

# Poesía y vida, visión de una futura enfermera

## *Poetry and Life, Vision of a Future Nurse*

### *Poesia e vida, visão de uma futura enfermeira*

LAURA PÉREZ BERNABEU

**Laura Pérez Bernabeu**

Universidad de Alicante, España

[lauraibi2002@gmail.com](mailto:lauraibi2002@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0002-6143-7161>

**Correo de correspondencia:**

[lauraibi2002@gmail.com](mailto:lauraibi2002@gmail.com)

**Fecha de recepción:** 11/09/2024

**Fecha de aceptación:** 27/11/2024

**Financiación:** este trabajo no ha recibido financiación

**Conflictos de intereses:** la autora declara que no hay conflicto de intereses



**Licencia:** este trabajo se comparte bajo la licencia de Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional de Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0): <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

© 2025 Laura Pérez Bernabeu

## Resumen

Este artículo tiene el objetivo de emplear la enfermería basada en la narrativa y la poesía de los cuidados como instrumento de reflexión en la práctica y autoconocimiento personal. Se ha empleado la Enfermería Basada en la Narrativa, la Poesía de los Cuidados y la línea de vida, como metodología esencial y más pertinente para la toma de conciencia y clarificación de las vivencias y sentimientos emergentes en la vida cotidiana y el proceso educativo en que se halla inmersa la autora. Las conclusiones reflejan la pertinencia de estas metodologías para reflexionar sobre el impacto que han tenido estas experiencias de vida en la formación de mi autoconcepto. En definitiva, mediante la enfermería basada en la narrativa y la poesía de los cuidados se ha alcanzado el objetivo de ayudarme a clarificar los sentimientos que afloraron en su momento como consecuencia de las experiencias de vida.

**Palabras clave:** poesía de los cuidados; resiliencia; enfermera; historia de vida; vocación enfermera; cuidado cultural.

## Abstract

This article aims to use nursing based on the narrative and poetry of care as an instrument for reflection in practice and personal self-knowledge. Narrative-Based Nursing, the Poetry of Care and the lifeline have been used as an essential and most pertinent methodology for the awareness and clarification of the experiences and feelings emerging in daily life and the educational process in which the author is immersed. The conclusions reflect the relevance of these methodologies to reflect on the impact that these life experiences have had on the formation of my self-concept. In short, through nursing based on the narrative and poetry of care, the objective of helping me to clarify the feelings

**Citación:** Pérez Bernabeu, L. (2025). Poesía y vida, visión de una futura enfermera. *Cultura de los Cuidados*, (70), 93-102. <https://doi.org/10.14198/cuid.28716>



that surfaced at the time as a result of life experiences has been achieved.

**Keywords:** poetry of care; resilience; nurse; life story; nursing vocation; cultural care.

### Resumo

Este artigo tem como objetivo utilizar a enfermagem a partir da narrativa e da poesia do cuidado como instrumento de reflexão na prática e autoconhecimento pessoal. A Enfermagem Baseada na Narrativa, a Poesia do Cuidado e a Linha da Vida têm sido utilizadas como metodologia essencial e mais pertinente para a tomada de consciência e esclarecimento das experiências e sentimentos emergentes no cotidiano e no processo educativo em que o autor está imerso. As conclusões refletem a relevância dessas metodologias para refletir sobre o impacto que essas experiências de vida tiveram na formação do meu autoconceito. Em suma, através da enfermagem baseada na narrativa e na poesia do cuidado, foi alcançado o objetivo de me ajudar a esclarecer os sentimentos que emergiram na época como resultado das experiências de vida.

**Palavras-chave:** poesia do cuidado; resiliência; enfermeiro; história de vida; vocação de enfermagem; cuidado cultural.

