

# FORTALECE TUS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



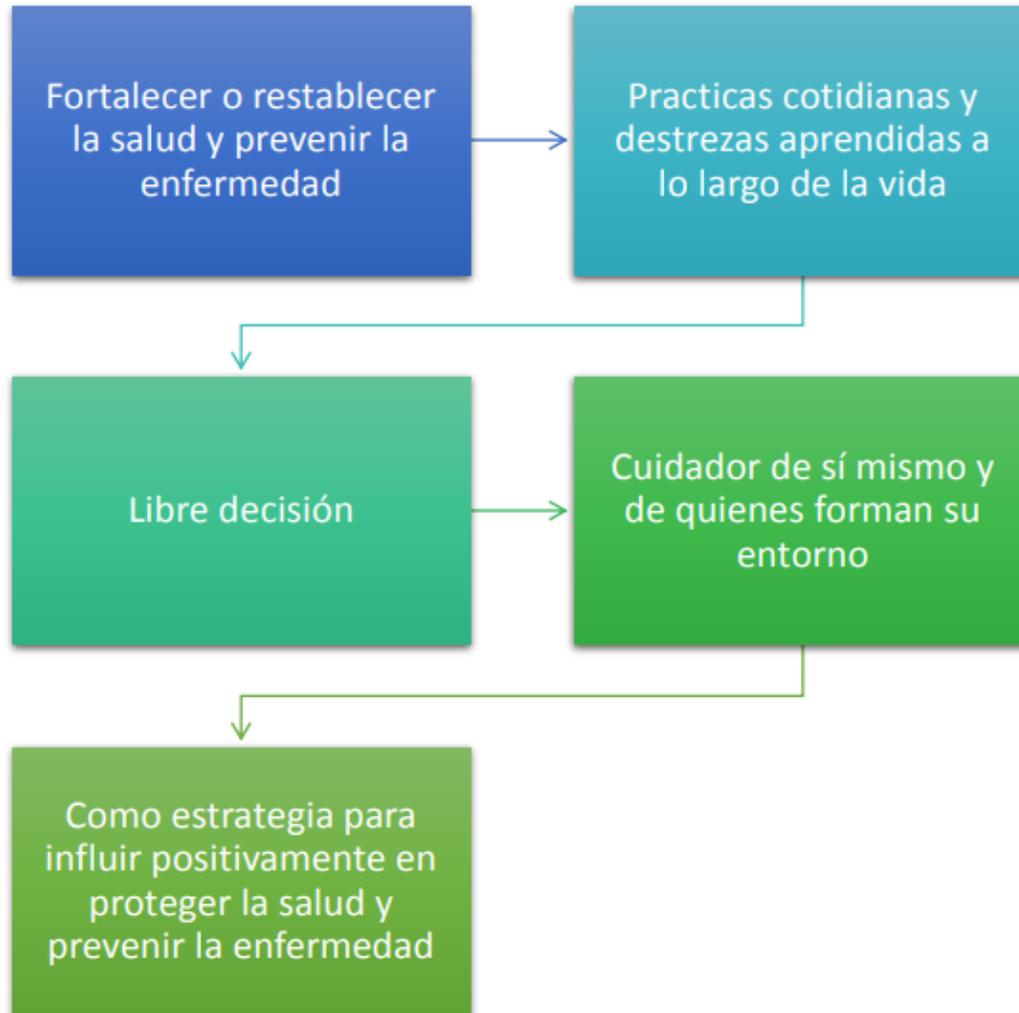
**Paola Lora Reyes**  
**Psicóloga especialista en**  
**psicología clínica**  
**U. Católica de Colombia**

# Agenda

1. Autocuidado
2. Los hábitos se notan
3. Tipos de autocuidado
4. Estiramiento emocional
5. Respiración consciente
6. El sueño y su importancia
7. Pautas de higiene de sueño
8. Preguntas y cierre



# Autocuidado



1. Disciplina y buena salud
2. Relaciones sociales y convivencia
3. Mantenerse activos
4. Recreación y disfrute
5. Búsqueda del significado y propósito de la vida
6. Tratamiento de síntomas y enfermedades.

