



COVID-19 y el Paradigma del cuidado de sí mismo

Autores: Luis Alberto Velásquez

Instituto Universitario de Tecnología del Mar, **IUTEMAR**

losagradoyloprofano.6@gmail.com

Boconó, Venezuela

<https://orcid.org/0000-0002-9295-7568>

Evelin Teresa Perdomo Montaña

Universidad Pedagógica Experimental Libertador, **UPEL**

literatura3aldiaeve@gmail.com

Boconó, Venezuela

<https://orcid.org/0000-0003-3691-945X>

Sandra Yorkley Alvarado Mendoza

Ministerio del Poder Popular para la Educación, **MPPE**

sandrayalvarado29@gmail.com

Boconó, Venezuela

<https://orcid.org/0000-0002-9668-9310>

Resumen

La pandemia de COVID-19 ha impulsado una revisión crítica de los patrones de comportamiento relacionados con la salud, propiciando el surgimiento de un nuevo paradigma sobre el cuidado del cuerpo y la mente. Inspirado en la propuesta de Foucault (1994), sobre el "cuidado de sí mismo", este ensayo explora la intersección entre las reflexiones filosóficas y las recomendaciones científicas hacia un enfoque holístico de la salud. Se destaca cómo la experiencia de la pandemia ha conducido a una reflexión profunda sobre la relación entre el individuo, su salud y la comunidad científica, enfatizando la importancia del autocuidado y la responsabilidad colectiva. Este análisis se fundamenta en las contribuciones de Castañeda y Ramos (2020), quienes discuten las pandemias en la historia; Foucault (2008), y su análisis sobre las tecnologías del yo; Kuhn (1970), con su perspectiva sobre los paradigmas científicos; Lüthy, Ritacco y Kantor (2018), sobre la gripe española; y Mora (2013), que aborda la relación entre tecnología y salud. A través de estos autores, el ensayo articula una visión antropológica y filosófica de la salud en tiempos de COVID-19, argumentando la emergencia de un paradigma de autocuidado respaldado científicamente, que se proyecta influenciará la concepción de la salud humana a largo plazo.

Palabras clave: paradigma; covid-19; cuidado de sí mismo; conócete a ti mismo.

Código de clasificación internacional: 3204.03 - Salud profesional.

Cómo citar este ensayo:

Velásquez, L., Perdomo, E., & Alvarado, S. (2022). **COVID-19 y el Paradigma del cuidado de sí mismo**. *Revista Científica*, 7(25), 328-341, e-ISSN: 2542-2987. Recuperado de: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2022.7.25.18.328-341>

Fecha de Recepción:
04-01-2022

Fecha de Aceptación:
16-07-2022

Fecha de Publicación:
05-08-2022



COVID-19 and the Self-Care Paradigm

Abstract

The COVID-19 pandemic has spurred a critical review of health-related behavior patterns, leading to the emergence of a new paradigm on body and mind care. Inspired by Foucault (1994), proposal on “self-care”, this essay explores the intersection between philosophical reflections and scientific recommendations towards a holistic approach to health. It highlights how the pandemic experience has led to profound reflection on the relationship between the individual, their health, and the scientific community, emphasizing the importance of self-care and collective responsibility. This analysis is based on the contributions of Castañeda and Ramos (2020), who discuss pandemics in history; Foucault (2008), and his analysis on the technologies of the self; Kuhn (1970), with his perspective on scientific paradigms; Lüthy, Ritacco, and Kantor (2018), on the Spanish flu; and Mora (2013), addressing the relationship between technology and health. Through these authors, the essay articulates an anthropological and philosophical vision of health in times of COVID-19, arguing for the emergence of a scientifically backed self-care paradigm, which is projected to influence the conception of human health in the long term.

Keywords: paradigm; covid-19; self-care; know yourself.

International classification code: 3204.03 - Occupational health.

How to cite this essay:

Velásquez, L., Perdomo, E., & Alvarado, S. (2022). **COVID-19 and the Self-Care Paradigm.** *Revista Scientific*, 7(25), 328-341, e-ISSN: 2542-2987. Recovered from: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2022.7.25.18.328-341>

Date Received:
04-01-2022

Date Acceptance:
16-07-2022

Date Publication:
05-08-2022



1. Introducción

En el umbral del siglo XXI, la humanidad se enfrenta a una de sus pruebas más formidables con la aparición del COVID-19, un desafío que trasciende las fronteras de la salud pública para situarse en el corazón mismo de nuestra concepción del cuidado personal y colectivo. Este ensayo se inspira en la obra de Foucault (1994a): quien articuló con perspicacia la importancia del “cuidado de sí mismo”, para explorar cómo la crisis actual ha revitalizado y transformado la comprensión y práctica de este concepto, situándolo en el centro del debate sobre la salud y el bienestar.

