

La Ecuación Emocional para la prevención:

Una mirada desde el Cuidado

María Jesús Arriagada, Francisca Mujica, Daniel Peñafiel

Instituto de Seguridad del Trabajo

RESUMEN

El preguntarnos cómo los seres humanos significamos el cuidado y cómo aprendemos de él, son preguntas que hoy nos parecen relevantes a propósito de los desafíos preventivos y de educación en salud del siglo XXI. En nuestra investigación anterior sobre la Ecuación emocional, abordamos la importante influencia que tienen las emociones en nuestras acciones y cómo inciden en nuestros resultados preventivos. Es por esta razón, que queremos profundizar este tema explorando experiencias de cuidado desde la mirada de las emociones involucradas en el complejo acto de cuidar, tomando en cuenta: el cuidar a otros, el ser cuidado por otros, el cuidarse a uno mismo. Este estudio se trata de conocer qué emociones asociamos a las diferentes experiencias de cuidado, lo cual nos permite desarrollar una mirada más integral del cuidado donde no solo esté el desafío individual del Autocuidado, sino también el aspecto social del cuidado que como IST hemos desarrollado bajo el concepto de Cuidado Mutuo. Creemos que este estudio nos entrega herramientas de aprendizajes sobre cómo relacionarnos con otros y con nosotros mismos desde el cuidado consciente, generando así más posibilidades en la gestión de cuidado en las relaciones humanas en las organizaciones, y por lo tanto, impactando en un mayor bienestar en la vida de las personas.

INTRODUCCIÓN

La siguiente investigación tiene por objetivo explorar en las experiencias emocionales que declaran en relatos escritos las personas cuando se les pregunta por experiencias significativas de cuidado a través de la consigna “cuéntanos una historia de cuidado que haya sido significativa para ti”. Estas personas fueron participantes de los programas de aprendizaje en *Competencias Comunicacionales para el Cuidado y la Gestión* que impartió el IST en el año 2015.

Los diversos enfoques del cuidado que están presentes en el análisis esta investigación son parte de una mirada integral del fenómeno del cuidado, basados especialmente en la obra *El Cuidado Necesario* de Leonardo Boff, desde donde tomamos al menos tres perspectivas: 1) el cuidar a otros, 2) el ser cuidado por otros y 3) el cuidado de uno mismo.

MARCO TEORICO

Los seres humanos somos seres de cuidado, pero ¿qué es el cuidado?, El cuidado no es nada nuevo, de hecho el cuidado siempre ha estado presente, desde los orígenes de nuestra historia humana hasta nuestros días. Hace 5 millones de años atrás, en la época de la prehistoria, el ser humano se tuvo que enfrentar a diversos peligros de los cuales aprendió muchas lecciones de cuidado. El *homo sapiens* del cual somos herederos, logró sobrevivir gracias a que su hermano mayor, el *homo habilis*, aprendió a usar las herramientas y a ser más fuerte frente a las amenazas de la vida. A su vez el *homo habilis* pudo sobrevivir gracias a que su antecesor, aprendió a cuidar a sus hijos del frío y del hambre para mantener viva la especie. Gracias a estos cuidados continuos, la especie humana pudo sobrevivir y expandirse por todo el mundo, sin embargo, esto no significó dejar de cuidarnos, en especial ante las adversidades de la naturaleza como las grandes inundaciones y continuas glaciaciones características de la época de la prehistoria. Desde aquella época hasta nuestros días, el ser humano ha aprendido a cuidar la vida para conservarla. Aprendimos a cuidar el fuego, lo cual nos permitió cuidar nuestra digestión al cocinar los alimentos, protegernos del frío y sentirnos seguros en la oscuridad (Boff, 2002).

