



HÁBITOS SALUDABLES (parte 1)



SATI
PSICOLOGÍA

A lo largo de este recorrido, hemos aprendido a conocer nuestra ansiedad y hemos adquirido herramientas para poder gestionarla.

Además del trabajo específico en ansiedad, son muchas las pequeñas acciones que podemos realizar en nuestro día a día para disponer de un buen estado psicológico.

Dos son los aspectos que trataremos en esta ocasión: el primero de ellos es el autocuidado. El segundo, ejercicio físico y alimentación.



AUTOCUIDADO

¿Qué es?

Como la propia palabra indica, autocuidado es la capacidad de cuidarse a sí mismo. Este cuidado incluye aspectos tan importantes como:

**Detenerse en saber
que necesitamos**



**Atender a nuestras
necesidades
físicas, mentales y
emocionales**



**Asumir la
responsabilidad
que tenemos sobre
nuestro propio
bienestar**



SATI
PSICOLOGÍA

¿Por qué es importante?



Nos proporciona estabilidad tanto física como mental en nuestro día a día



Nos hace conectar con nosotros mismos



Nos ayuda a encontrar un espacio propio



Beneficios de practicar autocuidado

**Aumento de
autoestima y
autoconocimiento**

**Actitud más
optimista**



**Mayor rendimiento
en las actividades
del día a día**



**Mejora capacidad de
adaptación. Ayuda a
crear alternativas en
momentos de estrés**

**Mejora nuestra
calidad de vida**

**Mejora nuestra
generosidad con los
demás**



Tipos de autocuidado

Físico 	Acciones que realizamos en beneficio de nuestro propio cuerpo	Ejemplo: alimentación saludable, ejercicio físico
Emocional 	Se relaciona con atender a nuestras emociones, reconocerlas y validarlas.	Ejemplo: psicoterapia, diario de emociones
Social 	Desarrollar hábitos sociables y saludables que te ayuden a sentirte mejor	Ejemplo: compartir tiempo en familia, cena con amigos, deporte en grupo
Mental 	Acciones para cultivar tu mente y mantenerte activo	Ejemplo: leer, atender tus pensamientos, aprender algo nuevo 

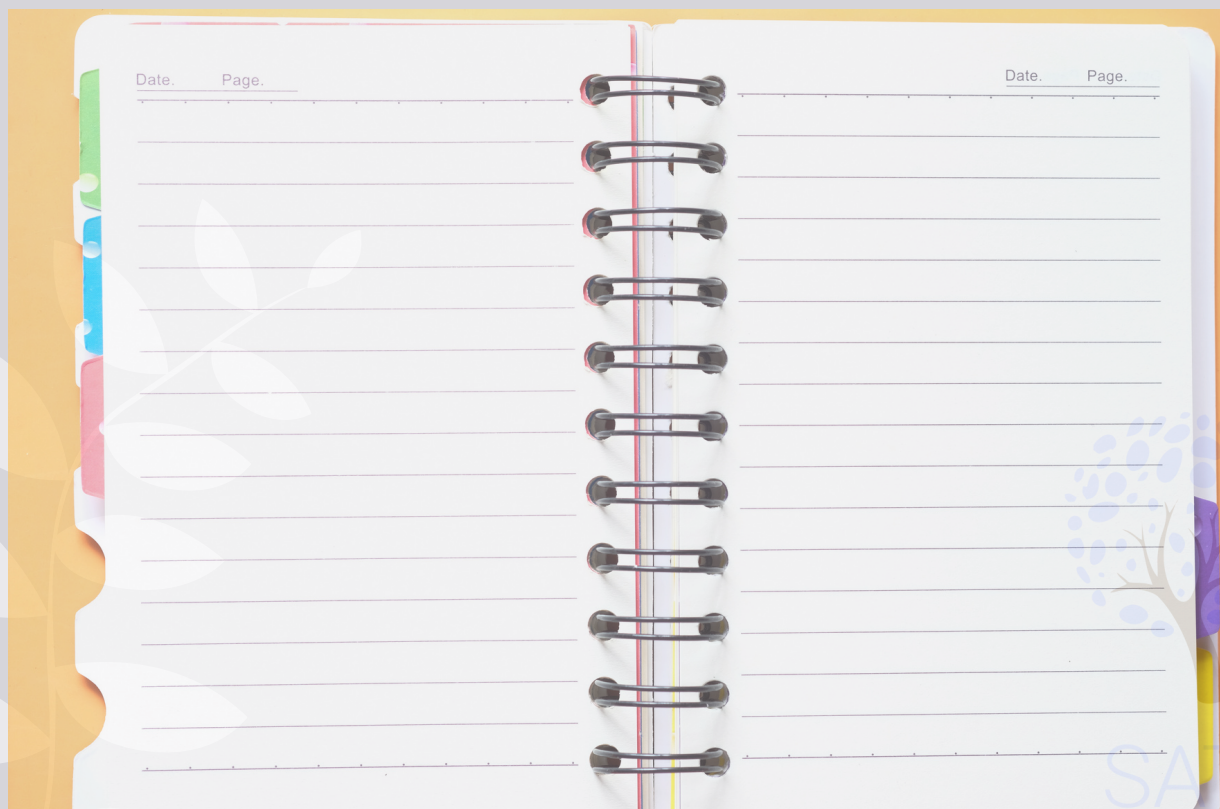
Actividad. Crea tu propio autocuidado.