Adicionalmente, Toffler (1992): advirtió sobre el desafío de adaptarse a los cambios acelerados impulsados por la revolución tecnológica y su impacto en la sociedad. La pandemia ha actuado como catalizador de estas transformaciones, exigiendo respuestas adaptativas en todos los aspectos de la vida, incluida nuestra salud. En este contexto, las reflexiones de Mora (2013): sobre la adaptación humana a la evolución tecnológica se vuelven especialmente pertinentes, destacando cómo las herramientas digitales y los medios de comunicación han jugado un papel crucial en la gestión de la pandemia y en la promoción del autocuidado.

La obra de Castañeda y Ramos (2020a): nos recuerda que, si bien la COVID-19 es única en su alcance y efectos, las pandemias no son fenómenos nuevos en la historia de la humanidad. Su análisis de pandemias anteriores proporciona un contexto histórico esencial para comprender las respuestas actuales al desafío global de salud. Ante esto, Lüthy, Ritacco y Kantor (2018a): ofrecen lecciones valiosas de la gripe española, destacando la importancia de la resiliencia y la adaptación social y personal frente a la pandemia actual.

Este ensayo postula la hipótesis de que la pandemia de COVID-19 ha propiciado un cambio de paradigma en la concepción del cuidado de sí, impulsando a individuos y comunidades a adoptar prácticas de autocuidado más conscientes y holísticas. Desde una perspectiva metodológica,



adoptamos un enfoque interdisciplinario que integra la filosofía, la historia, la sociología y la medicina, reflejando la complejidad del tema y la multiplicidad de factores que influyen en la práctica del autocuidado en tiempos de pandemia.

Este análisis se enriquece al considerar las contribuciones de diversos autores y estudios, que juntos ofrecen una visión comprensiva de cómo la pandemia ha redefinido las prioridades de salud y bienestar en la sociedad contemporánea. Además, se discute el papel de las políticas públicas y las instituciones de salud en la promoción del autocuidado, evaluando cómo las estrategias implementadas durante la pandemia pueden informar prácticas sostenibles de salud pública en el futuro.

Se espera que esta investigación aporte al diálogo académico sobre el cuidado de sí, ofreciendo perspectivas que puedan ser útiles para profesionales de la salud, formuladores de políticas y el público en general, en el contexto de la pandemia y más allá.

El objetivo de esta investigación es doble: analizar cómo la COVID-19 ha transformado la percepción y práctica del autocuidado entre la población general y proponer un marco conceptual que integre estas prácticas en una visión holística de la salud y el bienestar. Al examinar el “cuidado de sí mismo” a través del prisma de la crisis actual, buscamos entender cómo las prácticas de autocuidado pueden contribuir no solo a la salud física sino también al bienestar psicológico y emocional, fortaleciendo la resiliencia individual y colectiva.

2. Desarrollo

La pandemia de COVID-19 ha resaltado la fragilidad de nuestras estructuras sociales y de salud pública, forzándonos a confrontar la importancia crítica del cuidado personal y colectivo. En este contexto, la obra de Foucault (1994b): nos ofrece un lente a través del cual podemos examinar



la emergencia de prácticas de autocuidado no solo como respuestas a una crisis sanitaria, sino como elementos de una ética más amplia que puede sustentar una sociedad más resiliente y consciente.

Por otra parte, Castañeda y Ramos (2020b): destacan cómo la crisis ha acelerado la adopción de prácticas de salud digital, subrayando la importancia de la tecnología en la facilitación del cuidado de sí. Esta observación es crucial para entender cómo la digitalización puede servir como un doble filo, ofreciendo herramientas para el autocuidado mientras plantea nuevos desafíos relacionados con la brecha digital y la equidad en el acceso a la salud.

En este orden de ideas, Lüthy, Ritacco y Kantor (2018b): nos recuerdan las lecciones aprendidas de pandemias anteriores, sugiriendo que, aunque las circunstancias y los patógenos cambian, los principios fundamentales de prevención, precaución y cuidado mutuo permanecen constantes. Estos principios, arraigados en la historia, nos ofrecen una guía para navegar la actual crisis sanitaria, enfatizando la importancia de la memoria colectiva en la formulación de respuestas efectivas.