Existen varios casos arqueológicos que muestran que los hombres del Neolítico cuidaban a los enfermos

y se hacían cargo de sus necesidades en caso de sufrir una discapacidad. El científico australiano Marc Oxenham, examinó los restos de un hombre que vivió hace 4.000 años atrás. Los restos de este hombre encontrado, indican que murió estando paralizado desde la cintura hacia abajo debido a una enfermedad congénita, además tenía problemas para masticar por sí mismo, por lo cual los arqueólogos concluyen que este hombre logró vivir 40 años gracias a los cuidados permanentes que sus compañeros de tribu tuvieron con él. Posteriormente, el ser humano se embarcó en la tarea de construir grandes civilizaciones, lo cual trajo consigo formas distintas de trabajo y diversos tipos de riesgos asociados a estas nuevas formas de trabajo (Boff, 2012)

¿Qué hacemos los seres humanos para cuidarnos mutuamente? Si pudiéramos observar con detalle aquellas acciones que realizamos día a día ¿cuántas de esas acciones serían acciones de cuidado? A lo mejor no nos damos cuenta que acciones tan cotidianas, pueden estar cuidando algo del ser humano. Si miráramos bajo los lentes del cuidado, veríamos que quizás aquellas acciones que hacemos cotidianamente y que llamamos “de buen trato” son acciones que también constituyen pequeños actos de cuidado, por ejemplo: abrirle la puerta a alguien que viene entrando, ayudarlo a una persona mayor a cruzar la calle, ceder el asiento a una mujer embarazada, dar orientación a una persona que está perdida, ayudar a alguien a cargar menos peso, saludar y desear un buen día en el trabajo a los compañeros, entre otras. Para poder aprender a tomar conciencia de estas acciones, una herramienta importante puede ser aprender a reconocer nuestras emociones como una alarma que nos avisa que hay algo que necesitamos poner atención (Levy, 2003).

Tenemos muchas formas culturales de mirar el cuidado (Boff, 2012). A veces nos referimos al cuidado como **cariño**; aquellos actos de cuidado como contención, amor, afecto, estima, cordialidad. Sabemos que el cariño, en términos de ternura y afecto, es una emoción básica del ser humano y por lo tanto es clave su aprendizaje para la toma de conciencia de cómo cuidamos a otros y cómo nos cuidamos a nosotros mismos (Bloch, 2002).

Otras veces nos referimos al cuidado como **preocupación**, como alerta, como ¡cuidado!, incluso y decimos cosas como “¿dónde estará?... ¿estará todo bien?... ¿necesitará ayuda?... ¿qué puedo hacer?”

es decir: el cuidado también puede ser tomado como toda aquella preocupación por el otro que nos mantiene alerta. Aquí aparece la emoción básica del miedo, que es aquella emoción que me avisa que hay algo que hay que cuidar porque lo podría perder (Bloch, 2002). Este es el clásico desvelo de los padres por sus hijos. Son todos aquellos actos que podrían ser calificados como de “una persona atenta” que se preocupó de que alguien no sufriera algún daño o de simplemente ser cordial o una persona “precauida” con los demás, que “se preocupa” por el otro. También podemos voltear esta mirada cultural hacia nosotros mismos y entender esta forma de ver el cuidado desde la preocupación por nosotros mismos; el autocuidado visto como la preocupación por la propia salud, la preocupación por tener tiempos para descansar, por tener tiempos de recreación, preocuparnos de cuidar nuestra alimentación, nuestra salud, de hacer ejercicios, de tener comportamientos seguros, de sentirnos dignos, etc.

Otra cara cultural que a veces ocupamos para referirnos al cuidado, es la del cuidado como **prevención**, entendida como la capacidad de la humanidad de construir sistemas técnicos, científicos y educativos para evitar daños futuros, como son la ingeniería y la técnica preventiva (Boff, 2012). El cuidado como la prevención, vista como todo aquello que aporta a evitar daños a futuro desde una disciplina científica: la ergonomía, la higiene, la educación, la ingeniería ambiental, la psicología social, la antropología, la medicina, etc. Muchas veces, para abordar esta perspectiva más técnica del cuidado, acudimos a emociones como el miedo y la sanción, en el sentido de recalcar el carácter obligatorio de ciertos procedimientos muchas veces legales o consensuados por las organizaciones y que requieren de fuerza y cohesión para mantenerse en las culturas preventivas, como por ejemplo, usar el cinturón de seguridad.

También existe otra cara con la que podemos ver el cuidado, que es el cuidado como **reconocimiento y pertenencia**; se refiere a aquello que hacemos los grupos humanos y que llamamos muchas veces la “convivencia social”, es decir; las experiencias compartidas en grupo, la historia común que compartimos con otros, las personas con las que convivimos y conversamos diariamente (Boff, 2012). Nos referimos al cuidado como vínculo social, visto desde el acto de compartir con otros y “formar parte de”, hasta puede ser incluso nuestra red de contención, que son esas personas a las cuales acudimos cuando necesitamos ayuda. El cuidado de los vínculos son todos aquellos encuentros, celebraciones,

reconocimientos y diversos momentos importantes que hacemos las personas para compartir experiencias significativas en conjunto. Cuidar nuestros vínculos pasa por celebrar los cumpleaños, formar matrimonios, visitar a los amigos, tener conversaciones importantes como equipo, crear una empresa, una comunidad, etc.

