

Nuestro Diario Vivir



Cuidarse y cuidar... Por: Andrea Caballero y Claudia Irene Giraldo

¡acciones congruentes!

Cuidarse, cuidar y ser cuidado son funciones esenciales para la vida y la supervivencia de las personas y la sociedad. Al cuidar se logra que la vida sea posible, se mantenga y evolucione.

El cuidado
un asunto de todos para todos
todo el tiempo



Desde antes de nacer, durante la vida y en todas sus acciones, los seres humanos están vinculados con el cuidado. Cuando se habla de cuidado entonces, se hace referencia a la acción de hacerse cargo de otro ser humano para facilitar y proteger su vida; se incluyen aquí todas las acciones de alimentación, higiene, seguridad, salud, contención, crianza, con la finalidad de preservarlo y que se mantenga sano y feliz. En el sistema de salud se hace un reconocimiento del cuidado como una tarea que hace cualquier persona.



Todos hemos sido cuidados, alimentados, reconfortados, escuchados y amados en alguna etapa de la vida, hasta que podemos valernos por nosotros mismos.

Adicionalmente se enfatiza en el autocuidado como una responsabilidad individual, estimulando prácticas asociadas con estilos de vida saludables: dormir y comer bien, ejercitarse, etc. desconociendo la influencia de los múltiples factores del entorno para alcanzar, de verdad, la meta del autocuidado y del cuidado como acción colectiva.

El cuidado tiene múltiples significados y si bien en el ámbito de la salud se utiliza casi exclusivamente para describir la acción que ejerce alguien (médico, enfermera, terapeuta, trabajador social, cuidador informal, cuidador formal) sobre otro que está en una condición de vulnerabilidad (paciente, enfermo, persona con discapacidad), es útil

recordar que el cuidado no es solo la acción asimétrica entre alguien que brinda y otro que recibe atención. Más allá, el cuidado es la acción de cualquier persona interesada y atenta para que su hacer sea lo mejor posible y evitar un daño o un peligro en cualquier momento de la vida. Es así como todos hemos sido cuidados, alimentados, reconfortados, escuchados y amados en alguna etapa de la vida, hasta que podemos valernos por nosotros mismos o salir adelante sin ayuda. Y aun cuando seamos independientes, seguimos siendo cuidados y tenemos a nuestro cuidado a otros en distintos espacios (familia, escuela, trabajo, barrio).

Así, el cuidado no se da exclusivamente en el ámbito de la salud y no se da exclusivamente entre una persona dependiente y un profesional (cuidador) que suple ciertas necesidades. El cuidado es una relación que se establece entre diferentes personas en una comunidad donde una o varias acciones diarias nos permiten vivir mejor. Al cuidar pensamos en las necesidades propias y ajenas, nos hacemos conscientes de que podemos dar y recibir de otros, recordamos que no vivimos solos, que necesitamos de otros y que otros necesitan de nosotros.

Cuidar no se limita entonces a curar o a sanar, es mucho más. Es una actividad que ejercemos día a día incluso sin darnos cuenta: cuando les damos prioridad a los niños o a las personas de la tercera edad, cuando respetamos las normas, cuando hablamos y no gritamos para lograr nuestros objetivos, cuando cedemos el paso, cuando consideramos las consecuencias y el dolor de otros ante nuestros actos, cuando detenemos las puertas de un ascensor para que alcancen a entrar los demás, cuando ayudamos a otro a cargar un paquete pesado,

A la hora de relacionarnos olvidamos lo conocido y añorado, sobreponiendo nuestros intereses y beneficios individuales por encima de los colectivos.

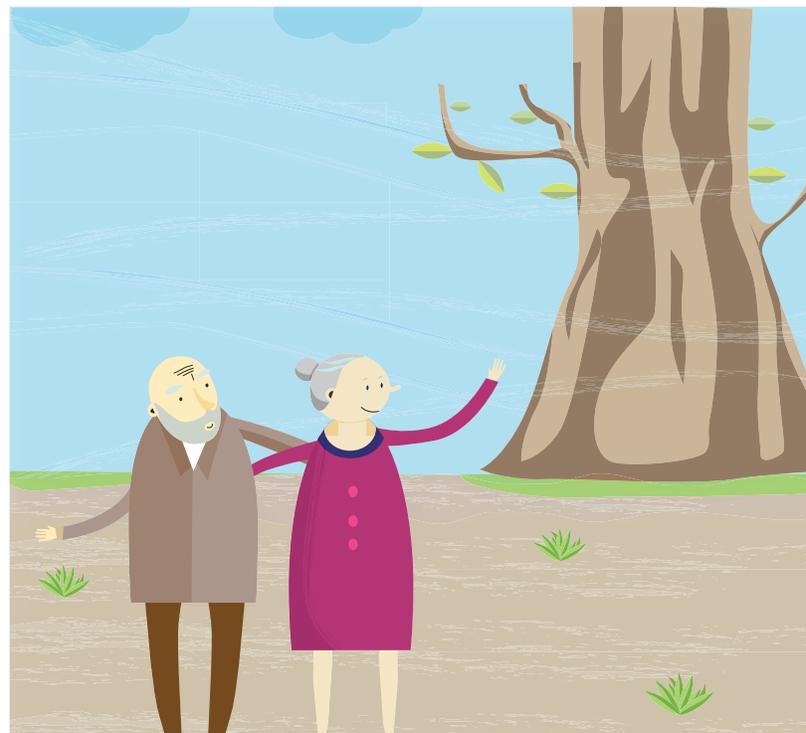
fundamentalmente cuando no solo pensamos en nosotros sino que también pensamos en los otros.

