



## BIENVENIDOS/AS A LAS CHARLAS DIVULGATIVAS AUTOCUIDADO Y SALUD

Grupo de Autocuidado Profesional

Curso 25/26



Colegio Oficial de **Psicología**  
de Andalucía Occidental



## **EMPEZAR: CLAVES EMOCIONALES PARA EL NUEVO CURSO**



# ¿POR QUÉ BUSCO AUTOCUIDARME?

Colegio Oficial de Psicología  
de Andalucía Occidental

## ✨ QUIZÁS PORQUE...

Me siento cansada/o y quiero recuperar energía para vivir con más vitalidad y pasión cada día.

## NECESITO LÍMITES

Aprender a poner límites saludables para proteger mi bienestar emocional y mental.

## AUTOCOMPASIÓN

Quiero escucharme más y exigirme menos, cultivando una relación más amable conmigo mismo/a.

## EQUILIBRIO

Deseo vivir con más calma y equilibrio en medio del estrés y las demandas diarias.

👉 No importa la razón: todas son válidas y todas nos traen hoy aquí.





# ¿QUÉ ENTENDEMOS REALMENTE POR AUTOCUIDADO?

## Lo que NO es autocuidado

- Solo productos de belleza o spa
- Un lujo para cuando "tengo tiempo"
- Algo que hacen las personas "blandas"
- Una moda pasajera sin fundamento

## Lo que SÍ es autocuidado

- Acciones conscientes para tu bienestar
- Una necesidad básica, no un capricho
- Fortaleza y responsabilidad personal
- Una práctica respaldada por la ciencia



El autocuidado son todas aquellas **acciones intencionadas que realizamos para cuidar nuestra salud física, mental y emocional**. No se trata de ser egoísta, sino de reconocer que para poder dar lo mejor de nosotros mismos, primero necesitamos estar bien.



# LA OMS RECONOCE EL AUTOCUIDADO COMO UN DERECHO

La Organización Mundial de la Salud define el autocuidado como "la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades"

## Derecho reconocido

El autocuidado es considerado un derecho humano básico por organismos internacionales de salud

## Falta de políticas

A pesar del reconocimiento oficial, aún faltan políticas públicas que fomenten realmente estas prácticas en centros educativos y laborales

Esto significa que cuidarte no es opcional: es una responsabilidad contigo mismo y con tu entorno.





Colegio Oficial de **Psicología**  
de Andalucía Occidental

# ¿POR QUÉ HABLAR DE AUTOCUIDADO JUSTO AHORA?

El inicio de curso es un momento de **transición y adaptación** que puede generar estrés, ansiedad y desorganización. Específicamente cuando más necesitamos herramientas para mantenernos equilibrados.

- 1 Septiembre  
Nuevas rutinas, horarios, compañeros y expectativas. El cerebro necesita tiempo para adaptarse a estos cambios
- 2 Octubre  
Primeras evaluaciones y entregas. La presión académica se intensifica y pueden aparecer los primeros signos de estrés
- 3 Noviembre  
Acumulación de tareas y proyectos. Si no hemos establecido hábitos de autocuidado, el agotamiento puede hacer acto de presencia



Implementar estrategias de autocuidado desde el principio nos ayuda a mantener la energía y motivación durante todo el curso.



Colegio Oficial de Psicología  
de Andalucía Occidental

## OBJETIVO:

# SACAR UN APROBADO EN AUTOCUIDADO: TU EXAMEN MÁS IMPORTANTE

Este curso no es una competición ni una carrera por la matrícula, sino un **compromiso contigo mismo** para llegar a junio con un aprobado en cuidarte.



⭐ **EL APROBADO NO LO CORRIGE NADIE FUERA**

**El verdadero examen es amarte y cuidarte sin condiciones**



# SEÑALES DE QUE NECESITAS CUIDARTE

Nuestro cuerpo y mente nos envían señales constantemente. Aprender a reconocerlas es el primer paso hacia un autocuidado efectivo.