Creemos que la importancia del cuidado radica en que todo ser humano es digno de ser cuidado y a la vez todo ser humano es responsable del cuidado que construye con los demás. Cada ser humano siente tanto una voluntad de cuidar, como la necesidad de ser cuidado. Es por ellos que en esta investigación exploraremos el cuidado como un enfoque humano y social de la seguridad que puede ser observado y analizado desde diversos enfoques, entendiendo que el cuidado siempre tiene un impacto social y tomar conciencia del modelo de cuidado que somos para los demás y cómo aprendemos a cuidar con los otros, nos convierte en protagonistas y a la vez todos receptores del cuidado. *Cuidar a otros, ser cuidado por otros y cuidarnos a nosotros mismos*, son las tres caras que queremos explorar respecto al cuidado como algo social, donde los aprendizajes implican tanto mirarnos a nosotros mismos y mirar nuestras relaciones con los demás.

METODOLOGÍA

OBJETIVOS

- Conocer las experiencias significativas de cuidado que declaran tener las personas y explorar los aprendizajes de cuidado que sacan de sus experiencias.
- Analizar qué elementos están presentes en las experiencias de cuidado de las personas que puedan aportar a desarrollar desafíos de aprendizaje para una mirada integral del cuidado.

DISEÑO METODOLÓGICO

La muestra de esta investigación fue de **90 participantes** de programas de “*Competencias Comunicacionales Para el Cuidado y la Gestión*” IST del año 2015, estas personas tienen cargo de jefaturas y por lo tanto, lideran equipos en sus organizaciones. Como se dijo anteriormente, a través de la consigna “cuéntanos una historia de cuidado que haya sido significativa para ti” se recopilaron los 90

relatos de cuidado para el análisis.

Respecto del análisis, en un inicio se realizó de manera cuantitativa a través de categorización de las historias de Cuidado de los participantes, desde estas tres perspectivas: **1) el cuidar a otros, 2) el ser cuidado por otros y 3) el cuidado de uno mismo.**

A continuación, se realizó un análisis cualitativo del contenido de los relatos, el cual se refiere a la búsqueda de percepciones, emociones y aprendizajes que las personas declaran tener respecto del cuidado, en el contexto de las historias significativas que las personas nos cuentan sobre el cuidar.

ANÁLISIS

1) Desde las tres perspectivas anteriormente nombradas, pudimos categorizar de la siguiente manera los 90 relatos:

- **Cuidar a Otros:** 28 Historias
- **Ser cuidado por otros:** 22 Historias
- **Cuidado de uno mismo:** 18 Historias
- **Mixtas “Nos Cuidamos”:** 22 Historias

Al analizar la categorización desde estas tres perspectivas, podemos observar que la acción de “Cuidar a otros” es la que más aparece en las historias, seguida por “Ser cuidado por otros”, siendo “Cuidarme a mí mismo” la que menos aparece. Otro aspecto importante a destacar, es que durante el análisis surge una nueva distinción que agregamos a la clasificación de las historias. Esta nueva categoría sería una **mixta**, donde aparecen las experiencias de cuidado en relación, es decir, en historias que se expresa el cuidado de manera integral, por un lado surge la fusión “**Cuidar a otro**” y “**Ser Cuidado**” y también la fusión de “**Cuidarse a uno mismo**” y “**Cuidar otro**”. A esta nueva dimensión, le denominaremos “**Nos cuidamos**”, dado que nos muestra el cuidado desde la capacidad de recibir y entregar, es decir, nos muestra el cuidado desde una mirada relacional e

integral.

