

Auto cuidado

SELFCARE CON PSIKIGAI

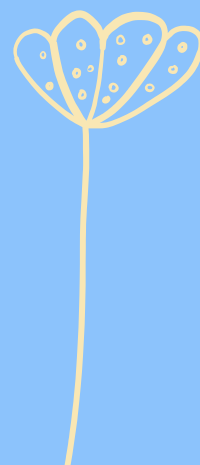
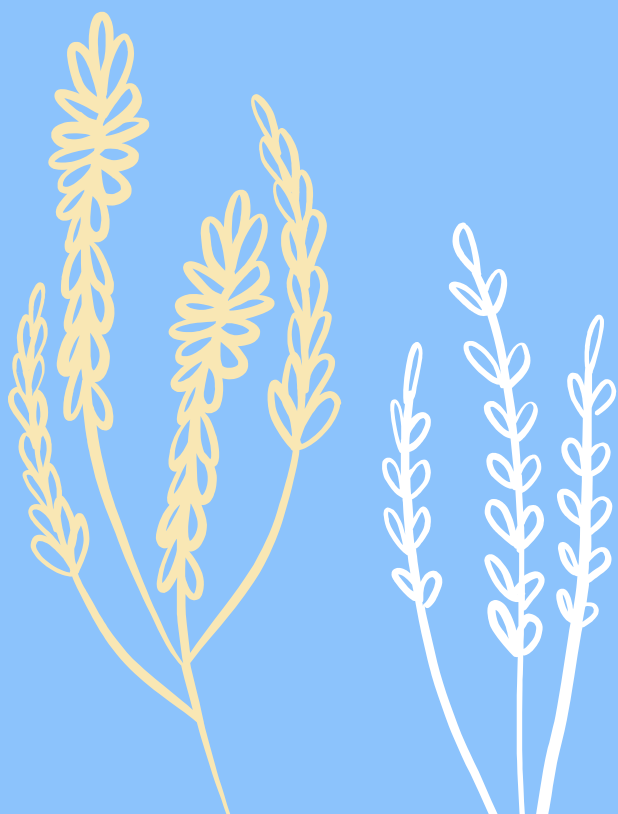


ÚNETE A LA PSIKIFAMILY



Índice

- 03 PARADA 0
¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?
- 05 PRIMERA PARADA
¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES EL AUTOCUIDADO?
- 07 SEGUNDA PARADA
¿POR QUÉ CUIDARME? AMOR PROPIO Y
OTRAS REFLEXIONES
- 08 TERCERA PARADA
RECETAS Y RITUALES
- 11 CONSEJOS



¿Cuánto te cuidas?

CUIDARTE TE CONECTA CON TU AMOR PROPIO...
Y NO SABES LA FALTA QUE TE HARÁ ESO DURANTE UN MAL MOMENTO.

PSIKIGAI.
 BYMARI ZAFRA.

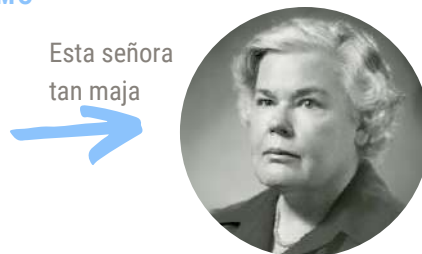


Parada 0

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

EL ARTE DE CUIDARSE A UNO MISMO

Dorothea Orem fue una enfermera nacida en Estados Unidos en el 1914. No sólo era enfermera, si no que también fue una teórica de la enfermería. Creadora de:



Esta señora tan maja



La teoría del déficit de autocuidado.

Dejando a un lado la chapa histórica lo que esta buena mujer proponía es que las enfermeras tenían el deber de instruir a los pacientes en el **arte del auto cuidado**.

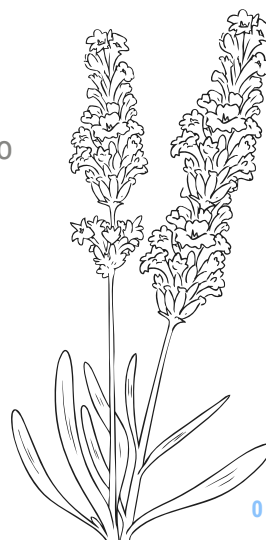
¿Cómo?