# Objetivos del Autocuidado

Salud PASIVA

## Salud ACTIVA

- Iniciativa para buscar el bienestar deseado
- Cambios de hábitos, costumbres y actitudes frente al cuidado propio y colectivo
- Requiere internalizar la importancia de la responsabilidad y el compromiso consigo mismo

**“Clave para la acción”** aquel suceso que moviliza en la persona estructuras mentales y emocionales, que lo llevan a replantearse un hábito, una costumbre o una creencia.

# Los hábitos se notan...





**Las 2 mujeres tienen 80 años.  
Tus hábitos hablan por si solos.**



# ¿Alguna vez te has sentido muy viejo para hacer algo?



Bueno, no lo estás, nunca jamás estarás muy viejo para hacer algo. Y Ernestine Shepherd es prueba de ello, acaba de cumplir 80 años, pero no se empezó a ejercitar hasta las 56 años

**¿Cuál es su secreto?**

**¡Nunca se rinde!!**

# Los hábitos se notan...



## ¿Cuál es tu excusa?

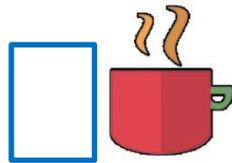
# Los hábitos se notan...



Hora de ejercicio



Litros de agua



Tazas de té



Frutas



Comidas



Canciones que inspiren



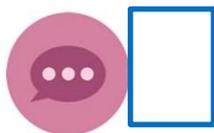
Minutos de risa



Horas de sueño



Páginas de un libro



Minutos de reflexión

Hábitos de vida **SALUDABLE**

# TIPOS DE AUTO CUIDADO



**FÍSICO**  
Dormir  
Elongar  
Caminar  
Ejercitar  
Yoga  
Descansar



**EMOCIONAL**  
Manejo de stress  
Madurez emocional  
Perdón  
Compasión  
Amabilidad



**SOCIAL**  
Límites  
Sistemas de apoyo  
Redes sociales positivas  
Comunicación  
Tiempo juntos  
Pedir ayuda



**ESPIRITUAL**  
Tiempo a solas  
Meditación  
Yoga  
Conexión  
Naturaleza  
Escribir  
Espacio sagrado



**Conservar  
buenos  
hábitos**



**Fortalecer  
redes de  
apoyo**



**Sentido y  
propósito**



**Regulación  
emocional**



**Conectar con  
lo que genera  
bienestar**



**Elegir la  
esperanza**



# Tips para un *auto cuidado*

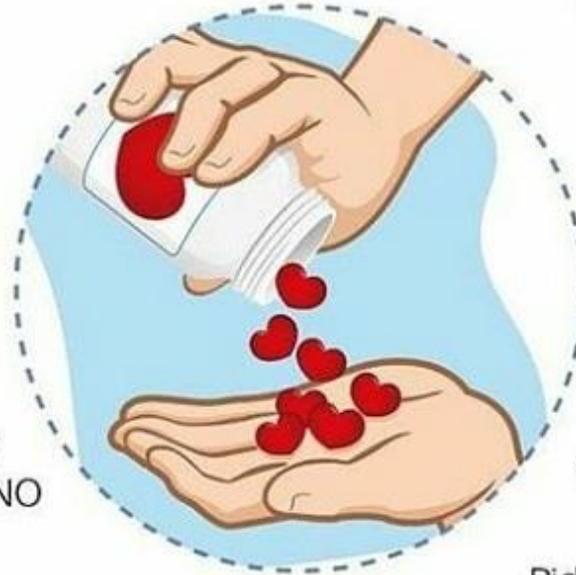
 Háblate con amor

 Pasa más tiempo solo

 Crea tus límites y aprende a decir NO

 Dí lo que piensas sin miedo a ser juzgado

 Haz ejercicio y meditación



Despréndete de las redes sociales 

Comparte con personas positivas 

Sé honesto con tus sentimientos 

Pide ayuda cuando lo necesites 

Ayuda, pero no te sobrecargues con los problemas de los demás 



# Sea amable con usted mismo



1. ¿Reconozco mis fortalezas?
2. ¿Utilizo hacia mi palabras alentadoras o de excesiva autocrítica y reproche?

