KONTERRA RESILIENCE

RECURSO DE CUIDADO DEL PERSONAL

Pausa, Reflexión, Renovación

Autocuidado consciente para el año que comienza

El fin de año es un momento ideal para hacer una pausa. Este recurso te invita a reflexionar sobre el año que pasa, revisar cómo te estás cuidando y definir propósitos de autocuidado significativos para el año que viene

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A cualquier persona que quiera cuidar su bienestar de forma más consciente, especialmente a quienes trabajan en puestos exigentes o de mucho estrés.

CÓMO USARLO

Completa los tres pasos de una sola vez o a lo largo de varios días. Si puedes, escribe tus respuestas: escribir ayuda a convertir las ideas generales en planes concretos.

TRES PASOS

1

Mira atrás

Identifica qué te desgastó, qué te sostuvo y qué aprendiste sobre tus señales de estrés.

2

Revisa tu autocuidado

Reflexiona sobre cinco áreas: descanso, cuerpo, relaciones, disfrute y creatividad, y sentido.

3

Fija tus propósitos

Elige tus prioridades para el año que comienza y piensa cómo vas a mantenerlas.

ANTES DE EMPEZAR

¿Por qué hacer una pausa y reflexionar?

La mayoría sabemos lo que nos hace bien. Sabemos que dormir, movernos, comer bien y pasar tiempo con las personas que queremos nos ayuda a sobrellevar el estrés y a estar más sanos. Lo difícil es llevarlo a la práctica, semana tras semana, cuando el trabajo y la vida nos exigen tanto.

Cuando estamos ocupados o bajo presión, el autocuidado suele darse por inercia más que por decisión propia. Hacemos lo que resulta más fácil en el momento, y lo que protege nuestro bienestar suele ser lo primero que dejamos de lado.

Por eso ayuda tomar distancia de vez en cuando, mirar con honestidad lo que estamos haciendo y decidir de forma consciente qué queremos hacer con mayor o menor frecuencia.

Algunos principios para tener en cuenta

Reflexionar no es juzgar

El objetivo es aprender de tu año, no criticarte por lo que no hiciste.

Lo pequeño suma

Un pequeño cambio que mantienes vale más que cinco grandes cambios que abandonas en febrero.

Cuidarse no es lo mismo que buscar un alivio pasajero

El autocuidado saludable nos ayuda a sentirnos más fuertes, más conectados y más capaces de afrontar nuestros problemas. En cambio, buscar un alivio pasajero (por ejemplo, pasar horas mirando el teléfono, beber más alcohol o trabajar en exceso para no sentir) puede hacernos sentir bien en el momento, pero con el tiempo suele complicar las cosas.

No hay una única respuesta correcta

Lo que ayuda a una persona puede no ayudar a otra. Tu plan debe adaptarse a tu vida, tu cultura y tus circunstancias.

PASO 1

Mira atrás

Empieza por repasar los últimos doce meses. No hace falta analizarlo todo: simplemente fíjate en lo que más destaca.

¿Qué te desgastó?

- ¿Cuáles fueron los momentos más estresantes de tu año?
- ¿Qué tipo de tareas, situaciones o exigencias te dejaron más agotado?
- ¿Hubo hábitos o patrones que empeoraron el estrés?

¿Qué te sostuvo?

- ¿Cuándo te sentiste más tú mismo este año?
- ¿Qué personas, lugares o actividades te dieron energía?
- ¿Qué te ayudó a superar las semanas difíciles?

¿Qué aprendiste sobre tus señales de estrés?

Todos tenemos señales de alerta que nos indican que el estrés está aumentando. Por ejemplo, dificultad para dormir, irritabilidad, dolores de cabeza, aislarnos de los demás o no poder concentrarnos.

- ¿Cuáles suelen ser tus primeras señales de que el estrés va en aumento?
- ¿Con qué rapidez las notaste este año?
- ¿Qué hiciste cuando las notaste?

> *Si este año viviste situaciones muy dolorosas o traumáticas, no necesitas repasarlas en detalle aquí. Céntrate en lo que te ayudó a sobrellevarlas y considera hablar con un consejero o una consejera si esas experiencias todavía te pesan o te despiertan emociones muy difíciles.*

PASO 2

Revisa tu autocuidado

Ahora observa cómo te has estado cuidando en cinco áreas importantes. La mayoría de las personas descubre que se cuida bien en algunas áreas y menos en otras, y que lo que hace cambia cuando aumenta la presión.

