



# Del cuidado del educador al imprescindible autocuidado



Nadie da lo que no tiene. Esta afirmación toma especial relevancia en educación. Y dentro de la educación y en esta línea, hoy, es imprescindible hablar de cuidado y de autocuidado. Conocer las claves de algo tan natural e inherente al ser humano es sencillo. Caer en la cuenta del cómo y poner a la persona en el centro serán los criterios fundamentales y el gran reto al que nos enfrentamos.



Dori  
Díaz Montejo



C. C. Montpellier de Madrid

[dori@colegiomontpellier.es](mailto:dori@colegiomontpellier.es)



@DoriDiaz



@dori1616



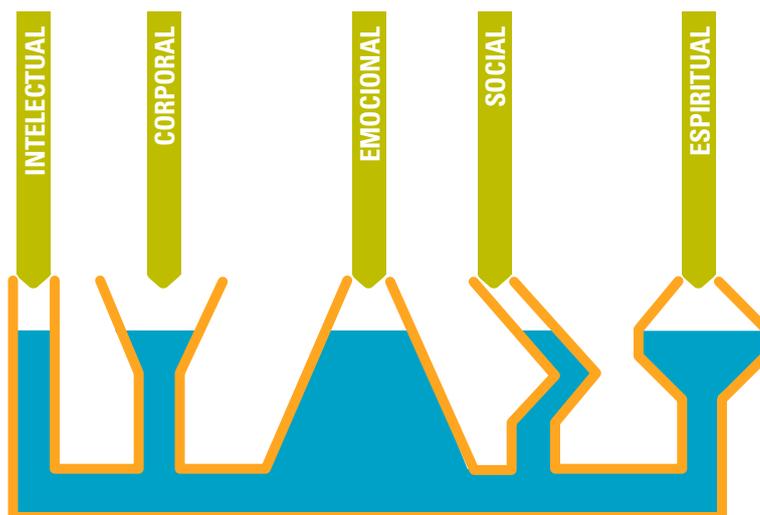
<https://es-es.facebook.com/dori.diazmontejo/>

Cuando hablamos en entornos de cooperación para el desarrollo o de voluntariado, muchas veces, aflora el dicho: “no me des peces, enséñame a pescar”, proveniente de un conocido proverbio chino que dice: “Regala un pescado a un hombre y le darás alimento para un día, enséñale a pescar y lo alimentarás para el resto de su vida”. Sin embargo, cuando hablamos de cuidar y de autocuidarse, eso no funciona exactamente así. Funciona más bien de este otro modo: dame peces mientras no tenga fuerzas para echarme a la mar y enséñame a pescar para cuando las tenga. O lo que es lo mismo, cuídame cuando lo necesito y dame herramientas para el cuidado y el autocuidado para cuando ya no lo necesite. Y esto es así porque solo se da aquello que se tiene. Solo podemos cuidar si hemos tenido la experiencia de sentirnos cuidados y solo podremos cuidarnos si nos han enseñado y dado las herramientas para hacerlo. También desde ahí serviremos de modelo para otro.

Atocuidarnos tiene que ver con cuidar todas las dimensiones del ser humano: la física, la social, la emocional, la intelectual y la espiritual. Dimensiones todas ellas interconectadas e interrelacionadas, no podemos dejar de atender a ninguna, porque aquella en la que seamos más frágiles, aquella menos atendida será por la que nos rompamos en momentos de crisis o de dificultad.

