



Guía de autocuidado para después de las elecciones

Lo que era un periodo de incertidumbre electoral para muchos hoy es una realidad. Habrá muchos análisis sobre por qué se obtuvieron los resultados que se obtuvieron, pero para hoy no hay respuestas definitivas.

Hoy es un día para cuidar de ti y de las muchas comunidades de las que formas parte. Habrá diferencias entre los que conoces, con los que trabajas y a los que cuidas. Acógelos a todos con amabilidad.

Sabemos que todo el mundo está estresado, pero no por las mismas razones. Estas 11 prácticas que compartimos aquí pueden servirte de apoyo para ti y para los demás.



Practica la atención plena

Una opción es utilizar [esta frase](#) para tomar conciencia de tu respiración y volver al presente: “Al inspirar calmo mi cuerpo, al espirar sonrío. Momento presente, vida maravillosa”. - Thich Nhat Hanh



Pon en práctica la creatividad

Dibujar, escribir, colorear o hacer manualidades puede fomentar la autorreflexión, promover la relajación y proporcionar una sensación de logro y alegría.



Mueve tu cuerpo y estírate

[Los estiramientos suaves](#) ayudan a liberar la tensión física, reducen el estrés y favorecen la relajación.



Haz trabajo de respiración

La respiración es esencial para la vida. Le da una energía nueva a nuestros tejidos y células, revitalizando nuestro cuerpo, mente y espíritu. [La respiración en cuatro tiempos](#) es un buen ejercicio para relajarse y controlar el estrés.



Practica la [autocompasión](#)

Amabilidad consigo mismo: trátate con cariño y comprensión, de la misma manera que tratarías a un amigo.



Practica la [gratitud](#)

Reconocer lo bueno en nuestras vidas y agradecer a las personas que son o han sido parte de ello puede reducir el estrés, la ansiedad y las emociones negativas.



Honra a tus ancestros

Aprovecha la [fortaleza y la sabiduría](#) de quienes te precedieron.



Usa velas, plantas de interiores, incienso o aceites esenciales para crear olores y atmósferas relajantes

- La lavanda reduce el estrés y la ansiedad y estimula la relajación.
- [Las plantas de serpiente](#) pueden ayudar a filtrar el aire en espacios cerrados y a regular el flujo de aire limpio por la noche.
- Algunas culturas queman [salvia o palo santo](#) para limpiar los espacios de energía negativa o no deseada.



Cuida las plantas

A las plantas se les conoce por sus cualidades calmantes y relajantes.



Practica una meditación de [escaneo corporal](#)

Centra tu atención en cada parte de tu cuerpo una a la vez y observa las sensaciones sin juzgarlas.



Practica la [relajación muscular progresiva](#)

Tensiona y relaja sistemáticamente los diferentes grupos musculares del cuerpo.