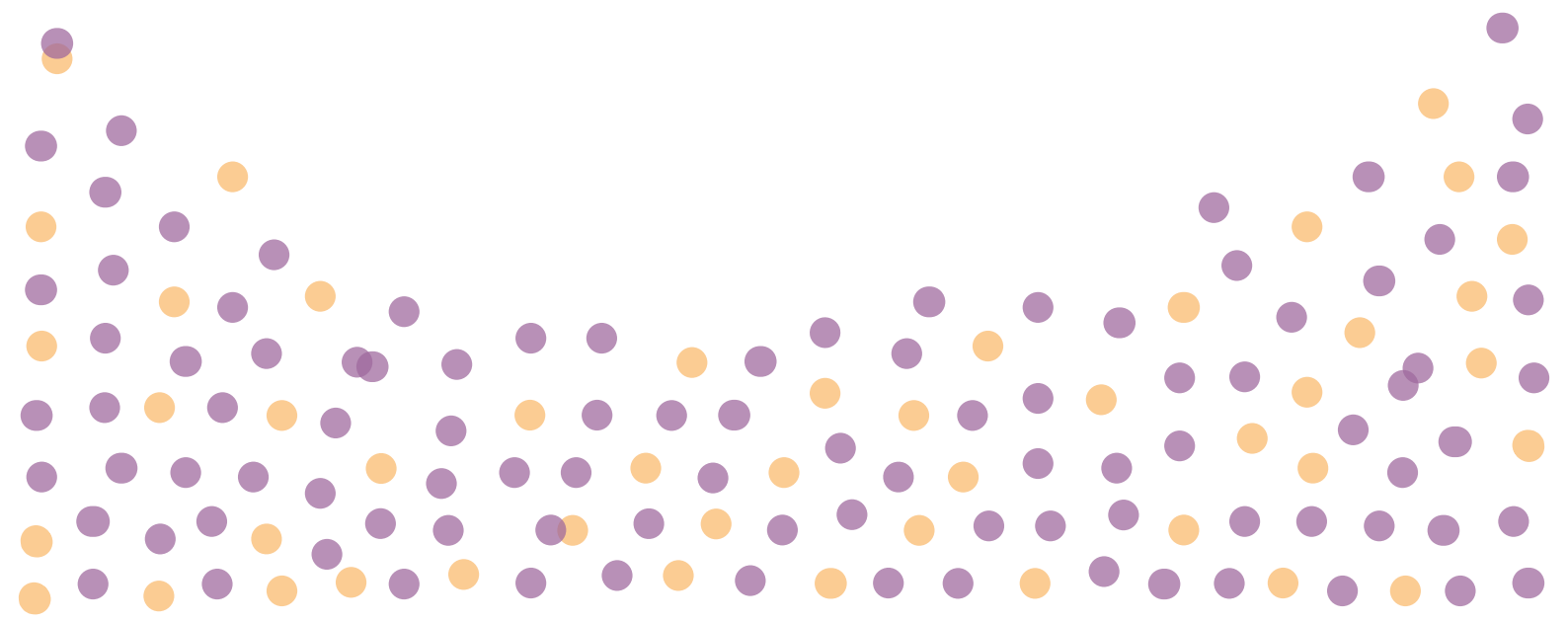




LECCIÓN 10

AUTOOCUIDADO



¿CÓMO CUIDO DE MI MISMO?

EL AUTOCUIDADO SE REFIERE A TODAS LAS ACTIVIDADES QUE REALIZAMOS DE FORMA SISTEMÁTICA PARA GARANTIZAR NUESTRO BIENESTAR. FÍSICO, MENTAL, EMOCIONAL Y ESPIRITUAL.

ALGUNAS DE ESAS TAREAS INCLUYEN ACTIVIDADES DE HIGIENE PERSONAL, ACTIVIDAD FÍSICA ENTRE OTRAS.

EL AUTOCUIDADO IMPLICA PRINCIPALMENTE EL QUE YO EJERZA MI RESPONSABILIDAD PERSONAL HACIÉNDOME CARGO DE MI MISMO DE FORMA INTEGRAL.

¿CÓMO CUIDO
MI CUERPO?

¿CÓMO CUIDO
MI MENTE?

¿CÓMO CUIDO
MI
EMOCIONALIDAD?

¿CÓMO CUIDO
MI
ESPIRITUALIDAD?