- Actuar compensando déficit
- Guiar
- Enseñar
- Apoyar
- Proporcionar un entorno para su desarrollo

Y esto mismo es lo que vamos a hacer en este dossier.

Te voy a ayudar a encontrar ese déficit; esa carencia de autocuidado. Voy a guiarte durante el proceso, voy a enseñarte propuestas de cómo cuidarte, voy a apoyarte junto con el resto de la psikifamily (¡recuerda que siempre puedes pedir cita conmigo!) y vamos a construir un entorno más adaptativo para ti.

¿Qué te parece? ¿Ganas?



¿QUÉ ES AUTOCUIDADO?

Vamos a dividir este maravilloso viaje en 3 paradas y una sección extra de consejos.

PRIMERA PARADA

¿Qué es y qué no es autocuidado?

¿Qué me falta a mi?

SEGUNDA PARADA

¿Por qué tengo que cuidarme?

Amor propio y otras reflexiones.

TERCERA PARADA

Hagamos magia: Recetas de autocuidado.

Me presento, por si no me conoces:

Me llamo Mari. Soy tu psicóloga de confianza y creadora de Psikigai.

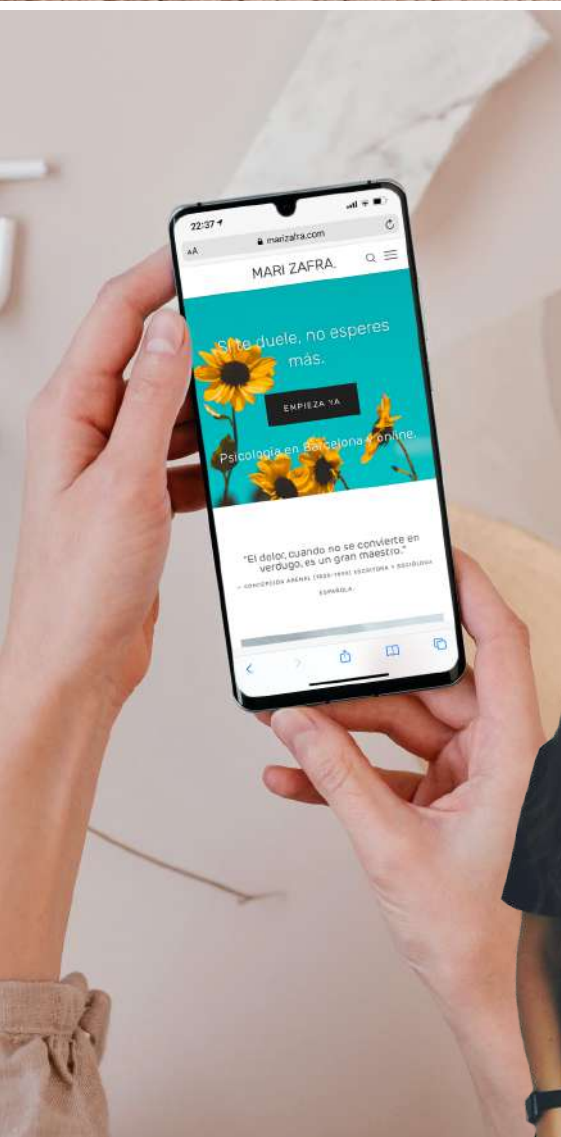
¿Quieres unirme a la Psikifamily?



[Clica aquí!](#)

¿Quieres información sobre mi y sobre la terapia psicológica?

www.marizafra.com





Primera parada

¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES EL AUTOCUIDADO?

El autocuidado o selfcare en inglés muchas veces se confunde con:

Llevar una vida rígida y extremadamente saludable.

Vamos, llevar una vida perfecta sin probar ni una patata frita. Y, querida psikifamily, eso NO es autocuidado.

El autocuidado **también es tirarte un día entero en la cama comiendo donetes y viendo series en Netflix.**

El autocuidado no es comer cada día brócoli con pescado hervido.

