



Persona y Bioética  
ISSN: 0123-3122  
Universidad de la Sabana

Hernández-García, Milagrosa  
**El cuidado en el florecimiento o desarrollo humano personal:  
reflexiones desde la psicología para la bioética del cuidado 1**  
Persona y Bioética, vol. 22, núm. 2, 2018, Julio-Diciembre, pp. 271-287  
Universidad de la Sabana

DOI: <https://doi.org/10.5294/pebi.2018.22.2.6>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83260613006>

- ▶ [Cómo citar el artículo](#)
- ▶ [Número completo](#)
- ▶ [Más información del artículo](#)
- ▶ [Página de la revista en redalyc.org](#)

 redalyc.org

Sistema de Información Científica Redalyc  
Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal  
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso  
abierto

# EL CUIDADO EN EL FLORECIMIENTO O DESARROLLO HUMANO PERSONAL: REFLEXIONES DESDE LA PSICOLOGÍA PARA LA BIOÉTICA DEL CUIDADO\*

*CARE IN PERSONAL FLOWERING OR PERSONAL DEVELOPMENT: REFLECTIONS FROM THE PSYCHOLOGY FOR THE BIOETHICS OF CARING  
CUIDADO NO FLORESCIMENTO OU DESENVOLVIMENTO HUMANO PESSOAL: REFLEXÕES DA PSICOLOGIA PARA A BIOÉTICA DO CUIDADO*

Milagrosa Hernández-García\*

## RESUMEN

Este artículo presenta una reflexión sobre el papel del cuidado en el desarrollo personal (o florecimiento personal, términos usados indistintamente). Parte de la consideración del cuidado como una categoría universal y necesaria de la vida humana, y se pregunta qué papel juega y cómo influye el cuidado en el florecimiento personal. Esta reflexión, si bien se ubica en una perspectiva antropológica humanista multidimensional –esto es, que reconoce todas las riquezas de la persona en sus dimensiones biológica, psicológica y social, todas involucradas en su desarrollo–, analiza específicamente el cuidado en relación con la dimensión psicológica bajo tres aspectos que confluyen en un desarrollo personal maduro: recibir cuidado, cuidar de los otros y adquirir conciencia de ambas realidades.

**PALABRAS CLAVE (FUENTE: DECS):** cuidado; interdependencia; vida cotidiana; madurez afectiva; desarrollo personal; bioética del cuidado.

DOI: 10.5294/PEBI.2018.22.2.6

PARA CITAR ESTE ARTÍCULO / TO REFERENCE THIS ARTICLE / PARA CITAR ESTE ARTIGO

Hernández-García M. El cuidado en el florecimiento o desarrollo humano personal: reflexiones desde la psicología para la bioética del cuidado. *pers. bioét.* 2018; 22(2): 271-287. DOI: 10.5294/pebi.2018.22.2.6

\* Este artículo de reflexión expone, actualizadas, las ideas del capítulo dos de la investigación titulada “El cuidado en la vida cotidiana. Una mirada constructiva y anticipativa para la Bioética”, presentada para optar por el grado de especialista en Bioética (Universidad de La Sabana, 2008), que no ha sido publicada como artículo.

\*\* [orcid.org/0000-0001-8375-1456](https://orcid.org/0000-0001-8375-1456). Universidad de La Sabana, Colombia. [mariahega@unisabana.edu.co](mailto:mariahega@unisabana.edu.co)

RECEPCIÓN: 2018-07-12

ENVÍO A PARES: 2018-07-13

APROBACIÓN POR PARES: 2018-09-01

ACEPTACIÓN: 2018-09-01

**ABSTRACT**

This paper looks into the place care holds in personal development. It begins considering care as a universal and necessary category for human life and asks about the role it plays and how it influences one's own personal development. Even though the framework that surrounds this reflection is a multidimensional humanistic anthropological perspective—that is, it recognizes the richness of the person with his different dimensions: biological, psychological, and social, all of them involved in personal development—, it specifically analyzes the psychological dimension of care under three aspects: being taken care of, taking care of others, and being aware of both realities.

**KEYWORDS (SOURCE: DECS):** Care; interdependence; everyday life; emotional maturity; personal development; care bioethics.

---

**RESUMO**

O artigo apresenta uma reflexão sobre o papel do cuidado no desenvolvimento pessoal (ou florescimento pessoal, termos usados indiferentemente). Parte da consideração do cuidado como uma categoria universal e necessária da vida humana, e pergunta qual é o papel que ele desempenha e como o cuidado influencia o florescimento pessoal. Essa reflexão, embora localizado numa perspectiva antropológica humanista multidimensional, isto é, que reconhece todas as riquezas da pessoa em suas dimensões biológicas, psicológicas e sociais, todos os envolvidos no seu desenvolvimento, analisa especificamente o cuidado com relação à dimensão psicológica sob três aspectos que se unem em um desenvolvimento pessoal maduro: receber cuidado, cuidar dos outros e adquirir consciência de ambas as realidades.

**PALAVRAS CHAVE (FONTE: DECS):** bioética do cuidado; cuidado; interdependência; desenvolvimento pessoal; maturidade afetiva; vida cotidiana.

---

## INTRODUCCIÓN

Existen múltiples disciplinas cuyo eje central es el cuidado; estas, a través de la investigación, han generado conocimiento que ha dado lugar al planteamiento de teorías tales como la ética del cuidado con Gilligan (1) y Noddings (2), y, posteriormente la economía del cuidado que ha promovido el desarrollo de un mayor reconocimiento de derechos humanos, del trabajo y de los espacios que cubren las necesidades fundamentales de la persona y de la familia, y cuyo impacto es determinante en la construcción de una sociedad más humana (3, 4).

En la actualidad, el cuidado también se está incluyendo en los nuevos enfoques de la bioética que buscan afinar en el quehacer bioético, esto es, aportar para la toma de decisiones en los temas concernientes a la vida. Y más aún, a la vida del ser humano y sus relaciones consigo mismo, con los otros y con su entorno. Se ha dicho afinar porque relacionar la bioética con la responsabilidad y alteridad, con el asombro, con el reconocimiento del otro, o con el cuidado supone nuevos paradigmas para enfocar esta disciplina, resaltando las cualidades humanas que permiten abordar y resolver los dilemas bioéticos de modo humano y humanizante. Es así como referirse a la bioética del asombro (5), del reconocimiento del otro (6), hasta llegar a la del cuidado (7, 8) es enfocar directamente la bioética hacia el cuidado de la persona.

El asombro, el reconocimiento del otro, las relaciones de alteridad están conectados con la dimensión psicológica, y son actitudes que suman al desarrollo personal y que se vuelcan en la práctica profesional. Todas ellas influirán en el análisis que se haga de los conflictos para la toma de decisiones de índole bioético. En concreto, el cuidado, como un modo personal de ser-y-estar-en-el-

mundo, se presenta como una solución plausible para las incertidumbres del siglo XXI que atañen a la bioética (9).

