

REFLEXIONES FILOSÓFICAS SOBRE LA EXPERIENCIA Y EL AUTOCUIDADO: CASO PERÚ

PHILOSOPHICAL REFLECTIONS ON EXPERIENCE AND SELF-CARE: THE CASE OF PERU

Resumen

En el abordaje de las enfermedades crónicas, emerge el autocuidado como un componente fundamental del soporte personal en estos padecimientos, lo que implica una actitud y un compromiso hacia nuestro propio bienestar más allá del tratamiento médico. El objetivo del presente trabajo es demostrar, mediante argumentación lógica, la importancia del autocuidado, desde la experiencia en la prevención de las enfermedades crónicas. En ese sentido reflexionar desde una perspectiva filosófica puede proporcionarnos herramientas para enfrentar estos desafíos, fomentando una mayor comprensión y autoaceptación. Romero y Diaz (2021), al respecto señalan, que desde la experiencia la identificación de personas vulnerables y dependientes de otras personas, ya sea un familiar, cuidador, o un profesional de salud, implica el ejercicio de valores éticos desarrollando una conducta adecuada para relacionarse con los demás, evidenciando empatía, bondad, sinceridad, paciencia y responsabilidad, demostrando entendimiento y sensibilidad hacia el ser humano desprotegido. En ese contexto la aplicación del autocuidado, según Oltra (2013) busca disminuir el impacto de vulnerabilidad en las personas que sufren enfermedades crónicas, mediante la identificación y toma de decisiones correctas sobre las propias necesidades, físicas, emocionales, mentales, financieras y espirituales. Para tal efecto se debe iniciar con el reconocimiento de la responsabilidad que tenemos sobre nuestro bienestar y de las acciones adecuadas y oportunas que podemos realizar para estar saludables, considerando las implicancias de riesgo para la salud y experiencias positivas de otras personas y del entorno. En conclusión, la experiencia de vida y el ejercicio de valores en la atención a las personas con enfermedades crónicas es clave desde el abordaje filosófico, requiriéndose preparación y humanización del cuidado por los cuidadores, y en forma individual cada persona debe buscar convertir al autocuidado en un hábito y una cultura para toda la vida.

Palabras clave: Reflexión, experiencia y autocuidado

Abstract

In the approach to chronic diseases, self-care emerges as a fundamental component of personal support in these conditions, which implies an attitude and a commitment to our own well-being beyond medical treatment. The aim of this paper is to demonstrate, through logical argumentation, the importance of self-care, from the experience in the prevention

Dr. Emiliano Vera Lara

everal@unc.edu.pe

Institución: Universidad
Nacional de Cajamarca
Cajamarca – Perú

ORCID:

<https://orcid.org/0000-0002-2589-4368>

Sugerencia como citar:

Vera, E. (2024). Reflexiones filosóficas sobre la experiencia y el autocuidado: caso Perú. *Revista Mundo Científico internacional*. Volumen 7. p. 07-20.
<https://mucin.nelkuali.com/archivo/>

Recibido: 28/11/2023

Publicado: 31/01/2024

MUNDO CIENTÍFICO INTERNACIONAL

of chronic diseases. In that sense, reflecting from a philosophical perspective can provide us with tools to face these challenges, fostering greater understanding and

self-acceptance. From experience, the identification of vulnerable and dependent people, whether a family member, caregiver, or a health professional, implies the exercise of ethical values, developing an appropriate behavior to relate to others, showing empathy, kindness, sincerity, patience and responsibility, demonstrating understanding and sensitivity towards the unprotected human being (12). In this context, the application of self-care seeks to reduce the impact of vulnerability in people suffering from chronic diseases, by identifying and making the right decisions about their own physical, emotional, mental, financial and spiritual needs (9). To this end, we must start with the recognition of the responsibility we have for our well-being and the appropriate and timely actions we can take to be healthy, considering the implications of health risks and positive experiences of other people and the environment. In conclusion, the life experience and the exercise of values in the care of people with chronic diseases is key from the philosophical approach, requiring preparation and humanization of care by caregivers, and individually each person should seek to turn self-care into a habit and a culture for life.

Key words: Reflection, experience and self-care.

