

# Los cuidados y el autocuidado en las profesiones de ayuda y acompañamiento.

## *Care and self-care in the aid and accompaniment professions.*

Lidia Luna.

Psicóloga, cuidadora y narradora.

*“Me animó a que hiciera un trabajo del corazón. Cuéntales lo duro que es ayudar y también lo agradable que es. Dales una idea...”*

Michael Mahoney, *Psicoterapia constructiva*.

**Resumen:** El objetivo de este artículo es reflexionar sobre la importancia de instaurar y mantener la práctica del autocuidado en las profesiones de ayuda y acompañamiento durante los desafíos diarios y extraordinarios de la labor profesional; el autocuidado como prevención y preparación ante experiencias difíciles y su relación con los cuidados.

**Palabras clave:** cuidados, autocuidado, vulnerabilidad, relación de ayuda, identificar, expresar, práctica, recursos.

**Abstract:** The objective of this article is to reflect on the importance of establishing and maintaining the practice of self-care in the aid and accompaniment professions during the daily and extraordinary challenges of professional work; self-care as a prevention and preparation for difficult experiences and their relationship to care.

**Keywords:** self-care, vulnerability, support relationship, identify, expression, practice, resources.

### 1. Introducción

Entiendo el autocuidado como una práctica que es responsabilidad de cada persona, pero cuyos tiempos y energías tenemos que equilibrar siempre con los cuidados: tanto los que proporcionamos a las demás como los que recibimos de nuestras redes de apoyo, de la organización para la que trabajamos y/o de las condiciones materiales con que contamos.

### 2. Los cuidados y el autocuidado

Todas las personas somos vulnerables por el hecho de tener un cuerpo, y vamos a necesitar cuidados físicos en algún momento de nuestras vidas<sup>1</sup>. Sin embargo, la narrativa dominante afirma lo contrario: que cada persona sale adelante por

---

<sup>1</sup> Yayo Herrero, *La vida en el centro*.

sí misma, que es mejor no depender de nadie, que debemos ser fuertes. Por tanto, a veces solo somos conscientes de nuestra vulnerabilidad e interdependencia cuando llega la enfermedad y, cuando esta es masiva como sucede con la pandemia de COVID-19, es algo que se hace muy evidente.

Somos, además, animales sociales y de afectos<sup>2</sup>; nos formamos a través del vínculo con nuestras figuras de apego y, de una forma o de otra, dependemos de ese vínculo con otras personas a lo largo de nuestras vidas; nos necesitamos para sobrevivir, para estar bien, para dar un sentido a nuestras vidas: *“Vivimos en y desde nuestras relaciones de pertenencia. Nos influimos unos a otros y creamos intrincadas redes de influencia que merecen nuestra consideración y respeto.”* (Michael Mahoney, *Psicoterapia constructiva*).

Así como necesitamos cuidados físicos, necesitamos cuidados emocionales; que otras personas nos sostengan en los momentos difíciles, que reconozcan y validen nuestras emociones; que podamos ser nosotras mismas, nosotros mismos; recibir amor y apoyo. Que nos permitan, también, sostenerlas y acompañarlas; dar y recibir.

El autocuidado, por tanto, tiene una relación muy estrecha con el cuidado:

- Por un lado, porque tenemos que repartir el tiempo que dedicamos a cada una de estas tareas; cuánto tiempo dedico a cuidar a otras personas y cuánto a cuidarme a mí; cuánta energía me queda para mí después de cuidar a otras personas.
- Cuando hay una tarea de cuidados que demanda nuestra atención y energía de forma continua, quizá sintamos que, de alguna forma, el tiempo de autocuidado se lo estamos restando a esa otra labor; que, al hacerlo, nos sintamos culpables o egoístas. Sin embargo, la práctica del autocuidado es imprescindible para el bienestar de quien cuida, así como para ofrecer un apoyo saludable y poder hacerlo de forma continuada en el tiempo. En la medida en que una persona perciba sus propias necesidades físi-

cas y emocionales, que las acepte, que se dé un espacio para sentirlas y expresarlas, podrá acoger y reconocer las de otras personas: *me cuido porque merezco la vida; me cuido porque la vida merece ser cuidada.*

### 3. La práctica del autocuidado

El autocuidado es una práctica y, como tal, no responde a una receta; requiere intención y compromiso. Supone entender la salud como una interrelación de factores donde el bienestar psicosocial y emocional o su ausencia tienen un impacto directo sobre la salud física; todos los componentes están en equilibrio e interrelación y son inseparables.

