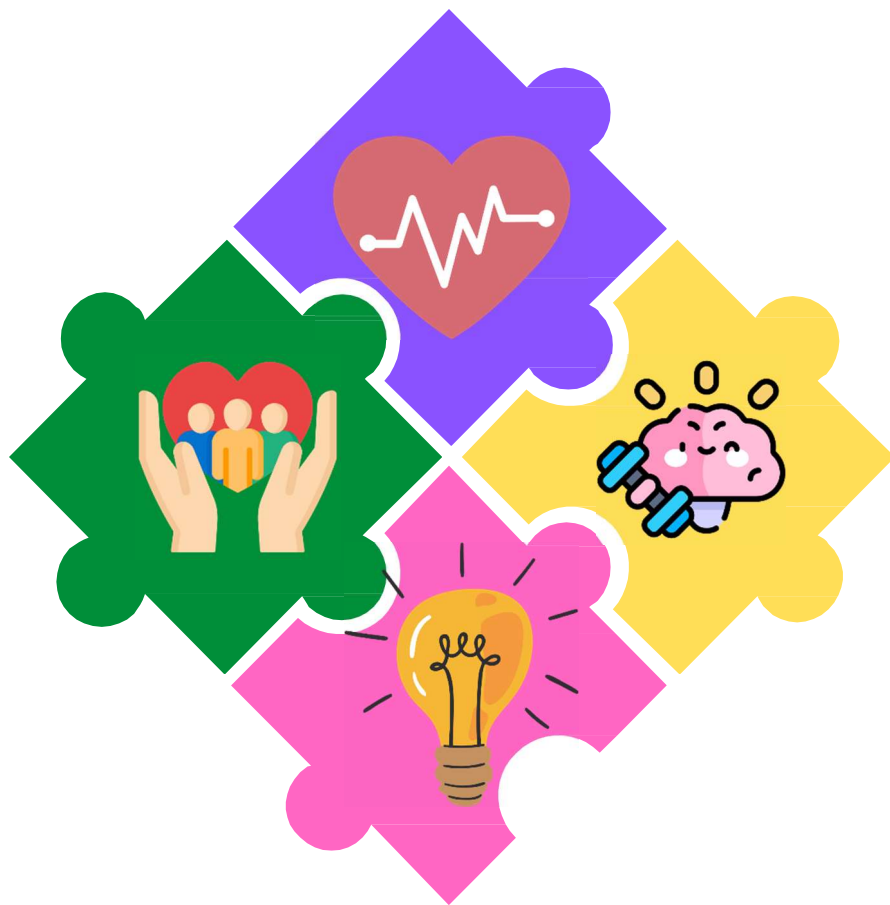


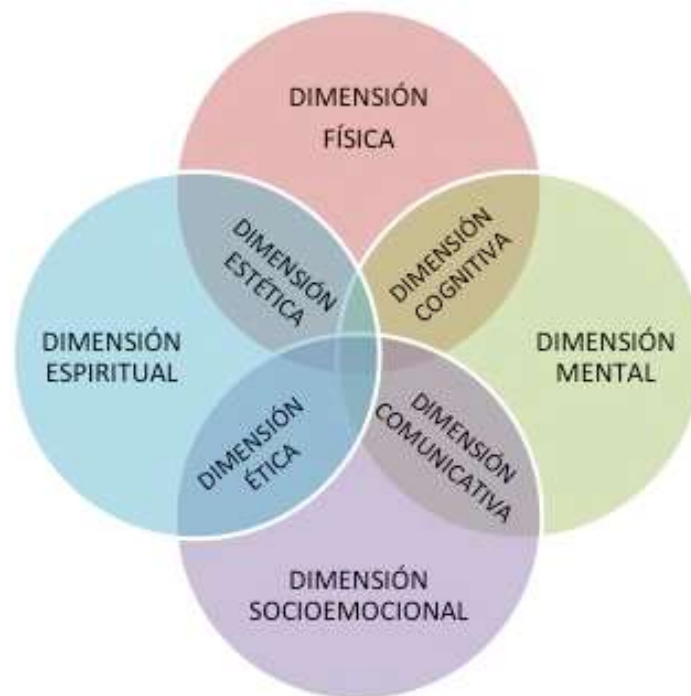


SI UNA VIDA SANA QUIERES LLEVAR, TU SER DEBES CUIDAR



**Cartilla informativa para el auto cuidado
de la salud mental integral**

DIMENSIONES DEL SER



El primer paso en el autocuidado integral de nuestro ser, es el reconocimiento de nuestras dimensiones y su auto cuidado.



Lo que nos permite hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar habilidades, aprender y trabajar adecuadamente. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta tus capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones sanas y ser feliz.

¿QUÉ ESTILOS DE VIDA NEGATIVOS AFECTAN LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA?

Entre los estilos de vida que afectan tu salud y con ello la calidad de vida, se encuentran los siguientes:

Consumo de sustancias tóxicas (tabaco, alcohol, drogas, etc.).



Sedentarismo



Insomnio



Contaminación ambiental



Mala alimentación



No realizar actividades de ocio



Falta de higiene personal



Estrés



LOS 4 PILARES DEL BIENESTAR

Alimentación saludable: Una dieta saludable estimula las bacterias del intestino que te ayudan a enviar al cerebro una sensación de bienestar. (frutas, verduras, agua, proteína).

Podcast: Dr. J.M. Mullet. Mitos y realidades sobre alimentación saludable.

<https://www.youtube.com/watch?v=R5z5tiKtTs8>

Actividad física: **Realiza sesiones de 10 minutos de ejercicio**, antes de bañarte, en las pausas activas y al regresar a casa. Mover el cuerpo y los músculos produce endorfinas y sustancias químicas que permiten a tu cerebro reducir los niveles de estrés y depresión. (caminar, trotar, gimnasio, yoga, tai chi, calistenia, etc.).

Podcast: Tai chi para principiantes.

<https://www.youtube.com/watch?v=cEvSqHZlj8w>

Podcast Dr. Miguel Sabogal. Rutina sencilla de pausa activa.

<https://www.youtube.com/watch?v=hfvRXQEqNwY>

Descanso: **Relaja tu cuerpo y tu mente**, desconectarte un rato, te puede ayudar a reducir los niveles de ansiedad y aumentar los niveles de energía y concentración. La salud mental se puede ejercitar aquí te enseñamos como:

Podcast Dr. Miguel Sabogal. La salud mental se puede ejercitar.

<https://www.youtube.com/watch?v=79Cal8awOmE>

Dormir: **Duerme 7 – 8 horas nocturnas**, durante la noche, esto te ayuda a reducir el estrés y el cansancio, mejora la concentración y aumenta la resistencia emocional. Solo durante la noche nuestro cerebro y nuestro cuerpo se auto repara.

Podcast Dr. Pablo Barrecheguren. Grandes preguntas sobre el dormir y el sueño.

<https://www.youtube.com/watch?v=nCCzjOfXUqI>

AUTOCAUIDADO

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

El autocuidado consiste en aquellas acciones que velan por el bienestar de tu salud física y mental, son hábitos que incluyes en tu rutina diaria y que te ayudan a garantizar una mejor calidad de vida.



BENEFICIOS DEL AUTOCUIDADO

Te auto reparas

Mejora tu autoestima

Te conoces mejor

Mejora tu productividad

AUTOCUIDADO INTEGRAL

Una de las principales excusas para no persistir en el autocuidado es "simplemente no tengo tiempo". Afortunadamente hay un gran número de cosas que puedes hacer por ti mismo y ninguna de ellas es especialmente difícil o requiere mucha planificación.



AUTOCUIDADO EMOCIONAL

- **Desconéctate!** Darte un tiempo “fuera” desconectado de equipos electrónicos y personas, es necesario para que tu sistema nervioso se equilibre.



1. Pon música suave para favorecer la concentración y relajación.
2. Siéntate de forma tal que tus pies estén bien apoyados en el suelo.
3. Busca una postura cómoda con la espalda erguida, poniendo atención en qué parte del cuerpo es la que usas para apoyarte.
4. Una vez en esta postura estira los brazos hacia arriba, hacia el frente y hacia los lados, estira el cuello y los hombros.
5. Sigue tu ritmo interno y a tu ritmo ponte de pie poniendo atención en los movimientos que usas y las partes de tu cuerpo involucradas en levantarte.
6. Una vez de pie, camina por el espacio en el que estás, pon tu atención en tu respiración, regula la cantidad de aire que inhalas para que sea igual a la que exhalas.
7. Sin perder la atención en la respiración, empieza a estirar la espalda, las piernas, los brazos, el abdomen.
8. Si tienes la posibilidad de hacer este ejercicio con alguien, pídele a esta persona que se ayuden a estirarse mutuamente.
9. Haz un par de respiraciones profundas.
10. Sacude todo el cuerpo para energizarlo.
11. Cierra los ojos y percibe cómo te sientes.
12. Agradécete por este momento.

