

ACCIÓN Y VIDA

Segundo Periodo UNESAM 2025

Cuidado Integral del Ser





Editorial:

“Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; porque de él mana la vida”.
(Génesis 45: 3-4)

(Cassullo, 2008) “Las emociones constituyen un componente esencial del psiquismo humano. Se manifiestan en el cuerpo, activan la mente y orientan nuestras conductas” (p. 42).

(Goleman, 1996) “La inteligencia emocional no solo determina nuestra habilidad para gestionar las emociones, sino también la forma en que nos vinculamos con el mundo y tomamos decisiones significativas” (p. 56).

(Perry, 2021) “Los niños que han sido lastimados necesitan adultos que estén dispuestos a hacer el trabajo difícil de aprender cómo ayudarlos a sanar”.

>> Conectarnos con nosotros mismos: la ruta del cuidado interior

El cuidado del ser implica comprender que nuestras emociones, nuestro cuerpo y nuestra mente están interconectados. Cuando sentimos alegría, miedo, tristeza o entusiasmo, nuestro cuerpo reacciona: el corazón late más rápido, la respiración cambia, el rostro se ilumina o se apaga. Estos cambios influyen directamente en nuestra forma de pensar, actuar y relacionarnos con los demás.

Así como aprendemos a leer y escribir, también podemos aprender a escuchar nuestras emociones, interpretar las señales del cuerpo y cultivar pensamientos que nos ayuden a crecer. Ignorar cualquiera de estas dimensiones puede afectar nuestro bienestar general, generar decisiones equivocadas y alejarnos de nuestra esencia.

Cuidarnos **no es un lujo, es una responsabilidad personal y colectiva**. Significa detenernos a observar cómo nos sentimos, buscar ayuda cuando la necesitamos, descansar cuando el cuerpo lo pide, pensar antes de actuar, y tomar decisiones desde el equilibrio.

El cuidado del ser nos permite vivir con más conciencia, construir relaciones saludables y afrontar los desafíos con mayor claridad y serenidad. Es una práctica diaria que se fortalece con la empatía, el respeto por uno mismo y la sabiduría de conocernos en profundidad.



Pregunta del ser:

¿Cómo influyen las emociones, el cuerpo y la mente en nuestra vida?

Las emociones actúan como brújulas internas. Nos dicen cuándo algo nos hace bien, cuándo debemos alejarnos de situaciones que nos afectan o cuándo necesitamos apoyo. Ignorarlas puede llevarnos al desgaste físico, al estrés o a la confusión mental.

Nuestro cuerpo refleja nuestras emociones constantemente: la tensión muscular, los dolores de cabeza, el cansancio extremo o incluso los problemas digestivos pueden tener su origen en estados emocionales no atendidos.



Por su parte, la mente, cuando está sobrecargada o desorganizada, puede llevarnos a pensamientos negativos o decisiones apresuradas. El diálogo interior, la reflexión y la toma de conciencia nos permiten elegir de manera más sabia, cuidando lo que somos y proyectando lo que queremos ser.

Cuando trabajamos en la conexión entre emoción, cuerpo y mente, podemos alcanzar una vida más armoniosa. Cuidar estas tres áreas significa crear un equilibrio que nos ayude a actuar con prudencia, pensar con claridad y sentir con libertad.

Tejer lazos protectores es fundamental para poder orientar en el autocuidado y cuidar de forma integral al niño, adolescente y joven. Generar una relación basada en la confianza les permitirá expresar lo que sienten y atravesar sus experiencias con mayor seguridad.

Así, podremos identificar con mayor claridad qué emociones o sentimientos están experimentando, cuáles son sus preocupaciones recurrentes, si ha habido cambios en su sistema de valores y creencias, en sus relaciones o en su rutina diaria. Contar con esta información nos permite brindar contención emocional, hacerles sentir valorados y escuchados, y fortalecer el vínculo familiar. A su vez, posibilita ejercer el cuidado y la protección de manera oportuna, aspectos esenciales para su bienestar físico, mental y emocional.





Cuento:

El árbol que no sabía quién era

Había una vez, en un lugar y en un tiempo que podría ser cualquiera, un hermoso jardín, con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos. Todo era alegría en el jardín, excepto un árbol que estaba profundamente triste. El pobre tenía un problema: no sabía quién era.

El manzano le decía: "lo que te falta es concentrarte, si realmente lo intentas podrás tener sabrosas manzanas, es muy fácil".

El rosal le decía: "No le escuches. Es más sencillo tener rosas y son más bonitas".

El pobre árbol, desesperado intentaba todo lo que le sugerían, pero como no lograba ser como los demás se sentía cada vez más desolado.

