

# Desde La Cuesta en Medellín: El arte de cuidar y de cuidarte

Este proyecto surgió de la necesidad de poner al servicio de los otros los “talentos” recibidos, en la profesión y en los medios de formación que recibimos en el Opus Dei.

07/05/2024

**Por: Omaira Gil**

Desde el Centro Cultural “La Cuesta” en Medellín, hemos aprendido a cuidar del otro, cuidando de sí. Y es

que desde el 2018, creamos una franja de formación especial para personas que son cuidadoras de enfermos.

Comenzó con encuentros presenciales dos veces al mes. Luego, haciendo frente a las circunstancias que ocasionó la pandemia del Covid-19, se continuó de manera virtual y en la actualidad, se combinan ambas estrategias.

Este proyecto surgió de la necesidad de poner al servicio de los otros los “talentos” recibidos, en la profesión y en los medios de formación que recibimos en el Opus Dei. Contamos con un equipo organizador que se encarga de identificar las necesidades de aprender y buscar el talento humano que corresponda desde una óptima calidad. La capacitación, por lo tanto por lo tanto, gira básicamente en dos ejes: el cuidado de quien está en situación

de enfermedad o dependencia, y el autocuidado, desde una visión humanista.

La formación es permanente de manera que los temas no se repiten, pero se abordan desde diferentes puntos de vista; es así como algunas amigas nos han acompañado durante estos cinco años.

Cada semana un profesional en temas de salud imparte sus conocimientos. Por aquí han pasado médicos, nutricionistas, sicólogos, odontólogos y enfermeras.

Además, el curso contempla también un acompañamiento con charlas sobre valores y virtudes y se habla sobre el dolor, la muerte y el duelo.

Cualquier persona, en cualquier momento, puede verse afectada por una enfermedad y otras deben encargarse de su cuidado, muchas veces, sin el conocimiento apropiado.

Elizabeth Lopera cuenta que precisamente cuando conoció el curso “El arte de cuidar y cuidarte”, estaba a cargo de su madre. “En esta situación me sentía fatigada, huraña, sin saber muchas cosas sobre el cuidado. Aquí aprendí a cuidarme y a crear redes de apoyo con la familia. Cada encuentro era un momento de esparcimiento, de cambiar la rutina y de compartir un delicioso café. Hablábamos del cuidado y de la parte más importante del ser humano: la espiritual. Con la pandemia sí que nos acompañamos. Sigo hace 5 años en tan grandiosa compañía de amor, compasión, compartir... Gratitud por el aprendizaje”.

Patricia Molano vive en el exterior, pero esto no es obstáculo para que cada semana asista puntualmente a las charlas por internet.

En un momento dado, recibimos este mensaje tan expresivo: “Es un curso interesante, enriquecedor, muy humano, alegre y refrescante. Soy colombiana y vivo en Inglaterra desde hace 47 años. El cariño, compañerismo y receptividad tanto de las organizadoras como de las otras participantes, ha sido un puente maravilloso entre los dos países y las dos culturas tan diferentes, pero en mi entender, complementarias. Para mí ha sido un inesperado repaso y confirmación de la visión holística e integral que ha guiado mi caminar espiritual, personal y profesional, facilitando con las charlas y reflexiones, la integración de las experiencias acumuladas a través de muchos años intensamente vividos. De esa manera, se ha ido ampliando la capacidad de proyectar y comunicar con más amor, apertura, confianza y seguridad el espíritu de servicio a quienes me rodean, cualquiera que

sea su edad, personalidad, capacidad, situación, raza, credo, idioma y demás diferencias vivenciales.

Espero poder continuar ese trabajo personal tan importante y necesario con ese valioso equipo humano.

Agradeciendo de corazón”.

Lucero Salazar, otra de las participantes, comentó que “tener la oportunidad de pertenecer, permanecer y verlo crecer es un privilegio para mi vida. Pero, además, hacerlo de la mano de amigas entrañables lo hace aún máspreciado. Gracias a la Obra por la formación que nos permite dar más y mejor a los demás”.

Elizabet Rueda, que forma parte del equipo organizador, dice que sus recuerdos son de puro aprendizaje.

Por su parte, Fany Gil, cooperadora de la Obra y miembro también del equipo organizador ha dejado su testimonio: “Pertenecer a este grupo

me ha dado una visión del cuidado desde la presencia. Cuidar no sólo es hacer, es estar, hacer presencia, ser compasivo, ponerse en el lugar del otro. Me encanta porque se tejen lazos, se conocen personas maravillosas y se comparten vivencias que enriquecen nuestra vida”.

Ahora, el tema central será el de la compasión. Las charlas van desde lo práctico hasta lo teórico y cada año se inscriben unas 50 personas. Unos van y otros vienen porque las personas que cuidan fallecen, cambian de ciudad u otros motivos, pero siguen presentes de alguna manera.

La salud, la vida y el acompañamiento espiritual son relevantes en este curso.

Catlyne Williamson, socióloga belga, señaló en una oportunidad que “el dolor y la enfermedad son un desafío

para la familia que debe encontrar respuestas positivas”. Por su parte, San Josemaría, fundador del Opus Dei, enseñó que el enfermo es un tesoro para la familia, pues puede ser el detonante del crecimiento del amor. “La enfermedad, además, exige muchas veces manifestar la fidelidad al amor».

Para conocer más sobre esta iniciativa se puede contactar al (+57) 300 5265330

(+57) 3127146783 o al correo [omigilg@gmail.com](mailto:omigilg@gmail.com)

---

pdf | Documento generado

automáticamente desde <https://opusdei.org/es-co/article/desde-la-cuesta-en-medellin-el-arte-de-cuidar-y-de-cuidarte/> (13/02/2026)