

# Desafío de cuidado personal de 30 días



Cuando pensamos en estar saludables, solemos pensar en comer mejor y hacer más ejercicio. ¡Pero nuestro bienestar emocional es tan importante como nuestra salud física!

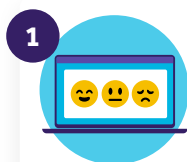
Cuando esté listo para comenzar el desafío, su misión es simple: **Practicar una actividad de cuidado personal** cada día durante 30 días consecutivos. Utilice la siguiente guía para ver ideas o haga lo que sabe que funciona para usted. De cualquier manera, el objetivo es concentrarse en su bienestar emocional y mental, cuidando de su corazón y mente.

Empecemos.

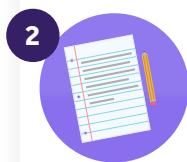


## Marque todos los días en los que practicó una actividad de cuidado personal.

Haga clic en las casillas del lado izquierdo de cada día, o imprima esta guía y llénela a mano. Si es miembro de **myStrength**, asegúrese de [registrar sus emociones en su aplicación](#).



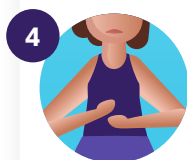
La mejor manera de comenzar a mejorar su estado de ánimo es tomar nota de cómo se siente. **Anote cómo se siente hoy** (o todos los días). Con el tiempo, es posible que vea patrones en la forma en que se siente, dónde y alrededor de quién.



¿Por qué es importante el autocuidado? Quizás quiera sentirse más conectado con sus sentimientos o más presente en las relaciones. Quizás esté trabajando en algo de su pasado. Sea lo que sea, **escríbalo** para recordar la utilidad que tiene para usted.



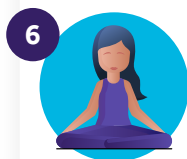
**Háblelo.** Piense en alguien que lo apoya en su vida, luego comuníquese con esa persona para compartir cómo se siente. Puede enviarle un mensaje de texto a su mejor amigo para decirle lo feliz que está o llamar a un familiar para solucionar algo que le entristece o enoja.



Cuando sienta estrés o agobio, puede calmarse con algunos sencillos ejercicios de respiración profunda. Pruebe esta [técnica de respiración 4x7x8](#) y vea si funciona para usted.

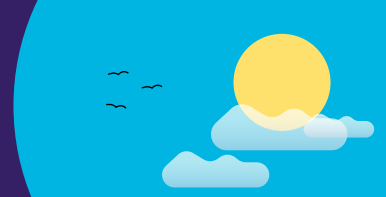


¡Expresar sus emociones es importante! Pero no siempre es apropiado llorar en una reunión o gritar frente a sus hijos. **Encuentre un lugar donde se sienta libre** de expresarse. Podría ser su auto, en un paseo en solitario, en terapia o con un amigo o ser querido de confianza.

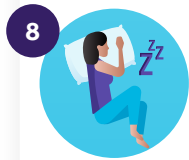


Nuestros pensamientos afectan nuestros sentimientos. Una práctica regular [de meditación con atención plena](#) puede darle más libertad para elegir en qué pensamientos enfocarse y cuáles dejar ir. La atención plena también puede evitar que se acumule el estrés. Inténtelo hoy mismo.

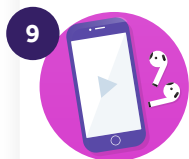
# Desafío de cuidado personal de 30 días



¿No le apetece hablar o meditar? **La actividad física** es una excelente manera de trabajar las emociones. Saque su enojo con una sesión de ejercicios intensa, baile con alegría, haga algunos estiramientos para superar el aburrimiento o pruebe otra actividad que conecte su cuerpo con sus sentimientos.



Su mejor oportunidad de tener un día emocionalmente equilibrado se produce incluso antes de levantarse. Dormir lo suficiente es una base importante en la claridad mental y el estado de ánimo. Consulte nuestros consejos para **conciliar el sueño más rápido y permanecer dormido por más tiempo**.



La música puede evocar emociones en muchas personas. Dedique algo de tiempo hoy para **escuchar una canción** que signifique mucho para usted y que "le haga sentir", cualquier cosa que le ayude a procesar lo que tenga en mente hoy.



Si quiere una mente equilibrada, es útil tener un **plato balanceado**. Utilice esta guía para asegurarse de que se está alimentando correctamente. Después de todo, ¡su cerebro necesita vitaminas y nutrientes tanto como el resto de su cuerpo!



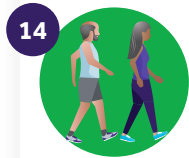
¿Qué cosas lo hacen feliz? ¿Le gusta construir cosas o hacer manualidades? Tal vez encuentra alegría en la jardinería o el trabajo en el alrededor de la casa. **Enumere algunas actividades que lo hacen feliz**. Tenga esa lista a mano para que pueda recordar algunas opciones cuando necesite más alegría en su vida.



