

CONECTANDO: PROMOVRIENDO EL BIENESTAR INTEGRAL

PATRICIA S. JONES
LUISA FERNANDA OCHOA

Hablar de *conectividad* es una tarea difícil; la palabra en sí misma es un constructo muy complejo. La mayoría de nosotros somos conscientes de que, desde un punto de vista adventista, definimos la salud como algo integral y la enfocamos en integridad y salud holística. De hecho, en nuestras instituciones de salud ese es nuestro lema, promover el bienestar integral; así mismo, en nuestras instituciones educativas nos enfocamos en el bienestar integral porque es lo que queremos enseñar a los estudiantes, y no es solo porque queremos enseñar esto a nuestros profesionales, sino que es una experiencia que todos anhelamos sin importar la influencia cultural.

Quiero empezar planteando algunas preguntas que considero importantes para el análisis de la conectividad, así que empezaré preguntando: ¿Pueden los seres humanos lograr el bienestar integral? Ahora pregunto: ¿Pueden los enfermeros promover el bienestar integral?, esto nos lleva a una tercera pregunta: ¿Cómo puede la enfermería promover la salud integral?

Quizás aquí nos encontremos con diferentes preguntas y respuestas, siendo necesario describir o identificar a qué nos referimos cuando hablamos de bienestar integral. Anteriormente respondimos muy entusiastas a los primeros interrogantes, lo que me hace pensar que debemos tener una idea de cómo se puede lograr promover el bienestar. Sin duda, entendemos que el bienestar integral es una condición deseable para todo ser humano, pero cuando tenemos que definir qué es salud integral no es tan fácil; así

que quiero que empecemos por explicar lo que no es el bienestar integral.

Existe un texto en la Biblia que quizás puede llegar a confundir a los seres humanos, y lo encontramos en Mateo 5:48: “Sed vosotros perfectos, así como vuestro Padre que está en los cielos es perfecto”; esta idea o concepto de perfección puede ser un poco problemático para las personas que piensan que necesitan lograr perfección para alcanzar vida eterna, convirtiendo esta idea en una pesada carga para ellos. Quienes desarrollan este pensamiento hacen que cada vez que se equivocan en algo, tengan la idea de no merecer la vida eterna.

Indagando un poco en la raíz de la palabra perfección encontramos que la palabra perfecto en griego puede ser traducida de diversas maneras; una de las traducciones posibles es *perfección*, pero no es la única traducción; otra de las traducciones puede ser *completo* o *inclusivo* y, para quienes estudian a profundidad este idioma, *completo* es una traducción más acertada. Esto puede ser muy positivo para los seres humanos, ya que nos permite comprender que Dios no espera que seamos perfectos, lo que él desea es nuestro corazón y nuestro compromiso con sus valores, por lo que quiero que quede claro que el bienestar integral no es perfección.

Ciertamente, queremos tener un desarrollo completo de nuestra salud física, mental y espiritual hasta el máximo posible, y cuando nosotros estamos conectados con Dios, con los demás y con nosotros mismos, entonces este nivel de bienestar es más elevado. En la Universidad de Loma Linda, los estudiantes de posgrado en enfermería hacen algo que llamamos análisis de conceptos, por lo que podríamos hacer algo de eso e identificar cuáles son algunos de los atributos del bienestar integral; claramente, ya hemos hablado de algunos de ellos, y es la completitud o estar completos, en inglés *Completeness*.

Otro atributo que encontramos del bienestar integral es el balance o equilibrio; en la cultura asiática existe mucho énfasis en la Armonía, podríamos decir entonces que se trata de armonía con Dios a través de nuestra adoración y nuestra oración, también de armonía con la naturaleza y estoy segura de que están de acuerdo conmigo en que estar en la naturaleza trae paz y nos conecta con Dios; es armonía también el cómo nos llevamos con nuestra familia y nuestro entorno social.

Como adventistas, no somos los únicos que creemos en que el hacernos cargo de nuestra salud es un asunto sumamente importante; en algunos casos, no es necesariamente parte de la religión, sino parte de la cultura, como es el caso del budismo, hinduismo, entre otros. Preservar nuestra salud es parte de mantener la armonía con Dios. Así que los cristianos no son los únicos que lo creen.

El Dr. Wil Alexander, de la Universidad de Loma Linda, dedicó su vida para estudiar el concepto de bienestar integral; para él el bienestar integral es una jornada o un viaje; adicional a esta definición, en el proceso de lectura y búsqueda para responder a qué es el bienestar integral, también me encontré con el antropólogo Ewing, quien describe el bienestar integral como una experiencia, y de manera personal lo he definido como una experiencia de *conectividad* con Dios y con otras personas.