## INTRODUCCIÓN

Las vivencias personales y los acontecimientos que se desarrollan a lo largo de la vida de un propio individuo inciden directamente en su personalidad y en la formación de su ser. Las adversidades de esta, marcan un punto de inflexión en el propio sujeto, en la toma de decisiones futuras y en su autoconstrucción, pues es importante destacar en estos puntos el término “*gaman*” que proviene de la cultura japonesa y cuyo significado recae en la forma o la postura de superación que adopta un propio ser frente a las adversidades o dificultades que se interponen en su vida<sup>1</sup>. El *gaman* se relaciona directamente con un término conocido en la sociedad occidental, *la resiliencia*: adaptarse a la adversidad y la capacidad de superar problemas o las situaciones que se imponen en la vida del individuo.

Por ello, el papel de enfermería como cuidador es la esencia de la profesión de enfermería, el cual se puede definir como: una actividad que requiere de un valor personal y profesional encaminado a la conservación, re establecimiento y autocuidado de la vida que se fundamenta en la relación terapéutica enfermera-paciente (Juárez & García, 2009). La enfermería tiene el poder de influir en la forma en la que el individuo tome frente al obstáculo o adversidad que está viviendo, ayudándole así a alcanzar su meta. Es importante en el papel del cuidado establecer al individuo como prioritario, centrándose así en el cuidado del paciente y no en paliar una patología o en búsqueda de soluciones, por ello, es fundamental desde el rol de enfermería, el cuidar escuchando, aceptando y sobre todo, validando los sentimientos de las personas.

Cabe destacar, el concepto de la Poesía del Cuidado, y para hablar de ella es necesario, previamente, clarificar sus relaciones con dos conceptos que inciden en su producción: arte y estética en el contexto de los cuidados (Siles & Solano, 2017). La más importante aportación de la poesía a la enfermería radica en la clarificación de su naturaleza transcendente mediante la revelación de su objeto sujeto, permitiendo reflexionar sobre los recuerdos y los olvidos (Siles & Solano, 2015).

El objetivo de este artículo es exponer mi propia línea de vida, conectando con mi propio ser y reflexionando sobre las vivencias que han ido sucediendo a lo largo de estos años pudiendo así identificar las experiencias más significativas han ocurrido, y de qué forma han influido y cambiado mi vida haciendo uso de la poesía del cuidado y como esta ha influenciado en mi vida desde la perspectiva de paciente y receptor del cuidado. Con este artículo se intenta evaluar la propia postura de la persona ante las adversidades y como las vivencias personales pueden influir en la vida de uno mismo, así como identificar y clarificar los sentimientos que nacen en consecuencia de lo vivido.

1. Gaman es un término japonés derivado de la cultura budista zen. Significa “soportar lo aparentemente insopportable con paciencia y dignidad”(Ibarra, 2011) El término se traduce generalmente como “perseverancia”, “paciencia”, “tolerancia”, o “abnegación” y está vinculado con el estoicismo y la resiliencia.

## METODOLOGÍA

La metodología empleada en este artículo es histórica fenomenológica que se utilizó para identificar las vivencias significativas (línea de vida) y también la enfermería basada en la narrativa y la poesía de los cuidados para profundizar en una reflexión estética que facilitara el autoconocimiento y la emergencia de los sentimientos inherentes a las vivencias más significativas: cotidianas o normales, bellas o felices, tristes o dramáticas y, finalmente, sublimes (un mestizaje entre lo doloroso y la belleza o felicidad) (Siles & Solano, 2015).

La línea de vida es un esquema o tabla temporal donde se disponen los momentos más importantes de la propia biografía. Hay que considerar principalmente cuatro elementos (Siles, 2023):

1. Acontecimientos vitales: nacimientos, muerte de personas queridas, matrimonio, enfermedades, divorcios.
2. Acontecimientos significativos: hitos importantes, aunque no vitales, como un cambio de trabajo, de vivienda, estudios, viajes.
3. Momentos de inflexión: crisis de más o menos intensidad que se asumen y se elaboran.
4. Momentos de corte: se trata de puntos de inflexión que suponen un fuerte contraste entre el antes y el después. Se produce una percepción de ruptura, de difícil elaboración: accidente, catástrofe, experiencia traumática.

