

ÚLTIMA HORA Encuentran muerta en el Canal Imperial a la mujer desaparecida hace dos días en Zaragoza

HERALDO SALUDABLE

Consultorio médico Consulta a tu médico

Cuando priorizar nuestro bienestar también tiene límites: "No es autocuidado si abandonamos a los demás"

El bienestar personal se ha convertido en una prioridad visibles. Sin embargo, más allá de velas aromáticas y días de descanso, esta práctica también implica decisiones difíciles y, en ocasiones, confrontaciones necesarias.

[Estafas románticas en Aragón: "Me enamoré de alguien que no existía"](#)

EXCLUSIVO SUSCRITORES

NOELIA AMORÓS NOTICIA / ACTUALIZADA 14/6/2025 A LAS 05:00



Podemos empezar con actividades o pequeñas rutinas, como practicar ejercicio, yoga, mindfulness, meditación, leer o escribir un diario emocional sobre cómo nos sentimos. **Getty Images**

El autocuidado se ha convertido en un lema frecuente en las redes sociales con frases que invitan a desconectar o "hacer lo que me apetece". También hay tutoriales en los que muchos usuarios explican cómo hacerlo, y **donde el bienestar personal se ha convertido en una prioridad visible**. Sin embargo, más allá de velas aromáticas y días de descanso, esta práctica también implica decisiones difíciles y, en ocasiones, confrontaciones necesarias. En medio de esta [tendencia](#), muchos la han utilizado como **una excusa para justificar decisiones que, más que saludables, son evasivas o algo egoístas**.

Bienestar, tanto físico como mental o emocional. Es decir, es la responsabilidad que tenemos con nosotros mismos. No es solo leer, ver series, hacer deporte o dormir bien, sino que es **"la decisión de dejar de traicionarse, de no seguir dejándose a un lado para responder a lo que se espera o a lo que se exige. Es un gesto de responsabilidad subjetiva"**, define la psicóloga Ana Pamplona. "Es poner límites, buscar ayuda cuando se necesita, una afición, una actividad... tener pequeñas cosas que nos aporten ese bienestar en el día a día, y que podamos dedicar **dentro de nuestra rutina un espacio a la felicidad**", añade Sara Carnicer, psicóloga y coordinadora del grupo de mediación del Colegio Profesional de Psicología de Aragón. No se trata de un estado de felicidad constante, sino de momentos en los que sentirse bien con uno mismo, permitirse tener un rato de desconexión en el que hacer algo que nos nutre.

- 1 Desalojada en el barrio más conflictivo de Zaragoza: ¿Dónde voy con 8 hijos a mi cargo?
L. LOZANO
- 2 El falso túnel de salida de Zaragoza hacia Castellón se recibe con alborozo y alguna que otra queja: 'Era un atasco continuo'
MÓNICA FUENTES
- 3 Consulta el horóscopo de hoy: viernes, 18 de julio de 2025 | Zodiaco
PROFESOR BOGDANICH
- 4 Ni Primark ni Ikea: la tienda más famosa de Puerto Venecia en Zaragoza con 14.416 reseñas
ALBA CASTILLO
- 5 La sentencia de la Audiencia de Zaragoza que deja claro a la banca que tiene que devolver los gastos hipotecarios
B. ALQUÉZAR

ETIQUETAS

Salud

Salud Mental

Psicología

ult
sta

ivir
res
ad y



ps.lissette
17.7K seguidores

Ver perfil

6

FORMAS

DE PRACTICAR EL
AUTOCUIDADO

@ps.lissette

[Ver más en Instagram](#)

99 Me gusta

ps.lissette

El autocuidado es parte fundamental de nuestra vida, es importante para cuidar de nuestra salud física y mental y es por ello que he elaborado este post con algunas recomendaciones ✨

Recordar que el autocuidado es tomarse el tiempo de hacer cosas que disfrutes o te hagan sentir mejor, especialmente en momentos de malestar emocional. El autocuidado es cualquier acción orientada al cuidado propio de la vida, la salud y nuestro bienestar

Y tú, practicas el autocuidado? 🧐

.
. .
. . .

