

# Manual de autocuidado

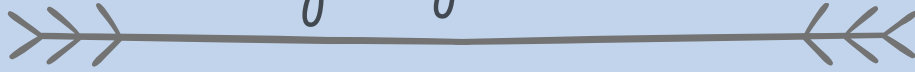
FISICO & EMOCIONAL



El manual que te ayuda a  
valorarte más



# Fogata Azul Psicología y Desarrollo



Este manual recoge solamente algunos recursos y consejos para afrontar estos tiempos difíciles.

No pretende ser exhaustivo ni eliminar otros esfuerzos que se están haciendo en este sentido, sino sumar al acervo de prácticas que están circulando en redes en estos tiempos.

Está inspirado en lo que han hecho otras y otros colegas, desde diferentes latitudes, tradiciones y cosmovisiones. Ojalá podamos seguir sumando prácticas.

"EL CUIDADO DE LA VIDA ES UN ACTO  
RADICALMENTE POLÍTICO EN TIEMPOS DE TANTA  
DUREZA Y ENCIERRO."



# ACERCA DE NOSOTROS



## Psicología y Desarrollo

Somos un proyecto, especializado en la formación y crecimiento de habilidades de desarrollo y profesionales para lograr mejores resultados tanto a nivel personal como laboral. Aquí trabaja un equipo que conoce las necesidades que surgen actualmente tanto a nivel profesional como personal.

Experimentado y especializado en la optimización de recursos para creación de contenidos y crecimiento personal. Nuestra visión es global, siendo la implicación de medios y el compromiso en la consecución de resultados los principios fundamentales en los que se basa nuestro proyecto.

Encontrarás consejos y técnicas para desarrollar tus proyectos ya que nos interesa el crecimiento humano para lograr un mejor desarrollo en todos los aspectos personales y así desarrollar tu potencial. Nos apasiona ayudar a personas y organizaciones a conseguir sus propias metas, siendo la creatividad, innovación y pensamiento crítico las bases para lograr las nuevas ideas.



[@Fogata\\_Azul](https://twitter.com/Fogata_Azul)



[Fogata Azul  
Psicología y  
Desarrollo](https://www.facebook.com/FogataAzulPsicologia.y.Desarrollo)

# ACERCA DE NOSOTROS

Psicología y Desarrollo

David Delgado  
Fundador, Psicólogo



Estoy interesado en la innovación y las causas humanitarias, es por esto por lo que deseo generar crecimiento, eficacia y crear conexiones que lleven al mundo día a día a un lugar mejor.

Mi propósito es formar y liderar el desarrollo de ideas o proyectos que contribuyan al cambio, el crecimiento y el bienestar de personas, así como de las organizaciones, a través de la comunicación y un alto compromiso por el cambio.

Así decidí que mi propósito en la vida sería realizar mis propios sueños y ayudar a los demás pensadores a hacer sus ideas realidad.



[@DavidvincentDL](https://twitter.com/DavidvincentDL)



[David Vincent  
Delgado Lozano](https://www.linkedin.com/in/DavidVincentDelgadoLozano)

# ACERCA DE NOSOTROS

Psicología y Desarrollo

Mariana Contreras  
Fundadora, Psicóloga

Soy psicóloga, elegí serlo porque considero muy bello guiar a las personas en su camino para encontrarse a sí mismas.

Me gusta trabajar arduo y constante ya que creo esa es la clave para el éxito, porque no se trata si uno es bueno o malo en algo, sino en como se enfrenta a la adversidad que se le presenta.

Mi deseo e interés como profesional de la salud mental es que se reconozca la importancia que tiene ésta y así se vuelva una prioridad para todas las personas.



Mariana  
Contreras Bravo

# ÍNDICE



Introducción	.....	Página 8
Autocuidado	.....	Página 9
Autocuidado emocional	.....	Página 12
Autocuidado físico	.....	Página 14
Acciones de autocuidado y ejercicios	.....	Página 16