Este artículo busca aportar una reflexión teórica sobre la importancia del cuidado visto desde la dimensión psicológica, en el desarrollo humano personal. El artículo se estructura de la siguiente manera: en la primera parte se responde al interrogante de qué se entiende por desarrollo personal; en la segunda, se aborda el sentido del cuidado y cómo es un factor indispensable para la realización personal; en la tercera parte se formulan conclusiones dirigidas a resaltar la importancia de educar en las virtudes de la dependencia reconocida y en una actitud psicológica para el cuidado.

## IDEA DE FLORECIMIENTO O DESARROLLO PERSONAL

¿Qué se entiende por florecimiento personal o desarrollo personal? Para MacIntyre, “florecer es desarrollar las facultades características que se poseen en cuanto miembro de la propia especie. [...] Florecer se asemeja a otros conceptos que implican usos del concepto básico de bien. Florecer es igual a bien vivir” (10). Esto es, el ser humano debe florecer como tal y a partir de lo que posee en cuanto individuo: corporalidad, racionalidad, afectividad, junto con las características que se desprenden de lo que posee, entre ellas: vulnerable, perfectible, inteligente, creativo, interdependiente –independiente y dependiente–, relacional.

Gilligan dice que la autorrealización es, paradójicamente al nombre, el juego entre la conexión (dependencia) y la separación (independencia), y su buena inserción en el desarrollo. Para ella, desarrollo y madurez no son separación, sino que apego y separación son aspectos

LA MADUREZ ESTÁ DEFINIDA POR LAS RELACIONES QUE SE ESTABLECEN Y LA CUALIDAD QUE SE LES PUEDE ASIGNAR. EL MODO EN QUE SE DESARROLLEN ESAS RELACIONES MUESTRA LA MADUREZ, ESTO ES, EL GRADO DE HUMANIDAD DE UNA PERSONA.

que ancla el ciclo de la vida humana; ambos aspectos aparecen en el infante como secuencia del desarrollo; en la adolescencia, como identidad e intimidad; y en la adultez, como amor y trabajo. En sus palabras: “el apogeo de la separación en la adolescencia va seguido en la edad adulta por el retorno del apego, la atención y el cuidado” (1). En este contexto, la madurez está definida por las relaciones que se establecen y la cualidad que se les puede asignar. El modo en que se desarrollen esas relaciones muestra la madurez, esto es, el grado de humanidad de una persona.

Sánchez hace del desarrollo (personal o comunitario) un “nuevo valor” que define como el “despliegue armónico de las capacidades y potencialidades (personales o comunitarias) en interacción dinámica con el entorno material y psicosocial bajo la dirección del sujeto” (11). Este nuevo valor permite a la persona “crear y realizar un proyecto de vida propio” y “crear contextos psicosociales (familias, grupos, etc.) que faciliten el desarrollo humano y desanimen relaciones y estructuras innecesariamente represivas o coartadoras” (11). Para este psicólogo, *autodirección*, *interacción personal* y *vinculación social* son “claves constructivas del desarrollo de la humanidad (individual y colectiva) y de los procesos de toma de decisiones y actuación de los sujetos que conducen a su logro” (11).

Por consiguiente, desde la filosofía y la psicología, florecer, excelencia humana, desarrollo humano personal, autorrealización y madurez son términos utilizados para

referirse al crecimiento humano. En este artículo se usan como sinónimos, aunque atienden a los matices que dan a las palabras los autores en los que se fundamenta la exposición, especialmente MacIntyre (10) y Gilligan (1). El contexto en el que se busca mostrar la relevancia del cuidado es el del florecimiento personal en el ámbito de la cotidianidad. La consideración teórica de la vida cotidiana o vida ordinaria (*ordinary life*) como lugar de lo humano es un fenómeno típicamente moderno (12, 13). En este artículo se entiende por cotidianidad los encuentros y relaciones no casuales sino aquellas que nos vinculan con unos “otros” que, como describe Mélich, viven existencialmente, poseen una realidad humana y se constituyen así como otra subjetividad, con unas situaciones y con unos contextos específicos, no necesariamente ligados a circunstancias extremas o difíciles (14).

Autores como Navarro, Perdígón y Quintero (15) señalan la estrecha relación que existe entre vida cotidiana y vínculo. La breve expresión de Arias “preocupación por los *otros cotidianos*”, sintetiza el cuidado en la vida diaria que abarca más que a “otros en desigualdad, otros en dificultad y a situaciones de vulnerabilidad y defensión” (16). Además, cuidar de los vínculos es amar y proteger tanto las relaciones cotidianas como los espacios y las relaciones en las que estas se dan; abrir el círculo de lo familiar a lo laboral, a la amistad y al huésped... y así se llegarán a atender “las relaciones más amplias e incluso aparentemente ajenas porque se ven lejanas: es el camino de la protección de la ecología familiar hacia la humana

y la ambiental; el camino de la sostenibilidad humana a la planetaria” (17). Si con el cuidado se soporta, en el sentido de sostener, todo el desarrollo, entonces se hace relevante que el cuidado sea un valor, una cualidad que ha de impregnar el desarrollo humano personal y que marcará diferencia en el actuar diario.

### EL CUIDADO EN EL DESARROLLO PERSONAL

Heidegger elevó el cuidado a categoría de análisis teórico, comentando la fábula de Higinio: “Y tú, Cuidado, que fuiste el primero en moldear la criatura, la acompañarás todo el tiempo que viva” (18). Desglosando esta fábula, Pinilla comenta que “lo que permite que el ser humano tome forma y surja es el cuidado, encargado de la integridad de lo humano –espíritu, cuerpo y vida humana–, y cómo la dinámica social actual evidencia un descuido de lo humano y un profundo olvido de la fragilidad del hombre” (19).

Para Heidegger (18), el cuidado es una de las dimensiones fácticas de la existencia humana. Puede decirse que, además de ser indispensable en la vida humana y necesario en la vida cotidiana, es una *modalidad* que afecta a la totalidad de la vida racional humana, esto es, comparece con cierto carácter adverbial: se trata del *cómo* en las relaciones personales. Toda persona necesita –de manera perentoria– la presencia de otros a lo largo de su vida para poder reconocerse a sí misma y conseguir su realización. Cigoli y Scabini definen el cuidado como “un comportamiento frente a la relación e impregnado de las cualidades simbólicas ético-afectivas que constituyen el sustento de los valores de relación” (20). El cuidado no hace referencia a una actividad concreta o a una actitud, sino a un modo de estar en el mundo relacionándonos con los demás; un modo solí-

SI CON EL CUIDADO SE SOPORTA, EN  
EL SENTIDO DE SOSTENER, TODO EL  
DESARROLLO, ENTONCES SE HACE RELEVANTE  
QUE EL CUIDADO SEA UN VALOR, UNA  
CUALIDAD QUE HA DE IMPREGNAR EL  
DESARROLLO HUMANO PERSONAL Y QUE  
MARCARÁ DIFERENCIA EN EL ACTUAR DIARIO.

cito y atento que hace significativas las relaciones y que colabora con el éxito del proyecto vital propio y del otro.

