



RESUMEN SEMANAL N° II

Programa de formación para agentes de apoyo mutuo
Autocuidado y bienestar en el trabajo

Para cuidar de nosotros mismos tenemos que conocernos mejor

¿Cómo podemos ayudar a alguien sin conocer primero a la persona para saber qué necesita y qué sería lo mejor para ella? Igualmente, para cuidar de nosotros mismos, primero tenemos que conocernos mejor.

Lo primero que hay que saber es que hay tres aspectos principales de nuestra vida: el cuerpo, la mente y las emociones, y la esfera espiritual (este último aspecto es, por así decirlo, «opcional» porque no todo el mundo reconoce que la espiritualidad sea importante o incluso que exista). Para cuidarnos bien tenemos que cuidar cada una de estas esferas. De todos modos, las esferas están interconectadas y cualquier mejora o degradación en una de ellas mejora o deteriora las demás.

**Para cuidar de
nosotros mismos
tenemos que
conocernos mejor**



Cuando empezamos algún trabajo o actividad es lógico poner en orden el lugar en el que trabajamos.

Cuando empezamos a trabajar sobre nosotros mismos tenemos que asegurarnos de que nuestra percepción de nosotros mismos, de las personas y del mundo que nos rodea esté en orden. Es posible que tengamos creencias ocultas y una forma de ver las cosas que esté distorsionando la realidad y, en consecuencia, nuestras relaciones y nuestro trabajo. Por ejemplo, afirmaciones como «A la gente no le gusta cómo soy», «No soy lo suficientemente bueno para ese trabajo», «Este trabajo no lleva a ninguna parte», «No se les puede ayudar» son negativas. Nos desaniman sin que a veces seamos conscientes de ello.

Pueden estar escondidas en lo más profundo de nosotros. ¿Lo están?



El círculo bien repartido

Nuestra vida tiene muchos aspectos: la familia, el trabajo, la salud, los amigos, el dinero, por nombrar solo algunos. Eso hace que el «círculo de la vida» esté dividido en muchos trozos. Podemos estar más o menos satisfechos con cómo son las cosas en cada una de esas esferas. Nuestras satisfacciones o insatisfacciones se combinan para conformar lo que pensamos de nuestra vida a nivel global, es decir, si estamos contentos con ella o no. Por lo tanto, es bueno primero darse cuenta de cuáles son las esferas importantes de la vida y luego responder para cada una de ellas a la pregunta: ¿estoy contento con cómo son las cosas en lo que respecta a mi familia, mi economía, etc.? ¿Me gustaría mejorar las cosas en ciertas esferas? ¿Algunas de ellas ocupan demasiado lugar en mi vida, mientras que las otras ocupan demasiado poco? Todas las esferas que consideramos importantes deben ser atendidas de tal manera que logremos un cierto equilibrio entre ellas: entre el tiempo y la atención que le damos a nuestro trabajo, al ocio, a la familia, a la salud, al dinero, etc. Ninguna esfera debe crecer en exceso a costa de otras.

Cuidado diario

Ahora sabemos que el autocuidado comienza con el reconocimiento. Primero, reconocer los obstáculos mentales que podemos tener para vivir una vida más plena (creencias negativas); reconocer la riqueza de lo que nos ofrece la vida y el nivel de importancia de cada una de ellas para nosotros (trabajo, familia, amigos, carrera, salud, dinero, etc.). Solo reconocer lo que hay nos lleva a tomar decisiones fundadas sobre lo que podría ser mejor. Reconocer, dar un paso atrás para mirar en nuestro interior y a nuestro alrededor ya es en sí mismo autocuidado. Tranquilizar la mente nos hace más atentos al momento presente. Empezamos a ver lo que falta y lo que sobra en nuestra salud, relaciones, trabajo, ocio...; podemos valorar si utilizamos el tiempo de forma razonable o si necesitamos ayuda de otros. Recuerda, el autocuidado- como lavarse los dientes- sólo funciona si se aplica a diario.

