



## COLUMNA

Susana Herrera Gómez, directora de Terapia Ocupacional, Universidad Santo Tomás (UST) Sede Puerto Montt



## Cuidarse a uno mismo: una valiosa ocupación

Este 24 de julio, Día Internacional del Autocuidado, nos invita a reflexionar sobre una pregunta esencial: ¿cuánto nos cuidamos a nosotros mismos? La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el autocuidado como la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover y mantener la salud y prevenir enfermedades. Para los terapeutas ocupacionales, la gestión de la salud se refiere a las actividades que una persona realiza para mantener o mejorar su bienestar, con el objetivo de participar en ocupaciones significativas. El autocuidado se puede abordar desde diversas áreas, cada una fundamental y complementaria. El autocuidado físico abarca lo relacionado con el bienestar del cuerpo, incluyendo una alimentación saludable, hábitos de higiene, un régimen de sueño adecuado, actividad física y la prevención y atención de enfermedades. El autocuidado emocional, por otro lado, implica conectar con

nuestras propias emociones y las de otros, estableciendo formas seguras de expresarlas y poniendo límites saludables.

El autocuidado cognitivo es igualmente crucial, ya que nos invita a ejercitar nuestras funciones y habilidades intelectuales, estimulando la creatividad, la memoria, entre muchas otras. Aprender y desarrollar actividades que nos interesen, cuidar lo que pensamos y como nos hablamos internamente es una forma de autocuidarnos. El autocuidado social se centra en construir vínculos y conexiones saludables, creando una red de apoyo que facilite y aliente nuestro bienestar. Finalmente, el autocuidado espiritual nos invita a conectar con nuestros valores y mantener una relación saludable con nuestro yo interior, siendo un área profundamente personal.

Después de esta reflexión, te invito a preguntarte: ¿te cuidas a ti mismo?

¿Qué actividades realizas para mantener tu salud? ¿Cuánto tiempo llevas posponiendo la actividad física o tu chequeo médico? Incorporar rutinas de autocuidado es clave para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades. Aprender a cuidarse es una forma de mejorar la relación con uno mismo, implica conocerse mejor y saber qué acciones aportan a nuestra salud. Existen muchas formas de autocuidado y cada una depende de nuestros gustos, necesidades, intereses y valores. Tú decides cuál es la mejor forma para ti. Te invito a que el día de hoy te regales un pequeño espacio de autocuidado, busca un lugar tranquilo, cierra los ojos y observa tu respiración, cuando logres conectar contigo, responde en una carta las siguientes preguntas. ¿Cuáles son tus necesidades físicas, emocionales, sociales, espirituales y cognitivas? Léelas, elige una de ellas y genera una acción que te lleve a ocuparte de tu salud.