



# **HÁBITOS SALUDABLES (parte 1)**



**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**



## **¿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

<b>Físico</b> 	Acciones que realizamos en beneficio de nuestro propio cuerpo	Ejemplo: alimentación saludable, ejercicio físico
<b>Emocional</b> 	Se relaciona con atender a nuestras emociones, reconocerlas y validarlas.	Ejemplo: psicoterapia, diario de emociones
<b>Social</b> 	Desarrollar hábitos sociables y saludables que te ayuden a sentirte mejor	Ejemplo: compartir tiempo en familia, cena con amigos, deporte en grupo
<b>Mental</b> 	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:



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

<b>1</b> <b>VISUALIZAR</b>	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
<b>2</b> <b>FIJAR OBJETIVOS</b>	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
<b>3</b> <b>DIVERSIÓN</b>	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
<b>4</b> <b>REFUERZO</b>	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"
<b>5</b> <b>SOCIALIZAR</b>	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