Sin embargo, sigue siendo un misterio definir o conceptualizar el bienestar integral, porque, ¿cómo se puede lograr ese estado de bienestar integral? Paul Tournier (1), médico y teólogo francés, expresa que existe un poder que viene de Dios y se encuentra en nosotros permitiendo que se integre el sistema, de tal manera que el cuerpo, la mente, el espíritu y la psique funcionen plena y completamente.

Paul Tillich (2) definió el bienestar como una unidad multidimensional, él dice que el ser humano no está compuesto por partes separadas, expresa que las partes no se encuentran una al lado de la otra, sino que están dentro una de la otra. Pero, de todas las dimensiones del ser humano, el espíritu es el factor integrante (Tournier), y cuando la dimensión espiritual es la más poderosa, entonces se permite una mejor integración con las demás dimensiones del ser humano.

Surge entonces la pregunta: ¿Cómo podemos lograr que esta dimensión sea el factor integrante o cómo podemos fortalecerlo?, esto se logra cuando estamos conectados con Dios, y una de las cosas más importantes del ser humano y de su naturaleza es que fuimos creados para ser interactivos los unos con los otros y, por supuesto, con Dios. Los estudios demuestran que los bebés que no tienen una conexión de cuidado,

enfrentan dificultades en su desarrollo, y a través de la niñez, la adolescencia y la adultez necesitamos esa interacción horizontal y vertical; además, existen muchas maneras para conectar con Dios, a través de la lectura de la Biblia, la oración y la interacción con la naturaleza.

Dentro del modelo adventista desarrollado a partir de nuestra investigación, el concepto *conectando* es uno de los tres constructos principales, motivo por el cual vamos a revisar desde la investigación, cuáles fueron los datos que nos llevaron a concluir que esta era una categoría emergente e importante en el análisis de los datos y en los resultados de nuestra investigación.

Algunos de los participantes dijeron que la enfermería interactúa con otros seres humanos, con familias y con la comunidad y que también interactúa con el medio ambiente; esto incluye a la naturaleza. La enfermería, en su labor de interacción y de cuidado a los demás, demuestra compasión y presencia a los otros; esto debe ir ligado al desarrollo de una relación con Dios y una práctica de oración; cada una de estas participaciones y de estos datos obtenidos, nosotras como investigadoras los interpretamos o categorizamos con la palabra *Conectar*.

Y existen muchas maneras en las que podemos conectarnos, estas pueden ser:

- Físicamente: Abrazos, apretón de manos, contacto piel a piel con otros, comunicar apoyo, confort y amor a partir de la conexión física.
- Espiritualmente: Nos conectamos espiritualmente con Dios a través de la oración, la adoración, la lectura de la Biblia y de literatura inspiradora. Cuando nos permitimos tener comunión y meditación con Dios al entrar en contacto con la naturaleza. Dios ilustra esta conexión a través de la Biblia en Juan 15:4-5, si queremos bienestar necesitamos estar conectados, así como el pámpano debe permanecer en la vid. Ellen G. White, en *El camino a Cristo*, dice que “Mediante la **oración** sincera nos comunicamos con la mente del Infinito... y crecemos en gracia” (el subrayado es nuestro); también nos habla de la conexión de Dios con

la naturaleza en el libro *Ministerio de curación*: “La vida terrenal del Salvador fue una vida de **comunión** con la **naturaleza** y con **Dios**. En esta comunión nos reveló el secreto de una vida llena de poder” (el subrayado es nuestro).

- **Socialmente**: Al participar en actividades sociales, compartir con nuestros amigos, nuestras familias, colegas, al visitar a quienes nos necesitan e identificarnos con los valores y actitudes de otros. Esto nos permite conectar desde lo social.
- **Mentalmente**: Conectamos mentalmente cuando nos permitimos compartir ideas, dialogar y debatir sobre tópicos de interés; además, conectamos también cuando nos autoanalizamos y reflexionamos en nuestros propios pensamientos, valores e ideas, esto nos permite conectarnos con nosotros mismos.
- **Emocionalmente**: La conexión emocional se da por la expresión del amor, la empatía y la compasión, compartiendo el duelo y también el éxito o alegrías de otras personas.
- **Culturalmente**: La conectividad cultural requiere una inmersión en ella, necesita que visualicemos la vida como cada cultura lo hace. Compartir tradiciones, conocer sus creencias, idioma, vestimenta, días de celebración, etc. De esta manera podemos intentar compartir y conectar con otras culturas.

