

# Importancia de los Autocuidados



# Importancia de la Salud Mental

Nuestra salud mental afecta a la forma en que pensamos, sentimos y actuamos en nuestra vida

Va a determinar de qué manera afrontamos los momentos de estrés desarrollamos nuestras habilidades, aprendemos, nos relacionamos con los demás o tomamos nuestras decisiones.



# Situaciones estresantes:

## Manejo de emociones negativas:

- Es normal sentirse desanimado, triste, enfadado o asustado.
- Es importante reconocer estas emociones para tomar conciencia de las mismas y poder gestionarlas de manera saludable.

## Manejo del estrés:

- El estrés forma parte de la vida cotidiana, pero si es demasiado intenso y se prolonga en el tiempo, provoca malestar e incluso puede generar problemas de salud.
- Es conveniente disponer de estrategias que permitan controlar el estrés al que nos sometemos.



# Señales de Alerta



## Físicas

- Cansancio
- Falta de apetito
- Alteraciones del sueño
- Dolores musculares y palpitaciones
- Abandono de su aspecto físico


## Emocionales

- Tristeza y/o sentimientos de culpa
- Disminución de la autoestima
- Cambios de humor e irritabilidad
- Dificultad para concentrarse
- Pérdida de memoria

## Sociales

- Ruptura de las relaciones con familiares y amigos
- Desinterés por actividades que anteriormente realizaba
- Soledad y sentimiento de aislamiento





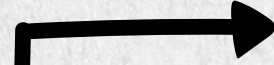
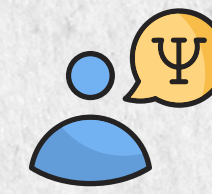
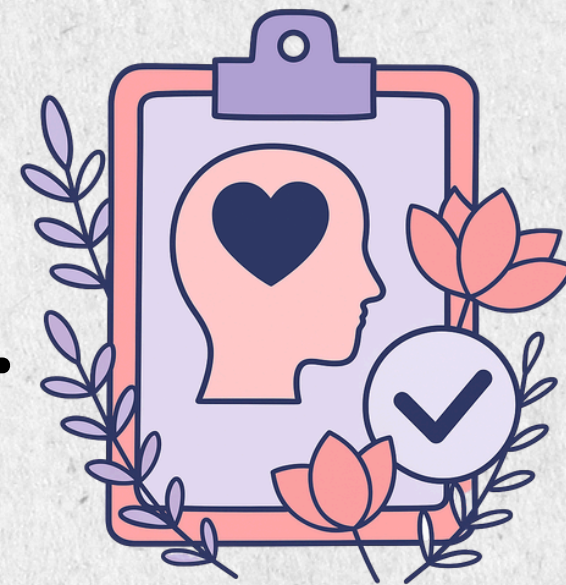
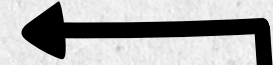
# Estrategias de autocuidado

- Buena gestión del tiempo.
- Rutinas de autocuidado (actividades agradables + rodearse de otros).
- Poner límites a los demás (frenar demandas excesivas).
- Pedir ayuda (relacionarse con otras personas, tener amigos)



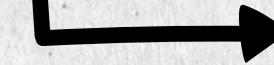
# Tipos de autocuidados

Físico: atención al cuerpo y la salud, alimentación, ejercicio, descanso, tratamientos, etc.



Emocional: cuidar emociones, no evadirlas, reconocerlas, trabajarlas, desarrollar la autoestima, autoperdonarse, poner límites, expresar (actividades creativas como la escritura o la pintura)

Social: relacionarse con los demás, poder estar bien con uno mismo, ser empático y solidario y darse cuenta cuándo se recibe de los demás.



Mental: cuidar la mente, aprender, crecer, estimular la curiosidad, leer, etc.

# Consejos para cuidarse

1. Mantener las horas de sueño (el descanso es fundamental)
2. Seguir una alimentación equilibrada (no saltarse comidas e intentar respetar horarios que aseguren comidas relajadas)
3. Conocer los propios límites y apostar por la precaución (pedir ayuda cuando uno se siente desbordado ante una tarea específica).
4. Diseñar un plan de cuidados (priorizar las tareas más importantes y posponer las que no sean tan urgentes, a veces no es posible hacerlo todo).
5. Valorarse y poner en valor todo lo que uno hace
6. Aprender a relajarse
7. Dedicar tiempo al día a hacer algo con lo que uno disfrute.
8. Apoyarse en los demás (seguir en contacto con los demás, gran importancia para prevenir el aislamiento y la soledad).





¿Qué cosas hacéis  
para cuidaros?



Muchas Gracias