## Señales emocionales

- Irritabilidad frecuente sin causa aparente
- Sensación de vacío o desmotivación
- Llorar con facilidad o sentirse abrumado
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas



## Señales físicas

- Cansancio constante a pesar del descanso
- Dolores de cabeza recurrentes
- Problemas digestivos sin causa médica
- Tensión muscular, especialmente en cuello y hombros



## Señales relationales

- Aislamiento de amigos y familiares
- Conflictos frecuentes en las relaciones
- Dificultad para mantener conversaciones
- Sensación de estar siempre dando y nunca recibiendo



Colegio Oficial de Psicología  
de Andalucía Occidental

# DESMONTANDO MITOS DEL AUTOCUIDADO

Existen muchas creencias erróneas sobre el autocuidado que nos impiden practicarlo. Es hora de desmontar estos mitos para poder **cuidarnos sin culpa**.

## Mito: "Es egoísmo"

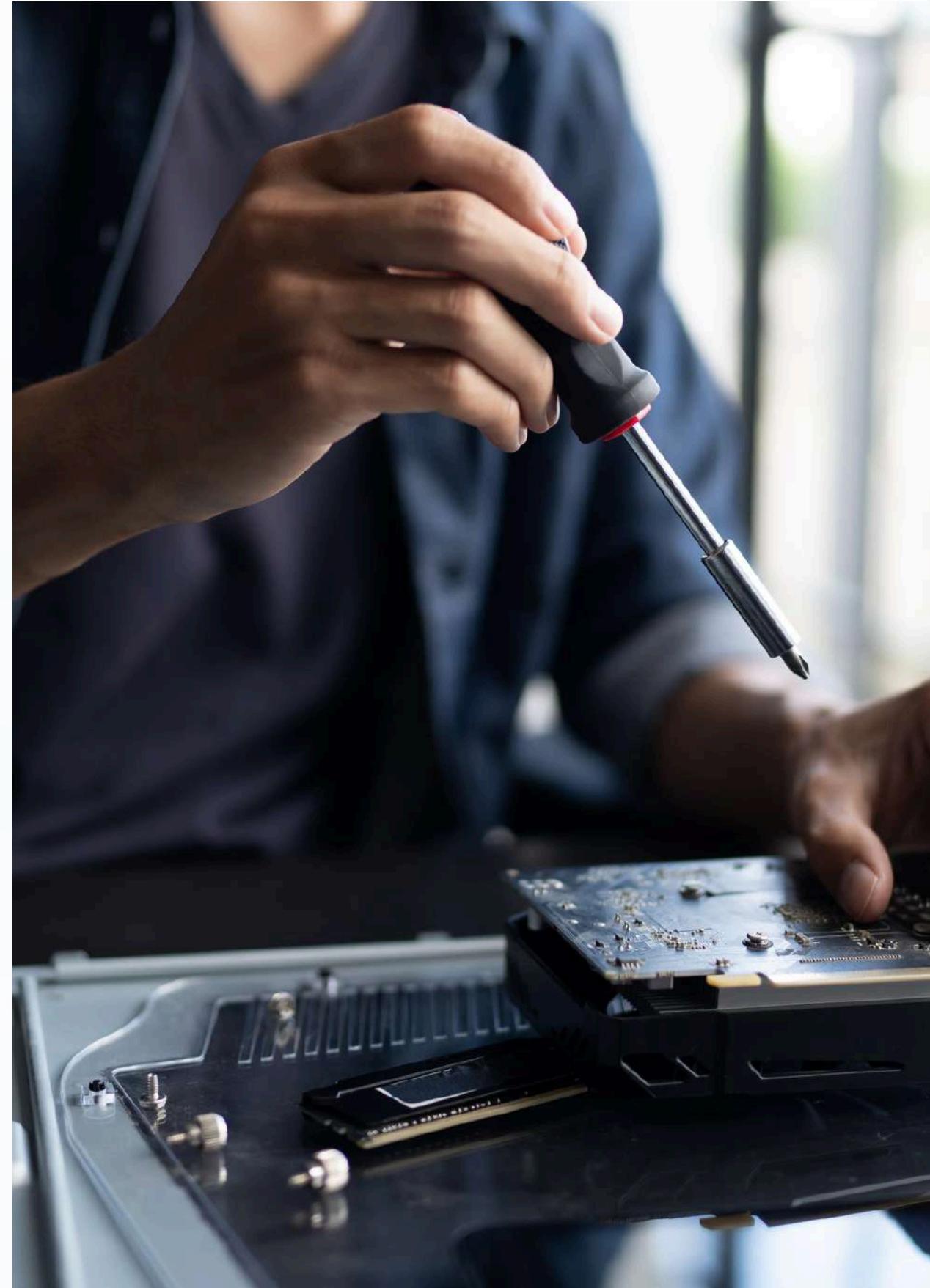
**Realidad:** Cuidarte te permite estar disponible para otros de manera más plena y auténtica. No puedes dar lo que no tienes.

