

El cuidado integral: un camino ético, espiritual y relacional hacia el buen vivir

Estela Brioso M.⁴

Sinopsis

Este artículo desarrolla una profunda reflexión sobre el cuidado integral como categoría ética, antropológica, espiritual y política, fundamental para reconstruir la humanidad herida. Estela Brioso propone el cuidado como una filosofía de vida que abarca todas las dimensiones del ser humano: cuerpo, mente, espíritu, comunidad y relación con la naturaleza. Retomando a Aristóteles, Foucault, Mayeroff, Levinas, Nussbaum y Boff, la autora muestra que el cuidado ha sido un eje transversal de la tradición filosófica y espiritual, vinculado a la libertad, la responsabilidad, la compasión y la justicia. Asimismo, plantea que la cultura del cuidado se contrapone a la cultura del descarte, la indiferencia y la violencia, y constituye la base de una sociedad justa, democrática y sostenible. En su análisis, vincula el cuidado con los feminicidios, evidenciando que la violencia contra las mujeres es la negación más radical del cuidado y denunciando la manipulación patriarcal de la noción de amor y protección. Finalmente, la autora presenta el cuidado espiritual como camino de buen vivir, profundamente relacional y orientado a la paz, afirmando que cuidar es un modo de humanizar la historia y de sostener la vida en todas sus formas.

Palabras clave: Cuidado integral; ética del cuidado; espiritualidad; buen vivir; justicia social; interdependencia; vulnerabilidad; feminicidio; filosofía del cuidado; cultura del cuidado.

⁴ Estela Brioso, tiene Maestría en Terapia Familiar Sistémica y Maestría en Terapia Sexual, Licenciatura en Teología. Es docente de la Escuela de Humanidades y Ciencias Sociales de la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra, y forma parte del equipo de la Unidad de estudios Mujer, Hombre y Sociedad que imparte la asignatura Masculinidad Hegemónica y Violencia de Género en la misma Universidad.

Introducción: el cuidado como fundamento del vivir bien

Promover el bienestar físico, mental, emocional y espiritual es otra forma de hablar del cuidado integral. Cuidar no es solo un acto afectivo o asistencial: es una categoría ética, una forma de conocimiento y un modo de estar en el mundo.

Implica reconocerse vulnerable, interdependiente y corresponsable de la vida. En ese sentido, el cuidado no es una práctica ocasional, sino una actitud existencial que abarca todas las dimensiones del ser humano y de la convivencia.

En una sociedad marcada por la prisa, la competencia y la deshumanización, hablar del cuidado es hablar de resistencia, de ternura activa y de responsabilidad ética frente a uno mismo, los demás y la casa común. El cuidado se convierte, así, en una filosofía de vida y en un principio de civilización, capaz de reconstruir los lazos rotos entre humanidad, naturaleza y trascendencia.

Cuidar supone un modo de comprender la realidad desde la empatía, la reciprocidad y la búsqueda del bien común. Por eso, más que una virtud individual, el cuidado es una fuerza colectiva que da forma a una nueva manera de vivir y de pensar la sociedad.

Esta reflexión busca profundizar en la dimensión antropológica, ética, espiritual y social del cuidado, entendiendo que solo desde una cultura del cuidado es posible restaurar la humanidad herida y avanzar hacia un horizonte de justicia y de paz.

Los propósitos de esta reflexión son los siguientes:

1. Revisar la experiencia del cuidado como camino de crecimiento personal, espiritual y comunitario.
2. Reconocer los modos concretos en que se expresa el cuidado en la vida social, familiar, educativa, ecológica y política.
3. Proponer el cuidado como praxis transformadora, fundamento de la justicia, la equidad y el buen vivir.

El ser humano como ser de cuidado

La condición humana está atravesada por la fragilidad y la apertura al otro. Desde el nacimiento hasta la muerte, el ser humano necesita ser cuidado y aprender a cuidar.

Cuidar, en este sentido, es una forma de reconocer la vulnerabilidad como fuente de humanidad. Allí donde se cultiva el cuidado, florece la empatía; donde se niega, surgen la indiferencia, la violencia y la exclusión.

