

PARTY N PLAY: ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

AUTOCUIDADO:

Actividades y hábitos constantes y dedicados que las personas adoptan en beneficio de su salud física, mental, emocional, sexual y espiritual, que están todas interconectadas. El autocuidado puede beneficiar a tu salud mental y emocional antes, durante y después de divertirme.

AUTOCONCIENCIA:

Estar consciente de lo que te hace ser quien eres. Consiste en tus valores, creencias, emociones, pensamientos, personalidad, motivaciones, acciones y sentimientos. La autoconciencia varía si estás en público y en privado. Más información aquí.



SALUD EMOCIONAL:

Cómo nos sentimos, nuestra sensación de bienestar, autoconfianza, autoestima, autovaloración, nuestra capacidad para afrontar experiencias difíciles en la vida y para navegar por el flujo de emociones positivas y negativas.

SALUD MENTAL:

Es un estado de bienestar que permite a las personas afrontar los retos de la vida, ser productivas, contribuir, desarrollar su potencial, aprender, trabajar bien y prosperar y contribuir a sus comunidades. La interacción de los estados mentales y emocionales afecta a la salud física y sexual. Más información aquí.

