

# AUTOCUIDADO EN LAS ESFERAS DE LA VIDA COTIDIANA

Claudia Cancio-Bello Ayes

Jany Barcenas Alfonso

Facultad de Psicología. Universidad de La Habana

Consuelo Martín Fernández

Centro de Estudios Demográficos (CEDEM). Universidad de La Habana

## Resumen

Como consecuencia del trabajo de orientación psicológica *online* ante la covid 19, surge la idea de ubicar el autocuidado en las esferas de la vida cotidiana. El estudio se realiza con el objetivo de caracterizar el autocuidado de los integrantes del Psico-Grupo de WhatsApp Familia y Migraciones, en particular vinculado al eje personal y a las esferas de la vida cotidiana. Con una metodología cualitativa, se realiza el análisis de contenido de 45 sesiones grupales *online*. La muestra tiene los 110 miembros promedio del grupo por sesión, quienes se conectan desde 25 países diferentes. Los resultados evidencian que es un tema emergente en todas las sesiones y deviene necesidad para toda orientación psicológica. La pertinencia del autocuidado en las esferas de la vida cotidiana se constata para lidiar no solo durante la pandemia, sino en las etapas de recuperación y en acciones habituales. Se conciben como buenas prácticas para el autocuidado de la salud personal, el cuidado de otros –especialmente de los familiares donde quiera que residan– y, en consecuencia, el bienestar colectivo de la población en el entorno cotidiano y en el país.

**Palabras claves:** Autocuidado, vida cotidiana, pandemia covid 19

## Abstract

*The idea of the self-care in the spheres of daily life arises in the context of the work of online psychological orientation in the face of the Covid 19 pandemic. The objective of the study is to characterize the self-care of the members of the Psycho-Group on WhatsApp, Family and Migrations, in particular linked to the person and the spheres of daily life. The qualitative methodology relies on the content analysis of 45 online group sessions. The sample was on the average 110 group members per session signing on from 25 different countries. The results evidence that this is an emergent theme in all sessions, and becomes a requirement of all psychological orientation. The pertinence of self-care in the spheres of daily life is not only relevant during the pandemic, but also during the recuperation phases and regular actions. They are considered good practices for the self-care of health, for taking care of others –especially families, wherever they may live- and as a consequence, the collective wellbeing of the population in the everyday environment, and the country.*

**Key words:** Self-care, Daily life, Covid 19 Pandemic

## Introducción y breves referencias teóricas

En el 2020, un acontecimiento estremece al mundo y se reconoce como la pandemia de covid19. Cuba también está afectada y ocupa el lugar 98 dentro de los 185 países que la padecen a escala mundial. El lugar que ocupa Cuba, es consecuencia de una gestión positiva del gobierno y la población del país, a quienes hemos acompañado los profesionales cubanos, de diferentes formas y desde diferentes disciplinas.

Un día, como consecuencia de un trabajo continuo de orientación psicológica ante la pandemia covid 19, surgió la idea sobre prácticas de autocuidado en las diferentes esferas de la vida cotidiana. La respuesta inmediata condujo directamente a dos referentes teóricos, por una parte, al autocuidado y, por otra, a la vida cotidiana desde un enfoque psicosocial.

Pero el interés por este tema va más allá y se elabora una propuesta novedosa que une ambas categorías para dar respuesta a una demanda concreta proveniente del ejercicio de nuestra profesión: la necesidad de ofrecer orientación psicológica en momentos de la crisis producida por la covid 19. Así, desde sus ideas fundacionales las autoras se sumaron a la iniciativa psicogrupos en WhatsApp<sup>4</sup>, en particular coordinando el grupo Familia y Migraciones para ofrecer orientación psicológica *online*. En, desde y para esta labor se ha trabajado en esta propuesta y se realiza una infografía (Anexo 1) para satisfacer la necesidad de este tipo de orientación de manera creativa y adaptada a las características de las redes sociales.

Aquí se presenta el resultado del estudio realizado con el objetivo de compartirlo con otros profesionales y con el deseo de continuar avanzando en su aplicación y desarrollo posterior, cuyo alcance pueda ser en estudios dentro y fuera del país. Se plantean breves referencias teóricas que fundamentan las categorías, los aspectos metodológicos, los resultados del estudio y las conclusiones, con ejemplos de los textos expresados por los participantes. Se anexa la infografía elaborada, una de las que alcanzó mayores visitas en los enlaces donde fue socializada<sup>5</sup>.

### Del autocuidado

La categoría *autocuidado* ha sido denominada a través de términos similares entre los que se encuentran: capacidad de autocuidado, agencia de autocuidado, cuidado de sí mismo/a, autocuidado de la salud, entre otras, las cuales se refieren al mismo fenómeno desde diferentes perspectivas. Es un concepto transdisciplinar pues se encuentra vinculado con otras disciplinas y categorías como: psicología positiva, ciencias de la enfermería, emociones positivas, estilos de vida saludables, calidad de vida, estado de salud y percepción del estado de salud, entre otras.

