



Por **DR. ZACHARY REEVES-BLURTON**

Subdirector del Centro de Atención Plena, Compasión y Resiliencia de la Universidad Estatal de Arizona /estudia y enseña prácticas basadas en la atención plena para la reducción del estrés, la autenticidad, el liderazgo, el equilibrio de vida y la resiliencia como un camino hacia un mayor crecimiento, desarrollo y éxito personal y profesional. Recibió su Doctorado en Educación (Ed.D.) en Liderazgo Educativo e Innovación del Colegio de Maestros Mary Lou Fulton de la ASU.

¡ESTE AÑO, PRIORIZÁTE!

“...ANTES DE QUE PODAMOS AYUDAR A OTROS, TENEMOS QUE AYUDARNOS A NOSOTROS MISMOS”

Probablemente todos lo hemos dicho en algún momento de nuestras carreras: este año voy a ser una prioridad. Para 2023, es hora de hacerlo realidad. Con el período prolongado de cambio, incertidumbre y agitación física, emocional y financiera relacionada con la pandemia de los últimos años, el estrés y el agotamiento relacionados con el lugar de trabajo se encuentran en niveles epidémicos en todas las industrias y demografías. Para aquellos de nosotros en las llamadas industrias del cuidado (salud, medicina veterinaria, respuesta a emergencias, trabajo social, asesoramiento y educación, entre otras), nuestros campos siempre han sido difíciles de establecer límites. Las personas se sienten atraídas por nuestras áreas profesionales para hacer una diferencia. Siempre hay un caso más para ver, una situación para resolver o una llamada para hacer antes del final del día; el "qué pasaría si" de ayudar a una persona más puede ser una razón convincente para quedarse en el trabajo un poco más tarde. Es esta capacidad de cuidado y empatía, irónicamente, lo que ubica a las enfermeras,

médicos, veterinarios, educadores y otros especialistas del cuidado entre los profesionales con las tasas más altas de agotamiento, fatiga por compasión y depresión. En nuestra oficina, tenemos un dicho: antes de que podamos ayudar a otros, tenemos que ayudarnos a nosotros mismos. Antes de que podamos proporcionar empatía a los demás, debemos tener compasión por nosotros mismos. Si estamos agotados, estresados y exhaustos, no tenemos la capacidad mental, emocional o física para el trabajo intensivo en habilidades en el que confían nuestros pacientes, clientes y equipos. Por eso es tan importante el verdadero cuidado personal: atender nuestras necesidades emocionales, espirituales y físicas de manera continua, no solo un día. A medida que avanzamos en el nuevo año, nos debemos a nosotros mismos, a nuestras familias, clientes, pacientes, equipos y personal priorizar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, el establecimiento de límites y el autocuidado. Entonces cómo podemos hacer esto? ¿Cómo podemos sacar tiempo para cuidar de nosotros mismos sin comprometer el cuidado que ofrecemos a los demás?

Cambiar nuestras perspectivas

Hay un viejo adagio: no se puede verter de una taza vacía. Es importante llenar nuestras propias tazas primero. Puede ser difícil para los cuidadores decir 'no'. Priorizarnos a nosotros mismos puede parecer egoísta cuando hay pacientes que sufren, clientes que confían en nosotros y cuando nuestros colegas están luchando tanto como nosotros. Sin embargo, si estamos agotados, crónicamente estresados y agotados, no podemos ofrecerles la energía, el enfoque y la empatía que merecen. El autocuidado y la autocompasión son, en última instancia, desinteresados, no actos egoístas, cuando nos permiten el ancho de banda para atender mejor las necesidades de los demás.



Fotografía: Shutterstock.com

Identificar nuestras necesidades

Una vez que cambiamos esas perspectivas y reconocemos la necesidad de priorizarnos, tenemos que descubrir qué necesitamos. Pensando en sus propios requisitos físicos y emocionales, pregúntese: ¿Cuánto espacio (emocional o físico) y soledad necesito recargar? ¿Qué me refresca y nutre genuinamente cuando estoy agotado? ¿Qué me da energía? ¿Cuándo me siento en mi mejor momento? ¿En mi peor momento? Una vez que hayamos respondido estas preguntas, podemos comenzar a establecer límites en torno a nuestras respuestas al hacer tiempo para priorizar aquellas cosas que nos refrescan y recargan y contribuyen a nuestro bienestar.

Haz pequeños cambios

Incluso cuando sabemos que algo debe cambiar e identificamos lo que debemos hacer, mantenerlo puede ser difícil. Alternativamente, pensamos que podemos "depositar" nuestro cuidado personal, con la esperanza de que los beneficios de ese fin de semana largo una vez al mes o un día de mimos puedan hacer una diferencia en nuestros niveles de estrés, todo mientras no hacemos nada en el día a día para abordar esos factores estresantes. Simples cambios en la rutina o la perspectiva pueden marcar diferencias duraderas. Entonces, ¿cómo es el autocuidado sostenible y efectivo? Eso depende de lo que haya identificado como sus necesidades. Podría parecer que dedicas media hora al día a hacer ejercicio, relajarte con un libro o escribir en un diario. Sin embargo, también podría ser tan simple como:

- Dedicar diez minutos en la mañana para meditar.
- Poner su podcast favorito o un audiolibro durante el viaje al trabajo en lugar de escuchar las noticias de radio.
- Tomar cinco minutos para hacer y empacar un almuerzo saludable todos los días.
- Ojear imágenes o recuerdos que te traen alegría o gratitud en lugar de desplazarte por las redes sociales o noticias que alimentan tu ansiedad.
- Dejar de lado tu teléfono o apagar la televisión un poco más temprano cada noche para poder dormir un poco más.

Al final, el autocuidado tiene que ver con la compasión: ¿no merecen nuestros clientes lo mejor de nosotros y no merecemos nosotros estar en nuestro mejor momento? ¿No se lo merecen nuestras familias y equipos? Cuando podemos comenzar a tratarnos con la misma prioridad y atención que dedicamos a nuestros clientes, pacientes, equipos y familias, todos nos beneficiamos.

Fuente: Dr. Zachary Reeves-Blurton - Assistant Director of the Arizona State University Center for Mindfulness, Compassion and Resilience y ASU News.

VALENTINAS PARTY WORLD

**VENTA AL MAYOREO Y MENUDEO
TODO LO QUE NECESITA PARA SUS FIESTAS**

TRES LOCALIDADES EN EL VALLE DEL SOL

<p>CALLE 24 Y MCDOWELL 2454 E MCDOWELL RD PHOENIX, AZ 85008 (602) 275-2232 LUNES A SÁBADO 8:00AM A 7:00PM DOMINGO 1:00PM A 5:00PM</p>	<p>AVENIDA 35 Y VIRGINIA 2540 N 35TH AVE #2 PHOENIX, AZ 85009 (602) 442-9487 LUNES A SÁBADO 7:00AM A 8:00PM DOMINGO 9:00AM A 5:00PM</p>	<p>AVENIDA 43 Y CACTUS 4322 W CACTUS RD, GLENDALE, AZ 85304 (602) 595-0880 LUNES A SÁBADO 8:00AM A 8:00PM DOMINGO 9:00AM A 5:00PM</p>
---	---	---

Fotografía: Shutterstock

