

## 24 DE JULIO: DÍA INTERNACIONAL DEL AUTOCUIDADO

### Cuidamos lo que valoramos: potencia tu autocuidado

El autocuidado es definido por la OMS (2009) como "la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidad con o sin el apoyo de un profesional de la salud"

Los patrones de autocuidado se aprenden desde la más temprana infancia y se pueden cambiar poco a poco desde el trabajo con nuestra propia percepción. Esto implica ser capaces de considerarnos valiosos por el hecho de ser personas y por ello, ser merecedores de amor y cuidado. Cuando una persona siente esto cierto, se orienta y motiva más a cambiar hacia hábitos saludables y conductas positivas.

Según Mosquera y González (2014), un autocuidado positivo puede considerarse constituido por tres elementos:

1. Una actitud o estado mental de valorarse y quererse a uno mismo, actitud que motiva al individuo a cuidarse bien.
2. Una ausencia de actitudes de auto-rechazo.
3. Realización de acciones beneficiosas específicas, que hacen que el individuo crezca y se valore.

En este sentido, como señala Mansukhani (2023), cuando hablamos de autocuidado hablamos de introducir, mantener y desarrollar hábitos saludables (conductuales y mentales) hacia uno mismo, lo cual implica muchas veces cambiar patrones no saludables de comportamiento.

Desde esta perspectiva, el autocuidado efectivo debe ser integral, atendiendo a distintas áreas que se retroalimentan entre sí:

- Autocuidado físico: alimentarse de forma saludable, dormir lo suficiente, hacer actividad física, protegerse del sol, de tener accidentes...

- Autocuidado emocional: conectar con nuestras necesidades, expresar y canalizar nuestras emociones, permitirnos cometer errores y tratarnos con respeto y autocompasión...
- Autocuidado social: poner límites a las personas dañinas, pertenecer a grupos en los que se pueda compartir valores y experiencias constructivas, pasar tiempo con la gente a la que queremos...

Para sentirnos bien tiene que darse un equilibrio entre cuidar de nosotros/as mismos/as y dejarnos cuidar por otras personas y recursos, así como ofrecer nuestros cuidados a las personas que nos importan. Cuidarnos y cuidar van de la mano.

**Y hoy... ¿qué vas a hacer para cuidar de ti?**

#### Referencias:

Mansukhani, A. (2023). Condenados a entendernos. Sinequanon.

Mosquera, D. y González, A. (2014). Trastorno Limite de la Personalidad y EMDR. Ediciones Pleyades.

Organización Mundial de la Salud. Oficina Regional para el Sudeste Asiático. (2009). El autocuidado en el contexto de la atención primaria de salud. Oficina Regional de la OMS para el Sudeste Asiático.

<https://iris.who.int/handle/10665/206352>