En la siguiente fase se identifica un momento especialmente significativo de la línea de vida (ya sea momento de felicidad o de drama-tristeza) y siguiendo las pautas de Siles (2023) se escribe una breve descripción narrativa en prosa de ese momento (fase umbral). A continuación, empleando dicha descripción, se elabora un poema de extensión y rima libres.

Tabla 1.- Una propuesta metodológica de Enfermería Narrativa y Poesía de los Cuidados

1. – Fase Umbral (llegando a identificar la vivencia):  
Escribir las vivencias sobre el momento más significativo registrado en su línea de vida/biograma siguiendo el siguiente proceso:
2. – Narrativa (EBN), cuatro a 24 líneas en prosa:  
– Una frase que resuma vuestras vivencias el momento más significativo registrado en vuestras líneas de vida/biogramas.
3. – Fase transumbral (reflexionando sobre las emociones y sentimientos emergentes):  
3.1. – Escribir un breve poema de extensión y rima libres basándose en la frase escrita anteriormente.

Fuente: Siles, J. (2023). Historia cultural de los cuidados. Madrid: Universitas

## DESARROLLO DEL TEMA

### *Línea narrativa de mi vida*

**Ikigai** se escribe 生き甲斐, donde 生き significa “vida” y 甲斐 significa “valer la pena”. 甲斐 se puede descomponer en 甲, que significa “armadura”, “número uno”, “ser el primero en ir (al

frente en una batalla llevando la iniciativa y liderazgo)", y *斐*, que significa "elegante", "bello"<sup>5</sup>. En mi propia historia personal el significado de este término fue un hincapié pues su significado se centra en la propia razón de ser, en aquello que nos impulsa cada día y justo en el momento más vulnerable de mi vida pude hallar en mi interior a mi propio Ikigai gracias al cuidado de una enfermera (García & Miralles, 2016).

Mi línea de vida tiene como punto de partida mi nacimiento el 3 de marzo de 2002, marcado por un zodiaco que definiría a una persona sensible y con empatía desde la cuna, una piscis. Desde ahí hasta mis 12 años fui muy feliz, una niña sonriente, con mucha ilusión que se resplandecía en sus ojos, charlatana y muy soñadora, recuerdo los veranos en el campo rodeada de mi familia, marcados por la presencia de mis abuelos maternos quienes han sido unos padres para mí y sin duda alguna han sido los guías que han contribuido en la formación de mi propio ser. Durante mi infancia, el momento que más podría destacar es el nacimiento de mi hermana menor, en 2005, que llegó a mi vida para ser mi pilar principal.

En 2014 todo cambiaria, pues empezaría esa pre-pubertad, un momento complicado y que seguramente podría considerar uno de los puntos de inflexión de esta historia, pues en una sociedad en la que el bullying está en pleno auge y la sobreestimulación es cada vez más determinante, esa niña sonriente se iría apagando y a ser sumisa de una opinión ajena, una niña que quería gritar pero que no tenía otra opción que hacerlo hacia su interior. En este punto, sus sentimientos eran cada vez más reprimidos por personas tóxicas que dañaban su ser, su autoconcepto se iría cayendo y su imagen física y personal cambiaria anhelando la aceptación del resto. Aunque, la calma antes de la tormenta llegaría en 2017, conocería a un nuevo círculo de amistades y entre ellas a la que a día de hoy es mi pilar fundamental, mi mejor amiga, A. A pesar de todo, la tormenta era inevitable, pues esta niña ya tenía rota el alma y no encontraba el camino seguro pues una nube negra se apoderaría de ella, una nube que la hacía esclava de su imagen y su propio ser y que realizaba en ella una constante tortura diaria, tormentas con chispeos de dolor, miedos e inseguridades.

