

GUÍA DE AUTOCUIDADO

Convenio Credicer – Alquimia Humana

Cuidarte no es un lujo. Es una responsabilidad contigo y con quienes te rodean.

PROPÓSITO

Esta guía busca ayudarte a:

- Comprender qué es realmente el autocuidado emocional.
- Reconocer señales tempranas de desgaste.
- Fortalecer tu regulación emocional en momentos de presión.
- Desarrollar acciones prácticas y sostenibles.
- Asumir un rol activo en tu bienestar.



Este material es psicoeducativo. No sustituye la atención psicológica profesional individual.

1. CONTEXTO: ¿POR QUÉ HABLAR DE ESTO?

Antes de hablar de técnicas o herramientas, vale la pena detenernos un momento.

Vivimos en entornos dinámicos. Responsabilidades laborales, familiares y personales se combinan constantemente. Muchas veces operamos en “modo automático”, resolviendo pendientes sin detenernos a revisar cómo nos sentimos.

El desgaste emocional no aparece de un día para otro. Se acumula.

La Organización Mundial de la Salud (2019) reconoció el desgaste ocupacional como un fenómeno asociado al estrés laboral crónico no gestionado adecuadamente. Esto no significa que el trabajo sea el enemigo, sino que la gestión emocional es clave.

El autocuidado no elimina la exigencia.

La hace sostenible.

2. ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL?

Cuando hablamos de autocuidado, muchas personas imaginan descanso, vacaciones o tiempo libre. Pero el concepto va más allá.

El autocuidado emocional es la práctica consciente de proteger y fortalecer nuestro bienestar psicológico.

Incluye:

- Reconocer emociones.
- Regular reacciones.
- Establecer límites.
- Buscar apoyo.
- Tomar decisiones alineadas con nuestros valores.

La investigadora Kristin Neff, experta en autocompasión, señala que tratarnos con amabilidad en momentos difíciles no nos vuelve débiles, sino más resilientes. Como ella explica:

“La autocompasión no es autoindulgencia; es la base para un bienestar emocional sostenible.”

Es decir, cuidarnos no es consentirnos excesivamente. Es tratarnos con humanidad.

¿Qué NO es autocuidado?

A veces tendemos a confundir autocuidado con comodidad permanente o evasión.

Por eso es importante aclarar lo que no es:

- No es evitar responsabilidades.
- No es culpar al entorno por todo.
- No es buscar comodidad constante.
- No es justificar conductas dañinas.

El verdadero autocuidado implica responsabilidad personal.

No elimina las dificultades.

Nos prepara mejor para enfrentarlas.

3. SEÑALES DE DESCUIDO EMOCIONAL

Muchas personas no se dan cuenta de que están emocionalmente desgastadas hasta que el malestar es evidente.

El cuerpo y la mente suelen avisar antes.

Señales físicas

- Fatiga constante.
- Dolores musculares frecuentes.
- Alteraciones del sueño.

Señales emocionales

- Irritabilidad persistente.
- Sensación de vacío.
- Pérdida de entusiasmo.

Señales cognitivas

- Dificultad para concentrarse.
- Autoexigencia excesiva.
- Pensamientos negativos repetitivos.

Señales conductuales

- Aislamiento.
- Postergación.
- Trabajar sin pausas.

Detectar estas señales temprano no es dramatizar.
Es prevenir desgaste profundo.

4. DIMENSIONES DEL AUTOCUIDADO

El bienestar no depende de un solo factor. Es integral.

Por eso el autocuidado también debe serlo.

Autocuidado físico

Nuestro cuerpo es el primer regulador emocional.

- Dormir adecuadamente.
- Movimiento corporal regular.
- Pausas durante la jornada.

Autocuidado emocional

Implica reconocer y validar lo que sentimos.

- Nombrar lo que siento.
- Conversaciones honestas.
- Establecer límites respetuosos.

Autocuidado mental

La forma en que pensamos impacta cómo nos sentimos.

- Prioridades realistas.
- Reducir sobrecarga informativa.
- Pensamiento flexible.

El bienestar es una práctica, no un evento.

5. TU RESPONSABILIDAD PERSONAL

Es natural que el entorno influya. Existen demandas reales.

Sin embargo, incluso dentro de contextos exigentes, siempre hay un margen de decisión personal.