El autocuidado pasa por conocerse a uno mismo y encontrar un balance:

Fórmula del autocuidado:

Autoconocimiento + Recursos = rituales + balance

Cuidarse es **conocerse y escucharse**. Es saber cuándo podemos permitirnos descansar y cuándo debemos obligarnos a hacer aquello que NO nos apetece.

Actuar desde el amor propio siempre va a ser cuidarse.





¿Qué me falta a mí?

HAZTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS...

Sueño

- ¿Cuántas horas duermo?
- ¿Tengo muchas pesadillas?
- ¿Me cuesta conciliar el sueño o me desvelo?
- ¿Me siento descansado al despertar?

Alimentación

- ¿Bebo agua? ¿Cuánta?
- ¿Llevo una alimentación saludable?
- ¿Sé cocinarme platos que me gusten?
- ¿Me siento con energía?

Pareja

- ¿Discuto mucho con mi pareja?
- ¿Aguanto maltrato o situaciones que me hacen sentir mal?
- ¿Tengo algún tipo de insatisfacción sexual o bloqueo?
- ¿Paso tiempo a solas?

Autoestima

- ¿Me siento bien siendo quién soy?
- ¿Me dedico tiempo?
- ¿Tengo formas de pensar que me dañan?
- ¿Me auto boicoteo?
- ¿Me gusta mi cuerpo?
- ¿Tengo rituales de cuidado? (Piel, cabello, músculos, posturales).

Espacio

- ¿Me gusta dónde estoy?
- ¿Distingo entre lugar de trabajo y ocio?
- ¿Vivo en un entorno ordenado y limpio?

Tiempo

- ¿Se parar antes de saturarme?
- ¿Dedico tiempo a solas?
- ¿Dedico tiempo a pasarlo bien?



Segunda parada

¿POR QUÉ CUIDARME?

¿QUÉ PUEDO SACAR YO DE CUIDARME?

Hay mil razones por las cuales la idea de empezar a cuidarte **DE VERDAD** se presenta ante ti como una buena opción.

Cuidarte es cultivar tu **AMOR PROPIO**; eso que a veces nos da tanto miedo por el qué dirán. Se confunde con egoísmo, inmadurez e incluso narcisismo. Y para nada. El cuidar de ti va a darte muchísimos beneficios de entre los cuales destacaría:

- **Autonomía:** Al cuidarte ganas independencia.
- **Relaciones sanas:** Tu pareja podrá aprender de ti y, además, no te vincularás desde la necesidad.
- **Resiliencia:** los malos momentos llegan. Las personas que se cuidan tienen construida una base de herramientas y hábitos que les permiten recomponerse y volver a ponerse en pie.
- **Aprendizaje:** Aprenderás cosas nuevas y evolucionarás.
- **Manejo de la frustración:** la disciplina hará que no te derrumbes ante una situación no deseada. Sabrás manejarla desde la calma.

- **Recursos ante trastornos del estado de ánimo como la depresión:** Una de las primeras cosas que hacemos en consulta con las personas diagnosticadas de depresión es activarlas conductualmente. Tienen que hacer cosas por sí mismas y cuidarse.
- **Efectos del propio autocuidado:** todo lo que haces tiene un efecto real a corto y largo plazo.
- **Autoestima saludable.**
- **Mayor asertividad:** saber decir que NO, entre muchas otras cosas.
- **Focalización atencional:** el autocuidado hace que te centres en ti. Sabrás desconectar del trabajo, sobrellevar mejor las rupturas etc.
- **Atractivo hasta la luna:** Las personas que se cuidan son percibidas por sí mismas y por el resto como personas más atractivas.





Tercera parada

ALGUNAS RECETAS Y RITUALES DE AUTOCUIDADO

Una vez reflexionas sobre qué necesitas es hora de reflexionar sobre tus recursos y elaborar tus rituales. Aquí tienes algunas ideas que puedes implementar en tu vida.

RITUAL DEL SUEÑO

No dormir bien: mata. Esto es así. Si tienes insomnio pulsa [aquí](#).

Elije una hora a la cuál quieras irte a dormir.