Introducción

El envejecimiento demográfico, asociado al incremento de enfermedades crónicas, son los desafíos sociosanitarios en la actualidad, según precisa Huenchuan (2018). Este escenario requiere una reorientación en la percepción del adulto mayor, y de las estrategias de atención, así como la incorporación de salubristas con sólidos principios éticos. Resultando esencial promover el abordaje temprano del autocuidado, lo que subraya la importancia de políticas de salud pública innovadoras, con asignación financiera e inversiones significativas en el nivel primario de atención, donde se centra y fortalece la práctica del autocuidado (OPS, 2020 p.71)

La historia nos revela que las enfermedades crónicas han sido compañeras de la humanidad, a lo largo del tiempo, desafiando nuestra comprensión y resistencia. Al respecto Goberna (2004), precisa que estas condiciones persistentes de insalubridad, con presencia de diabetes, hipertensión, artritis, enfermedades cardiovasculares y enfermedades pulmonares obstructivas crónicas, van más allá de constituirse en dolencias temporales, para convertirse en padecimientos que acompañan y conviven con las personas por un largo periodo.

Grau (2016) refiere que el impacto no se limita únicamente al cuerpo, sino que también afecta integralmente al ser, que incorpora mente, emociones y estilo de vida. En ese sentido representan un desafío constante para el trajinar de quienes sufren estas enfermedades, e implica una carga diaria de síntomas, limitaciones y ajustes del estilo de vida. Más allá de sus manifestaciones físicas, estas dolencias nos llevan a reflexionar sobre la experiencia humana, el valor otorgado a la salud y el rol que cumple el autocuidado en nuestra existencia.

MUNDO CIENTÍFICO INTERNACIONAL

Las condiciones antes descritas afectan al cuerpo, y generan un impacto del ámbito psicológico y emocional del individuo, donde la incertidumbre respecto al futuro, el estrés constante y adaptarse a nuevas rutinas son constantes, pero como un efecto positivo pueden

generar un proceso interno de reflexión. Es aquí donde se presenta la filosofía como una herramienta valiosa para comprender y abordar estas complejidades.

En este escenario la filosofía nos invita a cuestionar, la naturaleza de la salud y la enfermedad, desafiando las ideas convencionales, por ejemplo: ¿Qué significa realmente estar sano?, ¿Es la salud simplemente falta de enfermedad o implica un bienestar integral? Las enfermedades crónicas ponen a prueba esta perspectiva, llevándonos a examinar cómo pueden coexistir con una calidad de vida satisfactoria (Hernández, et al 2011).

La búsqueda del significado personal y existencial en las enfermedades crónicas, desde lo señalado por Frankl (2004), merece un enfoque filosófico, generando las siguientes interrogantes: ¿Cómo estas condiciones afectan nuestra identidad y sentido de sí mismos? Algunas personas pueden encontrar fortaleza y crecimiento personal en medio de la adversidad, mientras que otras pueden luchar para redefinir su identidad durante la convivencia con la enfermedad.

Al abordar las enfermedades crónicas, surge el autocuidado como un tema trascendente del soporte personal de estos padecimientos, lo que implica una actitud y un compromiso hacia nuestro propio bienestar más allá del tratamiento médico. Reflexionar desde una perspectiva filosófica puede proporcionarnos herramientas para enfrentar estos desafíos, fomentando una mayor comprensión y aceptación de nosotros mismos.

Exploración de las concepciones filosóficas sobre la enfermedad y su relación con la condición crónica.

La enfermedad se constituye en el foco principal de abordaje de las ciencias de la salud, desde los primeros años de estudio, cuando solo teníamos conocimiento en teoría, hasta la experiencia clínica, al experimentar directamente el sufrimiento que conlleva la enfermedad, todo este proceso hace que ocupe un lugar central en nuestra mente y guíe nuestras acciones. Por lo tanto, tomando en cuenta lo que precisa Aréchiga (1996), es crucial tener una comprensión clara en torno a su definición, entendiendo que se han escrito miles de títulos sobre el conocimiento, sin embargo, muy pocos artículos evidencian como definir la enfermedad.

El auge de la revolución científica del siglo XVII liderada por Galileo, forjó un camino seguro gracias a la invención del método científico para el entendimiento del enfermar (Bunge,

MUNDO CIENTÍFICO INTERNACIONAL

1985). La ciencia implacable al abordar los problemas fácticos, permitió el desarrollo en estos dos últimos siglos de la biología y la medicina; a partir de entonces, personajes como Bernard y Comte tratarían de dar respuesta a la pregunta ¿Qué es la enfermedad?, pero lo harían ya provistos de una “perspectiva investigativa” (Peña y Paco, 2002)

En ese devenir Canguilhem (1971), señala que todas las enfermedades admitidas “sólo son alteraciones fisiológicas”; asume que no podrían existir desórdenes asociados a funciones vitales sin presencia de lesiones en órganos o tejidos. Explica que el conjunto de enfermedades es fundamentalmente, el exceso o defecto de la excitación de los diversos tejidos, vulnerando los valores mínimos y máximos del grado que representan el estado normal

