

Consejo de salud: Autocuidado Invierta en usted



¿Qué es el autocuidado?

El Instituto Nacional de la Salud Mental define el autocuidado como la capacidad para dedicar tiempo para hacer cosas que le ayudan a vivir bien y mejorar su salud tanto física como mental. Estas acciones pueden ayudarle a manejar el estrés, reducir el riesgo de enfermedades y aumentar su energía.¹

Las 8 inversiones clave para el autocuidado

Los siguientes son los 8 pilares o inversiones del autocuidado. Elija una o varias que le parezcan adecuadas para dar prioridad a sus metas de autocuidado:

- 1 Descanso** – Dormir generalmente ocupa un lugar secundario en la lista de prioridades cuando tenemos agendas apretadas. Sin embargo, dormir lo suficiente puede contribuir a mejorar su bienestar y productividad actuales y a proteger su salud futura. Tener un horario de sueño, evitar las comidas abundantes, la nicotina y la cafeína, y realizar actividades relajantes antes de acostarse podría ayudar a mejorar la calidad del sueño.²
- 2 Recargue energía** – Tómese descansos físicos y mentales para evitar el agotamiento. Es fundamental aprender a reconocer cuándo aumenta el estrés. Cuando esto ocurra, tómese tiempo para respirar, dar un paseo y practicar ejercicios de atención plena. También podría ser beneficioso aprovechar el tiempo libre para mejorar el bienestar y el rendimiento laboral.³
- 3 Nútrase** – Cuidar de su bienestar físico incluye alimentar el cuerpo adecuadamente. Consumir comidas y bocadillos equilibrados a intervalos regulares y evitar los alimentos y bebidas altamente procesados con azúcares agregados, que restan energía, podría permitirle mantenerse con más energía y eficiencia durante la jornada laboral.⁴

- 4 Redefina** – La forma en que vemos el estrés potencial tiene un efecto importante en cómo lo experimentamos. Las respuestas físicas al estrés se desencadenan por factores estresantes, tanto reales como percibidos. Reestructurar intencionadamente los factores estresantes percibidos para convertirlos en situaciones más positivas puede ayudar a reducir la respuesta al estrés. Por ejemplo, intente ver un proyecto estresante como una oportunidad de aprendizaje para mejorar una nueva habilidad. Identifique y desafíe sus pensamientos negativos e inútiles transformándolos en pensamientos más positivos.⁵
- 5 Relájese** – Programar un tiempo regular para actividades relajantes como atención plena, paseos por la naturaleza, respiración profunda, ejercicio, masajes, lectura o pasatiempos tranquilos puede aumentar su bienestar emocional y psicológico.³
- 6 Relaciones** – Los hábitos sociales positivos pueden ayudarle a crear sistemas de apoyo y a mantenerse más saludable mental y físicamente. Dedique tiempo a hacer llamadas telefónicas en lugar de enviar mensajes de texto o correos electrónicos, practique deportes recreativos o haga ejercicio en grupo, y programe comidas para sentarse con amigos y familiares. Cree un espacio en el calendario para compromisos sociales saludables con relaciones importantes en su vida.⁶
- 7 Esparcimiento** – Moverse más y sentarse menos puede tener importantes beneficios para la salud. El ejercicio regular mejora el estado de ánimo y la energía, disminuye la respuesta al estrés y puede ayudar a controlar el peso y reducir el riesgo de enfermedades. Intente moverse de forma más natural y crear más “juego” con su ejercicio; en otras palabras, encuentre algo que le guste hacer y prográmelo regularmente en las semanas.⁷
- 8 Rutina** – Elija una o varias áreas de autocuidado que le resulten atractivas y cree una rutina de éxito. Planifique con antelación metas alcanzables, pida ayuda, controle sus progresos y sea paciente mientras se adapta a nuevos hábitos más saludables.⁸



Fuentes:

1. National Institute of Mental Health. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>. 2024. Consultado en septiembre de 2024.
2. National Heart, Lung and Blood Institute. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep-deprivation/healthy-sleep-habits>. Marzo de 2022. Consultado en mayo de 2024.
3. Medline Plus. <https://medlineplus.gov/ency/article/001942.htm>. Noviembre de 2022. Consultado en mayo de 2024.
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/healthy-living-with-diabetes?dkrd=/health-information/diabetes/overview/diet-eating-physical-activity>. Octubre de 2023. Consultado en mayo de 2024.
5. Help Guide. <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm>. Agosto de 2024. Consultado en agosto de 2024.
6. National Institutes of Health. <https://www.nih.gov/health-information/social-wellness-toolkit>. Mayo de 2024. Consultado en mayo de 2024.
7. Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/benefits?CDC_AAref_Val=. Abril de 2024. Consultado en septiembre de 2024.
8. National Institutes of Health. <https://www.nih.gov/health-information/physical-wellness-toolkit>. Agosto de 2023. Consultado en mayo de 2024.