



# Recomendaciones para el Autocuidado

## CiNiG SPAMSU



# Qué es el autocuidado

Son acciones voluntarias que están orientadas a mejorar la salud y bienestar de la persona que las realiza

Auto

Propio o por uno mismo

Cuidado

Pensamiento o interés reflexivo que uno pone en algo



De acuerdo con Alma Patricia Piñones Vázquez, académica del Centro de Investigaciones y Estudios de Género de la UNAM (CIEG), entrevistada en 2021 por TV UNAM, **el autocuidado tiene dos aristas importantes: la responsabilidad de sí mismo y el compromiso con las otras personas.** En tanto te cuidas también cuidas las personas de tu entorno.

Escuchemos lo que señala la entrevistada:



dé clic al video



# Cuál es la importancia y beneficios del autocuidado



Mejorar nuestra calidad de vida y prevenir enfermedades físicas y mentales.



Mejorar la relación con nosotros/as mismos/as. El autocuidado invita a que cada uno/a de nosotros/as piense, reflexione, se tome el tiempo en considerar lo que realmente le apasiona y le inspira. Esto conlleva una mejora en la autoestima.



Promueve la toma de decisiones y el establecimiento de límites tanto de la persona como lo de los otros/as y hacia los otros/as.



Favorece la productividad. Al revisar nuestras necesidades y generar un consecuente establecimiento de límites priorizamos las más importantes. Hay que tomar descansos.



# Tipos de autocuidado

**01**

## **Autocuidado individual**

Es cuando nos hacemos gestores/as de nuestra salud. Nos hacemos conscientes de nuestras necesidades y de la importancia de brindarles el tiempo suficiente para llevarlas a cabo.

**02**

## **Autocuidado colectivo**

Son acciones que podemos planear y desarrollar en cooperación entre los miembros de una misma comunidad, ya sea nuestro grupo familiar, de trabajo, etc.

**03**

## **Autocuidado físico**

Se refiere a todo lo relacionado con el bienestar del cuerpo, con lo cual es importante tener una alimentación saludable, hábitos de higiene, un régimen de sueño apropiado, mantener una actividad física, para prevenir y atender cualquier enfermedad o molestia.

**04**

## **Autocuidado emocional**

El autocuidado emocional es sinónimo de bienestar. Cada persona debe encontrar una manera particular de afrontar las situaciones. Cada quien debe identificar sus propios recursos, gustos, intereses para tener espacios de autocuidado emocional.

**05**

## **Autocuidado cognitivo**

Son todas aquellas actividades, acciones y decisiones voluntarias que tienen como objetivo mejorar el bienestar de nuestras funciones mentales y pensamientos.

**06**

## **Autocuidado social**

Se relaciona con el tiempo y las actividades que dedicamos junto a otros/as, así como las experiencias que resultan del fortalecimiento de estos lazos.





## 02. Autocuidado colectivo

Algunas de las actividades que se sugieren son, por ejemplo, organizar una práctica de un deporte, reforestar, el manejo y disposición de las basuras, constituir grupos de lectura, de cine, en general que procuren el bienestar común.

## 03. Autocuidado Físico



### Tener una dieta saludable

Pocas veces somos conscientes de los alimentos que ingerimos, la mayoría del tiempo se asume como otras actividades más del día, cuando es uno de los principales factores en la aparición de enfermedades como diabetes, osteoporosis, anemia, enfermedades coronarias, entre otras (Socarras, et al. 2010 y Savino, 2011).

### Realizar actividad física

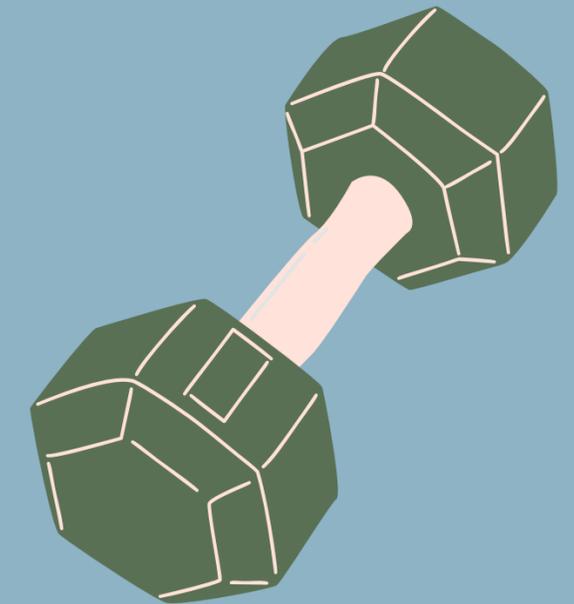
Con el tiempo es normal el deterioro del cuerpo y el ejercicio físico previene riesgos durante la vejez, reduce el deterioro natural, pues se fortalece el organismo. Hay que mantener el tono muscular durante la vejez.