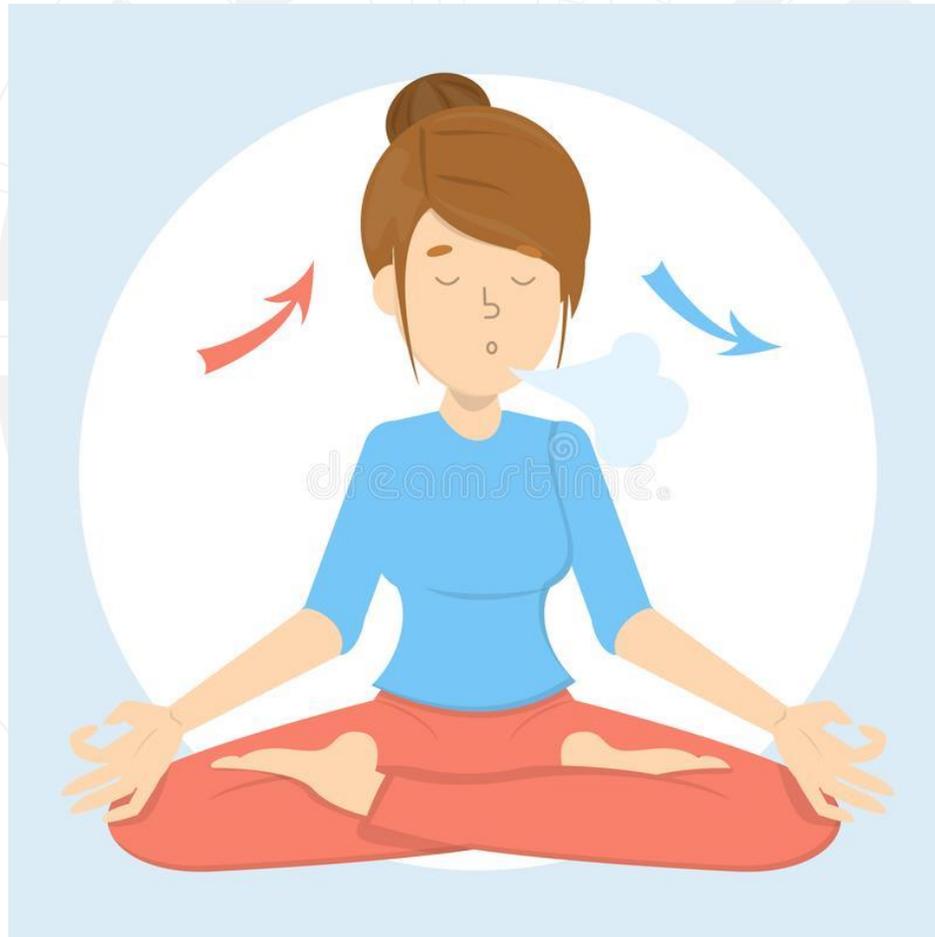


- Elijo actitudes y acciones positivas
- Elijo pensamientos positivos
- Elijo hoy hacer la diferencia