- **¡Levanta la mano!** Pide ayuda cuando sientas que no puedes solucionar tus problemas solo. Puedes acudir a consulta; médica, psicología y psiquiatría. También puedes acudir a las líneas gratuitas de salud mental:



- ✓ 01 8000 521 021
- ✓ Línea nacional 192 opción 4
- ✓ Si hay una vida en riesgo: 123 (social) y 123 mujer
- ✓ Línea 106 y su chat 300 754 8933. Escucha y Asesoría en salud mental
- ✓ Línea Calma 01 8000 423 614. Asesoría a hombre mayores de 18 años
- ✓ Línea Púrpura 01 8000 112 137. Asesoría a mujeres (violencias)
- ✓ Línea Diversa 310 864 4214. asesoría psicosocial a población LGBTI
- ✓ Fundación Sergio Urrego. 311 766 8666. Niños y jóvenes en riesgo de suicidio y discriminación.
- ✓ Línea de Emergencias 123. Profesionales de salud mental 24 hrs

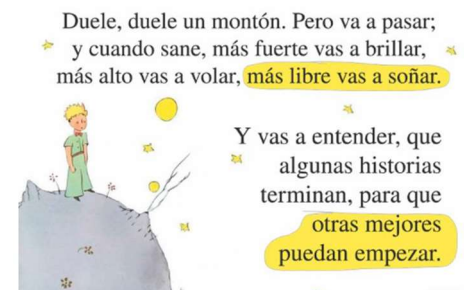
- **¡Acepta las emociones!** sin juzgarlas y exprésalas, retenerlas te enferma.

Intenta fijarte durante el día si te estás tratando críticamente. Y ¡Cambia el foco! Presta atención a tus pensamientos, evitando identificarte con ellos.

Evita creer pensamientos como “soy un error”, “soy inútil”, “mi vida es horrible”, porque podrías pensar que estas ideas son ciertas.

Intenta fijarte en lo que te duele con ternura. Trata de frenar esos pensamientos, y di:

- Esto es muy difícil para mí ahora mismo
- Ocurrió algo muy difícil
- ¿Cómo puedo cuidarme en este momento?
- ¿Qué puedo aprender con esto?”
- y respóndete con amabilidad.



- **¡Medita!** Baja tu estrés y mejora tu ánimo (si se te dificulta, usa meditaciones guiadas)



Meditación guiada para la ansiedad:

<https://www.youtube.com/watch?v=2BmdKnVcPtc>

- **¡Utiliza válvulas de escape!** para expresar tus sentimientos: pintar, escribir, trotar, bordar, nadar, reír, llorar, confesar, bailar, cantar o todas las anteriores



Manejo del Estrés. Dr. Miguel sabogal

<https://www.youtube.com/watch?v=xrjwp4royu0>

AUTOCUIDADO COGNITIVO

- Lee un libro. Escoge bien tu lectura, para disminuir tu nivel de estrés podrías acudir al género comedia, autoayuda, novela, ciencia ficción, deportes, moda o turismo. Aprende a conocer qué tipo de libros son más relajantes para ti. A continuación, algunos libros de autoayuda recomendados por la Asociación Colombiana de Salud Mental:

✓ Cómo hacer que te pasen cosas buenas por Marian Rojas.

✓ Adiós Crisis, ¡Hola Bienestar! por Christine Lebiez.

✓ El poder del ahora por Eckhart Tolle.

✓ Los cuatro acuerdos por Miguel Ruiz.

✓ El hombre en busca de sentido por Viktor Frankl.

✓ Poder sin límites por Anthony Robbins.

✓ El monje que vendió su Ferrari de Robin Sharma.

✓ Tus zonas erróneas de Wayne Dyer.

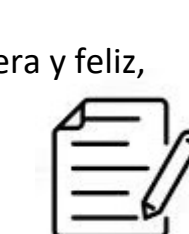
✓ El hombre en busca de sentido de Viktor Frankl.

✓ La buena suerte de Alex Rovira y Fernando Trías.

✓ Imbatible de Tonny Robbins.

✓ Tus tres superpoderes para lograr una vida más sana, próspera y feliz, de Mario Alonso Puig

✓ 30 días de Marc Reklau.



- Haz una sopa de letras.

¡Es hora de Entrenar la mente, encuentra las 14 verduras en esta sopa de letras!

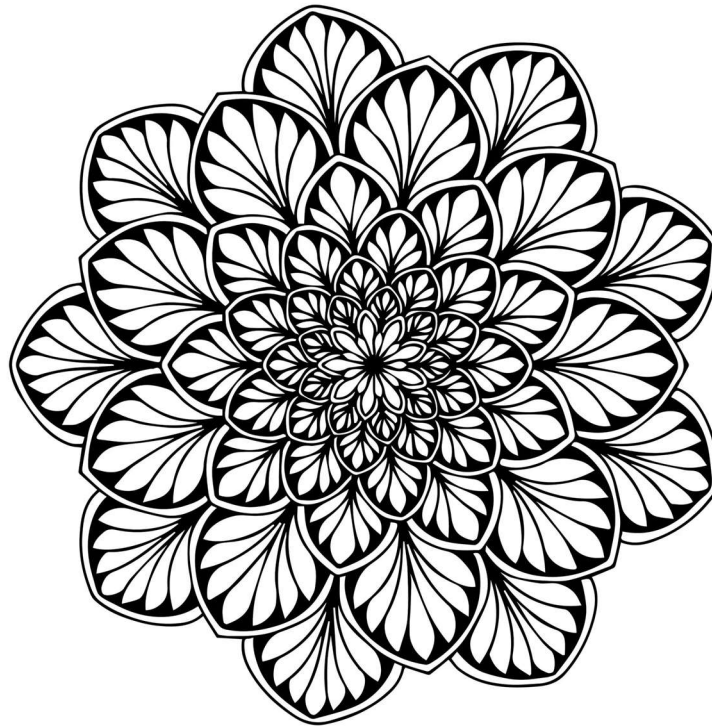
A	E	O	E	N	A	J	O	D	O	D	C	C	I	F
U	T	S	I	O	C	O	Í	L	A	E	A	N	N	P
A	E	T	A	E	N	D	A	C	O	E	L	M	C	U
T	R	G	U	I	S	A	N	T	E	E	A	I	A	E
L	S	V	P	C	L	B	S	R	U	E	B	O	E	R
G	N	E	B	U	O	E	R	O	I	I	A	U	A	R
I	P	E	I	R	C	L	R	Ó	U	R	C	C	L	O
S	P	R	A	N	L	H	I	M	C	A	Í	N	S	E
O	C	E	B	O	L	L	I	N	O	O	N	R	C	U
D	A	P	I	O	B	R	B	R	A	M	L	O	E	U
A	B	I	S	I	C	I	E	C	I	B	E	I	A	D
L	E	C	H	U	G	A	A	N	A	V	O	I	O	O
C	C	O	L	I	F	L	O	R	B	R	Í	C	E	R
E	A	X	B	S	E	E	O	I	C	O	D	A	I	Z
N	N	L	R	T	S	O	A	B	E	R	R	O	T	N

GUISANTE
 PUERRO
 CARDO
 CALABACÍN
 PEPINO

AJO
 CHIRIVÍA
 BERRO
 LECHUGA
 BRÓCOLI

CEBOLLINO
 COLINABO
 COLIFLOR
 APIO

- Se creativo: escribir, dibujar o tocar un instrumento musical.
No es necesario que seas experto en ninguna técnica permite realizar una actividad artística de manera intuitiva, sin buscar la perfección, solo déjate fluir, por ejemplo, colorear este mándala:



- Comienza un proyecto que use las manos como tejido, costura o manualidades, aquí algunos ejemplos de tutoriales que puedes encontrar disponibles de forma gratuita en YouTube:
 - ✓ Aprende a dibujar desde cero a profesional.
<https://www.youtube.com/@SirPinoDibujos>
 - ✓ Bordado a mano para principiantes paso a paso.
<https://www.youtube.com/@PuntadasCountry>
 - ✓ Curso de Foami gratis paso a paso.
<https://www.youtube.com/c/Mundollusi%C3%B3nDise%C3%B1os>
 - ✓ Curso De Pintura Sobre Cerámica - Porcelana – Yeso
<https://www.youtube.com/@ArteenVivo>
 - ✓ 10 primeros pasos para modelar figuras o esculturas
<https://www.youtube.com/watch?v=M0YXSTmsdbQ>

AUTOCUIDADO ESPIRITUAL

- ✓ Mantén una práctica diaria de meditación o atención plena.
- ✓ Asiste a un servicio, ya sea religioso o humanístico.
- ✓ Pasa tiempo en la naturaleza y reflexiona sobre la belleza que te rodea.
- ✓ Llevar un diario de gratitud.
- ✓ Decir afirmaciones que fundamenten el sentido de ti mismo y tu propósito.



