

VIDA CONSAGRADA ARTESANA DE LA SALUD

Hno. Luis Alberto Mojica¹

Resumen

En este texto el autor brinda unas pautas para combatir miedos y ansiedades en la Vida Consagrada y resalta la importancia de las estrategias preventivas, el diagnóstico temprano y la intervención rápida en temas de salud física y mental, junto con el acompañamiento espiritual y humano.

Palabras clave: salud, diagnostico, acompañamiento, equilibrio, bienestar.

Cuando hablamos de Vida Consagrada artesana del cuidado giramos en torno a la idea de que, como miembros de comunidades religiosas, tenemos la responsabilidad de cuidar de nosotros mismos y de los demás de manera holística.² Esto implica no sólo abordar la salud física sino también el bienestar mental, emocional, social y espiritual. La importancia de las estrategias preventivas, el diagnóstico temprano y la intervención rápida, junto con el acompañamiento espiritual y humano, son componentes cruciales de este enfoque.³ Al centrarse en estos elementos, las personas podemos lograr una mayor sensación de equilibrio y bienestar en nuestras vidas. En este contexto, un artesano del cuidado es alguien que cultiva activamente estos valores y prácticas en su vida diaria, esforzándose por crear un ambiente enriquecedor para sí mismo y para quienes lo rodean.⁴ Este enfoque enfatiza la importancia del crecimiento personal, la autoconciencia y la búsqueda de significado y trascendencia.

La salud física y mental del consagrada/o es importante, ya que el cuidado de la propia persona, juegan un papel fundamental en ella. La salud es la experiencia armoniosa de cada dimensión de la persona: física, emocional, intelectual, social, de valores y espiritual, en todos los

¹ Religioso hermano de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios. Profesional de la salud mental y de la gestión de la salud. Con experiencia en docencia de pre y posgrado. Comprometido con la Vida Religiosa de su país y desde hace unos años colabora en la CLAR en la comisión de religiosos hermanos.

² [Vidanuevadigital.com/2021/05/18/el decálogo de gloria Liliana Franco para una cultura del cuidado/Recuperado octubre 20,2023.](https://vidanuevadigital.com/2021/05/18/el-decalogo-de-gloria-liliana-franco-para-una-cultura-del-cuidado/Recuperado%20octubre%2020,2023)

³ El acto de enfermería, entre prudencia y arte. Algunas reflexiones sobre la ética del cuidado. Enferm. glob. vol.12 no.32 Murcia oct. 2013.

⁴ Mujeres Vida Religiosa - Archdiocese of Seattle. (n.d.) Recuperado septiembre 12, 2023, de archseattle.org

aspectos de la vida.⁵ Por lo tanto, es esencial prestar atención a todo este proceso. El acceso a servicios de salud por parte de los consagrados es esencial para que puedan satisfacer sus necesidades básicas, que incluyen alimentación, vestimenta, vivienda, formación educativa, empleo, salud física y bienestar emocional.⁶

Explorando el sentido de la vida y la trascendencia

Comprender el significado de la vida es fundamental para vivir una Vida Consagrada plena. En este sentido, no se trata de ser feliz individualmente, sino de ser parte de un todo más grande, “siendo, trabajando, sufriendo, disfrutando juntos”. El enfoque en la trascendencia, la fraternidad y el amor propio son esenciales para lograr una vida significativa y conectada con los demás.

La trascendencia permite a las personas conectarse con algo más grande que ellas mismas y encontrar un propósito en sus vidas.⁷ Fomentar la trascendencia en la vida cotidiana puede lograrse de diversas maneras:

- Cultivar el amor propio y el cuidado de uno mismo.
- Participar de la oración diaria personal y comunitaria.
- Buscar conexiones significativas con otras personas y la naturaleza.
- Reflexionar sobre los propios valores y cómo éstos se manifiestan en nuestras acciones.
- Haciendo algo que me guste.

Siguiendo estas pautas, es posible crear un estilo de vida que nos permita vivir en armonía con nosotros, con los demás y con el mundo que nos rodea; es decir una persona con buena salud integral.

La importancia del amor propio y el cuidado de uno mismo

Comprender la importancia del amor propio es un aspecto crucial de una vida artesana del cuidado de la salud. Este implica el autoconocimiento, valorarse a uno mismo y reconocer el propio valor, lo que conduce a una vida más plena y significativa. Es fundamental tratarnos a nosotros

⁵ Salud Mental Guía del Promotor comunitario, Organización Panamericana de la Salud, 2013.

⁶ Acceso efectivo a los servicios de salud: operacionalizando la cobertura universal en salud. Salud pública Méx vol.57 no.2 Cuernavaca mar./abr. 2015/Recuperado octubre 15,2023.

⁷ Marytierrasantaaulalia.es/ cual es el significado de la vida según la filosofía/ Recuperado noviembre 10, 2023.

misimos con bondad y compasión, tal como trataríamos a los demás. Cuando practicamos el amor propio, es más probable que tomemos decisiones más saludables, lo que conduce a un mejor bienestar físico, mental y emocional.

Hay varias formas de practicar el cuidado personal en nuestra vida cotidiana, que pueden contribuir significativamente al bienestar y a la felicidad:

- Realizar actividad física regular.
- Llevar una dieta equilibrada y mantenerse hidratado.
- Priorizar la higiene del sueño y establecer un horario de sueño constante.
- Reservar tiempo para la relajación y las aficiones.
- Construir y mantener relaciones sanas con los demás.

Al incorporar estas prácticas en nuestras rutinas diarias, cultivaremos una vida que priorice el cuidado personal y promueva el bienestar general. Cuidar de los demás es tan importante como cuidar de uno mismo. En una vida orientada a la comunidad, las personas trabajan juntas para apoyarse mutuamente, compartiendo alegrías y desafíos. Este enfoque colaborativo fomenta un sentido de pertenencia e interconexión, que puede contribuir a una sensación de felicidad y realización. Al abrazar un espíritu de fraternidad y cuidado de los demás, podemos crear una vida más armoniosa y plena.

Pautas para combatir miedos y ansiedades en la Vida Consagrada

Comprender e identificar miedos y ansiedades son pasos cruciales para combatirlos. Es fundamental ser consciente de las propias emociones y pensamientos y reconocer cuando surge el miedo o la ansiedad. Reconocer estas emociones brinda la oportunidad de explorar su origen y determinar si tienen sus raíces en experiencias pasadas y/o factores externos. Al comprender las causas subyacentes, las personas pueden desarrollar estrategias para gestionar y superar sus temores e inquietudes de manera saludable y eficaz.⁸

Existen varias estrategias de afrontamiento que las personas pueden emplear en su vida diaria:

⁸ Como hacer que te pasen cosas buenas. Marian Rojas Estapé. Espasa Libros, 2019.

- Cultivar un sólido sistema de apoyo social.
- Realizar actividad física con regularidad.
- Practicar la atención plena y la meditación.
- Buscar ayuda profesional cuando sea necesario.

Es importante recordar la singularidad de la persona, que lo que funciona para alguno puede no funcionar para otros, por lo que es crucial explorar varias estrategias y encontrar la que funcione mejor para cada uno.

El tejido andino como ejemplo de trabajo personal

La importancia del tejido andino es significativa, ya que tiene un profundo significado cultural y espiritual. El tejido andino es una forma de arte tradicional que ha sido practicada durante siglos por las comunidades indígenas de América del Sur, particularmente en la región de los Andes.⁹ Esta artesanía intrincada y simbólica se ha transmitido de generación en generación, preservando la identidad cultural y la historia de estas comunidades. La práctica del tejido en la cultura andina no es sólo un medio para crear artículos funcionales, sino que también sirve como una forma de meditación y conexión con lo divino.

Utilizar el tejido andino como metáfora del crecimiento personal puede proporcionarnos valiosos conocimientos e inspiración para quienes buscan cultivar un sentido más profundo de autoconciencia y propósito. Así como el proceso de tejer requiere paciencia, dedicación y atención al detalle, también lo requiere el viaje del desarrollo personal. Cada hebra de hilo dentro de un textil representa experiencias, creencias y valores individuales, que se entrelazan cuidadosamente para crear un todo armonioso y cohesivo. De manera similar, el proceso de crecimiento personal implica integrar varios aspectos de la vida, para lograr una mayor sensación de equilibrio y plenitud. Al abordar el desarrollo personal a través de la lente del tejido andino, las personas pueden aprender a apreciar la belleza y las complejidades de su propio tapiz y encontrar significado en el proceso de autodescubrimiento.

No se debe subestimar la importancia de la creatividad y la expresión artística en la vida, ya que sirven para enriquecer nuestras experiencias y proporcionar un medio de autoexpresión. Participar en esfuerzos creativos, como el tejido, permite a las personas conectarse con su yo interior y

⁹ Los tejidos andinos, indicadores de cambio: apuntes sobre su rol y significado en una comunidad rural. Volumen 43, Nº 2, 2011. Páginas 267-282. Chungara, Revista de Antropología Chilena.

explorar sus emociones, pensamientos y creencias de una manera tangible y significativa. Además, la expresión artística puede servir como una herramienta poderosa para promover la salud y el bienestar, ya que fomenta la atención plena, la autorreflexión y el procesamiento emocional. En el contexto de la Vida Consagrada, la creatividad y la expresión artística también fomentan un sentido de unidad y propósito compartido, cuando nos unimos para crear algo hermoso y significativo. Al abrazar los aspectos creativos y expresivos del tejido, uno puede cultivar un mayor sentido de autoconciencia, paz interior y conexión con los demás.

Manteniendo los valores en la Vida Consagrada

Debemos resaltar la importancia de los valores en la Vida Consagrada, ya que estos guían a las personas en su crecimiento personal y espiritual, así como en sus relaciones con los demás. Defender valores como el cuidado de la salud, la salud mental, el amor propio y el cuidado de uno mismo y de los demás ayuda a combatir miedos, ansiedades y fomentar un sentido de significado y trascendencia en nuestras vidas.¹⁰ La analogía con el quehacer personal en relación al tejido andino, sirve para ejemplificar que manteniendo ciertos valores se puede conducir a la felicidad, la fraternidad y una conexión más profunda con la propia cultura.

Consejos y mejores prácticas

Adoptar un estilo de vida saludable: Cuidar nuestra salud física es una parte integral del bienestar general. El ejercicio regular, una dieta equilibrada y un descanso adecuado son esenciales para mantener una buena salud.

Cultivar el amor propio y el cuidado: Entender que el amor propio no es un lujo sino una necesidad. Tomarse un tiempo para actividades de cuidado personal o dedicarse a un pasatiempo, mejoran significativamente nuestra salud.

Encontrar sentido a la vida: Identificar lo que le da propósito y significado a tu vida puede tener un profundo impacto en tu salud. Esto podría ser desde una relación querida hasta una carrera satisfactoria.

Promover prácticas de autocuidado: Alentar a las personas a participar activamente en su propia salud (controles médicos periódicos) y bienestar.

¹⁰ Del amor propio al amor al otro. Pilar Sordo, editorial planeta 2022.

Acceso a atención médica de calidad: Garantizar el acceso a servicios de atención sanitaria de calidad.

Desarrollar un aprendizaje continuo: Asistir a programas de capacitación para mejorar conocimientos y las habilidades. Esto nos puede ayudar a comprender y abordar las necesidades cambiantes de las personas.

Promover la salud mental y el bienestar emocional: Reconocerlas como parte de la atención integral de la salud.

Conclusiones

1. La Vida Consagrada artesana del cuidado enfatiza la importancia del cuidado de la salud, la salud mental, el sentido de la vida, la trascendencia, la fraternidad, el amor propio, el cuidado de uno mismo y de los demás.
2. El tejido andino como ejemplo de trabajo personal, de ser feliz y de promover valores, es una forma de vida que requiere compromiso con uno mismo y con los demás, y es una forma de vida que puede traer alegría y plenitud.
3. Debemos predicar con el ejemplo, enfatizando la importancia del amor propio y el cuidado, así como el cuidado de los demás.
4. Es crucial que los consagrados/os prioricemos el cuidado de nuestra salud. Al practicarlo podemos cuidar mejor de los demás que es parte de nuestra vocación y servir de inspiración para quienes nos rodean.

Bibliografía

Vidanuevadigital.com/2021/05/18/el decálogo de Gloria Liliana Franco para una cultura del cuidado/Recuperado octubre 20, 2023.

El acto de enfermería, entre prudencia y arte. Algunas reflexiones sobre la ética del cuidado. Enferm. glob. vol.12 no.32 Murcia oct. 2013.

Mujeres Vida Religiosa - Archdiocese of Seattle. (n.d.) Recuperado septiembre 12, 2023, de archseattle.org

Salud Mental Guía del Promotor comunitario, Organización Panamericana de la Salud, 2013.

Acceso efectivo a los servicios de salud: operacionalizando la cobertura universal en salud. Salud pública Méx vol.57 no.2 Cuernavaca mar./abr. 2015/Recuperado octubre 15,2023. Como hacer que te pasen cosas buenas. Marian Rojas Estapé. Espasa Libros, 2019.

Marytierrasantaaulalia.es/ cual es el significado de la vida según la filosofía/ Recuperado noviembre 10, 2023.

Los tejidos andinos, indicadores de cambio: apuntes sobre su rol y significado en una comunidad rural. Volumen 43, Nº 2, 2011. Páginas 267-282. Chungara, Revista de Antropología Chilena.

Del amor propio al amor al otro. Pilar Sordo, editorial planeta 2022.