PLAN DE AUTOCUIDADO

A nivel intelectual solemos comprender con facilidad que es importante y vital cuidar de nosotros mismos, sin embargo, a nivel práctico, solemos muchas veces hacer poco para realmente procurar nuestro bienestar a largo plazo.

Usa el siguiente documento como guía para crear un plan de autocuidado. A continuación presento algunas actividades a modo de ejemplo. La invitación es que elijas algunas de cada categoría o bien, que te inspiren para crear las tuyas, y que establezcas momentos y periodos de tiempo específicos para realizar estas actividades. Sé realista y no te satures, elige sólo las actividades que realmente estás dispuesto a cumplir.

FÍSICO:

- Comer de forma balanceada.
- Respetar mis horarios de comida.
- Chequeos médicos periódicos.
- Realizar actividad física.
- Mantenerme hidratado.
- Procurarme un buen descanso por las noches.
- Llevar una rutina de cuidado personal.
- Masaje.

EMOCIONAL:

- Platicar con alguien de confianza.
- Ir a terapia.
- Escribir un diario.
- Realizar alguna actividad que disfrutas.
- Pasar tiempo con seres queridos.
- Hacer cosas que me hagan sentir bien.
- Abrazarme y abrazar a otros.

MENTAL:

- Aprender algo nuevo.
- Leer.
- Apagar el celular.
- Ver un programa que me gusta.
- Salir a divertirme o a distraerme.
- Escuchar música.
- Tomar recesos o pausas.
- Hacer actividades diferentes a las que hago normalmente.
- Salir de vacaciones.

ESPIRITUAL:

- Pasar tiempo conmigo.
- Hacer respiraciones profundas.
- Meditar.
- Dar una caminata en la naturaleza.
- Pasar tiempo en silencio.
- Rezar u orar.
- Practicar yoga.
- Practicar el perdón.
- Dar gracias.

PLAN DE AUTOCUIDADO (2)

¿Qué actividades voy a realizar todos los días?

Físicas:

Emocionales:

Mentales:

Espirituales:

¿Qué actividades voy a realizar una vez por semana?

Físicas:

Emocionales:

Mentales:

Espirituales:

¿Qué actividades voy a realizar una vez al mes?

Físicas:

Emocionales:

Mentales:

Espirituales:

¿Qué actividades voy a realizar una vez cada seis meses?

Físicas:

Emocionales:

Mentales:

Espirituales:

¿Qué actividades voy a realizar una vez al año?

Físicas:

Emocionales:

Mentales:

Espirituales:

Tal vez no siempre puedas seguir el plan al pie de la letra, ¡no te desanimes! Se trata de hacer el propósito consciente y tomar acción y responsabilidad en el cuidado de nosotros mismos.

Recuerda que puedes reconsiderar y modificar tus metas de autocuidado en cualquier momento. El autocuidado busca ayudarte a sentirte mejor y no es la intención convertirlo en una fuente de estrés.

PARA REFLEXIONAR...

El autocuidado es una expresión de amor y aprecio hacia nosotros mismos. Vamos a mirar un poco más de cerca el aspecto del autocuidado y vamos a ir reflexionando sobre las áreas mencionadas en la página anterior. A continuación, te invito a leer atentamente y a responder con la mayor honestidad posible las siguientes preguntas. ?

Del 1 al 10, en donde 1 es "muy poco" y 10 es "totalmente" responde a las siguientes preguntas:

¿Mi higiene personal es adecuada?

¿Me procuro suficiente sol cada día?

¿Considero que realizo actividad física suficiente?

¿Me procuro suficiente movimiento?

¿Me procuro alimentos sanos que me nutren y mantienen mi cuerpo en buen estado?

¿Consumo alimentos que me causan inflamación, molestias o dolor sólo porque disfruto su sabor?

¿Me realizo chequeos médicos o estudios generales al menos una vez al año?

¿Tomo suficiente agua día a día?

¿Acudo al médico cuando no me siento bien?

¿Me procuro un descanso nocturno adecuado y suficiente?

¿Tengo cuidado de que lo que veo y escucho me proporcione sensaciones de bienestar?

¿Procuro que lo que veo y escucho potencie mi crecimiento personal?

¿Procuro que lo que veo y escucho esté alineado con la persona que deseo ser?

¿Procuro que mis relaciones potencien mi crecimiento personal?

¿Procuro que mis relaciones me proporcionen sensaciones de bienestar?

¿Qué actividades de autocuidado no realizo o he dejado de realizar?

¿Qué acciones puedo emprender para cuidar mejor de mí mismo?