En Bogotá puedes hacer visitas guiadas gratuitas a la naturaleza; caminatas ecológicas, o visitar el humedal Córdoba. Puedes hacer tu reserva: <https://caminos.eaab.gov.co/>

Ubica los entornos naturales más cercanos en tu región.

AUTOCUIDADO SOCIAL

La interacción social sana disminuye los niveles de ansiedad y aumenta tu vitalidad.

- ✓ Haz una cita para almorzar o cenar con un amigo o familiar.
- ✓ Deja de socializar con aquellos que no te hacen bien.
- ✓ Insíbete en una clase para aprender algo y conocer gente nueva al mismo tiempo.
- ✓ Comparte con amigos por lo menos dos veces por semana.



AUTOCUIDADO FÍSICO

El autocuidado físico es fundamental porque mejora la calidad de vida al reducir el riesgo de enfermedades, fortalecer el sistema inmunitario, aumentar la energía y controlar el estrés.

- ✓ Haz 40 minutos de ejercicio diario. Si tu agenda es muy apretada puedes hacer rutinas cortas de 10 minutos antes de bañarte, en las pausas activas y al finalizar tu jornada.



Podcast: Tai chi para principiantes.

<https://www.youtube.com/watch?v=cEvSqHZlj8w>

Podcast Dr. Miguel Sabogal. Rutina sencilla de pausa activa.

<https://www.youtube.com/watch?v=hfvrXQEqNWY>

- ✓ Ir a la cama un poco temprano. La hora ideal para dormir es antes de las 10 pm. Desconéctate por lo menos una hora antes.



Podcast Dr. Pablo Barrecheguren. Grandes preguntas sobre el dormir y el sueño.

<https://www.youtube.com/watch?v=nCCzjOfXUqI>

HAGAMOSLO!

Una de las principales excusas para no persistir en el autocuidado es "simplemente no tengo tiempo". Afortunadamente hay un gran número de cosas que puedes hacer por ti mismo y ninguna de ellas es especialmente difícil o requiere mucha planificación. En esta guía encontraras una actividad diaria para tu bienestar



GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 1

EJERCICIO ME CONCENTRO EN MI RESPIRACIÓN Y ESCUCHO EL ENTORNO

Video: <https://youtu.be/wLaFAbb2sLM>



1. Siéntate derecha/o en una silla, con la espalda recta y los dos pies paralelos sobre el suelo.
2. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.
3. Una vez que estás en la postura correcta, repite internamente: siento como entra el aire por mi nariz hasta mi estómago, mi abdomen se infla, ahora el aire lentamente comienza a salir por mi nariz.
4. El ejercicio puede quedar hasta aquí y durar unos dos minutos. Una vez que estés más familiarizada/o con el ejercicio, integra el paso siguiente.
5. Concéntrate en los ruidos que hay en el ambiente, desde los más cercanos hasta los más lejanos.
6. Hazte consciente de lo que está ocurriendo en el momento, ejemplo: un perro ladrando, los sonidos de los pájaros, una alarma de un auto, etc.
7. Mantén silencio y mantente atenta/o unos tres minutos.
8. Finalmente, vuelve la atención a tu respiración.
9. Lentamente abre tus ojos.

GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 2

EJERCICIO DE AFIRMACION

Una afirmación es cualquier cosa que digas o pienses. Mucho de lo que decimos y pensamos es bastante negativo y no crea buenas experiencias para nosotros. Si queremos cambiar nuestras vidas hemos de reeducar nuestro pensamiento y hablar con patrones positivos.



Las afirmaciones abren puertas, con cada palabra y con cada pensamiento estás afirmando y creando las experiencias de tu vida. Son puntos de partida en el camino hacia el cambio. Repetir afirmaciones es elegir conscientemente tener ciertos pensamientos que crearán resultados positivos en el futuro.

Repite estas afirmaciones diariamente en voz alta y con seguridad.

- Me gustan los alimentos que son buenos para mi cuerpo.
- Amo cada célula de mi cuerpo.
- Tendré una madurez saludable porque cuido de mi cuerpo.
- Siempre estoy descubriendo nuevas formas de mejorar mi salud.
- Devuelvo a mi cuerpo una salud óptima dándole todo lo que necesita.
- Estoy libre de dolores y en total armonía con la vida

GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 3

Ejercicio de visualización

- 1- Observe con detenimiento esta imagen.
- 2- Mientras la ve, vaya diciendo lo que observa, así se le grabará mejor (Por ejemplo, diga: “en la imagen se puede ver una mesa puesta para comer, con platos y cubiertos, una jarra de cristal con agua,...”).



- 3- Cierre los ojos e imagínesse la imagen durante unos instantes, recordando todos los detalles.
- 4- Tape con una mano la imagen y responda a estas preguntas:
 - A. ¿Qué cubiertos aparecen en la imagen?
 - B. ¿Qué objetos de cristal distingue en la imagen?
 - C. ¿Cuántos platos se encuentran sobre la mesa?
 - D. ¿Observa alimentos? ¿Dónde?
 - E. ¿Qué bebida contiene la jarra?
 - F. ¿De qué material es la mesa?
 - G. ¿Observa algún objeto decorativo sobre la mesa? ¿Cuál es?
 - H. ¿Cuántas sillas ve en la imagen?

GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 4

Ejercicio de recuerdos de la vida

Recuerde unas vacaciones agradables. Escriba todo lo que recuerde sobre ellas: dónde era, con quién estaba, qué comía, qué lugares visitó ...

[illegible]

GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 5

Ejercicio de atención

Fíjese en el primer grupo de números de cada línea y tache el que esté repetido en la misma línea.

82325	82545	82735	82325	83325
91348	91358	92348	74625	91348
12712	12212	12712	12812	74512
32684	32644	31684	47512	32684
29435	29445	29434	29435	29935
25755	35770	25755	25760	36765
37102	37112	37102	37002	37202
55055	53035	65056	55055	31203
92274	92274	82274	82273	82277
41324	41321	41322	41323	41324
25829	29825	25029	25829	25329
75275	57257	75375	75458	75275

GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 6

Ejercicio de memoria

- 1- Observe durante dos minutos estas caras y sus respectivos nombres.
- 2- Intente asociar los nombres con alguien o algo conocido para usted. Por ejemplo: Sol Lumberras (Sol porque tiene el pelo rubio como el color del sol)



SOL
LUMBRERAS



JAVIER
CABALLERO



ESTRELLA
POLO

- 3- Tape las caras y los nombres y trate de escribir las respuestas.

- A. ¿Dónde está la mujer que tiene el pelo corto?
- B. ¿Lleva el hombre barba o bigote?
- C. ¿Alguien lleva algo cubriéndole la cabeza?
- D. ¿Alguna de las personas lleva gafas?

Escriba debajo de cada cara el nombre correspondiente.



.....

GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 7

MEMORIA DE TRABAJO

Lea las palabras de cada recuadro, cierre los ojos y recítelas.

Guitarra
Peces
Mate
Cuadro
Flor

Banana
Manzana
Uvas
Melón
Pomelo

Radio
Vaso
Cuadro
Televisión
Gimnasio

Lápiz
Botella
Farol
Alfombra
Banco

Chocolate
Cable
Reloj
Auto
Lapicera

Barco
Vela
Pulsera
Enchufe
Bicicleta

GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 8

Ejercicio de lenguaje

1- Haga palabras con las siguientes letras:

A - R - O - M - A - T - E - R - A - P - I - A

Por ejemplo: AMOR... Recuerde que no puede utilizar otras letras.

.....		
.....		
.....		
.....		

Póngase nota: Bien (si ha escrito diez o más).
Regular (si ha escrito menos).

2- Haga palabras con las siguientes letras:

D - I - A - R - I - A - M - E - N - T - E

Por ejemplo: TEMA... Recuerde que no puede utilizar otras letras.

.....		
.....		
.....		
.....		

Póngase nota: Bien (si ha escrito diez o más).
Regular (si ha escrito menos).

GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 9

EJERCICIO DE PROGRAMACION

¡Escoge una o más de estas frases de programación neurolingüística para empezar tu día!



Léelas en voz alta con tono energético y seguro. Repítelas varias veces.

- ✓ ¡Tengo ante mí una gran oportunidad y la aprovecho al 100 %!
- ✓ ¡Cada día una nueva y gran oportunidad!
- ✓ ¡Abro mis brazos con alegría, listo para recibir la prosperidad!
- ✓ ¡Me especializo en ver las cosas buenas en cada situación!
- ✓ ¡Yo soy la neutralidad, la paz y el amor en cada situación!
- ✓ ¡Me merezco y elijo vivir bien y tranquilo!
- ✓ ¡Mi mente, mi cuerpo y mi espíritu se están renovando y se están fortaleciendo!
- ✓ ¡Hoy mi mente y mi cuerpo trabajan en equipo y tengo el máximo rendimiento tranquilamente!

GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 10

RESPIRACIÓN Y ESTIRAMIENTO DE LA ESPALDA

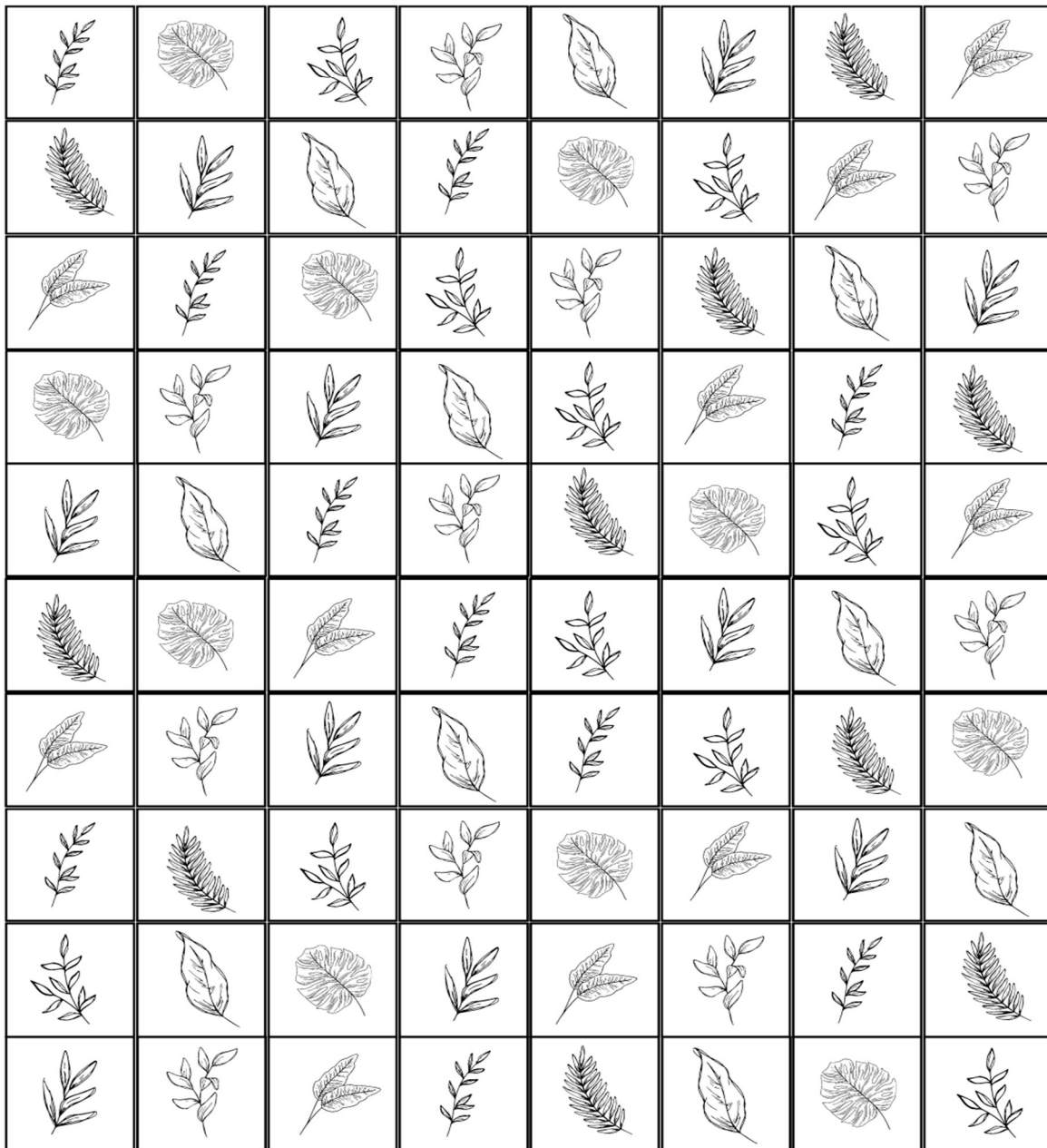


1. Pon música suave para favorecer la concentración y relajación.
2. Siéntate de forma tal que tus pies estén bien apoyados en el suelo.
3. Busca una postura cómoda con la espalda erguida, poniendo atención en qué parte del cuerpo es la que usas para apoyarte.
4. Una vez en esta postura estira los brazos hacia arriba, hacia el frente y hacia los lados, estira el cuello y los hombros.
5. Sigue tu ritmo interno y a tu ritmo ponte de pie poniendo atención en los movimientos que usas y las partes de tu cuerpo involucradas en levantarte.
6. Una vez de pie, camina por el espacio en el que estás, pon tu atención en tu respiración, regula la cantidad de aire que inhalas para que sea igual a la que exhalas.
7. Sin perder la atención en la respiración, empieza a estirar la espalda, las piernas, los brazos, el abdomen.
8. Si tienes la posibilidad de hacer este ejercicio con alguien, pídele a esta persona que se ayuden a estirarse mutuamente.
9. Haz un par de respiraciones profundas.
10. Sacude todo el cuerpo para energizarlo.
11. Cierra los ojos y percibe cómo te sientes.
12. Agradécete por este momento.

GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 11

EJERCICIO DE RASTREO VISUAL

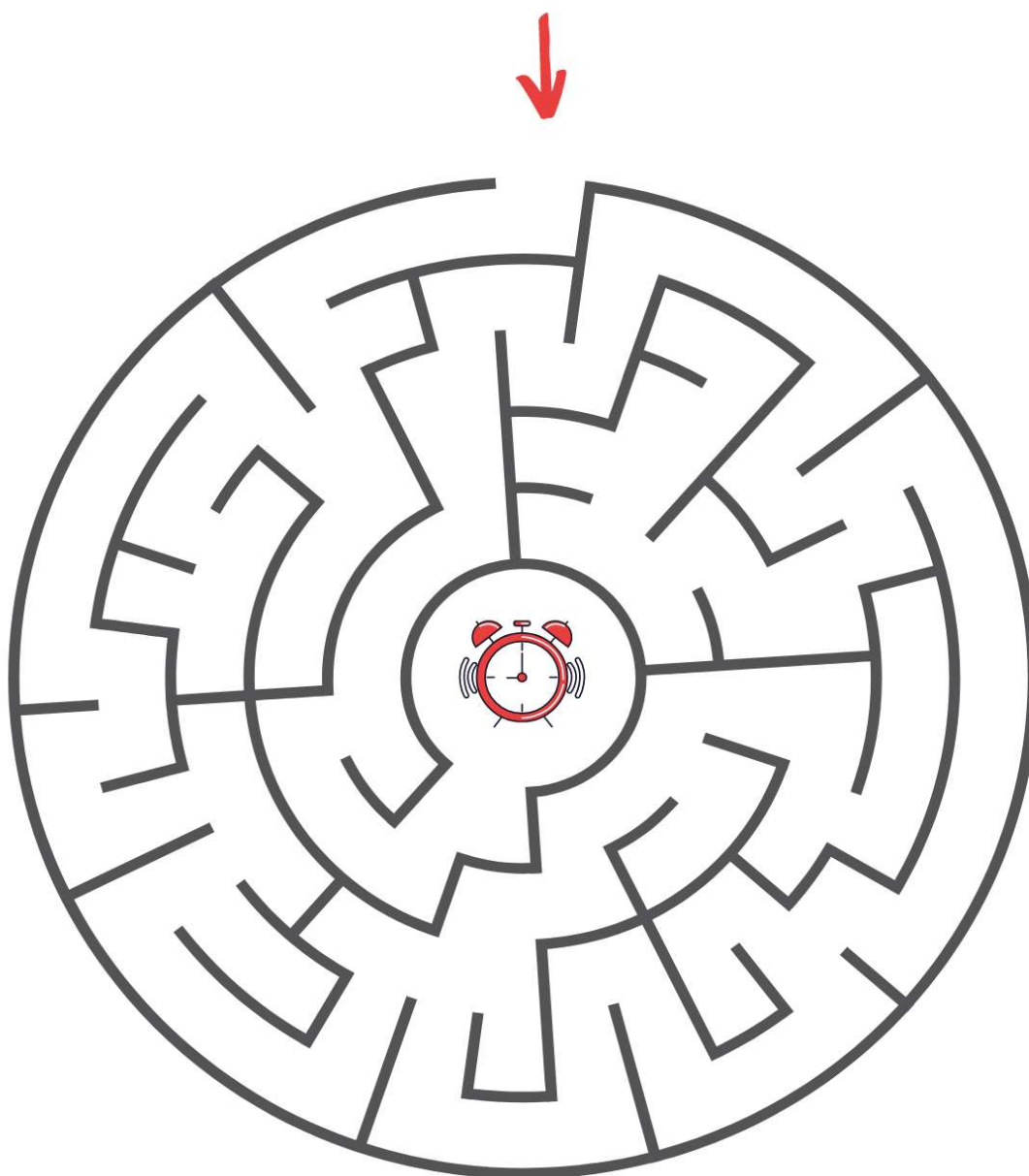
- Encuentra y encierra en un círculo 
- Encuentra y subraya 



GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 12

EJERCICIO DE LABERINTO

- Busca el camino desde la flecha hasta el reloj.



GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 13

RESPIRACIÓN PARA CONECTAR CON LA FLEXIBILIDAD Y LOS LÍMITES

Video: <https://youtu.be/xBwpwtfOct8>



1. Toma una colchoneta, una manta y busca un lugar donde prefieras estar dentro del espacio en el que estás, acuéstate, cúbrete y encuentra una postura cómoda.
2. Pon una música suave y si es posible apaga las luces, dejando apenas algo de luz para no estar por completo a oscuras.
3. Cierra los ojos y lleva tu atención a tu respiración.
4. Quédate cinco minutos ahí. Escuchando la música, sin la necesidad de hacer nada más que percibir tu cuerpo y estar presente.
5. Respiración en tiempos. Inhala mientras cuentas hasta cinco y exhala contando nuevamente hasta cinco. La idea es que inhales y exhales en la misma cantidad de tiempo. (Dos minutos)
6. Haz una pausa de dos segundos antes de exhalar y otra pausa de dos segundos antes de inhalar. (Dos minutos)
7. Respira en seis tiempos y exhala en ocho; la idea es que la exhalación sea más larga. (Dos minutos)
8. Respira de forma normal durante un minuto. Mientras respiras haz estiramientos como cuando te despiertas en las mañanas y lleva este estiramiento hasta sentarte.
9. Sentada/o realiza ejercicios para estirarte identificando hasta dónde puedes estirar y, cuando encuentres tu límite (sin lastimarte o forzarte de más), quédate ahí respirando. Repite este movimiento varias veces. Mientras te mueves reflexiona sobre tu actitud hacia tus propios límites:
¿los respetas?, ¿te exiges de más?, ¿los aceptas de buena gana o te enojan?, ¿los puedes percibir con facilidad?, ¿te lastiman? Se hace esto por 10 minutos.
10. Para finalizar respira, relaja el cuerpo y toma un minuto para hacer el estiramiento que te haga falta, respetando tu ritmo interno.

GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 14

EJERCICIO BÁSICO VIBRATORIO Y DE TOMA DE TIERRA



1. Colócate de pie y separa las piernas unos 25 centímetros con los dedos ligeramente vueltos hacia dentro.
2. Inclínate luego hacia delante hasta tocar el suelo con los dedos de las dos manos sin apoyar tu peso en ellas y con las rodillas ligeramente flexionadas.
3. Deja que tu cabeza cuelgue libremente y respira por la boca con profundidad.
4. Desplaza el peso de tu cuerpo a la parte delantera de los pies, elevando ligeramente los talones.
5. Endereza las rodillas lentamente hasta estirar los tendones en la parte trasera de las piernas.
6. Mantén esta posición un minuto.
7. Agradécete por este momento.

GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 15

EJERCICIO RECONOCIÉNDOME DE PIES A CABEZA

Video: <https://youtu.be/UPWqbMAOWqs>



1. Frota tus manos unos segundos para generar calor y lleva tus manos frente a tu cara, sin tocar tu rostro; y siente el calor que emana de tus manos.
2. Repite esta acción tres veces, inhalando y exhalando tranquilamente.
3. Imagina que todos tus sentidos pasan por tus manos: puedes ver, escuchar, saborear y sentir con las manos.
4. Lleva tus manos hacia tus pies. Con un tacto amable y placentero recorre tu pie derecho reconociendo cada hueso, cada dedo, date un ligero masaje. Cambia de pie y haz lo mismo.
5. Sigue por todo tu cuerpo, subiendo por las piernas hasta llegar a la cabeza. Masajea cada zona, tú sabes qué es lo que necesitas en este momento.
6. Cuando llegues al rostro, date un masaje haciendo movimientos circulares con los dedos en la frente, en las sienes, en los pómulos, en la mandíbula.
7. Con cada inhalación, piensa en ablandar los tejidos, en dejar que los órganos ocupen el espacio que les corresponde en tu cuerpo. Y con cada exhalación deja ir lo que ya no necesitas.
8. Cuando sientas que has terminado, vuelve a frotar tus manos para generar calor y llévalas a tu pecho. Abre lentamente los ojos dejando poco a poco entrar la luz.
9. Agradécete por este momento.

GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 16

EJERCICIO EVOCAR LA GRATITUD



Tómate 1-2 minutos del día para pensar en algo por lo que sientas agradecimiento. Empieza agradeciendo por lo simple, por el café en las mañanas, por tus seres queridos, por alguna muestra de afecto del día. Pueden ser pequeñas o grandes cosas. Lo importante es darte cuenta de que has recibido un beneficio por algo o alguien. Vive la emoción que trae el recuerdo de sentir agradecimiento. Enfócate en esa emoción y permite que te llene. Si lo deseas, expresa esa emoción, diciendo gracias en voz alta o en tu mente.

Agradezco por:

Diario de gratitud

Te invitamos a llevar un diario de gratitud, donde escribas las cosas por las que sientes gratitud. Puede ser un diario físico o digital; lo importante es que durante el día pongas atención en aquellas cosas por las que sientes gratitud. Cada día tendrá cosas nuevas por las cuales agradecer, y el desafío consistirá en identificarlas. Recuerda, pueden ser cosas simples y cotidianas, como un favor que te hicieron, comer una fruta rica, o escuchar una canción que te gusta. Prueba cuántos días seguidos recuerdas anotar al menos una cosa en tu diario de gratitud. Y si por un tiempo se te olvida, ¡no te desanimes y vuelve a empezar!

GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 17

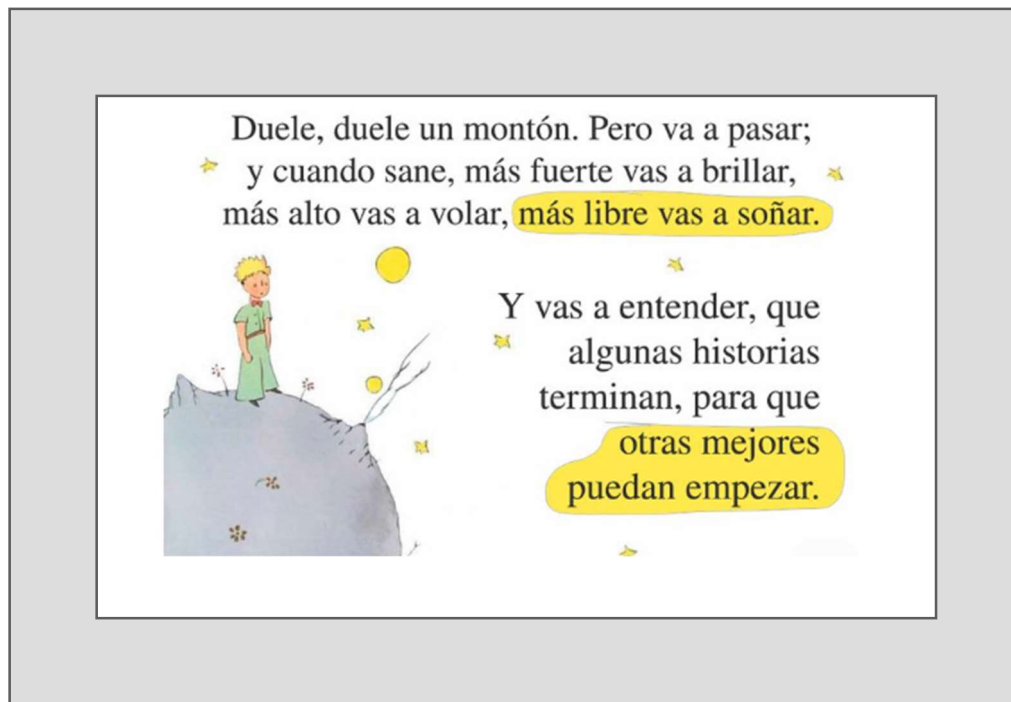
CONMUEVETE CON TU DOLOR

Intenta fijarte durante el día si te estás tratando críticamente. Y ¡Cambia el foco! Presta atención a tus pensamientos, evitando identificarte con ellos.

