

La columna de...

ROSA MARTÍNEZ,
PSICÓLOGA

Autocuidado emocional

La forma más simple de definir el autocuidado consiste en lo siguiente: hacer todas aquellas cosas que ayudan a sentirte bien. Se refiere al conjunto de acciones voluntarias y conscientes que una persona realiza para originar su propio bienestar, salud y felicidad. Es cuidar de sí mismo de la manera más completa y afectiva posible.

El autocuidado permite que las personas enfrenten mejor las adversidades y logren mantener relaciones más saludables y así puedan contribuir a la comunidad.

Por otro lado, la falta de autocuidado, puede llevar a un deterioro del bienestar físico y psíquico afectando la calidad de vida. El descuido personal puede aumentar el riesgo de desarrollar o agravar síntomas tales como la ansiedad y la depresión. Esta sintomatología no solo afecta el bienestar emocional, sino que también tienen un impacto negativo en la salud física. Tanto la ansiedad como la depresión están vinculadas con el cansancio y el agotamiento persistentes, lo cual afecta la capacidad para realizar actividades diarias y disfrutar de la vida.

Específicamente el llamado autocuidado emocional, implica reconocer, comprender y atender las emociones de manera consciente y saludable. No se trata de desconocer sentimientos negativos, sino de aprender a gestionarlos o manejarlos adecuadamente para mantener el equilibrio emocional.

Practicar el autocuidado emocional, con regularidad conlleva una serie de beneficios, como los siguientes:

- Reduce el estrés. Ayuda a manejar de manera efectiva las tensiones diarias y mantener la calma frente a situaciones complejas.
- Mejora la salud mental. Contribuye a prevenir trastornos como la ansiedad y la depresión.
- Aumenta la autoestima. Porque fomenta una imagen positiva de sí mismo y fortalece la confianza personal.
- Facilita las relaciones interpersonales. Al estar emocionalmente equilibrados, se puede relacionarse de manera más saludable con los demás.

Algunas estrategias que pueden ayudar a practicar el autocuidado son las siguientes:

- Establecer límites: es importante que diga "no" a las solicitudes o requerimientos que le implica sobrecarga o que van en contra de su bienestar.
- Implantar prioridades: identificar qué aspectos de su vida requieren mayor atención, y brindar tiempo a estos de manera regular. Por ejemplo: dedicar tiempo al descanso.
- Dedicar tiempo a sus pasatiempos e intereses: buscar actividades que le brinden alegría y agrado personal.
- Buscar y practicar técnicas que pueden ayudarle a manejar el estrés y la ansiedad.
- Dormir lo suficiente y establecer una rutina de sueño permanente. El sueño reparador es esencial para el funcionamiento cognitivo y emocional.
- Incorporar hábitos saludables: adoptar una alimentación sana y balanceada y realizar actividad física de forma regular.
- Buscar apoyo social: compartir sus sentimientos con amigos o familiares de confianza. Esto le ayudara a aliviar el estrés y fortalecer los vínculos con su entorno.
- Acudir a ayuda profesional: si siente que necesita apoyo adicional, no dude en consultar con un psicólogo u otro profesional de la salud mental.

Junto con agradecerle a cada uno de Uds., que han seguido estas columnas y como siempre espero haber podido servirles desde mi profesión, aprovecho de despedirme por un par de semana. En las cuales estaré disfrutando de mi familia. ¡Hasta el regreso, si Dios así lo quiere ¡Muchas gracias!