

**Viva**  
más sanos,  
más felices

**Semana de la Cultura ELA**

**Autocuidado**

**PARA UNA VIDA SANA**



# Autocuidado

El **autocuidado** es una práctica fundamental para cultivar el bienestar integral y la salud mental. Se trata de **acciones conscientes** y deliberadas que nos llevan a dedicar tiempo, energía y recursos a atender nuestras propias necesidades físicas, emocionales y espirituales.

En el tumulto de la vida cotidiana, es fácil perder de vista la importancia de **priorizarnos a nosotros mismos**. Sin embargo, el autocuidado no es un lujo, sino una necesidad vital para mantenernos resilientes ante el estrés y las demandas del entorno.

Implica **reconocer** nuestras necesidades, establecer límites saludables, practicar la autocompasión y nutrir todos los pilares del bienestar.

Al priorizar nuestro propio bienestar, no solo fortalecemos nuestra capacidad para cuidar de los demás, sino que también honramos nuestra propia dignidad y valor como individuos **merecedores de amor y atención**.



## ¿QUÉ CONTIENE ESTA GUÍA?

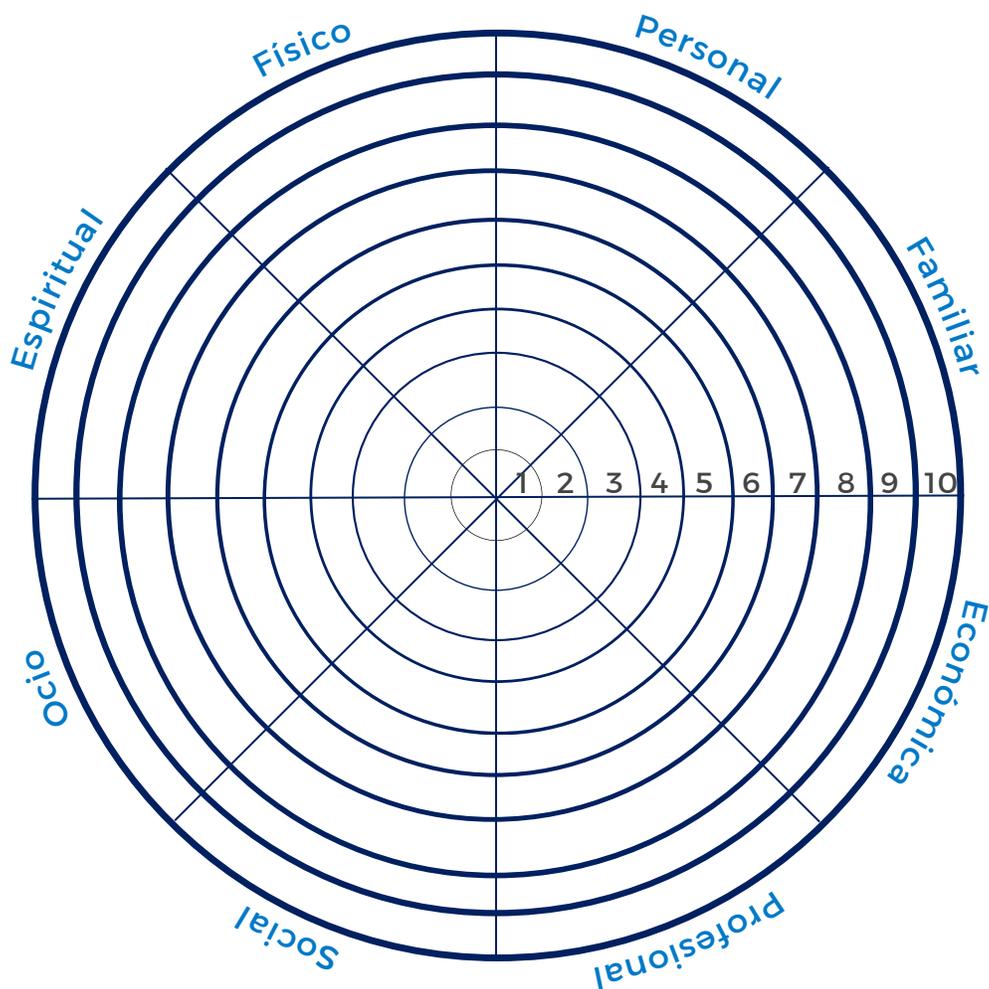
Queremos compartir contigo ejercicios y recursos que te permitan profundizar en las prácticas de autocuidado.

