

CINCO ASPECTOS DE UNA VIDA SANA

Si queremos vivir vidas sanas y ayudar a los demás, debemos cuidarnos a nosotros mismos. A continuación, damos algunos ejemplos de cómo practicar el autocuidado para aumentar nuestra resiliencia y manejar el estrés.

El estrés es lo que sentimos cuando estamos molestos o preocupados por algo. Todos necesitamos una cuota de estrés en nuestra vida, ya que nos motiva a mantenernos activos, esforzarnos y dar lo mejor de nosotros. Por el contrario, demasiado estrés o estrés por períodos prolongados puede hacernos mal.



PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Cuáles de estas estrategias de autocuidado suele poner en práctica?
- ¿Cuál le resulta más útil?
- ¿Cuál le gustaría aplicar con más frecuencia?
- ¿Qué otras estrategias positivas se le ocurren?

1 ESPIRITUAL

- Dedique tiempo a orar y reflexionar
- Medite sobre la palabra de Dios
- Disfrute de la hermandad con otras personas creyentes



2 FÍSICO

- Haga ejercicio con regularidad
- Mantenga una dieta balanceada
- Duerma lo suficiente



3 MENTAL

- Pruebe cosas nuevas
- Use la creatividad
- Haga cosas que disfruta



4 EMOCIONAL

- Exprese sus sentimientos con sinceridad
- Hable de sus problemas
- Comparta su vida con otras personas



5 SOCIAL

- Forje relaciones sólidas
- Practique el perdón
- Apoye a los demás



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Cuando esté pasando por momentos de mucho estrés, estas técnicas pueden ayudarlo a relajarse.

RESPIRE

Respire lentamente por la nariz mientras cuenta mentalmente hasta tres. Contenga la respiración mientras cuenta hasta dos. A continuación, exhale despacio por la boca mientras cuenta hasta tres. Repita este ejercicio varias veces hasta que se sienta más calmado.

El estrés puede llevarnos a una respiración corta y superficial, lo que puede causar mareos. Este ejercicio ayuda a regular la respiración y aumenta la cantidad de oxígeno que entra a los pulmones y el cerebro.

ARRAIGO

- Cierre los ojos.
- Escuche los sonidos que lo rodean. ¿Qué oye?
- Sienta la presión de sus pies sobre el suelo. Si está sentado, sienta la presión de las piernas y la espalda contra la silla. Una a una, piense en las distintas partes de su cuerpo y libere la tensión de la cara, los hombros, los brazos, el estómago, las manos, las piernas y los pies.
- Respire lenta y profundamente.

Este ejercicio sirve para mantenernos en el momento presente, en vez de preocuparnos por cosas que podrían ocurrir en el futuro o acontecimientos que ya han ocurrido. Ayuda a controlar nuestros pensamientos y a reducir la tensión corporal causada por la ansiedad o el estrés.

LUGAR SEGURO

- Cierre los ojos.
- Piense en un lugar donde se siente seguro. Visualícelo en detalle, incluso cómo se siente cuando se encuentra en él.
- Descanse un momento en su lugar seguro.

Después de una experiencia traumática, distintas cosas pueden desencadenar recuerdos y hacernos sentir de nuevo terror, angustia, pena y dolor. Este ejercicio ayuda a controlar estos recuerdos y a recordar que estamos a salvo. Hablar con otra persona acerca del trauma vivido también puede ser de gran ayuda.