

APRENDE A CUIDARTE

El bienestar se construye desde distintos frentes; las relaciones que rodean a cada persona, la calidad del descanso y las señales que indican cuándo el cerebro necesita una pausa.



La elección del bienestar

“El bienestar no se construye únicamente con una buena alimentación, ejercicio o suficientes horas de sueño”. Así lo explica

la psicóloga Corina Cáceres, quien destaca que el bienestar también tiene una dimensión social. Las personas con las que compartimos la vida pueden convertirse en una fuente de apoyo, compañía y motivación, pero también pueden generar conflictos, presión o desgaste emocional.

La familia suele ser uno de los primeros espacios donde se construyen los vínculos. Allí pueden existir relaciones que brindan seguridad y confianza, pero también diferencias que, cuando no se resuelven, terminan acumulando tensión. Aprender a establecer límites, expresar lo que sentimos y mantener una comunicación respetuosa también forma parte del autocuidado.

En la pareja ocurre algo similar. “Una relación saludable no significa ausencia de conflictos, sino la posibilidad de conversar sobre ellos sin que se conviertan en una fuente permanente de angustia”, dice Cáceres y resalta que sentirse escuchado, respetado y acompañado puede marcar una diferencia en la manera en que una persona enfrenta momentos difíciles.

TENER CON QUIÉN CONTAR TAMBIÉN IMPORTA

Los amigos cumplen otro papel. No siempre se necesita una gran cantidad de personas alrededor; contar con alguien con quien conversar, compartir una preocupación o simplemente pasar un buen momento puede ayudar a disminuir la sensación de aislamiento.

El problema aparece cuando las relaciones empiezan a generar más desgaste que bienestar. Discusiones constantes, críticas, control, falta de respeto, indiferencia o la sensación de tener que aparentar para agradar son señales que merecen atención.

También está el entorno laboral. Pasar varias horas al día junto a compañeros y superiores hace que las relaciones en el trabajo tengan un peso importante en la experiencia cotidiana. Un ambiente de colaboración puede favorecer la motivación, mientras que los conflictos permanentes, la falta de reconocimiento o una comunicación deficiente pueden convertirse en factores de estrés.

Por eso, cuidar el bienestar también implica revisar nuestro entorno y preguntarnos: ¿las personas que me rodean me permiten ser yo mismo, expresar lo que siento y sentirme acompañado?

No se trata de alejarse de todos los vínculos que generan algún conflicto. Las relaciones humanas tienen diferencias y momentos difíciles. La clave está en reconocer cuándo una situación puntual puede resolverse mediante el diálogo y cuándo un vínculo se ha convertido en una fuente persistente de malestar.

Cuidar las relaciones también es cuidarse. A veces, una conversación pendiente, un límite necesario, pedir ayuda o recuperar el contacto con alguien importante puede ser un pequeño cambio con un impacto significativo en el bienestar cotidiano.

TU SALUD TAMBIÉN DEPENDE DE TUS VÍNCULOS



Corina Cáceres
Psicóloga

“Una relación saludable no significa ausencia de conflictos, sino la posibilidad de conversar sobre ellos sin que se conviertan en una fuente permanente de angustia.”



Familia, pareja, amigos y compañeros de trabajo forman parte del entorno cotidiano. La manera en que nos relacionamos con ellos puede favorecer el bienestar o convertirse en una fuente constante de tensión.

¿UN VÍNCULO TE HACER BIEN?

► Pregúntate:

- ¿Puedo hablar con esta persona sin miedo a ser juzgado?
- ¿Respeto mis límites?
- ¿Puedo expresar desacuerdos sin que todo termine en una pelea?
- ¿Me siento escuchado?
- ¿Existe apoyo en los momentos difíciles?
- ¿Puedo ser auténtico cuando estoy con ella?

Si la mayoría de tus respuestas son positivas, probablemente estás ante un vínculo que aporta bienestar.

SEÑALES DE UNA RELACIÓN QUE DESGASTA

► Presta atención cuando una relación se caracteriza de manera frecuente por:

- Críticas constantes.
- Control sobre tus decisiones.
- Falta de respeto.
- Manipulación o culpa.
- Discusiones que nunca encuentran solución.
- Sensación de agotamiento después de interactuar.
- Miedo a expresar lo que piensas o sientes.
- Aislamiento de otras personas importantes para ti.

EL AUTOCUIDADO TAMBIÉN PONE LÍMITES

- Decir “no”, pedir espacio, expresar una inconformidad o decidir cuánto tiempo y energía dedicar a una relación también son formas de cuidar el bienestar.