## Mito: "No tengo tiempo"

**Realidad:** El autocuidado incluye micro-acciones de 2-5 minutos. Invertir tiempo en cuidarte aumenta tu productividad y eficiencia.

## Mito: "Es caro"

**Realidad:** Las estrategias más efectivas son gratuitas: respirar conscientemente, dar un paseo, llamar a un amigo, dormir bien.





# EL CORAZÓN DEL AUTOCUIDADO

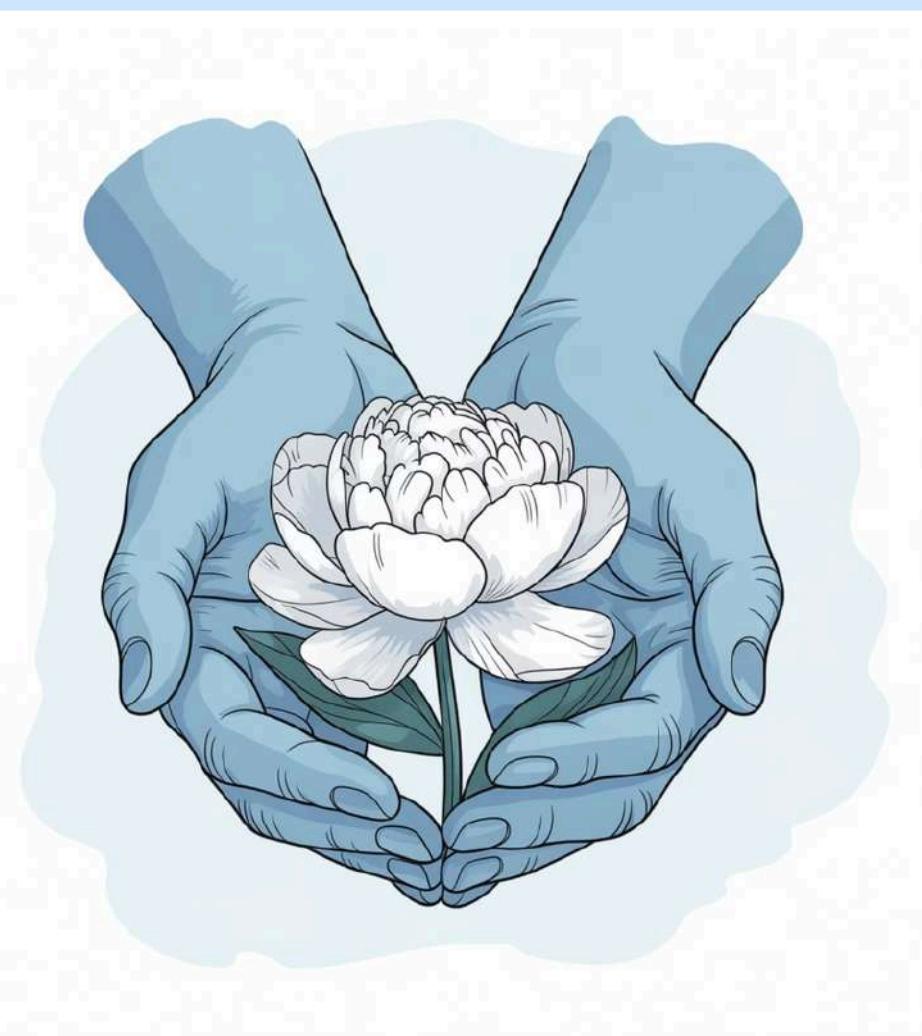
El autocuidado va más allá de rutinas superficiales; es un acto revolucionario de **autocompasión y reconocimiento personal** que transforma nuestra relación con nosotros mismos.