Etimológicamente la palabra autocuidado está compuesta por dos palabras: *auto* del griego “*auto*” que significa “*por uno mismo*”, y “*cuidado*” del latín “*cogitatus*” que significa pensamiento.

---

<sup>4</sup> Psico Grupos en WhatsApp, iniciativa dirigida por la sección de orientación y de conjunto con otras cuatro secciones de la Sociedad Cubana de Psicología, comienza el 26 de marzo de 2020 y transcurre por tres meses consecutivos, hasta el momento de este escrito. Es la primera experiencia grupal de un servicio de orientación psicológica *online* reconocida en Cuba.

<sup>5</sup>La infografía Autocuidado, covid 19 y más... fue publicada el 9 de junio de 2020 en la página de Facebook de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana como una producción colectiva grupal, se contó la colaboración de la Lic. Laura Arango Rodríguez para su diseño gráfico, el alcance es de 1 200 y 129 interacciones, el enlace para acceder a la infografía es [https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=3073703722675233&id=2020884744623808&sfnsn=mo](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=3073703722675233&id=2020884744623808&sfnsn=mo). También este escrito tiene el antecedente de otro publicado por las autoras en esta página el 29 de abril de 2020 “Autocuidado en las esferas de la vida cotidiana”, con el alcance hasta el momento de 4 700 y 644 interacciones, el enlace para acceder al escrito es <https://www.facebook.com/2020884744623808/posts/2963692000343073/?app=fbl>

“El autocuidado se relaciona con el cuidado de la salud, que emerge como tema central a partir del año 1948, durante el congreso de constitución de la Organización Mundial de la Salud” (Rodríguez, J. & García, J., 1996, p. 50).

Es hacia mediados del siglo xx, que la OMS considera lo psicológico y lo social como relevante en las enfermedades crónicas. Es válido destacar a la autora clásica en el autocuidado, experta en enfermería, quien propone un modelo para el estudio de la salud y el autocuidado: la norteamericana Dorothea E. Orem (1983), quien constituye la autora más citada en este tema actualmente, plantea la Teoría General de la Enfermería que está compuesta por tres subteorías relacionadas:

- La teoría del autocuidado
- La teoría del déficit del autocuidado
- La teoría de los sistemas de enfermería

Un concepto básico de esta teoría es el de capacidad de agencia de autocuidado:

La cualidad, aptitud o habilidad de la persona que le permite realizar una acción intencionada para participar en el autocuidado; habilidad que es desarrollada en el curso de la vida por medio de un proceso espontáneo de aprendizaje que incluye: atender, entender, regular, adquirir conocimientos, tomar decisiones y actuar. (Orem, 1995, p. 70).

El autocuidado desde esta teoría es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma, consiste en la práctica de las actividades que las personas en distintos momentos del ciclo vital inician, llevan a cabo en determinados períodos de tiempo por su propia parte y con el interés de mantener un funcionamiento vivo y sano, continuar además con el desarrollo personal y el bienestar, mediante la satisfacción de requisitos para las regulaciones funcional y del desarrollo (Lluch, Sabater, Boix & Corrienero, 2002; Prado, González, Paz & Romero, 2014; Vega, O.M. Suárez & Acosta, S. 2015).

Relacionado con este tema se encuentra *el Modelo promotor de salud* de Nola Pender (1982), quien centra el autocuidado en los estilos de vida. Este modelo teórico se relaciona también con el autocuidado, porque resalta la posibilidad del cuidado de cada quien a través de estilos de vida saludables.

En lo anteriormente expuesto, se evidencia cómo el cuidar de uno mismo implica una serie de conductas, autocontrol, decisiones, proyectos, capacidades, habilidades, entre otras, que exigen acciones para la promoción de la salud como estrategia y el uso de recursos para enfrentar los riesgos de enfermar. En el contexto epidemiológico de Cuba en los meses de marzo, abril, mayo, junio y julio del 2020 (y probablemente por más tiempo), resultan necesarias medidas de autocuidado básicas como: medios de protección, lavarse bien las manos, el uso de gel antibacterial, hipoclorito o desinfectantes, limpieza total de todos los insumos que lleguen a casa y nuestra limpieza personal para evitar la propagación del virus.

Al entender el autocuidado como medida de prevención, que evita y previene el contagio, es de vital importancia antes, durante y después de la pandemia. Sin embargo, las personas comienzan a cuidarse solo cuando enferman; mientras tanto minimizan su responsabilidad personal al respecto, lo cual sucede con independencia del lugar de residencia, sexo, edad, color de la piel y las formas de gestión de la pandemia por parte de las autoridades correspondientes, así se constata en nuestro caso y para cualquier país.

