

# Cuidado personal efectivo para el manejo del estrés y el desarrollo de la resiliencia en tiempos de incertidumbre

Todos tenemos muchas responsabilidades y funciones y muchas exigencias que tiran de nosotros en diferentes direcciones. Es imposible sentir que estamos haciendo un buen trabajo para satisfacer todas las necesidades y manejar bien el estrés todo el tiempo, especialmente durante las emergencias o las temporadas de incertidumbre.

Para muchos de nosotros, cuidar de nosotros mismos es lo último en una larga lista de otras cosas que hacer y cuidar. Sin embargo, esto es algo que durante los períodos de alto estrés se vuelve *más* y no menos importante, porque cuando las cosas que nos rodean se sienten inciertas, amenazantes o caóticas entramos en alerta y nuestros niveles de estrés aumentan.

## ¿Qué ocurre cuando suben nuestros niveles de estrés?

Cuando nuestros niveles de estrés aumentan, se liberan una serie de sustancias químicas y hormonas en nuestro torrente sanguíneo que están diseñadas para ayudarnos a enfrentar las amenazas ("luchar") o a escapar de ellas ("huir").

Si estas sustancias químicas del estrés no se utilizan rápidamente para ayudarnos a pasar a la acción (luchar o huir), a menudo provocan algunas de las experiencias incómodas de las que solemos hablar como "reacciones de estrés": irritabilidad, cambios de humor, ansiedad, dificultad para enfocarse y concentrarse, problemas para dormir y otros signos y síntomas de estrés.

Cada persona reacciona de forma diferente ante las emergencias y la incertidumbre. Algunas personas se enfadan y discuten (en la vida real y en las redes sociales). Algunas consumen toda la información que pueden encontrar sobre los acontecimientos desencadenantes. Algunas entran en pánico. Algunas se sienten abrumadas y lloran. Algunas hacen muchas bromas. Algunas niegan o minimizan la gravedad de los problemas. Algunas se vuelven terriblemente activas y orientadas a las tareas y tratan de organizarse y tomar el control. Algunas se dan de baja y se retiran. Todos estos son fundamentalmente mecanismos de afrontamiento para lo mismo, que es en su raíz una sensación de miedo y pérdida de control.

## Podemos pensar en el estrés y el afrontamiento así...

Imagine una balanza con el estrés en un lado y todos los apoyos que nos ayudan a afrontarlo en el otro. Con el fin de afrontar, tenemos la opción de eliminar el estrés o aumentar/agregar estrategias a nuestra cesta de afrontamiento. A veces no es una opción realista eliminar el estrés o resolver los problemas que están causando la sensación de incertidumbre y amenaza. En estos casos, *debemos* añadir más estrategias útiles a nuestra cesta de afrontamiento. Aquí es cuando el cuidado personal saludable interviene.

## ¿Qué es el cuidado personal saludable?

El cuidado personal saludable involucra cosas que sabemos que son buenas para nosotros, incluso si no siempre son divertidas o fáciles de hacer en el momento. Son cosas que nos hacen sentir **respeto propio** y **conexión**.

El **cuidado personal saludable y las estrategias de afrontamiento** nos hacen sentir más vivos, seguros, fuertes, renovados, inspirados, energizados, empoderados y equipados para hacer frente a los problemas de nuestra vida. Durante las emergencias o cuando las cosas se sienten amenazantes e inciertas, ayuda buscar maneras de *aumentar* nuestra sensación de seguridad, estructura y control, y *reducir* nuestra sensación de aislamiento, incertidumbre y aburrimiento.

Las **estrategias de afrontamiento no saludables** empeoran nuestros problemas y nos hacen sentir más insensibles, desapegados, distraídos y desconectados de la vida y la realidad, sin poder realmente hacer algo con respecto a nuestros problemas.

### ¿Cuáles son algunas de las estrategias de cuidado personal saludable respaldadas por la investigación?

A continuación, se enumeran una serie de estrategias de cuidado personal especialmente importantes. Al repasar esta lista, considere en qué aspectos ya es fuerte y en cuáles puede mejorar en general. Piense también en qué puede hacer a corto plazo (hoy, esta semana) para cuidarse bien y aumentar su sensación de calma, control (por ejemplo, en sus rutinas diarias y sus elecciones de cuidado personal) y seguridad.

