

COMPRIENDIENDO EL CUIDADO DE SÍ DE LAS COORDINADORAS DE ÁREAS DISCIPLINARES DEL PROGRAMA DE ENFERMERÍA

UNDERSTANDING THE CARE OF THE COORDINATORS OF DISCIPLINARY AREAS OF THE NURSING PROGRAM

TITULO CORTO: COMPRIENDIENDO EL CUIDADO DE SÍ DE LAS COORDINADORAS DE ÁREAS

Ediltrudis Ramos¹ , Berta Guevara² 

Para citar este artículo: Ramos E, Guevara B. Comprendiendo el cuidado de sí de las coordinadoras de áreas disciplinares del Programa de enfermería. *Duazary*. 2018 septiembre; 15(Supl 3): 30-50. Doi: <http://dx.doi.org/10.21676/2389783X.2493>

Aceptado en diciembre 14 de 2017

Recibido en junio 19 de 2018

Publicado en línea en septiembre 02 de 2018

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue comprender el significado del cuidar de sí para las coordinadoras de área disciplinar del Programa de Enfermería. el abordaje metodológico se hizo a través del paradigma cualitativo con una matriz epistémica fenomenológica-hermenéutica, la información se recolecto con la técnica de entrevista en profundidad, las informantes claves fueron cuatro coordinadoras de programas, para el análisis de resultados se utilizaron las fases de Spiegelberg esto permitió comprender el significado que le asignan las informantes claves al cuidado de sí. Se hizo el recorrido por las cinco etapas para lograr comprender el significado del cuidar de sí de las coordinadoras, y como resultados tenemos dos categorías tituladas: El Cuidado de Sí como forma de Bienestar y Estrategias para cuidar de sí. Según las consideraciones finales se puede decir que el cuidar de sí de las coordinadoras de áreas disciplinares del Programa de Enfermería de la Universidad del Magdalena, es importante ya que por su formación académica y profesional están conscientes de la relevancia que tiene el cuidar de sí, sin embargo, reconocen que a veces no le atribuyen el tiempo y la importancia que tiene para la salud y el bienestar de sí.

Palabras clave: Comprensión; Cuidado de Enfermería; Educación en Enfermería.

1 Universidad del Magdalena. Santa Marta, Colombia. Correo: ediramos06@yahoo.es - <http://orcid.org/0000-0002-7851-8796>

2 Universidad de Carabobo. Carabobo, Venezuela. Correo: bertaguevara958@gmail.com - <http://orcid.org/0000-0002-2115-5779>

ABSTRACT

The objective of the research was to understand the meaning of self-care for the coordinators of the Nursing Program's disciplinary area. For the methodological approach was made through the qualitative paradigm with a phenomenological-hermeneutical epistemic matrix, the information was collected with the in-depth interview technique, the key informants were four program coordinators, for the analysis of results the phases of Spiegelberg this allowed to understand the meaning assigned by key informants to self-care. The tour was carried out through the five stages in order to understand the meaning of taking care of oneself from the coordinators, and as a result we have two categories entitled: The Care of Yes as a form of Wellbeing and Strategies to take care of oneself. According to the final considerations, it can be said that taking care of the coordinators of the Nursing Program of the Universidad del Magdalena, for them is important because of their academic and professional training they are aware of the importance of caring Yes, however, they recognize that sometimes they do not attribute the time and importance it has to their health and well-being.

Keywords: Understanding; Nursing Care; Nursing Education.

INTRODUCCIÓN

Para definir conceptualmente a la persona diferentes autores de la ética, plantean como elemento sustancial la comunicación, donde se establece una interacción entre quién habla y quién escucha, redimiendo las ideas defensoras de la modernidad: autonomía, igualdad y solidaridad, es por esto que se adopta la redención de los modos de una renovación que busque la universalidad, atendiendo los conflictos morales en las diversas colectividades y por otra parte facilite alcanzar una aceptación general como criterio legitimador de los valores y patrones sociales.

Es importante destacar que la ética como ciencia le otorga una atención especial a la dignidad humana, y a partir de este reconocimiento trata de comprender de qué son dignos los seres humanos y qué compromisos debemos cumplir con ellos¹.

De manera pues, que en consideración a lo anterior y desde una configuración sistémica e integral, los conceptos de persona no se pueden aislar de sus contextos: biológico, psico-social, económico, político, ética y cultural, los cuales determinan los procesos de desarrollo que tiene la persona, como ser humano. Entre estos procesos se encuentra la salud entendida como un proceso

que implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo del bienestar de las personas.

