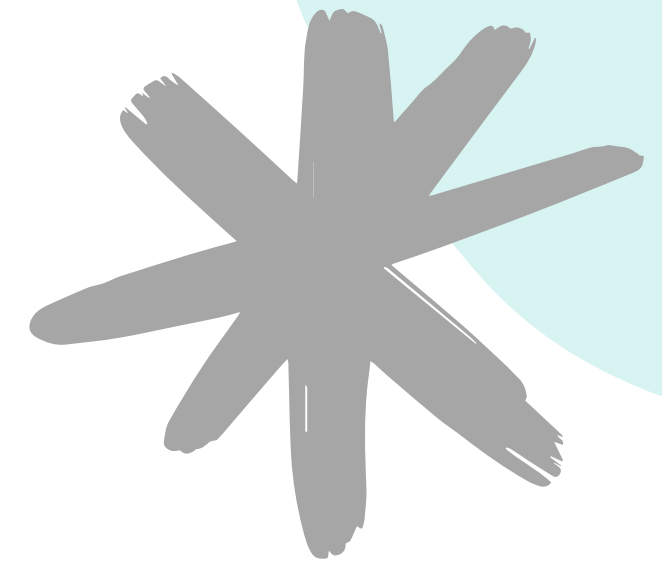


Diario del Autocuidado



El diario del autocuidado es una herramienta que te permitirá organizar el autocuidado de tu semana, mes o día, a través de la planificación de actividades centradas en los dos ámbitos del Autocuidado: Salud Física y Salud Mental.

Algunas definiciones:

- **Salud Física:** Reconocer nuestro propio cuerpo como la base de la existencia, de las vivencias, por tanto es necesario mantenerlo en buen estado, en un permanente estado de equilibrio. Ejemplos de actividades son: ejercicios de respiración, elongación, hábitos del sueño, etc.
- **Salud Mental:** Contempla el área afectiva, área cognitiva y área conductual, por lo que la vinculación con otros, los hábitos y el desarrollo personal y laboral serán fundamentales para acceder a un estado de equilibrio y bienestar. Algunos ejemplos de ejercicios por área:
 - **Cognitiva:** juegos de ingenio, puzzles, juegos de mesa, entre otros.
 - **Afectiva:** Generar instancias de comunicación y/o vinculación con otros, participando de actividades grupales.
 - **Conductual:** Realizar actividades de relajación, meditación u otras que conlleven al cuerpo el alivio a tensiones y malestares.

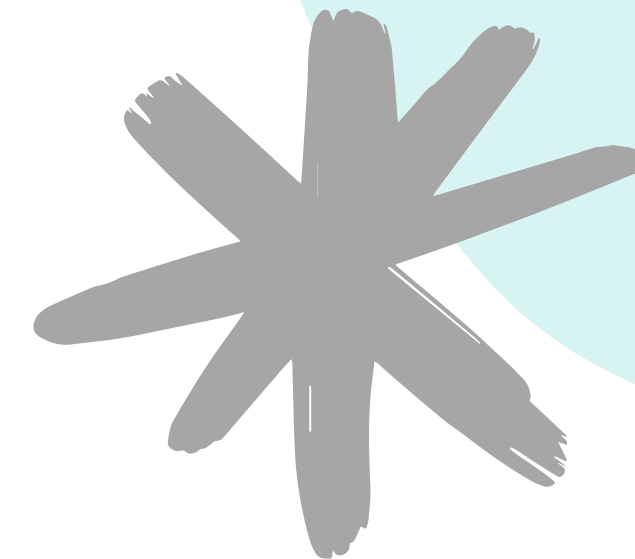
Diario del Autocuidado

¿CÓMO LO UTILIZO?

Para poder completar esta herramienta, sólo debes identificar la actividad que deseas realizar, clasificándola en el área correspondiente y definiendo cuántas veces al día, semana o mes quieres realizarla, y plasmarlo en el calendario según la periodicidad que hayas definido.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Salud Mental - Cognitiva	ARMAR UN ROMPECABEZAS				
Salud Mental - Afectiva			CENA CON AMIGOS/FAMILIA		
Salud Mental - Conductual				RELAJACIÓN	BAÑO DE TINA
Salud Física		15 MINUTOS DE DEPORTE			

Diario del Autocuidado



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Salud Mental - Cognitiva					
Salud Mental - Afectiva					
Salud Mental - Conductual					
Salud Física					