#saludmental #psicologia #autocuidado #selfcare #tips

Añade un comentario...

"En redes sociales se multiplica como consigna: 'cuidate', 'priorízate', 'pon límites'... **Pero autocuidarse no es fácil**", cuenta Pamplona. En estas

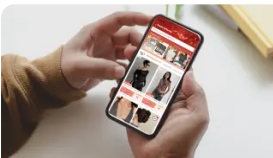
tenemos esa falta de empatía, advierte Carnicier. Lo vemos, por ejemplo, en los mensajes: "El 'no respondí porque estoy en mi autocuidado', y más que un autocuidado es una falta de comunicación; o 'no puedo ayudarte porque me estoy priorizando', y lo que hacemos es evitar el conflicto. **No es autocuidado si abandonamos a los demás y no tenemos esa responsabilidad emocional con el de al lado**", analiza la mediadora, que lo ejemplifica con el conocido término 'ghosting'.

Las redes se convierten en herramientas ambiguas, ya que "visibilizan, pero también corren el riesgo de hacer del autocuidado una estética o una moda. El peligro es que, al simplificarlo, nos desconectemos de su profundidad: **el autocuidado no es un consumo, es una transformación**", opina Pamplona.

TE PUEDE INTERESAR



Qué significa que haya personas que se creen expertas en todo, según la psicología



Qué son los 'patrones oscuros' que usan Shein o Temu: "Aprovechan cómo funciona el cerebro bajo presión emocional"

El autocuidado implica una escucha, pero no una escucha cualquiera, sino "una que se atreve a preguntar '¿qué necesito?' y a tolerar que esa respuesta tal vez no sea cómoda, ni estética, ni fácil de mostrar. A veces, **autocuidarse es apagar el teléfono, cancelar un compromiso, dejar de esforzarse por gustar**. Y eso, en una cultura que premia la disponibilidad constante, el rendimiento y la imagen, puede sentirse como una falta o como una pérdida", considera Pamplona. Es entonces cuando aparecen los sentimientos de "culpa por no estar, no responder... pero esa culpa no es señal de que estamos haciendo algo mal, sino de que algo viejo se está desmoronando", añade.

La forma de practicar este autocuidado de forma sana y consciente es estableciendo límites con empatía, **teniendo en cuenta "nuestra necesidad, pero también la del otro**, y responder de una manera empática con una explicación o con un entendimiento de la necesidad del otro", sugiere Carnicier, y también "pedir ayuda cuando se necesita, y no solo desconectar de todo mi alrededor". La psicóloga sugiere que "habría que reflexionar antes de actuar, es decir, **plantearnos si esto lo hago por salud o para evitar algo**. El autocuidado en ningún caso es egoísmo, pero requiere de madurez emocional y debe hacerse de una manera que no fomente la huida, sino la conciencia y la reflexión sobre por qué elijo esto, por qué pongo un límite o por qué hago este tipo de acciones".

TE PUEDE INTERESAR



Qué es la 'psicología oscura', la técnica de manipulación con millones de visitas en redes sociales

TE PUEDE INTERESAR



Este es el restaurante más famoso de Torrero en Zaragoza: dos soletes Repsol y mariscada barata

ALBA CASTILLO



Roi Méndez, más allá de Operación Triunfo: 'Me cambió la vida, pero es duro salir de allí'

HA, P.F.