En cada área, lee las preguntas y presta atención a tus respuestas. Las ideas propuestas son ejemplos, no una lista de tareas: úsalas como inspiración.

Descanso

El descanso es la forma en que nos recuperamos. Incluye el sueño, pero es mucho más que dormir. También necesitamos descanso para la mente (una pausa de pensar, decidir y resolver problemas), para los sentidos (una pausa del ruido, las pantallas y los estímulos constantes) y, a veces, de las demás personas.

- ¿Duermes lo suficiente como para sentirte descansado la mayoría de los días?
- ¿Cuándo le das a tu mente verdaderas pausas del trabajo, las pantallas y las noticias?
- ¿Qué tipo de descanso necesitas más en este momento?

Ideas para probar Acostarte y levantarte a la misma hora; desactivar las notificaciones del trabajo por la noche; un paseo corto sin pantallas; diez minutos de tranquilidad a solas; reservar al menos un día a la semana sin trabajo.

Cuerpo

El cuerpo carga con el estrés. Movernos y alimentarnos bien nos ayuda a liberar tensión, mantener una energía estable y sobrellevar mejor la presión.

- ¿Qué tipo de movimiento o ejercicio haces en una semana normal? ¿Cuántas veces?
- ¿Comes y bebes de una forma que te da energía estable y favorece tu salud?

Ideas para probar Una caminata rápida de 20 minutos; estirarte entre tareas; comer a horas regulares en los días de mucho trabajo; beber más agua; reducir la cafeína o el alcohol.

Relaciones

La conexión con los demás es una de nuestras mejores protecciones contra el estrés. El tiempo con personas que nos quieren, y a las que queremos, nunca es tiempo perdido.

- ¿Quiénes son las personas más importantes en tu vida?
- Entre tus relaciones, ¿con quién te sientes más comprendido, apoyado, animado o reconfortado?
- ¿Hay relaciones que has descuidado este año y que te gustaría retomar?

Ideas para probar Hacer una llamada o comer seguido con un amigo o familiar; enviar un mensaje breve a alguien a quien extrañas; hablar de un día difícil con un compañero de confianza; u ofrecer apoyo a otra persona.

Disfrute y creatividad

El disfrute es la forma en que renovamos la energía y recargamos el ánimo. Significa hacer cosas simplemente porque nos gustan, no principalmente porque sean productivas o útiles. Bajo presión, suele ser una de las primeras cosas que dejamos.

- ¿Qué haces solo por diversión?
- ¿Cuándo fue la última vez que perdiste la noción del tiempo haciendo algo que disfrutas?
- ¿Hay algún pasatiempo o actividad creativa que hayas dejado y que extrañes?

Ideas para probar Música, baile, juegos, deporte, cocinar algo nuevo, dibujar, escribir, cuidar plantas o hacer algo con las manos. Lo ideal es elegir al menos una actividad que no tenga que ver con tu trabajo ni con tus responsabilidades familiares.

Sentido

Encontrar un propósito nos mantiene firmes. Lo que nos conecta con nuestros valores, nuestro propósito y una visión más amplia puede ayudarnos a mantenernos firmes en los momentos difíciles y darnos energía y determinación para seguir adelante.

- ¿Qué aspectos de tu vida diaria y tus responsabilidades te parecen más valiosos y con más sentido?
- ¿Hay fuentes importantes de sentido y propósito de las que ahora te sientes desconectado?
- ¿Qué te ayuda a mantener la perspectiva y los pies en la tierra cuando todo resulta agotador o abrumador?

Ideas para probar Oración, meditación u otras prácticas espirituales; tiempo en la naturaleza; una práctica de gratitud; escribir un diario; reconectar con por qué tu trabajo es importante para ti; hacer voluntariado o contribuir a tu comunidad.

Dar espacio a las emociones

Un trabajo exigente y los tiempos difíciles dejan huellas emocionales que necesitan un lugar a donde ir. Muchas de las herramientas anteriores también son formas de procesar lo que cargamos: hablar las cosas, movernos, escribir, crear, rezar o simplemente tener un rato de calma para que todo se asiente.