NO SE TRATA DE TENER MUCHOS AMIGOS

- La cantidad de vínculos no determina necesariamente la calidad de la vida social. Una red pequeña de personas confiables puede ser más significativa que estar permanentemente rodeado de gente.

Con las amistades que cambian

No todas las amistades están destinadas a permanecer iguales con el paso de los años. Las personas cambian, aparecen nuevas responsabilidades, se modifican las prioridades y, en ocasiones, los caminos que antes coincidían comienzan a tomar direcciones diferentes. Aceptar lo puede resultar difícil, especialmente cuando se trata de alguien que durante mucho tiempo ocupó un lugar importante en nuestra vida.

Una amistad puede transformarse cuando uno de los dos cambia de trabajo, forma una familia, se muda de ciudad, inicia una relación de pareja o simplemente desarrolla nuevos intereses. También puede ocurrir sin que exista un acontecimiento concreto: con el tiempo, las conversaciones se vuelven menos frecuentes, los encuentros disminuyen y aquello que antes surgía de manera espontánea requiere cada vez más esfuerzo.

Esto no necesariamente significa que la amistad haya sido falsa o que alguno haya dejado de valorar al otro. Algunos vínculos cumplen una función importante durante una determinada etapa y luego necesitan encontrar una nueva forma de existir.

ANTES DE ASUMIR QUE UNA RELACIÓN TERMINÓ, PREGÚNTATE:

- ¿Seguimos disfrutando cuando nos encontramos?
- ¿Existe confianza, aunque hablemos con menos frecuencia?
- ¿Ambos hacemos algún esfuerzo por mantener el vínculo?
- ¿Podemos hablar de nuestras diferencias?
- ¿El distanciamiento responde a nuevas responsabilidades o existe un conflicto?
- ¿Me siento bien después de compartir con esta persona?

No todas las amistades necesitan la misma frecuencia para seguir siendo importantes.



La elección del bienestar

El nuevo colchón de Chaide combina látex natural, algodón orgánico y tecnología de ventilación para ofrecer un descanso fresco, adaptable y confortable.

El descanso busca nuevas formas de combinar confort, tecnología y materiales de origen natural. En esta línea, Chaide presentó Moreganic Signature, un colchón desarrollado con una propuesta que incorpora látex natural, algodón orgánico y sistemas orientados a mejorar la experiencia durante la noche.

Uno de sus principales componentes es el látex natural de alta resiliencia, diseñado para adaptarse al cuerpo y distribuir el peso de manera equilibrada. Su estructura incorpora canales de aire que favorecen la circulación interna y ayudan a disipar el calor corporal, un factor que contribuye a mantener una sensación de frescura durante el descanso.

El colchón también cuenta con un diseño zonificado, que ofrece distintos niveles de soporte en áreas como hombros, caderas, zona lumbar y piernas. Esta configuración busca acompañar la anatomía del cuerpo y brindar un apoyo diferenciado durante las horas de sueño.

MATERIALES NATURALES QUE TAMBIÉN FORMAN PARTE DEL DESCANSO

La propuesta de Moreganic Signature incorpora algodón orgánico, un material caracterizado por su suavidad, transpirabilidad y capacidad de absorción. Su producción utiliza procesos que buscan reducir el uso de químicos, conservar la fertilidad del suelo y optimizar el consumo de agua.

A estos materiales se suma una tela con protección antiácaros, antihongos y antibacterias, además de la tecnología Non Flip, que permite utilizar el colchón sin necesidad de voltearlo periódicamente.

Otro de los elementos que destaca en la propuesta es el origen del látex. Moreganic cuenta con una certificación vinculada con prácticas de producción responsable y sistemas de agroforestería regenerativa, en los que los árboles de caucho conviven con otras especies vegetales. Este modelo busca favorecer ecosistemas más diversos alrededor de los cultivos.

Así, Moreganic Signature integra materiales naturales, sistemas de ventilación y soporte diferenciado en una propuesta que busca llevar el concepto de descanso hacia una experiencia de mayor conexión con el confort y el entorno.