Entonces, es imprescindible promover conductas de autocuidado, trabajar sobre la percepción de riesgo, sensibilizar a la población sobre lo vital de este concepto para evitar contagios en cadena de la covid 19. La experiencia de este trabajo grupal así lo indica y, además, refuerza que se ha podido extender a los familiares que residen en otros países, de igual forma.

La psicología es una fortaleza para este trabajo en todas las sociedades y debe poner su énfasis en grupos sociales particulares. Por ejemplo, es muy importante promover el autocuidado de las mujeres, quienes están sobrecargadas en este aislamiento físico, donde su rol de cuidadoras se hace más evidente y fuerte; los trabajadores del sistema sanitario en general que son los que están más expuestos y los que mantienen sus trabajos por necesidad; o los adultos mayores que son más vulnerables por padecimientos de otras enfermedades crónicas. Poner en práctica el cuidado personal evitará que los sistemas sanitarios colapsen porque no es solo la covid19, son todas las enfermedades que no han recesado y que necesitan del autocuidado para combatirlos y así preservar la salud personal y el bienestar de la población.

Para este estudio, el autocuidado se concibe como eje central de la persona y se conceptualiza en las “formas específicas del cuidado de sí que, desde el punto de vista físico, psicológico, social, espiritual, medioambiental y económico, tienen las personas aparentemente sanas o enfermas para mantener/mejorar su salud” (Alarcó, Cancio-Bello, Agramonte & Lorenzo, 2019, p.6). Desde este concepto, se integra, extiende y expresa el autocuidado en nuestro entorno cotidiano.

#### De las esferas de la vida cotidiana

Los antecedentes teóricos del concepto vida cotidiana se encuentran en la filosofía, la antropología, la sociología y la historia. La idea de abordar la categoría desde una perspectiva científica es relativamente reciente, se ubica dentro del desarrollo de la psicología contemporánea y latinoamericana. Ha devenido categoría transdisciplinar y su estudio ha pasado a formar parte imprescindible de la psicología actual, en particular, de la psicología social<sup>6</sup>.

La etimología de vida cotidiana se relaciona con lo que acontece en nuestra existencia y se asocia a lo cotidiano que viene del latín “*quotidianus*”, algo que se hace todos los días, y como adverbio “*quotidie*”, significa diariamente.

Entonces, nadie escapa a su cotidianidad, sea más o menos consciente de ello, se vive siempre. Pero no es tan simple, según varios autores, el día a día integra actividades, lugares y tiempos específicos, y condicionamientos concretos de las sociedades y las culturas. Dado que varían, habrá tantas vidas cotidianas como formas de organización diaria posibles en dependencia de situaciones económico-sociales determinadas. (Heller, 1985; Rivière, 1985; Quiroga & Racedo, 1988; Sorín, 1989; Castro, 1995; Fuentes, 1995).

Se piensa en la dilemática relación del ser humano con su propia vida cotidiana, hasta el punto de llamar la atención de las ciencias sociales. Así, por ejemplo, las ciencias políticas se

---

<sup>6</sup> El enfoque psicosocial para el estudio de la vida cotidiana ha sido desarrollado en y para la asignatura psicología social y vida cotidiana, en la carrera de psicología de la Universidad de La Habana, desde el curso 1993-1994. Desde esa fecha y hasta el presente, hemos compartido docencia directa y por televisión, investigaciones, publicaciones, presentaciones en eventos científicos nacionales e internacionales, las profesoras Maricela Perera Pérez y Consuelo Martín Fernández, a quienes se une la joven profesional Jany Barcenás Alfonso, profesora de la asignatura desde 2014.

consideran las que preferentemente se ocupan de estas cuestiones, porque les corresponden los ámbitos relativos al poder que puede transformar o modificar el desarrollo de la vida humana. Sin embargo, también es menester de la psicología atender a los procesos subjetivos que impactan y se impactan por las políticas. Emerge una interesante relación con el tema del autocuidado, en tanto las medidas trazadas por las políticas públicas a cargo de gestionar la covid 19, son eficaces en dependencia de condicionantes psicosociales, donde hay que trabajar desde la psicología en el cuidado de sí mismos para poder cuidar a otros, en la percepción de riesgo, en la responsabilidad personal y social.

Como categoría científica y para este trabajo, “vida cotidiana es la expresión inmediata en un tiempo, espacio y ritmo concretos, del conjunto de actividades y relaciones sociales que, mediadas por la subjetividad, regulan la vida de la persona, en una formación económico-social determinada, es decir, en un contexto histórico social concreto” (Martín, 2000).

