



SENTIDO DEL CUIDADO PARA LA FCNJ¹

El Plan Estratégico realizado por la fundación para el periodo 2021-24- y sintetizado en un Mandala- orienta la acción. Su estructura circular y dinámica, sustenta el quehacer institucional y el de sus programas, distribuyéndose de la siguiente forma:

La Misión y la Visión, que son la razón de ser y los sueños de la fundación; dichos elementos se dan en un marco de actuación a través de los valores y sellos, entendidos como las maneras particulares de entender el mundo, propias de la identidad fundacional². Los Principios nos presentan una forma más concreta de llevarlos a la práctica.

Cuatro son las líneas estratégicas o dimensiones propuestas en el Plan Estratégico: Programas e iniciativas innovadoras, Incidencia, Comunidad y participación y **Gestión y Liderazgo humanizador**.

Para responder la pregunta sobre cómo abordaremos el autocuidado, cuidado de equipo y cuidado institucional, es necesario formular la pregunta sobre cómo entendemos el cuidado y cuál es el lugar que este tiene en nuestra Misión. Por lo anterior, antes de definir las acciones para abordarlo con acciones concretas, se hace necesario explicitar cómo se relaciona este concepto con la sociedad que queremos construir, el concepto de ser humano y en qué ámbitos de nuestro quehacer es posible y nos corresponde desarrollar.

LA SOCIEDAD QUE QUEREMOS CONSTRUIR

La carta gubernamental basada en los derechos políticos, la carta de los derechos económicos, sociales y culturales, la carta de los derechos ambientales y la carta de los derechos difusos forman el nuevo proyecto de humanidad.

Entonces el gran aporte del siglo XX al siglo XXI es el proyecto de humanización basado en la dignidad humana, o sea en la denuncia de los derechos humanos.

El problema no es vivir mal, el problema es aprender a vivir con amabilidad, con austeridad. Ser austero es ser capaz de poner todos los recursos para que algo suceda como debe suceder.

¹ Documento borrador 26.11.2024

² Fundación Cerro Navia joven 2021-2024, documento Plan Estratégico, página 34.

El gran proyecto de América latina es cómo logramos hacer equidad. Una forma es la inclusión, significa bienes públicos de calidad y abundantes. La otra es formar a la gente en la participación política y en la vida pública.

Una democracia cuidadora tendría como características ser antisexista, antiracista, sensible al ciclo de la vida, sostenible, no violenta, crítica con las formas de privilegio no reconocida y comprometida con el cuidado de las instituciones democráticas.³

Seremos y podemos ser parte fundamental del bienestar de la especie humana planetaria si aprendemos e incrementamos los valores de esta nueva cosmovisión, de la cosmovisión del cuidado. Este es el nuevo significado que como latinoamericanos podemos ofrecer a todos para la nueva humanización.⁴

Reconocer nuestra interdependencia y que siempre somos responsables de los cuidados, de los que recibimos y de los que damos, cambia nuestra imagen de cómo existimos en el mundo. Hace que la afirmación “no me importa” se convierta en un sinsentido, porque todos estamos involucrados en relaciones de cuidado todo el tiempo. (Democracia cuidadora)

Entonces cuando una sociedad reconoce que todos somos observadores diferentes, en ese reconocimiento nace la solidaridad, nace el encuentro, nace el apoyo, nace la búsqueda de ayuda en todos los ámbitos, como ejemplo el cuidado del medio ambiente donde una de las solicitudes planetarias son el Reutilizar, Reducir, Reciclar (las tres R) los productos o insumos que utilizamos, entre muchas otras, como entender que somos parte del planeta (eco conciencia).

No somos dueños ni superiores a la vida.

CONCEPTO DE SER HUMANO

“Las personas nacen y permanecen libres, interdependientes e iguales en dignidad y derechos”⁵

Porque no estamos inhibidos genéticamente para no agredir al congénere. Porque si lo estuviéramos no seríamos libres. De qué sirve la libertad si usted no puede hacer el mal. (Nietzsche). Entonces tenemos que ser educados para no agredir al congénere.