Sin embargo, la conectividad sigue siendo un constructo difícil de definir, y otra manera en la que podemos tratar de abordar este constructo es a partir de la intra e interconectividad; todos pensamos en interconectividad, esto es común y se trata de la interacción con otros; la interconectividad de todo el ecosistema del planeta tierra, el medio ambiente, los seres humanos, los océanos, el aire que respiramos, nos recuerda que tenemos un Creador; sin embargo, aún no comprendemos muy bien la intraconectividad, porque el ser humano es un ser muy complejo, y todas las experiencias que tenemos temprano en la vida nos afectan la manera en que construimos el concepto de nosotros mismos.

Cuando se trata de experiencias dolorosas, el cuerpo y la mente no saben muchas veces cómo lidiar con estas experiencias. Frecuentemente, estas experiencias nos afectan, y para poder sobrellevarlas las escondemos y no queremos que estén en nuestra memoria, pero al mismo tiempo estas pueden estar influenciando en nuestra manera de vivir; no estoy sugiriendo que todos tienen que ir al psiquiatría, pero sí sugiero que es muy bueno para nosotros intentar entender *por qué* hemos tenido ciertas experiencias y miedos, así como comprender cómo nosotros los seres humanos constantemente nos aproximamos en la búsqueda por el significado de la vida y de cada experiencia en ella.

Cuando yo tenía cuatro años, esto ya hace demasiado tiempo, me enfermé gravemente; en ese tiempo no existían los antibióticos, y yo desarrollé tres condiciones a la vez: difteria, tos ferina y neumonía, y no había medicamentos para combatirlas. Como esto me sucedió tan pequeña, años después era siempre mi familia quien me contaba cuán enferma había estado y que otros niños habían muerto por esa misma condición.

Esa experiencia definitivamente afectó cómo yo vivo mi vida, yo sentí que Dios salvó mi vida y que por tal motivo yo debo vivir mi vida de tal manera que pueda ayudar a otros. De esta misma manera, como profesionales de la salud proveemos interacciones de sanidad para promover intra e interconectividad. Por esto, la conexión es una parte importante en la práctica de enfermería, y puede darse con la comunicación terapéutica al ayudar a los pacientes a comprender lo que les está sucediendo, una presencia afectuosa y bondadosa y, por supuesto, la oración. Los administradores y coordinadores de enfermería se conectan con sus equipos de trabajo, y los docentes efectivos se conectan con sus estudiantes; así que, como educadores y practicantes, animamos a las personas a conectarse con Dios, y promovemos conexiones dentro de las familias y las comunidades; pero, además, ayudamos a las personas a conectarse con su ser interior, y cuando hacemos eso: ¿Cuáles son algunos de los resultados? Las personas sienten que se les está cuidando, y esa actitud de cuidado hacia el paciente tiene consecuencias reales.

Cuando ocurre una emergencia o un desastre, una de las primeras cosas que se hacen es decirle a quien lo necesita: “Estoy aquí”, “estoy para ayudarte”, y en una situación de estas, las palabras traen sanidad a la persona, disminuyen el trauma y traen

paz. Cuando tú conoces a alguien que tiene paz, que está cómodo consigo mismo y que está conectado con Dios, lo ves en su rostro y te sientes cómodo y confortado en su presencia. Cuando estamos conectados con Dios y con nosotros mismos tenemos más fortaleza para enfrentar los desafíos y dificultades, sentimos la gracia de Dios. Y es mucho más probable que podamos encontrar nuestra verdadera persona.

Quiero que regresemos a nuestra pregunta inicial: ¿Podemos promover el bienestar integral? Por supuesto que sí, y ¿cómo podemos hacerlo? Al promover conectividad en nosotros y en nuestros pacientes, en otras palabras, al conectarnos. Así que nosotros creemos que la conectividad puede mejorar la calidad de vida, puede facilitar el proceso de la experiencia de bienestar integral y puede mejorar nuestra práctica. Al pensar en la conectividad y revisar nuestra misión, dijimos que parte de ella es promover el bienestar integral, esto significa restaurar la conexión entre los humanos y su Creador, y también promover la conectividad entre los humanos y el medio ambiente; esto demuestra el significado de este constructo *conectando* que hace parte del modelo del Marco global integrativo para la educación y la práctica de enfermería.

Referencias

1. Tournier P. *Medicine de la personne*. Delachaux et Niestle, Neuchatel et Paris, 1947, (English T. *The Healing of Persons*). 1965. HarperCollins Pub.
2. Tillich P. *Systematic Theology, Volume III: Life and the Spirit History and the Kingdom of God*. Chicago: University of Chicago Press. 1967.