Lo anterior lleva a la siguiente pregunta: ¿qué cuidado necesita alguien para florecer como ser humano? Para responderla comparecen tres aspectos que son el eje central de este artículo: *recibir cuidado*, esto es, que los demás se ocupen de él; *cuidar de los otros*, es decir, que él se ocupe de los demás; y *adquirir conciencia sobre estas dos realidades*. Cabe señalar, antes de entrar en cada punto, que ninguno se da por separado, no son etapas consecutivas ni independientes. Son aspectos siempre presentes y entrelazados en el acontecer vital de cada individuo y, precisamente, la presencia simultánea de todos ellos en cada momento histórico y evolutivo hace que se pueda decir de una persona que es madura.

### ***Recibir cuidado***

El cuidado es la atención que se nos presta y que se traduce en acciones que redundan en el propio bienestar, principalmente físico y afectivo. Se llega a estar bien consigo mismo porque se tienen cubiertas las necesidades básicas –alguien nos ayuda a ello– y porque hay

una estabilidad en nuestros sentimientos de seguridad personal y hacia el entorno.

Sin profundizar mucho en el cuidado material –no por ser menos importante sino porque no es el tema de esta reflexión–, se desea resaltar su importancia primaria en lo relativo al cuidado del cuerpo, condición de la existencia humana. Cuidarse y ser cuidado es obligatoriedad para la existencia, para promover el bien-ser, el bien-estar, el bien-actuar. Esto guarda relación con la necesidad de mitigar el dolor, promover la salud y fomentar estilos de vida sanos. Y todo esto, que son derechos debidos a la vez que deberes personales, es garantía de una vida colectiva buena porque será buena la vida personal.

En el plano afectivo, también es preciso hablar de la necesidad de ser cuidado. Si bien las relaciones son constitutivas de lo humano y, en esa medida, irremediables, no se sigue de allí que toda relación –y más en las etapas iniciales de crecimiento– contribuya al desarrollo humano personal. Hay relaciones afectivas que colaboran al florecimiento y otras que no. Se sostiene que son las relaciones de amor las que contribuyen, de manera principal, al verdadero florecimiento. Esta afirmación no se refiere al sentimentalismo que impide cumplir obligaciones y que, como dice MacIntyre, “carece de la guía de la razón y es señal de fracaso moral” (10), sino que trata de confirmar que el afecto es la disposición psicológica que debe acompañar la tarea, ardua a veces, de enseñar, apoyar, acompañar, corregir, guiar, exigir, esto es, aportar al desarrollo y la madurez de aquellos con los que se tienen vínculos. Gilligan se refiere al desarrollo como “una vida de conexión sostenida por las actividades de atención y cuidado, basada en un vínculo de apego y no en un contrato o un acuerdo” (1), y MacIntyre explicita que “los vínculos afectivos y de simpatía son

algo más que una cuestión de afecto y simpatía, son la base de la confianza que los demás pueden depositar en nosotros” (10).

Es bien conocido que es la seguridad del afecto, de los vínculos afectivos, lo que permite al niño y al adolescente confiar, aprender, asumir riesgos, equivocarse sin temores, y todo esto porque la primera relación con el mundo es afectiva, como ha sido señalado por la psicología y psiquiatría en sus diferentes teorías, entre ellas la del amor primario (21), y también como lo ha mostrado la neurobiología (22). Marina señala que “los sentimientos son el balance consciente de la situación propia; [...] son una amalgama subjetiva y objetiva, un balance en el que intervienen varias partidas: el estado físico, la marcha de los deseos y proyectos, el sistema de creencias, las experiencias anteriores, entre otras” (23). En todas estas partidas hay componentes personales y relacionales; por ejemplo, en el estado físico intervienen la propia constitución biológica, la alimentación que se recibe, la autopercepción de la imagen personal que se construye por lo que de uno expresan los otros y que, a su vez, manifiesta su sistema de valores y creencias, sistema que también contribuye a la conformación del propio.

Asimismo, se puede resaltar lo dicho anteriormente con relación a que para estar bien consigo mismo se deben tener cubiertas las necesidades básicas y alcanzar estabilidad en los sentimientos de seguridad personal y hacia el entorno: cubrir las necesidades básicas es más que alimentar, cobijar, vestir... Todo esto debe realizarse de un modo que aporte seguridad y afecto, y que enseñe a cuidar: es relación de dar no para recibir, sino para afrontar la necesidad del otro con lo que dispongo y poseo. Por ejemplo, la acción de cocinar los alimentos es un acto de cuidado cotidiano lleno de significado, “es un

TAL VEZ SIN PERCIBIRLO CONSCIENTEMENTE, TODOS HEMOS EXPERIMENTADO ALGUNA VEZ QUE EL ACTO DE COMER NO ES SOLO BIOLÓGICO, ES TAMBIÉN AFECTIVO E INTERPERSONAL. SI BIEN ESTO PUEDE PARECER UNA DIGRESIÓN NO LO ES SI LO CONSIDERAMOS PARA HACER FRENTE A LOS TEMAS BIOÉTICOS REFERENTES A LOS ALIMENTOS TRANSGÉNICOS, A LAS RELACIONES ENTRE ALIMENTACIÓN SANA Y VIDA EQUILIBRADA, ETC.

acto totalmente humano [...] con el que la alimentación pasó de responder a necesidades individuales, a convertirse progresivamente en una expresión cultural” (23). Tal vez sin percibirlo conscientemente, todos hemos experimentado alguna vez que el acto de comer no es solo biológico, es también afectivo e interpersonal. Si bien esto puede parecer una digresión no lo es si lo consideramos para hacer frente a los temas bioéticos referentes a los alimentos transgénicos, a las relaciones entre alimentación sana y vida equilibrada, etc.

En la afectividad no únicamente comparece la subjetividad, sino también el mundo que nos rodea. Si bien el contacto con este es antes afectivo que racional –sentimos y conocemos las cosas–, no por ello deja de ser conocimiento. “Hablar de sentimientos no es solo hablar de experiencias subjetivas, sino también del mundo revelado por ellas” (24). Esta doble perspectiva de la afectividad se ve en la seguridad que el cuidado aporta. Así, por ejemplo, si somos atendidos nos sentimos seguros, despreocupados, tranquilos y, a la vez, nos enteramos –casi intuitivamente– de que es posible atender a los demás despreocupándonos de nosotros mismos. Se entra en el mundo de las relaciones, se entiende la necesidad de los demás y que al estar dentro de su mundo se está seguro.