- ¿Cómo sueles procesar las emociones difíciles?
- ¿Cuáles de las áreas anteriores te ayudan más a hacerlo?
- ¿Hay emociones que llevas cargando y que necesitan más atención?

PASO 3

Fija tus propósitos

A partir de tu revisión, elige un propósito prioritario para cada área. Puede ser algo que quieras **seguir haciendo**, **empezar a hacer** o **hacer menos**. Un buen propósito es concreto y realista. Usa los ejemplos como punto de partida y luego escribe el tuyo.

ÁREA	MI PROPÓSITO PRIORITARIO
Descanso Por ejemplo: — *Mantener los fines de semana casi libres de trabajo* — *Dejar de revisar el correo del trabajo después de las 19:00* — *Hacer una pausa corta sin pantallas cada tarde*	
Cuerpo Por ejemplo: — *Caminar 20 minutos a la hora del almuerzo tres días a la semana* — *Seguir yendo a mi clase semanal de ejercicio* — *Limitar el café a dos tazas al día*	
Relaciones Por ejemplo: — *Llamar o ver a un amigo cada semana* — *Mantener nuestra cena familiar de los domingos* — *Retomar el contacto con alguien con quien lo perdí*	
Disfrute y creatividad Por ejemplo: — *Dedicar una tarde a la semana a un pasatiempo que disfruto* — *Tomar una clase de algo que siempre he querido aprender* — *Pasar menos tiempo con el teléfono por la noche*	
Sentido Por ejemplo: — *Mantener mi momento de oración o meditación por la mañana* — *Pasar tiempo en la naturaleza cada fin de semana* — *Anotar cada noche algo por lo que estoy agradecido*	

No intentes cambiarlo todo a la vez. Si varios de tus propósitos implican hábitos nuevos, empieza por uno o dos que más te importen. Añade otros cuando esos ya estén más asentados.

¿Qué te ayudará a mantenerlos?

Piensa en qué te facilitará cumplir tus propósitos. Por ejemplo:

- Recordatorios, como alertas en el calendario o notas en un lugar visible
- Un registro sencillo o una lista para ir marcando tus avances
- El apoyo de otra persona, como un amigo con quien caminar o un colega que te pregunte cómo vas

Revisa cómo vas

Ponte un recordatorio para revisar tus propósitos dentro de un mes, y otra vez dentro de unos meses. Pregúntate:

¿Me está ayudando?
¿Necesito cambiar algo?

Cuenta con algún tropiezo

A todo el mundo le pasa que a veces abandona sus rutinas y propósitos, sobre todo en épocas de mucho trabajo o dificultad. Es normal. No es un fracaso.

Lo más importante es volver a empezar, sin ser duro contigo mismo.

APOYO

Cuándo buscar apoyo adicional

El autocuidado es importante, pero no siempre es suficiente. Considera acudir a un consejero o una consejera, a un médico o a otro profesional de confianza si:

- Te sientes agotado, sin esperanza o desconectado la mayoría de los días
- Tu sueño lleva varias semanas muy alterado
- La ansiedad o el bajo estado de ánimo te dificultan trabajar o cuidar de ti y de los demás
- Recurres cada vez más al alcohol u otras sustancias para sobrellevar el día a día
- Pensar en este año te trae recuerdos o emociones que te desbordan

Pedir ayuda es una muestra de fortaleza y una parte importante de cuidarte. Si tu organización ofrece un programa de asistencia al empleado o de resiliencia, es un buen punto de partida.

Una última palabra

No necesitas cambiarlo todo. Elige hoy un pequeño paso y avanza a partir de ahí. Los cambios pequeños y constantes suman, y dedicar tiempo a cuidarte te ayuda a sostener tu trabajo y a acompañar a las personas que te importan.

PROFUNDIZA

¿Quieres conocer mejor qué fortalece tu resiliencia?

El KonTerra Inventory of Resilience Builders (KIRB) evalúa diez factores clave de resiliencia y te ofrece un perfil personal con recomendaciones prácticas.

Más información sobre el KIRB →

KONTERRA RESILIENCE

info@konterragroup.net | konterragroup.net