

¿Qué es el
autocuidado?

El autocuidado
puede
considerarse
como la
capacidad de un
individuo para
realizar las
actividades
necesarias para
vivir y
sobrevivir
(Cavanagh,1993)

○ FICINA DE TRABAJO
SOCIAL
2283-5360 EXT 252
trabajosocial@seccr.com



AUTOCAUIDADO

"Un compromiso personal".

Guía de Autocuidado

- *Reviso constantemente mi ser interior.
- *Cuido mi cuerpo: realizo ejercicios de relajación, respiración, ejercicio físico, tengo adecuada alimentación, sueño, descanso y espiritualidad.
- *Descubro y valoro mis emociones y soy libre para expresarlas.
- *No soy tan exigente conmigo, me permito sentir tristeza o enojo, pero de igual forma doy paso a otras emociones.
- *Sonrío, el sentido del humor alegra mi vida.
- *Mantengo contacto íntimo con personas de confianza que me ayudan y son importantes para mí (parejas, familia, amigos/as, etc).
- *Confío ...en mí sé que: "dentro de mí está el poder para solucionar mis problemas" y "escucho mi voz interior porque en ella puedo encontrar respuestas"
- Realizo actividades que me gustan y me hacen sentir bien.
- Amo y me dejo amar.

Fuente: Conejo, 2014.

Otras recomendaciones:

- ´Tenga conciencia del tiempo (Detenerse).
- ´Viva la vida desde el ahora.
- ´De espacio al tiempo emocional.
- ´Conozca sus necesidades e intereses.
- ´Tenga un equilibrio en su vida.
- *Actitud positiva

La importancia del autocuidado:

El autocuidado permite alcanzar una mejor calidad de vida, a través del fortalecimiento del potencial de autonomía y de la responsabilidad en sí mismos, indispensables para tener una vida pleno y saludable.

