



LA SALUD EN LA TOTALIDAD DEL SER HUMANO

Luisa Bravo Sánchez¹, Jordi Omar Cárdenas Vargas¹, Edgardo Ruiz Carrillo¹, Leticia Cuevas Guajardo¹ y María Guadalupe López Sandoval¹

¹ FES Iztacala, UNAM. luisalyn46@yahoo.com.mx

La presente investigación, aborda el problema de enlazar la salud y el cuidado de sí como una totalidad del ser humano, cuerpo-espíritu. La salud con una visión integral, es un proceso continuo donde se refleja la respuesta creativa del organismo a los desafíos ambientales; es un fenómeno multidimensional codependiente; donde se aplican las medidas preventivas bien integradas que promueven el cuidado para el bienestar y la salud. Es por ello, que la salud es una estructura de alto grado de complejidad como son los hechos humanos donde entra en acción una elevada cantidad de variables con fuerte interacción entre ellas, por tanto, se requiere a través de un enfoque interdisciplinario que supere los límites del paradigma positivista. La idea de salud responde además a una condición histórica, pues en cada momento, determinada sociedad puede tener una visión particular de la misma. Además, se requiere el interés y la energía de la voluntad y la actividad de la persona para impulsar la salud que depende del cuidado de sí mismo que es responsabilidad para la innovación de uno sobre sí, con el fin de alcanzar cierto grado de bienestar, felicidad o sabiduría. Se trata de una investigación cuantitativa, observacional, exploratoria, descriptiva y transversal, que consistió en medir el grado del cuidado de sí en interacción con la salud del cuerpo-espíritu, en estudiantes de enfermería. De una muestra conformada por 315 estudiantes, quienes firmaron previamente el consentimiento informado. Utilizando el instrumento "cuidado de sí mismo en interacción con la salud del cuerpo-espíritu" el cual fue validado previamente. De los 315 estudiantes el 45% frecuentemente reflexionan que su salud es un fenómeno multidimensional, un cambio continuo en donde se refleja la respuesta creativa del organismo, seguido por el 30% siempre, y solamente el 2% nunca lo ha considerado. En este sentido, el cuidado de sí mismo es responsabilidad de uno sobre sí para el cuidado de la salud del cuerpo-espíritu, se observa que el 61% reflexionan que es siempre, el 27% frecuentemente y solamente el 1% nunca. De igual forma, se calcularon algunas acciones que favorecen el cuidado de la salud del cuerpo-espíritu para mantenerlo en armonía o bienestar donde el 16% consideran siempre dichas acciones, 43% con frecuencia, el 29% a veces y el 3% no lo considera. Además, los participantes relacionan e integran el cuidado de sí mismo cuerpo-espíritu con cuidados del cuerpo, ejercicios físicos, satisfacción de necesidades, meditación, reglas y prácticas para la dirección de la consciencia, se observa que el 41% lo llevan a cabo con frecuencia, el 35% siempre y tan solo el 1% nunca. También, los estudiantes reflexionan que el cuidado y comprensión de sí mismo, la introspección, la dirección de su yo, les puede llevar a un arte de la existencia, el 38% lo piensan frecuentemente, el 31% siempre, y el 1% nunca. Es así, que se encontró que las prácticas del cuidado están íntimamente relacionadas con la salud de la persona al considerarlo como un ser unidual.