



## REFLEXIONES - ENSAYOS

### COSMOVISIÓN EN EL CUIDAR DE SÍ Y CUIDAR DEL OTRO

#### WORLDVIEW IN SELF-CARE AND CARE OF THE OTHER

**\*Guevara, B., \*\*Zambrano de Guerrero, A., \*\*Evies, A.**

\*Doctora en Enfermería. Profesor Titular del Departamento Salud integral del adulto. \*\*Doctora en Enfermería. Docente Titular jubilada. \*\*\*Doctora en Enfermería. Profesor Titular del Departamento de Enfermería Básica. Escuela de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Carabobo. Venezuela.

Palabras clave: Cuidar de sí. Cuidar del otro. Enfermería.

Keywords: Self-care. Care of the other. Nursing.

#### RESUMEN

La cosmovisión es definida como la manera de ver e interpretar al mundo<sup>1</sup>. Es “el conjunto de opiniones y creencias que conforman la imagen o concepto general del mundo que tiene una persona, una cultura a partir del cual interpreta su propia naturaleza y la de todo existente.”

Partiendo de esta definición nos permitimos como enfermeras ofrecer nuestras opiniones y creencias sobre el cuidar de sí y cuidar del otro como un proceso complejo, interactivo, que está presente durante la existencialidad de la persona y que forma parte de la práctica profesional en enfermería.

El ser humano por naturaleza es un ser social, complejo, dinámico y gregario; por ello, las normas sociales del grupo al que pertenece lo influyen para actuar socialmente de una manera determinada, la cual va a influir en su proceso de adaptación. Una de las experiencias que por lo general es significativa para la persona es el cuidar de sí y por su propia característica de ser gregario este cuidar de sí necesariamente implica el cuidar de otros durante toda su vida.

El cuidar de sí y el cuidar del otro, comprende un proceso de aprendizaje continuo que involucra unas acciones cuidadoras desde el marco de la integralidad de la persona: soma, mente, y espíritu. Esto involucra autonomía para tomar decisiones, madurez, autorrespeto, responsabilidad, humildad, y autoestima en la búsqueda de una existencia mejor. La introspección y el autoconcepto, son unas de las tantas claves que el ser humano debe considerar para desarrollar actitudes favorables, fundamentadas en valores como: el amor, la solidaridad, la autoestima, el respeto, la firme convicción de la existencia de un ser superior que rige nuestros caminos, la alegría, la paz interior como secreto para ser feliz y sentirnos bien con nosotros mismos, que nos conlleve a vivir en armonía y felicidad y por ende a generar comportamientos que protejan nuestra salud y la del otro.

## ABSTRACT

Worldview is defined as the way of seeing and interpreting the world<sup>1</sup>. It is “the set of opinions and beliefs comprising the picture of the general concept of the world held by an individual, a culture from which the person interprets his or her own nature and that of all existing things.”

Using this definition, we can as nurses put forward our own opinions and beliefs about how to look after oneself and the other as a complex, interactive process which is present during a person's existence and which forms part of the professional practice of nursing.

Humans are by nature social, complex, dynamic and gregarious beings. Hence, the social norms of the group to which they belong influence them to act in a determined social manner. One experience that is generally significant for the person is that of looking after the self and, on account of the gregariousness, this automatically applies the care of others during the lifespan.

Self-care and care of the other is a continuous learning process that involves caring processes within the framework of the person's wholeness: soma, mind and spirit. This involves autonomy in decision taking, maturity, self-respect, responsibility, humility, and self-esteem in the search for a better existence. Introspection and self-concept are two of the many keys that the human being has to take into account in developing favourable attitudes based on values like love, solidarity, self-esteem, respect, the conviction of the existence of a superior being that guides our paths, cheerfulness, inner peace as the secret of happiness and of the feeling of being at rest with ourselves. This leads to our living in harmony and happiness and , therefore, generates behaviours that protect our health and that of the other.

