



## Conductas de autocuidado

Ser la mejor versión de usted mismo depende de practicar conductas de autocuidado. Pero, ¿qué significa eso exactamente? Una búsqueda en Internet arrojará múltiples definiciones de autocuidado. Quizá la más sencilla de entender sea la del Diccionario Oxford, que dice: "la práctica de tomar medidas para preservar o mejorar la propia salud".

Así pues, el autocuidado es una decisión muy activa, coherente y poderosa de participar en actividades para estar y mantenerse sano.

Por desgracia, muchas personas consideran el autocuidado un lujo, en lugar de una prioridad. Es fácil anteponer las necesidades de los demás a las propias. Pero descuidar el cuidado personal puede hacer que se sienta abrumado, cansado y mal preparado para afrontar los altibajos de la vida.

Aunque encontrar formas de relajarse es una gran forma de autocuidado, es mucho más que eso. Se trata de cuidarse mental, física, emocional, social y espiritualmente.

Si esto le parece mucho, recuerde que no tiene por qué abordarlo todo a la vez. Es importante encontrar un equilibrio que le permita abordar cada área en función de sus necesidades en cada momento. A veces puede que necesite más autocuidado en un área específica para restablecer el equilibrio o hacer frente a un factor estresante concreto. Otras veces, puede ser fácil centrarse en varios aspectos del autocuidado a la vez porque la vida avanza sin problemas.

Sea cual sea el caso, haga del autocuidado una prioridad para poder dar lo mejor de usted en todos los ámbitos de su vida.

## Consejos de autocuidado

### Mental

- Practique aficiones que le hagan feliz
- Mantenga la mente activa con rompecabezas, juegos de palabras y números
- Lea libros, tanto por placer como para aprender

### Físico

- Coma alimentos sanos en cantidades adecuadas
- Manténgase físicamente activo en el día
- Mantenga un peso saludable
- Duerma lo suficiente
- Limite/elimine el consumo de alcohol
- Evite el consumo de tabaco
- Conozca sus factores de riesgo para la salud
- Atención preventiva rutinaria
- Tome sus medicamentos según lo prescrito

### Emocional

- Aprenda a gestionar mejor el estrés
- Practique la autocompasión
- Evite compararse con los demás
- Aborde las emociones negativas
- Adopte una mentalidad de crecimiento

### Social

- Cultive relaciones sólidas
- Busque espacios para interactuar
- Resista el impulso de aislarse

### Espiritual

- Practique la gratitud
- Realice prácticas espirituales que le resulten significativas (oración, meditación, contacto con la naturaleza, etc.).
- Encuentre sentido y propósito a la vida