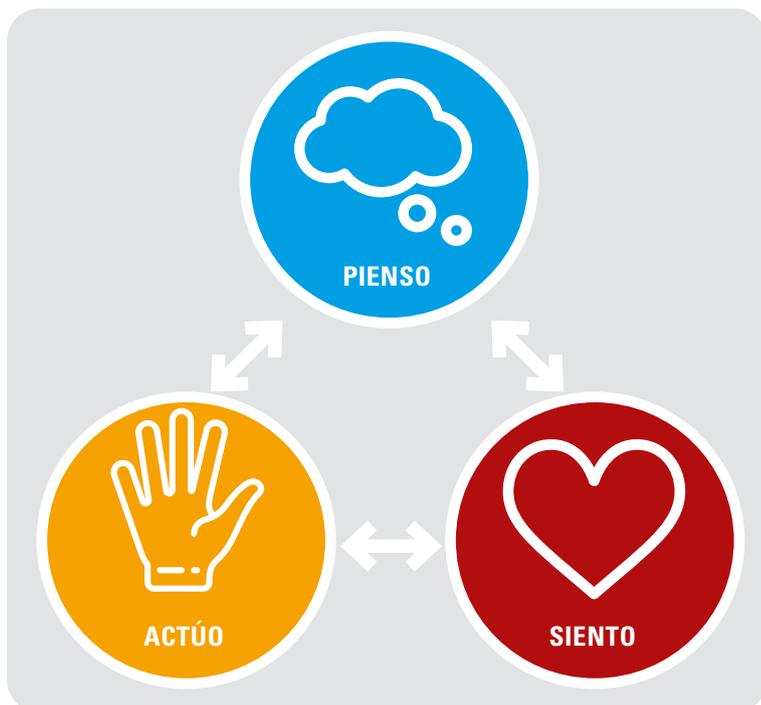
### Veamos cada una de ellas y cómo trabajarlas

➤ **Dimensión corporal.** Trabajar en un intento de integrar cuerpo y alma, separados desde hace mucho en occidente y cuya conexión es tan importante para un funcionamiento holístico de la persona. ¡Cuánto conflicto tenemos, en ocasiones, con nuestro cuerpo! ¡Cómo si fuese un apéndice de nuestra persona o de nuestro ser! No es así, no tenemos cuerpo, somos cuerpo. Y toca amarlo y cuidarlo, como don recibido, porque en temas de cuerpo, no hay “plan B”, no hay “cuerpo B”. El cuerpo que tenemos es el que tenemos, es el que somos, no hay uno de recam-



bio. Cuando se desgasta, estropea, envejece o cuando lo maltratamos, la medicina puede reparar algo, pero si deja de funcionar no hay otro cuerpo de repuesto. Aprender a amar y a cuidar nuestro cuerpo, es amar y cuidar a aquel gran posibilitador de casi todo, a aquel que nos acompaña durante todo nuestro viaje por la vida. Observar nuestro cuerpo nos ayuda a entenderlo y a entendernos a nosotros mismos. Él se convierte, muchas veces, en altavoz de nuestra alma.

➤ **Dimensión social o relacional.** Observa tus relaciones: ¿cómo son? ¿Cómo se desarrollan? ¿Te hacen crecer, te impulsan o, por el contrario, son limitantes, te desasosiegan, te alteran...? No todas las relaciones que establecemos con los otros son iguales, pero es importante identificar cuáles son de un tipo y cuáles de otro. No siempre podemos abandonar o huir de las relaciones que son más tóxicas para nosotros, pero tomar conciencia de cómo es esa relación, desde qué posición me sitúo ante ella y aceptarla si no puedo abandonarla ya es muy importante. Comprender rebaja la intensidad de lo que acontece y eso ya es mucho. Esto me dará fuerza para “no entrar al trazo” y mantenerme en una postura más de espectador que de actor. Nadie dijo que todo este proceso fuese fácil, no lo es. Por algo, la vida nos la jugamos en las relaciones. Para entender cómo son tus relaciones, hay una pregunta poderosa que puedes hacerte y que te dará luz: ¿es fácil convivir contigo? ¿En qué es fácil y en qué no y por qué?



