

# Asegúrense de tener su mascarilla ajustada

artículo

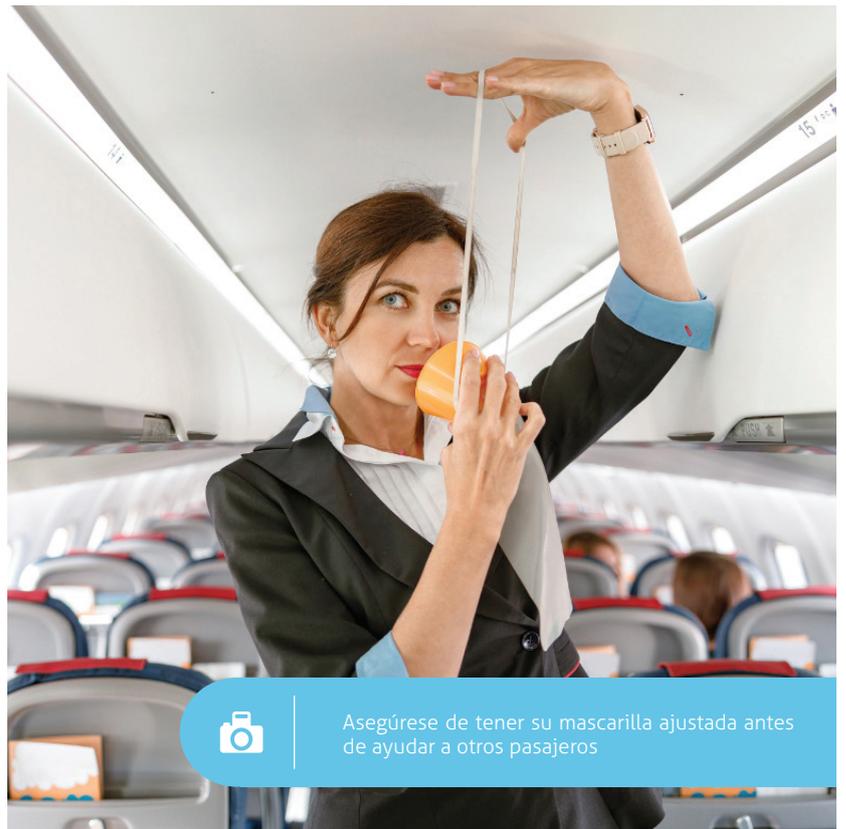
Por Estefanía Sevilla  
(aesevilla@asig.com.ec)

“En caso de pérdida de presión de la cabina, se abrirán automáticamente los compartimentos situados encima de sus asientos. Si esto ocurriese, tire fuertemente de la mascarilla, colóquela sobre la nariz y la boca, y respire normalmente.

Asegúrese de tener su mascarilla ajustada antes de ayudar a otros pasajeros. Los pasajeros que viajan con niños deben colocarse su mascarilla y luego colocársela a los niños” (Taboada, 2023).

Estoy segura de que a la mayoría nos resulta familiar el mensaje anterior. Es parte de los anuncios de seguridad que da la tripulación a bordo, antes de despegar en un avión comercial. Además, es la analogía más usada para explicar la importancia del autocuidado, ya que enfatiza que, para cuidar de otros adecuadamente, hay que cuidar de nosotros primero.

Sí, el autocuidado debe ser una prioridad. Me explico: imaginemos el escenario de pérdida de presión en la cabina de un avión en vuelo. En el intento de poner la mascarilla a otro pasajero sin antes haberse puesto la propia, se puede perder la conciencia y desmayarse en cuestión de segundos (hipoxia), impidiendo que la ayuda llegue a la otra persona; entonces,



Asegúrese de tener su mascarilla ajustada antes de ayudar a otros pasajeros

como resultado, ahora hay dos desmayados en el avión. Parece una exageración, pero no lo es: el estrés crónico puede hacer que se desregule el organismo, al punto de tener problemas de sueño, desmayos, mareos,

*Desde mi práctica como psicóloga clínica, veo tres puntos eje que siempre utilizo para analizar y atender el autocuidado: los hábitos alimenticios, los hábitos de sueño y los hábitos de ocio.*

malestar estomacal agudo, entre otros síntomas, y derivar en enfermedades graves digestivas, coronarias, mentales, etc. (la lista es larga). En resumen, si yo no estoy bien, no tendré la capacidad de apoyar a otros, aunque tenga una hermosa intención de hacerlo.