# Estiramiento intencional

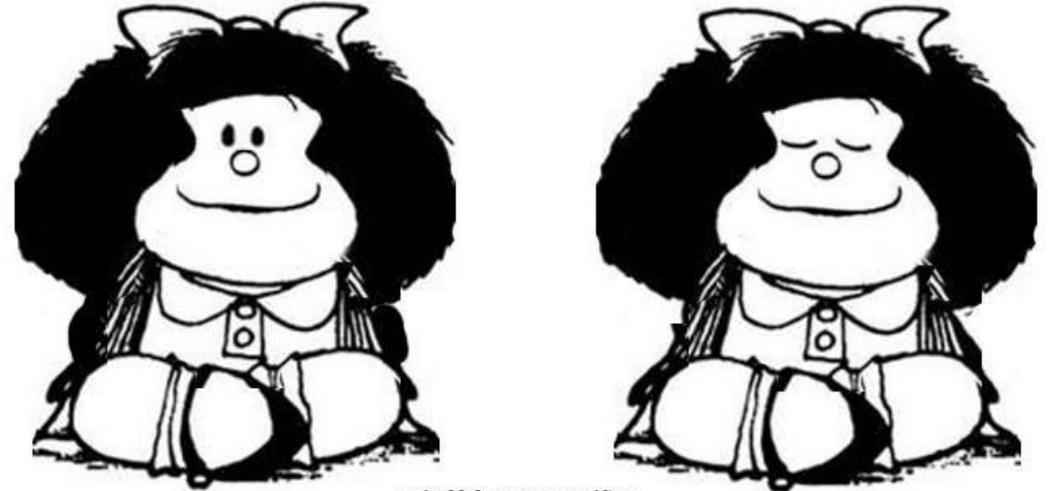


# Respira!!



# Respiración consciente

- Practica este ejercicio al menos dos veces al día, entre 10 a 15 repeticiones
- Supone dedicar tiempo y centrar tu atención en el ejercicio. **No estar de afán.**
- No es necesaria para estar a salvo porque tus sensaciones no suponen un peligro, pero puede ayudarte a reducir síntomas y te recordara que te puedes controlar



Mindfulness para niños  
FILMOTERAPIA

---

# El Sueño y su importancia

---



# Reflexionemos ...

1. ¿Son compatibles mis horarios de sueño, trabajo y actividad social?
2. ¿Es suficiente el tiempo que le dedico al sueño?
3. ¿Son adecuados los horarios que dedico a dormir?
4. ¿El sueño es reparador?



# Sueño

- El sueño es una función orgánica imprescindible para la salud. Como toda función fisiológica puede alterarse.



- Todo lo que pasa en el cuerpo humano guarda un equilibrio, y si falla el organismo tratará por todos los medios de volver a recuperarlo.

- Es una necesidad básica del organismo y su satisfacción nos permite la supervivencia.

# Funciones del sueño

- **Fase no MOR:** reparación de tejidos corporales y conservación y recuperación de energía.
- Cuando un organismo está aprendiendo algo aumenta (niños)