### Cuidado de la higiene

Es darle al cuerpo la atención y limpieza para que funcione sin riesgo de enfermedades. Además mantener limpios los espacios o ambientes en los que

### Dormir y descansar lo suficiente

Es un período de reposo no de inactividad, dado que a nivel cerebral ocurren algunos procesos que también son importantes para la memoria y la atención.

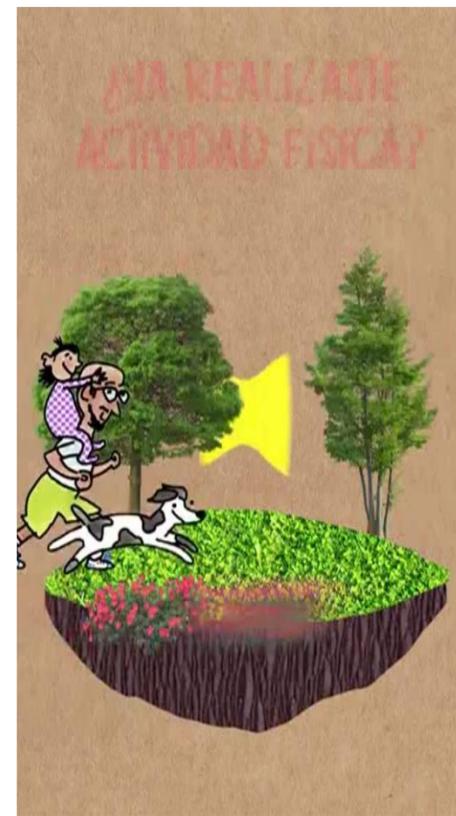


## Tips de autocuidado físico



Actividad física: muévete aunque sea un poco

dé clic al video



SOMOS LO QUE COMEMOS

Somos lo que comemos

dé clic al video



## Controla las alteraciones del sueño

- Hay que cuidar en entorno. Se recomienda dormir en un espacio seguro, un colchón cómodo, una almohada adecuada, poca luz, poco ruido, temperatura agradable. No usar el espacio de descanso para otras actividades: trabajar, jugar en consolas, comer, etc.
- Ser constante: tener horas designadas para ir a dormir y despertarnos. Esto nos permite acostumbrar a nuestro cuerpo a un horario y facilita que se prepare a conciliar el sueño.
- No consumas estimulantes después de media tarde. Aprende a conocer tu cuerpo, probablemente consumir un café después de media tarde altere tu ciclo del sueño. Evita además otras bebidas estimulantes y considera ciertos medicamentos utilizados.



# 04. Autocuidado emocional

## Identificar las emociones y las sensaciones

Es importante preguntarse ¿qué estoy sintiendo?, ¿qué síntomas físicos estoy experimentando?, ¿cuál es la causa?, ¿por qué aparece ahora?

## Aprender a reconocer las emociones

Es importante analizar qué signos en el cuerpo están presentes. Tratar de hacer una lista con todas las emociones y ¿qué es lo que se evidencia a partir de dichas emociones

## Prestar atención a la reacción del cuerpo

Las emociones se rigen por el sistema límbico y el sistema nervioso autónomo, son difíciles de manipular en un primer momento. Se recomienda que te tomes un momento y dejes que la emoción “baje” para pensar con claridad sobre ella, y sobre lo que se va a decir y hacer.

## Prestar más atención a la respuesta que a la situación

No creer que la situación es la causante de la reacción, poner énfasis en la respuesta emocional

## Expresar las emociones adecuadamente y proporcionalmente

Cuando se comprende el paso anterior se puede expresar las emociones de forma más controlada

## Realizar una vivencia experiencial con el cuerpo.

Si se presentan emociones incontrolables, debemos señalar la parte del cuerpo en la que ocurren. Marcar de un color y textura concreta y localizarla en el lugar específico para intentar tener una relación distinta.

## Intentar ser honesto con lo que se siente y se hace

Si, por ejemplo, se siente indiferencia por una persona, ¿por qué seguir intentando caerle bien?, o si se está irritado, molesto y enfadado, ¿por qué evitar una conversación para darse a entender?

## Elegir la mejor situación para expresarse

Hay que elegir el momento adecuado. Debemos decidir cuándo será el momento más oportuno para expresar una emoción, para tener una conversación constructiva con la o las otras personas.



# Tips para autocuidado emocional



- 01** Escuchar música relajante, de acuerdo a nuestros gustos
- 02** Escribir
- 03** Leer
- 04** Tener un diario personal
- 05** Sembrar plantas o cuidar del jardín
- 06** Hacer un memorial
- 07** Hacer un álbum de fotos
- 08** Hacer un collage
- 09** Dibujar, pintar
- 10** Ver una película
- 11** Tener conversaciones con personas cercanas, de tu confianza

## **12** Relajación muscular progresiva



dé clic al video



# 05. Autocuidado cognitivo



## Cuidar los pensamientos

Escribir pensamientos. Incluir en los pensamientos afirmaciones positivas. Reconocer los pensamientos recurrentes que muestran cómo te identificas a tí mismo. Expresar los pensamientos en espacios seguros, con personas profesionales o de confianza.

