

# 24 de julio: Día Internacional del Autocuidado



La Fundación Internacional para el Autocuidado estableció el Día Internacional del Autocuidado en 2011 para resaltar la importancia del autocuidado para nuestra salud y bienestar general. Reconocido anualmente el 24 de julio, este día actúa como recordatorio de que un poco de cuidado personal cada día mejora nuestras vidas todos los días.

## ¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado es la práctica de tomarnos un momento para controlarnos a nosotros mismos y evaluar nuestra felicidad y bienestar. Dedicar un poco de tiempo a nuestro ajetreado día, especialmente durante períodos de estrés, puede brindar beneficios para la salud física y mental. Los siguientes consejos pueden ayudarle a calmar su mente y cultivar su cuerpo haciendo entrega de la atención personalizada que necesita para estar en su mejor nivel:



### Respiración profunda

Concéntrese en el diafragma (el lugar justo debajo de la caja torácica) para respirar lenta y profundamente desde los pulmones y liberarlos lentamente.



### Estiramiento

El estrés suele aparecer como tensión en el cuello, los hombros y la cabeza. Estirarse, o simplemente encogerse de hombros, puede aliviar la tensión, hacer que el cuerpo sea más flexible y producir un efecto calmante.



### Relajación muscular

Las técnicas de relajación muscular progresiva implican tensar, relajar y visualizar sistemáticamente cada grupo de músculos principal.



### Meditación y visualización

La meditación implica “calmar la mente” bloqueando los estímulos sensoriales y las distracciones, mientras que la visualización contempla utilizar la capacidad creativa del cerebro para crear una experiencia libre de estrés, muy parecida a soñar despierto.



### Pensamientos calmantes

La próxima vez que se encuentre con una situación estresante, tómese un momento para sintonizar sus pensamientos y sentimientos. Anote estos pensamientos y luego escriba un reemplazo más positivo.

Para obtener más información sobre cómo establecer una rutina de cuidado personal, comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado o inicie sesión en [guidanceresources.com](https://guidanceresources.com) para obtener docenas de artículos, herramientas y recursos para reforzar su bienestar.

COMPSYCH®

## Asistencia en vivo 24 horas al día, 7 días a la semana

Llame al:

| TRS: Marque el 711

En línea: [guidanceresources.com](https://guidanceresources.com) | Aplicación: GuidanceNow<sup>SM</sup>

ID de la web:

