

Visión Osedev

UNA INTROSPECCIÓN EN BUSCA DEL **equilibrio** SALUDABLE

RECONOCER QUÉ NOS HACE BIEN Y QUÉ QUEREMOS CAMBIAR DESDE EL AUTOCONOCIMIENTO



Pocas veces nos detenemos a observar cómo nos sentimos. Cuando lo hacemos, ¿encontramos cosas para cambiar? ¿Y si nos miráramos con la sabiduría de la vejez? Te proponemos algunas herramientas para conocerte mejor, escucharte y gestionar tus emociones.



Mirarnos hacia adentro

La mayoría de las personas, incluso con realidades y estilos de vida distintos, nos cuesta parar la pelota y preguntarnos cómo estamos, qué sentimos, qué queremos. Se trata del famoso árbol que tapa el bosque, o de lo urgente impidiéndonos conectar con lo importante: nosotros mismos. Pero ¿qué pasaría si pudiéramos mirar cada tanto hacia adentro? ¿Qué encontraríamos? ¿Podríamos hacer cambios para manejar las emociones, sentirnos en bienestar y tener una vida más saludable, en el sentido más amplio?

Y si pudiéramos vernos con la sabiduría de la vejez. ¿Qué consejos nos daríamos? Seguramente nos diríamos que la vida es corta para pasarla estresados, que nos cuidemos y disfrutemos más.

Para poner en acción los cambios que sean necesarios es fundamental desarrollar la inteligencia emocional, es decir, la habilidad para reconocer y gestionar las emociones, desde el autoconocimiento. El objetivo es disfrutar de una vida plena y saludable, dentro del contexto de cada persona, y el camino para lograrlo es identificar las emociones que generan nuestros pensamientos, valores y acciones, internalizar cómo influyen en la salud y adquirir herramientas para manejarlas de la mejor manera.



¿CUÁNTO SABÉS sobre vos?

Encontrar un equilibrio y bienestar que permita disfrutar de los buenos momentos y atravesar con menos costo las situaciones desagradables depende de las características personales. No sirve forzar recetas ajenas o tratar de aplicar fórmulas con calzador; es necesario encontrar el propio camino. Y para eso hay algunas herramientas simples de autoconocimiento que pueden ser de ayuda:

HACERSE PREGUNTAS

¿En qué soy bueno? ¿Qué me gusta hacer? ¿Qué me genera tristeza o enojo? ¿Qué me da paz? Con el paso de los años las respuestas van cambiando. ¡Y eso es lo más interesante!

REGISTRAR LO QUE SENTIMOS

Sin imponerse una redacción diaria, se pueden volcar en un cuaderno los pensamientos y las emociones que resulten relevantes. A cualquier edad, escribir ayuda a ver y entender lo que nos pasa.

EMPEZAR O SOSTENER UNA PSICOTERAPIA

Es un espacio personal en el que se trabaja en forma privada para mejorar la calidad de vida. ¡No te lo pierdas!

UNA CHARLA SINCERA

Pedirle a alguien de confianza que diga cómo nos ve en determinado aspecto nos ayuda a detectar conductas o características que quizás no vemos por nuestra cuenta.



» LAS PREGUNTAS DEL MILLÓN

Ponerse uno mismo bajo el foco de la atención es clave. Por ello, el Instituto de Bienestar Integral propone utilizar lo que denominan "Rueda del autoconocimiento", una herramienta para mirar hacia adentro utilizando cinco preguntas:

- #1** ¿QUÉ PERCIBO CON MIS SENTIDOS?
- #2** ¿QUÉ SIENTO?
- #3** ¿QUÉ PIENSO?
- #4** ¿QUÉ QUIERO?
- #5** ¿QUÉ ACCIONES VOY A TOMAR?

Si logramos responderlas en situaciones distintas habremos dado un gran paso en el proceso del autoconocimiento.

El cuerpo te da pistas

Son muchas las señales que envía el cuerpo para distinguir lo que nos hace bien de lo que nos hace mal, para poder decir que no y poner límites, y para potenciar aquello que nos hace crecer. Solo hace falta prestar atención:



- **¿Al volver a tu casa te notás sin energía o con pensamientos negativos?**
Proponete identificar qué lugares o personas te estresan o te bajan el ánimo. Si bien es recomendable poner límites cuando algo nos hace mal, no siempre podemos evitar las situaciones que nos generan estrés o enojo. En cambio, la propuesta es aprender a gestionar esas emociones para que no nos desborden. Inhalar y exhalar profundo y mover el cuerpo para relajarlo pueden ser de ayuda.
- **El dolor de cabeza, el cansancio, la acidez, las palpitaciones, el aumento del ritmo de la respiración o la sudoración pueden ser mensajes de que algo no anda bien.** Si son recurrentes, no dejes de atender esas señales.
- **Ubicá los espacios y las actividades que te hacen sentir bien y date permiso para dedicarles más tiempo.**

¿Sabías que...?

La inteligencia emocional está relacionada con factores protectores de la salud y con factores constructores de relaciones saludables.



» CINCO HERRAMIENTAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

- 1. AMPLIAR** el vocabulario emocional, aprender a ponerle nombre a lo que sentís.
- 2. PRESTAR ATENCIÓN** a las manifestaciones físicas de las emociones.
- 3. ENCONTRAR** la relación entre lo que sentís y lo que hacés.
- 4. IDENTIFICAR** qué situaciones generan sentimientos intensos.
- 5. OBSERVAR** cómo afectan a los demás las vivencias propias.

Recordá que las emociones son "contagiosas".

Además de estos recursos, ayuda saber que el tiempo debe ser el gran aliado. Como sostiene el Centro Árbol, no te apresures a querer explicar por qué te sentís de cierta manera. Primero es importante descubrir en qué partes de tu cuerpo están impactando las emociones. Luego, de forma natural y no forzada, vas a tener más claro por qué te estás sintiendo así.



Una cita con vos mismo

Algunas ideas para regalarte un lindo momento:

- LEER, PINTAR, ESCUCHAR MÚSICA.**
- IR A UN MUSEO O LUGAR QUE TE GUSTE Y QUE HACE TIEMPO NO VAS.**
- COCINAR ALGO RICO (¡O SALIR A CENAR!).**
- EMPEZAR UN HOBBY: ¿CORO? ¿REMO? ¿CERÁMICA?**

» MOVER EL CUERPO ¡Y LA MENTE!

Hacer ejercicio de forma regular ayuda a tener una buena salud tanto física como mental. Ya sea caminar diariamente o practicar algún deporte, la actividad permite:

- * **SENTIRNOS CON MÁS ENERGÍA.**
- * **ESTAR MÁS ABIERTOS A LOS DESAFÍOS.**
- * **DESCARGAR TENSIONES TRAS MOMENTOS DE ESTRÉS.**
- * **REDUCIR EL IMPACTO DE LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD.**
- * **DORMIR MEJOR.**
- * **LOGRAR UNA SENSACIÓN DE BIENESTAR.**



RESPIRAR profundo

La respiración profunda ayuda a relajarse y disminuir la intensidad del día. Y también es una herramienta para meditar y concentrarse en uno. Para practicarla podés:

- 1** Sentarte o acostarte y colocar una mano en el estómago y la otra sobre el corazón.
- 2** Inhalar lentamente hasta sentir que el estómago se eleva.
- 3** Sostener la respiración un momento.
- 4** Exhalar lentamente, sintiendo cómo desciende el estómago.

ADemás, MEDITAR, PRACTICAR YOGA Y ELONGAR SON IDEALES PARA CONVERTIR EN UNA ALIADA PARA EL AUTOCONOCIMIENTO.