## Exceso de información

Es importante que discriminemos la información que recibimos de una forma saludable. Debemos usar la verificación de la fuente, si es confiable. Expresar si estamos saturados y queremos establecer un tema con el que estemos más cómodos.

## Qué habilidades tenemos al comunicarnos

Identificar nuestro nivel de percepción, e decir, cómo interpretamos, entendemos la información recibida a través de los sentidos. Porque esa información nos conlleva a tomar acciones. Qué nivel de atención tenemos, es decir, en qué parte del mensaje nos enfocamos. Cómo es nuestra capacidad de retención de información, la memoria con que contamos para almacenar información.

## Realizarnos un reconocimiento del estado cognitivo

Si tenemos bajo rendimiento en actividades diarias, dificultad para comunicarnos, baja autoestima, sensaciones de agotamiento, entre otras relacionadas.



# Tips autocuidado cognitivo

## No exigirnos demasiado a nivel intelectual

## Redactar objetivos a corto plazo

Es beneficioso mantener una rutina diaria, con horarios en el trabajo, hogar, familia, ejercicio físico, tiempos de tv, descanso, etc.

## No tomar decisiones importantes

Cuando nos sentimos abrumados, con incertidumbre o porque hemos pasado una situación que provocó emociones incómodas. Mejor espera para tomar una decisión

## Manejo de los pensamientos y las emociones



de clic la video





### **Mantener el contacto con personas valiosas**

Por medio de mensajes, videollamadas, publicaciones en redes sociales, para mantener el contacto y conocer sus opiniones, deseos, ideas, estado de salud

### **Planear actividades de convivencia**

Organizar excursiones, ir a museos, participar en una maratón, ir a cine, organizar una fiesta. estos favorecen el desarrollo de nuevas experiencias, siempre y cuando se sienta cómodo en estas actividades.

## **06. Autocuidado social**

### **Escuchar y dejarse escuchar**

Esto establece lazos, facilita la comprensión de las emociones. Permite reconocer que hay otros y otras que pueden estar pasando por historias similares.

### **Gestionar las redes sociales**

Seleccionar personas que respeten nuestras opiniones, que no violen el derecho a nuestra privacidad.



# Tips autocuidado social

Parte de cuidarse a nivel social implica el establecimiento de límites con las demás personas. Es decir, poner las reglas que cada uno fija en las relaciones con otros y otras.



## Límites físicos

Indicar lo que consideras adecuado y no en diversas relaciones y momentos (abrazar, besar, estrechar las manos, husmear espacios personales)

## Límites intelectuales

Se aplican cuando se respeta las opiniones de los y las demás y los momentos apropiados para discutir o generar una conversación en específico.

## Límites emocionales

Cuando elegimos qué tipo de información expresar a las personas de nuestro entorno, ya sean amistades, pareja, familia, en relación a nuestros sentimientos

## Límites sexuales

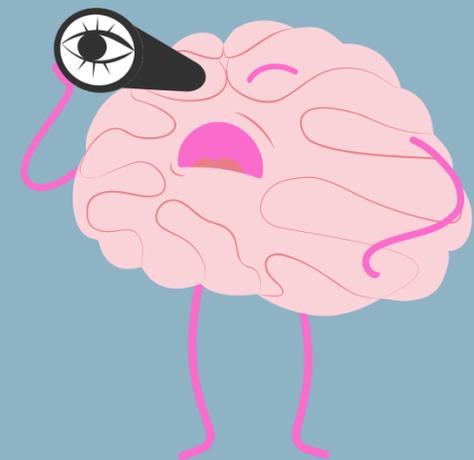
Implica el respeto de los deseos y formas de expresar la sexualidad entre parejas

## Límites materiales

Reconocer con quién compartir o no estos bienes fortaleciendo la propia seguridad

## Límites de tiempo

El tiempo que se le dedica a las diferentes facetas de nuestra vida: trabajo, amigos, pareja, tiempo personal y el derecho a poder gestionarlo con base en nuestras necesidades





# Referencias bibliográficas

Los textos tomados para este documento tienen como referencia el Manual de Autocuidado. Fundasil. En apoyo de Iniciativa Spotlight. Puede consultarse en:  
<https://www.unicef.org/elsalvador/informes/manual-de-autocuidado>

- Y algunos de los videos complementarios fueron recopilados de: Mentalizarte. (2020), es un proyecto de difusión en temas de salud mental del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRFM). Puede consultarse en:  
<https://www.mentalizarte.com/publicaciones.htm>
- TV UNAM. (2021). La importancia del cuidado mutuo y el autocuidado, hábitos durante la pandemia. Disponible en:  
<https://www.youtube.com/watch?v=EfiklAb7nfY>