La teoría de los paradigmas científicos de Kuhn (1970): proporciona un marco para comprender cómo las crisis, como la pandemia actual, pueden actuar como catalizadores para el cambio paradigmático, no solo en la ciencia, sino también en nuestras prácticas sociales y de cuidado de sí. Este cambio requiere una reflexión profunda sobre nuestras prioridades y valores, instándonos a reconsiderar lo que valoramos como esencial para el bienestar colectivo.

La investigación de Méndez (2005); y Gallardo (2017): sobre la interacción entre la ciencia, la sociedad y la tecnología es especialmente relevante en este momento, ya que destaca cómo la colaboración interdisciplinaria puede conducir a innovaciones en el cuidado de la salud que son tanto efectivas como éticamente fundamentadas. La pandemia nos ha mostrado la necesidad de una aproximación holística al cuidado de sí que



integre conocimientos de diversas disciplinas.

La pandemia también ha puesto de manifiesto las desigualdades estructurales en el acceso al cuidado de la salud, recordándonos que el cuidado de sí no puede ser plenamente realizado sin abordar estas desigualdades. La reflexión sobre el cuidado de sí debe, por lo tanto, incluir un compromiso con la justicia social y la equidad en la salud, asegurando que todos los miembros de la sociedad tengan la capacidad de cuidar de sí mismos y de los demás.

En este sentido, el cuidado de sí durante la pandemia se convierte en un acto de resistencia y afirmación de la dignidad humana. Frente a las narrativas de miedo y desesperanza que proliferan en tiempos de crisis, el cuidado de sí mismo emerge como una respuesta activa y empoderadora. No se trata de una simple resignación a la adversidad, sino de una afirmación de la capacidad individual y colectiva para afrontar los desafíos y construir un futuro mejor.

Esta perspectiva resuena con la visión de Foucault (1994c): sobre el cuidado de sí como una práctica de libertad y autoformación. El filósofo francés argumentaba que el cuidado de sí no es un acto narcisista, sino una forma de cultivar la propia subjetividad y construir una vida ética y responsable. En tiempos de pandemia, esta idea adquiere una nueva dimensión, ya que el cuidado de sí mismo se convierte en una herramienta fundamental para resistir la medicalización y la cosificación del cuerpo, y para reivindicar la autonomía y el control sobre nuestras propias vidas.

Asimismo, el análisis de Foucault (2008): sobre las tecnologías del yo, nos ofrece una lente útil para comprender las prácticas de cuidado de sí que se han desarrollado durante la pandemia. Estas prácticas, desde el uso de mascarillas y el distanciamiento social hasta la adopción de hábitos saludables como la alimentación balanceada y el ejercicio físico, pueden ser vistas como tecnologías que nos permiten modelar nuestro cuerpo y nuestra mente para



Ensayo Original / Original Essay

Luis Alberto Velásquez; Evelin Teresa Perdomo Montaña; Sandra Yorkley Alvarado Mendoza. COVID-19 y el Paradigma del cuidado de sí mismo. COVID-19 and the Self-Care Paradigm.

adaptarnos a las nuevas condiciones de vida.

La pandemia ha reforzado la idea de que el cuidado de sí es inseparable del cuidado de los demás, subrayando la interconexión entre el bienestar individual y el colectivo. En este marco, las prácticas de cuidado de sí se convierten en un componente esencial de una ética del cuidado que valora la interdependencia y el compromiso mutuo como fundamentos de una sociedad saludable y resiliente.

Sin embargo, es importante destacar que el cuidado de sí no es una práctica individualista. En el contexto de una pandemia, el cuidado de uno mismo está indisolublemente ligado al cuidado de los demás. Somos responsables no solo de nuestra propia salud, sino también de la salud de la comunidad a la que pertenecemos. Por lo tanto, el cuidado de sí debe ir acompañado de acciones de solidaridad y apoyo mutuo.

Finalmente, la pandemia nos invita a imaginar un futuro en el que el cuidado de sí y el cuidado mutuo formen la base de nuestras políticas de salud pública y nuestras prácticas sociales. Este futuro requerirá una reevaluación continua de nuestras prioridades y estrategias para promover una salud integral, destacando la importancia de la flexibilidad, la compasión y la colaboración en la construcción de una sociedad más justa y cuidadosa.

Tabla 1. Prácticas de Cuidado de Sí Mismo en Tiempo de Pandemia.