Son tres dimensiones clave: el tiempo, lo vivimos día tras día en segundos, minutos, horas; mañanas, tardes, noches; fin de año, de siglo, de milenio; tiempo físico y psicológico; tiempo de trabajo, tiempo libre. El espacio, es geográfico, ambiental; rural y urbano; escenarios y ámbitos físicos, nos movemos en esferas similares, de espacios personales y familiares a espacios de estudio-trabajo y de estos a otros espacios recreativos (representación subjetiva del espacio). El ritmo, es el espacio y el tiempo articulados; en la ciudad se pauta el tiempo por horarios establecidos y que marca el reloj, en el campo se pauta por las cosechas, la luna, la época de lluvia o de seca; rígido en esfera laboral con tiempos cronometrados, flexible en las vacaciones y actividades de tiempo libre; está culturalmente definido y es subjetivamente vivenciado.

Entonces, las esferas de la vida cotidiana son aquellos espacios y tiempos que emergen con sus particularidades y demandan ritmos de acción diferenciados para la satisfacción de determinadas necesidades. Las particularidades se refieren a las normas, valores, tareas, tipos de relaciones, tipos de influencias, roles consustanciales a las actividades de cada esfera. De este modo se definen para la realidad cubana actual, cuatro esferas:

- Familia
- Trabajo
- Tiempo libre
- Actividad sociopolítica

Ellas varían en dependencia del momento histórico-concreto. Determinan el modo de vida y la subjetividad del individuo. Constituyen las condiciones objetivas y subjetivas de la existencia humana (Martín, 2004).

Para el mantenimiento de la vida, es necesaria la reiteración de un conjunto de acciones vitales en distribuciones de ritmos constantes de espacio y tiempo. El modo de vivir puede tornarse en un mecanismo irreflexivo y estereotipado de acción, que conduzca a la rutina, la monotonía, al conformismo. Y al ocurrir la situación de crisis por la covid 19 significa que cambia el ritmo de la vida cotidiana, afecta los tiempos y los espacios disponibles para la satisfacción de necesidades. Se requiere del autocuidado para prevenir el contagio, realizando un conjunto de actividades y relaciones sociales que transcurren en las diferentes esferas de la vida cotidiana.

En los límites de la vida cotidiana existe la posibilidad de cristalizar obviedades, ser rutinario y acrítico, al mismo tiempo que preservar las tradiciones culturales y ser cuestionador, transformador y agente de cambio. Todo lo que acontece en la vida de un ser humano concreto es el eje personal de su autocuidado y se despliega en las diferentes esferas de la vida cotidiana con acciones propias o en grupos y trasciende a la comunidad y la sociedad. De ahí la pertinencia de combinar ambas categorías a favor del bienestar humano.

## **Metodología**

La presente investigación psicológica utiliza la metodología cualitativa, la que permite que la acción indagatoria se mueva de manera dinámica entre los hechos y la interpretación, resultando un proceso en espiral. La perspectiva utilizada posibilita también que el diseño de la investigación, el referente teórico y el metodológico, sean construidos en relación constante.

Se utiliza el análisis de contenido como procedimiento para el análisis de la información, pues permite investigar la naturaleza del discurso, ofrece la posibilidad de investigar regularidades y rupturas entre cada una de las sesiones de orientación psicológica. La utilización de este análisis permite el estudio de acciones pertinentes para el autocuidado, de forma tradicional en el eje personal y también de forma creativa atendiendo a la posibilidad de abrir esas acciones hacia las esferas de la vida cotidiana. De este modo se pretende responder a necesidades relacionadas con el confinamiento en el hogar, el distanciamiento físico, las medidas de protección, entre otros requerimientos imprescindibles para afrontar la covid 19; y por ser la metodología cualitativa el enfoque de nuestro trabajo, se pueden crear nuevos indicadores que emerjan durante el proceso de investigación.

Se analizan 45 sesiones de orientación psicológica desarrolladas por el Psico-Grupo de WhatsApp Familia y Migraciones, durante un período de trabajo de tres meses, desde su inicio el 26 de marzo y hasta el 13 de julio, fecha en la que ocurre el cierre de este servicio. Es un grupo abierto en el que entran y salen miembros voluntariamente, con una cantidad estable de 110 personas promedio, quienes acceden desde países diferentes. Durante las sesiones hay un promedio de 8 participantes activos, 43 *online* leyendo en el chat. Durante estos 3 meses se han atendido 38 personas en consulta psicológica privada. Existe un predominio de mujeres (86,7%) y las edades recorren un amplio espectro desde los 19 hasta los 80 años.

