

# PLAN DE AUTOCUIDADO

Cuando se trata de planes de cuidado personal, no existe una opción única para todas las personas. Cada ser humano tiene diferentes necesidades, fortalezas y limitaciones.

Para elaborar un plan apropiado para ti, es importante que evalúes: a) Tus habilidades para afrontar las exigencias de la vida, b) Tus necesidades de autocuidado, c) Las barreras para cuidar de ti y las áreas de mejora; y d) Las actividades que puedes incorporar en tu plan y actividades cotidianas.

## IDEAS SOBRE ÁREAS Y ACTIVIDADES PARA CREAR TU PLAN DE AUTOCUIDADO

### AUTOCUIDADO MENTAL

- Pensar en tus cualidades positivas.
- Tomar conciencia de ti misma (o).
- Realizar actividades relajantes.
- Usar materiales y recursos de autocuidado (videos, libros, etc.).
- Participar en un grupo de apoyo.
- Practicar el pedir y recibir ayuda.
- Limitar el tiempo en los dispositivos móviles y redes sociales.

### AUTOCUIDADO FÍSICO

- Cuidar tu salud, realizar chequeo médico regularmente.
- Procurar que tu hogar sea un lugar seguro (sin violencia), con distribución equitativa de responsabilidades y tareas.
- Mantener una dieta saludable.
- Dormir suficiente, realizar actividad física.
- Tomar tiempo libre y vacaciones.
- Tener una vida sexual sana y segura.

### AUTOCUIDADO FINANCIERO

- Tomar decisiones financieras intencionales que reflejen tus valores personales y objetivos de vida.
- Invertir en tu futuro, establecer objetivos financieros, ahorrar.
- Mindfulness, conciencia de cada elección financiera, sea grande o pequeña.
- Manejar las deudas de frente.

### Instituciones aliadas:



### BIENESTAR PROFESIONAL/ LABORAL

- Establecer límites, mantener un balance entre vida dentro y fuera del trabajo.
- Gestionar el tiempo, priorizar las tareas para aumentar tu productividad.
- Recibir apoyo de compañeros (as) de trabajo.
- Planificar los próximos pasos en tu vida laboral, aprender cosas nuevas.
- Identificar el valor del trabajo que haces y las cosas positivas de tu trabajo.

### AUTOCUIDADO EMOCIONAL

- Quererse a sí misma (o).
- Practicar la autocompasión.
- Reír, llorar, tener un pasatiempo., tener una mascota (animal de compañía).
- Usar la creatividad para canalizar tus emociones: pintar, escribir una historia, un poema, un cuento, o simplemente anotar tus pensamientos.
- Realizar actividades culturales que ayuden a elaborar el duelo.

### ESPIRITUALIDAD

- Dedicar tiempo a la autoreflexión.
- Perdonarte a ti mismo (a).
- Identificar tus valores fundamentales.
- Reforzar tu autoestima, disfrutar de la naturaleza, ayudar a otras personas.
- Participar un grupo que refleje tus creencias y valores.
- Meditar, bailar, inspirarse, practicar yoga, u otra actividad que te conecte contigo misma (o) y tu entorno.
- Hacer trabajo voluntario.

### BIENESTAR SOCIAL

- Mantener contacto con personas cercanas (amistades, familia, grupos de pares).
- Construir relaciones interpersonales dentro y fuera del ámbito laboral.
- Compartir con personas que te nutran emocionalmente.
- Revisar periódicamente tus relaciones interpersonales, priorizando las que te fortalecen.

Bibliografía: [SAMHSA](#), [NIH](#), [APA](#), [Homewood Health](#)  
Mayo 2024

**Integrativa online DVCN, LLC. Cuidando tu salud mental dondequiera que estés.**

WhatsApp: +504 3378-6414. CE: [info@integrativa-online.com](mailto:info@integrativa-online.com)

Web: <https://integrativa-online.com>

