



# AUTOCUIDADO Y BIENESTAR



La salud mental no es solo la ausencia de enfermedades mentales; incluye nuestro bienestar emocional, mental y social en general. Como profesionales de la construcción, saben que nuestros trabajos requieren concentración y precisión, y pueden ser físicamente exigentes. Entendemos lo importante que es cuidar nuestra salud física y prevenir lesiones. También es igual de importante cuidar nuestra salud mental y tomar medidas preventivas.

Las largas jornadas, las exigencias del horario y los desafíos de nuestro trabajo a veces pueden volverse abrumadores, lo que hace que el autocuidado y el enfoque en el bienestar sean aún más importantes.

## ¿Qué es el autocuidado?

No te dejes engañar. El autocuidado no se trata solo de masajes y jugos verdes. A menudo, las conversaciones sobre autocuidado y bienestar se centran en lujos como masajes u otras formas de "consentirte", pero el autocuidado en realidad se refiere a las acciones que tomas para priorizar tu bienestar mental, emocional y físico, para construir resiliencia y mantener el equilibrio en tu vida.

Las percepciones erróneas comunes nos dicen que el autocuidado es solo "autoindulgencia" o egoísmo. Además, puede parecer que el autocuidado requiere mucho tiempo y dinero. Ninguna de estas ideas es cierta.

Veamos algunas ideas sobre cómo incorporar el autocuidado en tu trabajo y vida:

- **Prioriza los descansos:** Tomar descansos cortos a lo largo del día puede ayudarnos a recargar energías y mantener la concentración. Usa este tiempo para relajarte, estirar o realizar un ejercicio rápido de atención plena.
- **Conéctate con los demás:** Las relaciones sólidas con compañeros de trabajo, seres queridos y amigos son importantes. Saca el tiempo para conectar y pedir ayuda si la necesitas.
- **Establece límites:** Di "no" cuando te sientas abrumado y pide ayuda cuando lo necesites. Esto te ayudará a priorizar tu bienestar y evitar el agotamiento.
- **Mantente activo:** Nuestros trabajos pueden ser físicamente exigentes, y al mantenernos activos, apoyamos tanto nuestra salud física como mental. El ejercicio, ya sea intenso o no, puede mejorar tu estado de ánimo y reducir el estrés.
- **Haz tiempo para ti mismo:** Encuentra tiempo para tus pasatiempos y actividades favoritas. Puede que no sea todos los días, pero dedica tiempo a hacer lo que más disfrutas, ya sea solo o con otros.
- **Practica técnicas de manejo del estrés:** Ya sea la respiración profunda, ejercicios de conexión a tierra, meditación o actividad física, encuentra lo que mejor funcione para ti para gestionar el estrés de manera efectiva.

Recuerda, todos tenemos salud mental y, al igual que nuestra salud física, requiere cuidado y mantenimiento proactivo. El autocuidado no es egoísta.

Saca el tiempo para el autocuidado y tu bienestar. Las necesidades y prácticas de autocuidado de cada persona serán diferentes, pero todos necesitamos apoyar nuestra salud mental.

Obtén acceso a  
recursos de salud  
mental ahora