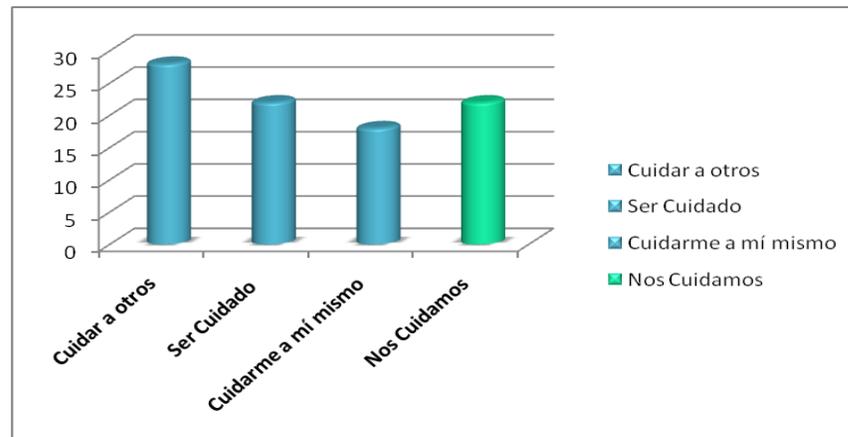


Gráfico N°1 Categorías del Cuidado

- 2) A continuación, se muestra el análisis del contenido de las historias de Cuidado, es decir, las interpretaciones de los aprendizajes, conceptos y emociones presentes en los relatos:

a) Cuidar a otros

- ***El orientar a los hijos***: Aparece en los relatos el acto de orientar a los hijos en términos de “cimientos y valores para la vida” como algo clave para cuidar a otros. En este aspecto aparece la importancia del *amor incondicional* como base emocional de la orientación a los hijos. Se destaca aquí la importancia de la conversación reflexiva con los hijos, por lo tanto la importancia de indagar en las añoranzas y tristezas de los hijos y poder escucharlos con ternura. Aquí aparece la ecuación emocional que nace de la mezcla entre la ternura y la tristeza, en la medida que los padres son capaces de escuchar las *frustraciones, miedos y añoranzas* de sus hijos desde el *amor incondicional* y la *admiración*.

- ***Maternidad y postergación***: En algunos relatos aparece la postergación de la vida de la mujer por el aprendizaje rápido de ser madre y desde ahí una tristeza por la pérdida del estado antiguo y un miedo ante la incertidumbre, que luego se moviliza hacia la añoranza que aparece en la imagen constante de la madre por del futuro de sus hijos y su bienestar. También aparecen declaraciones en donde el embarazo es una experiencia de cuidado superior en la vida, en donde todo se busca poner en equilibrio, especialmente la alimentación. Existen también reflexiones en los relatos respecto a los costos de ser cuidador,

donde el dejarse de lado uno mismo es uno de los costos declarados “*Creo que nadie dijo que sería fácil, pero cuando este camino se toma, no existe vuelta atrás. Quizás en eso, pierdes la capacidad de cuidarse uno mismo, pero algo te dice hay que hacerlo solo*”.

- **Los cuidadores sustitutos:** En ciertos relatos asociados a cuidar a los hijos, aparece la experiencia de haber perdido a la pareja, al padre o madre de familia, a partir de lo cual se destaca la importancia del cuidado de los hijos como un modo más consciente de cuidado desde la tristeza. Aquí nuevamente aparece la importancia de la tristeza como toma de consciencia para el cuidado.

- **Cuidar en momentos difíciles:** En algunos relatos sobre cuidar a otros, aparece la importancia de estar en mucha atención ante el otro, en modo alerta por la incertidumbre del estado de salud del otro. Aquí el miedo en términos de la atención que requiere el sostener al otro más allá del desconcierto de no saber qué le pasa, es clave como estado de fortaleza y confianza, a pesar del estado de alerta: la valentía. También respecto a este punto, hay relatos que refieren a momentos hostiles donde las personas aprendieron la importancia de estar alerta. Por último se destacan en algunos relatos la importancia del *compromiso* que aparece cuando se trata de cuidar a otros, en términos de la compañía y el estar alerta al otro y desde la *compasión* del interés por que se recupere pronto.

- **El perdón:** También aparece la declaración del perdón como un acto de cuidado para mantener los vínculos importantes, en la medida que hay una toma de conciencia de la importancia de la otra persona reconociendo el posible daño que podríamos haberle causado.

- **Agotamiento:** En algunos relatos aparece el costo que a veces implica el ser el cuidador de muchos, en este sentido aparece la añoranza de que también a estas personas les gustaría tener más tiempo para ellas mismas.