Hay miembros en 25 países, por orden alfabético son: Alemania, Angola, Argentina, Brasil, Canadá, Chile, China, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, El Salvador, España, Estados Unidos, Francia, Haití, Islas Caimán, Italia, México, Panamá, Perú, Reino Unido, Rusia, Sudáfrica, Uruguay y Venezuela. Además, existen once de las provincias cubanas: Camagüey, Cienfuegos, Ciego de Ávila, Holguín, La Habana, Las Tunas, Matanzas, Pinar del Río, Santi Spíritus, Santiago de Cuba y Villa Clara.

A partir de las consecuencias psicológicas que trae aparejada esta situación de crisis, el estudio tiene como objetivo caracterizar el autocuidado de los integrantes del Psico-Grupo de WhatsApp Familia y Migraciones, en particular vinculado al eje personal y a las esferas de la vida cotidiana. Se analiza la información recogida en los textos compartidos por los miembros del grupo *online* durante todas las sesiones y, especialmente, los de las cinco sesiones dedicadas a profundizar sobre el autocuidado y cuidado de otros; se destaca que es un tema que se aborda por los miembros en todas las sesiones. Los resultados principales sintetizan un conjunto de temáticas trabajadas y, además, orientaciones psicológicas para la

realización de acciones de autocuidado en el eje personal y en las cuatro esferas de la vida cotidiana.

### **Resultados... del autocuidado en las esferas de la vida cotidiana**

El análisis de la información se presenta de acuerdo con los temas emergentes en las sesiones relativos al autocuidado, así como los principales aprendizajes expresados por los miembros, respetando sus textos en letras cursivas cuando se incluyen como ejemplos. Luego, las recomendaciones a seguir desde la orientación psicológica, parten de temas y aprendizajes articulados, y se presentan agrupadas centrándose en el eje personal del autocuidado y en las esferas de la vida cotidiana.

#### Temas emergentes

Las principales temáticas trabajadas desde el autocuidado en las diferentes esferas de la vida cotidiana en el Psico-Grupo Familia y Migraciones, se evidencian para residentes dentro y fuera del país, en los siguientes temas:

- Cuidado de la salud y de sí mismo como prioridad en este tiempo.
- La responsabilidad personal en el cuidado y autocuidado.
- El autocuidado para promover mayor bienestar psicológico.
- Las celebraciones ahora tienen un matiz diferente y lo más importante son los pequeños detalles (en los cumpleaños, día de las madres, día de los padres). La distancia física no es distancia afectiva.
- El autocuidado y el control emocional como mecanismos para influenciar positivamente en las familias.
- Relación entre autocuidado y autoestima. Estrategias asociadas a pensamientos positivos como clave para ambos.
- Inestabilidad emocional en la vida actual, asociada a la imagen del cachumbambé.
- Se evidencian dificultades para dormir por preocupaciones sobre la situación de familiares en Cuba durante la pandemia.
- Las creencias espirituales como factor protector son usadas por los miembros y devueltas como prácticas de autocuidado.
- La creatividad se reconoce como un elemento importante para potenciar el autocuidado.
- Se reflexiona sobre las características que, con independencia de la situación y la gestión de cada país, lo que está en nuestras manos es nuestro autocuidado responsable para el cuidado de otros y la responsabilidad familiar y social.
- Las nuevas prácticas de higiene y autocuidado, por ejemplo: limpieza de superficies, de lugares, de las guaguas, distancia física y el uso del nasobuco son muy importantes y propician menos transmisibilidad de otras enfermedades.

#### Principales aprendizajes

Los miembros del grupo expresaron durante las sesiones aquellas acciones relativas al autocuidado que fueron poniendo en práctica a nivel personal, en sus vínculos con familiares en la convivencia en el hogar o distantes, dentro y fuera del país. Explorar, identificar y actuar para transformar las situaciones concretas, las percepciones, emociones, sentimientos,

conflictos y actitudes a ellas asociadas, formó parte de las sesiones donde se profundiza en el tema de autocuidado. Este proceso de reflexión y discernimiento realizado, se sintetiza por parte de los miembros en sus principales aprendizajes.

La capacidad de resiliencia, con actitudes positivas y la posibilidad de caer, levantarse, aprender, seguir adelante, es un aprendizaje para poner en perspectiva temporal los acontecimientos relacionados con la pandemia.

El autocuidado es fundamental para uno y para el cuidado de otros, y es sentido como necesidad para lidiar con las emociones negativas durante esta etapa.

La importancia del autocuidado se considera un aprendizaje que los miembros desean mantener en sus prácticas cotidianas presentes y futuras.

Estas frases de los miembros del grupo afirman sus ideas sobre el autocuidado en esta etapa. Se ponen solo las iniciales para preservar la identidad de los sujetos.

*“Eleva nuestra autoestima, que a veces se nos cae al piso, también nos cuida”.* CH.

*“El optimismo y la esperanza se puede tomar con un café, mirando este cachumbambé del que podemos aprender con alegría... es bueno para nuestro autocuidado”.* GR.

