

Cartas a mí misma¹

Shara Paulina Villa Hernández²

Keidy Zapata Gómez³

Laura Quesada Valencia⁴

María Camila Holguín Escalante⁵

Doris Ospina Muñoz⁶

Durante el desarrollo del curso Electivo “Ética y Literatura” del pregrado en Enfermería en el semestre 2023-1, estuvimos conversando sobre la teoría de la Inteligencia Moral, formulada por Doug Lennick y Fred Kiel (2006). Ellos identificaron la existencia de **cuatro principios humanos universales y comunes**, independientes de la raza, el sexo, la religión o la condición de las personas en el mundo que ayudan a “alinear el “yo real” de cada uno con su “yo ideal””, es decir, su comportamiento “real” con sus valores “ideales”. Este modelo sirve tanto en el ámbito in-

dividual como en el organizativo, y puede resultar útil a la hora de pensar la incorporación de valores en la formación de cuidadores. Estos cuatro principios son:

1. **Integridad.** Las cuatro competencias específicas relacionadas con este principio son las siguientes: actuar de forma coherente con los principios, valores y creencias de uno mismo, decir la verdad, defender lo que es correcto y mantener las promesas. La consecuencia de comportarse de forma coheren-

1 Las cartas se publican con autorización de las estudiantes y están anonimizadas para la protección de los datos

2 Estudiante Facultad de Enfermería UdeA, shara.villa@udea.edu.co

3 Estudiante Facultad de Enfermería UdeA, keidy.zapata@udea.edu.co

4 Estudiante Facultad de Enfermería UdeA, laura.quesada@udea.edu.co

5 Estudiante Facultad de Enfermería UdeA, mariac.holguin@udea.edu.co

6 Docente Facultad de Enfermería UdeA, doris.ospina@udea.edu.co

te con estas cuatro competencias es la confianza.

2. **Responsabilidad.** Responsabilizarse por las elecciones personales, admitir los errores y los fracasos, y abrazar la responsabilidad de atender a los demás son las competencias relacionadas con este principio. Su resultado es un entorno de inspiración en el que los grandes líderes inspiran a los demás.
3. **Compasión.** Preocuparse de forma activa por los demás, por el bienestar de las personas que nos rodean. Su principal resultado es la retención, ya que, cuando una persona muestra su preocupación por los demás, conserva su vínculo y su relación con ellos.
4. **Perdón.** Existen dos competencias relacionadas con este último principio, no por ello menos importante. Una consiste en dejar a un lado los errores de uno mismo y la otra es dejar a un lado los errores de los demás. Entender lo que no es el perdón es tan importante como entender lo que es. El perdón no es la ausencia de consecuencias, ni tampoco la ausencia de justicia. Perdonar es olvidar los errores y seguir adelante.

Dicha teoría está acompañada de una prueba, denominada *Inventario de competencias morales (ICM)*. El cual indica que,

Si su puntaje es alto, es probable que usted actúe típicamente de manera coherente con sus creencias y sus metas. Si su puntaje es bajo, es probable que su conducta típica no esté en sintonía con lo que cree y con lo que desea para sí. Ninguna prueba es la última palabra sobre sus capacidades. Lo importante es reflexionar sobre cada uno de los aspectos de su puntuación para poner en funcionamiento la autoconciencia, tan crucial para el permanente desarrollo moral. La Máxima puntuación posible es 100, significa que respondió todos los ítems con «5», e indicaría que usted cree ser completamente competente en los 10 aspectos evaluados. Como ningún ser humano es perfecto, una puntuación perfecta podría significar una dificultad para reconocer áreas de debilidad. La puntuación mínima es 20. la mayoría de las personas tienen cierto grado de competencia moral. Por tanto, las puntuaciones bajas y muy bajas pueden reflejar exceso de autocrítica más que genuina incompetencia moral. (Lennick y Kiel, 2006. p.340.)

