

## ¿CÓMO AUTOGESTIONAR NUESTRO BIENESTAR?

Por: Andrea Rojas Jiménez

Talento Humano.

Actualmente el bienestar se ha vuelto prioritario en la vida de las personas, las situaciones sociales difíciles de los últimos años han hecho que se reevalúe su importancia y se reconozca su rol dentro de la salud física, mental y emocional. El bienestar se relaciona con las necesidades y gustos de cada individuo, existen diferentes alternativas, elementos y actividades que conllevan a ese estado de “estar bien”, pero lo más importante es la autogestión propia, las conductas o acciones cotidianas que se desarrollan para obtener el bienestar, eso que se hace por sí mismo, que también se conoce como auto (propio o por uno mismo) cuidado del latín cogitâtus (pensamiento), es decir eso que pensamos para si mismo, para el cuidado propio, para el bienestar de uno mismo.

En ese sentido, a continuación, se mencionan algunas acciones que pueden autogestionarse en pro del cuidado de si mismo y que aportan en gran medida al bienestar:

**Actividad física regular:** Evite siempre el sedentarismo, en su día a día promueva la actividad física: prefiera las escaleras en vez del ascensor, use ciclovías, ciclorutas o senderos peatonales cerca a usted, haga pausas activas en su casa o en su trabajo.

**Alimentación sana:** Incluye horarios, composición y cantidad. El buen funcionamiento del cerebro depende de los nutrientes que reciba, ciertos alimentos inducen o reducen nuestro rendimiento. Por lo tanto, es recomendable que se tome conciencia de qué y cómo se come.

**Regular el estrés:** En situaciones de estrés es más posible sufrir de ataques cardíacos, porque el corazón se acelera y aumenta su presión arterial. El estrés daña las arterias debido a una mayor producción de hormonas y un aumento en el flujo sanguíneo, por tal motivo es importante reconocer cuando esos momentos de estrés están haciendo afectación en su cuerpo y poder actuar frente a ello.

**Tiempo para ti:** Es importante que dediques tiempo a ti mismo, a escuchar tu cuerpo y emociones, a que des un espacio a tus actividades preferidas en donde puedes desconectarte de tus jornadas de trabajo, además tiempo para relajarte y darte amor propio.

Buen sueño: Cuando el cuerpo no descansa lo suficiente pasa la factura, por eso es bueno un descanso reparador de 6 a 8 horas diarias para que las células del cerebro puedan funcionar de manera óptima cada día, todos los días. El descanso es necesario no solo para evitar daños a su salud, sino también para poder obtener un mejor rendimiento en las tareas que realizamos, mejorando la atención y concentración.

Prevenir consumo dañino: Evite fumar, modere el consumo de alcohol, evite el consumo de sustancias psicoactivas. Busque ayuda si siente que ha perdido el control sobre estos hábitos y estos están empezando a afectar su economía, sus relaciones sociales y el seguimiento de la normatividad.

Las anteriores acciones, son responsabilidad propia, se logran a partir de su propia gestión, de la importancia que usted le dé a su bienestar y a su salud física, mental y emocional; sepa que usted siempre podrá modificar, agregar y complementar cualquier rutina, con el fin de que se adecue a sus necesidades y a sus gustos, no tiene que generar actividades que le frustren, pero si que le aporten a usted, con las que usted se sienta pleno, satisfecho y sobre todo lleno de vitalidad.