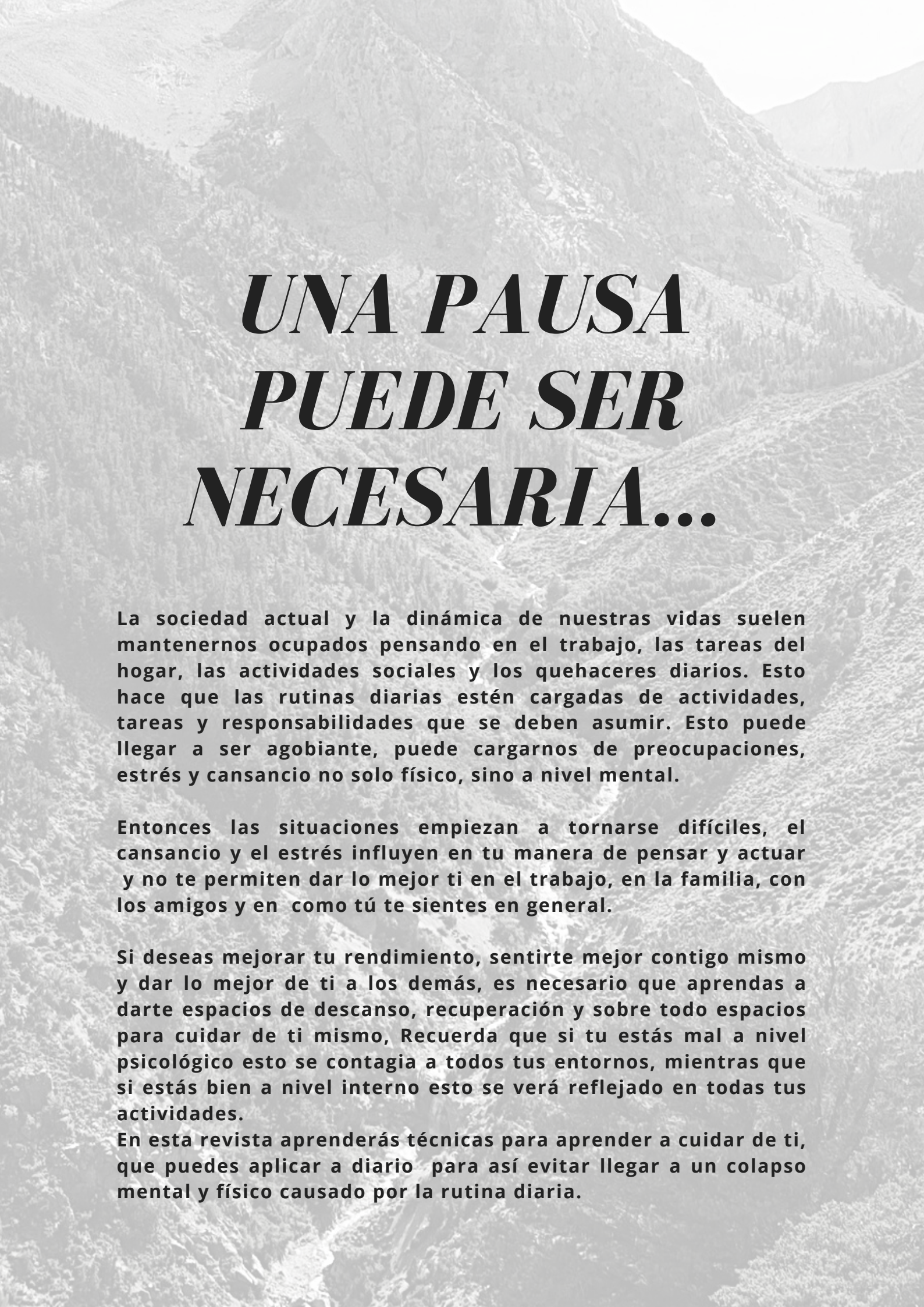


UN MOMENTO PARA TI

LA REVISTA PARA EL CUIDADO PERSONAL





UNA PAUSA PUEDE SER NECESARIA...

La sociedad actual y la dinámica de nuestras vidas suelen mantenernos ocupados pensando en el trabajo, las tareas del hogar, las actividades sociales y los quehaceres diarios. Esto hace que las rutinas diarias estén cargadas de actividades, tareas y responsabilidades que se deben asumir. Esto puede llegar a ser agobiante, puede cargarnos de preocupaciones, estrés y cansancio no solo físico, sino a nivel mental.

Entonces las situaciones empiezan a tornarse difíciles, el cansancio y el estrés influyen en tu manera de pensar y actuar y no te permiten dar lo mejor de ti en el trabajo, en la familia, con los amigos y en cómo tú te sientes en general.