Todos somos diferentes, y cada uno tenemos distintas necesidades. Por lo tanto, el modo de autocuidado de cada uno puede variar de una persona a otra. Se trata de pensar en uno mismo, qué me gusta y motiva, qué me hará sentir mejor, qué necesito, y descubrir lo que nos motiva e inspira y por lo que sentimos curiosidad. Incluso puede ser momento de reconectar con aquello que dejaste de hacer en el pasado.

Algunas ideas de autocuidado son:

- Salir a caminar
- Leer
- Escribir sobre tus emociones o pensamientos
- Visitar zonas tranquilas y admirar la naturaleza
- Hacer actividades creativas como tejer o pintar
- Socializar y preparar una cena para tus amigos
- Escuchar música tranquila, encender incienso y velas

Escribe tu propia lista de autocuidado. Dedícate cada día un tiempo por y para tí.



EJERCICIO Y ALIMENTACIÓN

Seguro que ya sabes que realizar ejercicio físico y llevar una alimentación saludable es vital para mantener un buen estado de salud física, pero, ¿conoces los beneficios de estas prácticas en tu salud mental? Te los contamos a continuación:



SATI
PSICOLOGÍA

Beneficios de practicar ejercicio físico

Reduce y previene el deterioro cognitivo, y mejora áreas como la memoria y el lenguaje

Alivia emociones desagradables y mejora el estado de ánimo



Mejora la calidad del sueño

Fomenta la capacidad de atención y concentración

Protege de posibles daños a la salud mental, como la depresión o la ansiedad

Reduce el estrés



Mejora nuestra autoestima

Provoca un aumento de endorfinas, lo que genera un mayor bienestar emocional y estados de euforia



Beneficios de llevar una alimentación saludable

**Reduce
síntomas de
ansiedad**



**Una alimentación
baja en calorías
previene el
envejecimiento
celular**

**Mejora la
calidad del
sueño**



**Aumenta el
estado de
ánimo y reduce
el estrés**



**Fomento de
autoestima**



Actividad. Introduce hábitos saludables

Si quieres introducir hábitos saludables con respecto al deporte y a la alimentación, aquí te dejamos unos consejos:

1 VISUALIZAR	Visualiza que quieres hacer, durante unos minutos, y eso te ayudará a fomentar tu nivel de motivación	Ejemplo: me imagino dando una caminata por el parque
2 FIJAR OBJETIVOS	Que sean alcanzables y realistas. Propóntelos de uno en uno. Sigue tus propios ritmos. Se paciente y constante	Ejemplo: salir a caminar 2 veces por semana, comenzando por 20 minutos
3 DIVERSIÓN	Si te aburre lo que te propones, es probable que abandones. Busca ejercicios y alimentos con los que disfrutes	Ejemplo: como me gusta mucho bailar, haré deporte dando clases de baile
4 REFUERZO	Prémiate por tus logros. Dedícate palabras de ánimo con un diálogo interno positivo, y pon atención a tus avances	Ejemplo: "lo estoy haciendo muy bien, estoy orgulloso de mí, como premio me voy a regalar un masaje"
5 SOCIALIZAR	Compartir con otras personas te animará y aumentarán tus ganas de seguir con la nueva rutina	Ejemplo: como me gusta socializar, me propongo salir a caminar con amigos