



The poster features a background of several dried, heart-shaped leaves hanging from above. The design is divided into three main color sections: a yellow triangle on the left, a blue triangle on the right, and a grey triangle at the bottom. The text is arranged as follows:

**Taller**  
*Autocuidado y Autocompasión*

**Viernes**  
**24 Marzo**  
de 17:00 a 19:00

Docente:  
**Arun Mansukhani**  
PSICÓLOGO CLÍNICO

Lugar:  
Capilla de Santa María,  
Castillo de Guzmán el  
Bueno. **TARIFA**

Organiza  
  
 **alma y vida**  
campo de gibraltar



**Arun Mansukhani.**

Psicólogo Clínico. Master en Psicología Clínica. Master Sexología. Experto U en Hipnósis. Consultor EMDR. Assistant Sensorimotor Psy.

## Equipo clínico – IASP

- 1 psiquiatra.
- 1 psicólogo clínico.
- 3 psicólogas sanitarias. Especializadas en EMDR.
- 1 psicóloga sanitaria infantil.
- 1 psicóloga sanitaria neurofeedback.
- 1 pedagoga.



## Autocuidado:

- “... La capacidad de ser consciente y cubrir las necesidades propias, desde las necesidades fisiológicas básicas hasta las de auto-realización”

*A. Maslow.*

- “Es una actividad:
  - dirigida por las personas sobre sí mismas...
  - para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento...
  - en beneficio de su vida, salud o bienestar...
  - es una actividad aprendida”.

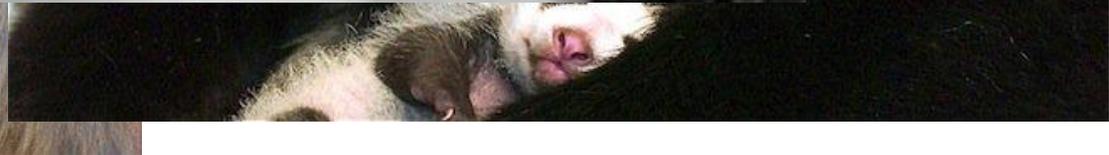
*D. Orem*



Abraham Maslow



**“Toda función psicológica superior tiene un origen social”**  
*L. S. Vigostsky*



## Cuidar y amar

### Los elementos del amor maduro:



- **Conocer:** ser capaz de ver al otro, trascendiendo las propias necesidades y deseos.
- **Respetar:** dejar que la otra persona se desarrolle para sí misma y no para servirme.
- **Responder:** Estar dispuesto a dar, sin sentir que uno se priva de algo, que renuncia.
- **Cuidar:** es la manera activa en la que se expresa el amor.

*Erich Fromm*



## Autocuidado

Cuidarse viene de cuidar, cuidar viene de querer.

El que es querido aprende a quererse

El que aprende a quererse, aprende a cuidarse.

## Características del alo-cuidado que llevan al autocuidado

Cuando se crece en un entorno emocional sano, se interioriza un patrón de auto-cuidado sano. (Ryle 2002)

Este patrón tiene tres elementos (González et al 2012):

- Aceptación radical (Linehan 1993). Una actitud o estado mental de valorarse, quererse y ser auto-compasivo (Zessin et al.):
  1. Actitud comprensiva hacia uno mismo (no crítica) basada en lo positivo y negativo
  2. Diferencia yo – mis actos
  3. “Shared humanity”
- No tener conflictos con uno mismo.
- Desarrollar actividades específicas que aporten beneficios, crecimiento o valor al individuo.

## Características del alo-cuidado que llevan al auto-cuidado (2)

Cuando una persona ha crecido en un entorno emocionalmente sano y validante, es capaz de relacionarse consigo mismo y con los demás desde la:

- Autonomía (capaz de auto-regularse y sentirse segura cuando está solo o realizando actividades por sí mismo)
- Intimidad (capaz de co-regularse y confiar de forma adecuada en los demás).

Esto da lugar a relaciones horizontales o de apego recíproco, en las que las personas son capaces de cuidarse y cuidar a los demás, manteniendo límites sanos.

## Impedimentos para el auto-cuidado (1)

Haber tenido un patrón de apego y/o una historia vital que me ha llevado a:

- No ser consciente de mis necesidades, incluso a un nivel físico. A perder la conexión con mi cuerpo. No validar mis necesidades frente a las de los demás.
- Tener que cuidar a los demás para sentirme querido.
- Esperar que alguien venga a cuidarme (sin yo tener que pedirlo).
- Querer agradar o ser bueno para sentirme querido. Dificultades para fijar límites adecuados.
- Ser eficaz, capaz o tener éxito para sentirme bueno.
- Sentirme culpable o egoísta si me siento bien o me ocupo de mí mismo.
- No poder recibir afecto positivo y reconocimiento (mientras muy susceptible con el negativo).
- No poder realizar o disfrutar de actividades placenteras.

## Impedimentos para el auto-cuidado (2)

Haber tenido un patrón de apego y/o una historia vital que me ha llevado a:

- A ser excesivamente auto-suficiente, no saber pedir ayuda. A sentirme inseguro si me muestro vulnerable o débil. Me obliga a poner límites excesivos.
- Haber desarrollado una pauta narcisista (poco realista: no ver defectos) del yo y el trato que los demás me deben dispensar.
- Esta inmerso en un proceso depresivo.
- Tener conflictos internos que me impiden quererme y ser auto-compasivo.
- Tener mucho malestar interno que me lleva a conductas adictivas y/o compulsivas. Tener poca capacidad de auto-regulación.
- Tener mucha ira, odio o asco interno que me lleva a conductas auto-lesivas y auto-destructivas (patrón de auto-cuidado invertido).

# Actividades relacionadas con el auto-cuidado

- Reconocer y validar las propias necesidades.

## **FISIOLOGICO:**

- Dormir bien y descansar.
- Comer bien y de forma sana y saludable.
- Hacer deporte con regularidad.
- Cuidar la salud. Acudir a profesionales.
- Cuidar la higiene y el aspecto físico.

## **SEGURIDAD:**

- Ser capaz de reconocer y evitar los peligros.

## **SOCIALES:**

- Poder comunicarme con los otros.
- Poder pedir ayuda y recibirla.
- Poder decir que no y poner límites.
- Ser capaz de tener y mantener relaciones interpersonales significativas y maduras.

## **AUTOREALIZACIÓN:**

- Poder tener espacio para desarrollar mis necesidades recreativas y de ocio.
- Poder desarrollar mis necesidades de auto-realización y crecimiento.

**Arun Mansukhani**

+34 607 803 803

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)  
[arun@arunmansukhani.com](mailto:arun@arunmansukhani.com)

**¡Muchas gracias!**