*“En estos momentos de la vida, he optado por ocuparme más de mi salud y esto lleva implícito cómo asumo esta etapa de vida, mi palabra del día: optimismo”.* AL.

*“Un poco de autocuidado y control para influenciar positivamente, en mí y en los demás”.* DA.

*“Hoy, por ejemplo, tuve que ir al trabajo y mi mamá no paró de darme orientaciones sobre mi autocuidado”.* ZU.

*“El autocuidado tiene que ver con ponernos a nosotros mismos en el centro de las prioridades, unir mente, espíritu y cuerpo, todos en armonía por nuestro bienestar y de quienes nos rodean, solo así y con esa fortaleza interna podemos crear y compartir acciones positivas y buena energía...”* AD.

#### Recomendaciones para el autocuidado personal y colectivo

A partir de estos resultados analizados como temas y principales aprendizajes, se reagruparon centrándose en el autocuidado y en las esferas de la vida cotidiana. De manera clara y lo más concreta posible para identificar acciones de transformación, se presenta un conjunto de diferentes recomendaciones a seguir por los miembros del grupo y dirigidas a tomarse en cuenta como experiencia en el trabajo de orientación psicológica *online* y futuros trabajos de este tipo, en general.

Desde casa las rutinas diarias pueden incluir, aunque de manera diferente, todas las esferas de la vida cotidiana. Estas esferas pueden y deben complementarse entre sí, a partir del eje personal. Mantener una rutina similar a la habitual ayuda a evitar la desestructuración de la vida cotidiana y a convertir esta etapa en una oportunidad para nuestro cuidado. Estas orientaciones son válidas para cada persona y pueden ser compartidas con familiares que conviven en casa, o vivan dentro y fuera del país. En un momento de crisis como este, por emergencia sanitaria en muchos países del mundo, el autocuidado es imprescindible. Es importante la oportunidad de re-crear las prácticas cotidianas y, conscientes de la



responsabilidad compartida, ser y estar saludables con el mayor bienestar posible en cada esfera de la vida. Entonces, ¿qué y cómo podemos hacer?

#### Eje personal

-Mantener una rutina para el sueño, en los mismos horarios, descansar lo suficiente con calidad. Al despertar, se puede regalar unos instantes para recordar si ha soñado y si es posible lo relaciona con experiencias positivas. El sueño reparador alimenta el cuerpo y serena las emociones.

-Conservar horarios adecuados para las comidas, que sean lo más sanas posibles, y estar alerta para alejar ese “deseo” innecesario de comer a toda hora.

-Potenciar las creencias espirituales si eso le hace sentir más calma, estas pueden ser un factor protector. Aprovechar cualquier experiencia para sentir paz interior, aunque no profese creencias específicas.

-Practicar ejercicios de respiración y relajación contribuye a la armonización del cuerpo holísticamente –físico, mental y espiritual–, potenciando la capacidad de discernir con claridad, articular incertidumbres y calmar estados emocionales negativos o inestables, generar serenidad y confianza.

#### Esfera familia

-Compartir los estados emocionales personales, miedos, inquietudes puede ayudar a que estos disminuyan. Esto propicia una comunicación asertiva y empática con sus familiares, dentro o fuera de Cuba, al identificar acciones compartidas a realizar para aliviar tensiones.

-Manejar los conflictos familiares que emergen en estos momentos. La dinámica familiar puede verse tensada y aparecer nuevos conflictos o agravarse los ya existentes, es importante reconocer que esto sucede debido a emociones negativas que provoca la situación actual. Es una oportunidad para abordar con claridad temas que permanecían tapados o desplazados y ahora emergen por sentirse en situaciones límites, ello permite comenzar a resolver esos conflictos y mejorar los vínculos familiares.

-Plantearse actividades familiares que potencien la interacción, por ejemplo: juegos de mesa, tareas docentes de los niños de casa, cooperación con las tareas del hogar que ahora son necesarias y pueden sobrecargar a las mujeres de la familia. Existen actividades o tradiciones a compartir, recetas, anécdotas, recuerdos de acontecimientos familiares, festividades y celebraciones culturales.

-Planificar horarios y medios para estar en contacto con los familiares que están lejos por todas las vías posibles. Es importante respetar los tiempos de todos y comunicarse desde la confianza mutua. No llamar por teléfono fijo o móvil en todo momento, generando inseguridad y entorpeciendo las otras actividades que cada quien realiza.

#### Esfera trabajo/estudio

-Adaptarse a las nuevas condiciones de trabajo/estudio y sacar aprendizajes de esta nueva experiencia para potenciar nuestras fortalezas y habilidades desde la casa. Es importante descubrir todo lo que forma parte de nuestra motivación por el trabajo y el estudio en estos momentos en que tenemos tiempo para pensar en lo cotidiano.

