

# 13. El autocuidado psicoemocional y en las relaciones interpersonales

## Autocuidados en aspectos psicoemocionales

- \* Autoevalúese y acepte sus cualidades y sus defectos.
- \* No sea demasiado exigente consigo mismo.
- \* Aprenda de sus propios errores y cambie lo que no le guste.
- \* Controle los pensamientos negativos y las distorsiones.
- \* Sea autónomo, intente controlar su vida y afronte los problemas de cara.
- \* No idealice a otras personas ni se compare con ellas.
- \* No busque siempre la aprobación de los demás.
- \* Acepte su propio cuerpo.
- \* Trate de vivir con optimismo, practique la risa sana y revitalice situaciones difíciles, sin hundirse.
- \* Cuide de su salud. Atienda sus necesidades.
- \* Busque lo absurdo de situaciones "serias"; depende de usted la importancia que dé a las cosas.
- \* Cuando hacemos reír o sonreír, nuestro inconsciente recibe estímulos positivos.
- \* Ejercite el buen humor, sea creativo en situaciones cotidianas, bromee con los demás, se sentirá bien.
- \* Ríase de sí mismo y disfrute del presente.
- \* El sentido del humor ayuda a interpretar la vida de forma positiva.

**Encuentre lo *positivo* de las cosas. Disfrute del presente.**

## Autocuidado en las relaciones interpersonales

- \* Sepa escuchar, entender y respetar las ideas y sentimientos de los demás.
- \* Acepte que las otras personas son diferentes.
- \* Sea sincero en sus relaciones interpersonales.

- \* Conozca sus propios sentimientos, gustos, deseos, etc., y sepa expresarlos. Desarrolle su proyecto de vida (ocio, laboral, autonomía personal, etc.) en concordancia con su pareja y familia.
- \* No tenga en cuenta los prejuicios sociales de género.
- \* El núcleo familiar o de convivencia debe ser para usted el marco de desarrollo personal y de bienestar.
- \* Repartan equitativamente las responsabilidades familiares y domésticas en el hogar.
- \* Trate de vivir con los que le rodean con optimismo, y revitalice relaciones difíciles con amigos, en su hogar y en su trabajo.
- \* Considere sus relaciones sexuales como una forma de comunicarse.

**Para una buena relación ha de existir motivación e interés común.**

### Para saber más...

Recomendamos la consulta de Cuaderno del paciente, autocuidados cardiosaludables, editado por SEMAP, Sociedad de Enfermería Madrileña de Atención Primaria.

[https://www.enfermeriaencardiologia.com/wp-content/uploads/cuaderno\\_paciente.pdf](https://www.enfermeriaencardiologia.com/wp-content/uploads/cuaderno_paciente.pdf).