Las relaciones afectivas –en este caso la relación de cuidado– dan sentido y significado a las cosas. El cuidado debe proteger personas, pero esto incluye acciones, objetivos, ideales y metas, en suma, todo lo que contribuya al bienestar de los seres humanos que protege. Así, el cuidado se trata de una realidad no cuantificable que es la convergencia de un entrelazado de relaciones humanas y también con el espacio físico y las cosas materiales, que adquieren sentido al estar en contacto con las personas, al participar en la vida y en los proyectos de los seres humanos. Para todos los individuos, las personas y los objetos pueden quedar dotados de significado en relación con el cómo y el quién, el dónde y el cuándo, si han contribuido a la resolución de necesidades, y entonces nos evocan la atención, la protección, en definitiva, el cuidado, que asociamos con ellos. Es por esto que el enfermo quiere, preferentemente, ser atendido en su casa. La razón es que en ese espacio físico todas las cosas tienen significado. Se trata de un significado adquirido por su relación con “nosotros mismos y los nuestros”, es decir, con los que se mantienen vínculos permanentes con fuerte base afectiva. De esta manera, el espacio físico es también espacio afectivo con un halo protector. Y es muy posible que las acciones de cuidado para mejorar las condiciones del cuerpo vayan envueltas en una serie de detalles que no tendrá el personal hospitalario, por muy



LAS RELACIONES QUE SE ESTABLECEN  
SOCIALMENTE CORRESPONDEN A LA  
DIVERSIDAD DE PRÁCTICAS EN LAS QUE  
PARTICIPAN LOS INDIVIDUOS, LAS CUALES  
TIENEN EN SÍ MISMAS CONTENIDO  
PEDAGÓGICO, Y PUEDEN AYUDAR O  
PERJUDICAR EL DESARROLLO PERSONAL.

bien que cumpla su trabajo: la almohada con el grosor que gusta, el peinado y la pijama, la comida con sabor afectivo... el olor de la habitación y lo que la decora. En este punto es de resaltar la contribución que han hecho a la bioética del cuidado los cuidados paliativos –un modo especial de cuidar– y que hacen un abordaje total del paciente con una atención integral de él y de su entorno. Para prodigar ese cuidado, se conoce desde su gusto culinario hasta sus temores y esperanzas, los de su familia y los de sus cuidadores.

Los planteamientos anteriores permiten afirmar que los seres humanos *aprendemos a cuidar siendo cuidados*. Se puede adolecer de falta de capacidad para hacerse cargo del otro porque no se ha aprendido, y esto, porque no se ha visto “vivir” a otros o no se ha sido sujeto del cuidado de nadie. Las relaciones que se establecen socialmente corresponden a la diversidad de prácticas en las que participan los individuos, las cuales tienen en sí mismas contenido pedagógico, y pueden ayudar o perjudicar el desarrollo personal. “Para mantener relaciones en las que sea posible dar sin mezquindad y recibir con dignidad es necesario que la educación predisponga precisamente para la realización de este tipo de actos” (10).

### ***Cuidar de los otros***

El segundo aspecto del cuidado contempla su requerimiento para el desarrollo personal. Alcanzar el florecimiento es llegar al bien vivir tanto como individuo (desarrollo personal) cuanto como miembro de un grupo (desarrollo social o comunitario). Si para lo segundo es obvia la necesidad de los demás, para lo primero es más perentoria aún. No se llega a ser plenamente individuo si no es a través de la relación con los demás. Se desarrollan las capacidades y el ser más auténtico en referencia siempre a la comunidad: se es integrado en ella en la medida en que por ella se es reconocido. La independencia tiene siempre como fundamento vital la dependencia de otros, por eso una comunidad sabrá generar independencia si se constituye como una comunidad solidaria que posibilite el cuidado. Optar por el cuidado supone el deseo de que la vida de nadie se pierda o se malogre, y que la propia se perfeccione por el otro.

A partir de esta perspectiva se quiere resaltar el apremio de una educación que permita percatarse de la necesidad de ser cuidado e identificar la falencia del otro. La educación que cuente con el cuidado como componente indispensable del desarrollo personal debe incluir dos aspectos: 1) adquirir las *virtudes de la dependencia reconocida* (10), y 2) fomentar una *disposición psicológica para el cuidado*.

### ***Virtudes de la dependencia reconocida***

Las virtudes de la dependencia reconocida es una expresión de MacIntyre, Llano se refiere a ellas así:

... virtudes de la dependencia reconocida: la generosidad, la misericordia, la piedad, el perdón,

el agradecimiento, el ayudar y dejarse ayudar y, sobre todo, el cuidado. Cuando alguien cuida de otro –en el seno de la mutua dependencia– no actúa de una manera paternalista o falsamente protectora. No le sustituye, sino que le deja ser y potencia su actuar, quizá disminuido por la enfermedad o la minusvalía. (25)

Ahora bien, se quiere enfatizar que la circunstancia de estar disminuido no es indispensable ni única para que haya cuidado ni para que este contribuya a potenciar el desarrollo de otro. Es preciso dejar de relacionar, como la inevitable acción-reacción, el cuidado con la discapacidad o la aflicción extrema. La posibilidad de desarrollar virtudes está en que precisamente las dimensiones de fragilidad, dependencia y vulnerabilidad –propias de la condición humana– aportan al desarrollo: son sustrato para la adquisición y apropiación de cualidades; son el buen caldo de cultivo para ellas.

Como resalta Llano, en el cuidado no se *sustituye* ni se anula al otro. La falta de cuidado o un cuidado mal proporcionado hace a las personas necesitadas de mayor y urgente cuidado y de consideración por parte de los demás. Incluso, al ser el cuidado tan necesario e indispensable, si no se prodiga y recibe como donación, existe el peligro de que se termine por utilizar a los demás, puesto que se requiere ineludiblemente de ellos. Palazzani refiere modos inapropiados de usar el cuidado, entre ellos: el cuidado como afirmación de poder que remarca la dependencia del otro; o invadirlo para producir más dependencia, con el riesgo de abandonar el cuidado de sí. Estos, si bien “no comprometen el significado ni la ética del cuidado” (7), tampoco aportan al crecimiento personal de quien lo da ni de quien lo recibe puesto que

aunque se le otorga un beneficio, no llega a constituirse en cualidad de dichas personas.

Si admitir la interdependencia es difícil, más difícil es obrar en consecuencia, especialmente cuando la razón de la interdependencia no es la vulnerabilidad asimétrica, esto es, la limitación extra del prójimo por enfermedad, o la desprotección propia de alguna etapa de la vida, la accidentalidad, etc., sino cuando el cuidado cobija las relaciones cotidianas: aportar un dato, acompañar con una llamada, facilitar la obtención de un instrumento de trabajo, preparar una comida sana. El cuidado es *desinteresado* porque es para el florecimiento del otro, es decir, “está al margen de cuánto se obtenga a cambio, con una actitud de confianza (en contraposición con la lógica de la eficiencia y de la conveniencia en el utilitarismo)”, (7) y no busca proyectar en él lo que no pudo vivir uno mismo; el cuidado también es *solicito*, atento. Lograr estas dos cosas satisfactoriamente requiere de la conjugación de muchas virtudes.

