

Por Teresa Ramis Murillo

AUTOCUIDADO: La importancia de los hábitos saludables

El Autocuidado, etimológicamente, se presenta conformado de dos palabras: Auto Del griego αὐτο que significa "propio" o "por uno mismo", y cuidado del latín cogitātus que significa "pensamiento". Tenemos entonces el cuidado propio, cuidado por uno mismo.

"La práctica de actividades que los individuos inician y realizan para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar"



"Harry, voy a confiarte un pequeño secreto: Cada día, una vez al día, date un regalo. No lo planifiques, no lo esperes... simplemente deja que suceda. Podría ser una nueva camiseta, una siesta en la silla de la oficina o dos tazas de un buen café caliente. Como este."

Agente Cooper. Twin Peaks. [Vídeo](#)

Regálate tiempo diariamente, puede ser un paseo, una infusión, ir al cine, al teatro... pero ese tiempo no lo negocies, es para ti. Es una manera de recompensarte cada día por tus avances académicos, profesionales y/o personales. A pesar de que en ocasiones, por alguna razón (generalmente la autoexigencia) nos cueste verlos. Dedicarte ese tiempo te ayudará a mantener consciencia sobre el aquí y ahora, sobre ti mismo y sobre las necesidades que necesitas satisfacer para continuar avanzando.

Higiene del sueño

Es importante respetar el descanso y las horas de sueño (claro que, no deberían ocupar más de una tercera parte del día) para poder rendir cognitivamente. Sin embargo, no siempre lo conseguimos. Si te cuesta conciliar el sueño, no eres el único, a la mayoría nos ha pasado en un momento u otro de la vida. Es algo normal y, por lo general, temporal.

“Tu futuro depende de tus sueños, así que vete a dormir”

Mesut Barazany

Puede suceder que justo cuando vas a tratar de dormir, por más que lo intentes, tu mente sigue activa. Por la noche los pensamientos y las preocupaciones parecen crecer y agrandarse, sin embargo, no es el mejor momento para encontrar una solución a sea cual sea el problema (ni la bibliografía a la que sigues dándole vueltas)

Algunas recomendaciones

Separa el espacio de trabajo del de descanso. Existe la costumbre de tener el escritorio, desde edad escolar, en la misma habitación donde se duerme. Separar ambos espacios ayuda a que la mente no asocie ambas actividades y esté más calmada a la hora de ir a dormir. Si es tu caso, opta por otro lugar de la casa o, incluso y si es posible, fuera de ella.

Observa tus pensamientos y sentimientos. Las emociones cumplen un papel adaptativo, tanto las agradables como las desagradables. Resulta contraproducente tratar de ignorar, reprimir o controlar.

No te aferres a los pensamientos. Ten en cuenta que cuando no intentas controlar tus pensamientos, se van al cabo de poco como nubes deslizándose en el cielo. Si te descubres dándole vueltas a algo, lleva la atención a la respiración (en el documento 3 podrás profundizar

en este tema). Mientras eres consciente de la respiración, deja que tu cuerpo se vaya relajando cada vez más.

Anótalo. Si debido a los pensamientos disruptivos, te cuesta conciliar el sueño, ten cerca de la cama una libreta o papel y boli, anota todo aquello que te ronde por la cabeza a la hora de dormir. Exteriorizarlos ayuda a procesar y a rebajar el nivel de estrés o ansiedad que estos te generen.

Reduce la exposición a pantallas. Pon una hora tope para tu apagón digital. La exposición a las mismas, afecta a la calidad del sueño. De la misma manera, programar las mismas para que a partir de una determinada hora, estén en “modo oscuro” o “modo noche”, puede resultarte de ayuda.

Alimentación

El médico me ha dicho que deje de celebrar cenas íntimas para cuatro, a menos que haya tres personas más cenando conmigo.

Orson Welles

Actualmente la comida es más accesible, más asequible y más abundante y variada que nunca. También vivimos en un momento donde hay sobreinformación en cuanto a cuál es el tipo de dieta o régimen más adecuado.

Es importante **nutrirnos**, con el fin de darle a nuestro cuerpo la energía que necesita para rendir.

Es fácil comer en exceso, más cuando estamos bajo condiciones de estrés (aunque hay a quien le sucede justo lo contrario). Cómo comes y la clase de comida que ingieres tiene mucho que ver con los hábitos, la repetición de reacciones automáticas y los pensamientos y sentimientos relacionados con la comida y con la ingestión compulsiva de alimentos.

Algunas pautas pueden ayudarte tomar conciencia y remediar hábitos:

Cocina tu comida. Esto ayudará a tomar conciencia sobre lo que comes, así como evitar o desplazar aquellos alimentos nutricionalmente poco interesantes.

Presta atención a tu hambre y saciedad. Pues pueden verse alterados por el estrés, ansiedad y otros factores a tener en cuenta. Tómate un momento para preguntarte cuánta hambre tienes y si esa hambre coincide con la comida que hay ante ti.



Presta atención. No comas mirando la televisión, hablando por teléfono, mandando whatsapps, o trabajando delante del ordenador. “Cuando camines, camina. Cuando comas, come”

Come con calma. Tu cuerpo tarda 20 minutos en registrar la sensación de saciedad y durante ese tiempo podrás seguir comiendo. Come con calma. Puedes dejar el cubierto sobre la mesa cada pocos bocados para observar cómo te sientes y preguntarte si continúas teniendo hambre.

No bajes la guardia. Si vas a comer fuera, advierte la cantidad de comida que consumes. Piensa en lo que más te gusta comer del menú y resérvate para ese plato. Las salsas, aliños, mantequillas, siempre puedes pedirlo a parte y así serás tú quien controle la cantidad de ingredientes.

- Huye de la comida rápida, precocinada o ultraprocesados.
- Evita las comidas copiosas, especialmente antes de dedicar tiempo de trabajo a tu proyecto.
- Hidrátate bien: agua, infusiones, quizá alguna bebida gaseosa sin azúcar y con moderación... evita el azúcar añadido y edulcorantes.

- El café, del mismo modo, con moderación, ya que puede disminuir la capacidad de concentración.
- Realiza ejercicio: al inicio, a medio día o al finalizar tu jornada de estudio/trabajo. Cualquier momento es bueno, se trata de encontrar el tuyo. El entrenamiento de fuerza tiene cantidad de beneficios a corto, medio y largo plazo. También en el rendimiento cognitivo.
- Muévete: además de entrenar, el movimiento es fundamental. La Organización Mundial de la Salud recomienda una media de 10.000 pasos al día. Es una buena referencia por la cual empezar.