## Validación Emocional

Reconocer que mis emociones son legítimas y no necesitan justificación. Cada sentimiento merece ser escuchado sin juicio, dejando la autocritica para abrazar mi experiencia interna.

## Reconocimiento Profundo

Aceptar mis necesidades como fundamentales, no caprichos, mereciendo atención y prioridad. Mis necesidades son tan válidas como las de cualquiera, lo que requiere valentía para honrar mis límites y deseos sin culpa.



***"El autocuidado es mirarme y decir: lo que siento importa, lo que necesito merece espacio en mi vida."***

Esta afirmación resume la esencia transformadora del autocuidado, una filosofía que honra nuestra humanidad.



# ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL?

El autocuidado emocional es la práctica consciente de gestionar nuestros pensamientos y emociones de manera saludable. No se trata de evitar las emociones difíciles, sino de desarrollar herramientas para navegarlas con mayor serenidad y comprensión.

Implica crear espacios seguros para procesar lo que sentimos, reconocer nuestros patrones emocionales y responder en lugar de simplemente reaccionar ante las situaciones de la vida.





## EJERCICIO PRÁCTICO: IDENTIFICA Y NOMBRA

---

### PAUSA

Detente por un momento. Respira profundamente tres veces y conecta contigo mismo.

---

### OBSERVA

¿Qué sientes en este preciso instante? ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo?

---

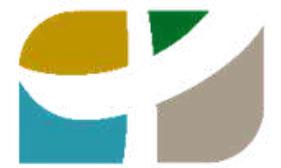
### NOMBRA

Pon nombre a esa emoción: tristeza, alegría, ansiedad, tranquilidad, frustración...

---

### ACEPTA

Recuerda: todas las emociones son válidas y temporales. No hay emociones "buenas" o "malas".



Colegio Oficial de Psicología  
de Andalucía Occidental

# AUTOCUIDADO MENTAL: SILENCIANDO EL RUIDO INTERIOR

Nuestras mentes pueden convertirse en espacios ruidosos llenos de autoexigencia, críticas internas y preocupaciones constantes. El autocuidado mental implica aprender a crear momentos de calma y claridad mental.

## FRENA LA AUTOEXIGENCIA

Reconoce cuando tu crítico interno toma el control. Cuestiona si tus expectativas son realistas y compasivas.

## CULTIVA LA CALMA

Dedica momentos diarios al silencio, la meditación o simplemente a respirar conscientemente.



## MICROESTRATEGIA: BAJANDO EL VOLUMEN MENTAL

1

### TÉCNICA 5-4-3-2-1

Identifica 5 cosas que ves, 4 que tocas, 3 que escuchas, 2 que hueles, 1 que saboreas.

2

### RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Inhala por 4 segundos, mantén por 4, exhala por 6. Repite hasta sentir más calma.

3

### ESCRITURA LIBRE

Dedica 5 minutos a escribir todo lo que pasa por tu mente sin filtros ni juicios.



Colegio Oficial de Psicología  
de Andalucía Occidental

# AUTOCUIDADO CORPORAL: TU CUERPO, TU TEMPLO

El cuerpo es nuestro hogar permanente y merece ser tratado con amor y respeto. El autocuidado corporal abarca tres pilares fundamentales que impactan directamente en nuestro bienestar emocional y mental.

- **DESCANSO REPARADOR: 7-9 HORAS DE SUEÑO DE CALIDAD**
- **ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: NUTRIR EL CUERPO CON ALIMENTOS QUE NOS DAN ENERGÍA**
- **MOVIMIENTO GOZOSO: ACTIVIDAD FÍSICA QUE NOS CONECTE CON NUESTRO CUERPO**

Recuerda: no se trata de perfección, sino de consistencia y amabilidad contigo mismo.





