

## experiencias

Por Doménica Alejandra Samaniego  
([dsamaniego@usfq.edu.ec](mailto:dsamaniego@usfq.edu.ec))  
Zuleyma Peña  
([zpenaa@usfq.edu.ec](mailto:zpenaa@usfq.edu.ec))  
Daniela Morgan  
([dmorgan@usfq.edu.ec](mailto:dmorgan@usfq.edu.ec))  
Belén Váscquez  
([bvascquez@usfq.edu.ec](mailto:bvascquez@usfq.edu.ec))

# Autocuidado: me cuido para cuidar



Quienes trabajamos en áreas de bienestar solemos anteponer nuestras necesidades a las de los demás, por lo que estamos pendientes del bienestar del resto antes que del nuestro. Puede ser algo inherente a las carreras que escogemos o a los puestos de trabajo, como por ejemplo la psicología, la educación, la parvularia, entre otras. Y es también algo que reforzamos constantemente, tal vez sin darnos cuenta muchas veces, porque ayudar nos hace sentir mejor. Ayudar es parte de la razón por la que escogimos nuestra carrera y vocación, pero ¿cuándo se vuelve esto un problema?

Veámoslo con un ejemplo muy claro: una fuente de agua que está

todo el tiempo en funcionamiento, entregando y compartiendo su agua a todo aquel que la necesita o pide, terminará sin agua si no tiene una fuente central que a su vez la alimente. Entiéndase que esa fuente central es uno mismo, que debe estar constantemente en funcionamiento para generar más agua y poder compartir. Es la misma razón por la que las azafatas y regulaciones de los aviones nos piden a los adultos ponernos primero la mascarilla de aire, para así poder ayudar al resto.

*Para poder brindar un servicio de bienestar, primero debes estar bien tú mismo.*

Para poder brindar un servicio de bienestar, primero debes estar bien tú mismo. Esto no quiere decir que tenemos que ser perfectos para poder ayudar al resto, pero sí debemos cuidarnos para poder aportarles al resto de mejor manera.

Trabajamos en bienestar, en el área de consejería psicológica para estudiantes de una universidad. Gran parte de nuestro trabajo consiste en proveer y desarrollar, con los mismos estudiantes, herramientas para que puedan manejar de mejor forma sus emociones, tomar decisiones óptimas y tratar su malestar emocional de una manera más funcional.

A continuación, compartimos con ustedes algunas de nuestras experiencias y vivencias, propias e individualizadas, sobre este crucial tema:

*“La creencia errónea de que hay estrategias o técnicas, e incluso hábitos saludables de alimentación y sueño para ayudarnos a “solucionar” los problemas, son de los mitos más grandes a los que nos enfrentamos día a día. La gente tiende a buscar la receta mágica, la estrategia, la técnica que les ayudará a resolverlo todo; pero no la hay. Este tipo de mensajes son los que alguna vez pensé que serían los que me llevarían a cuidarme y no fue necesariamente así”.*



*“¿Cómo aprendí a cuidarme? Cuando empecé a escucharme, a dejar de buscar la receta mágica y escuchar verdaderamente lo que mi malestar me decía, preguntándome de dónde venía, preguntándome por qué seguía ahí, qué podía hacer para mejorarlo y recordando cuando me sentía mejor, qué estaba haciendo de diferente y cómo podría aplicarlo realmente. Mientras más te conoces, tomas mejores decisiones, y mientras mejor te conoces, sabes qué necesitas para estar óptimo”.*

*“El bienestar no es la ausencia del mal, es saber manejar adecuadamente y de manera más funcional aquello que está generándonos malestar (problemas personales, familiares, laborales, etc.). Sin embargo, lo que le sirve a uno no siempre le sirve a otro. Es por esto por lo que empecé a escucharme a mí misma. ¿Qué me sirve a mí? Un buen libro, una buena conversación, poner las ideas en orden, abrir opciones frente aquello que me molesta,*

*estar con amigos y familia compartiendo, pero, sobre todo, darme el espacio para entender y ordenar mi cabeza, validando lo que siento y pienso”.*

Como se mencionó anteriormente, muchas veces queremos dejar de sentirnos mal, que esto desaparezca. No obstante, hay que entender que las emociones tienen una razón de ser y nos informan sobre cómo estamos viviendo una determinada situación. Por lo tanto, sentir tristeza, miedo o ira es normal y ¡está bien! La tristeza, por ejemplo, nos indica muchas veces que algo o alguien que que-

ríamos ya no está. El miedo nos protege, hace que no pasemos por un callejón oscuro en una zona peligrosa de la ciudad, o que evitemos algún accidente. La ira nos permite defendernos, reconocer las injusticias y luchar por la justicia. En el proceso tan importante de autoconocimiento es clave tener claro qué emoción siento, de dónde viene y qué información me está dando esta emoción sobre mí misma.