# INTRODUCCIÓN



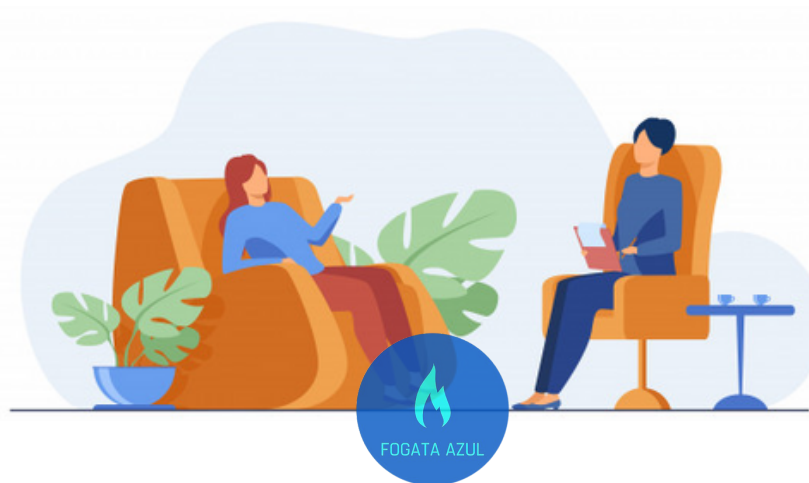
¿Quién necesita autocuidado?

Tú lo necesitas. Todas y todos lo hacemos.

El cuidado personal es fundamental para vivir una vida que nos haga sentir bien, sin embargo, muy pocos de nosotros/as reconocemos y honramos nuestra necesidad de equilibrar nuestra mente y cuerpo; para proteger, mantener y mejorar nuestra salud física y mental así como nuestro bienestar.

Después de leer esta guía, tendrás claro en qué áreas debes empezar a trabajar para poner valor en tu vida y que tus acciones sean un reflejo de ello.

- “El amor es una revolución colectiva, aprender a amar desde un lugar de conciencia tanto física como emocional es responsabilidad de toda la humanidad”
- Todo lo que nos sucede en relación a otras personas habla más de nosotros/as mismos/as que de las otras personas.
- Reconocer la propia falta, el desamor y la necesidad de cambio, puede ser duro y nada fácil de llevar, sobre todo sin ayuda. Recuperar el Amor Propio es sin duda, un largo proceso, cuando la falta de valor personal es la que ha marcado las pautas hasta el momento.



# 1

## Capítulo

# Autocuidado





# ¿Qué y por qué el autocuidado?

## Autocuidado

En el primer capítulo de este manual explicaremos que el cuidado personal no es egoísta. El autocuidado es:

"Cuidar sus necesidades, a diario y en tiempos de crisis para mantener una actitud emocional positiva, resiliencia y bienestar psicológicos y fisiológicos».

Te mereces una vida feliz y saludable. El cuidado personal es respeto por uno/a mismo/a.

"Las acciones que los y las individuos/as toman por sí mismos/as, en nombre de y con otros con el fin de desarrollar, proteger, mantener y mejorar su salud, bienestar o felicidad".

El autocuidado implica ser consciente de uno/a mismo/a y estar conectado consigo mismo/a; eso implica saber lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer para garantizar su bienestar. Es asumir la responsabilidad de tu persona; para tu bienestar mental, emocional y físico. Es saber que no cuidarse a sí mismo/a puede tener un efecto perjudicial en tu salud, bienestar o felicidad.

El cuidado personal no es algo que hagas una vez y taches de la lista. Es la práctica continua de mantenerse física y emocionalmente saludable. Debe ser una parte normal de tu vida, cómo vives tu vida; quién eres y a qué te dedicas.



## TIPOS DE AUTOCUIDADO

Determinar qué, cuándo y cuánto cuidado personal necesitas se encuentra al conocer y comprender cuáles son tus necesidades en un momento dado. Si, por ejemplo, tu vida está tan llena en este momento que te sientes abrumado, entonces el cuidado personal puede significar encontrar formas de manejar este período de tu vida.

El autocuidado puede ser físico o mental.

Pero ya sea que se trate del cuidado personal de tu mente o de tu cuerpo, incluso cuando sepas que el cuidado personal es importante, puede ser difícil lograrlo; conviértelo en una parte normal de tus días y semanas y en una parte normal de tu vida.



# AUTOUIDADO EMOCIONAL

## HAZ PAUSAS

Regálate en tu día unos minutos lejos de las pantallas, ya sea del móvil, del ordenador o de la TV. En estos momentos de sobre información viene bien darse ratos de silencio para chequear cómo estás; bailar, dibujar, tomar un té o leer.

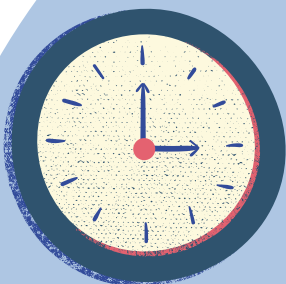
## RECONOCE LO QUE SIENTES

Para muchos de nosotros/as puede ser muy abrumador lo que está pasando. Y aunque la idea de quedarse en casa puede ser reconfortante para algunos/as, para otros no. Habla de lo que sientes; aprovecha estos momentos para estar con tu gente aunque sea en la distancia; aprovecha la tecnología para hablar y escribirte con los tuyos. Valida tus emociones y dales un lugar en ti.

## CONFÍA EN TU RED DE APOYO

Si estás en una situación difícil, no te encuentras bien o en casa no te sientes seguro/a habla con tus redes; pide ayuda. Algo bueno de todo esto es que se han activado muchas redes solidarias.

it's okay to  
feel your  
feelings



# AUTOUIDADO EMOCIONAL

## HAZ UNA RUTINA

Aunque estemos en casa, y parezca que las horas transcurren de una manera distinta, trata de mantener ciertos horarios fijos para comer, hacer ejercicio, hablar con amistades, jugar con tu hija/o, pasear al perro.

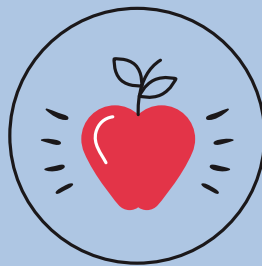
Las rutinas nos dan una estructura en la cual sostenernos cuando estamos procesando vivencias duras o pasando por momentos difíciles.

## CUIDA LO QUE COMES

Nuestra salud emocional está relacionada con nuestros alimentos.

## MUÉVETE

Danzar, hacer yoga, movilizar el cuerpo viene muy bien para estos tiempos de encierro. En las siguientes páginas encontrarás ejercicios para conectar con tu cuerpo, calmar la mente y darle un lugar a tus sensaciones físicas. Son invitaciones para comenzar o cerrar tu rutina de movimiento.



# AUTOUIDADO FÍSICO

## ¿QUÉ SIENTO?

Una manera de bajar al cuerpo es conectar con lo que estamos sintiendo. Hacer *mapas corporales* en estos momentos puede ser una manera de auto-conocer; identificar cuáles son tus reacciones ante el miedo y la ansiedad; y también qué recursos tienes para sobrepasar estas situaciones.

En momentos de tensión y ansiedad, la mente parece ir a un ritmo mucho más rápido de lo que el cuerpo puede seguir.

Sentimos que perdemos el control de nuestras acciones y sensaciones. Parece muy tentador seguir alimentando al pensamiento. Sin embargo, una manera de frenar ese estado es escuchar al cuerpo y concentrarse en las sensaciones físicas.

Cuando estamos en situaciones de estrés, en el ritmo acelerado del día a día, es fácil que perdamos la sensación de pertenencia a nuestro cuerpo.

it's okay to feel



your feelings



# AUTOUIDADO FÍSICO

Reconectar con los límites físicos de nuestro cuerpo es una herramienta que nos permite sintonizar con el presente, confiando en lo que sentimos, tocamos y percibimos.

Toma una hoja de papel y colores. Dibuja tu silueta en la hoja y marca en ella las sensaciones que emerjan de tu cuerpo y las palabras que te vengan a la mente. No hay límite, agrega todo lo que tú quieras. Repite cuantas veces sea necesario, así podrás notar si hay cambios y quizá descubras algo nuevo sobre ti. Puedes hacerlo solo/a o en grupo y hasta con las más peques.