Evita creer pensamientos como “soy un error”, “soy inútil”, “mi vida es horrible”, porque podrías pensar que estas ideas son ciertas.

Intenta fijarte en lo que te duele con ternura. Trata de frenar esos pensamientos, y di:

- Esto es muy difícil para mí ahora mismo
- Ocurrió algo muy difícil
- ¿Cómo puedo cuidarme en este momento?
- ¿Qué puedo aprender con esto?”
- y respóndete con amabilidad.



GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 18

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO

El estiramiento es importante porque mejora la flexibilidad y el rango de movimiento de las articulaciones. Además, aumenta el flujo sanguíneo en los músculos, reduce la tensión y la fatiga, e incluso puede mejorar la calidad del sueño

EJERCICIO 1



1. Coloca tus rodillas y palmas de las manos sobre una superficie plana como un tapete, colchoneta o cobija (no en la cama).
2. Arqueando la espalda en dirección al suelo, inhala profundamente por la nariz y exhala poco a poco por la boca.
3. Mantén la postura durante 10 segundos, inhala y exhala lentamente.
4. Cuando te sientas cómoda/o, añade los dedos de tus pies a la postura manteniendo las puntas sobre la superficie. Añade 10 segundos más mientras inhalas y exhalas.
5. Realiza de 3 a 5 repeticiones, llevando a cabo ambas posturas.



EJERCICIO 2



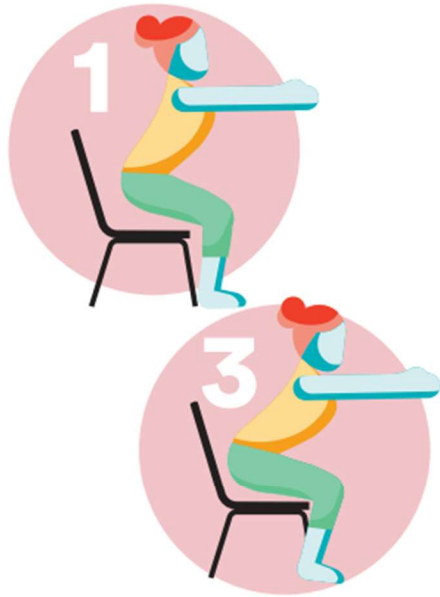
1. Coloca tus rodillas y palmas de las manos sobre una superficie plana como un tapete, colchoneta o cobija (no en la cama). El caso es que te sientas cómoda/o.
2. Arqueando la espalda en dirección al techo, inhala profundamente por la nariz y exhala poco a poco por la boca.
3. Colocando las puntas de los dedos de tus pies sobre la superficie sigue concentrándote en tu respiración.
4. Mantén la posición durante 10 segundos y luego descansa, llevando la curvatura de la espalda en dirección contraria, y permitiendo que el empeine de tus pies toque la superficie plana.
5. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces.

GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 19

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO

El estiramiento es importante porque mejora la flexibilidad y el rango de movimiento de las articulaciones. Además, aumenta el flujo sanguíneo en los músculos, reduce la tensión y la fatiga, e incluso puede mejorar la calidad del sueño

EJERCICIO 3



1. Sin llegar a sentarte, colócate frente a la silla dándole la espalda, tal y como lo muestra la imagen.
2. Abre tus piernas a la altura de tus hombros y lleva tus brazos estirados hacia el frente; inhala profundamente por la nariz
3. Exhala lentamente por la boca, mientras bajas el cuerpo suavemente hasta que la parte interna de tus rodillas toque la superficie de la silla.
4. Sostén esta posición por 10 segundos y vuelve a la primera postura.
5. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces.

EJERCICIO 4

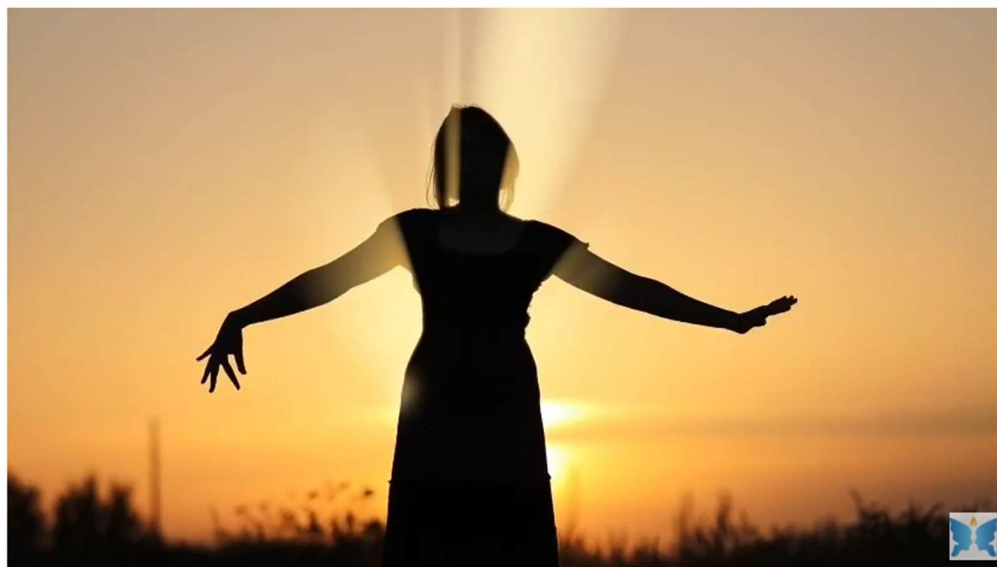


1. Siéntate sobre una silla sin llegar a tocar el respaldo; mantén tu espalda recta y coloca tus pies firmes sobre el suelo.
2. Estira tus brazos; acomoda tu mano derecha con la punta de los dedos en dirección al suelo y la mano izquierda con la punta de los dedos hacia el techo. Haz que las puntas de ambas manos se toquen por el lado de la palma, como muestra la imagen.
3. Mantén la postura durante 10 segundos mientras inhalas profundamente por la nariz y exhalas lentamente por la boca.
4. Descansa bajando los brazos y repite intercambiando la posición de los brazos.
5. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces.

GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 20

EJERCICIO CULTIVA TU CEREBRO

Escucha este podcast. A la salud mental se le puede hacer mantenimiento y aquí te explicamos como:



LA SALUD MENTAL SE PUEDE EJERCITAR

Podcast Dr. Miguel Sabogal. La salud mental se puede ejercitar.

<https://www.youtube.com/watch?v=79Cal8awOmE>

Que aprendí en este Podcast:

GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 21

EJERCICIO RESPIRACION 4, 7, 8

Esta práctica activa el sistema nervioso parasimpático, lo que ayuda a calmar el cuerpo y la mente, mejorando la concentración, reduciendo la ansiedad y facilitando el sueño.



Técnica:

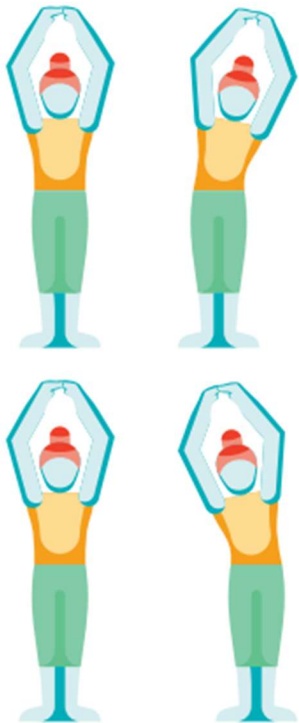
1. **Posición cómoda:** Encuentra una postura cómoda, ya sea sentado derecho con la espalda recta o acostado.
2. **Posición de la lengua:** Apoya la punta de la lengua en el paladar, justo detrás de los dientes frontales superiores, y mantenla ahí durante todo el ejercicio.
3. **Exhalación completa:** Exhala todo el aire por la boca haciendo un sonido silbante.
4. **Inhala (4 segundos):** Cierra la boca e inhala suavemente por la nariz, contando mentalmente hasta cuatro.
5. **Retén (7 segundos):** Mantén la respiración, contando hasta siete.
6. **Exhala (8 segundos):** Exhala lentamente todo el aire por la boca, haciendo un sonido de silbido al final, y cuenta hasta ocho.
7. **Repite:** Repite este ciclo un total de cuatro veces.



EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO

El estiramiento es importante porque mejora la flexibilidad y el rango de movimiento de las articulaciones. Además, aumenta el flujo sanguíneo en los músculos, reduce la tensión y la fatiga, e incluso puede mejorar la calidad del sueño

EJERCICIO 5



1. Ponte de pie, mantén tu espalda recta.
2. Entrelaza los dedos de tus manos con las palmas viendo hacia el techo.
3. Inhala profundamente por la nariz y sube tus manos hasta que queden sobre tu cabeza. Mantén los brazos estirados por el mayor tiempo que tu capacidad corporal te lo permita.
4. Mantén la posición y lentamente lleva tus brazos hacia la derecha exhalando por la boca por 5 segundos.
5. Inhala por la nariz y regresa tus brazos al centro; exhala por la boca mientras inclinas tus brazos hacia el lado izquierdo.
6. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces.