- **Escuchar la necesidad y la emoción del otro:** Hay relatos en donde el cuidar al otro se refleja en haber sabido interpretar la emoción de la otra persona el solo hecho de haberle puesto atención a la tristeza del otro cuando nadie se daba cuenta. Estos declaran que les ha permitido acercarse a las personas, generando un cuidado desde la sintonía emocional. También hay relatos que aluden al aprendizaje de escuchar al otro desde las inquietudes: “*Ahora reconozco que cuidar a otro significa escuchar la necesidad e inquietud del otro y en base a eso, modificar mis cuidados para que el proceso*

sea beneficioso para las dos personas. Siempre con dignidad y comprensión hacia los demás". En este mismo aspecto, en reiterados relatos aparece la importancia de escuchar de forma genuina "Muchas veces me doy cuenta de que no estoy escuchando a quien me habla, que sólo hago como que estoy escuchando. El escuchar nos fortalece como seres humanos."

b) Ser cuidado por otros

- **La madre como cuidadora vital:** En este enfoque del cuidado, las temáticas más presentes en estos relatos tienen relación con el *cuidado de la madre*, siendo un componente clave en la percepción de "ser cuidado". En este sentido, cuando se presenta en los relatos, las emociones asociadas a esta temáticas son: *el cariño (en forma de amor incondicional)*, *la protección* (en el concepto explícito de dar cobijo en sentido de "abrigo"), la vulnerabilidad (condiciones de vida más difíciles) y el *control*, éste último aparece como un *modo de cuidado* de la madre hacia los hijos: "*tengo un hábito que me creó mi madre de llamarla a cierta hora porque necesita saber si estoy bien*").

- **Los hijos comprensivos/compasivos:** Por el lado de las madres que respondieron con sus historias, algunas de ellas declararon que el cuidado y atención que les han dado sus hijos a ellas han sido momentos de cuidado para ellas, en estos relatos aparece la *gratitud* y la *comprensión* de los niños con el esfuerzo de sus padres como una ganancia ("papá, gracias por levantarte cada mañana..."). Aquí aparece la importancia de aprender desde la más tierna infancia la empatía, la capacidad de escuchar las emociones del otro (empatía) y el interés por querer ayudar a aliviar el dolor de los otros (compasión). En este mismo ámbito, una forma de cuidado que expresan algunas madres es con el hecho de ver los logros de sus hijos como un resultado de sí mismas que les es gratificante. También observamos que en aquellos relatos que aluden a la postergación de la madre, al mismo tiempo aparece el dejarse cuidar por los hijos, como una forma de aprendizaje de los ciclos de vida; como una enseñanza en la que la parte de la postergación que implica cuidar a otros se equilibra con la gratitud que entregan los otros a uno y la importancia de reconocer la gratitud de los otros.

Los Cuidadores sustitutos: Hay relatos en los que el dejarse cuidar comienza con una historia de abandono, ya sea por la muerte de la madre o el abandono de ella. En esos casos, personas nos cuentan que historia de cuidado significativa es cómo los abuelos o tíos o los hermanos mayores se hicieron car-

go de cuidarlos, a quienes agradecen por estar vivos. Aquí nuevamente aparece la *gratitud* como emoción fundamental para identificar el cuidado y la *responsabilidad* como la emoción del compromiso y el sentido.

Confiar: Un acto de cuidado que algunas personas declaran, es la importancia de delegar tareas desde el acto de confiar en las capacidades de los otros, aprendiendo a creer en que las personas podrán realizar las tareas igual o mejor que ellas mismas y cómo este acto de confianza les ha permitido crecer como personas. También el reconocer cuándo la barrera de ser fuertes siempre no nos permite dejarnos cuidar, como cuando declaran que *“Quiero dejar de crearme súper-poderosa: quiero dejar de ser experta conmigo misma y con los demás, experta en todo, y permitir que otros también me ayuden, reconocer que no todo lo sé y evitar postergarme”*. Desde esta mirada, aparecen aprendizajes relacionados con la vulnerabilidad y la confianza en la medida que declarar importante el *“ver que pedir ayuda no es debilidad, demostrar el cariño que siento por los que quiero: eso me hace sentir completa, de vez en cuando bajar la armadura que me enseñaron a llevar y dejarme querer.”*

Cercanía: Algunas relatos también hacen referencia a la importancia de cómo las personas en momentos que podrían ser más duros (como una reunión de trabajo), cuando son más amables, más cercanos y preocupados por el otro por el solo hecho de escuchar atentamente “cómo está” es un acto que los hace sentir cuidados. En este mismo punto, hay relatos donde las personas agradecen el hecho de que puedan participar de actividades que los saque de su rutina (actividades del trabajo al aire libre), pues lo reconocen como un acto de cuidado con ellos.