Al explorar las concepciones filosóficas de la enfermedad asociada a su condición crónica, partimos de lo que señala Miro-quesada (1964): “Yo no creo que la filosofía hace la historia, pero la historia no puede comprenderse sin la filosofía (...)”. Esta aseveración demuestra su trascendencia para comprender los procesos que atraviesa el ser humano, donde emerge la enfermedad, describiéndola como un componente patológico, que al superarlo resulta posible alcanzar una nueva salud, además de generar valiosos conocimientos, para contrarrestar y recuperar la dolencia o enfermedad (Nietzsche, 1961, pág. 507).

De allí que, al buscar comprender las concepciones filosóficas de la enfermedad en su vinculación con el estado de cronicidad, no podemos dejar de señalar a Nietzsche, citado por Solano (2005) considerado el pensador que más ha glorificado la vida y ha enfatizado el ideal de una existencia exuberante sana y fuerte, con alegría infinita de vivir, a pesar de la enfermedad. Estos componentes fueron para este pensador una obsesión, llegando a plasmarlo en su filosofía al precisar: “...la cultura, la moral y la religión cristiana, correspondían a los enfermos, representado signos de personas decadentes ...”. Aurenque (2018), señala: este pensador creía que el hombre es una criatura enferma y la enfermedad que padece se llama moralidad, por lo que la cura debe ser la creación de un superhombre que una la enfermedad y la curación.

Experiencia individual: Análisis de testimonios y relatos de personas con enfermedades crónicas para comprender la complejidad de su experiencia.

Los testimonios de personas con enfermedades crónicas proporcionan una ventana a la vivencia personal de la afección, facilitando una comprensión profunda a partir de sus experiencias, las cuales varían según el tipo de enfermedad, las respuestas emocionales y físicas, así como el entorno individual de cada persona.

MUNDO CIENTÍFICO INTERNACIONAL

Uno de los testimonios significativos que presentamos es del destacado filósofo Nietzsche, citado por Navigante (10995), quien afirma: "... el carácter de mi enfermedad me hace esperar una muerte súbita, preferiría fallecer lentamente, manteniendo la claridad mental y pudiendo conversar con mis amigos, aunque morir de esta manera fuera mil veces más doloroso. La idea de que la muerte pueda sorprenderme en cualquier momento me equipara al hombre más anciano ..."

De este testimonio podemos inferir cómo la enfermedad impacta en la vida cotidiana. A pesar de enfrentar desafíos emocionales al considerar una muerte lenta, el individuo busca interactuar con sus amistades, afrontando el profundo dolor que la enfermedad le causa. Esto resalta la importancia de un entorno amigable y familiar en el manejo de la enfermedad, así como la redefinición personal que realiza desde su perspectiva filosófica.

El contexto descrito continuamente se observa al atender a personas con enfermedades crónicas, donde un descuido en el manejo del tratamiento y ausencia de autocuidado, pueden generarse múltiples problemas como: pérdida de la capacidad visual, alteración del sistema neurológico, insuficiencia renal e inclusive pérdida de anatomía corporal.

Durante la interacción con estas personas enfermas, se desarrollan actividades educativas buscando sensibilizarlos en el manejo correcto del tratamiento y acciones de autocuidado, así como adoptar hábitos que promuevan una vida saludable; manifiestan actitudes negativas: como "de algo tenemos que morir", "yo muero en mi ley", entre otros, demostrando que aun el problema no ha generado un impacto de alto riesgo en su vida.

Estos riesgos pueden llevar a una reevaluación en la identidad personal, considerando que las complicaciones producen pérdidas anatómicas como las extremidades inferiores, cambios notables de autopercepción y como son valorados por los demás; afectando su estado psicológico debido a pérdidas y frustraciones, o resultan motivados a iniciar procesos de ajuste para adoptar una identidad renovada.

Ética del autocuidado: Reflexión sobre la responsabilidad ética de cuidar de uno mismo y su relación con el cuidado de los demás.

Al definir que es cuidar, citamos lo señalado por la Real Academia Española (2023), quien lo describe como: "Poner diligencia, atención y solicitud en la ejecución de algo; asistir, guardar, conservar; discurrir, pensar; mirar por la propia salud, darse buena vida; vivir con advertencia respecto a algo". Esta definición muestra la condición polisémica del término, común en nuestro lenguaje.