A finales de 2018, se daría el punto de corte en mi vida, ese punto donde nacería mi nuevo yo, la que anhelaba su libertad, en ese momento encontraría el Ikigai. En este punto, fui ingresada en un hospital especializado en trastornos de la conducta alimentaria y como si perdida en medio del desierto me encontrase, un centello de luz iluminaba mi camino, mi alma, momento en el que unas enfermeras y TCAE darían el impulso que necesitaba para afrontar mis propios demonios, donde gracias a unos cuidados centrados en mí, en lo que sentía, con la escucha y aceptación de mis respuestas emocionales pude encontrar mi razón de ser, encontré mi vocación, mi Ikigai. Este ingreso, me marcaría la vida, mis padres, mi hermana y mis abuelos fueron como superhéroes luchando desde la distancia cada día por mí, el equipo de la UTA siempre confío, creyó y me impulsó hacia la recuperación, mi saneamiento propio y la lucha de mis sueños. Cuando fui dada de alta de esta unidad, pude recuperar el curso (1º bachillerato) y tenía claro un objetivo, quería ser enfermera, y durante este tiempo hasta 2020, volví a sonreír, tuve el mejor verano de mi vida, un viaje familiar a Sevilla que sanó la relación dolida por la enfermedad, un círculo de amistades reforzado, una nueva ilusión después del llanto y la pérdida.

Pero, llegaría 2020, y con él una pandemia mundial, la COVID-19, un confinamiento, un nuevo bache donde mis sueños se verían truncados, donde una vez hecha la selectividad tenía que alejarme de mis seres queridos para irme a otra ciudad muy lejos de casa donde

poder cumplir mi sueño de estudiar enfermería, lejos de mis abuelos maternos que influyen tanto en cada decisión de mis días, una nueva vida marcada por confinamientos constantes y toques de queda, donde la soledad se apoderaba de mí y de la mano la depresión y de nuevo el demonio que haría que volviese a recaer en una enfermedad que tanto daño me había hecho. Estuve hasta 2022 en aquella ciudad, ya que en mi segundo curso de carrera a pesar de haber encontrado amistades allí, la recaída era inminente y en este punto entraría el concepto GAMAN, el afrontamiento propio, ya que pedí ayuda a mis seres queridos y de forma voluntaria volví a ingresar en el centro. Este sería otro de los puntos de inflexión de mi vida, pues mi carrera se vería truncada, en mi entorno renacía el dolor que habían experimentado durante tantos años, la decepción que presentía por parte de mis padres no se podía ocultar, y mis demonios cada vez eran más y más grandes. Pero, con paciencia, lucha interna y resiliencia gané la batalla y en este punto nacería la persona que pretendo ser, la que sigo construyendo durante mis días. Durante todo este proceso, me vi apoyada por mi mejor amiga A quien siempre me ha entendido y jamás ha dado paso a los juicios y quién es mi persona en el mundo, mi familia, mis amigos y sobre todo por mi hermana y mis abuelos maternos quienes han creído en mí desde el inicio de mis días.

En septiembre de 2022 mi vida cambiaría, entraría por cambio de expediente a la carrera de enfermería en Alicante, estaría cerca de casa y remontaría mi vida, el miedo estaba presente pues llegaban nuevos inicios, pero de la mano se iniciaba mi nueva vida. La niña volvería a sonreír, conocería un nuevo círculo de amistades en la universidad y otro en nuevo círculo en casa, que enseñarían el verdadero significado de la amistad y que ayudarían a ir sanado el dolor de tanta adversidad. Durante 2023 y 2024, tendría un crecimiento personal, conocería a mi primer amor, aunque no tuviese éxito, pero el cariño jamás dio paso al odio, empezaría a quererme y a no juzgarme, a validar mis emociones, las prácticas clínicas como enfermera también marcarían mi corazón y me ayudarían a recuperar mi autoconcepto, mi propio ser, mi círculo de amistades estaría más reforzado que nunca y me rodearía de personas que me quieren tal y como soy, mi amigo J se convertiría en uno de mis pilares, en mi refuerzo ante los momentos más duros y quien celebra a mi lado cada logro.

En la actualidad, en noviembre de 2024, me encuentro acabando la carrera de enfermería, junto a mis amigas de la universidad que desde que inicié en la universidad de Alicante mis estudios han tenido un papel primordial en mí, estoy apoyada por unos pilares de acero que son mi familia destacando a mis padres, mi hermana y mis abuelos maternos, y por un círculo de amistades que me quiere, me apoya y me aceptan a mí misma, con el papel de mis amigos A y J que siempre creen en mí y están a pie de cañón.

