



Neiber Maldonado Suárez  
CUSur

Norma Alicia Ruvalcaba Romero  
CUCS

# Aprendiendo sobre autocuidado: notas para la salud y el bienestar personal

CONOCIMIENTOS  
//DISCIPLINADOS



Es común que durante la niñez y la adolescencia reflexionemos poco sobre la importancia de la salud y el bienestar. Hasta que comenzamos a ser independientes es cuando nos damos cuenta de las repercusiones que tienen nuestras decisiones sobre nuestra vida. Por ejemplo, cuando cobramos nuestro primer salario, si no gestionamos adecuadamente nuestras finanzas, es posible que nos encontremos con pocos recursos al final de mes. Lo mismo sucede con las decisiones que tomamos sobre nuestro cuerpo: basta con haber consumido alimentos en exceso en la noche para experimentar problemas al dormir, o bien decidir ver alguna serie, o revisar nuestras redes sociales hasta la madrugada, para lamentar esta decisión al día siguiente, sobre todo si tenemos que trabajar o ir a la escuela.

El cuidado personal, además de asegurarnos la supervivencia, nos permite la vida en sociedad. Los antiguos griegos tenían claridad en esto, por ello, además del popular principio *gnothi sauto* ('conócete a ti mismo') —que a menudo se interpreta como un llamado a la introspección recomendado para quien deseaba consultar el oráculo de Delfos—, existía el principio *epimelesthai sautou* ('el cuidado de sí'), que se convirtió en una de las reglas más importantes para la conducta personal y social, así como para el arte de vivir.

El bienestar personal se relaciona con factores sociales, políticos y médicos. El entorno social es crucial, pues influimos y somos influidos por él. En este sentido, la comunidad en la que vivimos, nuestras relaciones familiares y amistades, el nivel de tranquilidad o violencia en nuestro entorno y la dinámica familiar son factores que pueden afectar las decisiones que tomamos para mejorar nuestro bienestar.

Además, las decisiones políticas que toman las autoridades tienen un importante papel en el bienestar personal —con esto, nos referimos a las medidas adoptadas para garantizar y ampliar los derechos de las personas—. Su impacto es significativo en diversos ámbitos, como las condiciones laborales, los niveles salariales, el acceso a los servicios de salud, la educación, la vivienda, la seguridad pública y el transporte, entre otros aspectos de la vida cotidiana.

También las características de salud de las personas son cruciales cuando buscan tomar decisiones para mejorar su bienestar, pues las enfermedades, tanto físicas como mentales, pueden reducir considerablemente su independencia y causar malestares asociados al padecimiento. Ante este panorama, ¿es posible que una persona se sobreponga a sus condiciones sociales, políticas y médicas para tomar decisiones sobre su bienestar? Aunque es imposible aislar a las personas de sus condiciones sociopolíticas, en la medida en que van adquiriendo cierta independencia, es posible tomar algunas decisiones encaminadas a mejorar la salud y el bienestar.

La adquisición de independencia es un proceso gradual que a menudo comienza hacia el final de la adolescencia, cuando una persona inicia su carrera universitaria, lo que en algunos casos implica vivir solo por primera vez. Este proceso se fortalece cuando la persona empieza a generar sus propios recursos a través del trabajo y se consolida en la medida en que adquiere más autonomía para tomar decisiones sobre su carrera, vivienda, alimentación y contribución a la sociedad. Por lo tanto, comprender y practicar el autocuidado se vuelve esencial para mantener esta independencia y mejorar la calidad de vida. A través

del autocuidado se desarrollan habilidades para enfrentar los desafíos de la vida adulta de manera saludable y satisfactoria, promoviendo de este modo un mayor bienestar y autonomía.

Para promover nuestro bienestar y cuidado personal, se ofrecen algunas recomendaciones retomadas a partir de un texto de Ashley Abramson presentado en la edición de abril-mayo de 2021 de *Monitor on Psychology*, de la Asociación Americana de Psicología (por sus siglas en inglés, APA). Estas sugerencias se complementan con hallazgos de la investigación en psicología positiva, las cuales se comparten en este texto a partir de ideas comunes sobre el autocuidado y sus implicaciones.

A continuación se presentan mitos comunes entorno al autocuidado:

### **El cuidado personal es complejo, pues se requiere mucho tiempo, dinero y servicios especializados**

A menos que se necesite un tratamiento profesional por algún diagnóstico, el cuidado personal es una tarea sencilla que podemos implementar priorizando la atención a nuestro cuerpo. Esto implica adoptar hábitos simples, como mantener una alimentación equilibrada, procurar un sueño adecuado y realizar ejercicio regularmente.

### **Los cambios en los estilos de vida se logran con procedimientos complejos**

Para incorporar una nueva actividad, basta con tomar decisiones y actuar en consecuencia. Si queremos mejorar nuestro descanso, alimentación y ejercicio, podemos fijar horarios regulares para comer y dormir, así como dejar lista la ropa y el calzado para caminar por la mañana.

## **Debo ser riguroso y cumplir a la perfección con los cambios que he decidido realizar en mi vida**

Para mantener nuestros propósitos, es importante fortalecer nuestra autoeficacia celebrando los pequeños logros. En cambio, si tratamos de cumplir a la perfección con nuestros objetivos, es probable que los abandonemos cuando percibamos que no los estamos logrando.