EJERCICIO CULTIVA TU CEREBRO

The image shows a YouTube video player interface. At the top, the YouTube logo is on the left, and a search bar with the text 'Buscar' is on the right. The video content features a woman with long, wavy brown hair, smiling, against a solid blue background. Overlaid on the right side of the video is a dark blue, pill-shaped graphic containing the text 'HABITOS QUE CAMBIAN TU VIDA' in large, white, bold, sans-serif capital letters. Below this graphic, the text 'DRA. MARIAN ROJAS ESTAPÉ' is written in a smaller, red, sans-serif font. In the bottom right corner of the video frame, there is a small circular profile picture of the same woman. Below the video player, the video title 'Marian Rojas | HABITOS QUE CAMBIAN TU VIDA' is displayed in a black, sans-serif font.

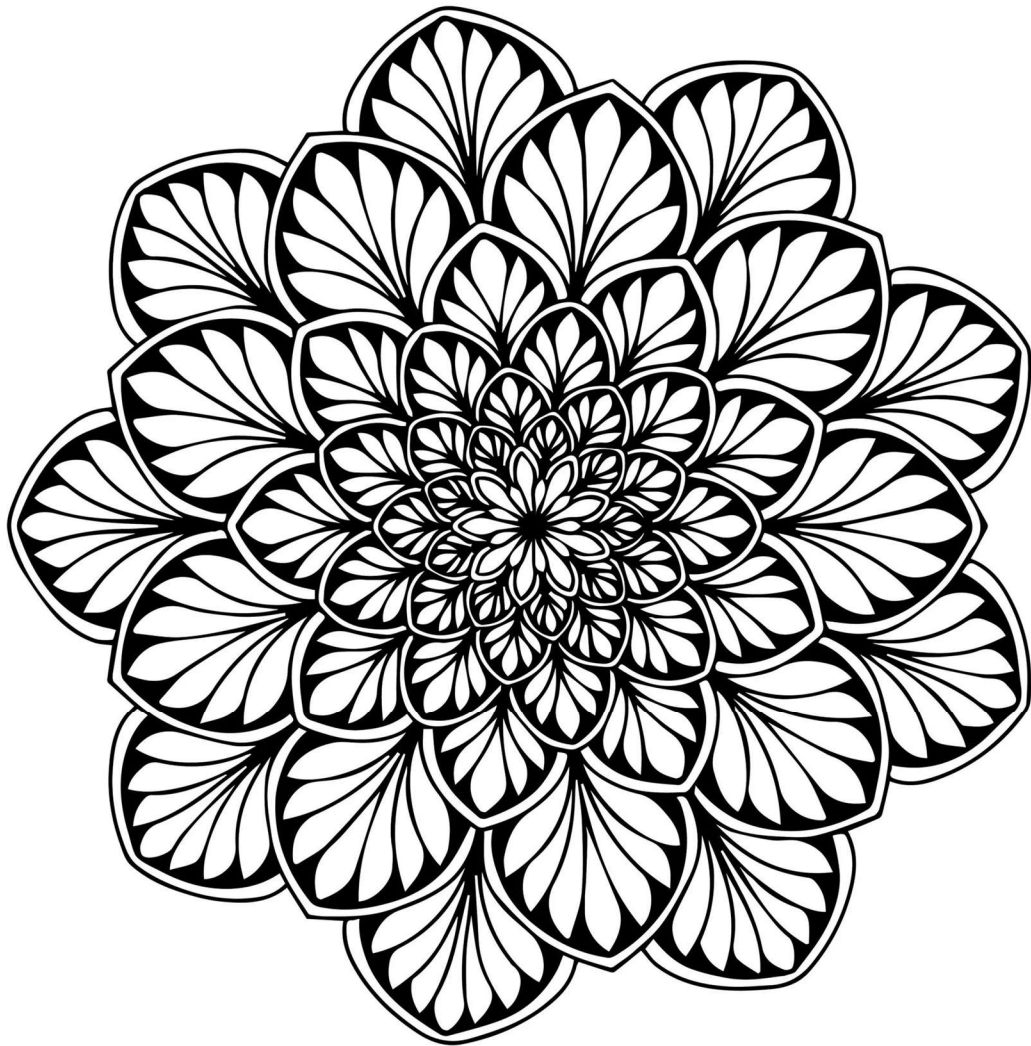
<https://www.youtube.com/watch?v=TXGHQMQTnyg>

[illegible]

GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 24

EJERCICIO DEJATE FLUIR

No es necesario que seas experto en ninguna técnica permite realizar una actividad artística de manera intuitiva, sin buscar la perfección, solo déjate fluir, por ejemplo, colorear este mándala:



GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 25

EJERCICIO SOPA DE LETRAS

Encuentra las verduras en esta sopa de letras

A	E	O	E	N	A	J	O	D	O	D	C	C	I	F
U	T	S	I	O	C	O	Í	L	A	E	A	N	N	P
A	E	T	A	E	N	D	A	C	O	E	L	M	C	U
T	R	G	U	I	S	A	N	T	E	E	A	I	A	E
L	S	V	P	C	L	B	S	R	U	E	B	O	E	R
G	N	E	B	U	O	E	R	O	I	I	A	U	A	R
I	P	E	I	R	C	L	R	Ó	U	R	C	C	L	O
S	P	R	A	N	L	H	I	M	C	A	Í	N	S	E
O	C	E	B	O	L	L	I	N	O	O	N	R	C	U
D	A	P	I	O	B	R	B	R	A	M	L	O	E	U
A	B	I	S	I	C	I	E	C	I	B	E	I	A	D
L	E	C	H	U	G	A	A	N	A	V	O	I	O	O
C	C	O	L	I	F	L	O	R	B	R	Í	C	E	R
E	A	X	B	S	E	E	O	I	C	O	D	A	I	Z
N	N	L	R	T	S	O	A	B	E	R	R	O	T	N

GUISANTE
 PUERRO
 CARDO
 CALABACÍN
 PEPINO

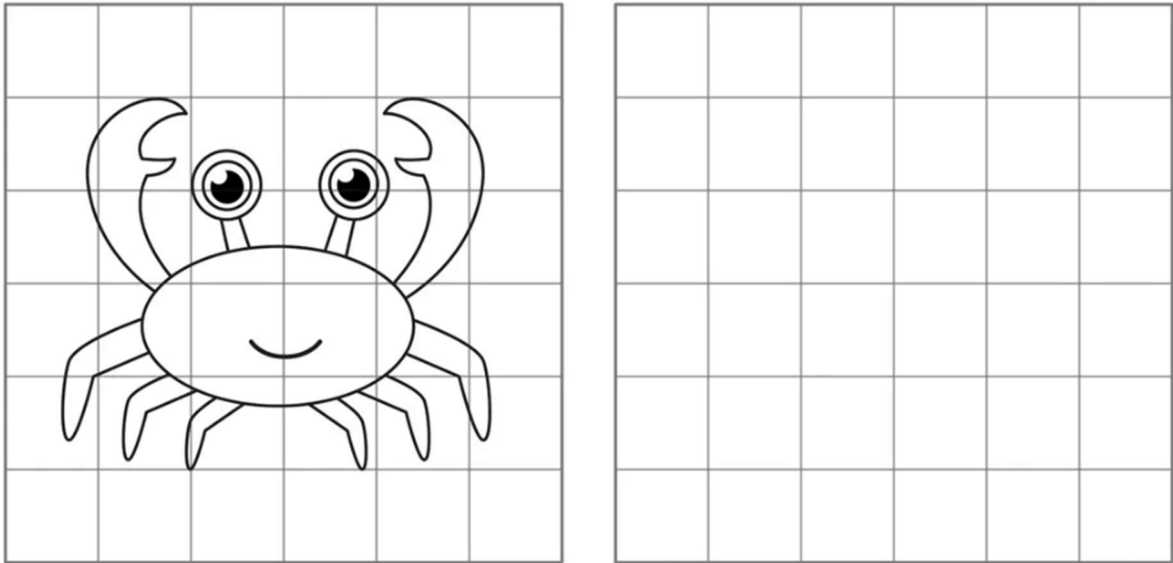
AJO
 CHIRIVÍA
 BERRO
 LECHUGA
 BRÓCOLI

CEBOLLINO
 COLINABO
 COLIFLOR
 APIO

GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 26

EJERCICIO CREATIVO

Copia y colorea la figura, déjate fluir, aliviana tu estrés



Comienza un proyecto que use las manos como tejido, costura o manualidades, aquí algunos ejemplos de tutoriales que puedes encontrar disponibles de forma gratuita en YouTube:

- ✓ Aprende a dibujar desde cero a profesional.
<https://www.youtube.com/@SirPinoDibujos>
- ✓ Bordado a mano para principiantes paso a paso.
<https://www.youtube.com/@PuntadasCountry>
- ✓ Curso de Foami gratis paso a paso.
<https://www.youtube.com/c/Mundollusi%C3%B3nDise%C3%B1os>
- ✓ Curso De Pintura Sobre Cerámica - Porcelana – Yeso
<https://www.youtube.com/@ArteenVivo>
- ✓ 10 primeros pasos para modelar figuras o esculturas
<https://www.youtube.com/watch?v=M0YXSTmsdbQ>

GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 27

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO

El estiramiento es importante porque mejora la flexibilidad y el rango de movimiento de las articulaciones. Además, aumenta el flujo sanguíneo en los músculos, reduce la tensión y la fatiga, e incluso puede mejorar la calidad del sueño

EJERCICIO 6



1. Siéntate sobre una silla sin llegar a tocar el respaldo; mantén tu espalda recta y coloca tus pies firmes sobre el suelo.
2. Coloca tu mano izquierda sobre tu rodilla izquierda y sitúa tu mano derecha sobre la parte izquierda de tu pecho, a la altura del corazón; en seguida gira tu cabeza en dirección contraria a la mano que se encuentra sobre el pecho y estira ligeramente el cuello hacia atrás.
3. Realiza de 2 a 3 respiraciones profundas inhalando por la nariz y exhalando por la boca lentamente.
4. Intercambia la posición de tus brazos, esta vez la mano derecha se ubicará sobre la rodilla derecha y la mano izquierda sobre la parte derecha de tu pecho y realiza de 2 a 3 respiraciones profundas.
5. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces.

GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 28

EJERCICIO DE RELAJACIÓN



La angustia, la preocupación, el miedo, la tristeza y las emociones incómodas, normalmente se manifiestan en tensiones musculares en todo tu cuerpo. Estas tensiones se van acumulando en el cuerpo generando dolores crónicos y en los peores casos, lesiones. Por lo anterior, es muy importante atender a estas tensiones y soltarlas para así retornar a un lugar de bienestar en su cuerpo y evitar la acumulación de tensiones.

Primera fase: Cierra los ojos, siéntate en una silla o acuéstate en una colchoneta, lo más cómodamente para que su cuerpo pueda relajarse al máximo posible. En esta fase se realiza la relajación con el siguiente orden (repites cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

- Frente: Arrugas unos segundos y relajas lentamente.
- Ojos: Abres ampliamente y cierras lentamente.
- Nariz: Arrugas unos segundos y relajas lentamente.
- Boca: Sonríes ampliamente, relajas lentamente.
- Lengua: Presionas la lengua contra el paladar, relajas lentamente.
- Mandíbula: Presionas los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relajar lentamente.
- Labios: Arrugas como para dar un beso y relajas lentamente.
- Cuello y nuca: Flexionas hacia atrás, vuelves a la posición inicial. Flexionas hacia adelante, vuelves a la posición inicial lentamente.
- Hombros y cuello: Elevas los hombros presionando contra el cuello, vuelves a la posición inicial lentamente.
- Relajación de brazos y manos: Contraes, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relajas lentamente.
- Relajación de piernas: Estiras primero una pierna y después la otra, levantando el pie y notando la tensión en los glúteos, muslos, rodillas, pantorrillas y pies. Relajas lentamente.

- Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentados sobre una silla):
- Espalda: Estira tus brazos hacia adelante, crúzalos adelante y súbelos en línea con tu cabeza. Respira. Notarás la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.
- Tórax: Inspira y retén el aire durante unos segundos en los pulmones. Observa la tensión en el pecho. Respira lentamente.
- Abdomen: Tensas los abdominales y luego relajas lentamente.
- Cintura: Tensar glúteos y muslos. Los glúteos se elevan de la silla.

Segunda fase: Realizas un repaso mental de cada una de las partes que se han tensionado y relajado, para comprobar que cada parte sigue relajada y se relaja aún más.

Tercera fase: En ese estado de relajación muscular visualiza un lugar agradable como la playa, la montaña, una piscina o un grato recuerdo y permítete Disfrutarlo.



GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 29

EJERCICIO RESPIRACION CONSCIENTE

Una buena respiración es fundamental porque oxigena el cuerpo, mejora la función cerebral, reduce el estrés, fortalece los pulmones y el sistema cardiovascular, y ayuda en la digestión y la eliminación de toxinas. La respiración adecuada, como la profunda o diafragmática, ayuda a relajar el cuerpo, mejorar la concentración, gestionar las emociones y mantener una buena salud en general.



Técnica: Ponte cómodo, ya sea sentado o recostado sobre su espalda, nota el nivel de tensión que tienes en el abdomen, poniendo una mano debajo de la cavidad torácica. Inhala despacio y profundamente a través de la nariz, llevando el aire hacia abajo lo que más puedas. Si estás respirando con el abdomen, deberás sentir que la mano se levanta, tus hombros deben moverse solo levemente, mientras que tu estómago se expande. Cuando hayas tomado aire completamente, espera un momento, retenlo y exhala despacio a través de la nariz o la boca. Asegúrate de exhalar completamente. Cuando inhales, repite mentalmente la palabra “inhaland” y agrega el número de la inhalación, así: “inhaland uno”. Cuando exhales, repite mentalmente la palabra “exhalando” y agrega el número de la exhalación, así: “exhalando uno”. Repite las inhalaciones y las exhalaciones 20 veces, manteniendo una respiración fluida y regular, sin sobresaltos. Después de realizar las 20 inhalaciones y exhalaciones, es importante permitirse quedar en silencio unos cuatro minutos para que puedas entrar en contacto con las sensaciones que se desprenden de la respiración consciente.

GUIA DIARIA CUIDADO DEL SER. DÍA 30

EJERCICIO DE AUTOEVALUACION

TEST DE AUTO CUIDADO

¿Quieres saber cómo se encuentra tu nivel de autocuidado en estos momentos?

Realiza el siguiente test para saberlo... y repítelo cada seis meses

Por favor, puntúa las siguientes preguntas de 0 a 5:

0: Nunca o casi nunca 1: Muy pocas veces 2: A veces 3: A menudo 4: Casi siempre
5: Siempre

	Preguntas	0	1	2	3	4	5
1	¿Duelmo el tiempo necesario?						
2	¿Mantengo una alimentación balanceada? (frutas, verduras, agua, etc.)						
3	¿Practico alguna actividad física? (gimnasio, caminar, yoga, trotar, etc.)						
4	¿Cuido mi aspecto físico? (cabello, ropa, aseo, etc.)						
5	¿Tengo paciencia conmigo cuando hago algo mal?						
6	¿Me permito disfrutar?						
7	¿Expreso enfado o tristeza cuando lo necesito?						
8	¿Valoro mis capacidades?						
9	¿Pido ayuda/me dejo ayudar?						
10	¿Pongo límites, se decir NO?						
11	¿Disfruto el tiempo con familiares y amigos?						
12	¿Tengo personas que se preocupan por mí?						
13	¿Realizo actividades para activar mi mente? (leer, tocar un instrumento, manualidades)						
14	¿Aprendo cosas nuevas?						
15	¿Me concentro con facilidad?						
16	¿Controlo mis pensamientos negativos?						
17	¿Realizo meditación plena y consciente?						
18	¿Tengo propósitos claros?						
19	¿Realizo actividades para alimentar mi espiritualidad?						
20	¿Mantengo acciones de gratitud?						
Calificación Total							

RESULTADOS

A continuación, suma las puntuaciones que obtuviste en cada pregunta:

1 al 4: autocuidado físico

5 al 8: autocuidado emocional

9 al 12: autocuidado social

13 al 16: autocuidado cognitivo

17 al 20: autocuidado espiritual

ORIENTACIONES GENERALES ACERCA DE LAS PUNTUACIONES:

Puntuación menor de 60 puntos: sería buen momento de plantearte algunos cambios para evitar problemas de salud a medio-largo plazo. Tal vez ahora te parezca que lo llevas bien, pero tanto el cuerpo como la mente empezarán a dar avisos de que necesitas cuidarte; no los ignores, te lo agradecerán. No te dejes para después.

Puntuación entre 60 y 80 puntos: conoces y practicas algunas estrategias de autocuidado, hazlas más a menudo y pon en práctica las que aprendiste en este cuadernillo.

Puntuación mayor de 80 puntos: adoptas una posición activa en cuanto a tu bienestar en casi todos los ámbitos personales, lo que favorece en gran medida a tu salud. Continúa así.



<https://asociacioncolombianadesaludmental.com/>