### ***Fase umbral: de paciente a la vocación***

Sin duda alguna, en mi vida, el punto que marcó en mí un antes y un después y que podría dividir mi vida en dos sería el primer ingreso en la UTA. Pues una niña inundada por un iceberg de inseguridades se veía sometida a un encarcelamiento en un lugar que desconocía, alejada de su familia, pero lo que no sabía era que en ese lugar iba a encontrar su razón de ser y que empezaría a ver luz después de tanta oscuridad. Sanar un TCA es como desandar un camino que parecía eterno. Al principio, todo era lucha: la comida se volvía enemiga, el espejo no reflejaba la realidad, y las emociones parecían tener su propio peso en cada bocado, las voces del demonio que apodera la mente se clavaban como puñales en el pecho. Pero poco a poco,

empecé a reconocer que el cuerpo no es una prisión, sino una casa que debo aprender a cuidar, que mis sentimientos no se tienen que reprimir, sino que hay que dejarlos florecer y aceptarlos fueron como fuesen. No fue fácil, algunas heridas querían abrirse de nuevo, pero con el tiempo aprendí a ver las cicatrices como pruebas de mi fuerza. La sanación no es un destino, es un viaje lleno de altibajos, pero he descubierto que, con paciencia y amor propio, puedo seguir adelante, paso a paso. El concepto *gaman* marcaría este punto de mi vida.

El poder recordar la unidad en la que estuve me ha ayudado a reforzar mi vocación, pues no somos realmente conscientes de la importancia que tiene el papel de la enfermería en los propios pacientes, ya que de no ser por la enfermera y la TCAE que me escucharon y me ayudaron a abrazar y no rechazar mis sentimientos, seguramente a día de hoy no sería la persona que soy porque la motivación para mi propia recuperación tal vez jamás hubiese llegado a mis días. En ese momento supe, que yo quería ser enfermera, que quería influir en las vidas de las personas que cuidara de esta forma, que quería cuidar sin juzgar, desde una visión holística y ayudando a las personas a validar todos y cada uno de sus miedos, sentimientos y ayudarles a sanar ya no solo física sino también psíquicamente el proceso en el que se encontrasen viviendo.

### **Fase transumbral: poseía del cuidado “niña niñita”**

Mediante la Poesía del Cuidado, iniciativa propuesta por mi profesor José Siles de la asignatura cultura del cuidado, he podido conectar con anterior yo, han florecido sentimientos de anhelo, de orgullo, de felicidad ante una situación tan complicada y ver en el punto en el que me encuentro hoy el cual hace años no podría ni soñar con conseguir llegar hasta aquí, he podido reflexionar sobre mi vida y reforzar mi nueva persona. Estos sentimientos que han aflorado al recordar esta vivencia me han ayudado a elucidar mi sanación y han impulsado mis ganas de continuar luchando y reforzando mi persona, y a ser como soy hoy.

#### **NIÑA NIÑITA**

Niña, niñita de ojos claros como el cielo en la mañana,  
su mirada es un susurro que en el alma se derrama.

Feliz en el parque bailaba y cantaba  
pero aquella mañana solo lloraba por un destino  
que ni ella misma esperaba.

Abrazada a su padre ante las puertas de aquel pasillo  
tan blanco, como nieve en la ventana,  
por él cruzaban y rompían los sueños de la niñita.

Aquel día, la sombra negra de sus pesadillas  
no sabía lo que le deparaba  
pues un ángel de blanco y alas invisibles de luz  
la iba a ir iluminando en aquella mañana de invierno,  
no todo es lo que parece ni lo que piensas  
lucharía por sus sueños y su nueva misión al ángel prometió.

Niña niñita llena de miedos y lejos de su lugar seguro  
 ignorante y triste no sabía su destino ni su propósito  
 pues allí encontró la esperanza de luchar un día más, una noche más,  
 mirándose al espejo tragaba sus lágrimas, echaba de menos su casa  
 pero desconocía que allí había encontrado un hogar y una nueva familia  
 en aquella montaña rusa que recorría su cuerpo guiado por un dedal,  
 encabezado por una sombra negra que consumía sus carnes  
 hasta rozar sus huesos y apoderar su mente.