## EL CUIDADO HUMANO COMO EXPRESIÓN DEL CUIDAR DE SÍ

Heidegger, el filósofo por excelencia del cuidado, reconoce que éste es “una constitución ontológica, siempre subyacente a todo lo que el ser humano emprende, proyecta y hace”. El autor reafirma con ello que “el cuidado está presente en el *ser ahí* humano, durante su permanencia en la vida y Ser-en- el- mundo”. Por consiguiente, lo que el ser humano puede y llegue a ser es una *obra del cuidado*<sup>2</sup>. Por su parte, Boff, estima que el cuidado significa “desvelo, solicitud, diligencia, celo, atención, buen trato<sup>3</sup>”. Por su propia naturaleza, el cuidado determina dos significados, relacionados intrínsecamente: “actitud de desvelo, de solicitud y de atención para con el otro. De preocupación y de inquietud, porque la persona que tiene el cuidado se sienta envuelta afectivamente unido al otro<sup>3</sup>”. Por consiguiente, estimamos, que el cuidado está en la naturaleza y en la constitución misma del ser humano, lo que significa reconocerlo, como un modo de ser esencial, siempre presente en su vida.

Uno de los aspectos que generalmente la persona cuida es su salud, la salud concebida como un proceso dinámico, cambiante, complejo, que es inherente al ser humano. El estado de salud de una persona depende mucho de sus creencias y valores para cuidarla, esto significa que el cuidar constituye un elemento esencial para proteger la salud. En el contexto del cuidado humano es imprescindible reflexionar sobre el cuidar de sí como imperativo esencial para proteger el sí mismo considerado por Jersild como: Un conjunto de pensamientos y sentimientos que constituyen la conciencia de la existencia individual de la persona, su concepción sobre quién es y lo que es. El sí mismo de una persona es la suma total de todo lo que ella puede llamar suyo e incluye un sistema de ideas, actitudes, valores, compromisos. Es el ambiente subjetivo de la persona<sup>4</sup>.

Las definiciones coincidentes, reflejan lo que es el sí mismo, por consiguiente reconocemos que éste es lo que somos como personas, es nuestra naturaleza biopsicosociocultural y espiritual, es nuestro propio yo, nuestra singular y única forma de ser humano, sin exceptuar nuestra relación con otros seres humanos. En este sentido, es relevante destacar que el sí mismo exige medidas protectoras e implícitas en el cuidar de sí.

El cuidar de sí es un acto vital, representado en la infinita y compleja variedad de actividades que la persona realiza para resguardar y mantener su existencia. El cuidar de sí como construcción humana, es el resultado de un proceso socializador, donde la persona aprende: las costumbres, los hábitos, las actitudes, las creencias, los valores, propios de grupos sociales influyentes; pero también representa la autovaloración, la sensibilidad, el compromiso que se tenga a sí misma.

El cuidar de sí incluye, entre otros aspectos, el cuidado a: la salud, los pensamientos, las actitudes, los comportamientos, las emociones, los valores, las necesidades biosociales; incluso los bienes y todo aquello que nos genere bienestar, sin lesionar el bienestar de los demás.

El cuidar de sí puede ser considerado como el conjunto de actividades que habitualmente una persona realiza para satisfacer sus propias necesidades. Es una actitud básica del ser humano, determinante para estar en el mundo. En este sentido, el cuidar de sí es una actividad para responder a las necesidades particulares, concretas, físicas, espirituales, intelectuales, psíquicas y emocionales de sí mismo y de otros. El cuidar de sí exige “el cultivo de nuestro ser integral: cuerpo, psique, mente y espíritu, pues somos una unidad indisoluble<sup>5</sup>”. Tales dimensiones estructuran una interacción dinámica e influyente entre sí.

El cuidar de sí supone “hacernos cargo de nuestra necesidades, priorizar cuáles vamos a satisfacer, cómo y por qué lo vamos a hacer<sup>5</sup>”. En consecuencia, se infiere que el cuidar de sí representa el ideal de la persona para satisfacerlas; sin embargo, ha de clarificarse que las acciones implícitas en el cuidar de sí pueden ser sanas o insanas, pues depende de patrones culturales, que configuran nuestro modo de vivir y de mantener nuestra salud.

Amarse a sí mismo tiene que ver con saber mirarse con ternura, calidez, comprensión y con amor; con aprender a alegrarnos de nuestros triunfos, cualidades, conquistas y mirar con misericordia esperanzada nuestros fallos y errores. Tiene que ver con irnos encontrando cada vez más a gusto en nuestra propia piel. El camino para aprender la sabiduría del cuidado de nosotros mismos pasa necesariamente por la reconciliación y amor compasivo y tolerante con una misma; se crece desde la unificación y el amor, no desde la culpa, el rechazo, el idealismo o el voluntarismo estéril. Sólo desde el amor a uno mismo es posible amar de verdad a los demás. Cultivar una sana *autoestima* es un ingrediente necesario para llegar a ser uno mismo. El amor a uno mismo se *expresa* de muchas maneras, algunas de sus manifestaciones son: la capacidad para concedernos libertad de experiencia emocional, saber responsabilizarnos de nuestras vidas, de nuestras elecciones, asumir que nadie tiene que hacerse cargo de la satisfacción de nuestras necesidades, asumir nuestras frustraciones y fracasos; darnos derecho a equivocarnos y aprender de los propios errores<sup>5</sup>.