Si deseas mejorar tu rendimiento, sentirte mejor contigo mismo y dar lo mejor de ti a los demás, es necesario que aprendas a darte espacios de descanso, recuperación y sobre todo espacios para cuidar de ti mismo. Recuerda que si tu estás mal a nivel psicológico esto se contagia a todos tus entornos, mientras que si estás bien a nivel interno esto se verá reflejado en todas tus actividades.

En esta revista aprenderás técnicas para aprender a cuidar de ti, que puedes aplicar a diario para así evitar llegar a un colapso mental y físico causado por la rutina diaria.

El arte de cuidar de ti

Partiendo de la premisa de que para que tu entorno y relaciones personales estén bien, es necesario que tú estes bien primero, podríamos decir que el tiempo que te dedicas a ti mismo y a tu propio bienestar simboliza una inversión que potencia el bienestar en las demás áreas de tu vida.

Por lo tanto cuidar de ti no es un acto de egoísmo, dedicarte tiempo libre para recrearte y disfrutar no, no es un desperdicio de tiempo, por el contrario es un potenciador del rendimiento en el resto de actividades que realizas, si dedicas un tiempo para ti, disminuye el estrés, el cansancio físico, mental y a su vez tienes más energía para dedicarle al trabajo, a la familia y las responsabilidades cotidianas.

El autocuidado es un agente transformador en la vida y puede transformar una agobiante rutina en un día placentero.

¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado hace referencia a las prácticas cotidianas y a las decisiones que toma una persona sobre ellas para cuidar de su salud; se realizan durante toda la vida, se aprenden en el entorno familiar, se pueden modificar con el tiempo y se pueden corregir mediante educación concreta sobre el tema. Estas acciones normalmente corresponden a las actividades de supervivencia y son: la alimentación adecuada, las medidas higiénicas, el ejercicio físico, las habilidades para establecer relaciones sociales, las habilidades para resolver problemas, el mantenimiento de comportamientos seguros, el manejo del tiempo libre y la adaptación al medio y a los cambios de forma flexible

(Antón, 1989; Collière, 1993; Lluch, 2004; Novel, Lluch y Miguel, 2000; Martín-Zurro y Cano-Pérez, 2009; Tobón, 2003; Uribe 1999)





Pero... ¿Cuál es la importancia del auto cuidado?

El autocuidado previene enfermedades, te inmuniza, protege tu salud, tanto física como psicológicamente. Cuando priorizamos durante demasiado tiempo objetivos laborales, domésticos o interpersonales dejando de lado nuestro bienestar personal, nuestro cuerpo empieza a avisarnos de que nos estamos sobrecargando. Entonces el auto cuidado se vuelve una herramienta útil para recobrar la calma, la tranquilidad, bajar los niveles de estrés, cansancio y asumir mejor las tareas cotidianas.



Ponte atención

Poner atención a tu mundo interior no es una práctica muy común. Entre tanto movimiento y estrés de la vida cotidiana, es difícil dedicar tiempo a la práctica de auto-observarte. Sin embargo, la conciencia de ti mismo es básica para tener una vida empoderada.

Mientras más consciente eres de ti, más empoderado estás para tomar decisiones fundamentales en tu vida. Estás más sincronizado con lo que verdaderamente necesitas y más consciente de tus patrones y cómo estos afectan tu vida.



¡No hay tiempo!

¿ACASO TE LEÍ LA MENTE?

Cuando hablamos de dedicarnos tiempo a nosotros mismos, inmediatamente pensamos en las ajustadas agendas que tenemos, las listas de tareas que nunca terminan y las enormes responsabilidades con las que debemos lidiar cada día.

Pensar en sacar un tiempo para nosotros mismos nos puede llegar a parecer irresponsable, egoísta y hasta imposible.

El primer pensamiento que viene a la mente es "yo no tengo tiempo para eso", pero que pasaría si yo te digo que no requieres más que unos minutos diarios, ¿te atreverías a intentarlo?



En esta revista aprenderás técnicas de auto cuidado sencillas, enriquecedoras y sobre todo rápidas, para que puedas integrarlas a tu vida cotidiana, ya que solo te tomaran un momento del día .

7 *Estrategias de autocuidado que no requieren mucho tiempo*

EN ESTE SEGMENTO TE BRINDAREMOS ALGUNAS IDEAS DE ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO QUE PODRÍAS IMPLEMENTAR SACANDO SOLO UNOS MINUTOS DE TU DÍA



Una caminata corta

Dedica de 10 a 15 minutos de tu día a salir de la rutina y regálale un tiempo a solas.

No es necesario que vayas muy lejos o que inviertas demasiado tiempo, puedes caminar cerca de tu oficina o tu casa.

Lo importante a la hora de aplicar esta estrategia es que puedas alejar tu mente de las tareas cotidianas, que disfrutes del aire libre y del clima.