La salud debe enfrentarse como un proceso y no solamente como un estado absoluto. Su ejercicio requiere de responsabilidad individual. Aprender a identificar las variables de las cuales depende el estado saludable de la persona, los factores que influyen el estado homeostático de la salud y las prácticas de medidas protectoras para garantizarla es una responsabilidad de la persona. Al respecto podemos decir que la salud, es “una manera de estar en el mundo y ser en la vida, que no puede reducirse a los componentes biofisiológicos del cuerpo”; es por eso que la salud va más allá de estar sano o libre de dolencia física. El mismo autor considera que “las relaciones con el entorno pueden significar un intercambio de energía y, por tanto, de salud, o bien un desperdicio de la misma²”.

De tal manera que el individuo debe aprender a convivir con ese entorno para que el mismo le resulte saludable. Por otra parte, se puede complementar diciendo que “La salud es un proceso en el que la persona llega a ser quien realmente es, por ello la salud solo puede ser descrita por la persona que la vive³”. Complementariamente, la salud se

interpreta bajo una perspectiva integral de todo lo existente, comprendiendo el significado de la vida como un sistema constituido por todos los niveles de los seres vivos⁴. Esta concepción guarda relación con lo anterior ya que se considera que la salud es el resultado de la interacción y adaptación entre los individuos y el medio ambiente físico y social.

Es propicio mencionar que la salud forma parte de la persona, así lo afirma Nola Pender⁵ en su modelo; ella intenta ilustrar la naturaleza multifacética de las personas que interactúan con el entorno intentando alcanzar un estado de salud, de acuerdo a sus capacidades e intereses. En este mismo orden es bueno mencionar que el cuidar de sí, es un compromiso con la propia existencia, es cuidar de la imagen personal integral interna y externa, es un querer a sí mismo. Es una aptitud y una actitud; se hace, se lucha, se exige, se asume compromiso en el actuar, en el obrar, en el vivir, y esto expresa una vida ética; el obrar ético exige esfuerzo de la razón hacia la perfección; una apuesta al límite de búsqueda de la excelencia⁶.

De acuerdo a lo expresado se señala a Leonardo Boff⁷, quien expone un concepto del cuidado esencial. Ética de lo humano, compasión por la tierra, en el cual afirma: “Cuidar es más que un acto, es una actitud, abarca más que un momento de atención, de celo y desvelo, representa una actitud de ocupación, preocupación, responsabilidad y compromiso afectivo con el otro”. Desde este planteamiento, el cuidado es la manera como se relaciona el hombre con las demás personas y hace que la especie perdure en la tierra; según este autor el cuidado va más allá de una simple atención, incluye sentimientos y afectos para que cumpla su objetivo.

Bajo este enfoque se define el cuidado como un ejercicio inherente a la persona, es así como Rivera y Herrera⁸ inscriben que “en un sentido

más estricto se podría decir que el cuidado es la manera plena de relacionarse de los seres humanos: es una forma de expresión, de relación, una forma de vivir plenamente”, es así como el cuidado se puede ver como imprescindible para la vida.

Para Heidegger⁹, filósofo de la corriente existencialista, el cuidado humano es “como un acto, una dimensión ontológica, existencial, que se mueve en un proceso de relación, de reciprocidad, de confianza y involucramiento afectivo por otro ser humano”. Este pensador coincide con lo que venimos hablando, el cuidado le da al ser humano una característica especial de existencia y perpetuidad en el tiempo, sobre este particular podemos decir que el ser humano gestiona su cuidado de la forma más conveniente y tomando en cuenta lo que es beneficioso para el mismo y que le de bienestar físico y mental, todo esto relacionándolo con la cotidianidad y el entorno.

En este mismo contexto se tiene en cuenta a Foucault¹⁰; cuando señala que “el cuidado se refiere al alma como unidad trascendente y singular, y el sí mismo como el alma entendida como sujeto de las acciones corporales, instrumentales o lingüísticas”; de manera pues que el cuidado de sí no es más que la forma de vida responsable que adopta el ser humano consigo mismo evitando los elementos nocivos para la salud y que amenazan la trascendencia del hombre en esta vida terrenal. Sobre estos aspectos Backes *et al*¹¹ expresan la necesidad de conocerse a sí mismos para ser capaces de manifestar interés por el otro, de tal manera que para aprender a cuidar se hace imprescindible el autoconocimiento del cuidar de sí.

Al respecto Vélez-Álvarez y Vanegas-García¹² fundamentan que el autoconocerse y el cuidarse a sí mismo determinan efectivamente el cuidado, considerando que las relaciones interpersonales reconocen las fuerzas, franquezas y potencialidades del mundo interior. En virtud de los anteriores

conceptos y reflexiones, para los investigadores resulta interesante comprender qué significado tiene el cuidar de sí para las coordinadoras de áreas disciplinares del Programa de Enfermería de la Universidad del Magdalena en Santa Marta, Colombia. Teniendo en cuenta que estas coordinadoras ocupan gran parte de su tiempo a las actividades académico-administrativas del Programa de Enfermería. Por su dedicación, sentido de responsabilidad y de pertenencia con la Institución descuidan muchos aspectos personales, en especial los relacionados con el cuidado de su salud. Desde lo epistemológico esta investigación generará nuevas epistemes derivados de la comprensión del significado del cuidar de sí para las coordinadoras académico-administrativas del Programa de Enfermería lo que facilitará la construcción de referencial teórico sobre lo que representa el cuidar de sí lo cual orientará sobre el cuidar de otros.

Asimismo, se espera desde el punto de vista científico que de este estudio surgirán nuevas líneas de investigación en lo referente al cuidar de Sí en la población universitaria desde todos los actores universitarios: directivos, profesores, estudiantes, personal administrativo y de servicios generales, lo cual fortalecerá el cuerpo de conocimientos disciplinar por parte de las enfermeras docentes del Programa, y al Grupo de Investigación Ciencias del Cuidado en Enfermería. La relevancia de esta investigación desde el punto de vista ontológico y axiológico, se basa en que servirá de base para fortalecer en las coordinadoras de áreas disciplinares del Programa de Enfermería el significado de la esencia del ser, de la existencia terrenal lo que redundará en lo que significa cuidarse a sí misma para cuidar del otro desde el ámbito docente con los estudiantes.

En este transitar, se hizo necesario revisar algunas experiencias previas que aportaron sustento en lo teórico y metodológico, es así como se

revisa una investigación titulada “Significado de cuidar para la persona que sufrió un infarto de miocardio” realizada en 2010. Su finalidad fue proponer una aproximación teórica, derivada de los significados del cuidar de sí de las personas que han tenido la experiencia de un infarto agudo de miocardio. Se manejó el paradigma cualitativo, con método fenomenológico. Fueron cinco los informantes claves a los que se les efectuó entrevistas en profundidad. El aporte teórico del estudio se estructuró desde un abordaje constructivista, donde la experiencia del infarto del miocardio de los participantes del estudio, se comprendió como una amenaza a su vida, permitiéndoles reconocer y valorar más la salud, a través del aprendizaje de intervenciones de cuidado distintas a las habituales para optimizar su calidad de vida¹³.

Así mismo, la investigación titulada “El cuidado humano en las instituciones de salud: el significado que le asigna la persona adolescente como receptora” publicada en 2010. Cuyo objetivo fue: Generar una construcción teórica de naturaleza ontológica, axiológica y epistemológica acerca del cuidado a las personas adolescentes, derivada de los significados que éstas le asignan. El estudio fue de naturaleza cualitativa, con un enfoque fenomenológico, utilizando el modelo de Spiegelberg, los informantes fueron personas adolescentes, quienes libremente aportaron la información necesaria para la comprensión e interpretación de los significados de los mismos sobre el cuidado. Los informantes asistían a la consulta del Hospital Pediátrico “Dr. Antonio Zubillaga”, Estado Lara. Los aportes teóricos más importantes están asociados a la necesidad de establecer relaciones interpersonales entre los profesionales de la salud y sus pacientes adolescentes de manera empática que favorezcan el apoyo para orientarlas y superar los conflictos psico-socio-emocionales que enfrentan en su proceso de transición hacia la adultez¹⁴.

Otra investigación es: “La espiritualidad en el cuidado de sí para profesionales de enfermería en terapia intensiva”. En la cual los investigadores entendieron la espiritualidad como elemento sustancial en el proceso de cuidarse a sí mismo y de otros, en el contexto de la terapia intensiva. Sus autores utilizaron un abordaje cualitativo del método creativo sensible de Cabral. La muestra estuvo integrada por nueve cuidadoras de enfermería del Centro de Tratamiento Intensivo (CTI) de un hospital universitario. En la investigación se profundizaron aspectos relacionados con la espiritualidad, evidenciados en las prácticas de oración, el acercamiento a la naturaleza y el vínculo con una fuerza superior que favorecía el bienestar, la armonía, la rectitud y la entereza para enfrentar la vida y el trabajo de las enfermeras cuidadoras. Se demostró que el auto conocimiento era una práctica primordial en el cuidado de sí mismo y que contribuía al cuidado de otros¹⁵.

El abordaje teórico se construye explorando el paradigma de la totalidad, profundizando a sus exponentes a través de sus modelos y teorías, entre estos Watson, Jonson, Levine, Orlando Pelletier, Andrews, Roy y Orem¹⁶, todos ellos con una perspectiva de afrontar los fenómenos desde la sumatoria de las partes que conforman el todo. Este análisis por separado permite identificar los problemas y necesidades, siendo diagnosticadas para el cuidado y tratamiento. Indudablemente al considerar la holicidad de la persona es imprescindible comprender el cuidado como elemento existente en la cotidianidad del ser humano.

