



Gaceta **Correveidile**



Aprendiendo a cuidar de nosotras mismas

**¿Has sentido el deseo de cuidarte más,
pero también te ha resultado complicado?**

La imposición del ser para otro(a)s

El autocuidado como práctica liberadora

Dimensiones del autocuidado

Salir de la autoestima patriarcal

El autocuidado también es colectivo



¿Has sentido el deseo de cuidarte más, pero también te ha resultado complicado?



El autocuidado y la autoestima de las mujeres son aspectos que tienden a promoverse, pero que al mismo tiempo se obstaculizan porque cuestionan el "deber ser" asociado a la **imposición de género que dice que las mujeres deben cuidar de otros(as)**.

La imposición del ser para otro(a)s

De acuerdo con Marcela Lagarde (2014), en el sistema patriarcal las mujeres han sido vistas como un género incompleto que no vale por sí mismo, sino que tiene valor a partir de su relación con las otras personas: ya sea su pareja, sus hijas(os), sus amistades, madres o padres, etc.

Se dice que la realización de las mujeres se encuentra en función de ponerse al servicio de alguien, de ahí que la feminidad esté asociada al "ser para otro(a)s". Es decir, **existir para la(o)s demás**.

Esto último implica volcar toda la energía, potencial y fuerza para servir, **olvidándose de una misma y renunciando a los propios deseos**. Por eso, es común relacionar con las mujeres cualidades como: cuidadora, dispuesta, dadora, sacrificada, abnegada o protectora.

Esto coloca a las mujeres en una **situación de vulnerabilidad, dependencia y falta de libertad** para vincularse con los proyectos y prácticas que atiendan sus necesidades personales y, en su lugar, entregan todo su poder y recursos para satisfacer deseos externos.

En una sociedad machista, se cuestiona o critica cualquier medida adoptada por las mujeres si esta no pone a la(o)s otra(o)s al centro. Por ejemplo, se cree que una "buena mujer" puede estudiar o trabajar, siempre y cuando eso no implique descuidar de su familia. En definitiva, esto no se piensa de los hombres.

El autocuidado como práctica liberadora

Cuestionar y salir de la obligación del “ser para otros” y en su lugar, reconectar con las propias necesidades, deseos, anhelos y sentires, puede llevarnos a mayores vivencias de bienestar.

El autocuidado, en términos generales, se refiere a “las formas específicas del cuidado de sí que desde el punto de vista **físico, psicológico, social, espiritual, medioambiental y económico** tienen las personas aparentemente sanas o enfermas para mantener/mejorar su salud.”¹

Es decir, es tomar la decisión y el compromiso de practicar el cuidado en una(o) misma(o).

El autocuidado, desde un enfoque feminista, se contrapone a la visión tradicional que coloca al cuidado como responsabilidad única de las mujeres y que, al mismo tiempo, la priva y las culpa de no cuidarse a sí mismas.²



¹Cancio-Bello, Lorenzo y Alarcó, 2019, p. 128.

²Hernández, 2014.

Dimensiones del autocuidado

De acuerdo con el *Consortio Oaxaca e IM-Defensoras*, el autocuidado tiene diferentes dimensiones o áreas desde las que se puede practicar. Algunas de ellas son:

- **Física: Conexión con el cuerpo** que incluye **atender sus dolencias** o señales; **procurar su placer**, así como **atender sus necesidades** de descanso, alimentación o movimiento.
- **Emocional:** prestar atención al propio mundo emocional, aprendiendo a **reconocer, validar, acompañar y expresar** las propias vivencias emocionales.
- **Energética:** sanar y limpiar los bloqueos de energía que impiden la **conexión con nosotras y otras** personas.
- **Mental:** aprender a relacionarse con los pensamientos de forma **paciente, sin juicios y con libertad** para elegir qué hacer con aquellos que se presentan de forma recurrente o hacen daño.
- **Espiritual:** reconectarse con prácticas y rituales en **conexión con la vida, las otras** y el resto de **la naturaleza**.