MUNDO CIENTÍFICO INTERNACIONAL

Los profesionales de la salud se dedican al cuidado, y aunque este término pueda parecer sencillo, implementarlo con las personas no es una tarea fácil. Por ello, numerosos pensadores, filósofos, médicos y psicólogos, tanto del pasado como actualmente, han dedicado considerable esfuerzo a reflexionar sobre su significado. La responsabilidad del cuidado, incluye el respeto a la dignidad de las personas; no podemos entender ninguna actividad o proyecto social que no tenga como objeto principal este componente.

La conceptualización y práctica de la ética nos invoca a ejercitar en forma responsable nuestras acciones, ya que dependiendo de ellas pueden surgir consecuencias de las cuales debemos hacernos cargo. En este contexto según Polo (2019), los profesionales de la salud, que ofrecen atención directa a las personas, son responsables de brindar cuidados, prevenir daños y facilitar una atención de calidad.

Es importante destacar que, durante la atención al paciente, interrelacionan, la persona enferma, la familia, el equipo de salud y el entorno. En ese sentido las personas enfermas, cifran sus esperanzas en la experiencia de los profesionales de salud, pero también en su calidad humana. Sin embargo, los integrantes del equipo de salud, en su afán de contribuir a cubrir la demanda de salud, puede alcanzar niveles de sobrecarga emocional, frente a la situación crítica del paciente, donde el dolor y las expectativas de la persona enferma y de la familia, son los indicadores de riesgo que lo expone a desarrollar altos niveles de estrés y desgaste físico, que finalmente afecta los deseos de alcanzar una atención de calidad.

Es importante destacar que, en el proceso de atención al paciente, interactúan los enfermos, la familia, el equipo de salud y su entorno. En este sentido, las personas enfermas, cifran su esperanza en la experiencia y calidad humana de los profesionales de salud. Por lo tanto, estos hacen un gran esfuerzo por cubrir la demanda de atención médica, producto del cual pueden experimentar niveles de sobrecarga emocional frente a la situación crítica del paciente, caracterizado por dolor y altas expectativas de la persona enferma y familia, que los expone a desarrollar altos niveles de estrés y desgaste físico.

Los componentes de riesgo descritos en los profesionales de salud, resaltan la importancia del autocuidado como una opción fundamental para prevenir situaciones de deterioro emocional debido a una labor profesional exigente. En la opinión de Oltra (2013), esto podría afectar la entrega de una atención que satisfaga a los usuarios, en particular a quienes padecen enfermedades crónicas. En este entorno, emerge la ética del cuidado, al reconocer vulnerabilidad y dependencia en el ser humano, requiriendo de otros para vivir y encontrar su bienestar, producto de no poder cuidar de sí mismo (Busquets 2019, pág. 40)

MUNDO CIENTÍFICO INTERNACIONAL

Al identificar a una persona vulnerable dependiente de otra persona, generalmente un familiar, cuidador o profesional de la salud, surge el denominado valor ético. En ese escenario y aplicación de este principio moral, quien brinda asistencia debe, evidenciar una conducta adecuada para relacionarse con los demás, demostrando empatía, bondad, sinceridad, paciencia y responsabilidad. Estos valores guían la conducta de los seres humanos facilitando comprender el padecimiento al ponerse en el lugar del otro, atendiendo con amor y paciencia, resultando crucial explicar que la relación debe ser sincera, sin ocultamientos, con la finalidad de ayudar en forma correcta y oportuna al enfermo.

La responsabilidad ética, según Polo (2019), surge "del hecho de nuestra existencia y, como tal, es imperativo que tomemos conciencia del entorno en el que nos encontramos". Frente a situaciones diversas encontradas, los abordamos de manera diferente, a veces con acciones y otras con omisiones. En este contexto, al percatarnos que el estilo de vida de las personas, se caracteriza por desórdenes alimenticios y escasa actividad física, generando alto riesgo de problemas hipertensivos, los profesionales de la salud debemos intervenir mediante acciones personales y acciones colectivas.

Las actividades son diversas como: medición de la presión arterial, sensibilización sobre estilos de vida saludable que aborde, tipos de alimentos a consumir, planes de actividad física, y atención integral de salud. De esta manera estaríamos cumpliendo con la responsabilidad ética, en beneficio de quienes padecen enfermedad crónica, previniendo riesgos mayores oportunamente y evitando complicaciones que generan altos costos, alteración de la salud familiar y demanda de servicios de salud, la misma que casi siempre esta congestionada.

Aspectos sociales y culturales: Discusión sobre cómo la sociedad percibe y aborda el autocuidado en el contexto de las enfermedades crónicas.