Pregúntate:

- ¿Estoy descansando lo suficiente?
- ¿Estoy comunicando mis límites?
- ¿Estoy organizando prioridades realistas?
- ¿Estoy pidiendo ayuda cuando la necesito?

El autocuidado no es culpa.

Es conciencia.

No se trata de juzgarte.

Se trata de asumir que tienes capacidad de acción.

6. ¿ES IMPORTANTE REGULAR NUESTRAS EMOCIONES EN MOMENTOS DE PRESIÓN? ¿POR QUÉ NO DEJAR QUE TODO SALGA?

Todos vivimos momentos de presión. La presión en sí no es el problema.

El problema aparece cuando no sabemos cómo regular lo que sentimos.

¿Por qué no simplemente dejar que todo salga?

Es natural sentir enojo, frustración, miedo o cansancio cuando estamos bajo presión. Las emociones no son el problema. Son información.

Sin embargo, expresar todo de forma impulsiva no siempre es lo más saludable ni lo más efectivo.

Cuando estamos activados emocionalmente, nuestro cerebro prioriza la reacción rápida sobre el análisis reflexivo. Si dejamos que “todo salga” sin filtro:

- Podemos decir cosas que no representan realmente lo que pensamos.
- Podemos afectar relaciones importantes.
- Podemos tomar decisiones de las que después nos arrepentimos.
- Podemos dañar nuestra propia imagen profesional.

Regular no significa reprimir.

No significa fingir que no pasa nada.

No significa “aguantarse”.

Regular significa:

- Reconocer lo que siento.
- Darme unos minutos para disminuir la intensidad.
- Elegir cómo y cuándo expresarlo.
- Comunicarlo de manera constructiva.

En contextos laborales y familiares, la regulación emocional protege vínculos, reputación y oportunidades. No es autocensura: es madurez emocional.

La presión es inevitable en cualquier entorno dinámico.
El desbordamiento constante no tiene que serlo.

En el marco del convenio Credicer – Alquimia Humana, buscamos fortalecer herramientas que permitan canalizar emociones de manera saludable, sin negarlas y sin permitir que nos controlen.

Porque una emoción mal gestionada puede complicar una situación.
Una emoción bien regulada puede transformarla.

7. REGULACIÓN A LARGO PLAZO

La regulación emocional requiere hábitos sostenidos:

- Descanso regular.
- Actividad física.
- Espacios de desconexión.
- Conversaciones significativas.

La regulación se entrena en la rutina, no solo en crisis.

Espera el artículo *“Ejercicios básicos de regulación emocional”*, donde podrás conocer algunas técnicas sencillas para lograr este objetivo.

8. CHECKLIST SEMANAL

Antes de terminar la semana, revisa:

- ☐ Dormí al menos 7 horas.
- ☐ Tomé pausas conscientes.
- ☐ Practiqué actividad física.
- ☐ Establecí un límite saludable.
- ☐ Me desconecté fuera de horario.
- ☐ Hablé de cómo me sentía.
- ☐ Practiqué respiración o relajación.
- ☐ Identifiqué mis emociones esta semana.

No es un examen.

Es una herramienta de conciencia.

9. EJERCICIO DE REFLEXIÓN

Tómate unos minutos para responder:

¿Qué situación reciente me generó presión?

¿Qué emoción apareció primero?

¿Cómo reaccioné?

¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez?

El cambio comienza con darte cuenta.

10. ¿CUÁNDO BUSCAR APOYO?

Hay momentos en que las herramientas personales no son suficientes.

Considera orientación profesional cuando:

- El agotamiento persiste varias semanas.
- Hay cambios importantes en sueño o apetito.
- Sientes desesperanza.
- Las estrategias personales no ayudan.

Buscar ayuda no es fracaso.

Es madurez emocional.

REFLEXIÓN FINAL

La presión es parte de la vida.

El desbordamiento constante no tiene que serlo.

Cuidarte no es debilidad.

Es liderazgo personal.

Pequeñas decisiones sostenidas generan bienestar.

REFERENCIAS

Organización Mundial de la Salud (2019). Clasificación Internacional de Enfermedades CIE-11. Síndrome de desgaste ocupacional.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.

Neff, K. (2011). *Self-Compassion*. William Morrow