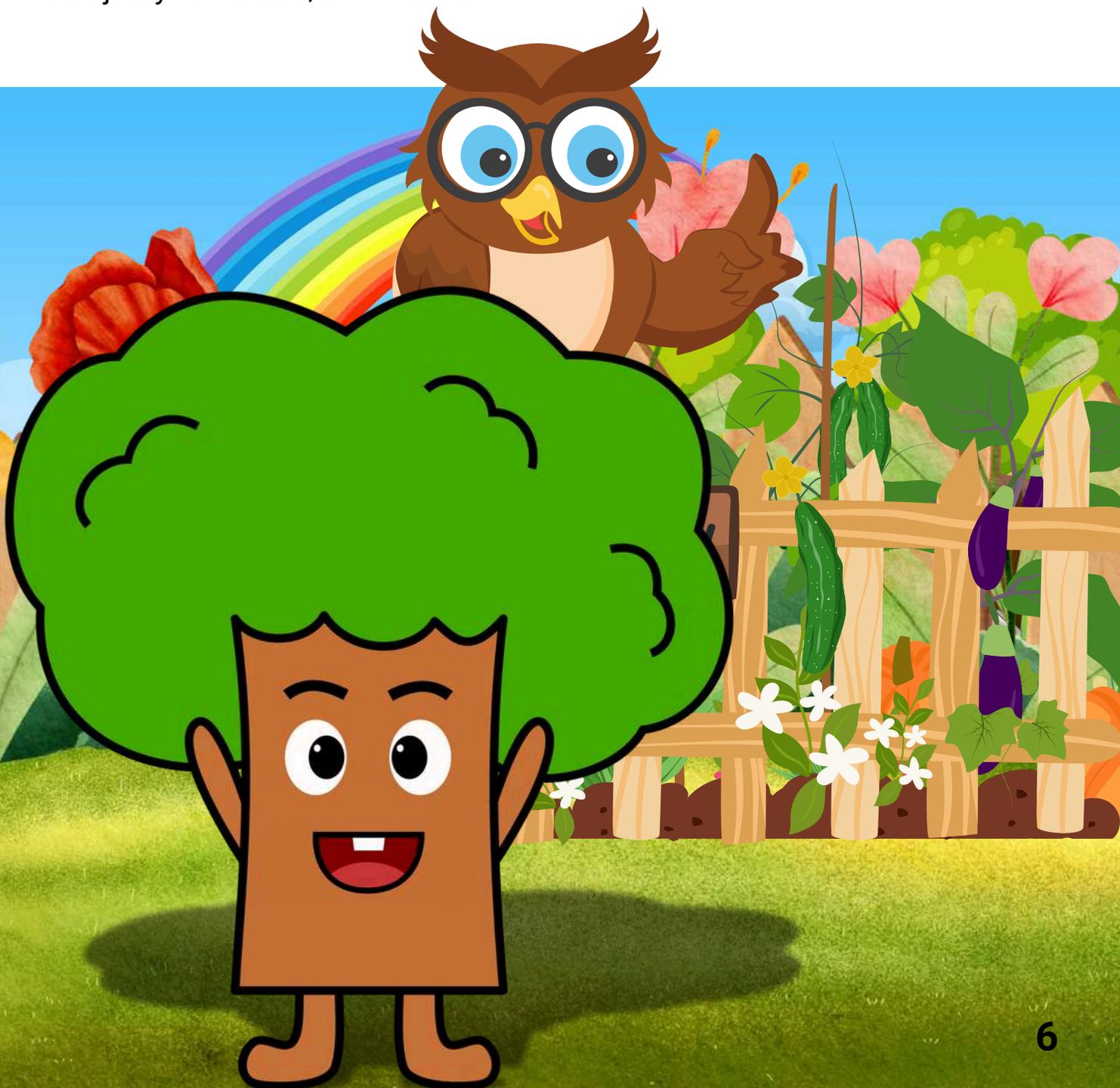




Cuento:

Un día llegó hasta el jardín el búho, la más sabia de las aves, y le dijo: "No te preocupes, tu problema no es tan grave, es el mismo de muchísimos seres sobre la tierra, no dediques tu vida a ser como los demás quieren que seas. Sé tú mismo, concóctete y para lograrlo escucha tu voz interior".

¿Mi voz interior? ¿Ser yo mismo? ¿Conocerme? Se preguntaba el árbol desesperado... Entonces de pronto comprendió. Y cerrando los ojos y los oídos, abrió el corazón.





Cuento:

Por fin pudo escuchar su voz interior diciéndole:

Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera porque no eres un rosal.