Sin importar quienes somos, que hayamos hecho durante las diferentes fases de nuestro ciclo vital, o en la etapa que nos encontremos de la vida, hay una actividad trascendente que debemos incorporar a nuestra vida en forma inmediata: el autocuidado. Si no fuera así, el desarrollo de las enfermedades crónicas, nos acechará como el perro a su presa al extremo de volvernos personas totalmente dependientes, con problemas diversos en el seno familiar, social y comunitario.

Los motivos son ampliamente conocidos, la familia actuará dependiendo del ejercicio de sus valores, atendiendo con bondad, empatía y justicia nuestras necesidades. Al referirnos a los valores estos serán ejercidos dependiendo de nuestro comportamiento, si este ha sido bondadoso, con beneficencia y amor, estos serán devueltos favorablemente. Sin embargo, el

MUNDO CIENTÍFICO INTERNACIONAL

tiempo agota toda acción humanitaria, producto de que los familiares o amigos, también tienen sus propias preocupaciones y responsabilidades.

Por eso es fundamental regular el trabajo, dedicarle un tiempo importante a la familia, ayudar al prójimo, sin olvidar que no sabemos cuándo nos tocará pedir apoyo y soporte, finalmente lo trascendente es incorporar el autocuidado a nuestra vida, dándole el nivel de prioridad. Esto nos permitirá crear rutinas de cuidado personal permanente, evitando el agotamiento y el estrés propios del mundo moderno, además de lograr satisfacción personal, parental y mejora de nuestra calidad de vida.

El autocuidado

Es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar (Naranjo, et al. 2017, pág. 4)

Ese concepto significa preguntarse qué necesito y responder honestamente, que conozco para cumplir con este objetivo, y aprender su abordaje si no lo conociera, esto puede ser tan simple como acostarse temprano después de un largo día de trabajo, pero también puede ser tan difícil, como cuestionar los hábitos que hemos creado, así como su efecto a largo plazo y no querer ni pretender cambiarlos.

Cuidarse a sí mismo significa identificar y tomar mejores decisiones sobre nuestras necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras, así como espirituales. Efectivamente al hacer esto, se debe comenzar con el reconocimiento de la responsabilidad que tenemos sobre nuestro bienestar, pero también, de las acciones que podemos realizar para estar saludables.

Enfoques holísticos: Exploración de métodos integrales para el manejo de enfermedades crónicas que consideran aspectos físicos, mentales y emocionales.

El autocuidado es una decisión personal cuya finalidad es desarrollar un conjunto de actividades buscando alcanzar salud física, mental y emocional. Tomando esto como fundamento, así como un relajante masaje se constituye en una forma de autocuidado, también los trotes o caminatas, conversaciones telefónicas con amigos, después de un complicado día laboral, así como tomar la decisión de no asistir actividades festivas buscando tomar descanso sobre la cama, meterse entre sábanas, leer un texto, luego dormir, todas estas son formas de

MUNDO CIENTÍFICO INTERNACIONAL

autoprotección. No olvidemos que el autocuidado es relativo, considerando que cada persona es única, por lo tanto, es diferente para cada individuo.

El autocuidado genera beneficios extraordinarios, descritos a continuación:

- Mejora la productividad: Esto sucederá cuando las personas aprendan a decir no, a aquellos aspectos irrelevantes, que generan pérdida de tiempo, iniciando con la priorización de los aspectos más importantes en la vida. Por lo tanto, deberán aprender a generar el espacio temporal necesario y suficiente a compromisos laborales a fin de dedicar más tiempo a las pasiones por ejemplo realizar reuniones con amigos y familiares, hacer deporte con amistades, entre otros.
- El autocuidado mejora la autoestima: Cuando disponemos de tiempo para nosotros mismos, espacio temporal donde nos tratamos bien, logrando satisfacer necesidades propias, remitiendo mensajes positivos a nuestro cerebro, que generan la liberación de serotonina y dopamina, generando emociones de alegría que contribuyen positivamente al bienestar.
- Permite un mejor autoconocimiento: Esto es fundamental, pero requiere tener claridad de pensamiento al reconocer nuestras preferencias y explorar pasiones e inspiraciones, de esa manera lograremos entendernos, así como comprender a los demás.
- Finalmente, al lograr una buena autoestima y autoconocimiento, se dispone de recursos importantes para entender a los demás, brindando apoyo social efectivo, a quienes lo necesitan.

