

* AUTOCUIDADOS NECESARIOS EN EL CONTEXTO DE LA DENUNCIA ANTE ENTES JUDICIALES



ELABORADO POR PSICOL. KHINVERLY MARRERO

Cuando hablamos de autocuidado nos referimos a “la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidad con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica” (Según la OMS).

Hay **distintos tipos de autocuidado**, los más comunes son: el autocuidado físico, social, mental y emocional.

- **El autocuidado físico:** tiene relación con atender nuestro cuerpo físico y nuestra salud, en cuidar lo físico a través de acciones que beneficien el cuerpo, desde una alimentación sana hasta ejercicios.
- **El autocuidado social:** consiste en la relación que tienes contigo y con los demás. Cuando estás bien contigo también lo estás con los otros a través de la empatía y la solidaridad.
- **El autocuidado mental** se relaciona con lo cognitivo, con todo aquello que tenga que ver con cultivar la mente, como leer, aprender algo nuevo y el cuidado de los pensamientos. Lo importante es mantener una mente activa, ejercitar el cerebro y la mente.
- **El autocuidado emocional** se basa en cuidar las emociones, reconocerlas y no evadirlas para tratar de sentirse bien.



¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE EL AUTOCUIDADO EN EL CONTEXTO DE LA DENUNCIA?

Los espacios de denuncia lamentablemente se caracterizan por ser estigmatizante y muchas veces violento en cuanto al abordaje de los casos. Teniendo como consecuencia que la persona reviva la situación traumática y asuma nuevamente el rol de “víctima” y deje de percibirse como sobreviviente de la situación de violencia. Esta vez no sólo como víctima de un delito, si no de la incomprensión del sistema.

¿CÓMO PODEMOS AUTOCUIDARNOS? ✱

Identificar qué aspectos nos proporcionan bienestar y malestar físico y emocional. Prestar atención a cómo nos sentimos es un paso fundamental para iniciar el autocuidado. Es importante vigilar nuestro estado físico o emocional cada día y analizar qué factores pueden haber influido en ello.

Ej.: Si a lo largo del día notas que tienes menos energía de lo habitual, analiza: ¿has dormido lo suficiente?; ¿has cambiado tu dieta habitual los últimos días? También pudiera ser, que te encuentres más agitado o angustiad@ de lo habitual. Entonces, pregúntate: ¿has tenido algún conflicto con alguien?; ¿necesitas expresar algo que estás callando? Una vez tomes consciencia de estas cuestiones, proponte qué necesitas potenciar o suprimir para mejorar tu bienestar físico/psicológico.

Fomenta lo que te hace sentir bien. Es importante reforzar estos momentos y provocarlos conscientemente. Busca y reserva un espacio de tu tiempo al día para ti, para integrarlo en tu día a día. Toma esto como prioridad, es igual de importante que otros aspectos de tu día a día. Pueden ser gestos pequeños como reservar 15 min de ejercicio, tomarte 10 min al finalizar el día para meditar, salir a caminar a última hora de la tarde, salir al balcón para ver el atardecer, etc. Es importante, que además puedas tomar consciencia del bienestar que reporta este pequeño gesto en ti.

Suprime lo que te resta energía. Una vez identifiques los aspectos que no te hacen bien en tu día a día, trata de reducir o cambiar las acciones que te restan. Por ejemplo, si sabes qué alimentos te sientan mal, quizás sea una buena opción plantear reducir ese tipo de alimentos. O si te das cuenta, por ejemplo, de que te cuesta decir no a ciertas propuestas de tu entorno o hay relaciones que te desgastan y esto repercute posteriormente en tu estado de ánimo, quizás sea un buen momento para intentar trabajar la asertividad y poner límites. De igual forma, es muy importante atender a la comunicación que tenemos hacia nosotr@s mismos y reducir aquellos mensajes negativos como pueden ser los “no puedo”, “no soy capaz”, “soy un desastre...” y reformularlos de manera realista.