Eres un roble y tu destino es crecer grande y majestuoso, dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje. Tienes una misión, cumpíela.

Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo y se dispuso a **SER, SIMPLEMENTE SER.**

¡FIN!



El corazón es el que conoce tu verdadera esencia, puede ver el ser completo y perfecto que **YA ERES**. Escucha y sigue a tu corazón porque es el que puede mostrarte todas las respuestas de quién eres realmente (Fernández de la Riva, 2020).



Reflexión:

El cuidado integral del ser va más allá de atender lo físico; es un acto de reconocimiento profundo de nuestra humanidad. Implica mirar al otro —y a nosotros mismos— como un todo: cuerpo, mente, emociones, espíritu y relaciones. En un mundo que nos empuja constantemente hacia la productividad y el rendimiento, el verdadero acto revolucionario es detenerse, escucharse y cuidar con presencia.

Cuando una familia abraza, escucha sin juzgar y acompaña sin imponer, está sembrando las raíces de una vida saludable. Pero también es esencial que cada persona aprenda a ser responsable de sí misma, a poner límites, a descansar, a alimentarse bien, a expresar sus emociones, y a buscar ayuda cuando la necesita.

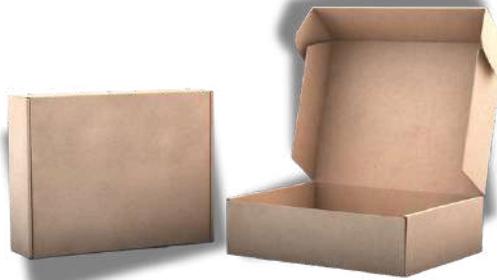
Cuidarse no es egoísmo, es la base para poder cuidar a otros y construir vínculos auténticos. El cuidado integral es, en esencia, un acto de amor: un amor que empieza en casa y que se cultiva dentro de uno mismo.

Actividad para la familia:

La caja del tesoro invisible

2. Preparación de la caja del tesoro

Puede ser una caja de zapatos, una bolsa decorada, una cajita reciclada, etc.



● El adulto guía:

“Esta es nuestra caja del tesoro invisible. Aquí vamos a guardar cosas que no se pueden ver con los ojos, pero que son muy importantes para el corazón”.

2. Escribir o dibujar tesoros invisibles

Cada miembro de la familia, según su edad, escribe o dibuja en papeles pequeños respuestas a estas consignas (una por papel):

- Algo que me hace sentir cuidado...
- Algo que hago para cuidar a los demás...
- Algo que necesito que los otros entiendan sobre mí...
- Una emoción que me cuesta mostrar...
- Una frase que me hace sentir seguro/a...
- Algo que me gustaría que hiciéramos más como familia...

Niños pequeños pueden dibujar, y un adulto puede anotar lo que expresen verbalmente.

3. Depositar en la caja

Cada miembro, sin leer en voz alta, deposita sus “tesoros invisibles” en la caja. Esto refuerza que no todo lo valioso es visible.

4. Depositar en la caja

Un adulto (o un adolescente, si se prefiere) saca uno a uno los papeles y los lee en voz alta sin decir quién lo escribió. Toda la familia escucha con atención, sin interrumpir. Luego de cada lectura, se invita a comentar:

- ¿A quién le podría pasar esto?
- ¿Cómo podemos ayudar?
- ¿Te has sentido así alguna vez?

5. Reflexión final grupal

Se conversa:

- ¿Qué descubrimos hoy sobre nosotros?
- ¿Qué gesto simple podríamos incorporar para cuidar más nuestro cuerpo, mente o emociones?

Posdata emocional

La caja del tesoro invisible puede quedarse en casa como un “espacio emocional”. Pueden seguir agregando notas cuando alguien quiera decir algo sin hablar directamente, o cuando necesiten recordar lo que los une.



Referencias:

- Cassullo, G. (2008). Emociones y salud mental. Buenos Aires: Paidós.
- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Perry, B. D. (2021). ¿Qué le pasó a este niño?: Conversaciones sobre trauma, resiliencia y sanación (O. E. Acevedo, Trad.). Diana.
- Ministerio de Educación Nacional (MEN). (2013). Cuidado de sí, cuidado del otro y cuidado de lo común.
-
- Fernández de la Riva, M. (2020, julio 22). La felicidad de ser uno mismo. Cuento: El árbol que no sabía quién era. Psicólogo en Majadahonda. <https://fernandezdelariva.com/la-felicidad-de-ser-uno-mismo-cuento-el-arbol-que-no-sabia-quien-era/>

Equipo de Psicoorientación Escolar