El ICM es una escala Likert de 40 preguntas que evalúa diez aspectos de la inteligencia moral (Lenninck y Kiel, 2006, p,335):

- A Actuar coherentemente con los principios, los valores y las creencias
- B Decir la verdad
- C Defender el bien
- D Cumplir las promesas
- E Asumir la responsabilidad de las elecciones personales

- F** Admitir errores y fracasos
- G** Asumir la responsabilidad de servir a los demás
- H** Ocuparse activamente de los demás
- I** Habilidad para perdonar los errores propios
- J** Habilidad para perdonar los errores de los demás

Las estudiantes del curso aceptaron completar el ICM y asumir reflexivamente los resultados mediante una carta a sí mismas, algunas de las cuales se comparten a continuación porque introducen una reflexión sobre el lugar que le damos al *Sí Mismo* en el proceso de formación. Igualmente permite entender cómo gestionamos los dilemas que se nos plantean a partir de acoger y reconocer la voz interior que va interlocutando con las teorías, las aspiraciones, las experiencias pasadas, las contradicciones y las relaciones interpersonales en el proceso de formación como profesionales del cuidado.

De mí para mí nueva versión.

Hola mí misma, quisiera que tomaras asiento un momento cuando estés leyendo estas líneas, ya que hoy quiero hablarte de un tema que nos interesa y que ha sido motivo de reflexión en nuestra vida y camino para el mejoramiento continuo; antes que cualquier cosa quiero tomarme un momento para agradecerte por todas las increíbles transformaciones que has experimentado en tu vida en el último tiempo. Estoy realmente impre-

sionada por la nueva versión de ti misma en todos los aspectos: familiar, social y, sobre todo, laboral y profesional.

La evolución que has logrado en tu vida familiar, la forma en que has fortalecido esos lazos y has logrado una mayor armonía y comprensión, es digna de admiración. Tu compromiso con el crecimiento y la mejora de tus relaciones familiares es evidente, y quiero felicitarte por ello... No puedo estar más orgullosa de tus logros y de la persona profesional que has estado fortaleciendo y creando. Estoy emocionada por todo lo que has logrado hasta ahora y estoy segura de que seguirás creciendo y mejorando en cada aspecto de tu vida. Te felicito por tus logros y te animo a seguir enfocándote en un equilibrio saludable entre trabajo y vida personal por que de lo contrario entrarás en locura.

Ahora, me gustaría comenzar a hablarte de una prueba que creo que te resultará interesante y valioso... me ha permitido reflexionar sobre mi ética personal y cómo puedo mejorar como ser humano en diversos aspectos de mi vida. Me alegra decir que obtuve calificaciones sobresalientes en tres áreas cruciales:

Actuar coherentemente con mis principios, valores y creencias: Esto refleja nuestro compromiso continuo con mis convicciones y mi capacidad para tomar decisiones que estén en línea con lo que considero correcto. Implica que has trabajado por tomar decisiones informadas y conscientes que estén enfocadas con lo que realmente eres y lo que valoras.

Significa que todo este tiempo te has esforzado por ser fiel a ti misma y vivir de acuerdo con tus propios estándares

éticos y morales. Esta coherencia nos ha ayudado un montón a vivir nuestra vida de manera auténtica y significativa, ya verás que más adelante nos sentiremos en paz y en armonía con nuestros propios valores y creencias, independientemente de las expectativas externas o las influencias sociales.

Decir la verdad: La honestidad siempre ha sido un valor importante en mi vida, y este resultado me confirma que estoy siendo fiel a ese principio. Puede ser un desafío en algunas circunstancias, pero la honestidad y la sinceridad son valores fundamentales que te aseguro nos ayudarán a construir relaciones sólidas, ganarte la confianza de los demás y mantener tu integridad personal. Querida sigue manteniendo alta esta categoría.

Cumplir las promesas: Es alentador ver que puedo confiar en mí misma para mantener las promesas que hago a los demás, lo que fortalece mis relaciones y la confianza en mí.

Cumplir las promesas es un acto de honrar un compromiso o acuerdo que a menudo le haces a tu familia, a tus amigos, a tu pareja inclusive con nosotras mismas, esto habla muy bien de nuestra integridad, sentido de pertenencia y responsabilidad personal.

Sin embargo, también he identificado áreas en las que tengo margen para mejorar. Los puntajes más bajos me señalaron tres aspectos que merecen especial atención:

Habilidad para perdonar los errores propios: A veces, soy muy dura conmigo misma cuando cometo errores. Debemos recordar que todos somos humanos y estamos sujetos a fallar de vez en cuando.

Esto no significa que esté de acuerdo con lo que hice, sino que estoy dispuesta a dejar ir el resentimiento y la culpa. Cuando me perdono, puedo aprender de mis errores y seguir adelante. No seas tan malvada contigo misma.

