Hoja Informativa Nueve: Qué es ¿Autocuidado?

"Autocuidado" pueden ser comprendido en muchos diferente maneras. En su más simple forma, la término se refiere a nuestra capacidad como seres humanos para funcionar eficazmente en el mundo mientras enfrentamos los múltiples desafíos de la vida diaria con una sensación de energía, vitalidad y confianza. El autocuidado lo iniciamos y mantenemos como individuos, requiere nuestro compromiso activo.

los término "autocuidado" se extiende a completo rango de problemas: físico, emocional, intelectual, y espiritual. Algunos conceptualizan este constructo por considerando la dimensiones de mente, cuerpo, y espíritu, o en términos de pensando, sentimiento, y comportarse Eso es denominado “bienestar”, “equilibrio saludable”, “resiliencia” y, simplemente, salud mental. Sin embargo, es importante señalar que no importa cómo se desglosen las dimensiones del autocuidado, al final, todos estos diferentes aspectos están interconectados. La falta de cuidado de uno mismo en un ámbito puede tener consecuencias en otro.

Ahí es no fórmula por uno mismo cuidado. Cada “plan de autocuidado” será único y cambiará tiempo. Por último, nosotros debemos escuchar bien nuestros propios cuerpos, corazones y mentes, así como las voces y mensajes de amigos de confianza, mientras buscamos resistencia y renovación en nuestra vida y trabajo.

A mejor comprender qué autocuidado es, aquí son tres cosas que no es:

El autocuidado no es un “plan de respuesta de emergencia” que se activa cuando el estrés se vuelve abrumador. En cambio, el autocuidado saludable es una forma intencional de vivir mediante la cual nuestro valores, actitudes, y comportamiento son integrado dentro nuestro día a día rutinas La necesidad de “atención de emergencia” debe ser una excepción a la práctica habitual.

El cuidado personal no se trata de actuar egoístamente. En cambio, saludable autocuidado es sobre siendo a valioso mayordomo de el yo (cuerpo, mente y espíritu) que se nos ha confiado. Eso es temerario a pensar nosotros pueden ser proveedores de cuidar a los demás sin ser nosotros mismos los destinatarios de la crianza y el sustento adecuados.

El autocuidado no se trata de hacer más o agregar más tareas a un ya desbordante "a hacer" lista. En cambio, el autocuidado saludable se trata tanto de "dejar ir" como de tomando acción. Eso posee a hacer con tomando tiempo a ser un ser humano tanto como un hacer humano. Se trata de dejar Vamos de frenético horarios, sin sentido actividades, insalubre comportamientos, y perjudicial actitudes tal como preocuparse, culpa, y siendo crítico.

Reflective Practice

What are some of the self care practices that you currently do? Complete the *Self Care Assessment Tool* to help you identify self care strategies in the areas of physical, psychological, emotional, spiritual and professional that you may want to implement.

Adaptado de Self-Care: Essential Information, Syracuse University
http://suedweb.syr.edu/chs/new_CHS_website/OnlineField/selfcare/home.html.htm

Hecho Sábana 9/13