En consecuencia, el cuidar de sí lo podemos sintetizar en algunas pautas para cuidarnos a nosotros mismos:

- 1.- Saber exactamente qué es lo que se quiere y centrarse en ello, realizando y ejecutando un plan de acción.
- 2.- Ser conscientes y agradecidos de lo que poseemos y de lo que somos.
- 3.- Vivir sin miedo a equivocarnos: Somos humanos imperfectos y frágiles ante las eventualidades de la vida.
- 4.- Cuidar de Mí: Mi físico, mi entorno y mi espíritu.
- 5.- Tener mente positiva.

## **CUIDAR DE MI FÍSICO**

Somos un cuerpo constituido por células, tejidos, órganos y sistemas, el cual funciona como una máquina sintetizando, metabolizando y catabolizando las sustancias que en él ingresa. Esto implica una exigencia en el cuidado del mismo que necesariamente involucra a la templanza que es una cualidad moderadora de la atracción que generan los placeres en la vida cotidiana. Asegura el dominio de la voluntad sobre los instintos y mantiene los deseos en los límites de la honestidad.

El cuidado de nuestro ser corporal implica algunas medidas que consideramos son de beneficios para la salud; donde la templanza como cualidad moderadora de la atracción que generan los placeres es fundamental como un valor que debe estar presente en las personas, ya que la misma asegura el dominio de la voluntad sobre los instintos y mantiene los deseos en los límites de la honestidad. Algunas de estas medidas comprenden: Comer saludable, caminar diariamente entre 30 a 45 minutos, consumir abundante agua, practicar ejercicios de respiración y practicar algún pasatiempo. Unido al cuidado corporal o físico está el cuidar de nuestro mundo emocional, el cual comprende algunas exigencias en las personas como seres complejos, ya que somos un yo psíquico, afectivo, emocional.

## **CUIDAR DE NUESTRO MUNDO EMOCIONAL.**

El cuidado de nuestro psiquismo y la educación de nuestro mundo emocional exige la presencia de algunas características tales como: el autoconcepto, la autoestima y el autoconocimiento entre otras. Es fundamental considerar estas características para una mejor comprensión del comportamiento de las personas, una de estas características es la autoestima, considerada como la valoración que hacemos de nosotros mismos. Al respecto, Branden la define como “la suma integrada de confianza en sí mismo y respeto de sí mismo”<sup>6</sup>. “Es una sensación fundamental de mérito, a la idoneidad y a la dignidad en principio”. La autoestima, se vincula intrínsecamente con el autoconcepto. Este lo podemos identificar como el conjunto de convicciones de una persona acerca de sí misma, las cuales se manifiestan en su comportamiento. El autoconcepto son “las ideas, creencias e imágenes de una persona sobre sus rasgos y características, obligaciones y habilidades, limitaciones y capacidades (reales o imaginarias)”<sup>6</sup>. Bajo este enfoque, se reconoce que la autoestima es el componente evaluador del autoconcepto.

En cuanto al autoconcepto, se considera como un aspecto muy importante en psicología y establece que “si a través de los años, vemos que hemos actuado más o menos de acuerdo con nuestros estándares y hemos tenido una vida llena de recompensas y alabanzas personales, tendremos un autoconcepto agradable (autoestima alta). Si, de lo contrario, nos hemos visto siempre como incapaces de alcanzar nuestros estándares y castigándonos por ello, tendremos un pobre autoconcepto”<sup>7</sup>.

Enfatizamos, que el autoconcepto, y la autoestima son unas de las tantas claves que el ser humano debe considerar para desarrollar actitudes favorables, fundamentadas en valores como: el amor, la solidaridad, la autoestima, el respeto, la firme convicción de la existencia de un ser superior que rige nuestros caminos, la alegría, la paz interior como secreto para ser feliz y sentirnos bien con nosotros mismos, que nos conlleve a vivir en armonía y felicidad y por ende a generar comportamientos que protejan nuestra salud. Reconocemos que es un proceso inherente a la conducta humana por demás compleja que

exige dominio de voluntad, toma de decisiones pertinentes vinculadas con acciones tendentes a protegerla.