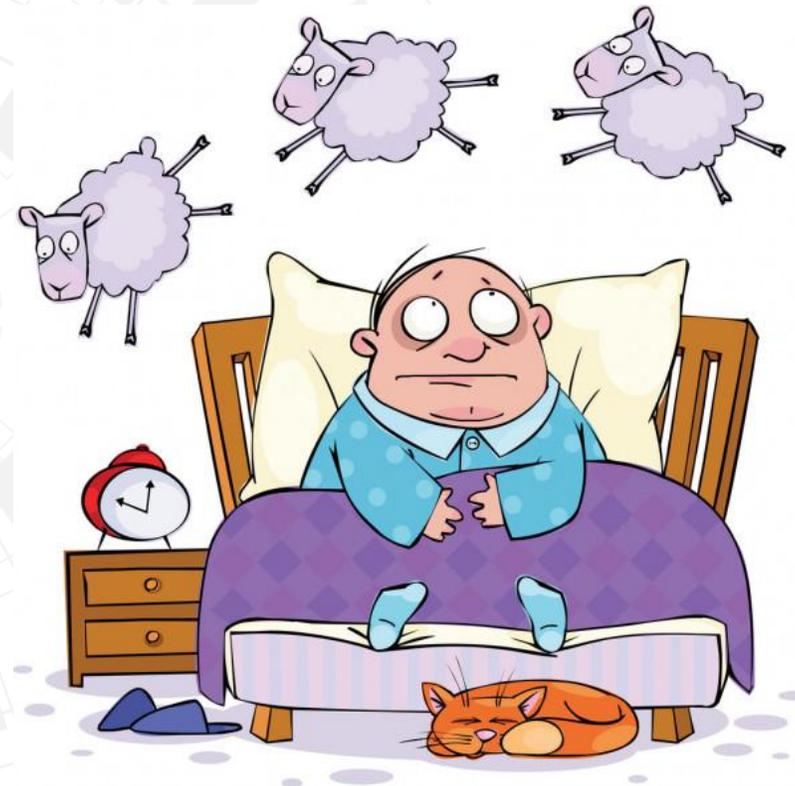


- **Fase MOR:** procesos de reparación cerebral (reorganización neuronal, consolidación y almacenamiento de recuerdos relevantes y eliminación y olvido de los que no lo son).
- Aumenta cuando se está sometido a un fuerte desgaste físico

Regulación de la temperatura corporal (termostato),  
facilita procesos metabólicos y hormonales

# Alteraciones del Sueño

- Enfermedades físicas: diabetes, o la hipertensión
- Mayor incidencia de enfermedades hormonales, cardiovasculares, inmunológicas y psiquiátricas
- Deterioro en el funcionamiento diurno
- Disminuyen los reflejos
- La privación severa: aparición de **alucinaciones, alteraciones neurológicas y ataques epilépticos.**



# Trastornos del Sueño

- Se afecta la cantidad y la calidad del sueño, los horarios y su función: No es reparador
- **Insomnio**: de conciliación, intermitente, de despertar temprano y mixto
- **Somnolencia**
- Apneas del sueño
- **Parasomnias** (sonambulismo, terrores nocturnos, pesadillas)
- **Trastornos del ritmo sueño-vigilia** (jet-lag, retraso de la fase de sueño)



# Sueño

Hay muchas causas que pueden afectar a la calidad y al ritmo del sueño:

1. **Agenda ocupada:** actividades nocturnas
2. **Mal entorno** para dormir
3. **Electrónicos y tecnologías**



**4. Afecciones médicas:** artritis, dolor de espalda, enfermedad del corazón, afecciones respiratorias como el asma; depresión, ansiedad y abuso de sustancias