El autocuidado en las enfermedades crónicas

El inicio del autocuidado en personas con enfermedades crónicas resulta desafiante, ya que a menudo encuentran razones para no comprometerse con ello o abandonarlo una vez iniciado. Con frecuencia, justifican su falta de participación alegando que 'no disponen de tiempo'. Afortunadamente, existen numerosas opciones que estas personas pueden explorar, adaptándolas a la enfermedad específica que enfrentan. Lo ideal sería descubrir actividades dentro de este abanico de opciones, que les brinden satisfacción y se ajusten a su estilo de vida, teniendo en cuenta las limitaciones y valores que poseen. Se describen varios tipos de autocuidado.

El autocuidado emocional, es el que genera mayor impacto en la salud de las personas con enfermedades crónicas, por ello es recomendable, asegurarnos que estén completamente conectados con sus emociones, precisando que ellos no son responsables de las emociones que

MUNDO CIENTÍFICO INTERNACIONAL

experimentan. No obstante, cobra importancia el comportamiento que adopta ante las situaciones emotivas, comprendiendo que no hay situaciones emotivas buenas ni malas.

Por lo tanto, se recomienda sincerar los sentimientos y disponer de un espacio temporal para reflexionar e identificar lo que no está favorable al estado de salud, sin embargo, sino logramos claridad en la solución de los problemas, optar por acercarse a consultar a un profesional con experticia en el tema. El acercamiento al entorno es fundamental, siendo necesario disponer de tiempo para disfrutar una conversación sincera con un amigo o familiar que comprenda la situación así como el proceso de convivencia con la enfermedad.

Es importante aceptar las emociones que sentimos, meditar sobre ellas, dejar fluir sensaciones favorables como reír y llorar, disfrutar de una película, u otros juegos que desarrollen interacción con quienes compartimos, de igual manera desarrollar formas de expresión de estas reacciones afectivas como bailar, escribir, pintar.

El autocuidado físico, es aquel que permite entender la capacidad reactiva de nuestro cuerpo, con la actividad física en el marco de estilos de vida saludable, emerge como un elemento vital para el bienestar corporal, además de contribuir a eliminar los procesos de tensión y estrés. Las actividades que se puede desarrollar, incorporan: preparar una comida nutritiva, descansar más temprano, establecer una agenda desde el día anterior a fin de lograr un mayor tiempo de descanso, practicar yoga e incorporar algún nuevo deporte, o una simple caminata.

El autocuidado intelectual se desarrolla mediante procesos que implican, ejercitar la mente, estimular la creatividad y fomentar el pensamiento crítico a través de diversas actividades, que incluyen leer libros, armar rompecabezas o resolver crucigramas, esta práctica también incorpora escribir diarios, memorias o textos, así como tocar instrumentos musicales; es beneficioso cambiar rutinas, como finalizar tareas pendientes reorganizando aquellas que se ajusten mejor al estado de ánimo, entre otras.

Es ideal también en esa misma línea iniciar proyectos que ejercite las manos, como el desarrollo de manualidades, elaboración de tejidos, entre otros; así como incorporar otras actividades novedosas como utilizar un programa de computador, o la práctica de la fotografía, o escucha de pódcast novedoso y que sea del interés de la persona.

Otra modalidad de autocuidado es el espiritual, que se centra en la interconexión de valores, comprensión existencial, constituyéndose en componente fundamental del autocuidado, al proporcionar un sentido de propósito y significado. Para su desarrollo, se pueden llevar a cabo diversas actividades, como prácticas diarias e ininterrumpidas de

MUNDO CIENTÍFICO INTERNACIONAL

meditación, asistir a servicios religiosos, viajar, conectarse con la naturaleza, disfrutar de ella, así como afirmar el yo interior y el propósito trazado.

La existencia del autocuidado social, referido al conjunto de acciones individuales y colectivas que desarrollan las personas buscando mantener y mejorar el bienestar físico, mental y emocional, propio, comunitario y el referido a la sociedad en su conjunto, por lo tanto, ejercita prácticas preventivas promocionales beneficiosas para la salud y equilibrio tanto personal como en relación a su entorno.

Estas prácticas abarcan varios aspectos, incorporando, los cuidados personal y emocional, el manejo del estrés, la búsqueda de apoyo social y comunicación con el entorno. Además, incluyen actitudes y actividades que fomenten la empatía, compasión y participación plena y activa en la comunidad, con el objetivo de construir entornos saludables y sostenibles para todos.

En resumen, el autocuidado social es la relación entre autocuidado y bienestar comunitario, con actividades que promueven tanto una salud individual como el apoyo del colectivo social. Considerando el nexo con otras personas necesario para alcanzar la felicidad, ayudándonos a comprender que no estamos solos y aislados, sino vinculados a un entorno fundamental de aporte a la salud.