De esta manera, el cuidado se puede interpretar desde dos frentes: el histórico y el filosófico, a fin de contextualizarlo; desde la esfera histórica podemos decir que el cuidado existe desde la creación de la vida misma, ya que desde la prehistoria evidencia de que las mujeres eran las encargadas de cuidar la cueva y se encargaban de preparar los alimentos y curar a los heridos, asimismo el

hombre era el encargado de asegurar la trascendencia ya que conseguía el alimento y protegía a sus compañeras de las fieras¹⁶. Desde lo filosófico, el cuidado se considerará el centro de la enfermería y médula de su ejercicio profesional, lo cual es esencial para la construcción del conocimiento, permitiendo argumentar la identidad y dar cuenta del quehacer profesional. La filosofía de enfermería plantea desde lo antropológico, que la persona es el sujeto del cuidado y que como ser humano con interacciones experienciales participará en las diferentes acciones de cuidado, con el reconocimiento del profesional de enfermería, la persona cuidada y su familia visto como un ser integral¹⁷.

Bajo las anteriores consideraciones el cuidado humano será natural, puro y sincero; incluyendo la integralidad desde lo físico, biológico y espiritual; de ahí que Jiménez, et al¹⁸ aseveran que es deseable que el ejercicio del profesional de enfermería se desarrolle en un contexto para impulsar el cuidado de la vida en el día a día, lo cual se logra a través de la interacción abierta y efectiva favorecida por el dialogo, el entendimiento, la empatía, que no solo logre transformar a la persona sino que influya positivamente en su contexto familiar y grupal resguardando su salud y la de su medio ambiente. Por su parte Heidegger¹⁹, alude que el cuidado o cura o Sorge que significa “cuidar de” y “velar por”, es el cuidado de las cosas y el cuidado de otros. Asimismo, significa inquietud, preocupación, alarma y en el sentido más amplio, es un desvelo “por sí mismo”¹⁸, según estos filósofos podemos decir que el cuidado implica dedicación por el otro y por sí mismo con la finalidad de alcanzar el bienestar.

Guerra, et al²⁰ profundizan la visión de cuidado de Heidegger quien afirma que la persona posee características propias para cuidar de su propia vida lo que le permitirá la satisfacción de sus necesidades básicas y principales, todo lo que vive el ser humano está relacionado con el cuidado. Es

así como el profesional de enfermería desarrollará su conciencia personal y profesional para guiar la conciencia de los que cuida, todo ello favorece el reconocimiento de la existencia y la posibilidad de ser a través del tiempo una representación perdurable; resultando que las acciones de cuidado sean permanentes durante toda la vida. Así lo han expresado reconocidas teóricas como Henderson, Orem y Collière, entre otras.

Después de haber recorrido todo este camino teórico y filosófico debo plantear que en mi experiencia como profesional de enfermería, directora de Programa, docente, y como investigadora he tenido la oportunidad de observar de cerca la cotidianidad de las coordinadoras de las áreas disciplinares del Programa de Enfermería en la Universidad del Magdalena, he observado en este personal falta de satisfacción, ausentismo laboral, baja productividad en el desempeño, estrés laboral. Adicionalmente, es evidente el alto consumo de alimentos poco saludables, bajos en frutas y verduras, poco balanceado y preparados de manera rápida, ocasionando sobrepeso y obesidad. El sedentarismo o una disminución de la actividad física, trabajan horas extras o se llevan trabajo para la casa.

Lo anteriormente expuesto, me motivó a realizar este estudio cualitativo de naturaleza fenomenológica, a fin de interpretar el significado que le asignan las coordinadoras de áreas disciplinares en el Programa de Enfermería de la Universidad del Magdalena en Colombia al cuidar de sí. Por ello, me formulé la siguiente pregunta: ¿Qué significa el cuidar de sí para las coordinadoras de áreas disciplinares del Programa de Enfermería? Para esto me planteo el siguiente objetivo: Comprender el significado del cuidar de sí para las coordinadoras de área disciplinar del Programa de Enfermería de la Universidad del Magdalena en Colombia

MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de estudio

Cualitativo con abordaje fenomenológico hermenéutico.

Población y muestra

Las informantes claves fueron cuatro coordinadoras de áreas disciplinares del Programa de Enfermería de la Universidad del Magdalena.

Procedimientos instrumentos

Entrevista en profundidad, para el análisis de los resultados utilice las fases de Spiegelberg lo cual me permitió comprender el significado que le asignan las coordinadoras de área disciplinar del Programa de Enfermería al cuidado de sí. Por otra parte, hice una revisión exhaustiva de bibliografía relacionada con el tema con la finalidad de sustentar la investigación.

