



Delegación del Rector  
para la Salud y las  
Relaciones con el  
Sistema Sanitario

## Mensaje Saludable Julio

### 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 saludable (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, permitarnos 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?