Tipo de Práctica	Descripción
Prácticas Personales	
Distanciamiento entre personas	Mantener el distanciamiento para reducir el riesgo de infección: en espacios externos mayor a 1.5 metros, y en espacios interiores mayor a 2.5 metros.
Uso correcto de mascarilla	Usar la mascarilla constantemente y de manera correcta.
Prácticas Comunitarias o Sociales	
Espacios cerrados	Evitar estar en espacios cerrados cuando sea posible; si es necesario,

Revista Cientific - Ensayo Arbitrado - Registro nº: 295-14548 - pp. BA2016000002 - Vol. 7, Nº 25 - Agosto-Octubre 2022 - pág. 328/341
e-ISSN: 2542-2987 - ISNI: 0000 0004 6045 0361



Ensayo Original / Original Essay

Luis Alberto Velásquez; Evelin Teresa Perdomo Montaña; Sandra Yorkley Alvarado Mendoza. COVID-19 y el Paradigma del cuidado de sí mismo. COVID-19 and the Self-Care Paradigm.

	no retirar la mascarilla y mantener el distanciamiento adecuado.
Ejercicios al aire libre	Realizar ejercicios al aire libre solo o acompañado, manteniendo siempre las normas de bioseguridad.
Promoción de medidas preventivas	Contribuir en la comunidad a promocionar las medidas de prevención del COVID-19.
Prácticas Sanitarias	
Lavado de manos	Lavarse las manos constantemente con agua y jabón.
Evitar contacto con rostro	No tocarse la nariz, boca y ojos si ha estado en contacto con otras personas.
Etiqueta al toser o estornudar	Cubrirse con el codo al toser o estornudar, o usar un pañuelo y desecharlo inmediatamente.
Limpieza de superficies	Mantener limpieza constante en las superficies que se usan frecuentemente.

Fuente: Los Autores (2022).

La tabla 1 presenta un resumen estructurado de las prácticas de cuidado de sí mismo recomendadas durante la pandemia de COVID-19, clasificadas en tres categorías principales: personales, comunitarias o sociales, y sanitarias. Estas prácticas son esenciales para minimizar el riesgo de infección y propagación del virus, reflejando un enfoque holístico que abarca la responsabilidad individual y colectiva. Las medidas personales se centran en el distanciamiento social y el uso adecuado de mascarillas, mientras que las comunitarias o sociales promueven comportamientos que protegen a la comunidad en su conjunto.

Las prácticas sanitarias enfatizan la higiene personal y la limpieza como medios críticos para prevenir la transmisión del virus. Todas estas prácticas, avaladas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), forman parte de un



paradigma de cuidado que ha ganado prominencia durante la pandemia, destacando la importancia del autocuidado y la responsabilidad compartida en la salud pública.

3. Conclusiones

La pandemia de COVID-19 ha resaltado la importancia crítica del cuidado de sí, revelando cómo las acciones individuales de autocuidado contribuyen significativamente a la salud y seguridad colectivas. Este período ha puesto de manifiesto la interrelación entre el bienestar personal y la responsabilidad hacia la comunidad, subrayando la necesidad de prácticas de cuidado consciente y reflexivo.

Se ha evidenciado una transformación en la manera en que individuos acceden a la salud y gestionan su bienestar, con una adopción acelerada de soluciones digitales. La digitalización del cuidado personal, si bien ha facilitado nuevas formas de autocuidado, también ha resaltado desafíos críticos en términos de accesibilidad y brechas digitales, indicando áreas para mejoras en equidad de acceso.

La crisis sanitaria ha funcionado como un punto de inflexión, desencadenando una reevaluación de nuestras prácticas de cuidado de la salud. Este cambio nos invita a reflexionar sobre la sostenibilidad de estas prácticas y la necesidad de adaptación continua ante futuras crisis sanitarias.

Ha quedado claro que las desigualdades preexistentes en el acceso al cuidado de la salud requieren atención urgente para garantizar que el cuidado de sí sea una práctica accesible y equitativa. Esta situación resalta la importancia de desarrollar e implementar políticas de salud pública que sean inclusivas y justas, asegurando que nadie quede atrás.

La pandemia ha enseñado la lección fundamental de que el autocuidado y el cuidado mutuo están intrínsecamente vinculados. El reconocimiento de esta interdependencia es crucial para fomentar una cultura de cuidado que



valore tanto el bienestar individual como el colectivo, reforzando la idea de que cuidar de uno mismo es también cuidar de los demás.

La adaptabilidad y resiliencia emergen como atributos fundamentales mostrados durante la pandemia, resaltando la capacidad de adaptarse a situaciones adversas con fortaleza. Estas características son vitales para promover en nuestras comunidades, preparándonos mejor para enfrentar desafíos futuros.

El acto de cuidado de sí trasciende la práctica individual para convertirse en una cuestión de relevancia social y política. Esta perspectiva ampliada invita a una consideración más profunda sobre cómo nuestras acciones y políticas de salud pueden promover un bienestar colectivo, destacando la responsabilidad compartida en la construcción de una sociedad saludable.

Resalta la necesidad imperativa de continuar investigando sobre el cuidado de sí, particularmente en formas que puedan ser integradas de manera sostenible en la vida diaria. La investigación futura debería enfocarse en la intersección entre tecnología, políticas de salud y normas sociales para apoyar eficazmente el autocuidado.

La experiencia de la pandemia ofrece una oportunidad única para reimaginar nuestras políticas de salud y prácticas sociales, enfatizando la importancia de un enfoque integral de salud que incluya tanto el bienestar físico como el mental. Este enfoque holístico es crucial para abordar no solo las crisis actuales sino también prepararnos para futuras.

En conclusión, el cuidado de sí en el contexto de la pandemia no solo es una práctica esencial para la salud individual, sino que es fundamental para el bienestar colectivo y la resiliencia de la sociedad. Mirando hacia el futuro, es imperativo que individuos, comunidades y formuladores de políticas trabajen juntos para promover un enfoque de salud que sea inclusivo, accesible y sostenible, reconociendo la importancia de la interconexión entre



el cuidado personal y el bienestar colectivo.

4. Referencias

- Castañeda, C., & Ramos, G. (2020a,b). **Principales pandemias en la historia de la humanidad**. *Revista Cubana de Pediatría*, 92(suppl.1), 1-24, e-ISSN: 1561-3119. Cuba: Editorial Ciencias Médicas.
- Foucault, M. (1994a,b,c). **La hermenéutica del sujeto**. ISBN: 84-7731-177-3. Madrid, España: Ediciones de la Piqueta.
- Foucault, M. (2008). **Tecnologías del yo**. Barcelona, España: Ediciones Paidós.
- Gallardo, E. (2017). **Metodología de la investigación**. ISBN: 978-612-4196. Perú: Universidad Continental.
- Kuhn, T. (1970). **La estructura de las revoluciones científicas**. México: Fondo de Cultura Económica.
- Lüthy, I., Ritacco, V., & Kantor, I. (2018a,b). **A cien años de la gripe “española”**. *Medicina (Buenos Aires)*, 78(2), 113-118, e-ISSN: 1669-9106. Buenos Aires, Argentina: Fundación Revista Medicina; Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación Productiva.
- Méndez, C. (2005). **Metodología de la investigación**. Bogotá, Colombia: Editorial Ceres.
- Mora, R. (2013). **Tecnología y estudios del futuro: a propósito de un libro de Barker y Erickson**. *Ciencia y Tecnología*, 29(1), 25-42. ISSN: 0378-0524. Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
- Toffler, A. (1992). **El “shock” del futuro**. ISBN: 84-01-37451-0. España: Plaza & Janés.

Luis Alberto Velásqueze-mail: losagradoyloprofano.6@gmail.com

Nacido en Boconó, Venezuela, el 15 de abril del año 1970. Licenciado en Filosofía por la Universidad Católica Santa Rosa (UCSAR); Licenciado en Educación por la Universidad Católica “Cecilio Acosta” (UNICA); Especialista en Planificación educacional en la Universidad “Valle del Momboy” (UVM); Doctor en Educación del Instituto Pedagógico Rural “Gervasio Rubio” (IPRGR), Táchira; Docente del Ministerio del Poder Popular para la Educación (MPPE), Venezuela; Profesor Invitado en Instituto Universitario de Tecnología del Mar (IUTEMAR) de la Fundación La Salle; Docente invitado en la Universidad de los Andes (ULA); y de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL), Boconó, Trujillo, Venezuela; Docente de Postgrado y Pregrado eventual de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL); Investigador del PPI A-1.

Evelin Teresa Perdomo Montaña

e-mail: literatura3aldiaeve@gmail.com



Nacida en Boconó, Venezuela, el 14 de agosto del año 1972. Profesora en Castellano y Literatura; Magíster en Gerencia Educativa; Doctorando en Ciencias de la Educación de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL); Docente invitada en pregrado y postgrado en la UPEL, Boconó y Valera, Venezuela;

Miembro de la línea de investigación desarrollo sustentable de la UPEL.

Sandra Yorkley Alvarado Mendoza
e-mail: sandrayalvarado29@gmail.com



Nacida en Boconó, Venezuela, el 29 de octubre del año 1987. Licenciada en educación por la Universidad Bolivariana de Venezuela (UBV); Magister en Recreación por la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL); Docente del Ministerio del Poder Popular para la Educación (MPPE); Venezuela; Docente invitada en la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL), Boconó, Trujillo, Venezuela.