

VIVIR

La importancia del autocuidado durante y después del confinamiento

Aunque es un tema recurrente en la vida de las mujeres antes de que llegara la pandemia, ahora más que nunca queremos recordarte el valor del autocuidado. Tomarse un respiro es mucho más importante de lo que crees.

Por TAMARA IZQUIERDO • 05 DE MAYO 2020

El [aislamiento por coronavirus](#) está dejando muchas secuelas y, como es habitual, las mujeres solemos dejar nuestras necesidades para el final. [No es el mejor momento para ser perfeccionista](#) y autoexigirse más, pero sí es necesario practicar el autocuidado **de forma que la situación no consiga superarnos y podamos con todo aquel ruido mental de obligaciones y cargas** que muchas veces nos autoimponemos. Te contamos, de la mano de los expertos, por qué es tan importante el autocuidado en tiempos de pandemia y algunos consejos para poder practicarlo con éxito.

El eterno rol de cuidadoras

No es algo que llevemos grabado en el ADN, es algo que culturalmente ha sido asociado a la mujer desde la antigüedad. **El rol de cuidadora, la madre devota, la esposa perfecta y la vecina ideal, la amiga, la hija, la trabajadora, la amante... tenemos tantos papeles que es fácil que nos desborden** esta serie de obligaciones que parecen estar establecidas a priori. [Maïté Issa](#), coach de mujeres, experta en acompañamiento desde la consciencia plena, explica que “después de milenios habiendo asumido el rol de cuidadoras por cultura, tenemos integrada la creencia que es más importante cuidar de los demás que de nosotras mismas. Esa culpa que sienten tantas madres al dejar a los niños para ir a su clase de yoga, y esa necesidad de agotarnos antes de darnos permiso para descansar, son fruto de esa creencia”. **La culpa, la eterna enemiga que sobrevuela nuestras cabezas a diario, que nos hace sentir mal, como si no mereciéramos cuidar más de nosotras**, sin embargo, está comprobado que, una mujer feliz y satisfecha, hace que todo en su entorno fluya con más facilidad.

¿Qué ha cambiado la pandemia? Nos ha desbaratado a muchas de nosotras el planning de actividades diarias y, a consecuencia de esto, en esa reestructuración, el autocuidado vuelve a quedar en último lugar. Hugo Onaindia, psicólogo del centro de psicología [Equilibria](#), explica que “en el nuevo mundo post Covid-19 todas las estrategias de autocuidado y gestión del estrés se han de readaptar ya que, a medio plazo, **las rutinas que teníamos se tienen que reajustar en forma o tiempos. Una situación tan inestable puede hacer que cargues sobre tu espalda demasiadas cosas**”, con esto seguramente te sentirás identificada, no es extraño que Onaindia haya aumentado significativamente el número de sesiones online con pacientes en estas semanas. “No tenemos mucho control sobre lo que pasa en el mundo, hay que tratar de no sobrecompensar y no exigirte demasiado, estar en constante alerta puede desgastarte tremendamente. Permítete un rato al día bajar la guardia, estar sola y leer o hacer alguna actividad tranquila, esto te subirá el ánimo” continúa Onaindia.

Aunque es una empresa que no es nada fácil, el autocuidado es algo necesario para nuestra salud, física y mental, no llevarlo a cabo **puede tener consecuencias como ansiedad, depresión, irritabilidad, conflictos, estrés...** Cuidándote tú vas a poder cuidar de tu entorno desde una posición amable, fuerte y de calma. Pero ¿cómo lograr esto?

El autocuidado como medio

A veces leemos autocuidado y muchas mujeres no saben cómo llevarlo a cabo, “el problema no radica en que las mujeres no saben “qué hacer” para cuidarse. Las revistas están llenas de listas de rutinas, de ejercicios y consejos. En cualquier blog se pueden encontrar miles de rituales de auto-cuidado. La mayoría de las veces, empezamos con una rutina que abandonamos. ¿Por qué? Porque no tiene que ver con el qué, sino con el cómo” explica Maïté Issa. Es cierto que la gran mayoría de las mujeres sabemos perfectamente lo que nos gustaría hacer para cuidarnos pero no logramos incluir ese momento en nuestras rutinas diarias porque las obligaciones nos ahogan. **De hecho pensar en que hay que incluir el autocuidado en el planning del día o de la semana ya aparece como una obligación más que puede destruir el equilibrio y la armonía mental.** A este respecto nos cuenta Issa que “si vemos el autocuidado como una obligación más en nuestra lista de quehaceres interminables, la misma auto-exigencia que nos agota en el día día nos impide disfrutar del autocuidado. Y si no lo disfrutamos, simplemente, el cerebro no identifica el interés de añadir una tarea

más a nuestra agenda. Se trata de aprender a disfrutar, algo que la mayoría hemos olvidado cómo hacer”.

Es importante entonces pararnos a hacer una valoración honesta de nuestra situación actual. “Chequea tu estado de ánimo a menudo y trata de organizar pequeñas pausas que te permitan estar un rato en silencio o hacer cualquier actividad gratificante” recomienda el psicólogo Hugo Onaindia “a un nivel muy básico cuida tu aspecto y trata de mantener una dieta sana, un poco de actividad física te ayudará también. **El sueño es un factor clave y en confinamiento es una de las cosas que se puede ver muy afectada, trata de mantener un ritual antes de acostarte y si te cuesta dormir no des vueltas en la cama,** levántate o coge un libro.” Es cierto que no es fácil gestionar la situación de emergencia sanitaria con el teletrabajo, los hijos, la casa, la pareja... y el autocuidado. Intenta esta vez no dejarte para lo último.

¿De qué forma puedes poner en práctica el autocuidado en estos momentos? “No importa en absoluto si tu autocuidado es meditar, hacer ejercicio o llamar a una amiga. No importa si no se parece al autocuidado que ves en las RRSS. Lo único que importa es que te conecte con el disfrute. 5 minutos al día son suficientes, y puede ser cada día una actividad diferente” explica Maïté Issa, **¿crees que podrías dedicar 5 minutos de tu plan de actividades diario a cuidarte y a disfrutar de una actividad que te haga sentir mejor?** Prueba con aquello que te haga disfrutar verdaderamente, escuchar música, meditar, cocinar, leer, mirar al cielo en silencio, pintar, tocar un instrumento, una sesión de spa casero... el autocuidado en estos días es mas importante de lo que crees, eres importante, concédete el permiso, te lo mereces y es el mejor regalo que puedes hacerte a ti y a tu entorno.