-Velar por el adecuado uso de los medios de protección y la realización de las medidas orientadas para todos los que aún están trabajando. Sentirse agradecidos y agradecer su

trabajo, dado que es imprescindible para cada persona, sus familias y mantiene vivo al país. Tomar todas las medidas al llegar a casa y cumplir los protocolos de higiene para estar seguros, usted y su familia.

-Reflexionar sobre nuestro rol como trabajadores/estudiantes es parte del autocuidado. Nos sentimos útiles cuando se comprende lo que se hace, empezando por estar en casa o salir a trabajar para que otros puedan estar en casa.

#### Esfera tiempo libre

-No considerar que, por estar en casa, todo el tiempo que tenemos es libre, o sea, para perder o malgastar. La libertad en el tiempo radica en actuar.

-Aprovechar su tiempo libre en actividades que le generan placer y, preferiblemente, compartir estas actividades con miembros de la familia y amistades.

-Explorar las actividades de una cultura del ocio activo para ocupar el cuerpo y la mente. Esto forma parte de su autocuidado y debe incluir tiempos de descanso. Se puede, de forma individual o colectiva, leer, escribir, meditar, jugar, practicar ejercicios, cocinar, ver fotos, películas, televisión. En todos los casos puede desarrollar su creatividad y compartirla con familiares y amigos, que estén cerca y lejos. Sorpréndase a sí mismo con todo aquello que pueda hacer y antes no exploraba por falta de tiempo.

-Cuidar el uso excesivo de las pantallas (móvil, tableta, ordenador), un uso adecuado evita efectos negativos a la persona y significa el aprovechar el tiempo de descanso para interacciones en las dinámicas familiares, lo cual permite disfrutar en este tiempo la convivencia en el hogar.

#### Esfera actividad sociopolítica

Esta esfera de la vida cotidiana suele verse habitualmente fuera de los ejes de autocuidado. Sin embargo, en esta emergencia sanitaria es imprescindible reflexionar y actuar en consecuencia. Son conocidas las diferencias de organización de cada país para afrontar la pandemia. Cuba es un ejemplo de solidaridad internacional y en nuestro país, se requiere de la cooperación de todos, donde es imprescindible el autocuidado y el cuidado de otros, lo que se extiende a lo social. Así es que se puede lograr ser efectivos y exitosos en la vida del presente y construir un futuro saludable y de bienestar.

-Ejercer conscientemente la responsabilidad personal y social es fundamental en estos momentos. Hacer lo que a cada uno le toca hacer desde su rol. Cumplir con las medidas e indicaciones orientadas por la dirección del país. Tener una adecuada percepción de riesgo y mantener la disciplina social.

-Contribuir, en la medida de las posibilidades, a todas las acciones realizadas para enfrentar a la covid 19. Potenciar la colaboración y la solidaridad que nos caracteriza.

-Consumir las noticias suficientes para estar informados. Evitar la sobre-información y las noticias falsas. Escoger fuentes oficiales y horarios específicos para su actualización. En Cuba, existen programas de televisión específicos para ello, en especial, el diario reporte matutino del Dr. Durán, jefe de epidemiología del Ministerio de Salud Pública (MINSAP) del país.

### **Conclusiones y continuidad**

La experiencia de este servicio de orientación psicológica *online* permite afirmar que, en situaciones como la actual pandemia o emergencia sanitaria por el coronavirus, se desestructura la vida cotidiana en general y se requieren acciones de transformación en relación con el autocuidado, no solo en el eje personal, sino en todas las esferas en las cuales transcurre la vida, la familia, el trabajo/estudio, el tiempo libre y la actividad sociopolítica.

El autocuidado y la implementación de sus estrategias de preservación de la salud física, mental y espiritual, es personal y también colectivo. Se expresa igualmente necesario en y para el cuidado de otros. A su vez, incorpora una adecuada percepción de riesgo y asumir la responsabilidad social como necesidad personal y colectiva en nuestras actitudes y comportamientos.

Entre todos, se puede contribuir para detener la propagación de la covid 19 y para las etapas de recuperación sanitaria, económica, cultural y social. El autocuidado es fuente de bienestar para construir una nueva normalidad en la vida cotidiana y mantener un país vivo. En nuestro rol, estamos dispuestas a aportar desde la psicología a la continuidad feliz de las personas.

## Referencias bibliográficas

Alarcó, G., Cancio-Bello, C., Agramonte, A. & Lorenzo, A. (2019). Autocuidado en mujeres de mediana edad con obesidad. *Revista Cubana de Endocrinología*, 30(3). Disponible en <http://revendocrinologia.sld.cu/index.php/endocrinologia/article/view/138/161>

Castro, G. (1995). "Veo, veo... ¿Qué vemos? Una 'mirada' sobre la vida cotidiana cubana". Facultad de Psicología, UH y Universidad Nacional de San Luis, Argentina.