- **Dimensión emocional.** Muy relacionada con lo anterior. De hecho, emociones y relaciones van de la mano y se influyen mutuamente más allá de lo que imaginamos. Aprender a poner nombre a nuestras emociones, a vivenciarlas como propias, a aceptarlas, a acogerlas, a no convertirlas en armas arrojadas contra el mundo... son algunas de las claves básicas de la regulación emocional. Las emociones son neutras, no son ni buenas ni malas, ni positivas ni negativas, lo que hacemos con ellas es lo que adquiere este matiz. Aprender a evitar los secuestros emocionales, aprender a dejar reposar las emociones que nos llevan a acciones más impulsivas, aprender a que el mundo emocional no se desborde y empañe el resto de aspectos de nuestra vida son aprendizajes básicos para afrontar cuanto antes. Aunque, en realidad, nunca es tarde para abordar estos temas.
- **Dimensión intelectual.** Dicen los psicólogos que tenemos en torno a unos 60 000 pensamientos al día. ¡Cuántos! ¿Te parecen muchos? Autoobserva tu diálogo interior, tu locutor interno, el que todo lo narra, tu soliloquio, desde que te levantas, desde que abres los ojos... quizá después de hacerlo no te parezcan tantos. Pensar y sobre-pensar, lo hacemos constantemente,

todos los días. Miles de ideas se cruzan en nuestra mente. Bien, pues de esos 60 000 pensamientos, dicen que la mitad son negativos y de esos, la mitad son contra uno mismo. ¡Vaya, parece que somos nuestro peor enemigo! Identifica cómo piensas, busca alternativas a tus pensamientos, salte del cuadrado para ver las cosas de otro modo, admite ante a ti mismo otras versiones de las cosas... qué te dices y cómo te lo dices influye directamente en cómo actúas. Tus pensamientos y tus emociones influyen en tus acciones y estas conforman el camino de tu vida. Eres tú quién puede decidir cómo afrontarlo y desde dónde hacerlo. Fundamental el no creerte todo lo que piensas.

- **Dimensión espiritual.** ¿Estamos hablando de religión? No. Si eres creyente, te diría, no solo hablamos de religión. Hablamos de espiritualidad, de este mundo interior que cultivado y trabajado da sentido a tu vida. ¡Y qué importante es que tu vida tenga un sentido! Busca tu Ikigai. Busca tu por qué y tu para qué, ¡ahí es nada! Esto urge y mucho porque vivimos en la sociedad de la falta de sentidos o de sentidos que se desmoronan.

Hablar del cuidado, por tanto, es más que necesario. Hablar del cuidado en la escuela, en los centros educativos, en el aula... es incuestionable. Aprender a cuidar estas dimensiones de las que hablábamos es imprescindible para el autocuidado. Tener experiencia de ello, de trabajar en cada una de ellas, es fundamental para cuidar y para enseñar a cuidar y a autocuidarse.

Las experiencias que se están llevando a cabo en las aulas, intentan hacer tomar conciencia de las sensaciones corporales, de los pensamientos, de las emociones, de las creencias... para salir desde ahí al otro y entender qué le pasa al otro. En un mundo interconectado globalmente, pero incomunicado; en un mundo anclado en lo que pasó o en lo que va a pasar, pero lejos del aquí y el ahora; en un mundo material que no trasciende lo que sucede y cómo



sucede; en un mundo global, pero más individualizado que nunca en la historia... esto es básico y prioritario.

Uno de los grandes aprendizajes que nos ha traído la crisis del covid ha sido descubrir lo poco que necesitamos para vivir: salud, sustento y afecto. Cuando fuimos despojados de todo lo que había afuera, solo nos quedó todo lo que había adentro. Y este descubrimiento puso y pone en relieve el valor del CUIDADO. El cuidado, entendido, en los entornos educativos, en tres grandes bloques: el cuidado de uno mismo, el cuidado del otro, el cuidado del entorno que nos envuelve y del que formamos parte. La mayoría de las veces, este proceso va en ese orden, del yo al tú y del tú al entorno, porque no damos lo que no tenemos ni proyectamos lo que no somos.

Como todo lo que tiene que ver con el mundo emocional, nada de esto se enseña, al modo en que se hace con un contenido intelectual. Todo lo emocional se transmite. Se vive para, después, revivirlo. Se tiene experiencia de ello para, desde ahí, experimentarlo con el otro.

Sandra Myrna Díaz es una bióloga argentina que investiga en el área de la ecología vegetal y la biodiversidad y está especializada en el estudio del impacto del cambio ambiental global. Al recoger el Premio Princesa de Asturias, en otoño del año 2019, hablaba del tapiz de la vida.