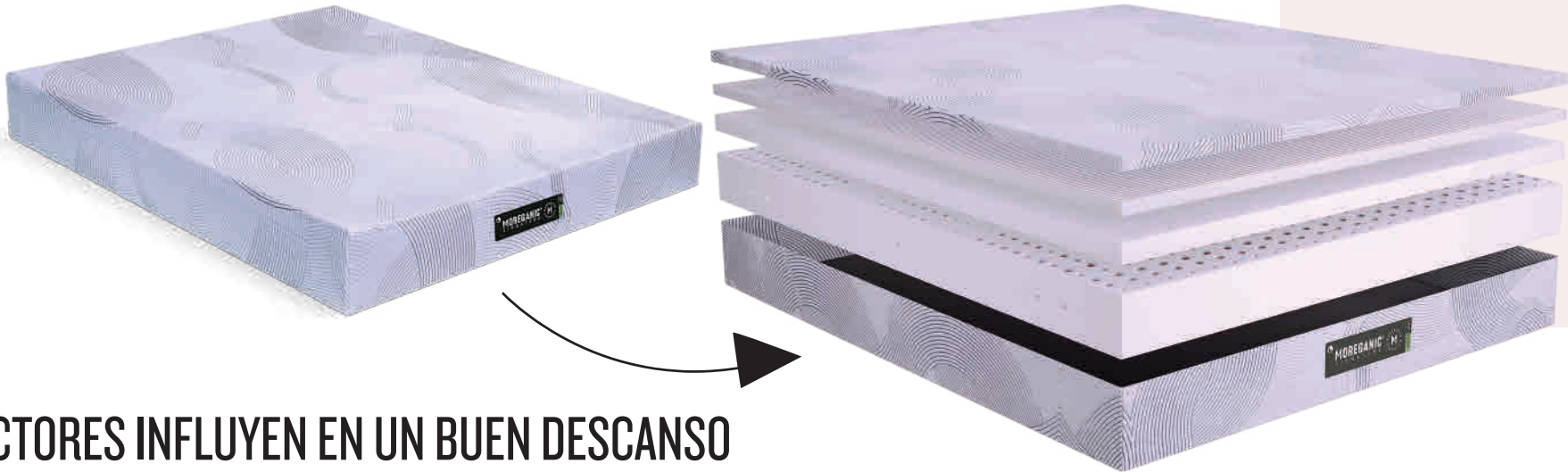


MOREGANIC SIGNATURE

apuesta por un descanso natural con tecnología y confort

¿NECESITAS CAMBIAR DE COLCHÓN? 5 ALERTAS

- 1. Te levantas con molestias. Dolor o incomodidad frecuente al despertar pueden indicar que el colchón ya no brinda el soporte adecuado.
- 2. El colchón se hunde. Las deformaciones visibles o zonas que se sienten más hundidas pueden indicar un desgaste que afecta la distribución del peso durante la noche.
- 3. Duermes mejor en otra cama. Si descansas más cómodamente en otro colchón, es posible que el actual ya no se adapte a tus necesidades.
- 4. Sientes demasiado movimiento. En camas compartidas, notar cada movimiento de la otra persona puede interrumpir el descanso.
- 5. Ya tiene varios años de uso. La antigüedad, sumada al desgaste, pérdida de firmeza o incomodidad, puede indicar que es momento de renovarlo.



FACTORES INFLUYEN EN UN BUEN DESCANSO

Dormir bien no depende únicamente de la cantidad de horas que una persona permanece en la cama. La calidad del descanso también está relacionada con las condiciones del dormitorio y con los elementos que acompañan el sueño. El colchón, la almohada, la temperatura, el ruido, la iluminación y la postura son factores que pueden influir en

cómo se descansa durante la noche. El colchón y la almohada cumplen un papel importante porque proporcionan el soporte necesario para mantener el cuerpo en una posición cómoda. Las necesidades pueden variar según la postura al dormir, las características físicas y las preferencias de cada persona. Una superficie que genera

incomodidad o no brinda el soporte adecuado puede dificultar el descanso. El ambiente del dormitorio también merece atención. Una temperatura demasiado elevada, la presencia de ruido constante o una iluminación intensa pueden interferir con el sueño y provocar despertares. Mantener una temperatura agradable, reducir los

sonidos externos y utilizar una iluminación tenue antes de dormir ayuda a preparar el espacio para el descanso. La postura es otro aspecto que no debe pasarse por alto. Dormir en una posición confortable y contar con una cama que acompañe adecuadamente el cuerpo puede favorecer una mejor alineación durante la noche y evitar molestias

al despertar. Por eso, mejorar el descanso implica revisar tanto los hábitos antes de dormir como las condiciones de la habitación. Una cama confortable, un colchón adecuado y un ambiente tranquilo pueden convertirse en aliados para conseguir un sueño más reparador y despertar con mayor sensación de bienestar.

TEST: ¿TU MENTE PIDE UNA PAUSA?

El estrés, el descanso y las emociones influyen en cómo enfrentamos cada día. Responde estas 10 preguntas y descubre cómo está tu equilibrio emocional.

No siempre es fácil detenerse y preguntarse cómo estamos realmente. Entre las responsabilidades, el trabajo, la familia y las preocupaciones cotidianas, el cansancio emocional puede pasar desapercibido.

