

Cultivemos nuestro auto-cuidado y bienestar

Noel Quintero, Ph.D.

Programa de Adiestramiento Clínico

Universidad Carlos Albizu

Todos somos conscientes de que estamos viviendo momentos difíciles en nuestra sociedad. El aumento de formas de violencia hacia los niños y hacia la mujer, los hechos de corrupción, la problemática laboral y económica y las fuentes de estrés a nivel familiar hacen que todos nos sintamos más vulnerables a desarrollar condiciones que ponen en peligro nuestra salud y bienestar. Estas son realidades que nos preocupan.

En este contexto surge la imperiosa necesidad de promover el cuidado y el bienestar a nivel personal e interpersonal. Esto no es un lujo sino un requisito para el logro de nuestras metas personales y universitarias. Sin una experiencia de bienestar las personas nos sentimos bloqueadas para lograr nuestros proyectos y aspiraciones y nos sentimos amenazados en el logro de nuestras metas personales y profesionales. También se afectan nuestras relaciones a nivel familiar, laboral y universitario. Afortunadamente, la psicología, la educación y las ciencias de la salud nos proveen hoy excelentes alternativas para promover nuestro auto-cuidado y bienestar

Promover el auto-cuidado y bienestar es una tarea personal, pero también social y comunitaria. Empecemos por preguntarnos: ¿Cuáles son mis cualidades y fortalezas

como persona a nivel físico, emocional, social, intelectual y espiritual? Al mismo tiempo preguntémonos; ¿Cuáles son mis necesidades en esas mismas áreas?.

Promover el auto-cuidado y bienestar implica identificar las áreas de fortaleza y de necesidad. Las fortalezas nos reflejan cualidades, talentos y habilidades que nos muestran nuestro bienestar. Las necesidades indican áreas que debemos revisar, trabajar y posiblemente cambiar para lograr mejores niveles de auto-eficacia y satisfacción. Cultivar el auto-cuidado y bienestar requiere promover ciertas actitudes y prácticas que han demostrado ser de beneficio para la persona.

En cuanto a las actitudes es importante promover el auto-conocimiento, las actitudes positivas hacia uno y hacia los demás y el sentido de balance y equilibrio entre nuestras necesidades físicas, emocionales, cognoscitivas y espirituales. Como personas operamos como un todo donde nuestras ideas positivas o negativas influyen en nuestras emociones, y nuestros valores y conductas también influyen en nuestras ideas y emociones.

En cuanto a las prácticas es importante cultivar “una mente sana en un cuerpo sano”. La dieta saludable, el ejercicio regular, el descanso diario, la búsqueda de la salud, el evitar consumir drogas y alcohol son hábitos que no podemos descuidar, de lo contrario ponemos a riesgo nuestra salud y bienestar. Otras prácticas importantes incluyen el compartir con amistades y familiares, expresar sentimientos y emociones y buscar ayuda cuando las situaciones nos agobien.

También es muy importante fomentar prácticas que incluyan la relajación, el contacto con la naturaleza, la meditación, el yoga, la reflexión espiritual, la oración y la práctica de nuestros valores religiosos dentro de una experiencia positiva, comunitaria, alegre y esperanzadora. Estas prácticas con frecuencia se traducen en servicio altruista a otras personas y son también fuente de gran satisfacción y bienestar personal.

Continuemos nuestro caminar personal y universitario cultivando estas prácticas que son de enorme beneficio para nuestra salud y bienestar y nos acercan al logro de nuestros sueños y aspiraciones.

El autor es Psicólogo Clínico y Director de Adiestramiento Clínico de la Universidad Carlos Albizu.

10 de octubre de 2006