Colegio Oficial de Psicología  
de Andalucía Occidental

# EL PODER DE LOS PEQUEÑOS RITUALES

Los rituales diarios son anclas de bienestar que nos devuelven al presente y nos reconectan con nosotros mismos. No necesitan ser complejos para ser transformadores.



## RITUAL DEL CAFÉ MATUTINO

Cinco minutos de pausa consciente mientras disfrutas tu bebida favorita. Observa el aroma, la temperatura, el momento presente.



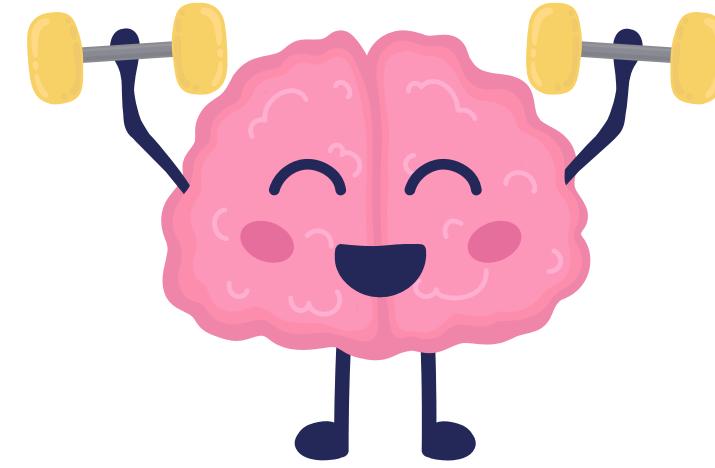
## PASEO REFLEXIVO

Una caminata sin prisa, conectando con tu entorno. Puede ser por tu barrio, un parque, o incluso alrededor de tu hogar.



## LECTURA INSPIRADORA

Dedica unos minutos a leer algo que nutra tu alma: poesía, reflexiones, o simplemente algo que te haga sonreír.





# AUTOCUIDADO RELACIONAL: LOS VÍNCULOS QUE SUMAN

Las relaciones saludables son uno de los pilares más importantes de nuestro bienestar. El autocuidado relacional implica cultivar conscientemente los vínculos que nos nutren y nos ayudan a crecer como personas.

## Identifica Relaciones Nutritivas

Aquellas personas que te escuchan sin juzgar, te apoyan en tus sueños y celebran tus logros contigo.

## Invierte Tiempo de Calidad

Dedica momentos genuinos a conectar con las personas importantes en tu vida, sin distracciones.





## LÍMITES SANOS: EL ARTE DE DECIR NO

Establecer límites no es egoísmo, es un acto de amor propio y respeto hacia los demás. Los límites sanos nos permiten preservar nuestra energía para lo que realmente importa.

**Recuerda:** Cada "no" a algo que no te sirve es un "sí" a tu bienestar.  
No necesitas justificar exhaustivamente tus límites.

→ **PRACTICA FRASES AMABLES**

"Gracias por pensar en mí, pero no puedo en este momento."

→ **DA TIEMPO PARA DECIDIR**

"Déjame pensarlo y te contesto mañana."

→ **OFRECE ALTERNATIVAS**

"No puedo hacer esto, pero sí puedo ayudarte con aquello."



# AUTOCUIDADO LABORAL: BIENESTAR EN EL TRABAJO

El ámbito laboral ocupa una gran parte de nuestro tiempo, por lo que es crucial desarrollar estrategias de autocuidado que nos permitan mantener nuestro bienestar incluso en entornos exigentes.

1

## PAUSAS CONSCIENTES

Cada 2 horas, dedica 5 minutos a respirar profundamente o estirar el cuerpo.

2

## RITMO SOSTENIBLE

Altera períodos de alta concentración con momentos de descanso mental.

3

## DESCONEXIÓN DIGITAL

Establece horarios específicos para revisar emails y mensajes de trabajo.