Realizar los ejercicios te permitirá conocerte mejor, escucharte y honrarte. Además, encontrarás la grabación de la sesión.

# Rueda de la vida

Evalúa del 1 al 10 tu satisfacción en las diferentes áreas de tu vida. Une los puntos para obtener una visión general.

A continuación imagina tu nivel ideal de satisfacción en cada área y une los puntos con un color diferente para comparar con tu situación actual.



**Una vez hayas realizado la parte inicial del ejercicio, reflexiona sobre lo siguiente:**

- ¿Qué me está impidiendo alcanzar el nivel de satisfacción que deseo en cada área de mi vida?
  - ¿Qué excusas me estoy dando para justificar no tener el grado de satisfacción que deseo en estas áreas en concreto?
  - ¿Qué haré diferente a partir de ahora?
-



# Cuestionario de la queja

**1 ¿CUÁLES SON TUS QUEJAS MÁS HABITUALES?**

.....  
.....

**2 ¿DE QUIÉN SUELES QUEJARTE?**

.....  
.....

**3 ¿DE QUÉ ASPECTOS DE TU VIDA TE QUEJAS?**

.....  
.....

**4 ¿QUÉ FINALIDAD BUSCAS CUANDO TE QUEJAS?**

.....  
.....

**5 ¿QUIÉN SABE ESCUCHAR TUS QUEJAS?**

.....  
.....

**6 ¿CÓMO ESCUCHAS/RESPONDES A LAS QUEJAS DE LOS DEMÁS??**

.....  
.....

**7 ¿QUÉ CAMBIOS ESTÁS DISPUESTO A REALIZAR PARA SALIR DE LA QUEJA?**

.....  
.....

**8 ¿SI SALES DE LA QUEJA QUIÉN ERES?**

.....  
.....



¿Sabías que disminuir la queja eleva el bienestar y abre espacio a estados de agradecimiento y plenitud?

# Indagándome Bingo

Conocernos mejor nos permite reconocer nuestras fuentes de bienestar, escuchar nuestras necesidades y potenciar el autocuidado sostenible en nuestra rutina. Reflexiona cada día sobre una de las frases, indágate y profundiza en la relación que tienes contigo mismo.

<b>Mi actividad favorita es</b>	<b>Si pudiera tener un deseo, ¿cuál sería?</b>	<b>Me siento feliz cuando</b>	<b>Me siento triste cuando</b>	<b>Me siento importante cuando</b>
<b>Una pregunta que tengo sobre la vida es</b>	<b>La música me...</b>	<b>Me da rabia cuando</b>	<b>Me da mucha alegría cuando</b>	<b>Cuando tengo miedo, yo</b>
<b>Cuando me enojo, yo</b>	<b>Cuando me pongo triste, yo</b>	<b>Me sentí súper valiente cuando</b>	<b>Amo</b>	<b>Pienso que mi cuerpo...</b>
<b>Algo que hago bien y me apasiona es</b>	<b>Algo que hago bien, y me carga es</b>	<b>Ante la incertidumbre yo</b>	<b>Lo mejor de ser yo es</b>	<b>Dicen que soy</b>
<b>Yo digo que soy</b>	<b>Me preocupa</b>	<b>Siento que puedo ser yo mismo cuando</b>	<b>La última vez que hice algo por y para mi fue</b>	<b>Más que nada me gustaría</b>



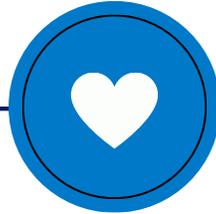
# Mi mayor logro

Piensa en un logro personal del que te sientas realmente orgulloso:

1. Compartan el logro y respondan las siguientes preguntas.

2. ¿Qué fortalezas personales me permitieron lograrlo?