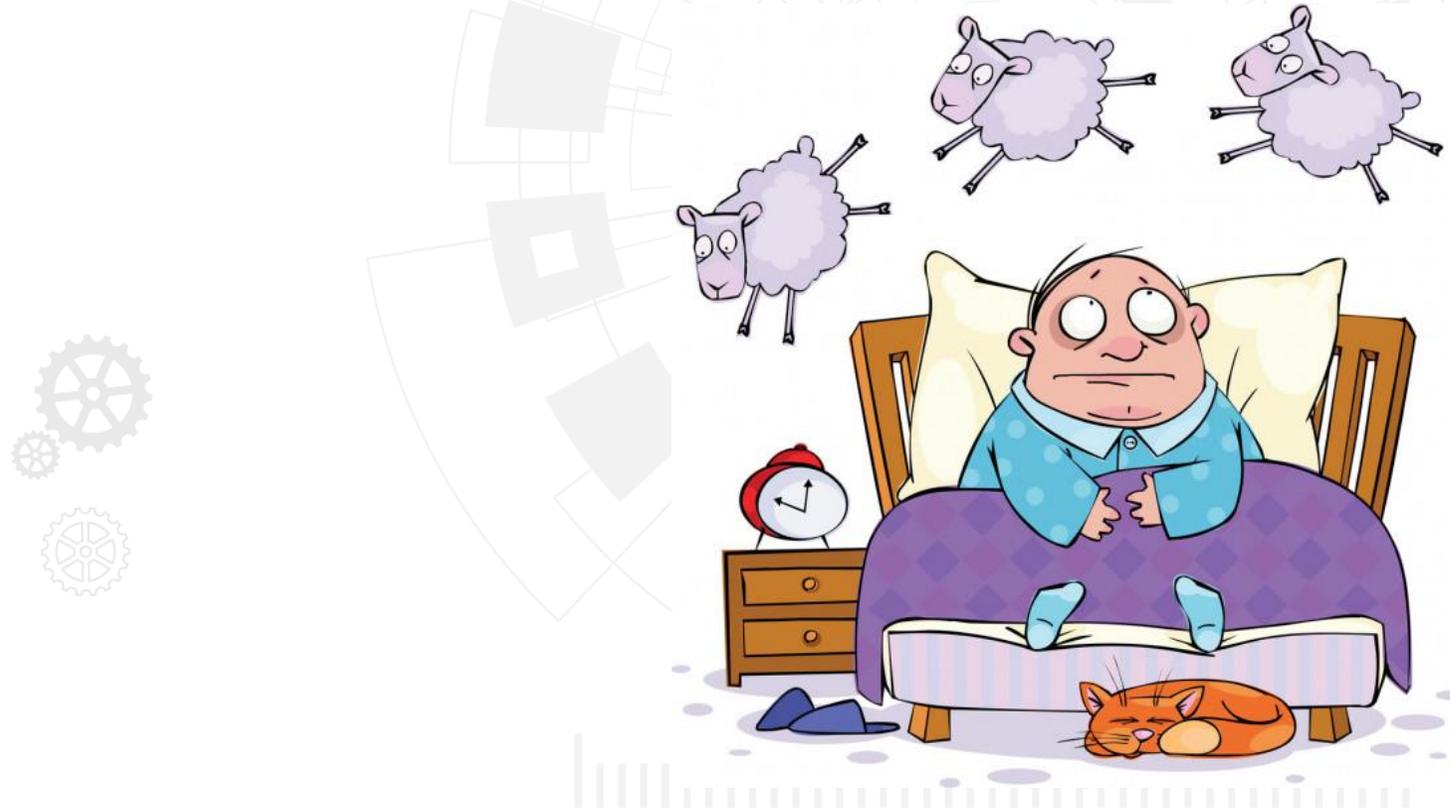
**5. Medicamentos**

**6. Estrés y preocupación**

---

# Pautas de higiene de sueño

---



# Higiene de sueño

- Serie de **hábitos de conducta** que nos facilitan el comienzo o el mantenimiento del sueño.
- **El sueño es una función educable** y podemos crear una serie de reflejos condicionados para facilitar su inducción con los siguientes consejos.



- Las necesidades básicas de sueño para mantener la supervivencia son de 4 o 5 horas de sueño cada 24 horas.
- **En una media de 8,3 horas podría encontrarse el punto óptimo de descanso y de bienestar**

# HIGIENE DEL SUEÑO

DORMIR SUFICIENTES HORAS + SUEÑO REPARADOR



LAS VENTAJAS DE DORMIR BIEN:



1. La cama es para dormir
2. Procure acostarse a la misma hora habitualmente y realice un pequeño ritual siempre repetido.
3. Cuando se acueste procure realizar un ejercicio sencillo de relajación con los ojos cerrados.
4. Levántese siempre a la misma hora.



# HIGIENE DEL SUEÑO

DORMIR SUFICIENTES HORAS + SUEÑO REPARADOR



LAS VENTAJAS DE DORMIR BIEN:



5. Una siesta corta (20-40 minutos)
6. Cenar moderadamente al menos una hora antes de ir a dormir
7. El ejercicio físico es muy adecuado para mejorar la calidad del sueño siempre que sea suave, no violento o agresivo y nunca antes de dormir, mejor por la tarde y realizado de forma frecuente y regular.
8. Evite el exceso de cafeína, bebidas estimulantes y alcohol



Entre un **6 y un 21%** de la población en edad de trabajar presenta alguna alteración del sueño. Y a mayor edad, mayor prevalencia.



Pautas a tener en cuenta **antes de dormir:**



Apuesta por una mejor calidad de vida para ti y para tu entorno.





---

# Preguntas y aportes

---



---

# Gracias

---