

# DEDICANDO UN TIEMPO PARA UNO MISMO



Siempre hay diferentes roles que cada uno tiene que manejar. Si usted es padre o madre, estudiante, empleado, cuidador, alguien que lucha contra un problema de salud mental o simplemente se siente abrumado por las responsabilidades de la vida cotidiana la idea de dedicar un tiempo para uno mismo parece inimaginable. A veces puede ser difícil incluso cuidar de nosotros mismos, pero hay pequeñas cosas que se pueden hacer para que el cuidado personal y el tiempo para nosotros sea un poco más fácil.

## CONSEJOS PARA CUIDARSE



**Acéptese tal y como es.** Recuerde que está corriendo su propia carrera. Intente no comparar su vida y lo que parece ahora mismo con la de los demás. Cuando empieza a compararse con los demás, es fácil sentirse inadecuado, lo que hace que sea difícil incluso dar el primer paso en el cuidado de uno mismo. Por el contrario, haga lo posible por aceptar la persona que es y el lugar en el que se encuentra en la vida en este momento.



**Concéntrese en lo básico.** A veces, ser adulto no es fácil y puede parecer imposible hacer incluso las cosas más pequeñas. Dedicar tiempo a uno mismo no significa necesariamente darse un capricho con cosas especiales. Una de las cosas más importantes que puede hacer es centrarse en los pasos para asegurarse de que lleva un estilo de vida saludable. Ducharse y cepillarse los dientes todos los días, comer alimentos ricos en nutrientes, ejercitarse y dormir bien son los componentes básicos de un buen cuidado propio.



**Encuentre lo que lo hace feliz.** Si está atrapado en cumplir con todas sus responsabilidades, en lugar de cuidarse, es posible que ni siquiera sepa realmente qué tipo de cuidado propio necesita. Lo que funciona para otra persona puede no funcionar para usted. Dedique un tiempo para pensar qué cosas puede hacer para sentirse feliz o realizado e inclúyalas en la creación de la rutina de cuidado propio que tenga más sentido para usted, su horario y su salud en general.



**PRACTIQUE LA ATENCIÓN PLENA** La atención plena es una de las mejores maneras de aprovechar al máximo el tiempo que tiene para el cuidado propio. Respire lenta y profundamente, concéntrese en cada uno de sus sentidos e intente estar plenamente presente en lo que esté haciendo. La práctica de atención plena no solo reduce el estrés, sino que también puede ayudarlo a reducir la velocidad y a cuidar realmente de uno mismo, incluso en medio de todos los desafíos y responsabilidades de la vida.



**Establezca pequeñas metas.** Desgraciadamente, dedicar un tiempo para uno mismo no se consigue de la noche a la mañana, entonces debe ser paciente. En lugar de presionarse para tener inmediatamente la rutina perfecta de cuidado propio, establezca pequeñas metas que quiera cumplir. Concéntrese en pequeñas tareas diarias, como querer dar un paseo de 15 minutos al aire libre cada día o escribir un diario durante 10 minutos cada noche, en lugar de hacer una revisión completa de su vida, de una sola vez.



**Establezca algunos límites.** A veces, la única manera de poder dedicar tiempo al cuidado propio es reducir la cantidad de tiempo o energía que se dedica a otras personas. Tener las conversaciones, a veces difíciles, con las personas que ponen límites a su tiempo, sus emociones, sus cosas, sus otras relaciones, su salud y sus opiniones puede darle la oportunidad de dedicar más tiempo y esfuerzo para usted y para su propia salud mental.



**Recuerde que no está solo.** A todo el mundo le cuesta dedicar un tiempo para uno mismo, entonces intente no deprimirse por no tener todo perfectamente equilibrado en todo momento. A medida que las circunstancias cambian, es probable que tenga que modificar sus rutinas y el modo en que utiliza su tiempo muchas veces a lo largo de la vida. Siempre habrá personas que entiendan su perspectiva y estén dispuestas a ayudar. Pida ayuda a sus amigos y familiares cuando necesite dedicar un tiempo para su salud mental. Incluso pueden ofrecerle alguna orientación sobre cómo ellos manejan el cuidado propio y dedican tiempo a su propio bienestar.

### Fuentes

<sup>1</sup>Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. EXCLI journal, 16, 1057–1072. <https://doi.org/10.17179/excli2017-480>

<sup>2</sup>Shapiro, S., Brown, K., & Biegel, G. (2007). Teaching Self-Care to Caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Therapists in Training. Training and Education in Professional Psychology, 1(2), 105–115. <https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>

<sup>3</sup>Datos de propiedad exclusiva. MHAScreening.org. 2020.

## DATOS RÁPIDOS



En promedio, las personas solo dedican 15 minutos al día al cuidado propio de la salud.<sup>1</sup>



Se ha demostrado que el cuidado propio reduce los niveles de estrés y ansiedad y aumenta la autocompasión.<sup>2</sup>



De las personas que tomaron una prueba de salud mental de depresión en [mhascreening.org](https://mhascreening.org) en 2020, el 73% se sintió cansado o dijo que tenía muy poca energía al menos la mitad del tiempo o casi todos los días.<sup>3</sup>

REALIZAR UNA PRUEBA DE SALUD MENTAL ES UNA FORMA DE TRABAJAR EN SU SALUD MENTAL. VISITE [MHASCREENING.ORG](https://mhascreening.org) PARA COMPROBAR SUS SÍNTOMAS.



Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que obtenga sus resultados, le daremos información y recursos para ayudarlo a comenzar a sentirse mejor.