El cuidado no es solo una virtud privada, sino una categoría antropológica que define la existencia. Como sostiene Leonardo Boff, “cuidar es más que un acto; es una actitud, una forma de ser”. Boff considera que el ser humano es responsable del cuidado del otro, de sí mismo y de la tierra. Considera la tierra como nuestra casa común y nos recuerda que el cuidar es un modo de ser esencial, forma parte de la naturaleza y de la constitución del ser humano, y se convierte en una actitud amorosa, de preocupación, precaución y disposición para con los otros y otras.

Por ello, el cuidado se sitúa en el corazón mismo del humanismo cristiano, donde el amor al prójimo —“Amarás a tu prójimo como a ti mismo” (Mt 22, 36-40)— constituye la expresión más profunda de lo humano y lo divino a la vez.

En este horizonte, la cultura del cuidado nos recuerda que la humanidad no se realiza en el aislamiento, sino en la relación: con uno mismo, con los otros y con la tierra que habitamos. Cuidar es el gesto primero y último que sostiene la vida.

El cuidado en la tradición filosófica y espiritual

La historia del pensamiento muestra que el cuidado ha sido una constante reflexión sobre el ser, una categoría que atraviesa la ética, la filosofía, la espiritualidad y la vida cotidiana. Desde la antigüedad hasta la contemporaneidad, diversos pensadores han visto en el cuidado un camino para comprender lo humano y orientar la existencia hacia el bien, la libertad y la comunión.

Aristóteles (siglo IV a. C.), filósofo griego y maestro de la sabiduría práctica, asoció el cuidado con la *phronesis*, es decir, con la prudencia o sabiduría que permite obrar bien. Para Aristóteles, la vida buena (*eudaimonía*) no se alcanza solo con conocimiento teórico, sino con la capacidad de cuidar los vínculos, de discernir lo justo y de buscar el bien común en la convivencia humana. En su pensamiento se reconoce la raíz del cuidado como equilibrio entre razón, virtud y comunidad.

Michel Foucault (1926–1984), filósofo francés contemporáneo, recuperó el antiguo concepto griego del “cuidado de sí” (*epimeleia heautou*) como una práctica ética y estética de libertad. Para Foucault, cuidarse no es un acto narcisista, sino un proceso creativo que transforma la existencia en una obra de arte, liberándola del poder y de la dominación social. El cuidado de sí abre paso a una ética de la autonomía y del respeto, donde la libertad personal se convierte en una forma de resistencia frente a las estructuras que oprimen la vida.

Milton Mayeroff (1925–1979), filósofo existencialista estadounidense, en su obra *El cuidado humano*, consideró que cuidar es la experiencia más profunda del crecimiento mutuo. Quien cuida, crece; y quien es cuidado, florece. Mayeroff sitúa el cuidado en el corazón de la ética, afirmando que los valores morales se construyen a través de las relaciones donde la persona entrega tiempo, atención y presencia. Cuidar al otro —dice— es también cuidarse a sí mismo en la reciprocidad.

Emmanuel Levinas (1906–1995), filósofo francés de origen lituano, hizo del “rostro del otro” el centro de la ética. Para él, el cuidado surge como respuesta ante la vulnerabilidad del otro, que me interpela y me responsabiliza. En su pensamiento, cuidar significa asumir la responsabilidad de la existencia ajena sin buscar dominio ni recompensa. El otro no es objeto de mi acción, sino sujeto de mi compromiso: es el rostro que me llama a salir de mí y a reconocer la dignidad de toda vida.

Leonardo Boff (1938–), teólogo y pensador brasileño, amplió el horizonte del cuidado hacia la Tierra como casa común. En su ética del cuidado, Boff propone una espiritualidad ecológica y compasiva, donde cuidar del otro, de sí mismo y del planeta son gestos inseparables. Desde la teología de la liberación y el pensamiento ecológico integral, afirma que el cuidado es una actitud amorosa, de responsabilidad y de ternura activa, necesaria para sostener la vida en todas sus formas.