Desde estas dimensiones, pueden articularse prácticas como:

- Prevenir y atenderse señales de agotamiento emocional
- Poner límites
- Pedir ayuda
- Recuperar la conexión con la sexualidad, el erotismo y el placer
- Disfrutar a la familia, amistades y seres queridos
- Dedicar tiempo al ocio
- Estudiar y ampliar conocimientos sobre temas que nos interesen y motiven





Salir de la autoestima patriarcal

El autocuidado está íntimamente ligado con la autoestima, es decir, con la consideración o aprecio que cada una(o) tiene de sí misma(o). De acuerdo con el análisis de Marcela Lagarde, existen **dos grandes visiones de la autoestima:**

La primera y más difundida, está basada en **buscar el bienestar personal únicamente** y en darle un peso excesivo al poder de la voluntad para conseguir ese bienestar. Por ejemplo: "puedo ser feliz si lo deseo".

Esta visión no cuestiona la imposición del "ser para otra(o)s", ni las estructuras que generan desigualdad entre las personas y no les dan la misma oportunidad y/o recursos de atender sus necesidades.

La segunda visión se nutre de la perspectiva feminista y **busca erradicar las imposiciones y estereotipos** que limitan la libertad de las mujeres.

También hace una crítica al individualismo, reconociendo que el bienestar no puede estar ligado a acciones únicamente personales, sino que requerirá de la **acción colectiva, la organización y la creación de vínculos afectivos** entre personas y el resto de la naturaleza.

El autocuidado también es colectivo

Reconocer que el autocuidado es una práctica colectiva implica liberarse también del “deber ser” que entiende la vía individual como la única posibilidad para el bienestar. Implica asumirse como sujeta de derechos y también como **“ser-en-el-mundo”**, en profunda relación las otras y los otros.

Algunas prácticas o hábitos para el autocuidado y cuidado colectivo son:

- Crear relaciones que promuevan la **solidaridad y la cooperación**
- Brindar y recibir **contención emocional**
- **Confiar** en la capacidad y experiencia de otras, aprendiendo de ellas.
- Buscar estrategias para el **manejo de conflictos**
- Generar espacios de **escucha y expresión** emocional
- Dedicar tiempo a la convivencia y al gozo en común

De esta forma, la colectividad no sólo nos permite cuestionar las opresiones ligadas al género, sino para construir nuevas alternativas que conduzcan al bien común.

**Que el cuidado sea otro espacio de libertad.
Sigamos juntas (auto)cuidándonos.**



BIBLIOGRAFÍA

- Cancio-Bello, C., Lorenzo, A. y Alarcó, G. (2019). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes psicológicos*, 20(2), 119-138.
- Consorcio para el diálogo parlamentario y la equidad Oaxaca AC, Iniciativa Mesoamericana de mujeres defensoras de derechos humanos. (2016). Casa La Serena: Guía de acompañamiento. Disponible en: <https://consorciooaxaca.org.mx/wp-content/uploads/2019/04/casaserenaweb1.pdf>
- Hernández, A. (2014). Travesías para pensar y actuar: Experiencias de autocuidado de defensoras de derechos humanos en Mesoamérica. Disponible en: <https://consorciooaxaca.org.mx/wp-content/uploads/2017/05/LibroAutocuidadoweb.pdf>
- Hernández, A. y Tello, N. (2013), ¿Qué significa el autocuidado Lagarde, M. (2014). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. Ciudad de México: Siglo XXI.
- Lagarde, M. (2020). *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*. Ciudad de México: Siglo XXI.
- Para las defensoras de los derechos humanos? Disponible en: <https://consorciooaxaca.org.mx/wp-content/uploads/2017/05/que-significa-el-autocuidado-para-las-defensoras-de-derechos-humanos-dialogos-entre-nosotras.pdf>



Te has preguntado ¿por qué es Correveidile y no Corre, ve y dile?

Ahí te va...

Correveidile, es una sola palabra compuesta muy expresiva. Es un sustantivo formado por una frase de tres verbos Corre, ve y dile.

Si entendemos el significado de las partes, comprendemos inmediatamente el significado del todo: Corre, ve y dile a todo el mundo esta valiosa información.

¿Te interesa que hablemos sobre algún tema? Mándanos un correo con el tema a:

prevencionvd@puebla.gob.mx



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría de
Igualdad Sustantiva

Secretaría de Igualdad Sustantiva

Orientación jurídica y psicológica gratuita 24/7

911 Telmujer
Línea directa: 22.22.32.37.38

Orientación vía WhatsApp de lunes a viernes de 9:00 a 18:00 h

22.23.56.4020 y 22.23.60.5590

Mayor información en:

igualdadsustantiva@puebla.gob.mx



@IgualdadGobPue