Colegio Oficial de Psicología  
de Andalucía Occidental

# MICROHÁBITOS DIARIOS QUE TRANSFORMAN

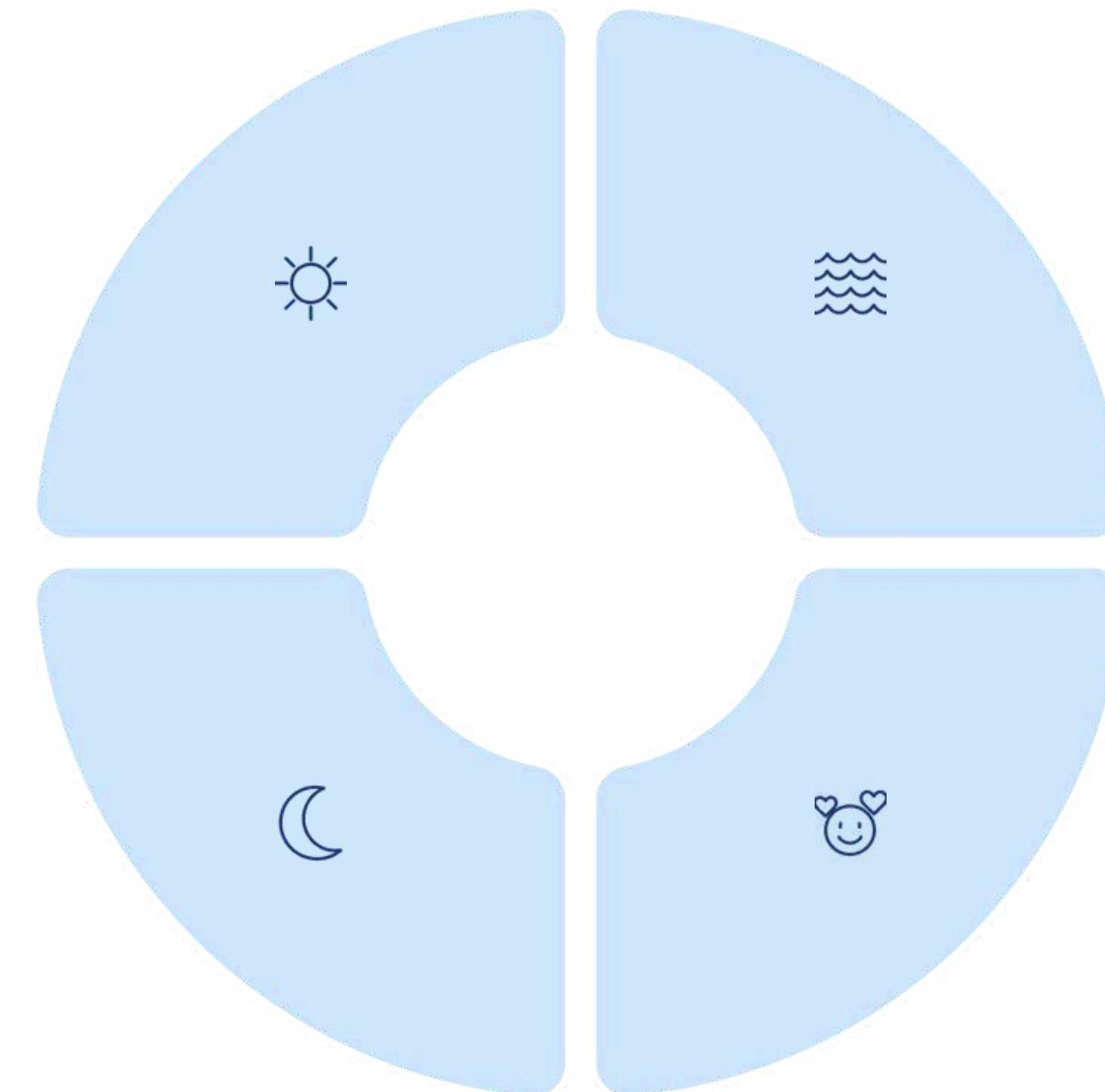
Los grandes cambios nacen de pequeñas acciones consistentes. Estos microhábitos requieren mínimo tiempo pero generan máximo impacto en tu bienestar diario.