#### **Disposición psicológica para el cuidado**

Junto con la adquisición de las virtudes del cuidado se necesita fomentar una “disposición psicológica para el cuidado”, que si bien guarda relación con las virtudes, no se limita a ellas. De la aceptación o el rechazo de las condiciones humanas de vulnerabilidad, reciprocidad e interdependencia se siguen las características de la mencionada disposición psicológica. Así, por ejemplo, si la vulnerabilidad se ve como desgracia, entonces la relación de cuidado desde el principio es asimétrica, en el sentido de dominio o superioridad. Si, por el contrario, se cuenta con ella como característica definitoria del hombre, el cuidado cotidiano será una categoría universal de relación de paridad. Zoboli lo expresa así:

“la ética del cuidado valora como lo más precioso de lo cotidiano el reconocimiento mutuo de las relaciones interpersonales, de la interdependencia humana, que dan como resultado la intersubjetividad ética” (9).

Aceptar la vulnerabilidad facilita atender al significado personal que tiene el ser necesitado y también el estar necesitado. Si me doy cuenta de que soy requerido, salgo de mí, y si me doy cuenta de que estoy necesitado, acojo el cuidado. A la vez, para ser buen sujeto de cuidado hay que aceptar la ayuda del otro –con la que se avanza más rápido en el propio camino de desarrollo–, o bien, ver la propia necesidad como un no poder solo con la personal fragilidad.

Y esto que en teoría es bastante obvio, no es sencillo de aceptar vivencialmente. La aceptación modifica la balanza de la percepción de la necesidad: diluye las distancias (en especial las afectivas) que, de otro modo, se refuerzan. Por el contrario, como afirma Pessina, las relaciones de interdependencia son capaces de “dar consistencia al yo que, en los procesos de curar y de ser curados, en las formas de la amistad y de la solidaridad, puede experimentar una alegría de vivir que es plenamente compatible con una finitud no encerrada” (26). Que todos seamos interdependientes establece la igualdad en la relación entre cuidador y quien es sujeto de cuidado. Ambos dan y reciben –en el mismo sentido, simultáneamente; en otro sentido “ahora me cuidas, luego te cuidaré”–. Esta conciencia engrandece el cuidado, puesto que se prodiga con sencillez, se aporta todo lo que está de nuestra parte con el deseo de que sea devuelto de igual modo.

Es relación de igualdad también en el sentido de dar y recibir al tiempo porque el cuidado es transitivo, implica reciprocidad. Es, a la vez, acción y pasión, no hay un sujeto

agente y otro paciente, en sentido de receptor inactivo. Cada acción puede ser portadora de florecimiento: recibir con dignidad, dar sin mezquindad. Todas las disposiciones con las que se protege o se es protegido entran en contacto, transforman en positivo o negativo a ambas partes.

Esta relación de reciprocidad es compatible con cierto carácter asimétrico derivado de la autoridad que puede dar, en un momento dado, la responsabilidad de proporcionar cuidado. Tal es el caso, por ejemplo, de la autoridad de padres, hermanos, médicos, amigo, celador...; el niño no llega a adulto sin los padres o quien haga sus funciones; los vecinos no están seguros sin alguien que custodie el edificio; el amigo se sabe en manos de su amigo; se deposita la salud física en profesionales competentes, y el bienestar del hogar en las capacidades de la empleada doméstica. A la vez, el niño, los vecinos, el amigo, el paciente, los miembros del hogar hacen que todos los que conforman el plexo de relaciones pongan en ejercicio el cuidado y desarrollen, con esa acción, lo mejor de sí, esto es, se hagan mejores.

En cada acto de cuidar han de confluir de modo activo varias voluntades, inteligencias y afectividades. Este requiere también, por parte de quien lo realiza, mucho autodominio para no dominar, y por parte de quien lo recibe una actitud activa con la que congrega sus potencias para poner lo mejor de sí al recibirlo, para colaborar mientras lo recibe, para verter en el cuidador todo su agradecimiento, para que lo recibido sea asimilado y se revierta en donación. Al incluir de esta manera la categoría de cuidado en la consideración de las relaciones interpersonales se evita leer estas relaciones en términos de poder o de dominio sobre el otro, más bien “podría decirse, que la bioética del cuidado de sí y de los otros

es fundamental y presupone unas prácticas de acoger al otro, pensar en el otro y poder prever sus deficiencias, ocuparse con anticipación del otro, esto es, respetarle su dignidad y sus derechos, y demostrar una actitud de solidaridad hacia los demás” (8). Y esto, incluso cuando la relación sea asimétrica por autoridad, porque será una toma de conciencia de que se está “en un mundo de relaciones y de verdades psicológicas donde una conciencia de la conexión entre personas hace surgir un reconocimiento de las responsabilidades de unas y otras, una percepción de la necesidad de respuesta” (1).

Así, el cuidado, también como disposición psicológica, es disposición para una buena *comunicación*. La comunicación no es un añadido a la existencia humana. Ya la primera relación de cuidado se da en el seno materno –primer espacio físico habitable– y es precisamente comunicación intersubjetiva para la supervivencia. Cuidar es ponerse en contacto, es afectación mutua pues se reemplaza la rutina de ocuparse de lo propio o de “asistir a un objeto”, por un encuentro entre seres personales en el que siempre hay la posibilidad de respuestas novedosas. Y en esa comunicación a través del cuidado surge el vínculo, no masificado sino solidario. Un vínculo que no es anónimo ni mediado, sino que exige proximidad, es decir, es un contacto real que conecta a uno con uno, y permite que todos los implicados se nutran de esa ayuda... o de ese cuidado.

LA LECTURA DEL PRÓJIMO  
COMO AMENAZA HACE QUE LA  
RESPUESTA SEA LA DESCONFIANZA.  
POR EL CONTRARIO, SI SE  
EXPERIMENTA UN CUIDADO  
PROTECTOR, SE ABRE LA PUERTA  
A UNA RESPUESTA CONFIADA EN  
LA INTERVENCIÓN DEL OTRO,  
EN QUIEN SE DEPOSITA, CON  
TRANQUILIDAD, LA INTIMIDAD.

Otra característica de la disposición psicológica para el cuidado es la *actitud atenta*, que es distinta a la actitud de alerta. La alerta es respuesta a la amenaza y, en el caso de las relaciones de cuidado, supone ver al otro como amenaza, lo que lleva a sentimientos de contrariedad que, en la práctica, probablemente conduzcan a un cuidado mal dispensado en lo material o en lo afectivo. Incluso la disposición puede cambiar radicalmente y transformar, casi de manera espontánea, el cuidar de otro por “cuidarse del otro”, y entonces, la atención sería entonces para vigilar que no se dé una intromisión ajena en el proyecto personal, para huir de ese otro, etc., con la consecuencia de terminar por encerrarse en sí mismo. Pessina lo describe así: “una sociedad puramente competitiva termina con transformar a los otros en enemigos o adversarios: es por esto que el yo insatisfecho termina siempre por refugiarse en el reino impersonal de la química, o frecuentando las soledades locas de la red” (26).