Durante los años 70 y 80, tras observar y analizar el personal de salud en hospitales, se describe un síndrome que engloba los síntomas clínicos de estrés crónico

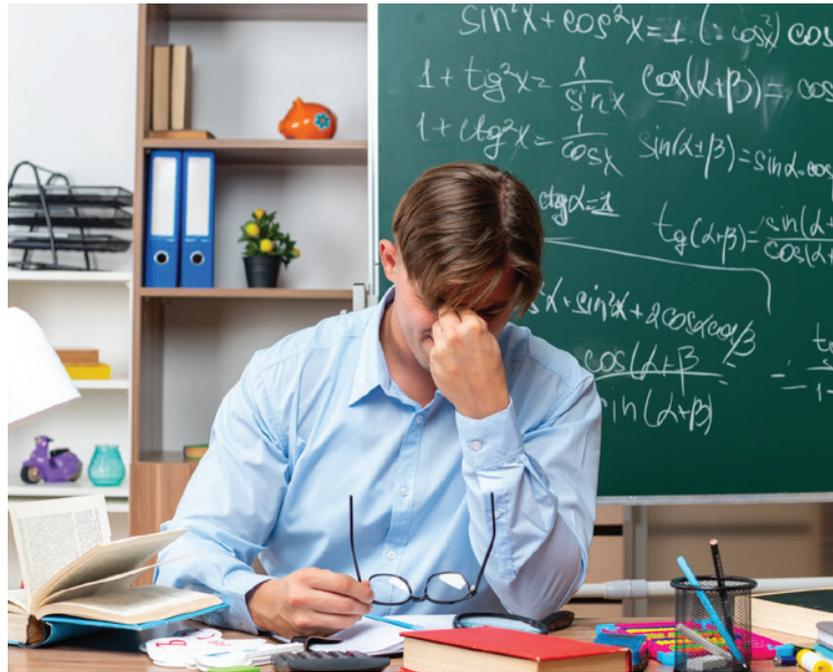
en el ambiente laboral: cansancio emocional agudo, eventos y conductas de despersonalización y una acusada sensación de falta de realización profesional (Bianchi, Schonfeld, & Laurent, 2015).

A pesar de que inicialmente se observó y describió únicamente en médicos y enfermeras en hospitales y centros de salud, en la actualidad se conoce que toda persona que se encuentra al cuidado de otros es más vulnerable a sufrir de este síndrome, conocido como *burnout* o del profesional quemado.

En este escenario, los docentes no somos la excepción; nuestra labor se centra en la guía y el cuidado del desarrollo de niños, adolescentes, jóvenes e incluso adultos; vivimos su día a día, enfrentado retos que involucran su cuidado y bienestar, muchas veces incluso fuera de nuestras aulas.

Teniendo en cuenta lo anterior, quisiera ofrecer algunos consejos y pautas para fomentar el autocuidado de quienes trabajan en asistencia a otros, o que, por distintos motivos de la vida, tienen el rol de cuidadores.

Desde mi práctica como psicóloga clínica, veo tres puntos que siempre utilizo para analizar y atender el autocuidado: los hábitos alimenticios, los hábitos de sueño y los hábitos de ocio. O, dicho de otra forma, qué tan bien comes, qué tan bien duermes y a qué dedicas el tiempo libre. Todo esto promovido por un principio básico, el cual, a pesar de su aparente simpleza, es de las cosas más duras de aprender: poner límites.



El psicólogo Jordan Peterson, autor de *12 reglas para vivir: un antídoto al caos* (2018), indica que uno de sus pasos iniciales en terapia es evaluar los hábitos de sueño y alimentación, especialmente el desayuno de sus pacientes.

Según explica, este punto de partida apoya el tener un proceso más adecuado, puesto que es la clave para que la persona cuente con suficiente energía para enfrentar el origen de esos y otros síntomas de salud mental; básicamente es estar bien “calibrado”.