Fue premonitoria y anticipó muchas cosas: "Si demasiadas hebras se estropean en un sitio del tapiz, inevitablemente se producen rajaduras y agujeros en otros sitios del tejido. Siempre estamos a tiempo de retejer este tapiz y de reentretejernos en él. Cada hebra es muy frágil, pero el tapiz en su conjunto tiene la robustez de los muchos, una robustez hecha de innumerables fragilidades entretejidas".

Tejer, retejer y entretejer hilos, hoy, para seguir construyendo este hermoso tapiz, para que su motivo decorativo sea armónico y bello, para que sea fuerte y resistente. Ese tapiz puede referirse a la persona y sus dimensiones y también puede referirse a la sociedad y las personas que la conforman.

Y, ¿cómo trabajar en esto del autocuidado? He aquí algunas pistas, algunas propuestas e indicaciones:

- Acepta tu vulnerabilidad. Aceptamos mejor la fragilidad del otro. Es nuestra vulnerabilidad la que no sabemos cómo manejar, cuando lo único que ella nos pide es ser aceptada, acogida y, para nota, integrada.
- Aprende a mirarte compasivamente. Ya lo decía san Agustín, así, con sencillez, como si fuese lo más fácil del mundo: "Conócete, acéptate, supérate" ¡Casi nada! Yo añadiría, perdónate y sigue tu camino amablemente.



## CAMINANDO JUNTOS

Trabajar prácticas de autocuidado y de análisis, observación y cuidado de las relaciones familiares, atendiendo a su situación vital y al momento evolutivo de sus hijos: infancia, adolescencia... Este trabajo solo se puede hacer en grupos pequeños. Si se atienden a grandes grupos hay que ir a orientaciones más generalistas.

- Escuchar tu interior, escuchar tu intuición. Hay tanto ruido externo y tanto ruido interno, que hemos olvidado escuchar esa voz que nos avisa o nos anima o nos advierte o nos previene o nos motiva... Esa voz que hace el papel del mejor *coach* deportivo o del "Pepito grillo" más implacable. Esa voz solo pide un poco de silencio en nuestras vidas y si lo hay, ella se encargará de mostrarnos el camino hacia nuestro bienestar personal.
- Valida tus emociones. Nombrar, aceptar, validar y legitimar nuestras emociones, hace que estas pierdan intensidad. Ayudar a perder intensidad emocional es como manejar la válvula de la olla a presión para que el vapor salga de forma menos expansiva y destructora.
- Cultiva las fuentes de tu espiritualidad. La espiritualidad, que todos tenemos, tiene que ver con lugares, con experiencias y con personas. Y estas tres fuentes de espiritualidad se manifiestan en ritos, en rituales... Ya lo decía *El Principito*: "El tiempo que dedicaste a tu rosa es lo que hace que ella sea tan especial para ti". Pues eso.
- Vive conectado con la vida. Sé consciente, sería el resumen. Dejar a un lado el vivir en piloto automático, dejar a un lado el exceso de pasado que nos atormenta y ya no lo podemos modificar, dejar de lado el exceso de futuro que anticipamos con mil historias catastróficas que nunca sucederán. Vivir conectados con la vida es vivir el hoy, el ahora, el instante, vivir el presente. Y vivirlo como bendición, como regalo, con agradecimiento. Estate presente, estate conectado contigo mismo, estate conectado con los que te rodean y estate conectado con la tierra, nuestra Madre Tierra.
- Crea. Todos tenemos la capacidad de crear. Crear algo que no era y ahora es. No pintas, no cantas, no escribes... pero te encanta cocinar, ¿nunca has probado a abrir la nevera y hacer un plato con lo que has encontrado en ella sin receta definida? ¿Nunca has ideado una forma nueva de presentar un contenido a tus alumnos, de contar algo o de plantear una actividad concreta? ¡Has creado! Porque has pensado, has conectado con ello, te has emocionado, has celebrado el fruto... ¡Has creado!
- Confía. Confía, porque no lo puedes todo y necesitas confiar. La confianza es fruto de la humildad, de saberse imperfecto y finito. Queremos tener todo bajo control y nada está tan controlado. Necesitamos hacer un auténtico ejercicio de sentirnos amados, sostenidos, apoyados y mecidos por unas manos amorosas. Eso es confiar.
- Celebra. ¡Vamos de fiesta! Pues, imagino que ya habrás comprobado en tu devenir por la vida que no siempre hay fiestas ni grandes celebraciones, pero que sí puedes celebrar lo que eres, lo que tienes, lo sencillo, lo cotidiano, lo humilde... ahí suele estar lo más