La lectura del prójimo como amenaza hace que la respuesta sea la desconfianza. Por el contrario, si se experimenta un cuidado protector, se abre la puerta a una respuesta confiada en la intervención del otro, en quien se deposita, con tranquilidad, la intimidad. Creer y confiar en los demás es convertirse en vulnerable y dependiente de aquel en quien creemos, de su buena voluntad y motivación; a la vez, la confianza nos hace seguros para asumir el reto intransferible del desarrollo personal.

Si de la amenaza surge la alerta, del cuidado preocupado y solícito emerge la iniciativa y el desarrollo de la intuición, que son disposiciones psicológicas que acompañan a la atención. Se puede calificar al cuidado como intuitivo porque va más allá de lo presente, de lo manifiesto o expresado, y al cuidar así, se da más de lo esperado; más de lo necesario; se da más y con pleno significado. “Cuando a alguien se le ha dado de más, y en esa medida, se le ha sorprendido, se estimula su propia capacidad de dar y de sorprender” (27). Se trata de una iniciativa que no solo resuelve necesidades, sino que las adivina y se adelanta a ellas, y así, resulta que esa alteridad recíproca está empapada de afecto y confianza.

Al experimentar confianza en la veracidad de la relación, se está en condiciones de manifestar también, con sinceridad y sencillez, las necesidades, y se refuerza la naturaleza de los vínculos con los demás, especialmente en la familia y en la amistad. Y es en este tipo de relaciones –por definición afectuosas, de verdadero amor, aceptación incondicional y conocimiento–, en las que se puede decidir por el otro lo que él mismo decidiría en una situación concreta: es decir, acertar en lo que necesita y prodigárselo. En este sentido, MacIntyre (10) considera la veracidad para hacerse responsable de los otros, una de las ya tratadas virtudes del reconocimiento de la dependencia.

El que cuida cotidianamente no lo considera un deber, pero el que lo recibe en y a través de la vida ordinaria lo registra inconscientemente como algo que le es debido. Esta dicotomía que habitualmente no entra en conflicto al no exteriorizarse, puede llegar a hacerlo, especialmente cuando el cuidado no se recibe como se desea –y surge la incomodidad–, o cuando quien lo dispensa, siente el cansancio y el conflicto de intereses

propios o entre personas. Para evitar en lo posible que el conflicto llegue a presentarse, es preciso encontrar cauces para hacerse consciente de ese algo invisible que se recibe. Tal vez el agradecimiento ha de interiorizarse con la misma ósmosis con la que nos entra el cuidado. Siempre el agradecimiento abre la puerta a mayor consideración de nosotros mismos como personas y a más reconocimiento del otro. Esto nos muestra que agradecer es un acto humano que denota admitir la dependencia y la vulnerabilidad, y que todo ser humano espera recibir. Si bien se necesita ser reconocidos en los aportes, “la atención sobre estos no debe prevalecer por encima de la atención sobre lo que el otro ha alcanzado efectivamente” (10). Lo contrario oculta la verdadera relación con los demás y su florecimiento, y centra la atención en el sujeto, quien torna su donación en autosuficiencia.

#### **ADQUIRIR CONCIENCIA DE LA NECESIDAD DE CUIDAR Y SER CUIDADO**

Los dos requerimientos del cuidado que se han tratado –ser cuidado y cuidar– remiten al tercer y último estadio: adquirir conciencia de la necesidad de ambos aspectos. El cuidado, tanto en su dimensión activa como pasiva, es una condición humana reflexiva. Tomar conciencia acerca del imperativo de cuidar y de dejarse cuidar lleva tiempo –no solo el aprender sino el realizarlo–. Se trata de procesos concomitantes con los procesos de maduración personal, que no se circunscriben a una sola etapa de la vida, sino que la acompañan.

Si se acepta la premisa de que hay virtudes de la dependencia reconocida, hay que empezar por despojar a la dependencia de un tinte negativo. Se podría hablar más bien de madurez como reconocimiento del sí mismo diferente y diferenciado de los demás, con una sensibilidad

TENER MADUREZ ES SER CAPAZ DE TRASCENDER, DE TRANSFORMAR LA REALIDAD INTERNA Y EXTERNA, Y DE UTILIZARLA PARA BUSCAR SOLUCIONES –TAMBIÉN SOLUCIONES DE SENTIDO VITAL– MÁS ALLÁ DE DONDE SE PONE EL PROBLEMA FÍSICO, MATERIAL O EXISTENCIAL, Y QUE CUENTA CON LOS OTROS COMO PARTE DE LA SOLUCIÓN.

hacia el yo, hacia el tú y hacia el nosotros que proporciona una expansión de la atención. No es una omisión en la atención de sí mismo, sino una apertura del contexto, del propio contexto, que lleva a incluir en él al otro.

Para Vial (28), lo que permite la marcha positiva hacia la madurez personal está dada por los procesos internos de desarrollo que tiene las siguientes características (que señala en orden alfabético): autonomía, autoestima, bondad de vida, coherencia, capacidad de diálogo, empatía, pertenecer a una familia, saberse parte de un grupo y tener identidad que lleva a conocer, identificarse y realizar el proyecto de la propia vida. Un yo maduro se plantea, en primer término, su propio desarrollo y considera a qué debe atender para conseguirlo. Esta atención de sí mismo implica reconocimiento de las propias capacidades e inclinaciones; identificación de peligros, también de limitaciones, sobre todo –y ante todo– las personales; estimación del propio proyecto de vida. Tener madurez es ser capaz de trascender, de transformar la realidad interna y externa, y de utilizarla para buscar soluciones –también soluciones de sentido vital– más allá de donde se pone el problema físico, material o existencial, y que cuenta con los otros como parte de la solución. Según MacIntyre, “la forma como cada uno se enfrenta a la vulnerabilidad depende solo en una pequeña parte de sí mismo, más frecuente es que cada uno dependa de los demás para su supervivencia, no digamos ya para su florecimiento” (10).

Gilligan, al hablar de las distintas visiones de madurez, dice que las relaciones representan un papel preponderante en el desarrollo humano adulto cuando “la experiencia de la relación pone fin al aislamiento [...] es la experiencia transformadora para los hombres a través de la cual la identidad de la adolescencia se convierte en la generatividad del amor y el trabajo del adulto” (1). Así, la vida personal que discurre en madurez sabe que debe ponerse a sí misma más en relación con el mundo y menos en relación con uno mismo. Hay conciencia de que el propio valor personal se mide principalmente por el valor que alcanzamos por la relación con los otros. Se trata de dar un nuevo sentido a la separación y ver como una nueva experiencia la conexión: “el acto de afirmación es un acto de comunicación que da una oportunidad de respuesta” (1).

Esa respuesta es el cuidado que participa de lo biográfico y hace que todo lo personal pase a ser objeto de cuidado. Por una parte, es indispensable ejercer sanamente el autocuidado. Pero al mismo tiempo, se percibe que este no es suficiente y se asume que hay que contar con los demás en la doble vertiente de cuidar y dejarse cuidar –que es relacionalidad y coexistencia–: “tanto la integridad como el cuidado deben incluirse en una moral que abarque los dilemas del amor y el trabajo que surgen en la vida adulta” (1). La afirmación del yo en conexión con el entorno físico y humano deja traslucir el cuidado como “manifestación” del sí mismo. La persona

reconoce el derecho y la necesidad de contar con los otros, derecho por el que asume la responsabilidad de atenderse a sí mismo para atender a los otros.