Por lo tanto, planteamos algunas acciones para lograrlo, como: reencontrarse con un gran amigo mediante invitación a un desayuno o una cena, haciendo uso de recursos tecnológicos como enviar correos electrónicos o llamar a algún amigo lejano, con quien se pasó gratos momentos, incorporarse a grupos organizados que comparten ideas e intereses comunes y dejando de acercarse a aquellos considerados no favorables al crecimiento, por lo cual no le hacen bien, entre otros. En general salir para estar en contacto con la gente, considerando la reposición de energía como contribuyente del alivio del estrés.

Es importante destacar que la comunidad organizada en la atención del autocuidado de personas con enfermedades crónicas, juega un rol preponderante, donde sus redes de apoyo, resultan fundamentales para estimular el autocuidado, enfatizando aquellas experiencias vivenciales favorables, así como el soporte durante las complicaciones desencadenadas por las diferentes patologías, donde destacan las enfermedades endocrinas como la diabetes, aquí estas organizaciones, pueden ayudar a cubrir diferentes necesidades, siendo más comunes la donación de sangre, el soporte espiritual y apoyo económico, dependiendo mucho de la postura filosófica, donde resaltan los valores éticos de beneficencia y solidaridad.

Conclusiones

Síntesis de reflexiones

La filosofía del autocuidado es un tema que ha ganado importancia en la sociedad actual, especialmente en el contexto de la salud mental y el bienestar personal, que incorpora: autoconocimiento, priorización de necesidades, equilibrio, aceptación, establecimiento de límites, conexión mente-cuerpo y prácticas diarias:

Aquí se describen algunas reflexiones:

- El autocuidado comienza con el autoconocimiento, reflexionando sobre quiénes somos, las necesidades, límites y valores que permitirán tomar decisiones más conscientes en la vida diaria.
- La filosofía del autocuidado implica aprender a priorizar las necesidades, no significa ser egoísta, sino reconocer que cuidar de nosotros mismo nos capacita para cuidar de los demás de manera más efectiva.
- Reflexionar sobre cómo equilibrar diferentes áreas de la vida, como trabajo, relaciones, descanso y recreación, es esencial, porque un enfoque equilibrado contribuye a una vida armoniosa y saludable.
- Aceptar quienes somos y ser amable con nosotros mismos es fundamental en el autocuidado, la autocrítica excesiva puede resultar perjudicial, por lo que practicar la autocompasión es parte integral de esta filosofía.
- Reflexionar sobre los límites personales y aprender a establecerlos, decir "no" cuando sea necesario es una forma de cuidar de nosotros mismos y mantener un equilibrio saludable en las relaciones y compromisos.
- La filosofía del autocuidado reconoce la conexión entre la mente y el cuerpo, como tal reflexionar sobre cómo los pensamientos afectan el bienestar físico y viceversa puede ayudar a adoptar prácticas que fomenten la salud integral.
- Integrar pequeñas prácticas diarias de autocuidado, como la meditación, el ejercicio regular, una dieta equilibrada y el sueño adecuado, puede tener un impacto significativo en tu bienestar a largo plazo.

Finalmente considerando que el autocuidado es la capacidad de análisis de nuestro accionar, para identificar nuestras necesidades y sobre eso desarrollar actividades que beneficien nuestra salud, buscando convertir al autocuidado en un hábito y una cultura para toda la vida. Desde la experiencia en la atención a las personas con enfermedades crónicas es fundamental el ejercicio de valores desde el abordaje filosófico, por lo que se requiere preparación y humanización del cuidado (Romero y Díaz, 2021)

Llamado a la acción

La filosofía del autocuidado es un viaje personal, y las reflexiones pueden variar según las experiencias y valores individuales, por lo que te pregunto ¿Qué significa el autocuidado para ti?. Analiza el desarrollo de tu vida oportunamente. ¿Deseas vivir a plenitud el recorrido del ciclo vital que te toca? Piensa y toma las decisiones correctas, pero con conciencia, en beneficio de tu propia vida.