Cómo bajar el colesterol de forma natural: las frutas que debes comer

ANA HUERGO



piscina por inseguridades

Podemos empezar con actividades o pequeñas rutinas, como practicar ejercicio, yoga, mindfulness, meditación, escribir un diario emocional sobre cómo nos sentimos, reducir el consumo de redes o noticias, y **“aprender a pedir ayuda, algo que cuesta”**, puntualiza Carnicier. También trabajar en el autocuidado físico: dormir bien, hacer ejercicio, alimentarse e hidratarse correctamente. Desde el punto de vista relacional: aprender a decir que no sin culpa ni sobreexplicación, rodearnos de personas que nos nutren -que no estén solo por obligación-, establecer relaciones donde podamos recibir apoyo emocional, y “hacer un poco de lo que llamamos limpiezas emocionales: **hacer un distanciamiento consciente, siempre con empatía hacia el otro, de aquellas relaciones que nos desgastan o absorben la energía.** También respetar nuestros tiempos: poner un límite a cuándo contestamos mensajes o llamadas, sobre todo si estamos mentalmente más cansados o saturados. Algo que debemos aplicar también en el ámbito laboral”, aconseja Carnicier. La psicóloga recomienda encontrar aquella actividad que nos conecte con nuestro estado de ánimo y darnos permiso para el aburrimiento.

TE PUEDE INTERESAR

[Para qué es bueno mezclar el romero y el bicarbonato](#)

[Para qué sirve mezclar el romero y el bicarbonato](#)

[Ramón Ferrández, veterinario: “Si sospechamos que nuestro perro está sufriendo un golpe de calor, debemos enfriarlo poco a poco”](#)

“Autocuidarse no es un acto final, es un trabajo de todos los días. **Un ensayo constante y una forma de decirse: ‘también yo merezco estar en mi vida’**”, defiende Pamplona. “Debemos aceptar que cuidarse no es egoísta, es responsabilidad emocional con uno mismo. Pero no podemos justificar todo lo que hacemos bajo la excusa de proteger nuestra energía. Tenemos que ver qué cosas nos recargan y qué cosas nos agotan; revisar las rutinas que llevamos —si estamos sobreviviendo o viviendo”, concluye Carnicier.

Conforme a los criterios de



The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

Y ADEMÁS



¿Cómo será el transporte urbano del futuro en Zaragoza?

Aragón Media Lab



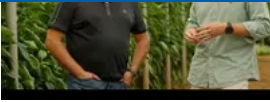
Muere la cantante Luvi Torres a los 36 años tras rechazar tratamientos médicos contra el cáncer

H. A.



Casa barata a la venta en un pueblo de Zaragoza por 55.000 euros: recién reformada y cerca del Moncayo

Laura Arnedo



Segunda temporada del videopodcast que demuestra que lo rural y lo urbano pueden ir de la mano

Alayans Studio para Endesa



Opositar, la solución para el futuro de muchos jóvenes

20minutos, AML PARA DAVANTE



Qué significa que una persona siempre sea impuntual, según la psicología

H. A.

COMENTARIOS



Pº Independencia, 29, 50001 Zaragoza
 ☎ Teléfono 976 765 000

[Política de privacidad](#) [Condiciones generales de contratación](#)
[Política de cookies](#) [Personaliza tus cookies](#) [Enviar cartas al director](#)
[Enviar noticia a redacción](#) [Publicidad](#)



© HERALDO DE ARAGON EDITORA, S.L.U.
 Teléfono 976 765 000 / - Pº. Independencia, 29, 50001 Zaragoza - CIF: B99288763 -
 Inscrita en el Registro Mercantil de Zaragoza al Tomo 3796, Libro 0, Folio 177,
 Sección 8, Hoja Z-50564
 Queda prohibida toda reproducción sin permiso escrito de la empresa a los efectos
 del artículo 32.1, párrafo segundo, de la Ley de Propiedad Intelectual

[Política de privacidad](#) [Condiciones generales de contratación](#)
[Política de cookies](#) [Enviar cartas al director](#) [Enviar noticia a redacción](#)
[Publicidad](#) [Buenas prácticas periodísticas](#) [Personaliza tus cookies](#)

Pº Independencia, 29, 50001 Zaragoza
 ☎ Teléfono 976 765 000

OTRAS WEBS DEL GRUPO ▼