Tomar conciencia es hacerse responsable. Esta responsabilidad incluye al tú y a los otros, porque de ellos depende el florecimiento, la realización personal de todos, y porque no hay acción o relación que no revierta en los demás. MacIntyre lo expresa claramente:

... cada miembro de la comunidad puede enseñar algo a los demás tanto sobre el bien común como sobre el bien de cada uno. [...] Ese respeto no depende de que los demás consideren valioso lo que uno ha conseguido; incluso cuando uno está discapacitado de tal modo que no puede emprender proyectos valiosos, también merece un cuidado atento y debe a los demás ese mismo cuidado, sin el cual nadie podría aprender lo que los demás tienen que enseñarle. (10)

Tomar conciencia de la necesidad de cuidar y ser cuidado, y así desear la participación del otro en la adquisición de la propia excelencia humana, supone ejecutar las acciones de cuidado con unas características que ennoblecen a quien las hace y las recibe. En esta última parte se considerarán dos características más, esenciales y concomitantes a todo acto maduro de cuidar: el *salir de sí* y la *invisibilidad*.

Todo cuidado implica un salir de sí mismo. “Salir de sí” no es lo mismo que “olvido de sí”.<sup>1</sup> La primera expre-

1 Expresión que se utilizó en el ámbito de la enfermería para referirse a una de las repercusiones físicas y mentales en un cuidador familiar (29). Si bien en la actualidad no es una ex-

sión resulta más acorde con la naturaleza del cuidado. Cuando se habla de olvido, se hace énfasis en una actitud negativa respecto del propio yo, que pone el esfuerzo en algo –olvidarse de sí mismo–, cuyo objeto sigue siendo el sí mismo. Tal actitud puede tener al final un efecto perverso. En cambio, la expresión “salir de sí” denota como fin un objeto distinto del yo, hacia el que se refiere toda la actividad, y que requiere salir de uno mismo como algo concomitante y necesario para cumplir el objetivo. Atender al otro, y más a su realización personal, no requiere que el propio proyecto de realización sea aniquilado. Se trata, más bien, de meter al otro en mi proyecto de vida, y que su proyecto dé significado al mío.

Hay madurez si hay aceptación y se mantiene la satisfacción personal y la calidad de vida al incorporar el cuidado, la atención a otros, en la propia vida. Se puede lograr así que se mantenga e incluso crezca la propia autoestima, que está muy relacionada con el amor por el que se escoge –también si las circunstancias obligan, y la libertad no comparece tan claramente– otro estilo de vida, que puede llevar incluso a reestructurar el propio sentido vital. Darse, salir de sí por amor es lo más genuino y sano del cuidado. Y lo que con más eficacia permite el desarrollo personal. Si me doy no me pierdo, si me olvido hay descuido y, en ese descuido, puede estar la pérdida de motivaciones personales que desmejoran. Salir de sí, para abrirse al otro, es llegar a que los intereses sean compartidos. Es integrar diver-

presión habitual, se sigue presentando la falta de cuidado en la propia salud física y psicológica de los cuidadores familiares ocasionada por un déficit en el manejo de la sobrecarga que ocasiona el cuidado (30).

ATENDER AL OTRO, Y MÁS A SU REALIZACIÓN PERSONAL, NO REQUIERE QUE EL PROPIO PROYECTO DE REALIZACIÓN SEA ANIQUILADO. SE TRATA, MÁS BIEN, DE METER AL OTRO EN MI PROYECTO DE VIDA, Y QUE SU PROYECTO DÉ SIGNIFICADO AL MÍO.

sidad y unidad. Es vaciarse de algo para abrir espacio a otro y a otras cosas.

Otra característica del acto de cuidar maduro –es decir, consciente– es la invisibilidad. Es síntoma de madurez proponerse la invisibilidad del cuidado y, más concretamente, la invisibilidad del propio carácter de cuidador, a fin de lograr que con el cuidado resalten las cualidades y habilidades del otro. Esta invisibilidad lleva a no hacer notar la fragilidad o la interdependencia en exceso. El cuidado es para el desarrollo y la exaltación del otro, y para el propio crecimiento personal en lo que la acción da a uno mismo.

Para que las acciones de cuidado reviertan en florecimiento personal hay que saber cuándo estar presente y cuándo dejar de estarlo, al menos con una presencia demasiado notoria. Las reacciones humanas tienen una peculiar relación con el tiempo. La duración de algo puede alterar el sentimiento: por ejemplo, estar muy encima de alguien puede generar fastidio. O suplir la acción de otro, aniquilando por completo su propia iniciativa, posiblemente repercute en un sentimiento de inutilidad, lo cual genera un daño en su autoestima, al verse suplantado. Si se pierde la disposición de dar al cuidado un estatus de invisibilidad, deja de ser un encuentro de igualdad, al poder generar, en el cuidador, sentimientos de dominio o exaltación propia, y sentimientos de inferioridad en quien es cuidado, cuyo agradecimiento se desfigura en ira o incomodidad.

### A MANERA DE BALANCE

Tras partir de la premisa de que las relaciones interpersonales constituyen el auténtico lugar de la vida humana, donde el cuidado comparece como actitud humana auténtica, es relevante aprender a cuidar y a ser cuidados como acciones concomitantes con el proceso de maduración o de florecimiento personal. Se aprende a cuidar siendo cuidados. Se puede tener falta de capacidad de hacerse cargo del otro porque no se ha aprendido, y no se ha aprendido porque no se ha visto cuidar o no se ha sido sujeto del cuidado. Ahora bien, para un buen aprendizaje hay que tener en cuenta el mundo afectivo y cognitivo que lo acompaña. Aprender a cuidar supone, en el plano ético, adquirir las virtudes de la dependencia reconocida, y, en el plano psicológico, desarrollar una disposición orientada al cuidado. Hay madurez si hay aceptación de la necesidad de cuidar y ser cuidados, y se cuenta con estos dos aspectos en el proyecto de vida personal.

En este artículo se han propuesto como esenciales y concomitantes a todo acto maduro de cuidar dos características: el salir de sí y la invisibilidad. Darse, salir de sí por amor es lo más genuino y sano del cuidado, así como lo que con más eficacia permite el desarrollo personal. El salir de sí es distinto del olvido de sí. En el olvido se pone el esfuerzo en algo –olvidarse de sí mismo–, cuyo objeto sigue siendo el sí mismo. Hay pérdida, vaciamiento y descuido, y en ese descuido puede estar



la pérdida de motivaciones personales que desmejoran. Salir de sí para dar cabida al otro y a otras cosas es llegar a que los intereses sean compartidos. Al mismo tiempo, es síntoma de madurez proponerse la invisibilidad del cuidado y, más concretamente, la invisibilidad del propio carácter de cuidador para no hacer notar la fragilidad o la interdependencia en exceso y, por el contrario, dejar ver las cualidades y habilidades del otro.