Experiencia límite: También hay relatos en los que la experiencia límite es una forma de aprender de que las personas están ahí para cuidar de uno, en este sentido funciona como una forma de pedir ayuda desde la experiencia límite y de sentir que se es digno de ser cuidado.

c) Cuidarse a uno mismo

Experiencia límite: En algunos relatos sobre el aprendizaje del cuidado de uno mismo, aparece la experiencia límite como la causa que motiva el hábito de cuidado, por ejemplo el ejercicio de hacerse exámenes y darse cuenta del estado crítico de salud. Por lo tanto aquí la emoción que estimula el cambio de

hábito es el *miedo* a perder la salud. También hay *conexión con el goce* en la medida que declaran que el cambio del estilo de vida les hace bien y están a gusto con su nueva forma de vida, ya sea porque se dieron cuenta del valor de la familia o porque los cambios de hábitos han mejorado su salud física y mental. En este aspecto hay relatos que aluden a situaciones donde se viven maltratos y no hay una primera capacidad de terminar con algunas situaciones y aparece también la necesidad de pedir ayuda para aprender a poner límites.

Hábitos de cuidado: Algo que aparece también a propósito del cuidado de uno mismo son los hábitos de cuidado tales como los ejercicios físicos y la alimentación saludable permanente en el tiempo. Hay relatos en donde se reconoce el Centramiento (actividad de cerrar los ojos, poner atención a la respiración y conectarse con el agradecimiento) es tomado como una práctica personal de cuidado.

Romper barreras: Algunos relatos que aluden al cuidado de uno mismo se relacionan con experiencias de aprendizaje en donde aprenden a reconciliarse con partes de uno mismo, de aceptar cosas que antes no se aceptaban, etc. En este aspecto, aparece un aprendizaje importante en algunos relatos donde aluden a la importancia de reconocer los “enemigos del autocuidado” dado que los interpretan como “*nuestros mecanismos de defensa, ya sea buenos o no, los que nos ayudan a desenvolvernos en el arte de cuidar a los otros. Sin embargo, el reconocerlos nos ayuda también a romper esas barreras que impiden sea seamos cuidados cuando es necesario*”.

Reconocer las propias emociones: Aparece en algunos relatos la importancia de reconocer las emociones y expresarlas como un modo de autocuidado, como cuando dicen “*La expresión de emociones algo fundamental para comunicarnos y expresar las distintas necesidades e inquietudes que nos aquejan y que a pesar de sentirnos todopoderosos, tenemos necesidades igual que el resto de la gente, y que el cuidado que nosotros podamos entregar va a estar directamente relacionado y reflejado en el cuidado propio.*” Aquí podemos observar la importancia del reconocer las propias emociones para cuidarse a uno mismo y a otros. También hay alusión al liderazgo respecto a este punto, cuando se refieren a que “*El líder debe ser capaz de reconocer que también es persona y de portarse como persona, no solo un guía de los otros sino también su propio guía*”. En los relatos se muestra en forma reiterativa un importante aprendizaje asociado al paradigma con el que vivimos la cognición y las

emociones, enfocado al re-aprender de las emociones para el cuidado: *“He aprendido que la soberbia del conocimiento no augura el éxito. Nuestros usuarios y nuestro equipo no se movilizan desde lo cognitivo: las emociones no las podemos seguir negando.”* En este sentido, algunos relatos aluden al bajar las barreras del conocimiento y aprender una mirada más desde la *humildad*.

Gozo: Aparecen historias referentes al cuidado como espacio para la desconexión con la rutina y estar más en el presente desde el placer (salir de viaje, disfrutar un paseo, salir a recorrer, etc.).