Declaración sobre aspectos éticos

Se le informo a los participantes e institución involucradas en el estudio sobre los objetivos de la investigación, se respetaron los principios éticos de autonomía, justicia, autodeterminación, beneficencia y responsabilidad. Para ello se tuvo en cuenta la normatividad internacional de la Declaración de Helsinki: Respeto a los derechos del sujeto, prevaleciendo su interés por sobre los de la ciencia y la sociedad, Consentimiento informado y respeto por la libertad del individuo.

Desde el contexto nacional se siguió la Resolución 008430 de octubre 4 de 1993: por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, en seres humanos donde prevalece el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y bienestar.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

De acuerdo con el andamiaje metodológico o fases de la investigación de la Fenomenología Hermenéutica y el adoptado por Spiegelberg, se siguió el desarrollo de cinco fases para lograr comprender el significado del cuidar de sí de las coordinadoras, tengo 2 categorías: El Cuidado de Sí como forma de Bienestar y Estrategias para cuidar de sí de aquí en adelante describiré mi andar por las etapas.

Descripción del fenómeno (Fase 1): en esta etapa organizamos las ideas y nos planteamos de manera clara el propósito de la investigación. En este caso, es comprender el significado del cuidar de sí para las coordinadoras de área disciplinar del Programa de Enfermería.

Búsqueda de múltiples perspectivas (Fase 2): las perspectivas están proporcionadas por cuatro personas que son informantes clave, que son las coordinadoras del área disciplinar del programa de enfermería. Y fue realizado en la Universidad del Magdalena en la Facultad de Enfermería. Cada una de estas informantes adopto una postura de acuerdo a su realidad, y/o experiencia. Lo que apporto una serie de insumos para enriquecer la investigación.

Entrevistas

AO

P: ¿Qué significa para usted cuidarse a sí misma?

R. Es respetarse a sí mismo, Es preocuparme por mi salud, por mi bienestar físico, mental, espiritual y social. Somos seres integrales.

P: ¿Que hace para cuidarse a sí misma?

R. Cuido mi alimentación, en especial no como frituras, uso escaso aceite en mis preparaciones de

comidas. Practico ejercicios físicos por lo menos dos veces a la semana

P: ¿Qué importancia tiene para ti cuidarte?

R. Para mí es importante cuidarme porque significa hacerle frente al logro de mi salud, es tener estabilidad emocional, verme bien conmigo misma, implica por tanto el concepto que tenga de mi misma, es decir el auto conocerme y trabajar por mantener elevada mi autoestima

DT

P: ¿Qué significa para usted cuidarse a sí misma?

R. Es la importancia que yo le doy a mi salud en todas sus dimensiones: física, social, laboral. Y como influyen las actividades de mi vida diaria, es decir las acciones que influyen de manera positiva o negativa en mí.

P: ¿Que hace para cuidarse a sí misma?

R. Práctico en lo posible medidas de rutina o que todos conocemos: cuido mi dieta balanceada, no me gusta estar gorda, me esmero e invierto mucho en mis alimentos porque siempre pienso en la vejez. Quiero vivir muchos años sana.

Práctico ejercicios físicos por lo menos dos veces a la semana

P: ¿Qué importancia tiene para ti cuidarte?

R. Porque conozco o reconozco que todo lo que haga bueno o malo va a repercutir en mi salud, si no manejo mi autoconocimiento de mi organismo sé que tendrá graves resultados, por ejemplo me encanta el picante pero me cae mal, a veces muy conscientemente que sé que no debo comerlo me antoja y termino con desagradables resultados

CC

P: ¿Qué significa para usted cuidarse a sí misma?

R. Desde mis propios conceptos y desde mi esencia como persona, cuidarme a mí misma es ofrecerse a uno mismo el completo bienestar físico, mental, social e incluso ambiental.

P: ¿Que hace para cuidarse a sí misma?

R. Procuero comer lo más sano posible, no tantos azúcares, ni tanta sal, pocas grasas, ya que en mi familia existen antecedentes de patologías como Hipertensión arterial, diabetes, enfermedad coronaria. Por eso más que todo procuro comer sano. Aunque no hago tantos deportes, si camino, me encanta además caminar

P: ¿Qué importancia tiene para ti cuidarte?

R. Cuidarme es muy significativo para mí porque me indica protección, es saber enfrentarme a cualquier medio hostil, es prevenir incidentes y accidentes en cualquier contexto.

IL

P: ¿Qué significa para usted cuidarse a sí misma?

R. Es atenderme cada uno de los requerimientos y necesidades de mi organismo, es prever cualquier signo o síntoma que me indique una enfermedad, desde lo físico, mental, social, espiritual. .

P: ¿Que hace para cuidarse a sí misma?

