

AUTOCUIDADOS

DEFINICIÓN:

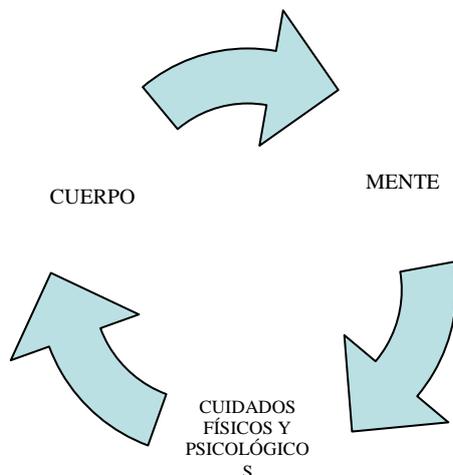
El auto-cuidado es la práctica de actividades que las personas realizan en favor de sí mismas para mantener la vida, la salud y el bienestar.

Todas las personas tenemos la capacidad para cuidarnos, y este autocuidado lo aprendemos a lo largo de nuestra vida, principalmente mediante las comunicaciones que ocurren en las relaciones interpersonales. Por esta razón no es extraño reconocer en nosotras mismas prácticas de autocuidado aprendidas en la familia, la escuela y las amistades. Las personas desarrollamos **prácticas de autocuidado que se transforman en hábitos**, que contribuyen a la salud y el bienestar.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS HÁBITOS Y HABILIDADES DE AUTOUIDADO?

- Proporcionan **bienestar** y **previenen la aparición de problemas de salud** física y/o psicológica.
- **Fomentan la autoestima**: cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente es querernos y valorarnos a nosotras mismas.

HABILIDADES Y/O HÁBITOS DE AUTOUIDADO:



CUIDADOS FÍSICOS

- **Dieta equilibrada** (alimentación y bebida): una dieta rica en verduras y hortalizas (especialmente espinacas, espárragos, coles, zanahorias, calabaza, pepino, etc), frutas (especialmente las que contienen más vitamina C: naranjas, fresas, kiwis, piña, papaya, pero también plátano, aguacate, melocotón, albaricoques, uvas, etc), cereales (sobre todo cereales integrales: arroz, avena, trigo), legumbres (guisantes, lentejas, garbanzos, judías) y frutos secos tiene numerosos beneficios tanto para tu salud física como para la psicológica.

- **Ejercicio físico, deporte moderado:** además de ser beneficioso para tu salud física, contribuye a disminuir la ansiedad y a aumentar el estado de ánimo. Yoga, pilates, natación, caminar, etc.

- **Descanso adecuado:** llevar rutinas de sueño; evitar consumo de cafeína, tabaco, cacao, etc, de 2 a 3 horas antes de dormir; evitar actividades estresantes o activadoras 1 hora antes de dormir; procurar cenar al menos 2 horas antes de dormir y evitar comidas copiosas; ejercicios de relajación y de respiración; condiciones ambientales buenas (luz, ruido, temperatura).

- **Revisiones médicas periódicas** (en función del estado de salud)

- **Higiene y aseo personal**

CUIDADOS PSICOLÓGICOS

- **Equilibrio entre relaciones sociales y tiempo de soledad:** dedicarnos un tiempo a nosotras mismas y un tiempo a cultivar nuestras relaciones afectivas.

- **Autoestima saludable:** evita compararte con las demás personas; valora los aspectos que te gustan de ti y tus logros; acepta lo que no te guste de ti misma y no puedes cambiar, y cambia aquellos aspectos que quieras mejorar (pero acéptate por quien eres: todas las personas somos valiosas); evita generalizar experiencias negativas; evita juzgarte y juzgar a las demás personas; acepta los errores; implícate en actividades nuevas, que te enriquezcan; valora tu esfuerzo en las tareas que emprendes. HAZTE RESPONSABLE DE TU PROPIA VIDA.

- **Gestión del tiempo, corresponsabilidad:** dedícate un tiempo a ti misma y otro a las tareas que tengas que realizar; delega; organiza tu tiempo; comparte la responsabilidad.
- **Manejo de pensamientos negativos:** sé consciente de tus pensamientos negativos (generalizar, centrarse sólo en lo negativo; “adivinar el futuro”, “leer la mente de las demás personas”, etiquetarnos o etiquetar a las demás personas, etc) y cuestionátelos: ¿esto que estoy pensando es realista? ¿es así? ¿por qué? ¿qué pruebas a favor y en contra tengo? ¿Qué consecuencias tiene esta forma de pensar? Si el pensamiento es negativo y poco realista (por ser muy extremo, por contener afirmaciones del tipo “todo”, “nada”, “siempre”, “nunca”, etc, intenta sustituirlo por otros más realistas).
- **Asertividad:** expresa tu opinión y tus puntos de vista (todas las personas tenemos derecho a pensar, sentir y actuar de manera diferente, respetando siempre los derechos de los/as demás); aprende a decir “no” (tenemos derecho a negarnos a las peticiones que nos hagan, al igual que la otra persona tiene derecho a pedirnos); realiza peticiones o pide ayuda cuando creas que la necesitas, expresa tus sentimientos positivos y negativos, etc.
- **Procesos de resolución de problemas y toma de decisiones.** No hay una única manera de hacer las cosas, al igual que no hay única solución. Ten en cuenta que las cosas no dependen al 100% de nosotras mismas: ocúpate de lo que depende de ti y maneja el miedo a equivocarte y el miedo a decidir (generalmente las consecuencias de equivocarnos no son catastróficas). Todas las personas podemos cometer errores: tenemos derecho a equivocarnos. Ten en cuenta diferentes perspectivas a la hora de afrontar el problema y de valorar alternativas de resolución al mismo.
- **Habilidades de conciencia:** el darse cuenta. Es fundamental ser conscientes de cómo nos sentimos, cómo actuamos, cómo pensamos, etc. Aprende a escucharte y a dialogar contigo misma. De igual manera, intenta centrarte en el momento presente: el pasado no se puede cambiar, pero sí podemos cambiar la manera en que nos relacionamos con el pasado. Y tampoco el futuro se puede predecir, así que la opción más adaptativa es tener en cuenta lo que vivimos en el momento presente, y pensar que las cosas cambian continuamente (y que, aunque lo estemos pasando mal ahora, el sufrimiento o el malestar no son eternos).
- **Habilidades de regulación de las emociones:** el ser conscientes de cuáles son nuestras emociones, pensamientos y conductas es el primer paso para regularlas, incrementando la frecuencia de acontecimientos emocionales positivos y reduciendo la

frecuencia o el impacto de acontecimientos emocionales negativos (una de las mejores maneras es con el autocuidado).

HABILIDADES DE MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD:

Identificación de las señales de ansiedad/estrés, las situaciones desencadenantes, y los pensamientos y comportamientos asociados, para la puesta en marcha de estrategias de afrontamiento.

- Actividades placenteras y gratificantes
- Ejercicios de relajación y respiración
- Organización del tiempo
- Distracción
- Manejo de pensamientos negativos
- Alternativas de solución de problemas y toma de decisiones
- Afrontamiento del problema. Para la parte modificable de las situaciones: resolución de problemas. Para la no modificable: autocuidado emocional.
- Apoyo social