CONCLUSIONES

En general, a lo largo de la investigación podemos observar el énfasis del componente relacional que aparece al evocar historias significativas de cuidado. Lo anterior, se ve reflejado en la mayor frecuencia de las acciones; “Cuidar a otros”, “Ser Cuidado” y en la aparición del este nuevo concepto “Nos cuidamos”. Cuando miramos estos relatos podemos observar que el cuidado surge mayoritariamente en instancias de vínculo con otros, es decir, en la relación con otros seres humanos. Creemos que la acción de “Cuidar a otros” y “Ser cuidado”, nos pueden mostrar el aspecto social del cuidar, la importancia de relacionarnos con otros para conectarnos con el cuidado. Por otro lado, la distinción “Nos Cuidamos” que aparece en las historias, la interpretamos como la reciprocidad en el cuidado, el estar en el acto de dar y de recibir de manera simultánea.

Cuando observamos los contenidos de las historias, podemos mirar la aparición de distintas habilidades relacionales al cuidar (contar con el otro para pedir ayuda, agradecer, sacar fortalezas ante situaciones inciertas para contener a otros, escuchar la emoción del otro, declarar lo que necesito etc.) esto surge como un factor protector fundamental para desarrollar aprendizajes. Por otro lado, los aprendizajes de Autocuidado tienden a estar caracterizados por factores de riesgo, es decir, tenemos una cultura en la cual a veces esperamos hasta vivir una experiencia límite para aprender a cuidar de nosotros mismos, mientras que la capacidad de cuidar a otros o de sentirnos cuidados al parecer lo aprendemos en contextos protegidos.

Creemos que esta investigación nos revela lo importante que es en la prevención, el incorporar la

“gestión de uno mismo” acompañado de otros, es decir que el aprendizaje de tomar conciencia de nuestro propio cuidado no sea solo, sino que sea acompañado por otros en términos de la retroalimentación, compartir experiencias y reconocer emociones, porque en lo relacional se desarrollan con mayor potencia los factores que son protectores. En algunas historias, podemos mirar que el cuidar a otros a veces nos ayuda a reflexionar sobre el propio cuidado y lo que nos está faltando en este ámbito. Creemos entonces que la competencia de escuchar las emociones tanto el escuchar las propias como las de los otros, es clave como espacio de aprendizaje para cuidarnos. Dado lo anterior, queremos enfatizar la importancia de la educación emocional para la prevención, la reflexión participativa-colectiva, es decir que las personas puedan aprender en conjunto a tomar conciencia de su propio cuidado y del impacto social que siempre tiene el cuidado en la humanidad.

Sabemos que el cuidado, siendo algo tan ancestral y necesario para la humanidad, a veces se nos olvida o perdemos de vista su importancia en el automático del día a día, pero siempre sabemos que el cuidado es más importante de lo que parece. Basta solo con mirar con los ojos del cuidado aquellas cosas que hacemos diariamente, reconocer nuestras emociones, reconocer las emociones del otro y aprender a movilizarlas en la relación, lo cual nos da la posibilidad de cuidarnos tanto nosotros mismos como a los otros.

Sin actos de cuidado mutuo y sin actos de autocuidado, simplemente, el ser humano no sobreviviría. Podemos tomar conciencia de los actos diarios que realizamos, esos pequeños y grandes actos del día a día, y mirar cómo son actos de cuidado con nosotros mismos y con los demás. Cuidar a otros y a nosotros mismos es clave para el bienestar de nuestra especie, nuestro desarrollo y nuestra seguridad en el mundo y cada ser humano aporta con cada acción a la construcción del cuidado que hacemos como humanidad. Por lo tanto, concluimos que el aprender a reconocer las emociones de nosotros mismos y de los demás, como por ejemplo la tristeza, el miedo, la vulnerabilidad, las frustraciones, etc. así como aprender qué emociones canalizar para aprender a movilizar las emociones como la ternura, la admiración, el compromiso y la fortaleza, son competencias claves para la gestión integral del cuidado personal y relacional.

BIBLIOGRAFÍA

*BOFF, Leonardo. **El Cuidado Esencial**. Editorial Trotta, 2002, Madrid, España.*

*BOFF, Leonardo. **El Cuidado Necesario**. Editorial Trotta, 2012, Madrid, España.*

*BLOCH, Susana. **El Alba de las emociones**. Uqbar Editores, 2002, Santiago de Chile, Chile.*

*LEVY, Norberto. **La sabiduría de las emociones**. Editorial Debolsillo, 2003, Barcelona, España.*