

En este capítulo hablaremos de la importancia de autocuidado en el contexto laboral y personal

Vida equilibrada

La vida de cada persona incluye varias esferas: la familiar, la profesional, las relaciones sociales, la salud, el desarrollo personal, etc. El desequilibrio se manifiesta en situaciones en las que, por ejemplo, al dedicarnos en exceso al trabajo nos olvidamos del descanso, o al dedicarnos totalmente a la familia, nos olvidamos de nuestro desarrollo y realización personal. La condición para lograr el equilibrio en la vida es ser conscientes de las áreas que la componen y de la importancia que damos a cada una de ellas.

Autoconocimiento y distanciamiento personal

La propia noción de autocuidado se basa en el distanciamiento personal y el autoconocimiento. No podemos cuidarnos sin entendernos a nosotros mismos, al menos hasta cierto punto. De hecho, tomar conciencia de nuestra posición en la dinámica de las relaciones laborales y personales, de nuestras características, necesidades, inclinaciones, de nuestra forma de pensar y reaccionar, de nuestros objetivos y deseos, es un primer paso crucial para emprender un autocuidado eficaz. Si no nos cuidamos a nosotros mismos no podemos cuidar a los demás. Una de las cuestiones esenciales que hay que conocer y afrontar son nuestros pensamientos negativos ocultos. Pueden afectarnos a nosotros mismos ("A la gente no le gusta cómo soy", "No soy lo suficientemente bueno para eso") o a los demás ("Este trabajo no lleva a ninguna parte", "No se les puede ayudar"). Mientras este tipo de pensamientos permanezcan, afectarán negativamente a nuestro trabajo.

Estrategia de autocuidado

Sin acción no hay resultados. Este principio también se aplica al autocuidado, pero puede confundir, ya que el cuidado de uno mismo a menudo requiere dejar de lado la acción en sentido externo y emprender una acción interior, que desde fuera puede parecer inacción. Centrarse en el momento presente, gestionar el tiempo de forma óptima, cuidar las relaciones, desarrollar intereses... todos estos elementos de la estrategia de autocuidado, al menos en su fase incipiente, son un trabajo interno que tiene que realizar la persona. En la mayoría de los casos, la acción externa puede o debe seguir, pero necesariamente basada en el sentido consciente de la realidad.