R. En todo el sentido de la palabra Busco lo sano: empezando por mis alimentos, mi sueño y descanso

es realmente mi prioridad desde lo físico. Practico ejercicios en la medida de mis posibilidades, aunque el tiempo es escaso trato de organizarme para ir en las tardes a la preparación física que nos ofrece esta Universidad

P: ¿Qué importancia tiene para ti cuidarte?

R. Le otorgo un gran significado al cuidarme porque esto significa Vida. Para vivir se necesita satisfacer de manera armónica todas las necesidades, es decir el cuidarme me hace una persona más integral, llena de vida y demostrando antes que nada que me quiero mucho a mi misma.

Perspectiva del investigador

Después de haber escuchado el discurso de las informantes se deduce que si se quiere cuidar de sí, se debe tener claridad frente a la interdependencia de la vida humana con su desarrollo humano, social y natural ya que el cuidar de sí, es importante para tener bienestar y sentirse bien y de esta manera ser productivo y tener una calidad de vida que está relacionada con la salud, me pude dar cuenta que las informantes tienen perspectivas semejantes en lo que respecta al cuidado de sí; así como la forma que utilizan para mantenerse sanas.

Fase III: Búsqueda de la esencia y la estructura

En esta fase se realizó una organización de la información en matrices, categorías y subcategorías para ser analizadas de manera que surjan las semejanzas y las diferencias en el fenómeno de estudio. A continuación, se verá reflejada esta etapa en las tablas 1 y 2.

Tabla 1. Categorización de los datos de los informantes claves.

Categoría	Subcategorías	Códigos
El Cuidado de Si como forma de Bienestar	Respetarse a sí mismo Mi salud en todas sus dimensiones completo bienestar físico, mental, social e incluso ambiental Logro de mi salud Prevenir incidentes y accidentes en cualquier contexto	ECDS CFDB
Estrategias para cuidar de si	Cuido mi alimentación Práctico en lo posible medidas de rutina Práctico ejercicios en la medida de mis posibilidades	EPCDS

Tabla 2. Perspectivas de los Informantes.

Categoría	Subcategorías	Informantes claves
El Cuidado de Si como forma de Bienestar	Definiendo el cuidado de sí	<i>AO: Es respetarse a sí mismo, Es preocuparme por mi salud, por mi bienestar físico, mental, espiritual y social</i> <i>DT: Es la importancia que yo le doy a mi salud en todas sus dimensiones: física, social, laboral</i> <i>CC: es ofrecerse a uno mismo el completo bienestar físico, mental, social e incluso ambiental.</i> <i>IL: Es atenderme cada uno de los requerimientos y necesidades de mi organismo, es prever cualquier signo o síntoma que me indique una enfermedad, desde lo físico, mental, social, espiritual</i>
	Logro de mi salud Prevenir incidentes y accidentes en cualquier contexto	<i>AO: significa hacerle frente al logro de mi salud, es tener estabilidad emocional, verme bien conmigo misma, implica por tanto el concepto que tenga de mi misma, es decir el auto conocerme y trabajar por mantener elevada mi autoestima</i> <i>DT: todo lo que haga bueno o malo va a repercutir en mi salud, si no manejo mi autoconocimiento de mi organismo sé que tendrá graves resultados,</i> <i>CC: me indica protección, es saber enfrentarme a cualquier medio hostil, es prevenir incidentes y accidentes en cualquier contexto.</i> <i>IL: Para vivir se necesita satisfacer de manera armónica todas las necesidades, es decir el cuidarme me hace una persona más integral, llena de vida y demostrando antes que nada que me quiero mucho a mi misma.</i>
Estrategias para cuidar de sí	Cuido mi alimentación Práctico en lo posible medidas de rutina Práctico ejercicios en la medida de mis posibilidades	<i>AO: Cuido mi alimentación, en especial no como frituras, uso escaso aceite en mis preparaciones de comidas. Practico ejercicios físicos por lo menos dos veces a la semana</i> <i>DT: Práctico en lo posible medidas de rutina o que todos conocemos: cuida mi dieta balanceada, no me gusta estar gorda, me esmero e invierto mucho en mis alimentos</i> <i>CC: Procuro comer lo más sano posible, no tantos azúcares, ni tanta sal, pocas grasas</i> <i>IL: Busco lo sano: empezando por mis alimentos, mi sueño y descanso es realmente mi prioridad desde lo físico. Práctico ejercicios en la medida de mis posibilidades</i>

Fase IV: Constitución de la Significación

Cuando estuvieron organizadas las semejanzas y diferencias se procedió a la constitución de los significados, que los informantes claves dan al fenómeno en estudio, describiéndolos en la triangulación de fuentes, a fin de validar y verificar los resultados del fenómeno en estudio. La triangulación es importante porque brinda la oportunidad de interpretar el fenómeno en estudio, a través de la observación y entrevista, esta etapa se refleja de manera amplia en la tabla 3 y 4

Tabla 3. Triangulación de Fuentes según la posición de los actores categoría 1.