El autoconocimiento, también es un elemento requerido para conocer mejor el comportamiento. A través de la introspección, es conocer las dimensiones que estructuran el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades, habilidades, los roles que asume la persona. Como centro unificador de la conciencia el autoconocimiento según Garro, es “el juicio valorativo que hacemos de todos los aspectos que conforman nuestra imagen”. Agrega, que “para crear un concepto de nosotros mismos se toma en consideración las creencias de la persona sobre sus cualidades personales, es decir qué sabemos o creemos saber de nosotros mismos<sup>8</sup>”. En este sentido, Husserl explicó que “únicamente el ser humano tiene la capacidad de mirarse o de observarse a sí mismo, reflexionar sobre su pensamiento y su capacidad para comprender el significado de las experiencias propias<sup>9</sup>”.

Amarse a sí mismo tiene que ver con saber mirarse con ternura, calidez, comprensión. Con aprender a alegrarnos de nuestros triunfos, cualidades, conquistas y mirar con misericordia esperanzada nuestros fallas y errores.

Procurar sacar un aprendizaje de cada nueva situación y pensar que lo que ha ocurrido era algo necesario para la consecución de nuestros objetivos y para seguir aprendiendo en nuestro diario recorrer terrenal. Este diario correr terrenal que implica la relación con el otro, con el prójimo que involucra necesariamente amarse a sí mismo.

## EL CUIDAR DEL OTRO

El amor a sí mismo es requisito previo para poder amar a los otros y a Dios. Amarse a sí mismo conlleva cuidarse y cuidar del otro, esto implica una serie de valores tales como: el respeto, la consideración, la compasión, la tolerancia, la solidaridad y la empatía entre otros; que necesariamente exige inteligencia emocional interpersonal que Goleman reconoce como la forma, en que nos relacionamos con otros, a través de competencias, tales como: **la empatía** que es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, y responder correctamente a sus reacciones emocionales. **Habilidades sociales**: Son las destrezas para manejar las relaciones con los demás, es saber persuadir e influenciar a los demás<sup>10</sup>.

Los atributos del aspecto interpersonal identifican a la persona empática que se caracteriza por su capacidad para escuchar, comprender los problemas y motivaciones, se anticipa a las necesidades de los demás. Poseen capacidad para liderar grupos, generar cambios y mantener el espíritu grupal.

Las habilidades antes descritas deben estar necesariamente presentes en el personal de enfermería ya que por su naturaleza humanística se exigen estas competencias. Enfermería como profesión de naturaleza social intenta que su personal, bajo una óptica humanista, ayude a la persona solicitante del cuidado a reforzar potencialidades y/o minimizar desequilibrios en su estado de salud, por ello reconoce al ser humano como un ser complejo, misterioso, estructurado por diversas dimensiones que van de lo orgánico a lo espiritual, de lo tangible a lo intangible; con inclusión del aspecto social e histórico, que lo define como un ser de interrelaciones permanentes consigo mismo y el mundo. Bajo esta perspectiva, en enfermería, se procura reconocer que la persona cuidada es una entidad única, poseedora de atributos: conciencia, intelecto, dignidad, emociones, sentimientos y

saberes, por lo tanto, el cuidado en enfermería asume una dimensión humanista y comprensiva del ser, cuya subjetividad está estructurada por sus vivencias y significados, sentimientos, emociones, intuiciones, razonamientos.

La dimensión humanista del ente humano, en enfermería, nos ubica en armonía con pensadores existencialistas, quienes cuestionan la tendencia positivista, reduccionista propia de la filosofía occidental. El enfoque existencialista reconoce que la verdad está presente en la interioridad de todo ser humano *único manantial de la verdad viva*, por tanto allí encontramos la verdadera esencia que favorece el cuidado significativo en enfermería. Este cuidado significativo es ilustrado a través de la presencia significativa del personal de enfermería la cual queda expresada en saber escuchar, ver, y tocar a la persona objeto de cuidado.