En conjunto, estos pensadores —Aristóteles, Foucault, Mayeroff, Levinas y Boff— muestran que el cuidado atraviesa toda la historia del pensamiento como una constante búsqueda de humanidad.

A través de la ética, la libertad, la compasión y la responsabilidad, todos coinciden en una misma certeza: la plenitud humana solo es posible en la medida en que cuidamos y somos cuidados.

La cultura del cuidado: ética y justicia social

Etimológicamente, cuidado proviene del término latino *curare*, que significa dedicación, esmero y atención amorosa hacia lo que se valora. Desde esta raíz, el cuidado se transforma en una categoría social, política y ética, porque tiene que ver con el modo en que las sociedades se organizan para proteger la vida y garantizar el bienestar colectivo.

La cultura del cuidado se opone a la cultura de la indiferencia, del descarte y de la violencia. Propone, en cambio, relaciones equitativas, solidarias y cooperativas en todos los espacios: la familia, la escuela, el trabajo, la comunidad y la relación con la naturaleza.

Cuidar, en este sentido, no es una acción privada ni sentimental, sino un principio de justicia social que reconoce la interdependencia como base de la dignidad humana.

En el ámbito laboral, el cuidado implica respetar los límites, promover entornos saludables y valorar la vida de las personas por encima de la productividad. En la vida familiar, se traduce en la escucha, la ternura, la corresponsabilidad y la distribución justa de las tareas domésticas y afectivas. En la dimensión ecológica, cuidar significa reconocer que la Tierra no nos pertenece, sino que somos parte de ella y, por tanto, estamos llamados a protegerla y regenerarla.

Desde la filosofía contemporánea, Martha C. Nussbaum ha vinculado el cuidado con la justicia mediante su enfoque de las capacidades humanas. Según Nussbaum (2011), la justicia no puede reducirse a leyes o derechos formales; debe garantizar las condiciones reales para que toda persona pueda desarrollar plenamente sus capacidades: vivir con salud, expresar emociones, formar vínculos afectivos, pensar, jugar, participar en la comunidad y tener una vida digna.

Este enfoque coloca el cuidado en el centro de la justicia, pues cuidar implica crear contextos que permitan florecer la humanidad de cada persona.

En este sentido, el cuidado no se limita a un sentimiento individual, sino que se convierte en responsabilidad pública y política. La educación, la salud, la equidad de género, el trabajo digno y la protección ambiental son expresiones concretas del cuidado institucionalizado, es decir, del cuidado traducido en políticas que promueven justicia.

Una sociedad justa es aquella que cuida: cuida a sus niños y niñas, a sus ancianos, a los enfermos, a la naturaleza y a quienes han sido históricamente marginados. La cultura del cuidado, por tanto, es una ética del reconocimiento y de la redistribución, que busca restablecer los vínculos entre el amor y la justicia, entre la compasión y los derechos.

Como recuerda Nussbaum, el cuidado es el tejido invisible que sostiene la democracia, porque sin él la libertad se vuelve privilegio y la igualdad una promesa vacía. Por eso, promover la justicia social desde la perspectiva del cuidado significa humanizar la política, integrar la razón y la emoción, y construir un orden social donde todas las vidas —sin excepción— sean reconocidas y valoradas.

El cuidado y los feminicidios: entre la negación, el dominio y la esperanza

En sociedades marcadas por la violencia de género, los feminicidios constituyen la negación más radical del cuidado y de la dignidad humana. Allí donde el cuidado debería proteger y acompañar la vida, se impone la lógica del dominio, la apropiación y la destrucción.

El feminicidio revela el fracaso de una cultura patriarcal que ha confundido el cuidado con posesión, y el amor con control o poder. En este imaginario distorsionado, el vínculo con el otro —particularmente con las mujeres— deja de ser relación de reciprocidad y se convierte en una relación de propiedad.

Sin embargo, el auténtico cuidado no domina ni subordina: libera, reconoce y dignifica. Cuidar no es poseer, sino respetar la autonomía y la libertad del otro. Es una actitud ética que nace del reconocimiento de la vulnerabilidad compartida, no de la superioridad o la fuerza.