## **Algunas preguntas para guiar este ejercicio pueden ser:**

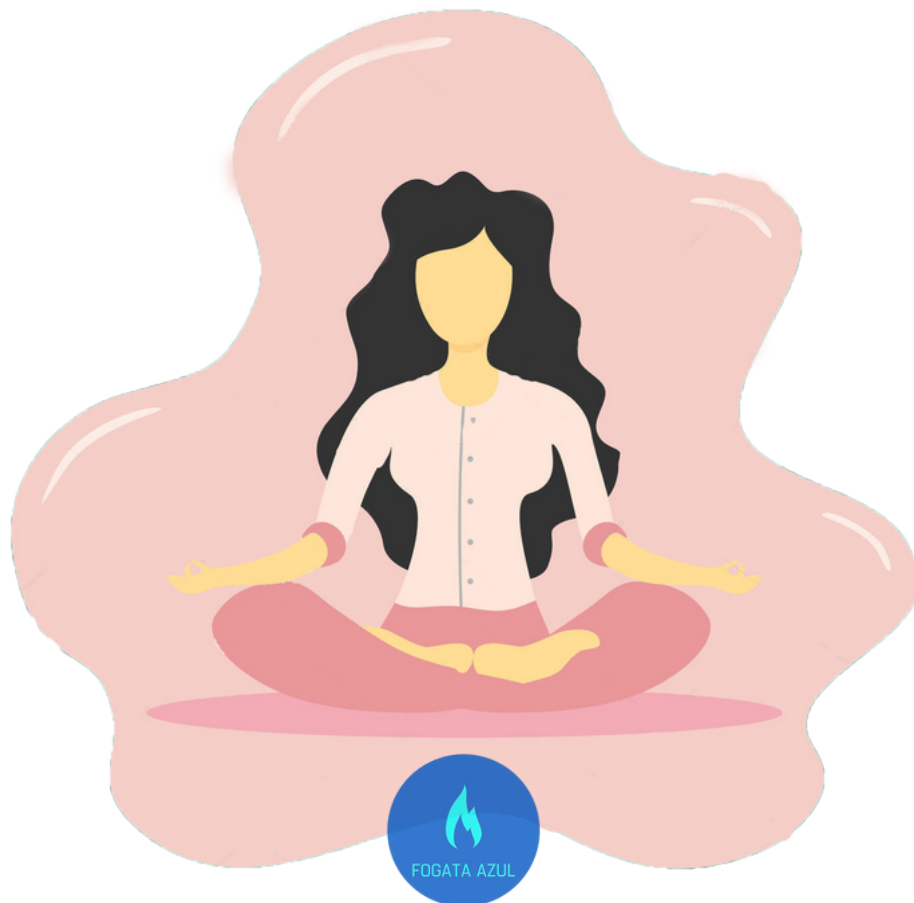
¿Dónde se alojan las emociones? ¿Dónde siento el miedo? -  
¿Cómo se siente? ¿Dónde se alojan las memorias (alegrías y tristezas) de mis vivencias? ¿Qué prácticas hago para sentirme mejor? ¿En qué parte de mi cuerpo lo siento?



