

24 DE JULIO

DÍA MUNDIAL DEL
AUTOCUIDADO



ASÍ SE PRACTICA EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL

*Grupo de Intervención en
Rehabilitación en Salud Mental*



**ESTE DÍA SE CELEBRA EL 24 DE
JULIO PARA RECORDAR LA
IMPORTANCIA DE CUIDARSE
24 HORAS LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA**



*Grupo de Intervención en
Rehabilitación en Salud Mental*



Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL?

1

**ACTITUD O ESTADO MENTAL DE
QUERERSE A UNO MISMO QUE
MOTIVA A LA PERSONA A
CUIDARSE BIEN**



*Grupo de Intervención en
Rehabilitación en Salud Mental*

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL?

2

**AUSENCIA DE
ACTITUDES DE AUTORECHAZO**



*Grupo de Intervención en
Rehabilitación en Salud Mental*

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL?

3



**ACCIONES BENEFICIOSAS QUE
HACEN QUE LA PERSONA
CREZCA Y SE VALORE**

*Grupo de Intervención en
Rehabilitación en Salud Mental*

¿CÓMO PUEDO PRACTICAR EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL?

HÁBLATE CON CARIÑO



*Grupo de Intervención en
Rehabilitación en Salud Mental*

¿CÓMO PUEDO PRACTICAR EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL?

**PERMÍTELE COMETER
ERRORES**



*Grupo de Intervención en
Rehabilitación en Salud Mental*

¿CÓMO PUEDO PRACTICAR EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL?

**ESCUCHA TUS EMOCIONES,
SEAN LAS QUE SEAN**



*Grupo de Intervención en
Rehabilitación en Salud Mental*

¿CÓMO PUEDO PRACTICAR EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL?

**APRENDE A PONER
LÍMITES Y A DECIR NO**



*Grupo de Intervención en
Rehabilitación en Salud Mental*

Si te ha gustado esta publicación:



Da 'Me gusta'



Comparte



Deja un comentario



Guárdalo

@copmadrid

*Grupo de Intervención en
Rehabilitación en Salud Mental*