



ABRAZO AMOROSO Y AUTOCUIDADO

La Clave Para Nuestro Bienestar Integral:
un Acto de Resistencia Feminista

Presentado por: Yeny Martínez

Capítulo 1:

La Ciencia del Bienestar

1.1. ¿QUÉ ES EL ABRAZO AMOROSO y AUTOCUIDADO?

El Abrazo Amoroso es un gesto afectivo que promueve la conexión emocional y la calidez. El Autocuidado, por su parte, se refiere a las prácticas esenciales que adoptamos de forma consciente para nutrir nuestro bienestar físico y mental. Ambos conceptos son la clave para nuestro bienestar integral, ayudando a fomentar la salud mental y a manejar el estrés en la vida cotidiana.

1.2. La Ciencia de la Felicidad

- **Oxitocina:** Promueve los vínculos afectivos y reduce el estrés, fomentando el bienestar emocional y la conexión.
- **Serotonina:** Mejora el estado de ánimo y el bienestar general, ayudando a sentirnos felices y satisfechos.
- **Dopamina:** Relacionada con la recompensa y la motivación, impulsando la sensación de felicidad y el deseo de seguir cuidándonos.

Capítulo 2:

El Impacto de Cuidarnos Juntas

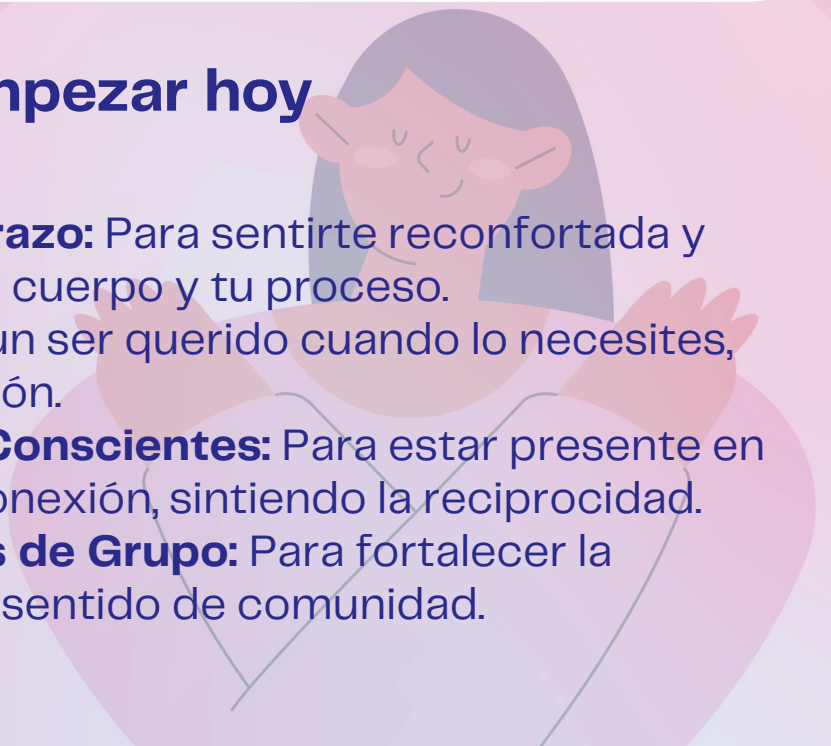
1.3. UN ABRAZO: UNA INVERSION EN SALUD

La práctica regular del abrazo amoroso y el autocuidado tiene un impacto profundo en nuestro cuerpo y nuestra mente, convirtiéndose en un acto de resistencia colectiva contra el estrés y el agotamiento.

- **Sistema Inmunológico Fuerte:** Fortalecemos el sistema al aumentar la producción de anticuerpos.
- **Mejor Salud Mental:** Se liberan hormonas que mejoran el estado de ánimo, promoviendo la salud mental y la conexión emocional.
- **Reduce el Estrés:** Abrazar a otros activa el sistema nervioso parasimpático, promoviendo la calma y reduciendo los niveles de estrés.
- **Mayor Resiliencia:** La práctica continua nos ayuda a enfrentar mejor los desafíos y a adaptarnos a los cambios de la vida.

1.4. Prácticas para empezar hoy

- **Realiza un Autoabrazo:** Para sentirte reconfortada y amada, honrando tu cuerpo y tu proceso.
- **Pide un Abrazo:** A un ser querido cuando lo necesites, cultivando la conexión.
- **Practica Abrazos Conscientes:** Para estar presente en el momento de la conexión, sintiendo la reciprocidad.
- **Comparte Abrazos de Grupo:** Para fortalecer la conexión social y el sentido de comunidad.



Capítulo 3:

Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

1.5. PAP: CÓMO CUIDAR A QUIEN CUIDA

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son una primera intervención de apoyo que se brinda a personas en crisis o que han sufrido un evento adverso. Su objetivo es reducir el estrés agudo y el sufrimiento psicológico inmediato, ayudando a que la persona se sienta segura, tranquila y capaz de sobrellevar la situación.

1.6. Los Tres Principios Fundamentales

- 1. Observar:** Estar atenta a las necesidades de la persona y a su entorno para garantizar su seguridad y protección física y psicológica.
- 2. Escuchar:** Ofrecer un espacio seguro para que la persona exprese sus emociones sin presión. Escuchar activamente y con empatía es la clave para la contención.
- 3. Conectar:** Ayudar a la persona a conectarse con sus redes de apoyo (familia, amigos, colegas) y con los recursos necesarios (alojamiento, alimento, atención médica).



EL AUTOCUIDADO ES UN ACTO POLÍTICO Y DE RESISTENCIA

BUSCA AYUDA AHORA



OFRECEMOS APOYO Y UNA RUTA A SEGUIR:

*** Reconoce tus límites y permítete descansar sin culpa.**

*** Utiliza los Principios PAP para apoyar a otras mujeres de tu comunidad.**

*** Recuerda: el trauma puede ser manejado con apoyo profesional.**

*** Si necesitas apoyo profesional, busca ayuda en:**

Gestoría de Casos

Atención Psicológica

Asesoría Legal

CONECTA Y SANA



TU BIENESTAR ES ESENCIAL PARA LA LUCHA:

*** Conéctate con tus emociones sin juzgarlas.**

*** ¡Cuidarnos juntas nos hace más fuertes y resilientes!**

*** Tu salud mental es el motor de tu resistencia.**

(0412) 6922759

(0424) 2988132

(0414) 9145959