Esto suena sencillo, suena ideal... y ¿entonces? ¿Por qué no se actúa en consecuencia? He ahí la paradoja. Si hemos sido cuidados, ¿por qué resulta difícil para muchos cuidarse y cuidar? Olvidar u obviar cuidarnos a medida que crecemos y cuidar a otros se convierte en una tarea contradictoria. ¿Es posible hablar de cuidado si no cuidamos de nosotros mismos?

Las mayores dificultades en relación con el autocuidado están en las llamadas “*paradojas comportamentales*”. Si bien las personas ahora tienen más conocimientos y elementos para cuidar de sí mismas y de los otros, esto no ocurre. No hay coherencia entre el saber y el actuar. Esta condición paradójica no solamente está relacionada con acciones preventivas para alcanzar un alto nivel de salud individual, sino que también se da en términos del tipo de relaciones que establecemos con los otros para alcanzar un alto nivel de salud mental. Predicamos la necesidad y el deseo de tener relaciones empáticas y cuidadosas con las demás personas y a la vez añoramos este tipo de relaciones de vuelta. Se reconocen las “*pequeñas acciones particulares*” como necesarias para que lo

colectivo sea menos conflictivo y agreste; sin embargo, a la hora de relacionarnos olvidamos lo conocido y añorado, sobreponiendo nuestros intereses y beneficios individuales por encima de los colectivos.

Para esto es importante revisar de manera crítica y reflexiva los patrones de relación aprendidos en nuestra cultura, en nuestras familias; la manera como aprendemos y enseñamos a resolver los conflictos; el valor que tiene el trabajo colectivo y colaborativo en nuestros entornos más cercanos; las emociones que sentimos al ayudar y al ser ayudados, entre muchas otras situaciones cotidianas que marcan la manera como nos cuidamos y la idea que tenemos de cómo cuidar a otros. La armonía entre cuerpo y mente no solo garantiza el bienestar del individuo. Promover no únicamente la salud física sino, y sobre todo, unas relaciones humanas basadas en el cuidado es garantía de una mejor salud mental para todos. ●



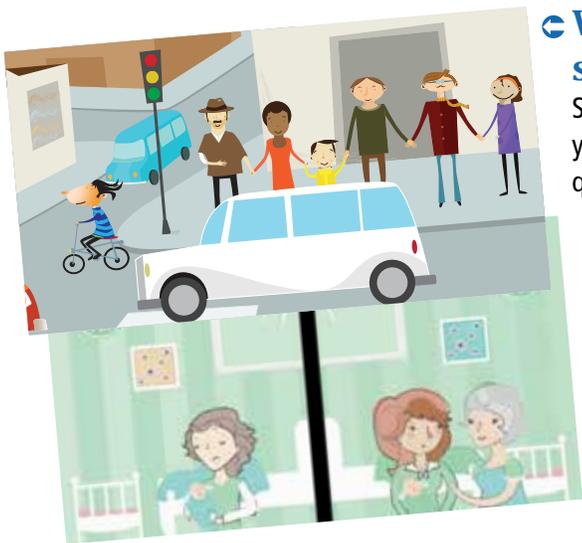


¡Recursos, medios y materiales al alcance de todos!

Encuéntrelos en nuestro sitio web: <http://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo>

Participe y síganos en nuestras redes sociales | facebook: [aceptandomentesdementes](#)

twitter: [@pongamoscuidado](#)



🕒 Videos, casos y situaciones preocupantes

Situaciones o casos, preguntas, respuestas y diferentes recursos, buscando ayudar a quienes las viven.



🕒 Visite nuestro blog

Acompáñenos y contribuya en nuestro blog Construyendo en el campo de la salud mental.



🕒 Aceptando mentes dementes

Un espacio para promover en conjunto la inclusión social de las personas con algún trastorno mental y superar entre todos la discriminación.

Haga de nuestro sitio web su sitio para empezar un intercambio en favor del bienestar colectivo.

Correo: programaaps@javeriana.edu.co

<http://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo>