



## Ejercicio:

1.- ¿Qué es para mi el autocuidado?

---

---

---

---

---

---

---

---

2.- ¿Cómo me estoy cuidando?

---

---

---

---

---

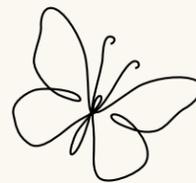
---

---

---



“Unidas por un refugio de fe,  
esperanza y seguridad”



## CONTACTO:

📍 Antonio Alzate no. 410  
Col. Centro Historico, Morelia

☎ 443 312 7251

✉ psic.refugiosantafe@gmail.com  
jur.refugiosantafe@gmail.com

🌐 [www.refugiosantafe.org](http://www.refugiosantafe.org)

Institución de Asistencia Privada



Autocuidado  
“Mi derecho, mi  
responsabilidad”



## ¿Qué significa la salud?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades

## ¿Qué es el autocuidado?

Desde una perspectiva de salud, son las prácticas de cuidado propio, donde la persona es responsable de realizar acciones que fortalezcan o restablezcan su salud integral.

Este es un proceso cotidiano en el que, de manera voluntaria e individual, se establecen rutinas de cuidado propio basadas en sus necesidades, contexto y cultura, con el objeto de prevenir enfermedades.

## Tipos de autocuidado

### Autocuidado físico

Prácticas de cuidado al cuerpo.

Actividades {  
Dieta saludable.  
Ejercicio.  
Descanso suficiente.

### Autocuidado emocional

Identificar las emociones.

Expresar las emociones de forma asertiva.

Elegir de manera responsable los momentos en que se quiere expresar las emociones.

### Autocuidado espiritual

Es un conjunto prácticas que facilitan la conexión con uno mismo y con su entorno.

Actividades {  
Meditación.  
Asistencia a eventos religiosos o espirituales.  
Actividades en la naturaleza.



## Beneficios del autocuidado

Ayuda a prevenir enfermedades y fortalecer el sistema inmunológico.

Reduce el estrés y la ansiedad.

Refuerza la autoconfianza y la autoestima.

Mejor relación con una misma, ya que implica reconocer y comprender las propias necesidades físicas, emocionales, sociales y espirituales.

Toma de decisiones responsables y basadas en el autoconocimiento.

Establecimiento de límites saludables, al reconocer las capacidades propias y de los demás.