Convertir el autocuidado en un recurso y una rutina es un proceso no lineal en el que encontraremos dificultades; conocerlas nos permitirá minimizarlas. Cada persona deberá identificar las suyas. Algunas de las más frecuentes son:

- Sentir que no hay tiempo.
- Priorizar las tareas productivas.
- Dificultad para identificar y aceptar nuestras necesidades: darnos permiso para sentir.
- Pensar que todo está bajo control externo y, al mismo tiempo, sentir que escapa a nuestro control: indefensión y victimización.

El principal recurso para el autocuidado es la identificación y aceptación de las emociones sin excluir ni evitar las que nos resultan menos agradables: ira, culpa, miedo, tristeza. Las emociones nos permiten identificar lo que necesitamos y, de esta forma, conectar con nuestros recursos para manejar una situación; o darnos cuenta de que no los tenemos y buscarlos en el exterior. También nos ayudan a identificar las causas del malestar y, de esta forma, saber cuál es la mejor acción; por ejemplo, sentir que necesitamos expresar un sentimiento y buscar la forma de hacerlo, pedir ayuda a otras personas, solicitar apoyo a la organización o movilizar una reivindicación. Además de la percepción, regulación y expresión emocional, otras tareas que pueden ayudar son:

- Identificar los recursos de afrontamiento que nos han ayudado en otras situaciones difíciles.

<sup>2</sup> Beatriz Rodríguez Vega, *Esto de ser humano: contemplando la luz a través de la herida*.

- Definir qué otros recursos necesitamos y la forma de conseguirlos.
- Llevar un diario de autocuidado que nos ayude a prestar atención a lo que sentimos y necesitamos.
- Identificar y aceptar lo que no depende de nosotras; permitirnos el no sentirnos capaces de abarcar todo, reconociendo que a veces los recursos humanos o materiales son insuficientes. Dejar espacio para la participación colectiva y la reivindicación cuando sean oportunas.
- Cubrir las necesidades básicas: darse tiempo para descansar, alimentarse de forma saludable y dormir.
- Incorporar un pequeño ritual de entrada y salida de la tarea profesional: conectar y desconectar.
- Incorporar una rutina de movimiento y/o cuidado corporal.
- Reservar unos momentos para escuchar al cuerpo y las emociones, como la meditación o la atención plena.
- Entender los propios motivos para trabajar en una profesión de ayuda; revisar las expectativas profesionales, altruistas y sociales que están en juego en dicha actividad y en la vida.

- Darse tiempo para integrar, sentir, conectar. Conocer, reconocer y aceptar la propia vulnerabilidad ante el dolor propio y ajeno, la incertidumbre y el cambio.

En cuanto a los factores externos, además de la red de apoyos y afectos de cada persona, las organizaciones deben tener un plan de cuidados para disminuir el impacto de los riesgos psicosociales y mantener el bienestar de los equipos de trabajo. En este sentido, algunos aspectos a tener en cuenta son:

- Establecer canales claros de comunicación interna para expresar necesidades; proporcionar acceso a un servicio externo de apoyo emocional cuando sea necesario.
- Incorporar espacios de cuidado, como la formación externa o la supervisión horizontal.
- Sistematizar experiencias de cuidado y buenas prácticas; abrir espacios de intercambio con otros dispositivos y recursos.
- Facilitar la creación de grupos de apoyo mutuo o espacios en los que compartir, expresar, normalizar.

### Agradecimiento

*Gracias a Inma Albi, compañera de cuidados; sin sus saberes, este artículo no habría sido posible.*

### Contacto

Lidia Luna Rodríguez ☎ 633 218 124 ✉ [contacto@narrativasyostraslunas.com](mailto:contacto@narrativasyostraslunas.com)  
[narrativasyostraslunas.com](http://narrativasyostraslunas.com)

### Referencias bibliográficas

- Mahoney M. (2005). *Psicoterapia constructiva*. Ediciones Paidós; Edición: Translation.
- Herrero Y. y otras (2018). *La vida en el centro. Voces y relatos ecofeministas*. Libros en Acción.

- Rodríguez Vega B. (2019). *Esto de ser humano: contemplando la luz a través de la herida*. Edit. Desclée de Brouwer.

- Recibido: 02/06/2020.
- Aceptado: 02/07/2020.