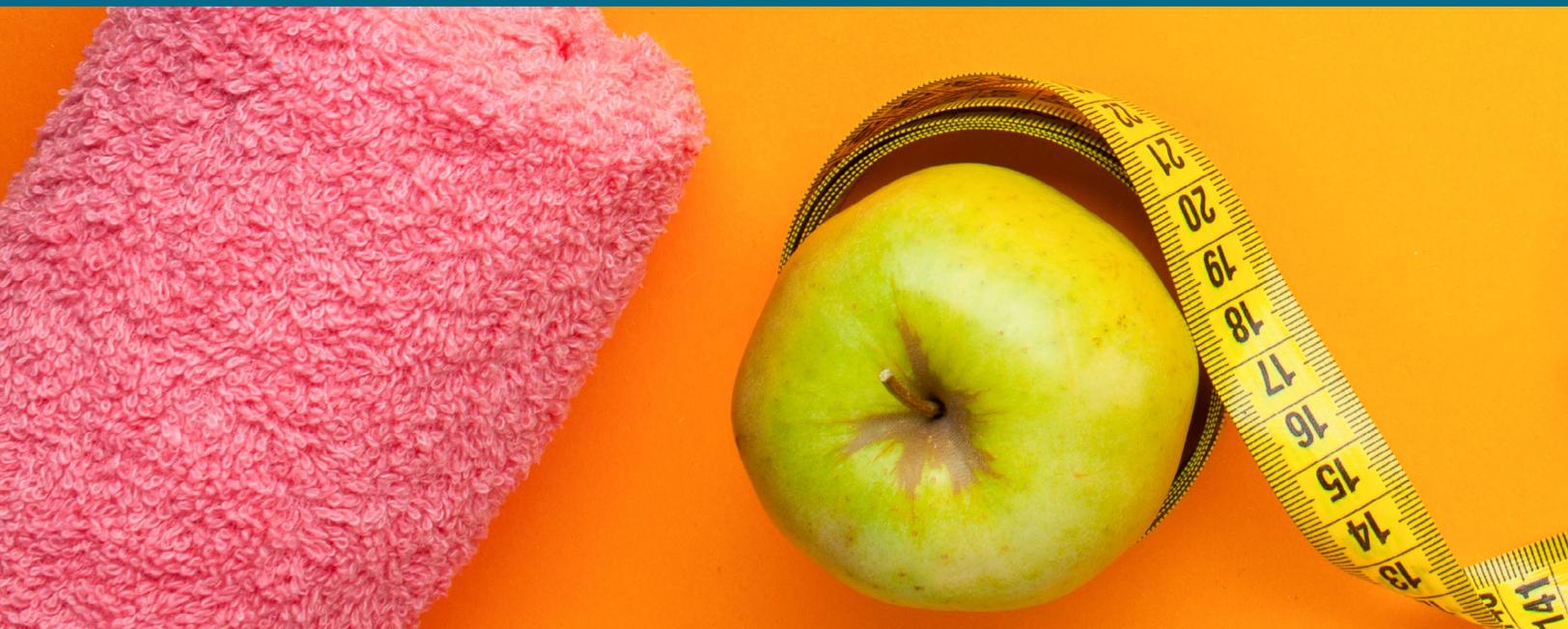


UNIVERSIDAD
SALUDABLE



CURA PERSONALIS

–EL CUIDADO DE TODA LA
PERSONA–

PAULINA SAMAYOA M.

Coordinadora de Psicología

Aunque según Andy Otto (2013), se ha profundizado poco en la característica ignaciana-jesuita de la *cura personalis*, que en latín quiere decir «cuidado de toda la persona», hoy se ve la necesidad de presentarla como parte de lo que fundamenta el proyecto de Universidad Saludable en la Universidad Rafael Landívar (URL).

La URL, al pertenecer a la red de instituciones jesuitas alrededor del mundo, cuya la misión y propósito va más allá del intelecto y de la formación profesional, promueve por medio de este proyecto, la creación de la consciencia de la *cura personalis* en cada uno, no sólo para asumir la responsabilidad propia, sino para motivar a otros y así ser entes multiplicadores de un estilo de vida saludable, ya que lo consideramos una forma concreta de mostrar el respeto por todo aquello que compone a cada individuo.

El cuerpo, la mente y el espíritu (que incluye atributos físicos, habilidades, talentos, personalidad, deseos, motivaciones, etc.) merece atención y cuidado de forma equilibrada. Hacer ejercicios mentales y espirituales es tan importante como hacer ejercicio físico. Se trata de aprender, alimentarse

adecuadamente, orar, entre otras cosas, como formas claras de glorificar a Dios por medio de nuestras vidas.

Al descuidar el cuerpo, la mente y el espíritu, que son todos dones de Dios, la persona se hace más daño del que cree. Es por eso que, en la actualidad, las enfermedades crónicas degenerativas, los trastornos mentales y el vacío existencial van en ascenso.

En una ocasión, «san Ignacio escribió una carta a un compañero jesuita ordenándole que se cuidara más y mejor, luego de saber que no estaba alimentándose adecuadamente, ya que parecía que su ministerio le estaba impidiendo cuidar su cuerpo» (Otto, 2013, párr. 4). Le imploró que hiciera tiempo para sí mismo y que siguiera las indicaciones del médico bajo el voto de la obediencia. El jesuita en cuestión había hecho dicho voto a la Compañía de Jesús, por lo que no podía incumplirlo, pero ¿cada persona tiene opción? La respuesta es sí. Cada quien puede elegir los hábitos constructivos o destructivos que mantiene y que afectan positiva o negativamente su propia vida. Si san Ignacio le hablara hoy, le ayudaría a ver que hay cuatro consecuencias que pueden darse si la *cura personalis* falta:

1. No puede valerse por sí mismo y hace que otros se preocupen o se ocupen de usted.
2. Los efectos nocivos afectan a largo plazo, mientras que «el gusto» es temporal.
3. Se fatiga y/o abruma y falta a su vocación y responsabilidades.
4. Se vuelve tan débil que deja de poner en práctica la vida virtuosa (ánimo, responsabilidad, proactividad, etc.).

En sus Constituciones, san Ignacio insistía en que los jesuitas debían comer bien, descansar lo suficiente, tomarse tiempo para relajarse y, en general, buscar la forma de tener una vida balanceada, todo para poder amar y servir, más y mejor.

Cura personalis es entonces la forma en la que los jesuitas (y los laicos que trabajan y estudian con ellos) están llamados a tratarse a sí mismo y a las personas con las que se tiene contacto en el servicio.

REFERENCIAS

Otto, A. (2013). Cura Personalis. *Ignatian Spirituality.com*, Loyola Press. Recuperado de <https://www.ignatianspirituality.com/16996/cura-personalis>

Manney, J. (2017). Cura Personalis. *Ignatian Spirituality A a Z*, Loyola Press. pp. 51-52.