

 Outlook

## Día internacional del autocuidado

Desde Diana Carolina Martínez Buitrago <dmartineb@cendoj.ramajudicial.gov.co>

Fecha Jue 24/07/2025 18:18

Para Listamz1 <listamz1@cendoj.ramajudicial.gov.co>; ListaclD <listaclD@cendoj.ramajudicial.gov.co>

Estimado servidor,

Hoy conmemoramos el **Día Internacional del Autocuidado**, una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de cuidar de nosotros mismos en todas las dimensiones de la vida: física, emocional y laboral.

🌿 **Hábitos saludables**, como una alimentación balanceada, el ejercicio regular y el descanso adecuado, son fundamentales para preservar nuestra salud.

💙 **El equilibrio emocional** nos permite gestionar el estrés, mantener relaciones sanas y tomar decisiones con claridad.

🧠 Y el **autocuidado laboral** implica establecer límites, priorizar nuestras tareas, hacer pausas activas y buscar apoyo cuando lo necesitemos

¡Celebremos este día adoptando pequeñas acciones que generen grandes cambios en nuestra salud!



**Tu equilibrio también importa**

Gestionar tus emociones, reconocer cuándo parar y darte espacio también es autocuidado.

**No lo dejes para después: tu mente también merece atención.**

**No sigas en automático. Date un respiro.**

**Cuidarte es parte del plan**

Autocuidarse es aprender a tomar decisiones que te hagan bien, a ti y a quienes te rodean. Es saber parar, revisar, ajustar y actuar con equilibrio para vivir mejor en lo personal y en lo colectivo. Empieza por aquí:

- Física CUERPO**
  - Crecimiento físico
  - Maduración cerebral
  - Maduración sexual
- Interna EMOCIONAL**
  - Pensamientos
  - Emociones
  - Estados de ánimo
  - Sentimientos
  - Lenguajes
- Social INTERACCIÓN**
  - Familia
  - Escuela
  - Comunidad
- Externa ACCIONES**
  - Cultura
  - Ecología
  - Ciencia
  - Religión
  - Tecnología

**Haz algo hoy que tu "yo del futuro" te agradezca**

### DIANA CAROLINA MARTÍNEZ BUITRAGO

Coordinadora del Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo

Dirección Ejecutiva Seccional De Administración Judicial

[dmartineb@cendoj.ramajudicial.gov.co](mailto:dmartineb@cendoj.ramajudicial.gov.co)



Consejo Superior de la Judicatura

Dirección Seccional de  
Administración Judicial  
de Manizales

AVISO DE CONFIDENCIALIDAD: Este correo electrónico contiene información de la Rama Judicial de Colombia. Si no es el destinatario de este correo y lo recibió por error comuníquelo de inmediato, respondiendo al remitente y eliminando cualquier copia que pueda tener del mismo. Si no es el destinatario, no podrá usar su contenido, de hacerlo podría tener consecuencias legales como las contenidas en la Ley 1273 del 5 de enero de 2009 y todas las que le apliquen. Si es el destinatario, le corresponde mantener reserva en general sobre la información de este mensaje, sus documentos y/o archivos adjuntos, a no ser que exista una autorización explícita. Antes de imprimir este correo, considere si es realmente necesario hacerlo, recuerde que puede guardarlo como un archivo digital.