3. ¿Cómo me siento ahora al contarlo?



**Logro:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 10 cosas

Haz una lista con 10 cosas que entregues a otras personas, no tienen que ser cosas materiales, piensa por ejemplo en la escucha, los abrazos, el cariño etc.

# Lo que quiero ser

En este ejercicio creativo, exploraremos nuestros sueños y aspiraciones para los próximos 5 a 10 años. Para comenzar, necesitarás varias revistas que contengan imágenes de paisajes, decoración, símbolos y más.

## 1. Reúne tus Materiales:

- Asegúrate de tener tijeras y pegamento a mano.
- Busca revistas que contengan una variedad de imágenes, preferiblemente evitando aquellas donde predominen retratos de personas.

## 2. Reflexiona sobre tus Metas y Sueños:

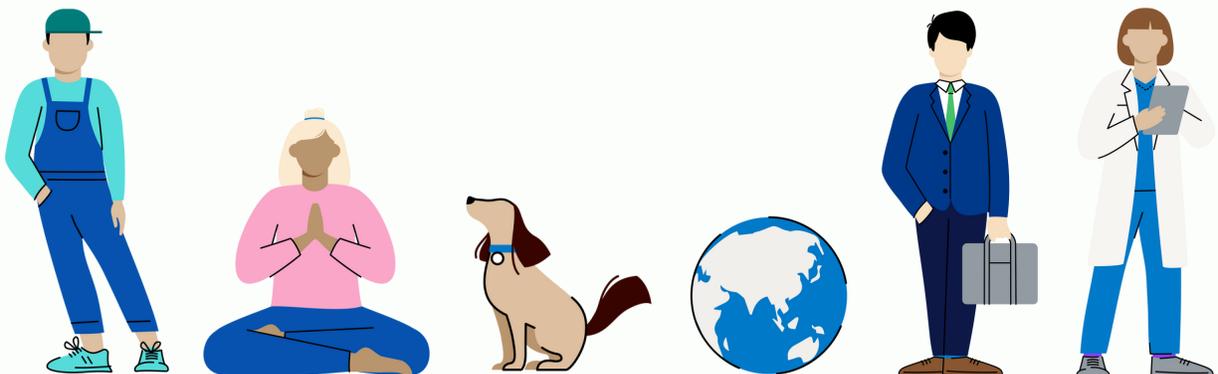
- Piensa en dónde te gustaría estar en los próximos 5 a 10 años.
- Considera las personas, lugares y momentos que te inspiran en la vida.

## 3. Explora y Crea:

- Utiliza las revistas para encontrar imágenes y palabras que representen tus aspiraciones.
- No dudes en cortar y pegar las imágenes y frases que más te llamen la atención.
- Crea collages o composiciones visuales que ilustren tus respuestas a las siguientes preguntas:
  - ¿Dónde quiero estar en 5 a 10 años?
  - ¿Quiénes son las personas que me inspiran?
  - ¿Qué lugares me inspiran?
  - ¿Qué momentos me inspiran?
  - ¿Cuál es mi sueño más grande?

## 4. Visualiza:

Usa tu creación para visualizar y conectarte cada día con las acciones que puedes realizar para cumplir con tus metas.



# Recursos adicionales

Haz clic en cada título y accede a recursos especiales para ti



## LIBRO RECOMENDADO

De la autora Hermínia Gomà aprende sobre cómo fortalecer tu autoestima y confianza para vivir mejor.



## PERSONAS VITAMINA

Mira un divertido ejemplo sobre la importancia de tener personas vitamina en el trabajo.



## GRABACIÓN

Accede a la grabación de la sesión para repasar conceptos y consejos.