2

Capítulo

# Actividades de Autocuidado



# Ejercicios



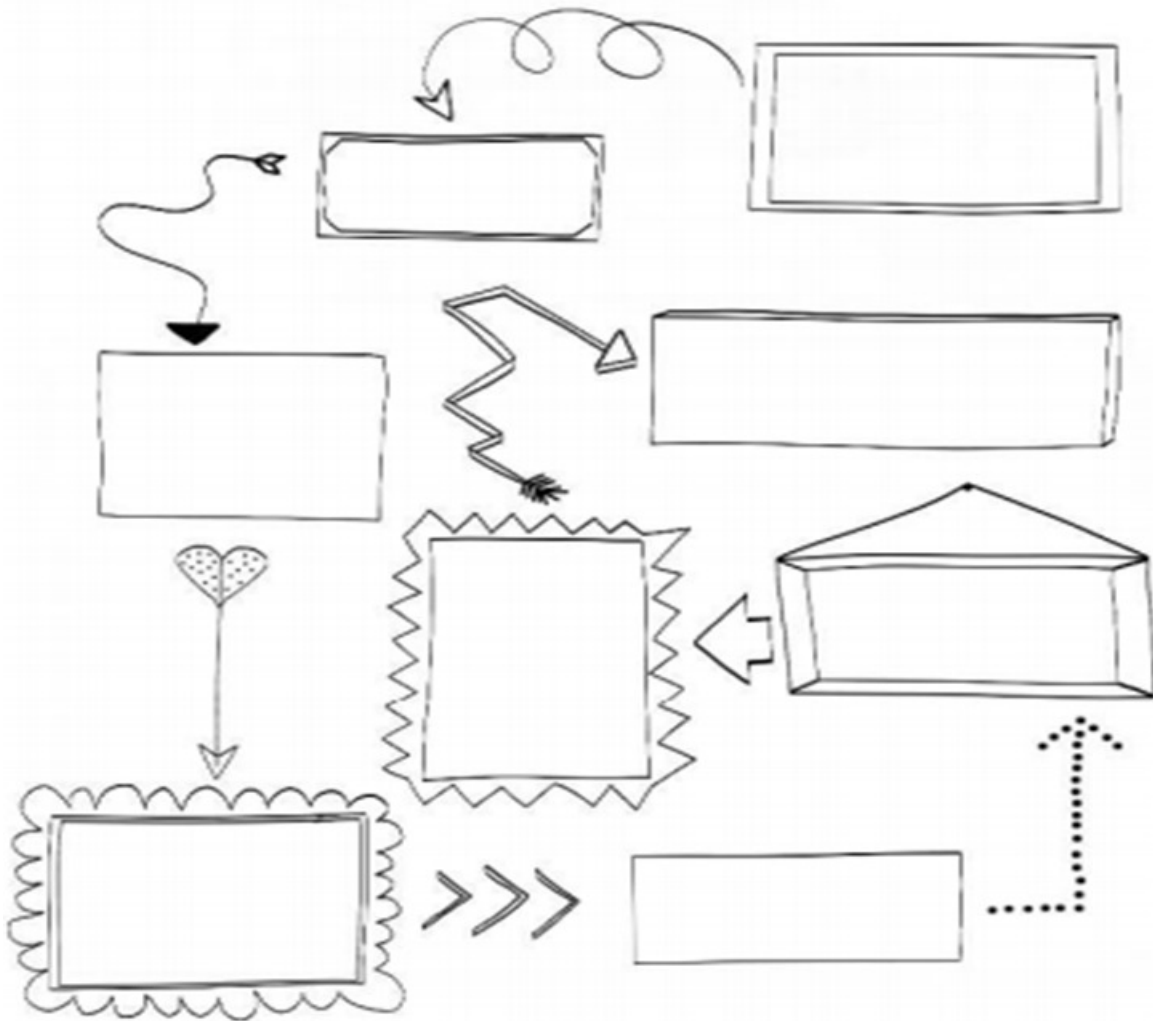
Veces que fallé en mi autocuidado	Lo que he aprendido