Habilidad para perdonar los errores de los demás: Reconozco que a veces puedo ser crítica con los demás, y estoy comprometida a ser más comprensiva y empática. También es importante que yo pueda perdonar a los demás cuando cometen errores. Esto no significa que esté de acuerdo con lo que hicieron, sino que estoy dispuesta a dejar ir el enojo y la amargura. Cuando perdoné a los demás, puedo mejorar mis relaciones con ellos y crear un mundo más compasivo. Inténtalo, te ahorrarás sobre pensar situaciones.

Defender el bien: Tal vez, en ocasiones, me he mantenido al margen cuando debería haber intervenido para promover lo correcto. Hay que esforzarme más por tomar una posición en línea con mis valores. Recuerda que serás una gran enfermera, esa fue nuestra promesa en relación con este sueño tan anhelado en nuestro corazón y como tal deberás defender el bien, brindar bienestar y promover los espacios seguros.

Querida, estos resultados de la prueba de moralidad me han proporcionado una valiosa visión de mí misma y de las áreas en las que puedo crecer. Estoy decidida a trabajar en mis aspectos más bajos y mejorar mi ética personal. No te alejes de tus metas sin olvidar quien eres y lo que has aprendido, defiende lo que eres, no pierdas tu esencia, tu chispa y deja huellas bonitas en la vida de los demás y los lugares por donde transites,

eres capaz de lograr cosas increíbles. Futura enfermera, esta carta es un compromiso personal para seguir creciendo como individuo y ser la mejor versión de mí misma. Espero que estos objetivos me ayuden a mejorar mi moral y contribuir a un mundo mejor.

Con todo mi amor, para mí misma.

Para la cuidadora en mí

Hola de nuevo, me alegra saber que permaneces vivaz, con la curiosidad por aprender intacta, las ganas de ayudar, el amor puesto en el andar y la paciencia para con el afligido que tanto te ha caracterizado desde que eres niña.

Me sorprende saber que has crecido, que ahora sin miedo alguno levantas la voz para asumir tus acciones de manera responsable, ya sean acertadas o erradas, en algún tiempo atrás no hubieras sido capaz de afrontarlo y solo llorarías; algo que permanece inmutable en ti es la capacidad de prometer y cumplir; cada que te propones algo lo haces ya sea por ti o por alguien más, esto siempre lo he admirado, amado y respetado.

Tu preocupación por las otras personas activa esa red interna de valores y creencias que has construido con el paso del tiempo; siempre indicando la verdad de las situaciones, pensando en que es lo correcto y mejor para cada uno, buscando en sus historias e intentado mirar a través de pupilas diferentes a las tuyas, aunque esto te desanime frente a la responsabilidad con el otro y el perdón que acarrea desvelar las verdades ajenas. A pesar de que sea un sin número de emociones las que te atraviesan me hace

feliz que siempre sobresale en ti el sentir del deber hacia el amor por el prójimo.

Recuerda no ser tan dura contigo misma, tu mejor que nadie sabe diferenciar el bien del mal, no temas levantar la voz en pro del bien, la labor cuidadora que desempeñas para los otros, hazla contigo, recuérdate más a menudo, perdónate por no poder hacer más de lo que tus suaves manos han podido hacer; la vida no nos pertenece, solo podemos aliviar un padecimiento y en ocasiones la muerte es quien te ayuda a cuidar.

Att: Tu amiga más cercana, yo.

PD: Aliméntate bien, no todo puede ser fruta con queso y lecherita.

Carta de mí para mí

Hoy escribo esta carta para compartir contigo una revelación importante que surgió recientemente tras realizar una evaluación de mis competencias morales. Este proceso me llevó a una profunda reflexión sobre quién soy y cómo mis experiencias pasadas han moldeado mi manera de actuar y pensar.

Lo primero que llamó mi atención fue mi puntuación más baja: la «habilidad para perdonar los errores de los demás». Este resultado resonó profundamente en mi cabeza, y al explorar las razones detrás de él surgieron una serie de recuerdos dolorosos. Me di cuenta de que quizás me falte la capacidad para perdonar a los demás debido a las experiencias que he tenido en mi vida... ¿Cómo podría perdonar a quienes me han causado tanto daño y sufrimiento?

Después de pensar en las causas de este resultado, comencé a reflexionar sobre cómo podría mejorar esta habilidad.

Me di cuenta de cuánto deseo adquirir la capacidad de perdonar los errores de los demás. Quiero ser como mi madre, una mujer fuerte, valiente y luchadora que puede perdonar esos errores y liberarse del rencor para vivir en paz.

