

# El autocuidado, un estilo de vida.

El autocuidado se refiere a los distintos cuidados que se proporciona la persona para tener una mejor calidad de vida. Está determinado por aspectos propios del hombre y otros externos, que no dependen directamente de él.

En esta ficha queremos acercarles algunas reflexiones y definiciones sobre el AUTOCUIDADO que permitan pensar estrategias y acciones que promuevan el valor del cuidado en las empresas, en nuestra comunidad.

Nos proponemos sumar en la construcción de una cultura del cuidado que nos lleve a una mejor calidad de vida para todos.

Las empresas tienen un rol clave en este sentido, como actor social responsable.



## **Quando hablamos de "cuidar"** **¿A qué nos estamos refiriendo?**

Cuidar es una interacción humana de carácter interpersonal, intencional y única que sucede en un contexto sociocultural. Es un proceso en el cual, quien es cuidado y su cuidador, establecen una relación de doble vía que parte del reconocimiento del otro como un ser humano diferente. Es esto lo que hace del cuidado una experiencia energizante y de mutuo beneficio.



## **¿Cómo hacemos para cuidar la vida y la salud?**

Para cuidar la vida y la salud se requiere del desarrollo de habilidades personales para optar por decisiones saludables. Por eso, es importante promover el autocuidado en las personas por medio de la educación y la comunicación de prácticas favorables a la salud. La difusión de información sobre el cuidado favorece el desarrollo personal y social, es necesaria para que la persona pueda tomar decisiones informadas y así logre perfeccionar las aptitudes indispensables para su vida.

## Hay tres tipos de cuidados.



### ¡Otros nos cuidan!

Este cuidado corresponde a la atención que se presta a la persona enferma en una institución de salud; es el cuidado científico, sistemático y aprendido que se lleva a cabo mediante el empleo de prácticas curativas, que un profesional o un equipo de salud, realizan a la persona con algún grado de discapacidad (temporal o permanente) física, psíquica o emocional, con el fin de ayudarlo a restablecer su salud y alcanzar mayores niveles de bienestar.

Para que haya autocuidado se requiere cierto grado de desarrollo personal, mediado por un constante fortalecimiento del autoconcepto, el autocontrol, la autoestima, la autoaceptación y la resiliencia.



### ¡Nos cuidamos entre todos!

El cuidado entre todos es denominado autocuidado colectivo y se refiere a las acciones que son planeadas y desarrolladas en cooperación, entre los miembros de una comunidad, organización laboral o familia.



### ¡Cuidate vos mismo!

El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas que realiza la persona para cuidar su vida y salud. Éstas son aprendidas durante toda la vida, responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que la persona pertenece.

Algunas prácticas para el autocuidado: alimentación adecuada, tener la capacidad de poder expresar aquello que le pasa, vivir en condiciones dignas e higiénicas, saber manejar el estrés, tener habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, hacer actividad física, etc.

### ¿Qué entendemos por estos conceptos?

**Autoconcepto:** Serie de creencias sobre sí mismo que se manifiestan en la conducta. Un mayor autoconocimiento posibilita un conocimiento de sí mismo más objetivo, lo que constituye el primer paso para la autoaceptación.

Existen dos aspectos relacionados con el autoconcepto: la autoimagen y la autoeficacia. La autoimagen es el esquema mental que tenemos de nuestra propia imagen corporal, mientras que la autoeficacia es la creencia en nuestras capacidades para obtener lo que nos proponemos; ambas características se configuran a través de la confrontación con los mensajes verbales y no verbales de otras personas, y de los modelos de conducta aprendidos durante la infancia.

**Autoestima:** La valoración que toda persona tiene de sí misma y que expresa como un sentimiento a partir de hechos concretos. La autoestima nace del autoconcepto que una persona tiene de sí misma y se forma a partir de las opiniones de los demás, expresadas a través de mensajes verbales y no verbales.

**Autoaceptación:** El reconocerse a sí mismo como persona con cualidades y limitaciones; permite asumir y aceptar constructivamente las características que difícilmente pueden ser modificadas.