El patriarcado ha instrumentalizado el lenguaje del amor y del cuidado para justificar formas de dependencia emocional, sometimiento y violencia. Recuperar el sentido profundo del cuidado implica despatriarcalizarlo, es decir, rescatarlo de su manipulación simbólica y devolverle su esencia humanizadora y liberadora.

Desde esta perspectiva, el cuidado se convierte en una praxis de justicia y equidad, una forma de sanar las heridas de las relaciones desiguales y de construir nuevas formas de convivencia basadas en la igualdad, la ternura y el respeto mutuo.

Educar en el cuidado —especialmente a varones y mujeres desde la infancia— es una tarea urgente para dismantlar la cultura del dominio y transformar la relación entre los géneros en una relación de comunión y no de poder.

De este modo, el cuidado se afirma como una fuerza ética y espiritual capaz de revertir la violencia, resistir al patriarcado y reconfigurar la sociedad sobre el fundamento de la dignidad humana.

El cuidado espiritual como filosofía de vida

Hablar del cuidado espiritual como filosofía de vida significa comprender la existencia desde una mirada integral, donde cuerpo, mente y espíritu dialogan en armonía. No se trata únicamente de una práctica religiosa o introspectiva, sino de una forma de habitar el mundo con sentido, serenidad y gratitud, reconociendo que toda vida está tejida de relaciones.

Cuidar el espíritu es cultivar la interioridad, pero también la apertura al otro; es aprender a escuchar, acompañar y compartir la vida en comunidad. El cuidado espiritual, por tanto, no se encierra en el yo, sino que se despliega en el nosotros, generando vínculos de ternura, respeto y solidaridad.

Desde esta perspectiva, cuidar espiritualmente implica integrar prácticas que nutran la vida interior y fortalezcan la vida relacional. No hay verdadera espiritualidad sin encuentro: el espíritu se expande cuando se hace hospitalidad, cuando se convierte en atención amorosa al otro y en respeto a toda forma de vida.

Como recuerda Emmanuel Levinas, el rostro del otro es el lugar donde comienza la ética: mirar al otro con compasión es un acto profundamente espiritual.

Prácticas concretas de cuidado espiritual y su dimensión relacional

1. Sacar un espacio para respirar

Detenerse, respirar y aquietar la mente es una manera de reconectarse con uno mismo y con el entorno. Esta pausa consciente nos permite mirar al otro sin prisa, escuchar de verdad y responder con empatía.

Respirar con atención es un acto de presencia: nos humaniza y nos dispone a cuidar mejor.

2. **Alimentar cuerpo, mente y espíritu con equilibrio**

La nutrición física, emocional y espiritual no se da en soledad. Compartir la mesa, la palabra o el silencio con otros fortalece el sentido de comunidad. El cuidado integral se realiza plenamente cuando la vida se comparte.

3. **Integrar prácticas de silencio, oración o contemplación**

El silencio interior nos abre a lo trascendente y nos enseña a escuchar el sufrimiento y la alegría del otro. La contemplación no es fuga del mundo, sino mirada amorosa que abarca a todos los seres.

4. **Priorizar el descanso y el sueño reparador**

Descansar también es un acto de justicia: reconocer los límites propios y respetar los ajenos. Una sociedad que no descansa, que exige productividad constante, olvida el cuidado y erosiona la dignidad humana.

5. **Cuidar las emociones y celebrar la alegría**

Reconocer nuestras emociones y compartirlas nos hace más empáticos. La alegría no es evasión: es energía vital que se multiplica cuando se contagia. Cuidar la alegría de otros es también una forma de cuidado espiritual

6. **Tomar y dar en equilibrio**

Cuidar es reciprocidad. Dar y recibir son gestos complementarios que revelan nuestra interdependencia. Una vida espiritual madura sabe reconocer que también necesita ser cuidada.