Por lo tanto, me he propuesto aprender a perdonar a los demás y a mí misma. Quiero dejar atrás los rencores y comprender que perdonar no implica estar en contacto con esas personas u olvidar todo lo que ha sucedido. Para mí, perdonar significa liberarme del dolor que estas experiencias me han causado y centrarme en todo lo que he logrado y en cómo he mejorado como persona.

Ahora bien, mi resultado más alto en la evaluación de competencias morales fue «cumplir las promesas». Las promesas tienen un significado muy especial para mí, son sagradas. He trabajado incansablemente para cumplir cada una de las promesas que he hecho, muchas de las cuales no se relacionan con metas a corto plazo.

La promesa más grande que me hice a mí misma ocurrió cuando tenía aproximadamente 10 años, decidí que entraría en la universidad y me convertiría en una muy buena profesional. Esto, con el propósito de ayudar a los demás, y especialmente a mi mamá y a mis hermanos, poder brindarles una buena vida, sin que les falte nada. Ellos son el motor de mi vida.

Desde que me hice esa promesa, he dedicado mucho tiempo y esfuerzo al estudio. Logré entrar en la universidad, y mi desempeño académico es sobresaliente. Me llena de felicidad saber que estoy cumpliendo mi promesa y que mi mamá y mis hermanos se sienten orgullosos de mí.

Espero que, en el futuro, leas esta carta y sientas la satisfacción de decir: «He aprendido a perdonar, y ahora puedo vivir sin rencores». Esta es mi nueva promesa, una promesa de mí para mí.

Estoy sumamente orgullosa de ti y de todo lo que has logrado. Continúa persiguiendo tus sueños y cumpliendo esas promesas que son tan importantes para ti. Eres más fuerte de lo que crees, y espero que nunca lo olvides.

*Con amor y admiración,
Tú misma...*

De mí para mí

Esto podría ser tranquilamente un regañón, un llamado de atención por alejarse de la perfección y estar lejos de lo que tal vez, hemos considerado bueno para nosotras. lo has hecho muy bien, ¡que año tan difícil hemos pasado! ¿verdad?, el camino se ha hecho más agotador de lo que pensábamos y claro, no estábamos preparadas para eso, a la clase de Ética y literatura no solo le debemos el respiro de desconectarnos sino también la apertura de nuevas puertas para el conocimiento propio y de los compañeros con los que poco o nada hablas.

Defender el bien fue el puntaje más bajo, y tiene mucho sentido, has peleado tanto este año en contra de todo y de todos que te agotaste, ya no peleas, ya no discutes, ya no te importa tener o no razón, la vida todo lo devuelve y cada uno rendirá cuentas de sus actos; una parte de ti se perdió en esto ¿estamos de acuerdo? Te caracterizabas por ser una niña, como dice papá “Altanera, preciosa y orgullosa” cada que te canta esa canción, pero ya no, y eso, también está bien.

También nos dimos cuenta de que la belleza y sus derivados no son nuestro fuerte, tal vez algunos complejos, y la lucha por no ser la “niña linda”, la niña débil, la niña buena, la niña que obedece y no piensa, nos han alejado de la dulzura, de lo lindo, lo tranquilo, lo bello... Eso podemos trabajarlo y recuperarlo, al final del día, ¿Qué enfermera queremos ser, si no es una apasionada y dulce con los que cuida?

Ahora bien, asumir la responsabilidad de las elecciones personales, actuar de forma coherente con los principios, admitir errores y fracasos, y por último, cumplir promesas; los más altos en los resultados del inventario sobre competencias morales, (que ejercicio tan bonito), y que felicidad saber que sí ha valido la pena, que hemos crecido y que ahora,

estamos más cerca de ser todo lo que hemos querido ser; una mujer correcta, coherente, de palabra, una mujer que pide perdón con nobleza pero que lleva en frente su templanza, que bonito vernos ahora mismo.

Terminamos este semestre feliz, cansadas, pero aquí vamos, uno más por eso que VA A VALER LA PENA, en algún momento, así va a ser.

Te amo, te felicito, te abrazo, te animo y te acompaño.

Bibliografía

- Lennick, D. Kiel, F. (2006). Inteligencia moral: como aumentar el nivel de desempeño en los negocios y el éxito en el liderazgo. Madrid: Editorial Aguilar.

