

# ¿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 Disminuye los riesgos.



## 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

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



### AUTOCUIDADO ESPIRITUAL

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



### AUTOCUIDADO FÍSICO

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



### AUTOCUIDADO SOCIAL

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