**Autocontrol:** Es la capacidad que tiene una persona para controlar sus decisiones. El control tiene un papel fundamental sobre las decisiones en torno al autocuidado.

**Resiliencia:** "Capacidad humana para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado".

## ¿Qué factores determinan el autocuidado?

El estilo de vida está determinado por los conocimientos, la voluntad y las condiciones requeridas para vivir. Los conocimientos y la voluntad son factores internos a la persona y las condiciones para lograr calidad de vida, corresponden al medio externo. Cuando los factores internos y externos interactúan de manera favorable, se logra un buen estilo de vida.

### **Factores Internos:**

Los aspectos internos dependen directamente de la persona y determinan el autocuidado.

#### **Los Conocimientos**

Determinan en gran medida la adopción de prácticas saludables, pues permiten a las personas tomar decisiones informadas y optar por prácticas saludables o de riesgo.

#### **La Voluntad**

Es importante entender que cada persona tiene una historia de vida con valores, creencias, aprendizajes y motivaciones diferentes, de aquí que cada una tenga una 'clave para la acción' diferente, con respecto a los demás y a cada uno de sus hábitos.

#### **Las Actitudes**

Son el resultado del convencimiento íntimo que lleva a una persona a una actuación a favor o en contra, ante una situación determinada. Tiene que ver con los valores, los principios y la motivación.

#### **Los hábitos:**

Son la repetición de una conducta que internaliza la persona como respuesta a una situación determinada.

### **Factores Externos:**

Son aquellos que hacen posible o no el autocuidado de las personas. No dependen de los individuos sino que corresponden a los determinantes de tipo cultural, político, ambiental, económico, familiar y social.

#### **Cultural**

A las personas se les dificulta la adquisición de nuevos conocimientos y la adopción de nuevas prácticas, debido a que los comportamientos están arraigados en las creencias y las tradiciones.

#### **De género**

Las prácticas de autocuidado en nuestra sociedad han tenido un sesgo de género, el cual ha generado formas diversas de autocuidado individual y colectivo en mujeres y hombres.

#### **Físico, económico, político y social**

Para optar por prácticas saludables hay que disponer de un mínimo de recursos físicos (por ejemplo la infraestructura sanitaria). En teoría, estos asuntos son competencia de los gobernantes y los colectivos, trabajando juntos en pro del desarrollo, a través de la participación social. No son patrimonio exclusivo de la persona ni de un sector en particular, sino que requieren compromisos intersectoriales y sociales. Para el autocuidado es necesario, tanto el respaldo político a las acciones gubernamentales y ciudadanas, como el establecimiento de políticas públicas saludables, con el fin de garantizar a personas y comunidades un marco legal que apoye los esfuerzos en pro del desarrollo y, por ende, del cuidado de su salud.

### **¿Qué se busca con la promoción del autocuidado?**

Se busca estimular el cambio en la persona, que pase de una actitud pasiva frente al cuidado de su salud a una activa. Se pretende que el individuo tome la iniciativa y actúe en busca del bienestar deseado y cambie ciertos hábitos, costumbres y actitudes que favorezcan su vida individual y la colectiva. Para que esto se dé es necesario que el hombre internalice la importancia de la responsabilidad y el compromiso que él mismo tiene consigo.

### **¿Cómo fomentar el autocuidado?**

Las herramientas para fomentar el autocuidado son: Información, educación y comunicación social. Éstas propician el aumento de conocimientos acerca del fomento de la salud y de los problemas y sus soluciones.

Para la propagación del autocuidado, los profesionales de la salud aplican principios de publicidad y psicología en la búsqueda de aprendizajes significativos, con el fin de promover estilos de vida más saludables. A través de la educación participativa y la información se proporcionan elementos de tipo cognoscitivo, afectivo y psicomotor para que, tanto las personas como los colectivos, de manera informada, puedan optar por el empleo de prácticas para cuidarse.