Categorías	Informantes Claves/ AO/DT/ CC/IL	Bibliografía	Interpretación del Investigador
<p>El Cuidado de Sí como forma de Bienestar</p>	<p>AO: <i>Para mí es importante cuidarme porque significa hacerle frente al logro de mi salud, es tener estabilidad emocional, verme bien conmigo misma, implica por tanto el concepto que tenga de mi misma, es decir el auto conocerme y trabajar por mantener elevada mi autoestima</i></p> <p>DT: <i>lo que haga bueno o malo va a repercutir en mi salud, si no manejo mi autoconocimiento de mi organismo sé que tendrá graves resultados</i></p> <p>CC: <i>Cuidarme es muy significativo para mí porque me indica protección, es saber enfrentarme a cualquier medio hostil, es prevenir incidentes y accidentes en cualquier contexto</i></p> <p>IL: <i>cuidarme significa Vida. Para vivir se necesita satisfacer de manera armónica todas las necesidades, es decir el cuidarme me hace una persona más integral, llena de vida y demostrando antes que nada que me quiero mucho a mi misma.</i></p>	<p>La ética es la que reconoce a los seres pertenecientes a la especie humana, una especial dignidad, y a partir de este reconocimiento trata de discernir de qué son dignos esos seres y que obligaciones debemos cumplir con ellos³.</p> <p>Teniendo en consideración lo anterior y desde una configuración sistémica e integral, los conceptos de persona no se pueden aislar de sus contextos: biológico, psico- social, económico, político, ética y cultural, los cuales determinan los procesos de desarrollo que tiene la persona, como ser humano. Entre estos procesos se encuentra la salud.</p>	<p>Según lo expresado por las informantes y lo que refleja la bibliografía puedo adoptar una posición clara en cuanto al significado que le otorgan las coordinadoras al cuidado de sí para ellas es un bien que está presente en la cotidianidad y le aporta beneficios como el bienestar y calidad de vida, sin embargo deben hacer o practicar ciertas cosas para poder disfrutar de él, asimismo coinciden en que son seres integrales que necesitan equilibrio entre la mente, el cuerpo, espíritu y medio ambiente.</p>

Tabla 4 Triangulación de Fuentes según la posición de los actores categoría 2.

Categorías	Informantes Claves/ AO/DT/CC/ IL	Bibliografía	Interpretación del Investigador
Estrategias para cuidar de sí	<p>AO: <i>Cuido mi alimentación, en especial no como frituras, uso escaso aceite en mis preparaciones de comidas. Practico ejercicios físicos por lo menos dos veces a la semana</i></p> <p>DT: <i>Práctico en lo posible medidas de rutina o que todos conocemos: cuida mi dieta balanceada, no me gusta estar gorda, me esmero e invierto mucho en mis alimentos</i></p> <p>CC: <i>Procuro comer lo más sano posible, no tantos azúcares, ni tanta sal, pocas grasas</i></p> <p>IL: <i>Busco lo sano: empezando por mis alimentos, mi sueño y descanso es realmente mi prioridad desde lo físico. Practico ejercicios en la medida de mis posibilidades</i></p>	<p>El cuidar de sí, es un compromiso con la propia existencia, es cuidar de la imagen personal integral interna y externa, es un querer a sí mismo. Es una aptitud y una actitud; se hace, se lucha, se exige, se asume compromiso en el actuar, en el obrar, en el vivir, y esto expresa una vida ética; el obrar ético exige esfuerzo de la razón hacia la perfección; una apuesta al límite de búsqueda de la excelencia⁶.</p>	<p>Podemos decir que de acuerdo al discurso de las informantes y según la bibliografía podemos expresar que el cuidar de sí depende del autococonocimiento que tenga la persona para mantenerse sano, y el autocuidado que esté dispuesto a practicar bien sea para la salud física, mental e incluso espiritual</p>

Fase V: Interpretación de Fenómeno

En este recorrido cuando estoy finalizando después de haber realizado la contrastación de la información puedo decir que la temática o categoría central de la investigación gira sobre la importancia que la persona le da a su salud, ya que lo considera un bien, una virtud, un privilegio; de manera pues que la enfermera debe aprovechar este sentir de las personas para orientarlas sobre el autocuidado para que se mantengan sanas y con bienestar integral como ellas lo manifestaban en su discurso.

CONCLUSIÓN

A continuación, se develan las ideas del significado el cuidar de sí de las coordinadoras de áreas disciplinares del Programa de Enfermería de la

Universidad del Magdalena, por su formación académica y profesional ellas están conscientes de la importancia que tiene el cuidar de sí, sin embargo, reconocen que a veces no le atribuyen el tiempo o la importancia que este tiene para la salud y el bienestar de sí.