El cuidado como actitud existencial otorga al ser humano un desarrollo personal que se volcará también en su práctica profesional, para atender al bienestar de cada individuo. Al constituirse el bienestar de cada individuo y su entorno como el objeto primario de la bioética, la bioética del cuidado afrontará ese bienestar resaltando las cualidades humanas que permiten abordar y resolver los dilemas bioéticos de modo humano y humanizante.

Para finalizar, se resalta un aspecto que abre paso a sucesivas investigaciones. La invisibilidad personal se ha abordado como actitud emocional y esto no se opone a que sea necesario seguir trabajando seriamente por hacer visible lo invisible. El aporte del cuidado y del trabajo de los cuidadores en facetas tanto diarias como extremas es importante en el desarrollo económico y social de un país. De la visibilidad que se les otorgue dependerán los reconocimientos legales, políticos y sociales para ellos, entre otras importantes consecuencias.

**Conflictos de interés:** ninguno declarado.

---

## REFERENCIAS

---

1. Gilligan C. La moral y la teoría. Psicología del desarrollo femenino. México: Fondo de Cultura Económica; 1985.
2. Noddings N. The challenge to care in schools: An alternative approach to education. New York: Teachers College Columbia University; 1992.
3. Esquivel V. La economía del cuidado en América Latina: Poniendo a los cuidados en el centro de la agenda. Colección de cuadernos: "Atando cabos; deshaciendo nudos". PNUD. 2011 [visitado 2018 may 15]. Disponible en: [http://www.gemlac.org/attachments/article/325/Atando\\_Cabos.pdf](http://www.gemlac.org/attachments/article/325/Atando_Cabos.pdf)
4. Calero A, Dellavalle V, Zanino C. Economía del cuidado y uso del tiempo. Buenos Aires: Instituto de Ciencias Sociales y Disciplinas Proyectuales (Insod), Fundación UADE; 2015.
5. Rosas-Jiménez CA. Hacia una bioética del asombro: aportes para una bioética personalista. *Pers.Bioét.* 2014;18(1):22-34. DOI: 10.5294/pebi.2014.18.1.2
6. Etxeberria X. El reconocimiento como referente transversal de la bioética. *RCB.* 2015;10(2):127-41. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=189246450010>
7. Palazzani L. La contribución de la Bioética en femenino a la praxis del cuidado. *Azafea Rev Filosofía.* 2008;10:145-57. Disponible en: <http://revistas.usal.es/index.php/0213-3563/article/view/660>
8. Garcés LF, Giraldo C. El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado. *Discusiones Filosóficas.* 2013 [visitado 2018 may 15]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/difil/v14n22/v14n22a12.pdf>
9. Zoboli EL. Intersubjetividad y cuidado. En Pessini L, Siqueira JE, Saad Hossne W. *Bioética en tiempos de incertidumbre.* Bogotá: Universidad El Bosque; 2013. p. 403-421.
10. Macintyre A. *Animales racionales y dependientes.* Barcelona: Paidós; 2001.
11. Sánchez A. "Nuevos" valores en la práctica psicosocial y comunitaria: autonomía compartida, autocuidado, desarrollo humano, empoderamiento y justicia social. *Universitas Psychologica.* 2015 [visitado 2018 abr 20]. DOI: 10.11144/Javeriana.up14-4.nvpp

12. Taylor C. Fuentes del yo. La construcción de la identidad moderna. Barcelona: Paidós; 1996.
13. Heller A. Historia y vida cotidiana. México: Grijalbo; 1985.
14. Mélich J. Del extraño al cómplice: la educación en la vida cotidiana. Barcelona: Anthropos; 1994.
15. Navarro P, Perdigón ML, Quintero MX. Vivir juntos: una reflexión sobre las relaciones en la vida cotidiana. En: Pinilla M. El cuidado de lo humano en el contexto universitario. Aportes de un equipo de psicólogos. Bogotá: Centro de Asesoría Psicológica, Pontificia Universidad Javeriana; 2008. p. 171-180.
16. Arias R. Aportes de una lectura en relación con la ética del cuidado y los derechos humanos para la intervención social en el siglo XXI. Trabajo Social. 2007;9:25-36. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/8510>
17. Hernández M, Idrovo S. El cuidado de las necesidades básicas: sostenibilidad invisible. En: Idrovo S, Hernández M, González M. editores. Sostenibilidad, cuidado y vida cotidiana. Bogotá: Fundación Universidad de La Sabana; 2012. p. 231-253.
18. Heidegger M. Ser y Tiempo. 3 ed. Madrid: Trota; 2003.
19. Pinilla M. Nuestro desafío: el cuidado de lo humano. En: Pinilla M. El cuidado de lo humano en el contexto universitario. Aportes de un equipo de psicólogos. Bogotá: Centro de Asesoría Psicológica, Pontificia Universidad Javeriana; 2008. p. 17-41.
20. Cigoli V, Scabini E. Relación familiar: la perspectiva psicológica. En: González MI. El cuidado de los vínculos. Mediación familiar y comunitaria. Bogotá: Universidad del Rosario; 2007. p. 71-108.
21. Rueda-Martínez G. Diálogo entre psicología y bioética: las contribuciones de Michael Balint para la práctica clínica bioética. RCB. 2015;10(2):88-104. Disponible en: [http://www.bioeticaumbosque.edu.co/publicaciones/Revista/rev102/art\\_6\\_Gabrielarueda.pdf](http://www.bioeticaumbosque.edu.co/publicaciones/Revista/rev102/art_6_Gabrielarueda.pdf)
22. López-Moratalla N. La comunicación materno-filial en el embarazo. El vínculo de apego. Pamplona: Eunsa; 2008.
23. Sánchez de Ospina V. 4000 años de cocina. Una deliciosa historia. Bogotá: Nomos; 2018.
24. Marina JA. El laberinto sentimental. Madrid: Anagrama; 2006.
25. Llano A. La vida lograda. Barcelona: Ariel; 2002.
26. Pessina A. L'io insoddisfatto. Tra Prometeo e Dio. Milano: Vita e Pensiero; 2016.
27. Immerarity D. Ética de la hospitalidad. Barcelona: Península; 2001.
28. Vial W. Madurez psicológica y espiritual. Madrid: Palabra; 2016.
29. Giraldo CI, Franco G. Calidad de vida de los cuidadores familiares. Aquichán. 2006;6(1):38-53. Disponible en: <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/79/>
30. Flores N, Jenaro C, Moro L, Tomsa R. Salud y calidad de vida de cuidadores familiares y profesionales de personas mayores dependientes: estudio comparativo. Eur J Invest Health Psychol Educ. 2014 [visitado 2018 may 12]. Disponible en: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/european-journal-cuidadores-03-2015.pdf>