7. **Aceptar la transitoriedad de la vida y vivir con sencillez**

La conciencia de la finitud nos hace valorar el presente y actuar con humildad. Cuidar espiritualmente es reconciliarse con los ciclos de la vida y aprender a soltar con amor.

8. **Ser auténtico/a al final del día**

La autenticidad es una forma de cuidado hacia uno mismo y hacia los demás. Quien vive con transparencia y verdad ofrece un espacio seguro a quienes le rodean. La autenticidad construye confianza y comunidad.

Espiritualidad relacional y justicia del cuidado

El cuidado espiritual, entendido como filosofía de vida, no se agota en la interioridad, sino que se expande en gestos de servicio, empatía y justicia. Es espiritual quien escucha el clamor del otro, quien se deja tocar por el dolor ajeno, quien hace del cuidado un compromiso activo con la vida.

Desde esta perspectiva, el cuidado espiritual tiene una dimensión social y política, porque toda vida interior que no se traduce en compasión y solidaridad corre el riesgo de volverse estéril o elitista. El cuidado espiritual es, entonces, una ética de la relación y del compromiso, un modo de habitar el mundo desde la ternura y la responsabilidad compartida.

Solo así puede hablarse de una espiritualidad verdaderamente humana: una espiritualidad que abraza, acompaña y transforma.

El cuidado en el magisterio del Papa Francisco

En *Laudato si'* (2015), el Papa Francisco propone una ecología integral donde la justicia, la paz y el cuidado de la creación son inseparables. Cuidar la Tierra y cuidar a los pobres son dos gestos de una misma espiritualidad de la ternura.

En su Mensaje para la Jornada Mundial de la Paz (2021), titulado La cultura del cuidado como camino de paz, el Papa llama a reconstruir los vínculos rotos mediante la educación en el cuidado, comenzando por la familia.

El cuidado —dice el Papa— es una disposición al respeto, a la compasión, a la reconciliación y al perdón. Por ello, quienes cuidan se convierten en artesanos de paz, capaces de sanar heridas y generar esperanza.

Conclusión: cuidar para humanizar la vida

Cuidar es el lenguaje más profundo de la humanidad. Allí donde se cuida, florece la vida; donde se descuida, se abre espacio a la violencia y la muerte.

La crisis de humanidad que vivimos —expresada en los feminicidios, la devastación ambiental y la indiferencia social— tiene en el cuidado su respuesta más luminosa.

El cuidado es una forma de justicia encarnada, una espiritualidad de la responsabilidad y una ética de la ternura.

Cuidar y cuidarnos es hacer visible a Dios en lo cotidiano, sanar la historia y reconstruir la esperanza. Parafraseando al Papa Francisco, en muchos lugares del mundo hacen falta caminos de paz que lleven a cicatrizar las heridas; esos caminos se abren con gestos cotidianos de cuidado, respeto y compasión.

Cuidar, finalmente, es una decisión y una manera de vivir bien. Es afirmar que la vida, toda vida, merece ser amada, protegida y celebrada.

Bibliografía

- Boff, L. (2002). El cuidado esencial: ética de lo humano, compasión por la Tierra. Editorial Trotta.
- Papa Francisco (2015). Laudato si': sobre el cuidado de la casa común. Librería Editrice Vaticana. (Encíclica sobre la ecología integral y la espiritualidad del cuidado.)
- Papa Francisco (2021). Mensaje para la Jornada Mundial de la Paz: La cultura del cuidado como camino de paz. Ciudad del Vaticano.
- Foucault, M. (1994). Historia de la sexualidad, Volumen II: El uso de los placeres. Siglo XXI Editores.
- Gracia, D. (2000). Ética del cuidado. Cuadernos de Bioética, 11(39), 7–15.
- Levinas, E. (1993). El rostro del otro. Herder.
- López, D. (2010). El cuidado como categoría ética. Universidad de Granada.
- Mayeroff, M. (1971). On Caring. Harper & Row.
- Nussbaum, M. C. (2001). Las fronteras de la justicia: consideraciones sobre la exclusión. Paidós.
- Nussbaum, M. C. (2011). Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano. Paidós.