¿Cuáles son esos valores? Son muy sencillos; saber cuidar, saber hacer transacciones. La comensalidad, el saber conversar, el respeto y la hospitalidad. Los tres primeros se refieren a cómo convertir el riesgo de desaparecer como especie en una oportunidad para una

³ Alegría, D. y Vivaldi, L. (editoras) “Reflexiones feministas sobre cuidados” Ed. LOM, 2024

⁴ Toro, B. “La ética del cuidado: el nuevo paradigma de la civilización” 2020.

⁵ Alegría, D. y Vivaldi, L. (editoras) “Reflexiones feministas sobre cuidados” Ed. LOM, 2024

nueva forma de humanización. El segundo grupo se refiere a cómo dimensionar la competencia de comunicación hacia un nuevo proyecto de humanización.

A) El cuerpo

El mayor regalo de Dios o el mayor regalo de la naturaleza, es la carne... porque solamente ésta nos permite revelarnos al otro, morir es perder capacidad de revelación, sólo el cuerpo (la carne) nos permite revelarnos al otro y que el otro se revele.

El cuerpo es sumamente importante, no solo porque nos permite comer, caminar, ver, tocar, sino también porque es nuestra principal herramienta de comunicación, de sentir, de vivir experiencias y disfrutar de la vida. Mantener el cuerpo en buenas condiciones es fundamental para tener seguridad, confianza y un mejor rendimiento en el mundo laboral. El cuerpo es como un recipiente, depende de nosotros si está limpio y en buen estado o está descuidado, ya que esto puede afectar nuestra salud.

B) La espiritualidad

Desarrollar el conocimiento en la autoestima y autorregulación para generar la autonomía. No es posible ser espiritual sin una gran autonomía interior, que significa tres cosas: Trabajar rutinariamente sobre su autoconocimiento. Aprender a conocer y controlar los sentimientos afectivos. Hacer proyecto de vida.

Hacer silencio interior, mientras mejor silencio interior uno aprende, para construir el proyecto de vida, oyendo la voz interior, evitando el ; entonces muchas de las opciones que uno toma no son de uno, son del ruido, mientras más silencio interior uno pueda hacer, puede hacer un mejor proyecto de sus votos interiores que van a dirigir su vida.

La mayor ciencia del ser humano, el mayor instrumento de transformación humana es el autoconocimiento, pero no tenemos métodos ni sistemas sólidos para formar el autoconocimiento.

La espiritualidad no es hablar de Dios, es hacer silencio para poder oír la voz interior.

C) Lo Emocional

Aprender a cuidar los vínculos emocionales.

Hoy sabemos que la mejor forma de establecer vínculos emocionales estables es poder compartir por lo menos un momento de comida, de conversación juntos, todo lo que se refiere a hacer acciones colectivas; pero la sociedad no nos está ayudando, la sociedad del triunfo destruye eso.

Hay una correlación perfecta entre la capacidad de hacer amigos y hacer vínculos estables y las variables de convivencia y estabilidad.

Todos creemos que el único lugar que tenemos en el mundo es el laboral, no podemos identificar otros lugares. Por eso se debe cuidar de los cercanos, pertenecer a organizaciones, desarrollar organizaciones y tener siempre comportamiento inclusivo.

D) El Pensamiento

Pasar al altruismo cognitivo, el cuidado de la inteligencia, del intelecto, bajo condición y aceptación de la debilidad y la cooperación humana. ¿Según eso qué pasa? Hay que educar a los muchachos en la capacidad de plantearse problemas irresolubles. ¿Quién soy yo? Autoconocimiento., la inteligencia es la capacidad de buscar ayuda, el intento de solución de un problema, el reconocimiento de la debilidad, la solicitud de cuidado. que una de las características de las mentes superiores, de las personas más inteligentes, es su capacidad de pedir ayuda.

EL CUIDAR Y EL CUIDADO COMO CONCEPTOS

En el nivel general sugerimos que el cuidado sea visto como una actividad de la especie que comprende todo lo que hacemos para mantener, continuar y reparar nuestro mundo para que podamos vivir en él lo mejor posible. Ese mundo incluye nuestros cuerpos, nuestro yo y nuestro entorno, todo lo cual tratamos de entrelazar en una compleja red de sostenimiento de la vida.

