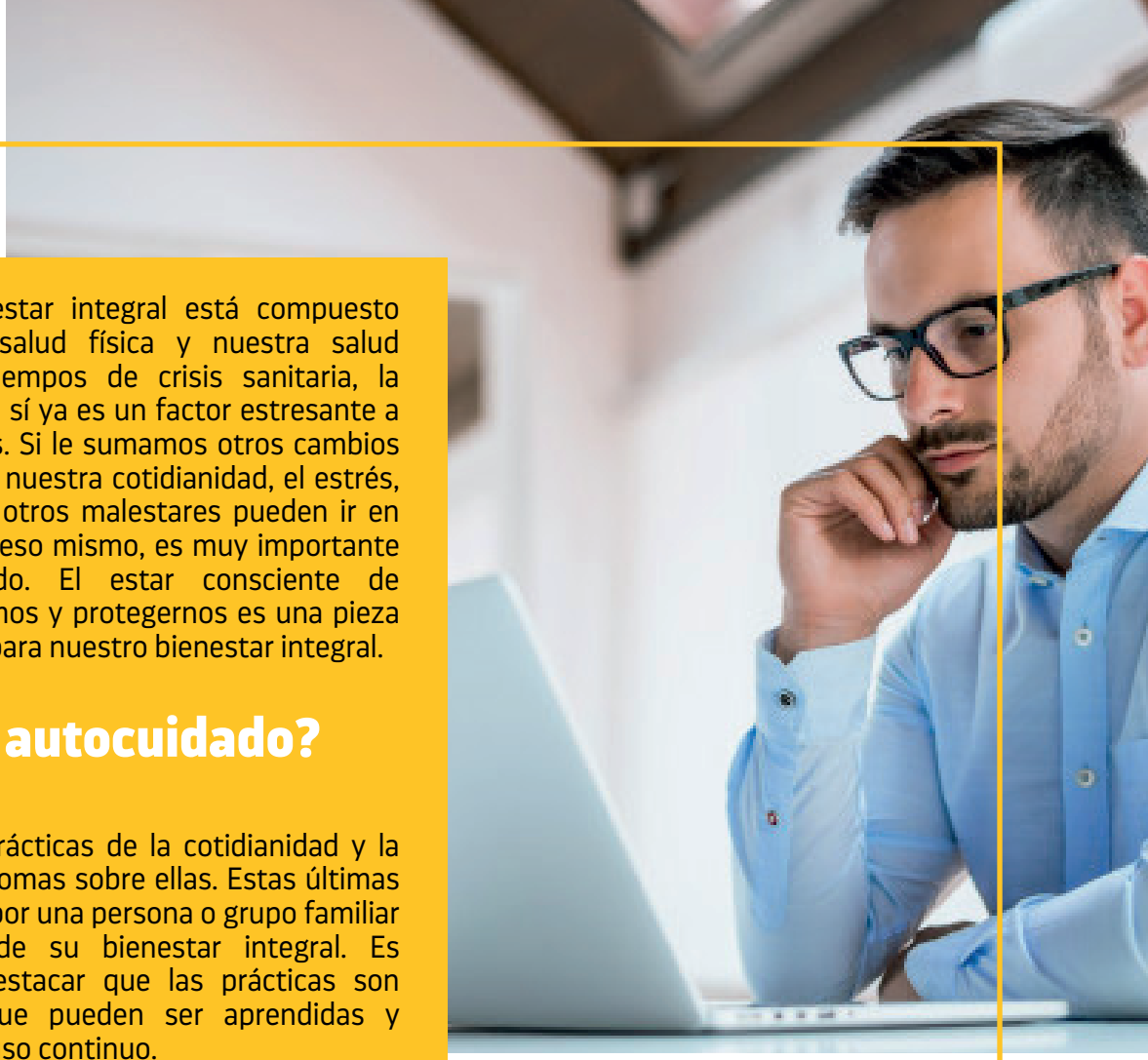
soyprovidencia

Programa de Apoyo

SOCIOEMOCIONAL

Providencia

EDUCACIÓN



Nuestro bienestar integral está compuesto por nuestra salud física y nuestra salud mental. En tiempos de crisis sanitaria, la experiencia en sí ya es un factor estresante a nuestras vidas. Si le sumamos otros cambios importantes a nuestra cotidianidad, el estrés, la ansiedad u otros malestares pueden ir en aumento. Por eso mismo, es muy importante el autocuidado. El estar consciente de nosotros mismos y protegernos es una pieza fundamental para nuestro bienestar integral.

¿Qué es autocuidado?

Se refiere a prácticas de la cotidianidad y la decisión que tomas sobre ellas. Estas últimas son tomadas por una persona o grupo familiar para cuidar de su bienestar integral. Es importante destacar que las prácticas son habilidades que pueden ser aprendidas y deben ser de uso continuo.

Estrategias para trabajar el autocuidado:

Toma conciencia de tus hábitos: el primer paso para trabajar nuestro autocuidado es analizar nuestros propios hábitos. Que rutinas o conductas que realizamos a diario permiten nuestro autocuidado o que son nocivos para nuestro bienestar.

Hábitos alimenticios: generar una rutina ordenada con cantidades proporcionadas a nuestra necesidad concreta, considerando un menú variado y equilibrado.

Hábitos de trabajo y descanso: ha sido un desafío poder adaptarse a trabajar de forma remota, pero es importante organizar nuestros horarios para tener espacios dedicados al trabajo y al descanso. Además, es fundamental que las horas de sueño y descanso sean necesarios.

Hábitos de nuestro estado emocional: Las emociones afectan a nuestra salud. Muchas son las cosas que pueden ocurrir en nuestra vida que puede influenciar nuestro bienestar. Es importante tener conciencia de nuestras emociones y pedir ayuda cuando es necesario. Un equilibrio cuerpo-mente es un eje fundamental en nuestro bienestar.

Hábitos de ejercicio: Es una práctica muy beneficiosa para nuestro estado integral. Contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas, y promoviendo sensaciones como el optimismo o la euforia. Este aspecto está íntimamente relacionado con nuestro bienestar integral.

soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL