

Cultura de Paz, Valores y Autocuidado¹

Recibido: 15-03-2021 / Aprobado: 10-05-2021

Por Ana Díaz Huete²
<https://orcid.org/0000-0002-4067-1648>

*“Cuando miro el mundo soy pesimista,
pero cuando miro a la gente soy optimista”*
Carl Rogers

Resumen

La presente investigación tiene la finalidad de analizar la relación de los valores de la Cultura de Paz y el Autocuidado, mediante la comprensión e interpretación de los diferentes conceptos desde la Cultura de la paz, Valores y el Autocuidado. Es una investigación documental cualitativa, se utilizó la técnica de revisión documental y se ha analizado un conjunto de libros, revistas y artículos científicos más recientes.

Desde el enfoque de la Psicología y en el contexto del COVID, se analiza la Paz interior como preámbulo y condición preponderante para la construcción de la Cultura de Paz. El análisis reconoce la educación para la paz, educación en valores y educación socioemocional como estrategias para la construcción de la Cultura de Paz. Como resultado, se propone y se describen los valores principales como autorespeto y autocompasión para el desarrollo de la Paz Interior. Esta Paz Interior se fomenta con prácticas de Autocuidado, desde lo emocional, lo social y lo cognitivo. La Paz debe empezar con uno mismo, por lo que el respeto y compasión inicia con uno mismo, nos caracteriza como ser humano para luego ser comunidad.

Palabras clave: *Cultura de Paz, Paz Interior, Valores, Educación Socioemocional, Educación para la Paz, Autocuidado.*

Abstract

This research aims to analyze the relationship between the values of the Culture of Peace and Self-care, through the understanding and interpretation of the different concepts from the Culture of Peace, Values and Self-care. It is a qualitative documentary research. The documentary review technique was used and a set of more recent books, journals and scientific articles have been analyzed.

From the point of view of Psychology and in the context of the COVID, Inner Peace is analyzed as a preamble and predominant condition for the construction of the Culture of Peace. The analysis recognizes peace education, values education and socio-emotional education as strategies for the construction of the Culture of Peace.

As a result, the main values such as self-respect and self-pity are proposed and described for the development of Inner Peace. This Inner Peace is fostered with Self-care practices, from the emotional, social and cognitive. Peace must begin with oneself, so respect and compassion begin with oneself, characterizing us as a human being and then as a community.

Key words: *Culture of Peace, Inner Peace, Values, Socio-emotional Education, Peace Education, Self-care.*

1 Publicado en: Buenaño, A., Torres, D., Magallón, C., Gómez-Suárez, C., Díaz-Huete, A., Fernández, M., et al. (2021) *Género y Cultura de Paz II* (2da. ed.). Managua: Nos-Otros.

2 Psicóloga, Investigadora-docente Instituto de Investigación y Acción Social “Martin Luther King”, UPOLI.



Estudiar la Paz permite la oportunidad de aportar a la construcción de una Cultura de Paz, no para eliminar los conflictos, sino para posibilitar el diálogo, el debate, generando enfoques de diferentes índoles que propician confianza, interés y el compromiso personal para una construcción de la Cultura de Paz, que abre la mente y el corazón en esta causa, soñando con una sociedad más unida, inclusiva, justa y en armonía.

La Cultura de Paz tiene como actor principal al ser humano y su conducta, formada por el conjunto de valores, ideas, actitudes y comportamientos que reflejen en él, el respeto a la vida, a la dignidad del ser humano, y que ponen en primer plano los derechos humanos.

La Educación para la Paz ya forma parte de los planes de desarrollo a nivel nacional, con mayor énfasis, debido a los acontecimientos recientemente en el país y por el contexto mundial de la pandemia del COVID-19.

Para comprender la conducta humana, es la Psicología que ha facilitado su comprensión, ya que es una ciencia que a lo largo del tiempo brinda teorías, métodos y herramientas que facilitan la comprensión de la conducta humana en la Construcción de la Paz. Según Ardilla (2001) la Psicología para la Paz “se define como el área de trabajo que utiliza los métodos, teorías y hallazgos científicos de la psicología con el fin de comprender y modificar los problemas asociados con la paz”.

La necesidad de comprender los conflictos, la violencia y las guerras ha hecho que muchas organizaciones e instituciones realicen estudios dedicados a comprender las conductas y formas de pensar involucrados en los fenómenos antes descritos, entre ellas tenemos: *Sociedad para el Estudio de la Paz, el Conflicto y la Violencia - División 48, Psicología de la Paz, de la American Psychological Association, Psychologists for Social Responsibility, Center for Psychology and Social Change (Harvard University, USA), European Psychologists for Peace*, entre otros.

La Cultura de Paz ha sido estudiada, investigada ampliamente desde varios enfoques, los más conocidos son: la política,

la antropología, la biología, la sociología, la economía, el derecho, entre otros. No obstante, hay disciplinas de común acuerdo que es fundamental en la Educación para la Paz, a la hora de seleccionar los modelos educativos son la *Psicología para la Paz y Psicopedagogía de las Emociones* que tienen mayor impacto en los métodos y estrategias educativas. Estas disciplinas analizan y explican al ser humano como un ser biopsicosocial, por lo que comprender y modificar su conducta desde el enfoque de las emociones y su manejo mediante un modelo de Educación para la Paz, resulta necesario, efectivo y restaurativo.

Según la UNESCO (2015), “si las guerras nacen en la mente de los hombres es en la mente de los hombres donde deben erigirse los baluartes de la paz”. Es por ello, que el trabajo por la paz se centra en la comprensión de las ideas, las actitudes, motivaciones y comportamientos de las personas. Es necesario regresar a las profundidades de la mente donde surgió todo aquello que no sustenta la Paz.

La Paz Interior se concibe como el pleno desarrollo de la personalidad humana y es la principal finalidad que se le atribuye a la educación en los instrumentos de Derechos Humanos de carácter internacional, ya que favorece la comprensión, la tolerancia y la amistad entre las personas y naciones.

La Cultura de Paz desde su aspecto individual, la Paz Interior, es el desarrollo de la Inteligencia Emocional, capacidad importante en el desarrollo libre de la personalidad. Es urgente una formación integral, mediante el manejo y regulación de las emociones, la autovalía, la confianza en sí misma, la autoestima, habilidades sociales, entre otras.

Desde el ámbito jurídico, en Nicaragua, el derecho al libre desarrollo de la personalidad se define como la facultad que cada individuo tiene para elegir autónomamente su forma de vivir y conducir sus relaciones interpersonales. El Estado reconoce la facultad de toda persona de elegir ser y actuar de la manera que mejor le convenga, para cumplir con sus preferencias, metas y expectativas particulares de vida.



Pixabay.com

Lo anterior, se plasma en nuestra Constitución Política de Nicaragua en su Artículo 25, que declara que las personas tienen libertad personal en cuanto al reconocimiento de su personalidad. En cambio, en el Artículo 116, se indica que se tiene derecho a la educación integral, la cual tiene como objetivo la formación plena e integral del nicaragüense; dotarlo de una conciencia crítica, científica y humanista; desarrollar su personalidad y el sentido de su dignidad; y capacitarlo para asumir las tareas de interés común que demanda el progreso de la nación; por consiguiente, la educación es factor fundamental para la transformación y el desarrollo del individuo y la sociedad.

Así también este derecho está consagrado en la Declaración Universal de los Derechos Humanos en sus artículos 1, 22, 25, 26 y 29. Éstos abordan, respectivamente, la igualdad y libertad humana; la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales; y la educación como vía para el desarrollo de la personalidad humana.

Los estudios de la Psicología de la Personalidad han brindado grandes teorías sobre su estructura y componentes. La Personalidad es el conjunto de características que hacen a alguien ser lo que es y comportarse de cierta manera que lo distingue de los demás.

Según Montaña M., Palacios, J., Gantiva, C. (Coord) (2009) la personalidad se forma en función del desarrollo del individuo, a partir de las características ambientales, biológicas y sociales que explican, modulan y mantienen su comportamiento. Son estas características que determinan la forma de pensar y actuar de cada individuo.

Aunque existen diversas teorías sobre la personalidad y sus componentes: temperamento y carácter, según Allport (1975, citado por Cerdá, 1985) “el temperamento tiene una base naturalmente emocional, es decir, que se puede presentar a causa de factores genéticos o hereditarios, pues los individuos reaccionan de manera

rápida e intensa ante la estimulación ambiental”. El desarrollo de la Paz Interior tiene un carácter íntimo, individual y de responsabilidad para consigo mismo, relacionado a la búsqueda de la conciencia, autocontrol y gestión de las emociones (temperamento) y los valores sociales (carácter), como producto del aprendizaje social.

Al hablar de temperamento estamos haciendo referencia a la dimensión biológica e instintiva de la personalidad, que se manifiesta antes que el resto de factores. Durante la vida de cualquier persona, las influencias ambientales que recibe interactúan con su base temperamental, dando lugar a los rasgos que la caracterizarán y la diferenciarán del resto.

El carácter es un sello distintivo del ser humano, resultante del aprendizaje social (creencias, valores, prejuicios, etcétera), que lo diferencia de los demás. Es la forma individual que adopta el comportamiento del hombre, la manera en la que enfrenta las dificultades, implicando rasgos que el sujeto construye en la combinación de factores hereditarios con la interacción del medio y la experiencia personal. Tiene estrecha relación con la voluntad, la perseverancia y el temple como expresiones de autodominio sobre la propia conducta; en especial en el ejercicio de la libertad, está condicionada o no por la responsabilidad, el

compromiso, la moral, la ética, la obligación y el deber.

El carácter por ser socialmente construido en la mente de las personas, tiene una importancia trascendental para el desarrollo de las relaciones interpersonales y las sociedades. Los elementos del carácter con relación a los valores de la Paz van a determinar la capacidad y la calidad de los vínculos afectivos para con las otras personas y para consigo mismo.

Nuestra manera de actuar está determinada por la manera de pensar y sentir, lo que permite que nos adaptemos. Es en este proceso de organización de las emociones, pensamientos que determinan nuestro comportamiento, interviene nuestro temperamento, las influencias ambientales y el aprendizaje social de creencias, valores, prejuicios, etcétera, que desarrollan nuestro carácter.

Es posible que la falta de conocimiento y aceptación de la variedad de personalidades genere estrés y conflicto en las relaciones interpersonales, ya que se percibe en la otra persona características o comportamientos como soberbios, falta de comprensión, insensible, entre otros.

La Paz Interior está asociada al bienestar y a la sensación de felicidad personal, la sensación de que no hay conflictos de importancia que resolver en nuestro entorno próximo. Según Llanos et al. (2009) “el bienestar psicológico centra su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal”. Sin embargo, para la construcción de la Cultura de Paz, lo que se persigue también, el Bienestar Social, que es definido como “la valoración que hacemos de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad” (Keyes, 1998, citado por Llanos et al. 2009).

La salud y bienestar físico, mental y social es un bien público, los Estados están obligados a protegerlos y promoverlos. Según la CIDH (2020), en el contexto de la pandemia, “los Estados tienen la obligación reforzada de respetar y garantizar los derechos humanos en el marco de actividades empresariales,

incluyendo la aplicación extraterritorial de dicha obligación, de conformidad con los estándares interamericanos en la materia” (p. 5). Así también, los Estados están obligados a promover la investigación, la innovación y las nuevas tecnologías para garantizar las medidas de contención y propagación de la pandemia, y desarrollar programas y acciones a trabajar las serias consecuencias en la salud mental producto de los efectos negativos en la psicología de las personas. (p.5-6)

Para alcanzar la Paz Interior es necesario aprender a autogestionar el temperamento. Es mediante el desarrollo de la inteligencia emocional que se alcanza la autorregulación emocional y conductual. Un alto nivel de empatía, comprensión y tolerancia a la variedad de personalidades y comportamientos permite desarrollar relaciones interpersonales más sinceras y asertivas. Cuántas veces nos hemos visto en situaciones donde nuestras emociones gobiernan nuestra conducta, donde hemos actuado con enojo, miedo, egoísmo, soberbia. Todo esto, limita nuestro aprendizaje sobre una situación.

El proceso de construcción de la paz es holístico e integral. Es urgente una educación centrada en entornos y modelos pedagógicos que favorezcan el desarrollo de pensamiento autocrítico, socialmente crítico y con una ciudadanía activa, en busca de justicia



Imagen de Andrew Leinster en Pixabay



TanteTati en Pixabay

social. Dotar a las personas la oportunidad de conocer y vivenciar sus derechos humanos, lo que significa aprender no sólo conocimientos y habilidades, sino, sobre todo, desarrollar valores, actitudes y comportamientos acordes a ellos.

La Educación es una plataforma importante en la promoción de la Cultura de la Paz, es una dimensión que profundiza en la responsabilidad que tiene la persona para con ella misma, su reconocimiento como un ser con intimidad, sentimientos y emociones. Se requiere de aprendizajes de gestión que posibilite la Paz Interior, no solo para reivindicar un derecho inherente, sino como actitud y condición para la transformación de la cultura de violencia. La UNESCO (1995) define:

La educación debe desarrollar la capacidad de resolver los conflictos con métodos no violentos. Por consiguiente, debe promover también el desarrollo de la paz interior en la mente de los estudiantes para que puedan asentar con mayor firmeza las dotes de tolerancia, solidaridad, voluntad de compartir y atención hacia los demás.

El modelo integrador de la Cultura de Paz reconoce la necesidad de despertar

aprendizajes que ayuden a las personas a interpretar el carácter y el temperamento para desarrollar sus relaciones interpersonales, en la familia y en la comunidad, una educación para analizarse a sí mismas como seres con responsabilidades hacia la sociedad.

Desde la Educación para la Paz, se enfatiza en la responsabilidad que tiene cada persona para con ella misma, el autoconocimiento, autoaceptación, autovalía y autoestima; como un SER con sentimientos y emociones. Se requiere de aprendizajes de gestión que posibiliten la Paz Interior, no solo para reivindicar un derecho inherente, sino como actitud y condición para la transformación de la cultura de violencia.

Los valores han permitido orientar la conducta humana hacia la búsqueda del bien común. Escámez (2017), define los valores como: “las cualidades que los humanos hemos descubierto o trabajosamente construido en las personas, acontecimientos, situaciones, instituciones o cosas y que merecen ser estimadas” (p. 16-18). La mayoría de los manuales y guías para la Educación para la Paz tienen una base en el aprendizaje a SER, al autoconocimiento de los valores que tiene su fundamento en las emociones para comprender las conductas y desarrollar la comunicación no violenta.

Los valores como base para la conducción del comportamiento dentro de una sociedad. La educación en valores elimina la cultura de la violencia y fortalece los lazos sociales dentro la familia y comunidad. Los valores son definidos en los instrumentos jurídicos internacionales para Cultura de Paz. Los instrumentos normativos que orientan los valores son: La Declaración de los Derechos Humanos, Declaración de Principios sobre la Tolerancia, entre otros.

Silva (2013) afirma que “son los valores de la paz, el respeto a la vida, la libertad, la justicia, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad entre hombres y mujeres”. Estos valores, en resumen, son los que más se promueven en la educación para la paz, a fin de ser un faro de luz que guíe siempre en las relaciones interpersonales y entre naciones, para el desarrollo de una ciudadanía activa y responsable (p. 7).

El **respeto a la vida es un valor universal** que se fundamenta en el Artículo 3 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos. El derecho a la vida se ha convertido en uno de los derechos fundamentales aceptado por muchos países. Este Artículo es fundamental para disfrutar de todos los demás derechos; se debe estar vivo para ejercer la libertad de expresión, casarse o tener una nacionalidad.

En crisis humanitarias como la que provocó el COVID-19, el valor universal que los Estados están obligados a garantizar es la vida de cada ciudadano, sin discriminación. Según la Universidad Johns Hopkins a febrero 2021, el coronavirus ha dejado más de 2,6 millones de muertes en todo el mundo. La pandemia afectó más a países del continente americano y europeo, presentando más vulnerabilidad para personas de la tercera edad.

El valor de la **Libertad** es un derecho sagrado e imprescriptible que todos los seres humanos poseen. La libertad es la facultad de obrar según su voluntad, respetando la ley y el derecho ajeno. De acuerdo a la Convención Americana de Derechos Humanos (1980)

expresa que cada persona tiene derechos que están limitados por los derechos de los demás, por la seguridad de todos y por las justas exigencias del bien común, en una sociedad democrática. La libertad surge cuando las personas pueden obrar sin coaccionar u oprimir a otro ni viceversa.

En el contexto actual de la crisis sanitaria del COVID-19 ha conllevado la limitación de los derechos de las personas para proteger a la colectividad y permitir que los gobiernos asuman la gestión de la pandemia lo más controlada posible. Los ciudadanos han sufrido y sufren restricciones a su libertad individual, por ejemplo: la libertad de salir de sus casas (cuarentena), fue una prohibición necesaria para protección de todos y todas. También se observó y aún se observa en algunos países la censura a los periodistas al querer acceder a la información, dada las medidas de emergencia adoptadas por algunos Estados, las cuales son muy cuestionables.

El valor de la **Justicia** es un valor que inclina a obrar y juzgar, teniendo por guía la verdad y dando a cada uno lo que le pertenece. La justicia está orientada al ámbito social, pues como valor democrático es un nivel que se desea alcanzar y está vinculado estrictamente, al valor del bien general. En el contexto de la pandemia habrá mucho que juzgar para evaluar la atención e intervención oportuna del Estado y las instituciones. Por ejemplo, en un país europeo donde a las personas de la tercera edad que vivían en asilos se les abandonó cruelmente, dejándolos solos a su suerte y no se preservaron sus derechos humanos.

La **Solidaridad** es uno de los valores tradicionales, emparentado con la compasión y con el interés de ayudar desinteresadamente a otra persona. Aunque este término está muy relacionado al enfoque teológico-cristiano, está relacionado al valor de la fraternidad y otros valores afines. Es el amor al prójimo que te motiva e inspira en ayudar sin esperar nada a cambio. Según Giraldo y Ruiz (2019), afirman que la solidaridad implica “ayuda despersonalizada, mediación experta y búsqueda de justicia” para la Cultura de Paz es un valor importante que se

traduce en decisiones y acciones a lo que la paz da significado (p.20).

En el contexto de la pandemia, se observaron muchas acciones de solidaridad. Es un tema histórico que, durante crisis humanitarias, los pueblos se unen en torno a un objetivo en común. La solidaridad se despertó en personas que hacían lo que podían con lo que tenían, por ejemplo: mujeres costureras elaborando mascarillas gratuitas para el personal de la salud, personas cocinando y regalando comida a las personas que habían perdido sus trabajos, personas haciendo trabajos de entrega a domicilio para personas de la tercera edad que no podían movilizarse, entre otros muchos ejemplos. Sin duda, la solidaridad humaniza a las personas y a las comunidades.

El practicar el valor de la **Tolerancia** no significa renunciar a las convicciones personales. Según la Definición de la Declaración de los Principios de la Tolerancia (1995):

La tolerancia consiste en el respeto, la aceptación y el aprecio de la rica diversidad de las culturas de nuestro mundo, de nuestras formas de expresión y medios de ser humanos. La fomentan el conocimiento, la actitud de apertura, la comunicación y la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión. La tolerancia

consiste en la armonía en la diferencia. No sólo es un deber moral, sino además una exigencia política y jurídica. La tolerancia, la virtud que hace posible la paz, contribuye a sustituir la cultura de guerra por la cultura de paz.

Significa que toda persona es libre de adherir a sus convicciones individuales y aceptar que los demás se adhieran a las suyas propias. Significa aceptar el hecho de que los seres humanos, naturalmente caracterizados por la diversidad de su aspecto, su situación, su forma de expresarse, su comportamiento y sus valores, tienen derecho a vivir en paz y a ser como son.

La **Igualdad** es el valor que se orienta a las estructuras políticas y económicas, deben ofrecer y asegurar la "igualdad de oportunidades y de derechos entre las mujeres y los hombres en las esferas privadas y públicas que les brinde y garantice la posibilidad de realizar la vida que deseen" UNESCO (2014). La preocupación sobre el incremento de las desigualdades en el mundo es ampliamente compartida hoy día.

Durante la pandemia observamos las desigualdades más claramente entre ricos y pobres. En este periodo de tiempo que forzó al encierro a todos y todas, surgieron muchas críticas a algunos artistas o millonarios excéntricos, que durante el confinamiento voluntario u obligatorio



Crédito: Moisés Dávila

gozaban de los privilegios de sus riquezas. Los ricos tienen más recursos y acceso a ayudas que una persona normal afectada con coronavirus. En cambio, en las noticias y en las redes sociales presentaron la dura realidad de cómo sobrevivían las personas de bajos recursos en diferentes países, por ejemplo, en Japón, personas que vivieron la cuarentena en un cuarto de dos metros.

Actualmente, los valores antes mencionados son establecidos como normas de comportamiento entre personas y naciones y se orientan a la acción para con otros individuos. Si bien es necesario y urgente enfatizar más sobre el tema de los valores, es necesario entender que las personas para tratar bien a otros, se deben respetar y cuidar más a sí mismos.

La Cultura de Paz incluye poder desarrollar la Paz Interior, así como la Paz Social se promueve por valores y cualidades en las relaciones interpersonales. Desde la Paz Interior, el bienestar emocional se hace necesario para identificar cuáles son los valores para consigo mismo.

Para obtener la Paz Interior es necesario desarrollar una serie de estrategias para el autocuidado. Según la Dra. Jennifer Ashton (2020), se refiere al Autocuidado como: “una actitud radical de escucha y de mirada hacia uno mismo que abarca todas las facetas de la vida”. Esa mirada se manifiesta mediante un rol de observador hacia nuestros procesos internos y nuestra conducta. Por ejemplo: patrones de sueño, si es necesario hacer un alto y descansar, si necesito pedir ayuda para resolver un determinado problema, dedicar un tiempo consigo mismo/a, tomar distancia en relaciones tóxicas. Ese rol de observar permite hacer conciencia y poder tomar decisiones más acertadas para tu bienestar socioemocional.

En el contexto actual de la pandemia es necesario y urgente abordar el tema de salud mental más que nunca. El Autocuidado ha sido un tema de agenda para la mayoría de las organizaciones. El impacto del coronavirus

ha sido negativo desde varios aspectos, principalmente por las vidas perdidas, y de igual manera para nuestro bienestar mental.

Para tratar de controlar la pandemia las estrategias fueron alineadas a preocuparnos por el otro y de esa manera, cuidarnos todos, recíprocamente. Cuando nos referimos al Cuido por la otra persona, Lévinas, (1993a, pp.126) refiere: “La responsabilidad por el otro es precisamente la no-indiferencia de esta diferencia: la proximidad del otro”. La pandemia nos obliga a preguntarnos ¿cuál es la responsabilidad que cada uno tiene para con el otro? Este tiempo ha sido la mejor oportunidad de humanizarnos todos y demostrar el verdadero amor al prójimo.

El reto ha sido permanecer conectados, aunque no juntos físicamente. El encierro o la cuarentena tuvieron sus estragos en la psique de las personas. Según la OPS (2020), la pandemia ha ocasionado “efectos psicológicos negativos, incluidos confusión, enojo, agotamiento, desapego, ansiedad, deterioro del desempeño y resistencia a trabajar, pudiendo llegar, incluso, a trastornos de estrés postraumático y depresión”. Aun cuando la pandemia se contenga, habrá consecuencias a nivel socioemocional que se deberán atender urgentemente en la población.

Esta generación está siendo testigo de una mortandad brutal, están experimentando el duelo en circunstancias difíciles, donde el adiós no ha sido posible. Los lazos afectivos se ven afectados por la cuarentena. No poder disfrutar de la compañía y cercanía de un ser querido tiene un fuerte impacto en la salud mental.

Los síntomas de estrés se aumentaron para todas las profesiones, principalmente para el sector salud, quienes dieron hasta la vida para contener el virus. Aunque el estrés es estado natural del cuerpo para activar las defensas del cuerpo y la mente, no todos estaban preparados para afrontar de manera adecuada una pandemia, por no decir nadie estaba preparado. Según la OPS (2020),

“Existen factores de estrés específicos del brote de COVID-19, entre los cuales se incluyen: El riesgo de estar infectado e infectar a otros; los síntomas comunes de otros problemas de salud (por ej., una fiebre) pueden confundirse con el COVID-19”.

El teletrabajo aumentó grandemente, aunque resolvió la preservación de los empleos, la nueva realidad trajo consigo nuevos problemas y retos, atender el hogar y seguir trabajando. Los niños y adolescentes, estudiar de manera virtual; asumir esto supuso nuevas exigencias para las madres y padres, que ahora debían hacerse cargo de todo y en todo.

Muchas organizaciones y Estados han elaborado y brindado algunos consejos, manuales y guías para promover el bienestar psicológico y físico, concebido desde varias estrategias y medidas para el Autocuidado.

El Autocuidado es considerado por la OMS como: “la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”. La promoción del autocuidado representa un impulso importante hacia una nueva y mayor autoeficacia, autonomía y compromiso con la salud de manera individual y colectiva.

Aunque el término no es nuevo, toma mayor relevancia a partir de la pandemia del COVID 19, debido a las afectaciones psicológicas a consecuencias del virus. El término Autocuidado ha sido utilizado para abordar otras enfermedades crónicas como: Diabetes, VIH-SIDA, Cáncer, etcétera, que lo que se busca es la calidad de vida, aun en los diagnósticos más fatales. También, se ha utilizado el término de Autocuidado orientado a determinados grupos, como el adulto mayor, personas con discapacidad motoras, situaciones como el estrés, violencia intrafamiliar, entre otros, a fin de proporcionar una guía de autocuidado que permita tener un papel más activo para alargar la vida, dentro de las circunstancias específicas de cada individuo.

Entre los valores mediante los cuales se promoverá el Autocuidado desde y para las personas, se encuentran los siguientes:

En primer lugar, el Autocuidado está relacionado con la Autoestima, definida como la valoración que hacemos de nuestra persona, cómo nos aceptamos y nos sentimos orgullosos de nosotros mismos. Según Roa (2013), “La Autoestima conforma nuestra personalidad, la sustenta y le otorga un sentido”. Se genera como resultado de la historia, las acciones y los sentimientos que se han experimentados día a día y a lo largo de la vida. Es un proceso psíquico construido y fortalecido por nosotros mismos, es dinámica, porque puede fortalecerse o empobrecerse.

A mayor conocimiento y aceptación de sí mismo, de sus capacidades, de sus cualidades y limitaciones, la persona tendrá mayor Respeto a sí mismo, este valor permite al ser humano reconocer, aceptar, apreciar y valorar sus cualidades con una actitud positiva dirigida hacia sí mismo. Según la Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris (2003) el Auto-respeto significa “valorar mi propia existencia. Cuando me valoro a mí mismo/a, también tendré respeto hacia quienes me rodean y hacia la vida. Soy capaz de darme espacio a mí mismo/a y a los demás también”.

El objetivo de tener una actitud de auto-respeto es de promover en nosotros mismos la autonomía, independencia, autocontrol y tenacidad. Realmente uno mismo podría ser la auténtica clave para lograr la paz interior que buscamos todos y todas.

El auto respeto no existe cuando:

- **Nos aplicamos etiquetas denigrantes,** sobre nuestro desempeño o imagen.
- **Nos tratamos con extrema dureza,** sin espacio para la indulgencia, sin importar si se tiene culpa o responsabilidad sobre algún hecho o situación.
- **Priorizamos continuamente las necesidades de los demás** sobre las

nuestras, porque creemos que somos menos importantes, o que es más urgente atender las necesidades de la familia, los hijos, la pareja, etcétera. Esta actitud está relacionado al manejo de la culpa.

- **Creemos que somos menos valiosos que los demás** y que merecemos menos que ellos, por lo que a menudo no reclamamos nuestros derechos y dejamos que los demás los pisoteen.
- **Nos quedamos callados por miedo a importunar a los demás.**

El otro valor para el Autocuidado es la **Autocompasión**, siendo esto el preámbulo para la solidaridad, es un valor estrechamente relacionado al aspecto emocional de la autoestima y la Paz Interior. La compasión supone una emoción positiva por lo que tiene de amor hacia la persona que sufre. Y la autocompasión supone sentir amor por uno mismo cuando se está sufriendo. La autocompasión minimiza los pensamientos producidos en la autocrítica y el enjuiciamiento constante para con uno mismo.

Desde la Psicología Cognitiva Conductual, surge la Terapia Centrada en la Compasión (2000), observando que los pacientes pueden generar pensamientos alternativos. Esta terapia enseña a los pacientes a cultivar habilidades de compasión y autocompasión, lo que puede ayudar a regular el estado de ánimo y generar

sentimientos de seguridad, autoaceptación y comodidad.

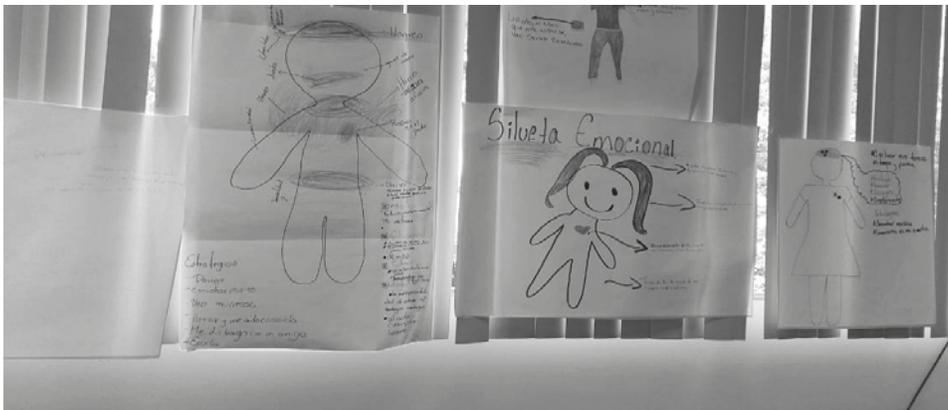
La compasión y la autocompasión son sentimientos que te permiten desarrollar una mejor relación consigo mismo. Al trabajar la autocompasión, se fortalece el autoconocimiento mediante el abordaje de los patrones de vergüenza y autocrítica, que pueden contribuir significativamente a los problemas de salud mental.

La Educación en valores se aborda desde lo socioemocional, para cuidar al otro, debes hacerlo desde las emociones y son las acciones las que se denominan como valores específicos. A como te trates a ti mismo, tratarás a los demás.

Como se mencionó anteriormente, los valores son resultados del aprendizaje social por los diferentes grupos sociales que se desenvuelve el individuo. Los valores para la Paz Interior también son resultados de la educación socioemocional, se le debe enseñar a la persona a quererse a sí misma, a tener autonomía, autocontrol, a SER.

Las emociones son una parte sustancial de la vida humana. Conti-nuamente experimentamos emociones, pero pocas veces nos paramos a reflexionar sobre qué son las emociones, cómo influyen en el pensamiento y en el comportamiento, qué diferencia hay entre sentimientos y emociones, etcétera.

Una emoción se activa a partir de un acontecimiento. Su percepción puede ser consciente o inconsciente. El acontecimiento puede ser externo o interno; actual, pasado o futuro; real o imaginario. El componente cognitivo de la emoción coincide con el sentimiento. Un sentimiento se inicia con una emoción, pero se puede alargar mucho más. De hecho, hay sentimientos que pueden durar toda la



Crédito: Izayana López

vida. Un sentimiento es una emoción hecha consciente. Esta consciencia permite la intervención de la voluntad para prolongar el sentimiento o para acortar su duración

Según Lazarus (1991), las emociones se clasifican en emociones negativas (ansiedad, tristeza, culpa, vergüenza, envidia, celos, asco, etcétera), positivas (alegría, estar orgulloso, amor, afecto, alivio, felicidad) o ambiguas (sorpresa, esperanza, compasión y emociones estéticas). Todo depende de la evaluación que surge en el pensamiento, pudiendo ser favorable o desfavorable.

La Educación para la Paz, supone el desarrollo de la Inteligencia Emocional, la cual consiste en aprender a dominar y gestionar adecuadamente nuestras emociones. Según Goleman (1998), la inteligencia emocional está compuesta por las siguientes competencias: autoconciencia, autorregulación, empatía, automotivación y habilidades sociales. Estas competencias suponen el éxito en las relaciones interpersonales.

Hay dos tipos de inteligencias relacionadas estrechamente con la *Inteligencia Emocional*: la *Inteligencia Interpersonal* (habilidad de comprender a los demás) y la *Inteligencia Intrapersonal* (capacidad de formarse un modelo preciso de sí mismo); mediante las cuales se debe encontrar la forma más apropiada para interactuar de forma efectiva y afectivamente a lo largo de la vida.

Para aprender a enfrentar las demandas y los retos que existen en nuestras vidas, con las personas a nuestro alrededor es importante encontrar o desarrollar el equilibrio entre sus pensamientos, sentimientos y acciones. No podemos cambiar las situaciones, pero sí podemos cambiar nuestra manera de pensar, sentir y actuar.

Un estado de bienestar, felicidad o paz mental, equilibrio emocional depende de la forma de autoprotegernos. El Autocuidado es un compromiso para con nuestro propio desarrollo físico y emocional procurando hábitos y conductas saludables.

Entre las prácticas que podemos incorporar en el Autocuidado se abordan desde tres aspectos importantes, desde lo



Sasin Tipchai en Pixabay

emocional: aprender a identificar y aceptar sus sentimientos, escuchar activa y asertivamente, concentrarse en el presente. Desde lo social: pedir ayuda si es necesario, ignorar a personas negativas, poner límites (aprender a decir no), y desde lo cognitivo: practicar técnicas de relajación, mindfulness, leer algo que nos guste, desarrollar la compasión y la empatía.

Las diferentes técnicas de relajación (actividades y ejercicios de respiración) son herramientas muy valiosas para el Autocuidado. Se utilizan para reducir la tensión física y/o mental.

La atención plena (*Mindfulness*) nos ayuda a combatir la ansiedad y nos da herramientas para manejar el estrés mediante pausas para disfrutar el presente, desarrollar los pensamientos positivos, las buenas conversaciones, las lecturas agradables, la oración, la meditación, el sueño reparador o las caminatas, así sea desde la sala de la casa.

La Paz Interior se alcanza cuando

aprendemos a utilizar las diferentes técnicas y herramientas para auto-gestionar nuestros pensamientos, emociones y conducta, para desarrollar relaciones interpersonales más honestas y sinceras, desde la compasión y mediante la comunicación asertiva.

En conclusión, el Autocuidado es el resultado de un proceso de aprendizaje que fomenta la Paz Interior. La persona con bienestar emocional y cognitivo, posibilita convivir sin violencia y realizar acciones para la construcción de la Cultura de Paz, de manera individual y colectiva.

Bibliografía:

- Ardila, Rubén ¿Qué es la psicología de la paz? *Revista Latinoamericana de Psicología* [en línea]. 2001, 33(1), 39-43[fecha de Consulta 24 de Marzo de 2021]. ISSN: 0120-0534. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80533104>
- Avia, MD (1995). *Personalidad: aspectos cognitivos y sociales*. Madrid: Pirámide.
- Comisión interamericana de Derechos Humanos, (2020) *Pandemia y Derechos Humanos en las Américas*. Recuperado en: <https://www.oas.org/es/cidh/decisiones/pdf/Resolucion-1-20-es.pdf>
- Quintero, M., Sánchez, K., Mateus, J., Álvarez C., Cortés R., (2015) *Pedagogía de las emociones para la Paz*, recuperado en: http://www.idep.edu.co/sites/default/files/libros/Pedagogia_de_las_emociones_para_la_paz.pdf
- El derecho a una educación de calidad para todos en América Latina y el Caribe. REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. 2007;5(3):1-21.[fecha de Consulta 5 de Marzo de 2021]. ISSN: Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551/55130502>
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, Vol. 15, pp. 199-208.
- Giraldo Y. y Ruiz A. (2019) *La Solidaridad otra forma de ser joven en las comunas de Medellín*, recuperado en http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20190905072459/Libro_Solidaridad.pdf
- José Bermúdez Moreno, Ana María Pérez-García, José Antonio Ruiz Caballero, Pilar Sanjuán Suárez y Beatriz Rueda Laffond (2012). *Psicología de la personalidad. Teoría e investigación* (vol. I y II). Madrid: UNED recuperado en <https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/psicologia-de-la-personalidad-bermudez-perez-y-ruiz.pdf>
- Llanos, Raimundo & Macías, María & Blanco, Amalio & Madariaga Orozco, Camilo & Palacio, Kissy & Martínez-González, Marina & Turizo-Palencia, Yamile & Díaz, Darío. (2009). *Bienestar y trauma en personas adultas desplazadas por la violencia política*. 8. 10.11144/489. Recuperado en <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v8n2/v8n2a13.pdf>
- Montaña Sinisterra, Merfi, Palacios Cruz, Jenny, Gantiva, Carlos *Teorías de la personalidad. Un análisis histórico del concepto y su medición. Psychologia. Avances de la disciplina* [en línea]. 2009, 3(2), 81-107[fecha de Consulta 10 de Marzo de 2021]. ISSN: 1900-2386. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297225531007>
- Sánchez Elvira Paniagua, A. (2005). *Introducción al estudio de las diferencias individuales*. Madrid: Ed. Sanz y Torres. 2ª Edición
- Valdez Medina, José Luis, Mondragón, Jesús Antonio, González Arratia López Fuentes, Norma Ivonne, González Escobar, Sergio Significado psicológico de 'respeto' entre adolescentes *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM* [en línea]. 2004, XIV(1), 113-129[fecha de Consulta 11 de Marzo de 2021]. ISSN: 1405-3543. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65414106de> <https://www.portaldeperiodicos.idp.edu.br/observatorio/article/view/686>