

Self-care o autocuidado

El *self-care* o autocuidado se ha convertido en una práctica esencial para muchos jóvenes que buscan equilibrar las exigencias de la vida moderna con su bienestar emocional.

Por Alba Thalía Valle Gómez
Fotos: Tomadas de Internet

En el mundo acelerado e interconectado donde vivimos, la salud mental se ha convertido en una preocupación recurrente para las generaciones más jóvenes. En medio de este contexto, vale la pena analizar el concepto de *self-care* o autocuidado, que últimamente ha ganado popularidad.

Pero, para entender esta práctica, debe explicarse desde la travesía hacia el crecimiento personal. Justo ahí, en ese camino, se sitúa el *self-care* o autocuidado con su enfoque holístico, y emerge como un pilar fundamental sobre el que se construyen las bases para una vida plena, sana, feliz y equilibrada.

El *self-care* se refiere a una serie de prácticas y hábitos que las personas adoptan para cuidar de su bienestar íntegro. Al priorizar la salud en todos los sentidos, cada actividad que se desarrolle en función del autocuidado personal mitiga el estrés diario, la ansiedad y la presión social.

UN CAMBIO DE PARADIGMA

De acuerdo con un estudio realizado por la Universidad de Harvard en 2023, el 70 % de los jóvenes entre 18 y 25 años afirma que ha incorporado prácticas de autocuidado en su rutina diaria. Este cambio se debe, en parte, a la creciente conciencia sobre la salud mental, impulsada por campañas en redes sociales y la visibilidad de figuras públicas que abordan el tema.

Influencers y celebridades como Selena Gómez y Ariana Grande han compartido sus propias luchas con la salud mental, lo que ha permitido a muchos jóvenes sentirse identificados y menos solos en sus experiencias. En el caso de Selena, por ejemplo, la cantante y actriz utiliza sus plataformas digitales para concientizar sobre los trastornos de salud mental y así reducir el estigma que los rodea.

En su documental *My Mind & Me* comparte su historia e impulsa este diálogo. Allí explora sus experiencias difíciles bajo los reflectores, el giro inesperado que dio su vida tras ser diagnosticada con lupus y, más recientemente, su lucha contra el trastorno bipolar y la ansiedad.

Todo ello la condujo a asistir a terapia y a centrarse, específicamente, en el autocuidado y en su bienestar mental. Entre las prácticas que ha revelado al respecto están: tomar descansos de las redes sociales para alejarse de la toxicidad y las comparaciones, y establecer límites para sí misma.

Por otra parte, la conversación sobre la pérdida de peso de Ariana Grande ha develado una franqueza por parte de la cantante sobre sus luchas con la ansiedad y el estrés, y cómo estos factores han influido en su vida. Su enfoque, según Grande, no está en ajustarse a expectativas externas, sino en trabajar una rutina organizada de ejercicio físico, una dieta equilibrada y, también, meditar.

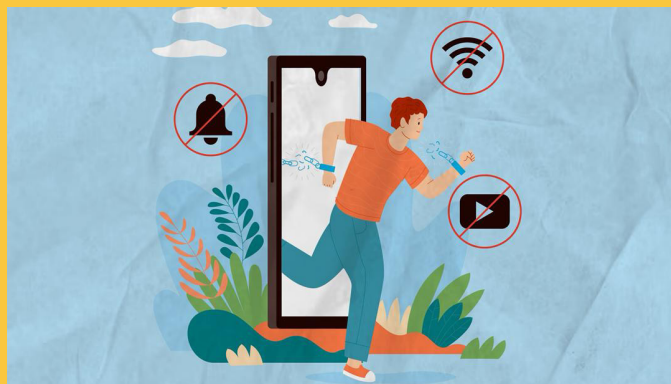
«Pues sí, entre las prácticas más comunes de autocuidado se encuentran la meditación, el ejercicio físico y el *journaling* (escritura reflexiva)», comenta Melissa Suárez González, psicóloga egresada de la Universidad Central «Marta Abreu» de Las Villas. «Y en el caso de la meditación



El *journaling* terapéutico resulta una valiosa herramienta de autocuidado.



El *self-care* o autocuidado es un movimiento enfocado a llevar una vida más consciente y saludable.



Desconectar digitalmente significa organizar tu relación con la tecnología para que te sume, no te desgaste.



El yoga, la meditación y el ejercicio físico ayudan a mantener en óptimo estado la salud física y mental.

guiada, existen plataformas que ofrecen herramientas para ayudar a los jóvenes a reducir el estrés y encontrar momentos de calma en su día a día», añade.

El ejercicio juega un papel fundamental en el autocuidado. Actividades como el yoga y el *running* no solo benefician la salud física, sino que también son excelentes para liberar endorfinas, que ayudan a mejorar el estado de ánimo. Y aunque son actividades que se pueden hacer individualmente, algunos especialistas señalan que practicarlas en grupo contribuye al bienestar emocional.

PARA RECONECTAR CONTIGO

Vivimos en un mundo que no se apaga. El móvil suena (o vibra), el correo no descansa y las redes sociales siempre tienen algo más que decirnos. La tecnología ha mejorado muchos aspectos de nuestra existencia, pero también ha difuminado los límites entre el trabajo, el ocio y el descanso.

Por eso, hablar de desconexión digital es hablar de bienestar. «Aprender a poner pausa a lo digital no significa renunciar a la tecnología, sino usarla con conciencia, equilibrio y propósito. No se trata de apagarlo todo, sino de decidir cuándo, cómo y para qué conectarse», explica Lía, una chica de 21 años.

«Yo misma —por ejemplo— muchas veces paso más de cinco horas al día frente al celular, y lo hago sin darme cuenta. Consulto notificaciones, redes o correos por inercia, no por necesidad. Luego me percaté e intenté organizar mejor mis tiempos en pantalla», señala.

Ese consumo que describe Lía, visto des-

de la psicología, activa un ciclo de atención constante que puede afectar el sueño, la productividad y el estado de ánimo. Por ello, siempre es recomendable establecer horarios de descanso y evitar el uso de dispositivos móviles al menos dos horas antes de dormir, con el objetivo de conciliar el sueño más fácilmente.

Pero ese no es el único beneficio. De forma general, al reducir el ruido mental generado por las notificaciones constantes y la sobreestimulación, pueden explorarse otros intereses, desarrollar nuevas habilidades y aumentar la creatividad.

«Siempre me ha gustado escribir de manera regular y consciente sobre mis pensamientos, emociones y experiencias personales. No es una forma de literatura, tampoco soy una escritora frustrada, ni lo que escribo lo considero un diario tradicional», relata Alejandra, de 24 años.

«Lo que hago es *journaling* —confiesa—. Y sí, quizás sea algo muy propio de mi generación o de mis contemporáneos, pero también creo que es una modalidad ajustable a cualquier persona (sea cual sea su edad) que le interese la exploración emocional, la reflexión interna y el autoconocimiento».

Explorar lo que se siente y por qué se siente: esa es la base de esta práctica que cuenta con una sólida base científica. Desde el estudio pionero de Pennebaker y Beall en 1986, se han realizado más de 400 investigaciones sobre la escritura expresiva, según una revisión del año 2018, publicada en *Perspectives on Psychological Science*.

Por supuesto que, a día de hoy, esa cifra debe haber aumentado considerablemente. Sin embargo, los resultados del estudio conservan su efectividad: el *journaling* beneficia tanto la salud mental como la física. No demanda experiencia previa ni habilidad literaria; lo más importante es la constancia y la sinceridad.

Si bien esta y otras prácticas ya mencionadas gozan de aceptación popular y réplicas en la cultura del *self-care*, lo cierto es que tal movimiento tampoco está exento de críticas. Unos advierten que la comercialización del autocuidado puede llevar a una visión superficial del bienestar; otros temen que se convierta en una responsabilidad individual, desviando la atención de problemas sistémicos más amplios que afectan la salud mental de los jóvenes.

Ambas caras de la moneda tienen su validez. Pero, a pesar de estos desafíos, es innegable que el *self-care* o autocuidado se ha convertido en una herramienta vital para los jóvenes en su búsqueda del equilibrio emocional en un mundo tan complejo.

En última instancia, el *self-care* no es solo una tendencia, sino también un movimiento hacia una vida más consciente y saludable. A medida que los jóvenes continúan explorando estas prácticas, queda claro que el autocuidado ha llegado para quedarse, pues ciertamente ofrece esperanza y sanación en tiempos inciertos.