f1d66000000/download

Barrett, L. y Gross, J. (2001). Inteligencia emocional: un modelo de proceso de representación y regulación de las emociones. Emociones y comportamiento social. Emociones: problemas actuales y direcciones futuras. 286–310. Guilford Press.

Fundación Arturo López Pérez (2017). Guía de Autocuidado y Prevención. Recuperado de https://www.institutoncologicofalp.cl/wpcontent/uploads/2017/03/guia_saludable_agosto.pdf

Feldman, R. (2007). Desarrollo psicológico. 4.^a edición. México: Pearson Educación

Instituto MIDAP. (2019). Cuidemos nuestra salud mental [Video]. Youtube. <https://youtu.be/ry7mu4UCzPU/>

Tobón, O. (2003). El autocuidado: una habilidad para vivir. Fundación de Investigaciones Sociales A.C. Acohol- Infórmate. Recuperado de: <http://www.alcoholinformate.com.mx/pdfdocument.cfm?articleid=370&catid=5>

World Health Organization, WHO. (2022). Mental health: strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

“Uno siempre debiera empezar por sí mismo, pero uno nunca debiera terminar por sí mismo”

Erich Fromm

¡Se la mejor versión de ti!