Desde mi criterio, el desayuno y dormir bien son un buen lugar para empezar con el autocuidado,

*Al dormir, nuestro cuerpo realiza un ABC del sistema, así como el chequeo del auto cuando alcanza los 10 000 km. En otras palabras, necesitamos dormir para que el cuerpo y la mente funcionen bien.*

por un motivo que engloba todo o casi todo: la serotonina, el neuroquímico relacionado con el estado de ánimo y, por supuesto, con el apetito y el sueño.

Dormir bien no es lo mismo para todos. Cada persona tiene un ciclo de sueño basado en su genética (hay quienes necesitan dormir cinco y otros ocho horas para despertar descansados), y en las necesidades de su organismo (por su edad o actividad diaria); el secreto es respetar las horas que el organismo necesita.

A pesar de las diferencias que puede haber entre las personas, el consenso es que los seres humanos necesitamos dormir para mantener el rendimiento y estabilidad de nuestro cuerpo y mente. Durante el sueño hay distintos procesos fisiológicos que toman lugar; entre los más relevantes están: la reparación de tejidos, la recalibración del sistema inmune y la consolidación de la memoria (Krause, et al., 2017). Es fácil advertir que, cuando hemos tenido una noche



Ocio es cuando me gusta leer y me doy tiempo para leer, o me gusta cocinar y hago unos pasteles deliciosos para descansar de mi rutina.



de mal sueño, estamos desatentos pero llenos de sobresaltos (ansiosos), nuestros movimientos se vuelven torpes y estamos irritables; incluso podemos notar dolor corporal y presencia de taquicardia. La explicación no es realmente complicada; normalmente yo lo resumo así: al dormir, nuestro cuerpo realiza un ABC del sistema, así como el chequeo del auto cuando alcanza los 10 000 km. En otras palabras, necesitamos dormir para que el cuerpo y la mente funcionen bien.

Para cuidar de tu sueño, respeta la hora en la que te acuestas y te levantas, tratando de que todas las noches y mañanas sea más o menos a la misma hora; así apoyarás la regulación de tu ciclo circadiano, lo que le dará mayor estabilidad.

Antes de dormir, mínimo una hora antes, procura hacer actividades relajantes, lo cual actuará sobre la melatonina (neuroquímico

encargado de inducir sueño) para poder descansar. El silencio y la oscuridad ayudan enormemente a inducir y mantener el sueño; por lo tanto, procura tener un lugar adecuado, designado únicamente para dormir.

Finalmente, evita las pastillas para dormir, ya que a largo plazo son totalmente dañinas. Si no duermes bien, es mejor consultar con un médico para atender los motivos, dado que la falta de sueño es, la mayoría de las veces, un síntoma de algo más.

Siguiendo con las analogías sobre autos, seguramente han escuchado que la comida es la gasolina del cuerpo. Esto no es lejano a la realidad. Como

*Si yo no estoy bien, no tendré la capacidad de apoyar a otros, aunque tenga una hermosa intención de hacerlo.*

cualquier automóvil o máquina, necesitamos cargarnos de energía para poder funcionar de manera óptima. Una buena alimentación es buena gasolina para nuestro cuerpo y, especialmente, para el cerebro, el cual necesita de glucosa para funcionar.

Para comer bien se pueden seguir varios caminos, dispuestos en dietas adecuadas para la actividad y el organismo de cada persona (nuevamente todos somos diferentes). Para cuidar el hábito alimenticio es fundamental alimentarse de tres a cinco veces al día, a fin de que el cuerpo se mantenga en niveles adecuados y no necesite activar sus “genes ahorradores” (sí, como sugiere su nombre, tenemos genes que, frente al mínimo atisbo de una posible hambruna, se activan ahorrando toda la grasa posible; es por esto que sucede lo que conocemos como “rebote de una dieta”).

Escuchar el cuerpo es esencial. Saltarse una comida durante una jornada de trabajo no es la mejor idea. El malestar que sentimos al no comer bien es literalmente el cuerpo reclamando que le pongamos gasolina, de lo contrario su eficiencia bajará.