En síntesis, consideramos que el cuidado es la máxima expresión de comunicación entre los seres vivos, pues trasciende más allá de la simple relación entre humanos, por cuanto exige la presencia significativa de la persona que cuida y de la persona receptora del mismo. Esta presencia significativa implica ver, oír, tocar y sentir a través de un proceso de empatía que debe estar presente en la relación interpersonal, así como con la naturaleza y el universo.

## CONSIDERACIONES FINALES

- El autoconcepto y la autoestima son unas de las tantas claves que el ser humano debe considerar para desarrollar actitudes favorables, fundamentadas en valores como: el amor, la solidaridad, el respeto, la firme convicción de la existencia de un ser superior que rige nuestros caminos, la alegría, la paz interior como secreto para ser feliz y sentirnos bien con nosotros mismos, que nos conlleve a vivir en armonía y felicidad y por ende a generar comportamientos que protejan nuestra salud.
- El cuidar de sí, es un proceso inherente a la conducta humana por demás compleja que exige templanza o dominio de voluntad, toma de decisiones pertinentes y prácticas de conductas saludables tendentes a proteger la salud
- El autoconocimiento, también es un elemento requerido para conocer nuestro comportamiento. A través de la introspección, podemos conocer las dimensiones que estructuran el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades, habilidades, los roles que asume la persona.
- Enfermería es una disciplina humanista, que implica el cuidar del otro, donde es fundamental la **Empatía**: que es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás y responder correctamente a sus reacciones emocionales.
- El cuidar del otro es aceptar al otro con sus virtudes y defectos pues es un ser frágil a las presiones terrenales.
- El cuidado, como intervención terapéutica, es una oportunidad que tienen los profesionales de enfermería al estar frente a la persona que por uno u otro motivo requiere acciones cuidadoras. Es la oportunidad para demostrar sus habilidades de presencia significativa al acercarse y despertar en aquella la suficiente confianza y reconocer que la presencia de dicho profesional va más allá de la ejecución de

procedimientos necesarios, pues el cuidado significativo debe estar determinado por el saber escuchar atentamente. A su vez involucra un proceso de aprendizaje de saber escucharnos a nosotros mismos para poder escuchar atentamente al otro. Saber cuándo tocar y la manera de cómo hacerlo; el tocar es un acto significativo, dado que a través de él se transmite seguridad, afecto, sinceridad, calor entre muchos otros sentimientos, ya que el tocar muchas veces dice más que las palabras, y esto es importante para la persona receptora del cuidado.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.- Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2001). 22ª Edición.
- 2.- HEIDEGGER Martín (1991). **El Ser y el Tiempo**. México. Fondo de Cultura Económica. Traductor: José Gao. Pp. 220
- 3.- BOFF, Leonardo (1999). **Saber Cuidar. Ética do Humano. Compaxaio pela Terra**. Editora Vozes. Petrópolis-Brasil. Pp. 91
- 4.- RADÜNZ, Vera (1998). **Cuidando e se Cuidando**. Brasil. Editora Cultura e Qualidade. Pp. 1,2.
- 5.- MARTÍNEZ OCAÑA, Emma (2007). **Aprender la Sabiduría del Cuidado de Si Mismo**. *Revista Confer*. España. Nº 179. Págs. 14,15, 495, 496.
- 6.- BRANDEN, Nathaniel (1993). **El Respeto Hacia uno Mismo**. España. Ediciones Paidós. Segunda Edición. Pp. 20, 38.
- 7.- BERAESTEGI, Jon (2007). **Inteligencia Emocional. Emociones vs Sentimientos**. Disponible: [www.igooh.com/notas/inteligencia-interpersonal-e-inteligencia-intrapersonal](http://www.igooh.com/notas/inteligencia-interpersonal-e-inteligencia-intrapersonal). Consultado: 17/06/2009.
- 8.- GARRO, Pamela (2009). **Autoconocimiento: Autoconcepto**. Disponible: [pamepagr.blogspot.com/2009](http://pamepagr.blogspot.com/2009). Consultado: 25/08/2009.
- 9.- HUSSERL, Edmund (1969). **Ideas Relativas a una Fenomenología Pura y una Filosofía Fenomenológica**. México. Fondo de Cultura Económica. Pp. 65.
- 10.- GOLEMAN, Daniel (1999). **La Inteligencia Emocional**. Argentina. Editorial Vergara Editor, S.A. Pp. 3.

ISSN 1695-6141

© [COPYRIGHT](#) Servicio de Publicaciones - Universidad de Murcia