

La importancia de fomentar el autocuidado

El ritmo acelerado de vida y las múltiples responsabilidades pueden llevarnos a descuidar nuestro bienestar. Sin embargo, muchas personas aún carecen de acceso a la información o recursos necesarios para implementar prácticas de autocuidado en su vida diaria, por lo cual, un enfoque intersectorial puede ser crucial para el bienestar de la población.

Aunque somos responsables de nuestro propio autocuidado, existen factores externos que pueden dificultarlo, como la falta de acceso a servicios de salud mental y otros recursos esenciales. Además, la carencia de programas educativos, tanto en el sistema formal como en la sociedad en general, es preocupante.

En ese escenario, es crucial que tomemos medidas proactivas para fomentar una cultura del autocuidado, promoviendo ritmos de vida más conscientes que se ajusten a las necesidades individuales y establecer relaciones afectuosas basadas en el apoyo y la cooperación, donde los límites y la comunicación sean fundamentales. Fomentar talleres sobre autoconocimiento y manejo de emociones ayudará a las personas a identificar sus necesidades, aceptarse y perdonarse a sí mismas. Además, debemos promover, desde edades tempranas, una cultura donde conectemos con nuestro entorno ambiental, lo que nos permitirá disfrutar de las riquezas de la naturaleza.

La invitación es a dedicar unos minutos diarios a crear espacios de silencio y reflexión, lo que nos permite conectar con nuestro interior, reducir el estrés y encontrar claridad en la rutina diaria, mejorando así nuestro bienestar.



**Daniela Mardones
Gutiérrez**
Académica de
Vinculación con el
Medio
Facultad de
Odontología y
Ciencias de la
Rehabilitación
Universidad San
Sebastián