Es fundamental que durante la caminata te centres en relajarte y dejes de lado las preocupaciones.

Respira profundo y deja tu mente libre de tareas, preocupaciones y responsabilidades. Algunas recomendaciones que podrían ayudarte:

- Procura realizar la caminata a solas.
- Si sientes que tu mente no puede parar y hay mil pensamientos agobiándote, disfruta del silencio que esta caminata te ofrece o bien escucha música que te relaje o te haga sentir positivo y optimista.
- No te apresures, camina con calma y tranquilidad.
- Procura no pensar en las tareas pendientes.
- Muestra te consiente de que este espacio te permitirá ser más eficiente más tarde.
- Pon tu móvil en silencio durante la caminata y veas las notificaciones durante este corto periodo.



Una meditación corta

Contrario a lo que se piensa, la meditación no quiere más de que de unos pocos minutos al día. Puedes realizar meditaciones cortas de 5 a 10 minutos. Esta práctica podrá ayudarte a enfocarte por un corto tiempo en lo que sientes y dejar de lado los pensamientos que te agobian por un rato. No necesitas más que cerrar tus ojos, encontrar una posición cómoda y ver hacia tu interior.

Cuando medites concéntrate en tus sensaciones físicas y evita saturar tu mente con pensamientos.

Algunas recomendaciones que podemos darte:

- Enfoca tu mente en las sensaciones físicas que sientes en el momento.
- Puedes realizar las meditaciones antes de que toda tu familia se despierte en la mañana o bien, cuando todos estén dormidos durante la noche.
- Si es tu primera vez meditando, puedes ayudarte con algunas aplicaciones para el celular, que te brindan los fundamentos de la meditación, así como meditaciones guiadas según el tiempo que tengas destinado para esta estrategia. Te puedo recomendar una llamada "Petit Bambou" es gratis y te ayudará en este proceso.
- Puedes ayudarte a mantener la concentración con música instrumental.
- Pon las notificaciones de tu celular y de tu computador en silencio previo a iniciar la meditación.



Haz de tus tiempos de comida momentos sagrados



Normalmente pensamos que si trabajamos y comemos en un mismo espacio y momento somos más eficientes y gastamos menos tiempo, sin embargo es un mal hábito que debemos evitar.

Asegúrate de desprenderte de tu computador y celular antes de sentarte a comer, disfruta cada bocado de comida, dedica este tiempo a compartir con tu familia, compañeros y amigos y sobre todo come en calma y tranquilidad.

Algunos consejos para implementar esta estrategia:

- Si tienes que comer durante el trabajo has una pequeña pausa y atiende tu necesidad natural, no es necesario que te extiendas mucho o abandones tus labores por mucho tiempo, pero esta pausa te ayudara a despejar la mente y retomar energías para seguir trabajando.
- Enfócate en disfrutar tu comida y en caso de que tengas compañía también podrás concentrarte en disfrutar la conversación.
- Prioriza tu tiempo de comida antes que otras tareas o labores y nunca te brinques un tiempo de comida por estar "demasiado ocupado".
- Haz de esto un hábito y conciencia a las personas a tu alrededor sobre el respeto que deben darte a este espacio.

Un momento reparador

Regálale un momento de absoluta calma y tranquilidad al menos una vez a la semana. Una pausa en el camino podría ayudarte a retomar tus labores con energía y tenacidad. Este espacio va depender de tus gustos personales pero debe ser consciente y planeado. Programa en tu agenda un momento de tranquilidad y descanso, puedes leer, ver una película, escuchar una canción, tomarte un café o simplemente tumbarte en el sillón durante unos pocos minutos , esto va depender de que disfrutes más. Lo importante es que le des la prioridad, respeta este espacio y no lo postergues para luego.

Algunos consejos para implementar esta estrategia:

- Respeta el momento que elegiste para estar en calma y no lo postergues por realizar alguna tarea.
- Haz conscientes a los demás sobre lo importante que es para tí llevarla a cabo. Por ejemplo puedes llamarla de alguna manera especifica para que los demás comprendan que no deben interrumpirla: "La hora de la tranquilidad", "El momento de mamá", "El tiempo de papá", "mi tiempo fuera", y explicarles en qué consiste. Los demás al principio podrían mostrar un poco de resistencia a esta nueva práctica, pero si te mantienes firme y respetas este momento, ellos irán tomando conciencia poco a poco.
- Elige la actividad que más te guste o consideres que necesitas más en ese momento preciso.
- Aléjate de los dispositivos de trabajo o de las preocupaciones.
- Concéntrate en disfrutar este pequeño momento contigo mismo.



Ejercita tu cuerpo una vez a la semana

Sabemos que en el día a día ejercitarnos puede ser complicado, por qué los horarios podrían no permitirlo.

