**Sacar tiempo para uno mismo: clave para el bienestar**

# *Devolverle el color a tu vida a través del Me Time o tiempo para uno mismo es una estrategia clave para reducir el estrés y transformar la salud.*

# *Las mujeres colombianas trabajan hasta 4 horas más al día que los hombres, según la ONU. Esta carga adicional puede contribuir al agotamiento y al estrés, subrayando la importancia de reservar tiempo para uno mismo.*

**Bogotá, octubre de 2024**. En la vida acelerada de hoy, donde el tiempo parece pasar volando, es cada vez más claro que no reservar tiempo para uno mismo puede afectar nuestra salud y bienestar. Investigaciones demuestran que aproximadamente 2,3 millones de personas, es decir, el 5,9% de la población, enfrentan problemas de ansiedad y estrés, siendo la falta de tiempo la principal causa. Además, según la última [Encuesta Nacional de Uso de Tiempo del DANE](https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/pobreza-y-condiciones-de-vida/encuesta-nacional-del-uso-del-tiempo-enut#:~:text=En%202020%2D2021%2C%20a%20nivel,horas%206%20minutos%20en%20promedio.), las mujeres dedican en promedio 7 horas y 44 minutos diarios a trabajos no remunerados, mientras que los hombres dedican solo 3 horas y 6 minutos.

Pero, ¿qué es exactamente el *me time*? Este concepto se refiere al tiempo que dedicamos exclusivamente a nosotros mismos para relajarnos, disfrutar y recargar energías. Sin embargo, la falta de "me time", a menudo resultado de una vida acelerada y sin descanso, puede incrementar el estrés, lo que conlleva graves repercusiones para nuestra salud. Por ejemplo, las mujeres colombianas, que trabajan en promedio hasta 4 horas más al día que los hombres, experimentan una mayor presión y estrés. Este estrés prolongado está vinculado a problemas serios como enfermedades cardiovasculares, trastornos digestivos, debilitamiento del sistema inmunológico e incluso dolor crónico.

De acuerdo con el [Mental Health America](https://mhanational.org/dedicando-un-tiempo-para-uno-mismo), el *me time* ofrece beneficios respaldados por la ciencia. Reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la creatividad son algunos de los efectos positivos de dedicar tiempo a actividades que disfrutamos. Actividades como la meditación o el yoga ayudan a bajar los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Además, disfrutar de nuestras pasiones eleva la producción de endorfinas, neurotransmisores que promueven la felicidad. La ciencia también muestra que tomarse descansos puede aumentar la productividad, ya que el cerebro necesita tiempo para recargarse y procesar la información.

“Dedicar tiempo para uno mismo, actividades como tinturar el cabello en casa, no sólo revitaliza nuestra apariencia, sino que también puede devolverle color a nuestra vida. Estos momentos de autocuidado nos permiten desconectar de las presiones diarias y recargar nuestras energías, impactando positivamente nuestra salud emocional y mental” resaltó Luis Carlos Caicedo, Gerente de Marca Senior - Categoría Capilar de Henkel.

Los expertos en mindfulness y psicología destacan que tomarse un tiempo para uno mismo no es egoísta, sino una práctica esencial que también puede mejorar nuestras relaciones interpersonales. Al priorizar nuestro bienestar y felicidad personal, generamos un efecto expansivo que impacta positivamente no solo en nuestro entorno inmediato, sino también en quienes nos rodean.

Para apoyar a las mujeres en su camino hacia el autocuidado, **Palette**, marca líder en coloración en el mercado colombiano, ha hecho del autocuidado una de sus prioridades. Su objetivo es devolver el color a la vida de las mujeres, no solo a través de su apariencia, sino también fomentando momentos de *me time* que les beneficien. Por esta razón, a continuación, Palette ofrece consejos prácticos para integrar el autocuidado en tu vida diaria:

1. **Establece momentos de desconexión**: Dedica al menos 15-30 minutos al día para desconectarte de tus dispositivos y concentrarte en actividades que disfrutes, como leer, meditar o dar un paseo.
2. **Consiéntete**: Dedica tiempo a actividades que te hagan sentir bien, como ir a un día de spa o tinturarte el cabello con las que no solo transformas tu imagen externa, sino que también están comprometidas con devolverle color a tu vida y a tu bienestar emocional.
3. **Practica la meditación y el mindfulness**: Estas prácticas pueden ayudarte a reducir el estrés y mejorar tu concentración. Considera incorporar sesiones breves de meditación en tu rutina diaria.
4. **Planifica actividades que te apasionen**: Reserva tiempo para hobbies o actividades que realmente te entusiasmen y te relajen.
5. **Establece límites**: Aprende a decir no cuando te sientas abrumado. Establecer límites claros en tu vida laboral y personal puede ayudarte a mantener un equilibrio saludable.
6. **Haz ejercicio regularmente**: El ejercicio no solo es beneficioso para tu salud física, sino que también puede ser una excelente forma de liberar estrés y mejorar tu estado de ánimo.

Al priorizar el tiempo para ti mismo, no solo estarás invirtiendo en tu bienestar personal, sino que también estarás contribuyendo a una vida más equilibrada y satisfactoria. Así, podrás devolverle el color a tu vida y disfrutar de una existencia más plena y saludable.

Descubre tu tono ideal en: <https://tucolorpalette.com/>

**Acerca de Henkel**

Henkel es una compañía global con 148 años de historia. Con sus marcas, innovaciones y tecnologías, ocupa posiciones de liderazgo mundial en dos unidades de negocio: Marcas de consumo (cuidado del cabello y lavandería) y Tecnologías adhesivas (adhesivos, selladores y recubrimientos funcionales). Las tres marcas más fuertes de Henkel son Loctite, Persil y Schwarzkopf. En 2023 Henkel alcanzó ventas por €21,5 billones de euros (equivalentes a $91.7 billones de pesos) con un importante crecimiento orgánico de 4,2%. Las acciones preferentes de Henkel cotizan en el índice bursátil alemán DAX. La sostenibilidad, innovación y diversidad están profundamente ancladas a la estrategia de la compañía. Henkel se fundó en 1876 y hoy emplea a un equipo diverso de más de 48.000 personas en todo el mundo, unidas por una sólida cultura corporativa, valores compartidos y un propósito común: "Pioneers at heart for the good of generations" Más información en www.henkel.com

**Acerca de Henkel en Colombia**

En Colombia, Henkel cuenta con una trayectoria de más de 60 años, dos plantas de producción: una en Bogotá y otra en Funza; y dos Centros de Distribución, uno en Cali y otro en Tenjo. En 2024, el país se convirtió en el tercero con mayores ventas de la región, después de México y Brasil, ratificando su posición estratégica para el desarrollo y crecimiento del mercado en Latinoamérica. En 2023 las ventas fueron de más de €103 millones de euros, consolidando en el mercado marcas como Schwarzkopf, Igora, Konzil, Tec Italy, Authentic Beauty Concept, Palette, Balance, Sista, Loctite, Ceresit entre otras. La planta de Montevideo (Bogotá), fundada en 1956, se ha consolidado como el Hub de producción de coloración en América Latina, desde donde se exporta más del 50% de la producción de esta planta a Europa, Estados Unidos, Argentina, Brasil, México, entre otros.

**Material fotográfico disponible en:** [**www.henkel.com/press**](http://www.henkel.com/press)

|  |  |
| --- | --- |
| **Babel Group** |  |
| Contacto: Paula Vargas |  |
| Teléfono +57 320 8000 789 |  |
| Correo: paulavargas@mailbabel.com |  |