



COLEGIO CONCEPCIÓN
LOS ÁNGELES



“EN EL MES DE LA CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL, HABLEMOS DEL AUTOCUIDADO”.

*Equipo de Convivencia Escolar
Colegio Concepción Los Ángeles*



FORMANDO LÍDERES PARA EL FUTURO

¿Qué es el Autocuidado?

Se trata de una aproximación a la salud, en la cual la persona es responsable de llevar a cabo acciones individuales y/o colectivas que puedan fortalecer o reestablecer el estado de bienestar integral, así como prevenir enfermedades.

En este sentido, el autocuidado requiere el desarrollo de prácticas que, según los intereses y destrezas aprendidas, así como las costumbres habituales de la cultura, fomentan la supervivencia y favorecen la toma de responsabilidad en la solución de aquello que afecta su salud.

Las prácticas personales que supone el autocuidado, si bien varían entre individuos, en principio pretenden la conservación de la salud. Por ello, en efecto tener una alimentación adecuada y hacer actividades físicas saludables son parte de las posibles prácticas de autocuidado, pero también es importante tener buenas relaciones sociales, aprender a reconocer y valorar las propias emociones, descansar cuando sea necesario, entre otras actividades de cuidado personal.



Principios del autocuidado

Entre los principios de autocuidado se deben considerar algunos de los siguientes elementos al momento de abordarlo (Uribe,1999; Correa, 2016):

- 
- Es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos activos del cuidado de su salud y es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
 - Es una responsabilidad individual y un compromiso cotidiano que se fundamenta en un sistema formal de salud e informal con el apoyo social.
 - Al realizar las prácticas de autocuidado, ya sea con fines protectores o preventivos, las personas las desarrollan con la certeza que van a mejorar su nivel de salud.
 - Para que haya autocuidado se requiere cierto grado de desarrollo personal, que está mediado por un permanente fortalecimiento del autoconcepto, el autocontrol, la autoestima, la auto aceptación y la resiliencia.

Importancia y beneficios del autocuidado

La incorporación de rutinas de autocuidado es clave para **mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades**, tanto físicas como mentales (ansiedad, depresión, entre otros) así como para recuperarse en el caso de estarlas padeciendo. De hecho, se ha identificado que al incorporar estas prácticas existe una mayor adherencia a los tratamientos terapéuticos por parte de pacientes con enfermedades crónicas (Bastidas, 2007). Esto favorece el restablecimiento de la salud y empodera a la persona, dándole más recursos y control sobre la situación que afecta su bienestar.

Aprender a cuidarse es una forma de **mejorar la relación con uno mismo**, implica conocerse mejor y saber qué prácticas e intereses abonan a la propia salud. El autocuidado invita a la persona a pensar en lo que realmente le apasiona e inspira, ayuda a entender mejor las necesidades físicas, sociales, cognitivas y emocionales que le abonan. Estos esfuerzos y cuidados envían un mensaje sobre el valor que damos a la salud y el cuidado de sí mismo, permite visualizar la importancia que tiene la persona, en líneas generales se puede decir que **mejora la autoestima**.

Tener una mayor conciencia de sí mismo y la valoración de las propias necesidades promueve la **toma de decisiones y el establecimiento de límites** tanto de la persona como de los otros y hacia los otros. En esencia consiste en reconocer las propias capacidades y respetar su bienestar.

Una evidencia es el establecimiento de límites que separen la vida laboral de lo personal, hay quienes toman la decisión de no responder a mensajes y llamadas fuera del horario laboral, otras ya sea por su cargo o profesión, no pueden tomar esa decisión y optan por otras medidas, lo importante es respetar sus necesidades.

La incorporación de conductas de autocuidado **favorece la productividad**: si hay una revisión de necesidades y un consecuente establecimiento de límites se priorizan las más importantes.

La persona aprende a decir no a los asuntos menos importantes y se enfoca en las metas que le hacen crecer, manteniendo un estado saludable que le permita rendir óptimamente. Estas decisiones tienen un impacto para otros, al estar enfocada, la persona rinde mejor en ámbitos como el laboral o familiar, pero principalmente el impacto ocurre en quien incorpora estas conductas en su vida.



Mitos sobre el autocuidado

Existen ciertos mitos sobre el autocuidado que debemos abordar y aclarar.

Por ejemplo:

Mito:

El autocuidado es un acto egoísta

Falso:

cuidarse no es un acto de egoísmo, es asumir responsabilidad por la salud y ejercer el derecho a conservarla. Implica esforzarse por estar bien para sí mismo, ya que no se puede cuidar de otros si no está bien uno.