Por otra parte, las informantes demuestran que tienen estrategias personales para mantenerse en forma y adoptan estilos de vida saludables como la alimentación, ejercicios, no consumen productos teratogénos y evitan el tabaco y el alcohol; llama la atención que a pesar que todas en su discurso comentaban que el cuidado y la salud son integrales; que no sólo lo físico o biológico son importantes, sino también lo psicológico e incluso lo espiritual, a pesar de ello no plantearon estrategias de relax o rituales para sanar y/o cuidar el espíritu y lo emocional.

Se entiende que las personas a pesar de tener el conocimiento siempre van a optar por estrategias de cuidado físicas que alivien o mantengan sano el cuerpo biológico, es por eso que la enfermera debe proponer estrategias de cuidado espiritual como un ritual de meditación, un tiempo con música instrumental, un ambiente con aromas agradables, entre otras cosas que ayudan al bienestar espiritual y por ende contribuyen a la salud del cuerpo físico.

DECLARACIÓN SOBRE CONFLICTOS DE INTERESES

Los autores manifiestan no presentan conflictos de intereses.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Martínez Bullé-Goyri VM. Reflexiones sobre la dignidad humana en la actualidad. *Boletín mexicano de derecho comparado*. 2013; 46(136):39-67.
2. Vicens J. *El Valor de la Salud. Una Reflexión Sociológica sobre la Calidad de Vida*. Madrid, España: Siglo Veintiuno Editores; 1995.
3. Parse R, Poletti R. *L'humain en devenir: nouvelle approche du soin et de la qualité de vie*. Bruxelles: De Boek; 2003.
4. Capra F. *El punto crucial, ciencia, sociedad y cultura naciente*. Buenos Aires: Editorial Troquel; 1992.
5. Raile M, Tomey MA. *Modelos y teorías en enfermería*. Barcelona, España: Elsevier; 2011.
6. Carmona I. *Séneca, conciencia y drama*. Medellín, Colombia: Universidad Pontificia Bolivariana; 2008.
7. Boff L. *El cuidado esencial. Ética de lo humano, compasión por la tierra*. Madrid: Trotta; 2002.
8. Rivera MS, Herrera LM. *Fundamentos fenomenológicos para un cuidado comprensivo de enfermería*. *Texto contexto-enferm*. 2006; 15:158-163.
9. Heidegger M. *El ser y el tiempo*. Madrid, España: Trotta. Tercera edición. 2016. p. 126-184.
10. Foucault M. *La ética del cuidado de uno mismo como práctica de la libertad*. *Concordia*. 1984; 6:99-116. Disponible en: <http://catedras.fsoc.uba.ar/heler/foucaltetica.htm>
11. Backes DS, Macedo de Sousa FG, Schaeffer AL, Lorenzini A, Nascimento KC, Lessmann JC. *Concepções de cuidado: uma análise das teses apresentadas para um programa de pós-graduação em enfermagem*. *Texto contexto-enferm*. 2006; (15):71-6.
12. Vélez-Álvarez C, Vanegas-García JH. *El cuidado en enfermería, perspectiva fenomenológica*. *Revista Hacia la Promoción de la Salud [Internet]*. 2011; 16(2):175-89. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126696013>
13. Guevara B. *El cuidar de sí para la persona que ha tenido la vivencia de un infarto de miocardio*. [Tesis Doctoral]. Valencia: Universidad de Carabobo, Venezuela; 2010.
14. Evies A. *El cuidado humano en las instituciones de salud: el significado que le asigna la persona adolescente como receptora*. [Tesis Doctoral]. Valencia: Universidad de Carabobo, Venezuela; 2010.
15. Dezorzi LW, Crossetti MGO. *La espiritualidad en el cuidado de sí para profesionales de enfermería en terapia intensiva*. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 2008; 16(2): 212-7.
16. Achury Saldaña DM. *La historia del cuidado y su influencia en la concepción y evolución de la enfermería*. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*. [internet]. 2006; 8(1-2):8-15.

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.ao?id=145220734002>.

17. Agramonte del Sol Alain, Leiva Rodríguez Joel. Influencia del pensamiento humanista y filosófico en el modo de actuación profesional de enfermería. *Rev. Cubana Enfermer* [Internet]. 2007; 23(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086403192007000100003&lng=es.
18. Rodríguez-Jiménez S, Cárdenas-Jiménez M, Pacheco-Arce AL, Ramírez-Pérez M. Una mirada fenomenológica del cuidado de enfermería. *Enfermería Universitaria*. 2014; 11(4):145-153.
19. Moreno LF. Martin Heidegger: El filósofo del ser, Edaf-Ensayo; 2002.
20. Guerra TR, Yáñez VA. Martín Heidegger – Caminos, Cuernavaca: CRIM-UNAM; 2009.