Niña niñita encabezaba su batalla, cada mañana en el campo de minas,  
 campo invisible para algunos e inminente para ella  
 pues poco a poco el brillo en sus ojos claros fue deslumbrando  
 la vocación llamaba a sus puertas y con ella el fruto de su cura.

Niña niñita, un día salió de lo que una cárcel parecía  
 y que ahora su nuevo hogar convertía,  
 ella lloraba y se despedía de un ángel de blanco que se multiplicaba  
 y al salir por aquella puerta con su padre se encontraba  
 en un abrazo se fundía pues ya no era de pena sino de alegría.

## CONCLUSIÓN

A través de la realización de este artículo, donde he podido realizar mi propia línea de vida adentrándome en todas y cada una de las vivencias que han influido en mi y en la forma en la que las he ido afrontado. He conseguido el objetivo de poder reflexionar sobre el impacto que han tenido estas experiencias de vida en la formación de mi autoconcepto, en como en ellas he encontrado mi *Ikigai*, y como han influido en mi vida, a su vez este artículo, mediante la enfermería basada en la narrativa y la poesía de los cuidados ha alcanzado el objetivo de ayudarme a clarificar los sentimientos que afloraron en su momento como consecuencia de las experiencias de vida.

La narrativa y el poema inspirados en mis vivencias, han hecho posible que fuese capaz de sumergirme en mi interior y poder abrazar todos los sentimientos que florecen en mi al recordar el momento que cambiaría mi vida, sentimientos como el miedo, la vergüenza, la inseguridad, la superación, el amor, la felicidad y la vocación.

En definitiva, tanto la Enfermería Basada en la Narrativa como la Poesía de los Cuidados contribuyen a la reflexión, el autoconocimiento y al desarrollo del pensamiento crítico.

## BIBLIOGRAFIA

- García, H., & Miralles, F. (2016). *Filosofía Ikigai. Ikigai: los secretos de Japón para una vida larga y feliz*. Barcelona: URANO;2016. p 6-8. Recuperado de <https://www.onalza.com/wp-content/uploads/2018/03/Ikigai.pdf>

- Santos, I., & Gauthier, J. (1999). *Enfermagem–Análise Institucional e Sociopoética*. Rio de Janeiro: Ed. Anna Nery / UFRJ.
- Ibarra, M.C. (2011, 27/03) Japanese show power of patience, stoic discipline amid triple crises. *Philippine Daily Inquirer*. Recuperado de <http://globalnation.inquirer.net/news/breakingnews/view/20110327-327849/Japanese-show-power-of-patience-stoic-discipline-amid-triple-crises>
- Juárez, P.A., & García, M.L. (2009). La importancia del cuidado de enfermería. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc*, 17(2), 113-115. Recuperado de [http://revistaenfermeria.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista\\_enfermeria/article/view/498/488](http://revistaenfermeria.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_enfermeria/article/view/498/488)
- Siles, J. & Solano, C. (2015). Sublimity and beauty. A view from nursing aesthetics. *Nursing Ethics*. *Nurs Ethics*, 28, 1-13. <http://dx.doi.org/10.1177/0969733014558966>
- Siles, J. (2015.) Walt Whitman, Poesía y Cuidados. *Cultura de los Cuidados*, 19, 43. <http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2015.43.02>
- Siles, J., Solanoz, M.C. (2017). Poesía y cuidados: un instrumento para la gestión de emociones y sentimientos en Enfermería. *Cuidados Humanizados*, 6 (2), 32-38. <https://doi.org/10.22235/ech.v6i2.1463>
- Siles, J. (2023). Historia cultural de los cuidados. Madrid: Universitas.
- Stefany, S. (2019). Palabras de la vida en la cultura japonesa. *MAP-Revista Mundo Asia Pacífico* 8(15), 87-90.