Referencias

- Aréchiga H. (1996). Educación médica continua. *Gac Med Mex*; 132 (Supl.2): 141-3.
- Aurenque, D. (2018). El hombre como “el animal enfermo”: sobre el significado de salud y enfermedad en la antropología crítica de Nietzsche. *Valenciana*, 11(21), 235-255. Consultado el 11 de diciembre del 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.15174/rv.v0i21.334>
- Bunge M (1985). Epistemología. Curso de actualización. Barcelona, España.
- Busquets, M. (2019). Descubriendo la importancia ética del cuidado. *Folia Humanística*, (12), 20–39. [consultado 15 nov de 2023] Disponible en: <https://doi.org/10.30860/0053>
- Canguilhem G. (1971). *Lo Normal y lo Patológico*, Buenos Aires: Siglo XXI.
- Frankl V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Traducido por Gabriel Insausti (inglés). Barcelona España.
- Goberna J. (2004). La Enfermedad a lo largo de la historia: Un punto de mira entre la biología y la simbología. *Index de Enfermería*, 13(47), 49-53. [consultado el 24 de diciembre del 2023]. Disponible en http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962004000300011&lng=es&tlng=es.
- Grau J. (2016). Enfermedades crónicas no transmisibles: un abordaje desde los factores psicosociales. *Rev. Salud & Sociedad* v. 7 no. 2. pp. 138 – 166 mayo – agosto. [consultado el 10 de diciembre del 2023]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439747576002>.
- Hernández M., Hernández M; Mauri J., et al. (2012). La filosofía, el proceso salud-enfermedad y el medio ambiente *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, vol. 11, núm. 5, 2012, pp. 727-735. La Habana, Cuba. [Consultado el 18 de diciembre del 2023]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180425059019>
- Huenchuan, S. (ed.) (2018), *Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible: perspectiva regional y de derechos humanos*, Libros de la CEPAL, N° 154 (LC/PUB.2018/24-P), Santiago de Chile. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). Disponible [en línea] <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/44369/>
- Miró-Quesada, F. *Lecciones preliminares de filosofía*". Lima Peru.1964.

MUNDO CIENTÍFICO INTERNACIONAL

- Naranjo Y, Concepción J, Rodríguez M. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(3), 89-100. Recuperado en 26 de enero de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009&lng=es&tlng=es.
- Navigante, A. (1995). Reflexión desde una foto de Nietzsche enfermo a partir de la problemática epistemológica de los pacientes terminales. *Rev. Perspectivas Nietzscheanas*, No.4
- Nietzsche, F. (1961). Más allá del bien y del mal. Editor, Buenos Aires, Pág. 507
- Oltra S. (2013). El autocuidado, una responsabilidad ética. *Rev GPU*; 9; 1: 85-90). [consultado 12 nov de 2023] Disponible en: https://medicina.udd.cl/centro-bioetica/files/2013/09/SANDRA-OLTRA-El_autocuidado.pdf
- Oltra S. (2013). El autocuidado, una responsabilidad ética. *Rev GPU*; 9; 1: 85-90). [consultado 12 nov de 2023] Disponible en: https://medicina.udd.cl/centro-bioetica/files/2013/09/SANDRA-OLTRA-El_autocuidado.pdf
- Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS). (2020). Las funciones esenciales de la salud pública en las américas. Una renovación para el siglo XXI. Marco conceptual y descripción. Washington, D.C. [consultado el 14 de diciembre del 2023]. Disponible en: [www.https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53125/9789275322659_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53125/9789275322659_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Peña A, Paco O. (2002). El concepto general de enfermedad. Revisión, crítica y propuesta. Primera parte. [consultado 2023 nov 25]. Disponible en: https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/anales/v63_n3/concepto_general_enfermedad.htm
- Polo M. (2019). La responsabilidad ética. *Vetitas* (42), pág. 49-72. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima Perú. [consultado 13 nov de 2023] Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/veritas/n42/0718-9273-veritas-42-00049.pdf>
- Real Academia Española. (2023). Edición del Tricentenario. Actualización 2022. [consultado 19 nov de 2023] Disponible en: <https://dle.rae.es/polis%C3%A9mico?m=form>
- Romero D, Díaz R. (2021). Humanizando el cuidado. Reflexión ética y docente. *Rev Salud, Arte y Cuidado*. Volumen 14 (2) 81-88. [consultado 10 nov de 2023] Disponible en: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7019279>
- Romero D, Díaz R. (2021). Humanizando el cuidado. Reflexión ética y docente. *Rev Salud, Arte y Cuidado*. Volumen 14 (2) 81-88. [consultado 10 nov de 2023] Disponible en: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7019279>.
- Solano M. Ensayo: Nietzsche y la enfermedad. ISSN 1409-1992/2005/26/1/23-24 *Enfermería en Costa Rica*. 2005. Colegio de Enfermeras de Costa Rica. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/revistas/enfermeria/v26n1/5.pdf>