A nivel político, pensar el cuidado colectivamente en su significado para la sociedad.

Cuando amamos cuidamos y cuando cuidamos amamos – Leonardo Boff. Eso lo sabemos todos, el cuidado constituye la categoría central del nuevo paradigma de civilización que trata de emerger en el mundo. Y lo más importante es lo otro... El cuidado asume una doble función: prevención de daños futuros y regeneración de daños pasados.

¿Qué es saber cuidar?... Vamos a hablar de cuidar de sí mismo, el auto cuidado corporal y espiritual; cuidar de los otros, de los cercanos y los lejanos; el problema de los vínculos emocionales, cuidar del intelecto, cómo pasar de la fuerza cognitiva al altruismo cognitivo, cuidar de los extraños, de los bienes públicos y el planeta.

El derecho a los cuidados comprende tres dimensiones: el derecho a cuidar, a ser cuidado y al autocuidado. Los cuidados entonces incluyen todas las actividades necesarias para asegurar el bienestar físico y emocional. Son centrales en la vida de las personas: todas y todos necesitamos de cuidados y todas y todos cuidaremos a otras personas.

El cuidado es un trabajo, pero no solo trabajo. Para la ética y la política del cuidado, el cuidado es lo que hacemos cuando actuamos a través de nuestra interconexión y vulnerabilidad, especialmente cuando dichas acciones están informadas por alcores de atención y solidaridad y confianza. Este tipo de cuidado es, por tanto, el principio

organizador normativo que podría transformar nuestras sociedades en lugares más igualitarios y agradables para vivir.

El cuidado es un valor que debe traspasar el ámbito familiar.

La trampa de cuidar solo a los cercanos o a quienes consideramos como nosotros, comúnmente nos anima a prestar cuidado y atención a las personas desconocidas y a quienes están lejos de nosotros.⁶

NIVELES PARA EL CUIDADO

Se proponen diferentes niveles: **el personal (autocuidado), el grupal (cuidado de equipos) y el institucional (cuidado desde las relaciones y condiciones laborales).**

Estos tres tipos de cuidados forman parte indivisible del bienestar profesional. Trabajar sólo una parte, no sirve más que para perpetuar el malestar e incrementar el impacto negativo en la salud mental de los y las profesionales, y viceversa.

Trabajar las tres tipologías de manera complementaria, repercutirá de manera bidireccional en lo individual, lo grupal y lo institucional, terminando finalmente, en la mejora en la atención de las/os participantes.

- El **autocuidado** hace referencia a prestar atención al bienestar individual, desde la responsabilidad laboral de estar en condiciones adecuadas para cuidar a las/los demás. Este tipo de cuidado depende de la persona trabajadora y está ligado a buscar estrategias personales que minimicen el estrés laboral y mejoren el bienestar individual. El autocuidado es una práctica fundamental para mantener y mejorar nuestra salud mental y física. Se refiere al conjunto de acciones conscientes que una persona realiza para promover su propio bienestar, salud y felicidad. En términos sencillos, es cuidar de uno mismo de la manera más completa y amorosa posible.
- El **cuidado de equipo** dirigido a los equipos de trabajo es necesario para compartir experiencias y generar apoyo entre las personas que los componen. El apoyo entre pares tiene un alto beneficio en el bienestar y, por tanto, contribuye a cuidar la salud mental de quienes forman parte.
- El **cuidado institucional** no puede quedar relegado a un segundo plano. Es imprescindible combinar los tres tipos de cuidados para lograr unos resultados eficaces y eficientes. Unas condiciones laborales dignas, el mantenimiento de un canal de comunicación horizontal y vertical, apoyar iniciativas sobre cuidados de salud mental de la plantilla, destinar partidas presupuestarias a cuestiones relacionadas con el bienestar, etc., contribuyen en gran medida a reducir el desgaste profesional.⁷

⁶ Alegre, D. y Vivaldi, L. (editoras) "Reflexiones feministas sobre cuidados" Ed. LOM, 2024

⁷ IMSERSO. "Autocuidado, cuidado de los equipos y cuidado institucional"

