¿Por qué es importante EL AUTOCUIDADO?



¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

Primero debemos saber que el autocuidado es un conjunto de acciones que realizamos para mejorar salud mental, física y emocional.



¿QUÉ BENEFICIOS TRAE EL AUTOCUIDADO?

1. Mejora la productividad.
2. Mejora el autoestima.
3. Empiezo a conocerme mejor.



TIPOS DE AUTOCUIDADO

AUTOCUIDADO EMOCIONAL

La conexión con nuestras emociones es necesaria, aceptarlas sin juzgarlas, permitirse llorar, ser honestos acerca de los sentimientos nos genera paz mental.

AUTOCUIDADO INTELECTUAL

Ejercitar nuestra mente, estimular el pensamiento crítico, como leer un libro, realizar rompecabezas o crucigramas es una forma de cuidar nuestro bienestar intelectual.

AUTOCUIDADO FÍSICO

Atender a nuestro cuerpo, realizar actividad física, correr, hacer algún deporte o dar una caminata, contribuye al bienestar corporal.

AUTOCUIDADO ESPIRITUAL

Mantener una práctica de meditación, reflexión o hacer un viaje ayuda a generar tranquilidad y plenitud.

AUTOCUIDADO SOCIAL

Conectarnos con otras personas, socializar con ellas e integrarnos para saber que no estamos solos y podemos recurrir a alguna ayuda.



ES IMPORTANTE EL AUTOCUIDADO

¡TU VIDA VA A CAMBIAR!