



LA IMPORTANCIA DEL AUTOCAUIDADO PARA PREVENIR EL ESTRÉS



Una expresión que usamos cuando queremos referirnos a la era actual es "En la era actual". ¿Qué irónico, ¿verdad? La vida cotidiana en el siglo XXI nos lleva de aquí para allá a un ritmo acelerado, las demandas y necesidades de nuestros familiares, amigos y compañeros son apremiantes y urgentes. Lo mismo ocurre con nosotros: no podemos tolerar emociones incómodas o pensamientos desagradables, y nos lleva unos segundos reemplazar la incomodidad con una gratificación intensa pero efímera, como ver algo en la televisión o usar una red social. Además, a pesar de la tendencia de la sociedad contemporánea hacia la comodidad y el bajo esfuerzo, persisten muchos valores exitosos.

Las nuevas apps no actúan de manera muy eficaz, aunque pueden ser especialmente útiles ya que nos muestran la vida perfecta y ofrecen consejos sobre cómo ser más eficientes, productivos o felices. En un mundo caracterizado por múltiples estímulos, muchas personas se vuelven muy adversas y por qué no, el estrés es muy común. Sin embargo, como los mencionamos, así como los contenidos en las redes sociales pueden

ser perjudiciales para nuestro bienestar, tú también puedes aprovecharlos. Hay muchos sitios web o cuentas sobre cómo cuidarse de manera responsable y rigurosa, enfatizando la importancia del autocuidado. Una forma de autocuidado es el autocuidado emocional, un concepto que abordaremos en este artículo porque es crucial en momentos de estrés.

¿El estrés es siempre negativo?

Antes de abordar la importancia del autocuidado emocional, consideramos necesario aclarar que el estrés, en sí mismo, se trata de una reacción normal de un organismo frente a un estímulo que es considerado aversivo o estresante. Y decimos normal en tanto poseer la capacidad de experimentar estrés, por más desagradable que sea, supone una cualidad adaptativa.

El estrés nos permite asegurarnos la supervivencia a nivel biológico; pero también nos brinda la posibilidad de cambiar, de dar nuevas respuestas creativas ante los desafíos que la vida nos presenta; en definitiva, tomar decisiones acordes a qué es importante para nosotros y al contexto que nos rodea.

Las circunstancias que nos generan estrés nos obligan a movilizarnos. El problema está cuando los mecanismos de adaptación que ponemos en juego no son suficientes para poner fin a las situaciones estresantes; en otras palabras, que a lo largo del tiempo no seamos capaces de lidiar con lo que percibimos como una amenaza. La prolongación de la situación estresante puede tener efectos tanto físicos como cognitivos indeseados en una persona, pero también conducir a alteraciones a nivel comportamental.

Autocuidado emocional: ¿Por qué es importante?

Teniendo en cuenta el supuesto de que en los tiempos que corren nos encontramos cada vez más expuestos a estímulos que podrían estresarnos, podríamos sostener que el autocuidado es una práctica sumamente útil para responder ante los desafíos cotidianos que muchas veces nos abruma. Cuidarnos a nosotros mismos nos permite perseguir una mejor calidad de vida, fortalecer los vínculos más significativos que nos rodean y comprometernos con ellos, en pos de alcanzar una mejoría en la salud física y mental.

En este último plano, a nivel psicológico, concretar prácticas de autocuidado contribuye a que una persona experimente un mayor bienestar emocional aún cuando se enfrenta a eventos que repercutan en él o ella de manera negativa. Esto no quiere decir que mediante prácticas de autocuidado podamos eliminar las situaciones estresantes. De hecho, en algunos casos sería contraproducente evitar los eventos que nos generan estrés. Por ejemplo, un examen oral podría ser un acontecimiento que fácilmente genera estados emocionales desagradables como miedo, estrés o ansiedad.

Sin embargo, evitar el examen podría alejarnos de algo valioso para nosotros (finalizar nuestros estudios), por lo que lo importante no es quitar el estrés, sino poder lidiar con

él. Es este el propósito de las prácticas de autocuidado emocional: darnos un momento para estar con nosotros mismos, con cómo nos sentimos ante determinada situación, pudiendo identificar las señales físicas del malestar o del agotamiento emocional.

Llevarlas a cabo, además, podría brindarnos cierta claridad o perspectiva para que nos sea más sencillo establecer límites entre el trabajo y la vida emocional. Las estrategias de autocuidado permiten una mayor regulación emocional, saber reconocer las propias necesidades y evidenciar cuándo deberíamos pedir ayuda.

Algunos TIPS para poner en marcha la promoción del autocuidado emocional.

A continuación, te dejamos algunos ejemplos de prácticas de autocuidado emocional que podrían ser útiles ante distintos contextos o escenarios. Puede que exista alguna actividad que esté por fuera de estas sugerencias y que incluso así suponga una práctica de autocuidado; por lo que no dejes que estas ideas te limiten. Lo importante es que escojas la que más se adapte a tu rutina diaria para que puedas poner el autocuidado emocional en práctica.

- Llevar un diario o hacer journaling, para ejercitar un mayor estado de conciencia sobre los propios pensamientos y estados emocionales.
- Reducir el tiempo en pantalla, además de traer muchísimos beneficios, para prevenir que la utilicemos como estrategia de evitación a situaciones importantes, aunque difíciles
- Técnicas de respiración diafragmática como la respiración de la caja o box breathing (inspirar, retener, exhalar y retener; cada paso durante 4 segundos) antes de lidiar con situaciones estresantes como una conversación difícil
- Meditación o prácticas Mindfulness, en tanto aumentan nuestro campo atencional y nos permiten vincularnos a la experiencia con mayor consciencia del momento presente. Puede ser útil antes de lidiar con una situación compleja.
- Práctica de deportes. Elige un deporte que se adapte a ti e intenta ponerlo en marcha, inclúyelo en tu rutina para facilitar su realización.

Y recuerda que siempre puedes acudir a nuestro rincón si el malestar persiste, estaremos encantados de ayudarte.