Mito

Autocuidado es tomar consciencia

Verdadero:

muchas de las actividades de cuidado cotidianas son inconscientes pero, el autocuidado consiste en tomar consciencia de esas actividades y actuar en consecuencia.

Por ejemplo: Se come todos los días y en varias ocasiones no se consideran las necesidades nutricionales del cuerpo. Puede que no sea el alimento más saludable o las cantidades sean inadecuadas.

Mito

Autocuidado es una rutina inamovible

Falso:

si bien el autocuidado es un compromiso cotidiano debe adaptarse a las circunstancias y necesidades del momento y pueden variar tanto en sus prácticas como en horarios.



Mito

El autocuidado es hacer siempre lo mejor para sí mismo.

Verdadero:

es priorizar la propia salud y ponerse en función de ello. No se trata de obligarse a hacer algo que no se disfrute, de lo que se trata es de que ocurra en consonancia con los intereses, metas y necesidades personales.

Mito

Autocuidado es igual a descansar

Falso:

descansar es una obligación para estar saludables y requiere de integrarse a actividades destinadas a conservar la salud, las cuales no siempre están asociadas al descanso. Hacer ejercicio, estudiar, usar el tiempo libre para dedicarlo a una actividad de aprendizaje lúdico, son algunas de las opciones.

Mito

Cuidarse requiere muchos recursos

Falso:

si bien hay actividades que requieren la inversión de recursos materiales, hay alternativas gratuitas pero, debemos estar dispuestos a invertir tiempo.

Mito

Cuidarse es un hábito que se desarrolla.

Verdadero:

el autocuidado es volverse consciente de nuestras conductas positivas y por tanto, hacer evidente las necesidades que deben ser atendidas mediante prácticas que es preciso desarrollar.



Tipos de autocuidado

Existen diferentes formas de catalogar las conductas de autocuidado, el esfuerzo puede ser individual o colectivo:

Autocuidado individual:

suele ser la forma más comprendida y difundida de autocuidado y está conformada por todas aquellas medidas adoptadas por la persona, como gestor/a de su salud. Es decir, las conductas que realiza por sí misma al ser consciente de sus necesidades y la importancia de velar por dedicar el tiempo para llevarlas a cabo.





Autocuidado colectivo:

puede considerarse como la extensión del autocuidado individual hacia otros, pues hace referencia a acciones que son planeadas y desarrolladas en cooperación, entre los miembros de una comunidad, familia o grupo, quienes construyen un espacio físico y social, afectivo y solidario.

Por ejemplo: organizar la disposición de basuras, el tratamiento colectivo de aguas, practicar un deporte, reforestar o participar en tertulias relacionadas a intereses comunes como compartir las impresiones de una película o de un libro, entre otras actividades que procuran el bienestar común.

Estas categorías demuestran que la toma de responsabilidad por la salud es una labor que surge desde lo individual, pero que involucra en la medida que se profundiza a compartir en colectivo. Lo usual es que siempre existan aspectos que se deben cambiar en el entorno para lograr esfuerzos sostenibles y un verdadero ambiente saludable.

Otra forma de catalogar los autocuidados aparecen cuando se aborda el aspecto integral de la salud. Existe una categorización de los cuidados según las diversas dimensiones y necesidades del ser humano, visibilizando tanto necesidades físicas, emocionales, cognitivas, sociales e incluso espirituales.

Algunas actividades serían:

- **Autocuidado físico:** es todo lo relacionado con el bienestar del cuerpo que supone tener una alimentación saludable, hábitos de higiene y un régimen de sueño apropiado, mantener una actividad física, así como prevenir y atender adecuadamente cualquier enfermedad o molestia.
- **Autocuidado emocional:** consiste en conectar con las propias emociones y con las de otros, aceptar que son parte de la vida y que estas no definen. Es aprender que no se es culpable por las propias emociones, pero sí se es responsable de las acciones que surgen a partir de éstas.

- **Autocuidado cognitivo:** es fundamental ejercer nuestras facultades intelectuales, poder estimular el pensamiento crítico, la creatividad y otras competencias propias. Aprender y desarrollar competencias que sean de interés para la persona.
- **Autocuidado social:** se deben construir vínculos y conexiones saludables, una red de apoyo que permita a la persona permanecer saludable. Cuidar las relaciones, así como tomar consciencia sobre el impacto que puedan tener ciertas relaciones o influencias de la sociedad sobre sí mismo.
- **Autocuidado espiritual:** conectar con los valores propios y mantener una saludable relación con quién se es en el interior.





Recuerda: existen muchas formas de autocuidado y cada una depende de nuestros gustos, necesidades e intereses. Tú decides cuál es la mejor forma para ti.