## **Aunque la alimentación balanceada es esencial para el bienestar, a menudo es complejo y costoso conseguirlo**

Una alimentación balanceada puede ser más sencilla y económica de lo que imaginamos. Podemos empezar agregando más vegetales, reduciendo alimentos de origen animal y evitando los ultraprocesados marcados con sellos hexagonales en el empaque.

## **Los alimentos saludables y frescos, como los vegetales, son difíciles de conseguir**

Una opción puede ser buscar alimentos producidos localmente. Suelen estar disponibles en tianguis o mercados populares, o bien investigar si existen redes de productores locales entre tus compañeras y compañeros, profesoras, profesores y vecinas o vecinos.

## **Las responsabilidades del trabajo o la escuela no me permiten procurar mi bienestar**

Después de la covid-19, alternar el trabajo entre la oficina o la escuela y tu casa puede hacer que pierdas la noción del tiempo. Para cuidarte, es útil establecer un ritual que marque el fin del día, como cambiarte de ropa, prepararte una bebida o escuchar música.

## **Debo cumplir con mis responsabilidades laborales o escolares ininterrumpidamente para sentirme satisfecho**

Ahora que las responsabilidades escolares o laborales se filtran en nuestro descanso, es fundamental procurar un tiempo

para el disfrute personal y el autocuidado. Podemos agregar actividades, como caminatas, paseos en bicicleta o ejercicio al aire libre, para separar el trabajo del descanso.

### **Mis preocupaciones y problemas debo resolverlos sin apoyo de nadie**

Buscar ayuda es una forma de cuidado personal. La interacción con amistades y familiares puede proporcionarnos acompañamiento y una perspectiva distinta a nuestros problemas; pero, si notamos que requerimos atención especializada, lo más conveniente es preguntar en clínicas o universidades sobre los profesionales que podemos consultar.

### **Las redes sociales pueden ayudar a distraerme de mis ocupaciones**

Es común buscar en el teléfono un poco de distracción cuando nos sentimos cansados, sin embargo, esto puede agregar más estrés en lugar de proporcionarnos descanso. Busquemos actividades satisfactorias que fortalezcan nuestro sentido de dominio, como algún proyecto en casa o actividades al aire libre.

### **Debemos desarrollar la capacidad multitarea para el trabajo, la escuela o la casa**

Contrario a la creencia popular, las investigaciones indican que la multitarea puede afectar la salud mental. En su lugar, se recomienda simplificar la vida, centrándose en una actividad a la vez: el trabajo, descansar sin sobrecargarse de estímulos, atender las conversaciones, meditar, leer o disfrutar pasatiempos.

### **Para alcanzar el bienestar, no debo fallar en las mejoras que me propuse**

En ocasiones es probable que no cumplamos con todas nuestras expectativas. Practicar la autocompasión es fundamental en estos casos, esto implica reconocer nuestros límites y aceptar que perder el rumbo es normal y no debemos castigarnos por ello. Cuando eso suceda, intentémoslo de nuevo.



30 años  
RED  
UDEC

## Universidad de Guadalajara

Ricardo Villanueva Lomelí  
**Rectoría General**

Héctor Raúl Solís Gadea  
**Vicerrectoría Ejecutiva**

Guillermo Arturo Gómez Mata  
**Secretaría General**

Juan Manuel Durán Juárez  
**Rectoría del Centro Universitario  
de Ciencias Sociales y Humanidades**



## Centro Maria Sibylla Merian de Estudios Latinoamericanos Avanzados en Humanidades y Ciencias Sociales

Sarah Corona Berkin  
Olaf Kaltmeier  
**Dirección**

Hans-Jürgen Burchardt  
**Codirección**

[www.calas.lat](http://www.calas.lat)

CalasCenter

calas.center



D.R. © 2024, Universidad de Guadalajara

Neiber Maldonado Suárez  
Norma Alicia Ruvalcaba Romero  
© **Texto**

Sayri Karp Mitastein  
**Dirección de la Editorial**

Iliana Ávalos González  
**Coordinación editorial**

Carmina Nahuatlato Frías  
**Coordinación y cuidado editorial  
del proyecto**

Alejandra Canela Hermosillo  
**Corrección**

Paola Murillo  
**Diagramación**

@editorialudg

Noviembre de 2024  
Editado en México



Margarita Hernández Ortiz  
**Coordinación General de Investigación,  
Posgrado y Vinculación**

Rosa Alicia Arvizu Castañeda  
**Jefatura de la Unidad de Comunicación  
y Difusión de la Ciencia**

CienciaUDG

**CONOCIMIENTOS  
INDISCIPLINADOS**

Sarah Corona Berkin  
Margarita Hernández Ortiz  
**Dirección del proyecto**

Beatriz Nogueira Beltrão  
Abi Valeria López Pacheco  
**Coordinación del proyecto**

Publicación realizada con  
el apoyo de Conahcyt 297691.

# CONOCIMIENTOS INDISCIPLINADOS

Es un espacio de publicación y participación de la comunidad universitaria. Creemos que, sin barreras disciplinarias ni vocabularios herméticos, la comunicación científica debe ser dialógica para que la producción del conocimiento siga en marcha. **Conocimientos indisciplinados** es un proyecto de la Universidad de Guadalajara, el Centro María Sibylla Merian de Estudios Latinoamericanos Avanzados (CALAS), la Coordinación General de Investigación, Posgrado y Vinculación a través de Ciencia UDG y la Editorial Universidad de Guadalajara.

**Lee, escribe,  
únete al diálogo.**



[www.calas.lat/es](http://www.calas.lat/es)