## SALUDA AL DÍA

2 minutos de gratitud matinal: menciona 3 cosas por las que te sientes agradecido/a.

## CIERRE REFLEXIVO

Antes de dormir, reflexiona sobre un momento positivo del día que acabas de vivir.



## HIDRATACIÓN CONSCIENTE

Un vaso de agua al despertar y antes de cada comida. Tu cuerpo te lo agradecerá.

## MOMENTO DE BONDAD

Una acción amable diaria, hacia ti mismo/a o hacia otra persona. Puede ser un cumplido genuino.

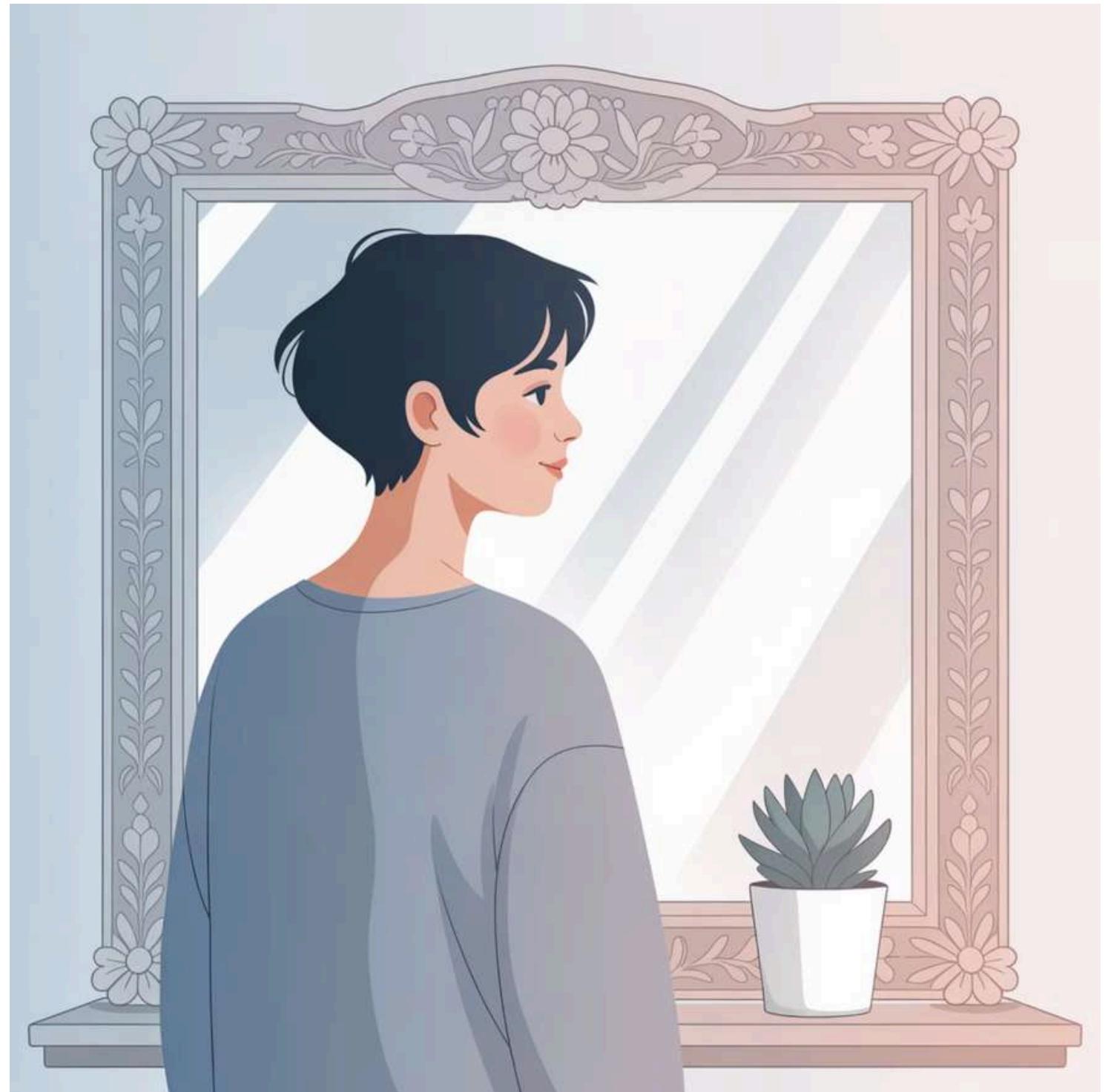


# EL PODER TRANSFORMADOR DE LA AUTOCOMPASIÓN

La autocompasión es hablarte a ti mismo con la misma amabilidad que usarías con tu mejor amigo. Es reconocer que el sufrimiento y los errores son parte de la experiencia humana universal.

**Imagina esto:** Si tu mejor amigo cometiera el mismo error que acabas de cometer, ¿le hablarías con la dureza con la que te hablas a ti mismo?

La autocompasión no es autocomplacencia. Es la base sólida desde la cual podemos crecer, aprender y transformarnos con amor en lugar de desde la crítica destructiva.





## EJERCICIO DE AUTOCOMPASIÓN GUIADA

Practica este ejercicio cuando te enfrentes a un momento difícil o cuando notes que tu crítico interno se ha activado:



### **RECONOCE EL SUFRIMIENTO**

Coloca tu mano en el corazón y di: "Este es un momento de sufrimiento" o "Esto duele".

### **CONECTA CON LA HUMANIDAD COMPARTIDA**

Reconoce: "El sufrimiento es parte de la vida" o "No soy el único que pasa por esto".

### **OFRÉCETE BONDAD**

Di con cariño: "Que pueda ser amable conmigo mismo" o "Que pueda darme la compasión que necesito".



# OBSTÁCULOS FRECUENTES EN EL CAMINO

El autocuidado no siempre es fácil de implementar. Reconocer los obstáculos comunes es el primer paso para superarlos con compasión y estrategia.