Fuentes, M. (1995). "Subjetividad y realidad social. Una aproximación socio-psicológica". *Revista Cubana de Psicología*, vol. XII, no. 1.

Heller, A. (1985). *Historia y vida cotidiana*. México: Grijalbo, colección Enlace.

Lluch, M.T., Sabater, M.P., Boix, M. & Corriónero, J. (Abril, 2002). La enseñanza del autocuidado de la salud (física y mental) desde la perspectiva psicosocial. En *CiberEduca.com Psicólogos y pedagogos al servicio de la educación*. Ponencia en II Congreso Internacional Virtual de Educación.

Martín, C. (2004). *Psicología Social y vida cotidiana*. La Habana: Félix Varela.

\_\_\_\_\_. (2000). *Cuba: vida cotidiana, familia y emigración*. Tesis Doctoral en Psicología, Universidad de La Habana, Cuba.

Orem, D. (1983). *Normas prácticas en enfermería*. Barcelona: Pirámide.

\_\_\_\_\_. (1995). *Nursing: Concepts of practice*. St Louis, MO: Mosby.

Pender, N. J. (1982). *Health promotion in nursing practice*. Norwalk, CT: Appleton-Century-Crofts.

Pichon Rivière, E. (1985). *Psicología de la vida cotidiana*, Argentina: Nueva Visión.

Prado, L.A., González, M., Paz, N. & Romero, K. (2014, octubre). *La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención*. BUOFind. Recuperado de <http://vufind.uniovi.es/Record/oai%3Aadoaj.orgarticle%3Aed2516ed465b40bfbe0f61f27d56f0db>

Quiroga, A. P. de & J. Racedo (1988). *Crítica de la vida cotidiana*, Argentina: Cinco.

Rodríguez, J. & García, J. (1996). En J. Álvaro (coord.): *Psicología social aplicada*. Madrid: MacGraw-Hill.

Sorín, M. (1989). "Cultura y vida cotidiana", *Revista CASA*, no. 178, La Habana.

Vega, O.M., Suárez, J. & Acosta, S. (2015, abril). Agencia de autocuidado en pacientes hipertensos del Hospital "Erasmus Meoz". *Revista Colombiana Enfermería*. Recuperado de <http://studylib.es/doc/5824250/agencia-de-autocuidado-en-pacientes-hipertensos-del-hospital>

## Anexo 1

### Infografía de Autocuidado covid 19 y más...

**AUTOCUIDADO, COVID-19 y MÁS...**

**Eje Personal**

1. Tiempos de alimentación saludable: aleje el deseo de comer a toda hora.
2. Rutinas para el sueño e higiene personal: descanso reparador y aspecto presentable.
3. Respirar y relajar, creencias religiosas: sentir paz interior, serenidad, confianza

**ESFERA FAMILIAR**

- \*Compartir estados emocionales con familia, dentro y fuera de Cuba: disminuye tensiones.
- \*Planificar momentos para comunicarse con familiares que están lejos: alivia inseguridad.
- \*Escoger actividades para hacer en familia: genera cercanía y afecto.

**ESFERA TRABAJO/ ESTUDIO**

- \*Adaptarse a condiciones de trabajo/estudio: disfrutar aprendizajes de esa experiencia.
- \*Usar los medios de protección e higiene al salir a trabajar: preserva su vida y a los demás.
- \*Reflexionar sobre su trabajo/ estudio: contribuye a mejorar la situación personal y del país.

**ESFERA TIEMPO LIBRE**

- \*Por estar en casa, no todo el tiempo es libre: se puede ser libre en el tiempo.
- \*Cuidar el uso excesivo frente a pantallas: acotar tiempos para móvil, tableta, ordenadores.
- \*Explorar cultura del ocio activo: leer, escribir, meditar, practicar ejercicios, bailar, jugar, cocinar, ver fotos, películas, televisión.

**ESFERA ACTIVIDAD SOCIOPOLÍTICA**

- \*Ejercer la responsabilidad personal y social: conscientes de lo que cada uno hace y sus efectos.
- \*Consumir noticias suficientes para estar informados: evita sobre-información y noticias falsas.
- \*Contribuir desde su espacio a enfrentar la COVID-19: habilidad para construir una nueva vida.

**Todos somos actores responsables para entrar en la etapa poscovid-19. El autocuidado es fuente de bienestar en la vida cotidiana para construir en el país una nueva normalidad.**

Psico-grupo: Familia y Migraciones/ Sociedad Cubana de Psicología/Facultad de Psicología. UH

FUENTE: elaboración propia de las autoras.  
DISEÑO GRÁFICO: Lic. Laura Arango Rodríguez