



## Tips de autocuidado por dimensiones

**Andrea Forero Gómez.**  
Médico consultor senior  
Aon Colombia, 2023.

Las acciones de autocuidado son cruciales para tener y conservar la salud física, emocional, social, laboral y financiera. Al poner en práctica estas actividades estás promoviendo pensamientos positivos y potenciando una mejor relación contigo mismo; lo que repercute de manera positiva en tu autoestima, el fortalecimiento de las defensas del organismo y por ende, en un estado de bienestar para ti mismo y para todas las personas que te rodean.



### ¡Recuerda que cuidar tu salud, es tu responsabilidad y está en tus manos!

Por eso, te compartimos estos tips por cada una de las dimensiones de salud y bienestar integral:



#### Dimensión física

- Camina mínimo 30 minutos al día, esto equivale a 4.000 pasos y es el mínimo recomendado para que tu cuerpo permanezca activo.
- Aumenta el consumo de frutas, verduras, fibra y agua.
- Reduce el consumo de sal, azúcares y grasas. Recuerda que los alimentos son el mejor medicamento para curar nuestro cuerpo.
- Establece un horario regular para irte a dormir y despertarte. Lo ideal para reparar nuestra energía es de 6 a 8 horas diarias de sueño profundo y tranquilo.
- Cumple con tus chequeos médicos de manera periódica, y asiste a tus programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad de tu servicio de salud.



#### Dimensión emocional

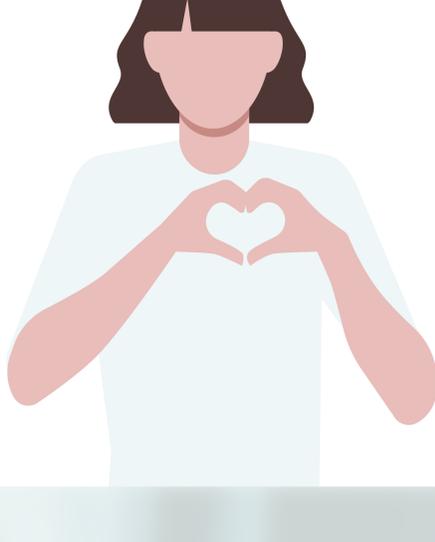
- Valora positivamente todas las cosas lindas que te ha regalado la vida, sean grandes o pequeñas: como la salud, la vivienda, los alimentos y, da gracias todos los días porque aún las tienes.
- Genera confianza y buena energía a cada tarea que emprendas en el día a día, da lo mejor de ti, eso es buena actitud contigo mismo y con los demás.
- Busca espacios que te permitan relajarte mentalmente, respirar y encontrarte con interior, práctica la meditación, eso te puede aligerar las cargas, y hacerte más resiliente.
- Genera metas y crea tu propio proyecto de vida que te permitan tener la mejor de las brújulas para dirigirte hacia donde quieres estar en el futuro.
- Sonríe a diario, es la mejor terapia para el alma.
- Nada dura para siempre, aprovecha los momentos que te dan felicidad y tranquilidad; pasa rápidamente la página de los problemas y de la tristeza, estos se deben olvidar rápidamente y practica el perdón.



#### Dimensión social

- Mantén la espiritualidad y la esperanza con todas las personas con quien entras en contacto a diario.
- Decide ser solidario con los demás, manteniendo ese espíritu de colaboración. El mundo necesita más héroes anónimos sin capa.
- Genera diálogos y conversaciones sociales eficientes y asertivas, trata de no herir a nadie.
- Establece relaciones sociales y familiares duraderas y sinceras, que te permitan tener una red de apoyo fuerte.
- Conéctate con la naturaleza y desconéctate de todo digital mínimo una vez por semana, te fortalece el sistema inmune y te conecta más contigo mismo.

- Cuida el medio ambiente, conociendo y practicando la adecuada generación de residuos, desechos y basuras; estableciendo actos conscientes en la protección de la naturaleza.



#### Dimensión financiera

- Evita gastar más de lo que recibes en tus ingresos, siempre pregúntate: ¿en verdad necesito comprar esto?, ¿qué tanto lo voy a usar?
- Siempre ten presente que tu puedes ahorrar, esto puede ser el soporte económico en el futuro, y generar calidad de vida.
- Trata de obtener una calificación crediticia notable, con el fin de que puedas obtener beneficios financieros a la hora de requerir endeudamiento.
- Realiza un seguimiento periódico y juicioso de tus ingresos y gastos, y permítete hacer una planeación financiera que te organice principalmente los gastos previsibles y aquellos imprevistos.



#### Dimensión laboral

- Genera un buen razonamiento con tus compañeros de trabajo, teniéndolo como base el respeto y la generosidad, esto te hace grande como persona.
- Agrega valor en tu trabajo con acciones que aumenten la eficiencia y efectividad laboral.
- Hazte responsable de tu autocuidado, esto hará que seas una persona más productiva y feliz en tu labor.
- Haz parte de todas las actividades preventivas programadas en tu compañía, esto te ayudará a disminuir factores de riesgo laborales, y por ende enfermedades ocupacionales y accidentes de trabajo.
- Practica a diario ser líder, tú puedes ser el ejemplo positivo y real para muchos de tus compañeros en la generación de hábitos saludables.



**La salud es la mayor posesión.  
La alegría es el mayor tesoro.  
La confianza es el mayor amigo.**

(Lao Tzu)

Tres puntos fundamentales para vivir feliz y con energía.



Bibliografía:

Innovar salud- contigo en casa, 17 de jul de 2020, 24 de julio Día Mundial del Autocuidado de la salud, [5 Prácticas de Autocuidado para Cada Área de tu Vida, <https://www.inspirapr.com/post/5-practicas-de-autocuidado>, Edición Digital, 11 feb 2022](https://www.innovarsalud.com/post/24-de-julio-d-3%C3%ADa-mundial-del-autocuidado-de-la-salud-actividad-esencial-en-tiempos-de-pandemia#:~:text=2%20min.,24%20de%20julio%20%3%ADa%20Mundial%20del%20Autocuidado%20de%20la%20Salud,esencial%20en%20tiempos%20de%20pandemia&text=Mantener%20la%20salud%2C%20prevenir%20y,(OMS)%20sobre%20el%20autocuidado, edición Digital.</a></p>
</div>
<div data-bbox=)

Andrea Forero Gómez, Consultor senior AON Colombia, 2021, Tips de autocuidado por Dimensión de Bienestar, Ed. Digital.