Este test es una invitación a hacer una pausa y observar cómo te has sentido durante las últimas semanas. A través de 10 preguntas podrás identificar si mantienes un buen equilibrio emocional o si necesitas prestar más atención a tu descanso, tus emociones y tus propias necesidades.

Responde con sinceridad y elige la opción que más se acerque a tu experiencia. Al final, descubre qué dicen tus respuestas sobre tu bienestar actual.



- 1** ¿CÓMO TE SIENTES AL COMENZAR EL DÍA?
- A. Agobiado/a y con pocas ganas de afrontar el día.
 - B. Depende del día.
 - C. Cansado/a o sin mucha motivación.
 - D. Agobiado/a y con pocas ganas de afrontar el día.

- 2** CUANDO TIENES UN PROBLEMA, ¿CÓMO REACCIONAS?
- A. Intento mantener la calma y buscar una solución.
 - B. Me preocupo, pero después logro manejarlo.
 - C. Me cuesta dejar de pensar en el problema.
 - D. Siento que la situación me supera.

- 3** ¿CON QUÉ FRECUENCIA SIENTES QUE NECESITAS DESCONECTARTE DE TODO?
- A. Rara vez.
 - B. Algunas veces.
 - C. Con frecuencia.
 - D. Casi todos los días.

- 4** ¿CÓMO ESTÁS DURMIENDO ULTIMAMENTE?
- A. Duermo bien y me siento descansado/a.
 - B. Algunas noches descanso bien y otras no.
 - C. Me cuesta dormir o despierto varias veces.
 - D. Duermo mal y casi siempre me levanto cansado/a.

- 5** ¿QUÉ TAN FÁCIL TE RESULTA DISFRUTAR DE LAS COSAS QUE ANTES TE GUSTABAN?
- A. Las disfruto como siempre.
 - B. Algunas veces me cuesta.
 - C. He perdido bastante interés.
 - D. Casi nada me produce satisfacción.

- 6** CUANDO ESTÁS BAJO PRESIÓN, ¿QUÉ SUELE PASAR?
- A. Organizo mis prioridades y continúo.
 - B. Me pongo nervioso/a, pero logro manejarlo.
 - C. Me bloqueo o me irrito con facilidad.
 - D. Siento que no puedo manejar la situación.

- 7** ¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU RELACION CONTIGO MISMO/A?
- A. Me acepto y reconozco mis fortalezas.
 - B. Tengo días buenos y días de inseguridad.
 - C. Suelo ser muy crítico/a conmigo.
 - D. Con frecuencia siento que no soy suficiente.

- 8** ¿TIENES MOMENTOS PARA DESCANSAR Y HACER ACTIVIDADES QUE DISFRUTAS?
- A. Sí, forman parte de mi rutina.
 - B. Algunas veces encuentro tiempo.
 - C. Casi siempre los dejo para después.
 - D. No encuentro tiempo para mí.

- 9** CUANDO ALGO TE PREOCUPA, ¿PUEDES DEJAR DE PENSAR EN ELLO?
- A. Sí, normalmente puedo desconectarme.
 - B. Me cuesta un poco, pero lo consigo.
 - C. Le doy muchas vueltas durante el día.
 - D. Me resulta muy difícil dejar de pensar en ello.

- 10** SI TUVIERAS QUE DESCRIBIR TU ESTADO EMOCIONAL ACTUAL, ¿CUÁL ELEGIRÍAS?
- A. Tranquilo/a y equilibrado/a.
 - B. Estable, aunque con algunos altibajos.
 - C. Estresado/a o emocionalmente agotado/a.
 - D. Abrumado/a y con dificultad para sentirme bien.

RESULTADOS

Mayoría de A
Bienestar en equilibrio
Tu estado emocional parece estable. Tienes recursos para afrontar las dificultades y reservar espacios para ti. Mantener hábitos de descanso,

conexión social y actividades placenteras puede ayudarte a conservar este equilibrio.
Mayoría de B
Atención a tus necesidades
Tu bienestar parece relativamente estable, aunque

existen momentos de estrés, cansancio o preocupación. Es una buena oportunidad para revisar tus hábitos y dar mayor espacio al descanso y al autocuidado.
Mayoría de C

Necesitas hacer una pausa
Tus respuestas muestran señales de cansancio emocional o estrés frecuente. Quizás estás dejando tus propias necesidades en segundo plano. Conviene hacer cambios en tu rutina y buscar

apoyo si esta sensación se mantiene.
Mayoría de D
Es momento de pedir apoyo
Tus respuestas reflejan un nivel importante de malestar o agotamiento. No significa que

tengas un problema de salud mental, pero sí que sería recomendable conversar con un profesional de la salud mental, especialmente si estas sensaciones son persistentes o interfieren con tu vida diaria.