

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?

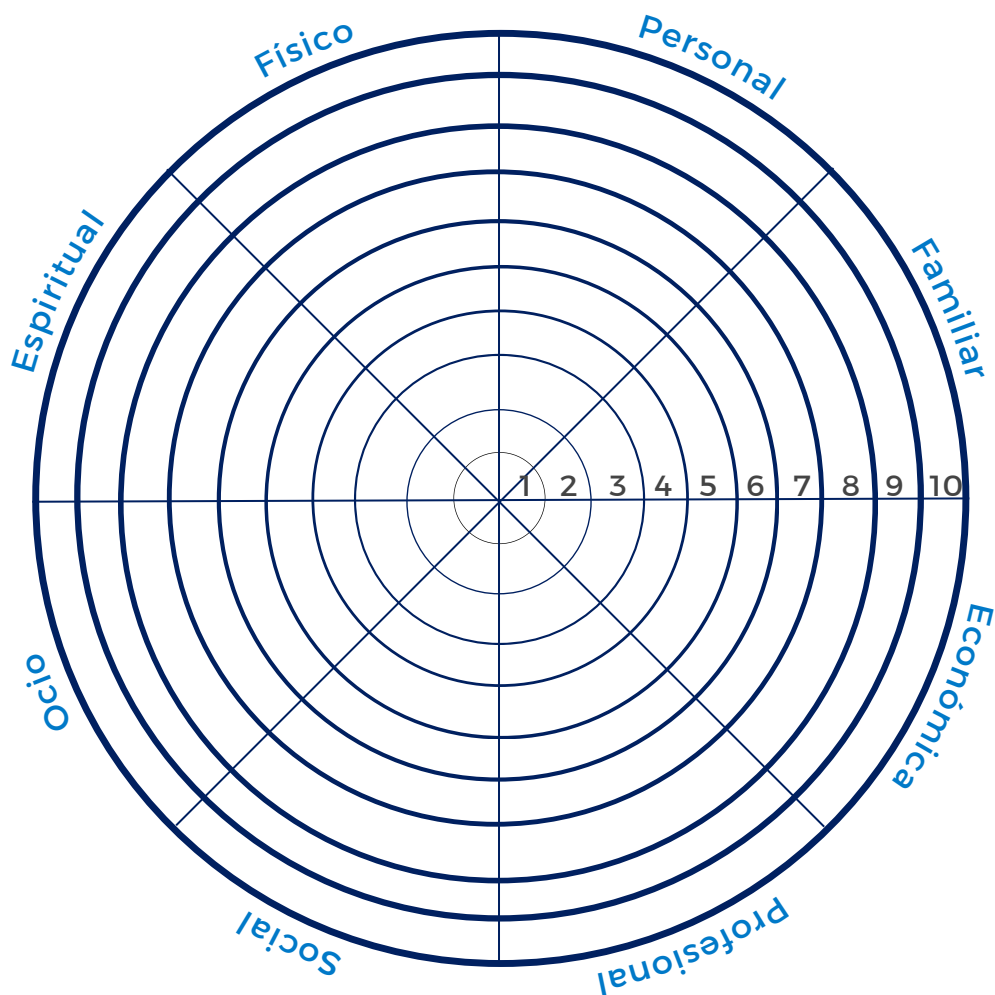
Queremos compartir contigo ejercicios y recursos que te permitan profundizar en las prácticas de autocuidado.

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.

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



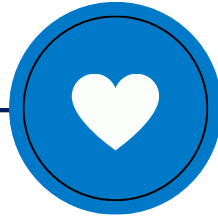
Mi mayor logro

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:

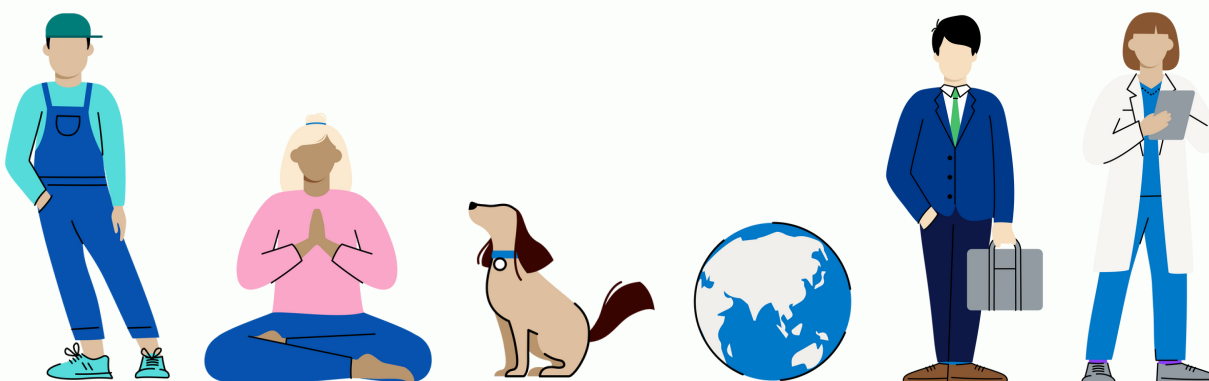
- Piensa en dónde te gustaría estar en los próximos 5 a 10 años.
- Considera las personas, lugares y momentos que te inspiran en la vida.

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.