## LA TRAMPA DE LA AUTOEXIGENCIA

"Debería estar haciendo más", "No soy lo suficientemente disciplinado/a". La perfección es enemiga del progreso.

## LA CULPA DEL AUTOCUIDADO

"Es egoísta cuidarme cuando otros me necesitan". Recordemos: no podemos dar desde un vaso vacío.

## CREENCIAS LIMITANTES

"No tengo tiempo", "No lo merezco". Estas creencias a menudo esconden miedos más profundos.



Colegio Oficial de Psicología  
de Andalucía Occidental



# CUIDARTE ES TU SUPERPODER

Cuando te cuidas, no solo te beneficias tú. Irradias una energía diferente que toca la vida de las personas que te rodean. Tu bienestar se convierte en un regalo para el mundo.

**Recuerda:** El autocuidado no es un lujo, es una necesidad. No es vanidad, es supervivencia emocional. No es egoísmo, es amor responsable.



Colegio Oficial de **Psicología**  
de Andalucía Occidental

## TU PLAN DE ACCIÓN PERSONAL

Antes de terminar, tómate un momento para elegir una práctica de autocuidado que implementarás esta semana:

### ¿QUÉ PRÁCTICA TE LLAMÓ MÁS LA ATENCIÓN HOY?

Confía en tu intuición. Tu cuerpo y tu alma saben lo que necesitas en este momento.

### ¿CUÁNDO LA IMPLEMENTARÁS?

Sé específico/a: día, hora, lugar. La especificidad convierte la intención en acción.

### ¿QUÉ OBSTÁCULO PODRÍAS ENFRENTAR?

Anticipa las dificultades para poder preparar estrategias de respuesta.



Colegio Oficial de Psicología  
de Andalucía Occidental

- Ester Redolosi
- eredolosi@gmail.com
- 625136968
- [www.estерредолоси.com](http://www.estерредолоси.com)



Nos vemos en el próximo taller  
5 de noviembre:  
“Ansiedad y ritmo de vida: estrategias  
cotidianas”