Así, cuando entendemos las emociones como parte natural de nuestra vida, que a pesar de no ser placenteras tienen una función, podemos aceptarlas y esperar que pasen. Las emociones pueden ser como olas en el mar, van creciendo, llegan a su momento más alto, luego bajan y se unen de nuevo al mar. Puede haber momentos en el que el mar está en calma, momentos en que hay muchas pequeñas olas, y momentos en los que hay un tsunami. Pero siempre las olas vuelven al mar, y así nosotros podemos transitar en la emoción y

*“En mi caso, tanto a nivel personal como profesional, he encontrado beneficios al contar con redes de apoyo entre mis amigos y familiares. También valoro mucho tener espacios de desconexión de las tareas diarias, permitiéndome pausas para poder afrontar de manera efectiva mis responsabilidades”.*





¿Cómo aprendí a cuidarme? Cuando empecé a escucharme, a dejar de buscar la receta mágica y escuchar verdaderamente lo que mi malestar me decía, preguntándome de dónde venía, preguntándome por qué seguía ahí

volver a la fuente central, el gran mar.

*“Entender que las emociones son parte inherente de mi vida y que no puedo dejar de sentir las me ayudó a lidiar con ellas. Evitar la tristeza hacía que solo se volviera más grande y empezara a invadir varias áreas de mi vida. Lo que al principio se hubiese solucionado con algo simple como una conversación, se convertía en un problema mucho más grande, que demandaba más energía solucionarlo. Así que aceptarla, pensar que, así como vino, va a pasar mientras yo siga con las actividades de mi vida diaria, me ayudó a transitarla. Es lógico que no me gusta sentirla, pero pensar que es pasajera, que me está dando información valiosa sobre lo que extraño y lo que quiero o no en mi futuro me ayudó a que fuera más llevadera”.*

El autocuidado abarca todas las acciones conscientes que emprendemos para mantener o mejorar nuestra salud integral. Cada persona puede aplicar prácticas únicas que se adaptan

a su realidad, rutina, necesidades y gustos, con el objetivo de fomentar su bienestar personal. A menudo se enfatiza la importancia de una alimentación saludable, el ejercicio y un adecuado descanso, pero rara vez se habla de la salud mental en el contexto del autocuidado.

*“Como lo mencioné anteriormente, el manejo de las emociones juega un papel fundamental en el autocuidado, y conocerse a sí mismo marca la diferencia al identificar nuestras necesidades y saber cuándo se requiere actuar. En mi caso, tanto a nivel personal como profesional, he encontrado beneficios al contar con redes de apoyo entre mis amigos y familiares. También valoro mucho tener espacios de desconexión de las tareas diarias, permitiéndome pausas para poder*

*En el proceso tan importante de autoconocimiento es clave tener claro qué emoción siento, de dónde viene y qué información me está dando esta emoción sobre mí misma.*

*afrentar de manera efectiva mis responsabilidades”.*

“En mi rol como psicóloga, resulta crucial aprender a ‘cerrar la puerta del consultorio’ después de atender a los pacientes durante el día. Es decir, evitar llevar los problemas de mis pacientes a mi vida personal y poner límites cuando pensamos en exceso los casos graves. Esta habilidad ha requerido tiempo y práctica para desarrollarla, pero me ha enseñado la importancia de establecer límites claros, tanto para los demás como para mí misma, en pro de mi propio autocuidado”.

En conclusión, resulta evidente la necesidad de cuidarnos a nosotros mismos, tanto física como emocionalmente, a fin de ser más efectivos en nuestro trabajo y en nuestras relaciones personales. El autocuidado no es egoísmo, es una forma de asegurarnos de que estamos en nuestro mejor estado para enfrentar los desafíos de la vida y poder ayudar a los demás de manera más genuina y efectiva.