Sin embargo es fundamental cuidar de nuestra salud física, además que el ejercicio promueve la salud mental, es por esto que te invitamos a proponerte, sacar una hora de tu tiempo semanal para dedicarlo a moverte un poco haciendo ejercicio.

Algunos consejos que podemos darte para implementar esta estrategia de autocuidado son:

- Realiza aquella actividad física que más te guste por ejemplo puedes correr, caminar, bailar o hacer algo más tranquilo con el yoga.
- Toma en cuenta tus capacidades físicas y asegúrate de no sobre esforzarte.
- No es necesario que salgas de casa podrías ejercitarte utilizando videos de YouTube, haciendo una clase de zumba en línea o brincando la cuerda.
- Incluir a tu familia en esta actividad podría ayudarte a distribuir mejor el tiempo, podrían ir todos juntos a un sendero, hacer juntos una clase de zumba o jugar a la anda.
- Mantén hidratado y escucha tu cuerpo en todo momento.



Expresar lo que sientes y piensas

Los pensamientos y sentimientos pueden llegar a agobiarnos y a hacernos sentir desorientados, es por esto que es importante encontrar espacios donde podamos expresar cómo nos sentimos, nuestras preocupaciones y cuáles son nuestros pensamientos recurrentes. Para desarrollar esta técnica de autocuidado deberás seleccionar un método que se adapte a tus gustos y a tu manera de ser, por ejemplo, sacar un espacio de tiempo para hablar con alguna persona cercana que te cause confianza y que este dispuesta a escucharte, si eres del tipo de persona que no se siente cómoda hablando de tus situaciones personales con otros pueden empezar un diario de sentimientos y pensamientos donde expresas diariamente todo aquello que te preocupa, te estresa, te entristece pero no olvides también mencionar todo lo bueno que sientes y piensas. Por último también puedes optar por asistir periódicamente a un profesional de ayuda como un psicólogo o un orientador quienes te escucharán y te ayudarán a ordenar tus ideas y sentimientos.

Algunos consejos que tenemos para ti en esta estrategia son:

- No esperes a colapsar para acercarte a alguien o expresar tus sentimientos y pensamientos, acostumbra te hacerlo frecuentemente de manera que no se acumulen sentimientos negativos en tu interior.
- Expresar nuestras emociones es un hábito saludable, no te sientas avergonzado por llorar, sentir ansiedad o perder el control de vez en cuando.
- Elige una persona con quien puedas ser genuino que sea de confianza y que no te juzgue por tu manera de actuar, la idea de esta estrategia es que te sientas mejor al concluir la charla.
- Recuerda que es valiente expresar lo que sentimos.
- Disfruta la charla o la escritura en el diario y no este pendiente del celular durante este momento.



Respetar tus tiempos de descanso

El descanso es un factor primordial para la recuperación del cuerpo y la mente, respetar las horas de sueño puede ser una estrategia muy útil de auto cuidado ya que actúa como factor protector ante la fatiga, el estrés acumulado y sobre todo permite evitar el cansancio extremo a nivel físico y mental. Es por esto que es preciso respetar los tiempos de descanso en todo sentido, por ejemplo, es muy importante dormir la cantidad de horas que tu cuerpo requiere para la recuperación, pero también en esta estrategia debes considerar que se deben respetar todos los tiempos de descanso eso incluye vacaciones y días libres.

Algunos consejos para aplicar esta estrategia en la vida cotidiana son:

- Duerme al menos 8 horas diarias de manera continua.
- Respetar tus días libres y vacaciones de manera que no puedes realizar trabajos, contestar llamadas, mensajes o correos de índole laboral durante estos periodos.
- Establece un horario de trabajo y apégate a el, de manera que se respeten los tiempos de comida y los descansos.
- Evita dormir con luces en el cuarto, dispositivos con luz azul o ruidos fuertes.
- Deja tu celular fuera de tu habitación cuando te dispongas a dormir.
- Acostumbra tu cuerpo a un horario de descanso determinado.



Estas siete estrategias son solo ideas para ti.

Las estrategias de cuidado personal varían según los gustos y necesidades de cada persona, de manera que tu puedes tomar las estrategias anteriores como ideas de espacios para el autocuidado y modificarlas según tus preferencias, tus horarios y realidades de vida. Lo importante es que logres identificar cuál estrategia de autocuidado podrías implementar en tu vida cotidiana para cuidar de tu salud física y mental.

Puedes guiarte con la lista de estrategias que te brindamos pero si conoces alguna otra actividad que podría fomentar en ti el autocuidado, todo es válido y podrías intentarlo.

Llegó el momento de cuidar de ti de manera conciente



Escanea y
relájate



Universidad de Costa Rica
Práctica Profesional I
Departamento de Orientación
Colegio José María Castro Madriz
Practicante: Blanca Vargas Mora