



Autocuidado: ¿priorizando nuestro bienestar?

Iván Fierro Villarroel
Docente de la carrera de Kinesiología
Universidad Santo Tomás
Sede Los Ángeles

Cada 24 de julio se celebra el Día Internacional del Autocuidado, y aunque la fecha aún pasa desapercibida para muchos, su sentido es profundamente reflexivo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), al menos el 60% de los factores relacionados con la salud y la calidad de vida están directamente ligados a nuestros hábitos de autocuidado, mientras que, en América Latina, solo tres de cada 10 personas dicen dedicar tiempo suficiente a su bienestar emocional.

En una sociedad que nos empuja a la productividad constante, que resalta la exigencia como un estándar y donde el agotamiento emocional es la norma, hablar de autocuidado, más que una recomendación, es una prioridad.

Aquí aparece la trampa de pensar que cuidarse es algo adicional, algo que vendrá "cuando se pueda". En realidad, el autocuidado no es una tarea más, es el pilar sobre el cual todo lo demás debería sostenerse. El verdadero autocuidado se trata del hábito consciente de escucharnos y respetar nuestras necesidades, de proteger nuestro bienestar estableciendo límites saludables y priorizar actividades que nos armonicen y recarguen, incluso en medio de agendas apretadas. Es reconocer que tenemos un cuerpo y una mente que necesitan atención, tiempo y respeto, entendiendo que no hace falta una rutina perfecta ni tener todo bajo control.

En este sentido, la Federación Global del Autocuidado recomienda una serie de prácticas para mejorar el bienestar y la salud mediante el autocuidado, las cuales incluyen adopción de hábitos saludables como seguir una alimentación equilibrada, practicar ejercicio físico regularmente, hidratación y sueño

adecuado, evitar el consumo de sustancias nocivas.

También considera la gestión del estrés mediante el desarrollo de habilidades para enfrentar las situaciones de la vida de forma saludable, establecer prioridades con organización y planificación, evitar la procrastinación, utilizar técnicas de relajación como respiración profunda, meditación o mindfulness.

El cuidado personal implica realizar chequeos médicos regulares para detectar problemas de salud a tiempo, dedicar momentos para descansar, disfrutar de actividades o simplemente desconectar, reconocer y validar las emociones.

La conexión social busca fomentar las relaciones significativas y la interacción positiva con otras personas, mantener lazos saludables con familia, amigos, pareja o comunidad, practicar la comunicación asertiva, expresar pensamientos y emociones de forma clara y respetuosa, propiciar la participación social, unirse a grupos, actividades comunitarias o voluntariados, fortalecer las redes de apoyo.

Por consiguiente, el autocuidado se convierte, más que en una práctica, en una estrategia proactiva para promover el bienestar personal mediante una transformación necesaria que empieza con pequeños gestos, sostenidos y reales. Dar prioridad al autocuidado mejora la gestión del tiempo y fomenta un enfoque equilibrado, positivo y consciente de la salud y el bienestar integral.

En el Día Internacional del Autocuidado quizás no se necesitan grandes manifestaciones; sin embargo, vale la pena preguntarnos: ¿qué necesito hoy para estar mejor? y empezar a concretarlo con más conciencia, más calma y más verdad.