El estrés es una emoción muy común. Pero se puede trabajar para superarlo. Estas son **8 maneras para mejorar el manejo del estrés** en su vida.



**Recuérdese sus logros** escribiéndolos. Dejar el tabaco, perder peso, criar hijos, pagar deudas, obtener una educación: estos son solo algunos ejemplos de cosas asombrosas que puede haber logrado. Cuando empiece a dudar de sí mismo, revise su lista.



¿Quiere intentar la atención plena, pero no le apetece sentarse y meditar? Esta **actividad de caminata consciente** puede ser justo lo que necesita. Involucre su mente y cuerpo con este breve ejercicio guiado.



"No soy bueno en esto; debería darme por vencido". ¿Le suena familiar? El "pensamiento todo o nada" puede convencernos de tirar la toalla antes de terminar la pelea. A continuación, se incluyen algunos pasos útiles para **replantear el "pensamiento todo o nada"** para que pueda cumplir sus metas.

# Desafío de cuidado personal de 30 días



16



¡Está a mitad de camino! ¿Qué le ha funcionado hasta ahora? **Escriba** qué tácticas de cuidado personal le han funcionado bien y repítalas en el futuro.

17



¿Sabía que salir a caminar puede mejorar su estado de ánimo y **reducir el riesgo de depresión**? **Dé un paseo hoy** para conectarse con sí mismo, sus valores, su visión, y levantar el ánimo.

18



**Recuerde: Ningún sentimiento dura para siempre.** Si se siente bien hoy, tómese un momento para estar agradecido por ello. Y si se siente molesto o deprimido, tenga la seguridad de que pasará.

19



¿Se siente demasiado ansioso o estresado para poder dormir? Estas **5 sugerencias para llevar un diario antes de acostarse** le pueden ayudar a despejar la cabeza y descansar tranquilamente.

20



Es importante mantenerse informado. Pero ver o leer demasiadas noticias todos los días puede afectar a nuestros corazones y mentes. Por hoy, **trate de limitar su consumo de noticias** a solo una vez, ¡o incluso a ninguna!

21



¿Mandíbula apretada? ¿Ceño fruncido? ¿Hombros tensos? ¿Dolor de espalda? Guardamos nuestras emociones en nuestro cuerpo, y es importante dejarlas salir. Intente hacer un sencillo ejercicio de **relajación muscular progresiva** para liberar algo de tensión y calmar el cuerpo.

22



Una forma de sentir más positividad es ayudar a difundirla. **Sea amable con alguien hoy.** Puede darle un cumplido, decirle algo que admira de esa persona, o incluso simplemente hacerle un favor.

23



Hacer cambios es difícil. Por eso es común querer renunciar a nuestras metas, incluso a desafíos de 30 días como este. Pero cuando reconoce esa fatiga, puede superarla. Pruebe estos **7 pasos para superar el agotamiento**.

24



**Salir y disfrutar de la naturaleza** puede tener un gran impacto en nuestro bienestar mental. Programe hoy un poco de tiempo para dar un paseo por el vecindario, hacer un recorrido panorámico, hacer un picnic en un parque cercano o descansar en su propio patio.

# Desafío de cuidado personal de 30 días



25



Muchos de nosotros recurrimos a la comida cuando nos sentimos enojados, solitarios, aburridos o incluso felices. La alimentación por un impulso emotivo es común, pero puede llevar a una relación complicada con la comida. Si depende de las golosinas y de la comida como apoyo emocional, aquí tiene algunos consejos para [liberarse de la alimentación emocional](#).

26



¡Manténgase hidratado! Puede que le sorprenda lo mucho que la falta de agua puede afectar su estado de ánimo. Dependiendo de sus necesidades de salud, intente beber aproximadamente **3 litros (o 12 vasos) de agua cada día**. (Las personas a las que se les haya diagnosticado una enfermedad renal crónica o insuficiencia cardíaca deben consultar primero con un médico).

27



¿Listo para una técnica más avanzada? Intente [sentir cómo se mueve el tiempo en el momento presente](#). Esta meditación es una forma poderosa de ayudarlo a calmarse y centrarse.

28



Estar más en sintonía con nuestras emociones puede aportar mucho a las personas. Si cree que podría beneficiarse de la asesoría de un experto, considere [ponerse en contacto con un terapeuta o asesor autorizado](#) para obtener más apoyo.

29



¡Ya casi terminal! Cierre con broche de oro con esta [meditación de bondad amorosa guiada](#). Este es un gran ejercicio para llenarse de positividad y gratitud.

30



¡Felicitaciones, ha completado el desafío! [Anote cómo se siente hoy](#) y compárelo con el Día 1. ¿Observa algún cambio después de completar este desafío? ¡Puede que se haya sorprendido a sí mismo!



## Visite [Teladoc.com](https://www.teladoc.com)

Llame al **1-800-TELADOC (835-2362)** | Descargue la aplicación