# Ejercicios



1 Pon tu cita / mantra favorito aquí



2 Escribe las cosas que te calman, reconfortan y tranquilizan.



# Ejercicios



Quiero hacer, ser, tener y sentir



o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

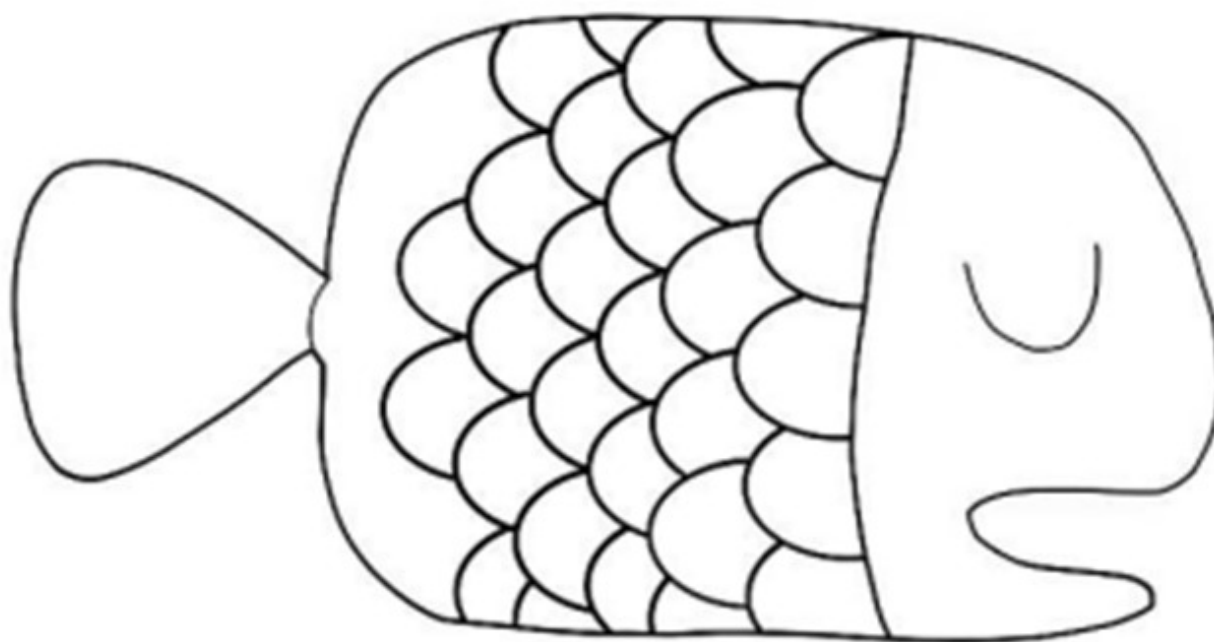
o

o

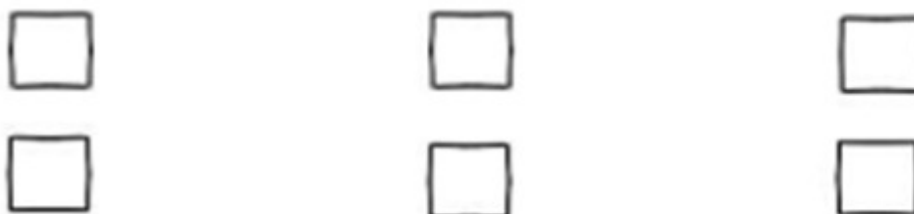
# Ejercicios



Este es un rastreador de estado de ánimo mensual. Decide diferentes estados de ánimo para su clave codificada por colores y completa un área del pez al día, para representar el estado de ánimo que resumió el día para ti.

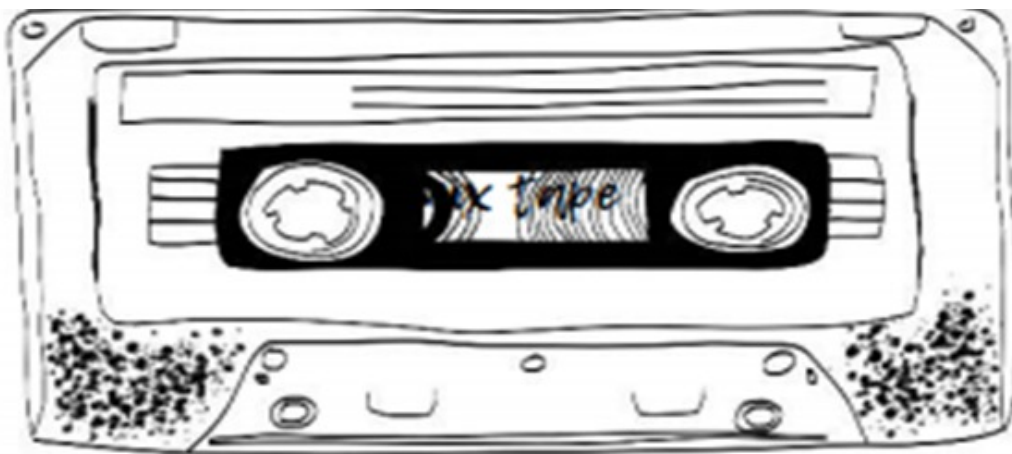


Clave de colores:



# Ejercicios

Crea una lista de reproducción de canciones que te inspiren, animen y te hagan sonreír.



1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

# Ejercicios



Reconoce 10 cualidades o hechos sobre ti que inspiren y te hagan feliz.

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

6

---

7

---

8

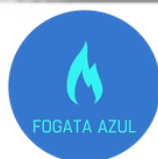
---

9

---

10

---



# ¿Que sigue?

Te recomendamos lo siguiente:

Enfócate en fortalecer tu cuerpo y recuperar su equilibrio. Asiste a terapia con profesionales.

(Tenemos una guía para CDMX)

Ingresa a nuestras redes sociales, con el propósito de poder ayudar a más personas, hemos creado más contenidos como este y talleres.

Las demás pláticas y talleres que ofrecemos, a través de la página web, están dirigidos a que tengas una guía en todos los temas que se relacionan con la salud mental y desarrollo personal o laboral.

Espera nuestro Ebook sobre amor propio y si estás interesado cliquee el recuadro azul.

[INSCRÍBETE AQUÍ](#)