Por último, mi favorito: el tiempo de descanso u ocio. Para este elemento es muy importante entender que tiene una clave básica para que funcione, pero que, nuevamente, a pesar de su simpleza, no lo hacemos realmente. Muchas veces he hablado con pacientes o estudiantes que, al preguntarles sobre su tiempo de ocio, me dicen: “Sí, tengo que hacer más ejercicio...” o “lo sé, debería salir a caminar”. A estos comentarios

desalentadores sobre una de las actividades de autocuidado, el ejercicio, me gusta responder: “¿Por qué dices tengo que en lugar de quiero?”.

El descanso al que me refiero en este apartado no es el que receta un doctor o el nutricionista, es el descanso al hacer algo que quieres hacer, lo que disfrutas. Si te gusta hacer ejercicio, funciona como ocio. Si no lo disfrutas realmente o es otra de tus tareas u obligaciones diarias, pierde el sentido.

Ocio es cuando me gusta leer y me doy tiempo para leer, o me gusta cocinar y hago unos pasteles deliciosos para descansar de mi rutina, o simplemente me encanta acostarme a ver un capítulo de una serie (no la temporada completa, lo cual caería en procrastinación), también es salir a trotar o en la bici cuando no lo haces como una tarea, sino para disfrutar de la actividad o el clima.

Esto que disfruto hacer va a liberar neuroquímicos de placer, como por ejemplo las conocidas endorfinas. Además, hay un extra: si lo haces con personas que quieres, liberarás más neurohormonas de vinculación y placer social. Esto, además de generar gozo, mejorar la autoimagen y relaciones sociales, fortalece el sistema inmune.

Antes de terminar, nada de lo anterior funciona sin la llave maestra: saber poner y tener límites. Este es un factor común en las personas que sufren de *burnout*, la dificultad de decir “no” o no saber cuándo decir “basta”. No saber poner límites puede generar sobrecarga de trabajo, abandono de actividades



personales, reducción o eliminación de tiempo de alimentación y sueño, además de la difusión de responsabilidades, lo que genera un círculo vicioso del cual no se puede salir. Si fuera una fórmula matemática se vería más o menos así:

Mayor carga laboral = menor tiempo para el autocuidado = mayor estrés = menor capacidad para cumplir el trabajo = mayor carga laboral...

Entonces, el problema es que, conforme tu salud global se deteriora, tus habilidades y capacidad de trabajo también: menor paciencia con los estudiantes, olvidos continuos y falta de atención a detalles importantes, reducción de la satisfacción laboral y personal, etc., junto con el aumento de los síntomas de deterioro de salud física.

Poner límites es sano y necesario en cualquier relación, personal o laboral. Les propongo verlo como una forma de respeto a sí mismo y al resto, básicamente porque cuando una persona aprende a cuidarse y respetarse, le es más fácil cuidar y respetar el tiempo de otros. Empieza a practicar

poner límites cuando notes que te hace falta cuidar de ti.

En definitiva, docentes y cuidadores, quiero dejarles estas ideas que son mi clave personal, recordándoles que, para poder hacer su trabajo adecuadamente y continuar disfrutando de lo glorioso que es enseñar, asegúrense de tener su “mascarilla” (sus límites para comer, dormir y descansar) bien ajustada.

## Referencias

- Bianchi, R., Schonfeld, I. S., y Laurent, E. (2015). Is it time to consider the “burnout syndrome” a distinct illness? *Frontiers in public health*, 3, 158. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2015.00158>
- Krause, A. J., Simon, E. B., Mander, B. A., Greer, S. M., Saletin, J. M., Goldstein-Piekarski, A. N., & Walker, M. P. (2017). The sleep-deprived human brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 18(7), 404-418. doi: 10.1038/nrn.2017.55
- Peterson, J. (2018). 12 reglas para vivir: Un antídoto al caos. Planeta.
- Taboada, L. (2023, julio 31). Mensajes a bordo del avión. *Diario azafata Cabin crew life & aviation news*. <https://www.diarioazafata.com/blog/tag/mensajes-a-bordo-avion/>