

La importancia del autocuidado cognitivo

Veamos por qué es fundamental no olvidarnos de las rutinas de autocuidado cognitivo.

Autocuidarnos debe ser una de las tareas y objetivos primordiales en el día a día. Cuidarte en todos los ámbitos, sin excepción, tendría que ser lo más importante para ti.

Hablo no solo de alimentarnos bien, hacer ejercicio, mantener relaciones sanas con los demás, ser agradecido, respetuoso, buscar la serenidad (por ejemplo, a través de ejercicios de respiración, Mindfulness, yoga, música, etc.), tener espacio para ti mismo, ponerte límites, etc. **Hablo además del necesario cuidado cognitivo que también debes procurarte.**

¿En qué consiste el autocuidado cognitivo?

El autocuidado cognitivo se consigue estando atentos a lo que te dices cuando estás mal, a **cómo te hablas**, qué tono utilizas cuando te hablas a ti mismo.

Si constantemente te estás juzgando, si te insultas, si te echas la culpa de todo, si cada vez que te equivocas te desprecias, si te repites frases del tipo: “soy tonto, soy un inútil”, “no sirvo para nada”, “todo me pasa a mí”, “tengo la culpa de todo”... debes saber una cosa: **te estás maltratando y como consecuencia te sentirás mal**, sufrirás depresión o ansiedad, tu autoestima se estará gravemente afectada, no confiarás en ti mismo, te mostrarás inseguro y de seguro sufrirás mucho. Piensa que esas mismas palabras se las dijeras a alguien de forma constante y generalizada: hundirías a esa persona.

¿Puedes hacer algo?

Sí, sí que puedes. Gracias a la neuroplasticidad de tu cerebro, **eres capaz de construir nuevas rutas neuronales**, y poco a poco deshacer las rutas que has construido con tu autodiálogo tóxico. ¿Cómo? Debes proponerte cambiar tu lenguaje interior; para ello deberás estar muy atento a cuando aparezca este autosabotaje.



Una vez detectado te recomiendo que escribas qué es lo que te estabas diciendo, dónde aprendiste a hablarte así (¿quién te habla o habló de esa manera?), que te preguntes si lo que te dices te está ayudando o no, si tú se lo dirías a alguien y si crees que te ayudaría que otras personas te hablaran así. La respuesta es obvia, no, no te ayudaría. A continuación, **escribe lo que sí deberías decirte**, eso que realmente te ayude, te sirva y se ajuste a la realidad.

Si te comprometes con este ejercicio, si cada vez que te hablas mal, eres capaz de pararte, escribir, reflexionar y hablarte y decirte lo que sí te ayuda, tu vida cambiará a mejor: mejorará tu autoestima, te sentirás mejor, tu ansiedad

descenderá, porque habrás cambiado un aspecto esencial y estarás en un proceso continuo de autocuidado cognitivo: tu cerebro se modificará cada vez que hagas este ejercicio, hasta que lo conviertas en un hábito, y hablarte de forma saludable sea lo más habitual para ti.

Por otra parte, **es necesario también que aprendamos a cuidar lo que sentimos, a gestionar nuestras emociones.** Normalmente si te hablas mal, es posible que también te castigues por sentirte mal, que no te permitas estar triste, cansado, o que cuando sientas ira te sientas culpable, sentirás culpa casi por todo...

La buena noticia es que también podemos aprender a gestionar nuestras emociones. Y todo pasa por, en primer lugar, tomar la decisión de hacerlo y proponértelo.

Te dejo un fácil ejercicio que puedes poner en práctica ya: cuando te sientas mal, pregúntate qué sientes, qué emoción estás sintiendo, dónde la sientes en tu cuerpo, y con qué intensidad (del 0 al 10), acepta esa emoción, simplemente está ahí y si quieres, durante 60 segundos, pon tu mano donde la sientes, y como si fuese un animalito, o una plantita, o un bebé, cuídala con tu mano, dale calorcillo, dile que la aceptas y déjala que poco a poco pierda intensidad.

Cuando eres capaces de nombrar, localizar, cuantificar y cuidar tu emoción, estás haciendo un trabajo impresionante a nivel cerebral: estás racionalizando la emoción; pasa de estar localizada en la amígdala (centro que regula nuestras emociones), a pasar a la parte prefrontal del cerebro, es decir, es procesada mentalmente por la parte del cerebro que se ocupa de reflexionar, por lo que, con este simple ejercicio, has conseguido “migrar” tu emoción y estás aprendiendo a gestionarla y a transformarla.

Uno de los factores de éxito es sin duda la gestión emocional, comprender lo que nos pasa por dentro, prestar atención a lo

que nos decimos, cambiar y transformar nuestro lenguaje interno, aceptar lo que sentimos y ser compasivos con nosotros mismo, es la clave de nuestro bienestar.

Fuente: [psicologiaymente](#).