## ÁGORA DE PROFESORES

Ofrecer pautas de autocuidado, explicadas y ejemplificadas. Que los docentes puedan llevarse estas píldoras, a modo de tarjeta-recordatorio, para ir haciendo pequeñas prácticas, las que más se adecuen a cada forma de ser y que hagan sentir más cómodo en su ejercicio.

bello y lo más grande. Cuando hay sufrimiento, cuando hay dolor, es tiempo de esas emociones y estados, pero cuando ya no los hay, es tiempo de volver a celebrar la vida, no es tiempo de rumiar lo que ya pasó. Y cuando sea tiempo de “malos tiempos”, acaricia en tu recuerdo los momentos de satisfacción que la vida te regaló, no curan, pero reconfortan y hacen mirar al futuro con esperanza.

➔ Agradece. Todo nos ha sido dado, todo lo hemos encontrado sin mucho esfuerzo al llegar a este mundo, todo está al alcance de nuestra mano. Por tanto, agradece lo que tienes, lo que eres, a los que caminan junto a ti en la vida. ¡Agradece! Y el agradecimiento también surge, como la confianza, de un sentimiento de humildad, de sentirse en deuda constante. Todo es un regalo, ¡gracias!

Cuenta Ira Byock, doctor en medicina, abogado, autor y defensor estadounidense de los cuidados paliativos, que, hace años, un estudiante le preguntó a la antropóloga Margaret Mead cuál consideraba ella que era el primer signo de civilización en una cultura. El estudiante esperaba que Mead hablara de anzuelos, ollas de barro o piedras de moler. Pero no. Mead dijo que el primer signo de civilización en una cultura antigua era un fémur que se había roto y luego sanado. Mead explicó que, en el reino animal, si te rompes una pierna, mueres. No puedes huir del peligro, ir al río a tomar agua o buscar comida. Eres carne de bestias que merodean. Ningún animal sobre-

vive a una pierna rota el tiempo suficiente para que el hueso sane. Un fémur roto que se ha curado es evidencia de que alguien se ha tomado el tiempo para quedarse con el que se cayó, ha vendado la herida, le ha llevado a un lugar seguro y le ha ayudado a recuperarse. Mead dijo que ayudar a alguien en las dificultades es el punto donde comienza la civilización •

- 
- ★ Dedicate tiempo
  - ★ Di NO al victimismo
  - ★ Aprende a aceptar y no remes a contracorriente
  - ★ ¿Qué o quién te quita serenidad?
  - ★ Aprende el valor de la AYUDA
  - ★ Cuida tus neurotransmisores
  - ★ ¡Ojo con tu locutor interno! Ese que todo lo narra
  - ★ Haz todo un poco más despacio
  - ★ Engaña a tu cerebro. Sonríe
  - ★ Sal de ese lugar en el que no te reconoces
  - ★ Olvida los objetivos ridículos que te autoimpones
  - ★ Deja de procrastinar
  - ★ ¿Por qué no cumples contigo mismo?
  - ★ Si algo no te agrada, quitate el único poder que tiene: tu atención

### HEMOS HABLADO DE

**Cuidado; autocuidado; corporal; relacional; emocional; intelectual; espiritual.**

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en septiembre de 2022, revisado y aceptado en diciembre de 2022.

### PARA SABER MÁS

ARANGUREN GONZALO, L. (2020). *Es nuestro momento. El paradigma del cuidado como desafío educativo*. Fundación SM.  
 BOFF, L. (2020). *Una ecología integral: por una eco-educación sostenible*. Khaf.  
 SÁNCHEZ RAMOS, L. (2022). *El cuidado del ser*. PPC.