

No existe el “autocuidado”

● Existe un bien que circula constantemente entre nosotros: la amabilidad. Este flujo constante de cuidado mutuo nos recuerda que estamos biológicamente programados para cuidar a otros.

Es bueno recordar que no existe tal cosa como “el autocuidado”, una narrativa que ha dominado nuestro entender de la salud en los últimos años, que ha llenado los estantes de las librerías y proliferado en los videos de redes sociales. La salud no se construye a partir de una serie de actos aislados de autocuidado, sino que es un bien comunitario, que se nutre de miles de actos de amabilidad y conexión.

Nuestra necesidad de socialización subraya esta realidad.

Las personas privadas de contacto humano enfrentan un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud, lo que demuestra lo fundamental que es pertenecer a una comunidad más amplia que nuestra familia nuclear. La evidencia es clara: la falta de apoyo social y el aislamiento pueden ser tan perjudiciales para nuestra salud como el sedentarismo o fumar.

Stefanella Costa Cordella
Académica
Escuela de Psicología UDP.