

LA RESPONSABILIDAD HACIA MI PERSONA

Congreso Familiar

16 de marzo de 2023

5:00pm – 7:00pm

Héctor Rivera-Lopez, PhD

PENSAMIENTO PARA REFLEXIONAR

“Solo podemos ayudar y apoyar a otros cuando tomamos responsabilidad de nuestro cuidado físico, social, psicológico y espiritual.”

¿QUE SIGNIFICA EL CUIDARNOS?

El auto cuidarnos son acciones que tomamos para asegurarnos que nuestro cuidado físico, psicológico, social y espiritual apoyen la productividad y felicidad en nuestras vidas. Son todos aquellos hábitos y responsabilidades que implementamos en nuestras rutinas diarias. El resultado de esas acciones optimiza la calidad de nuestras vidas y seres queridos.



QUE NECESITAMOS?

Para poder ejercer el auto cuidado tenemos que identificar que necesitamos y que puedo hacer para conseguirlo.



**NECESIDADES
BÁSICAS
PARA VIVIR
EN PLENITUD**

Respiración

Hidratación

Nutrición

Descanso (dormir bien)

Ejercicio

Conectarnos con otros

Reflexión o meditar.

CUATRO TIPOS DE AUTOCUIDADO

1. Físico

**2. Emocional o
psicológico**

3. Social

4. Espiritual



AUTO CUIDADO FÍSICO

Nuestro cuerpo es el medio o vehículo que nos apoya para lograr nuestros objetivos. Su buen funcionamiento depende del cuidado que le proveamos. Todo lo que ingerimos en nuestro cuerpo va a resultar resultados positivos o desastrosos. Nuestro cuerpo nos ayudara a conseguir lo que queremos si lo cuidamos.

AUTOCUIDADO EMOCIONAL O PSICOLÓGICO

Este tipo de autocuidado está relacionado a los hábitos y costumbres que tenemos o que hemos heredado de nuestras familias y cultura. Es una manera de pensar y sentir. La manera en que pensamos va a resultar en respuestas emocionales que resultan en comportamientos que nos liberan o nos oprimen. Tenemos que velar lo que pensamos para vivir en armonía con nuestros cuerpos.



AUTO CUIDADO SOCIAL

Somos seres de grupo y familia. Nuestras vidas se desarrollan en grupos y nuestra salud mental y física se va a nutrir de nuestras interacciones sociales con otras personas y/o familias.



AUTOCAUIDADO ESPIRITUAL

Este tipo de autocuidado está conectado a nuestra vida interior. Nuestros valores y acciones están conectados creando un clima de serenidad y paz interior. Cuando hacemos algo que va a encontrar de nuestros valores morales nos sentimos mal y culpables. Es necesario el mantener una armonía espiritual para poder ayudar.



QUE PODEMOS HACER PARA COMENZAR O SEGUIR NUESTRO AUTOCUIDADO

- 1. Identifiquemos como nos sentimos.**
- 2. Que parte de nosotros no se siente bien.**
- 3. Que estoy haciendo para cambiar mi situación.**
- 4. Que me impide hacer el cambio.**
- 5. Cuantas veces he tratado de cambiar y me siento igual o peor.**



ACTIVIDADES QUE ME PUEDEN AYUDAR

Jardinera.

Lectura.

Caminar.

Hablar con amigos.

Correr bicicleta.

Unirme a un grupo de la comunidad.

GRACIAS

Todo comienza con un paso.

Todo comienzo enfrenta resistencia.

Identifique en donde comienza la resistencia.

Los cambios son difíciles, pero siempre nos brindan oportunidades y nuevas posibilidades.

Solo su acción puede cambiar su vida.