1. **Dormir lo suficiente:** es difícil funcionar con eficacia si constantemente se duerme menos de lo que se necesita. Se recomienda un mínimo de 6 horas en promedio por noche. La mayoría de las personas funcionan mucho mejor si se acercan a las 8 horas.
2. **Nutrición:** la comida (y la bebida) que pone en su cuerpo le proporcionan un combustible. Si consume combustible de baja calidad, o del tipo incorrecto, su cuerpo y cerebro no pueden responder ni funcionar de forma efectiva. Cuando estamos estresados, es aún más tentador de lo normal recurrir a las formas de afrontamiento de alto riesgo y al consuelo personal (frente al cuidado personal saludable), y debemos tener mucho cuidado con el consumo de "estrés líquido" (como el alcohol y la cafeína) o de mucho azúcar y alimentos procesados.
3. **Ejercicio/movimiento:** mover nuestro cuerpo y hacer ejercicio es muy importante para mantener y mejorar la salud y el funcionamiento general. Entre otros muchos beneficios, elevar el ritmo cardíaco cuando se está estresado durante al menos veinte minutos (por ejemplo, con una caminata rápida) puede "gastar" algunas de las muchas sustancias químicas que produce el cuerpo para combatir el estrés y ayudarlo a sentirse más tranquilo y menos indefenso.
4. **Conexión y relaciones:** la conexión es probablemente nuestro mejor y más fuerte amortiguador contra el estrés emocional. Una de las maneras más efectivas para abordar verdaderamente el estrés es invertir en nuestras relaciones de más apoyo y más estrechas. No hay una "varita mágica" cuando se trata de mejorar el bienestar, pero esto es lo más cercano que podemos llegar. En consecuencia, cuando se trata de fomentar la resiliencia, el tiempo que pasamos con las personas que queremos y que nos quieren nunca se pierde.
5. **Descanso:** estamos viviendo en una era de sobrecarga de información, nuestros pensamientos están sumergidos en artículos nuevos, actualizaciones de estado, mensajes de texto, notificaciones y correos electrónicos. Esta sobrecarga de información se ve exacerbada por nuestros teléfonos inteligentes y está causando estragos en la salud mental y el bienestar. Sabemos que nutrir nuestro cuerpo con los alimentos adecuados y el descanso es importante, pero no pensamos lo mismo sobre la nutrición de nuestra mente: la idea de relajarnos y renovar nuestra mente puede verse como (y sentirse como) pereza. Sin embargo, así como nuestros cuerpos necesitan combustible, nuestras mentes necesitan quietud y descanso. Debemos crear intencionadamente tiempo de inactividad para nuestras mentes.

6. **Diversión/placer:** ¿qué cosas lo alegran o lo alimentan interiormente, cosas que quiere hacer solo porque las disfruta? Estas cosas no tienen que estar relacionadas con el trabajo o la familia. De hecho, lo más saludable es tener al menos una fuente de diversión/placer en nuestras vidas que no tenga que ver con nuestro trabajo o familia. Si bien estas cosas son muy importantes, nuestros pensamientos sobre ellas a menudo están enredados con nuestras responsabilidades hacia ellas. Busque formas de poner algo de placer y diversión en su vida. Cuando hacemos cosas por las que sentimos pasión y que son divertidas y agradables, se produce un efecto colateral poderoso y positivo en otras áreas de la vida.
7. **Pilares de perspectiva:** los pilares de perspectiva son cosas que nos señalan hacia nuestros valores importantes, lo que creemos que es verdadero y correcto, o nuestro sentido más profundo de significado y propósito. Los pilares de perspectiva pueden ayudarnos a mantenernos firmes durante los momentos en los que nos sentimos deprimidos o agobiados. Pueden ofrecernos esperanza y ayudarnos a obtener una perspectiva más amplia, pensar de forma más positiva y sentirnos menos cargados. Las cosas que suelen funcionar como pilares de perspectiva son las prácticas espirituales o religiosas, la práctica de la gratitud y pasar tiempo en la naturaleza.

## Preguntas para la discusión

1. ¿En cuál de las 7 áreas de cuidado personal es más fuerte? ¿En cuál es más débil?
2. ¿Cuáles son algunas cosas que ya hace bien en términos de cuidado personal?
3. ¿Qué hace para divertirse, solo porque le gusta?
4. ¿Cómo crea tiempo de inactividad para su mente?
  - a. ¿Qué cambios puede hacer en el uso de su teléfono que lo ayuden a tener más tiempo libre?
  - b. ¿Qué límites ha puesto a su consumo de noticias y medios de comunicación en tiempos de emergencia, caos e incertidumbre?
5. ¿Cuáles son algunos de los pilares de perspectiva que le funcionan?
  - a. ¿Qué lo ayuda a sentirse más tranquilo y centrado cuando las cosas a su alrededor se sienten caóticas y amenazantes?
6. ¿Qué es lo que puede hacer **hoy** para cuidarse a sí mismo que aumente su sensación de calma, seguridad o control?
7. Mencione tres cosas le gustaría hacer esta semana para cuidarse a sí mismo [Cosas que lo hagan sentir respeto por sí mismo y conexión, y que lo ayuden a sentirse más tranquilo y con los pies en la tierra]
8. Todos sabemos que el cuidado personal es bueno para nosotros, pero a menudo no ponemos ese conocimiento en práctica. ¿Cómo salva la brecha entre la teoría y la práctica y se ayuda a sí mismo a poner en práctica el cuidado personal?