Una hora antes desconecta:

Cuidado de la piel + desconectar con una serie/libro + masaje en los pies con aceite = NOCHE MÁGICA

Tener tus propios rituales y recetas de autocuidado dará a tu vida un giro de 180°



RECETA DE MAÑANA

Impulsa tus mañanas. No remolonees mirando el teléfono. Levántate y estírate como si fueses un gato. Haz algo de deporte (20 minutos donde sudas y subas tus pulsaciones) o un poco de yoga y a la ducha con musicote del bueno.



Estirarse + deporte + música + ducha + super desayuno.

EL DESAYUNO MÁGICO

Márcate un super desayuno. Porque tú lo vales.

¡Tienes esta y más recetas en destacados de Instagram!





Tercera parada

ALGUNAS RECETAS Y RITUALES DE AUTOCUIDADO

CULTIVA TU ALMA

Escúchate y aprende a elogiarte. No ir un día al gimnasio no es cargarte la semana. Acepta que puedes perder una mañana mirando Instagram, guarreando con una bolsa de patatas y una serie. **Disfrútalo.**



RECETA DE DESCONEJIÓN

Antes de irte a dormir escribe diariamente **tres cosas buenas** que hayan ocurrido durante ese día. No te plantees si es una tontería. ¡Hazlo! Te sorprenderás.



VE A TERAPIA

Invierte en ti. En solucionar todo aquello que te está haciendo sufrir. **Invierte en encontrar un momento para liberarte.**



CUIDA TU ATENCIÓN

No pases más de dos horas sentada frente al ordenador. El nivel de atención baja y tu nivel de cortisol sube (que te estresas, vaya). Date una vuelta corta. **Tómate un café y estírate.**

RITUAL DEL NO

Aprender a decir no es esencial en el arte del autocuidado. En terapia lo trabajamos dentro del programa de entrenamiento en asertividad. Aquí te dejo maneras más asertivas de decir no:

Me encantaría ayudarte, pero no va a ser posible. Al menos hoy.

Gracias, pero honestamente no me veo siento haciendo esto ahora.

Me sabe mal, te diría que sí porque me importa. Pero no puede ser.

Unas últimas palabras

QUERERTE NO TE HARÁ MÁS EGOÍSTA; TE HARÁ UNA PERSONA MÁS FUERTE, MÁS INTELIGENTE EMOCIONALMENTE Y, NO LO OLVIDES, **MÁS ATRACTIVA,**



Unos últimos consejos

YO ES QUE ESO DE CUIDARME... COMO QUE NO ES PARA MI

A veces cuidarse da miedo. Da miedo porque no estamos acostumbradas. Las personas, como el resto de seres vivos, somos seres de costumbres.

'Mejor malo conocido que bueno por conocer'.

Déjame que te cuente la historia de Ina. Ina es una osa que ha sido puesta en libertad tras 20 años de cautiverio en un zoo de Rumanía. Bien, el animalito se ha fabricado una jaula imaginaria y vive dando círculos pese a que podría salir corriendo e hincharse a salmones y a rascarse la espalda contra un tronco. La razón es científica; indefensión aprendida, plasticidad cerebral...

Básicamente, nuestro cerebro más que distinguir entre bueno y malo - que también- suele ser más de: Lo conozco... no lo conozco. Y si no lo conozco como que mejor no lo toco.

Con el autocuidado pasa mucho:

'Eso no es para mí'.


Sí, es para ti.

Un pequeño gesto puede cambiar todo un día. Y día tras día generarás hábitos que te harán ser una persona más autónoma y feliz.

En la vida surgen momentos duros que no podemos controlar. Muchas veces sentiremos morir en vida inmersas en un gran dolor. **Nuestro corazón se partirá varias veces sin previo aviso.**

Créeme que el saber cuidar de ti va a marcar la diferencia fundamental en tu recuperación. Haz el esfuerzo de no escuchar a aquellos que impiden que te conectes con tu amor propio.

Te envío un fuerte abrazo virtual.



Recuerda unirse a la psikifamily en www.instagram.com/psikigai

¿Quieres más información?
Entra en www.marizafra.com

