

ÍNDICE

¿Qué contiene la guía?	11	Hábitos de vida saludables	83
Introducción	13	Hábitos de vida saludables	84
¿Cómo se usa esta guía?	15	Conclusiones	97
Recursos y servicios de atención.....	19	Referencias	99
Referencias	30	Socialización de género	103
Autoconciencia	33	Introducción	104
Autoconciencia	34	Conclusiones	111
Barreras para el autocuidado	37	Referencias	112
Conclusiones	42	Autocuidado y relaciones interpersonales	115
Autocuidado emocional	45	Conclusiones	122
Salud emocional.....	46	Referencias	123
La inteligencia emocional como herramienta para el autocuidado emocional	50	Evaluación de autocuidado	125
Conclusiones	58	Referencias	129
Referencias	60		
Autoeficacia	63		
Autoeficacia	64		
Conclusiones	76		
Referencias	77		