

## El valor del cuidado mutuo

● El sociocuidado o el cuidado mutuo de las personas en una comunidad es un valor que, lamentablemente, está en desuso en nuestra sociedad actual. A menudo, la gente se enfoca tanto en sus vidas y propias necesidades, que se olvidan de aquellos que les rodean.

Cada día las personas están menos involucradas en la comunidad en la que viven, evidenciando relaciones más superficiales y menos significativas entre los individuos y sus grupos. Esta falta de conexión y confianza se ha convertido en un problema arraigado en nuestra sociedad moderna y ha llevado a una sensación de aislamiento y desconexión.

La falta de conductas de sociocuidado pueden llevar a crecientes brechas, pues al centrarse únicamente en uno mismo se deja atrás la igualdad de oportunidades y la justicia social. La

falta de atención en quienes nos rodean y especialmente en los más vulnerables, se traslada a una mayor fragmentación y desigualdad social.

Es importante reconocer el valor del sociocuidado y empezar a hacer cambios significativos para fomentar la solidaridad y empatía. Si cada persona se centrara en cuidar y ayudar a aquellos que les rodean, la comunidad en su conjunto sería más fuerte y próspera. Así, se vuelve fundamental promover una cultura del cuidado mutuo para promover la unidad y conexión entre las personas.

En suma, el sociocuidado es un valor esencial que puede ayudar a fortalecer nuestra sociedad. Promoverlo, provocaría un impacto significativo en nuestras vidas y en nuestra comunidad, creando relaciones más fuertes, mejorando la salud y el bienestar de las personas, y ayudando a cerrar las brechas que nos separan. Sumémosnos a construir una sociedad más unida, participativa y respetuosa.

*Sandra Acuña, Universidad de Las Américas*