



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD AJUSCO

ÁREA ACADÉMICA 2. DIVERSIDAD E INTERCULTURALIDAD

COORDINACIÓN DE POSGRADO

ESPECIALIZACIÓN DE GÉNERO EN EDUCACIÓN

AUTOCUIDADO PARA MUJERES DESDE UNA PERSPECTIVA FEMINISTA

TRABAJO RECEPCIONAL QUE PARA OBTENER EL DIPLOMA DE
ESPECIALISTA DE GÉNERO EN EDUCACIÓN

PRESENTA:

FLOR ALEJANDRA LÓPEZ CORONA

TUTORA:

DRA. ACACIA TORIZ PÉREZ

LECTORAS:

DRA. ANA LAURA LARA LÓPEZ

DRA. ROSA MARÍA GONZÁLEZ JIMÉNEZ

CIUDAD DE MÉXICO 2022

Índice

Problemática	1
Justificación	2
Marco conceptual	5
Perspectiva de género: aspectos teóricos.....	5
Autocuidado.....	10
Bienestar emocional.....	14
Pedagogía feminista	18
Elementos que conforman la propuesta de estrategias de autocuidado.....	21
Redes sociales y educación	21
Instagram	22
Estrategias de autocuidado	23
Propuesta de estrategias	30
Conclusiones.....	57
Referencias	58

Problemática

Históricamente a las mujeres se nos ha educado para cuidar a las y los otros: alimentarlos, sanarlos, vestirlos, etc. El rol de cuidadoras que se nos ha asignado perpetúa la figura simbólica de la mujer sumisa, esa figura hace creer que las tareas del cuidado son parte de la naturaleza innata de las mujeres. Crecer con la socialización del cuidado que se supone debemos dar las mujeres, ha influido significativamente en la forma en la que asumimos el autocuidado de nuestros cuerpos, vidas y salud; todo para los otros, nada para nosotras. Ignoramos todos nuestros deseos y sentires para estar dispuestas a cuidar a la otredad. He ahí la importancia de reflexionar sobre el autocuidado de las mujeres (Techalotzi, 2016).

El autocuidado es una herramienta que ayuda a vivir en bienestar, pero no siempre tenemos el tiempo o los conocimientos para acercarnos y visibilizar lo importante que es cuidar de nosotras. Para poder llevarlo a nuestra vida cotidiana es necesario reconocer que necesitamos momentos de cuidado, saber cómo vivirlo y acercarnos a él.

El autocuidado forma parte de la salud mental de las mujeres, asunto que no puede concebirse como un asunto aislado del contexto donde se desenvuelve la vida humana y los procesos que enmarcan su cultura e historia. Es por ello, que es evidente que las mujeres no gozamos de un autocuidado eficaz, pues nuestro contexto está permeado por una vida con obstáculos que son propios al género que se nos asignó al nacer: bajo salario, pocas oportunidades de empleo, marginación, discriminación, entre otros (Arango, 2007).

El autocuidado de las mujeres como un estilo de vida, conlleva a su vez, un proceso de autonomía, es decir, que las mujeres por sí mismas tengamos la capacidad, tenacidad y libertad interna para asumir medidas que favorezcan nuestra salud, sin estar sujetas o dependientes de la atención impartida desde un exterior (Arango, 2007).

Justificación

Resulta imprescindible hablar de autocuidado en las mujeres, pues estamos inmersas dentro de un sistema capitalista donde las dinámicas laborales y de la vida cotidiana tienen un gran impacto en la salud y el bienestar de las personas. Es larga la lista de enfermedades que podemos enunciar provocadas por los altos índices de estrés, principalmente en las ciudades (Techalotzi, 2016).

El contexto en el que vivimos y nos desempeñamos las mujeres, de violencia estructural, la cultura machista y precarización laboral son situaciones que implican enfrentar cotidianamente dinámicas extenuantes y altos índices de estrés con serias implicaciones negativas para nuestra salud física y emocional. En muchos casos normalizamos dichas situaciones de violencia, debido a que se nos ha enseñado a vivir sometidas ante dicho sistema capitalista, con largas jornadas laborales a costa de un sueldo que no alcanza a cubrir nuestras necesidades básicas, por lo que no logramos percibir que no estamos cuidando de nosotras, pues pocas son las veces que escuchamos a nuestro cuerpo y sólo en ocasiones reaccionamos cuando el colapso corporal es inevitable (Techalotzi, 2016).

Enfrentar esta dinámica, sanar el cuerpo y la mente, prevenir desgastes, saber poner límites e incluso tomar un descanso de nuestras dinámicas laborales, familiares y sociales se vuelve todo un reto ya que tenemos interiorizado uno de los roles más fuertes del patriarcado: el ser para los otros (Techalotzi, 2016).

Tener autocuidado tiene beneficios que menciona Arango (2007), y son:

- Potenciar el desarrollo de sentimientos como la autoestima y la confianza en una misma para que las mujeres podamos vivir de forma más asertiva.
- Dejar de ver a las mujeres como servidoras de otros, para empezar a cuidarse a una misma y darle prioridad a nuestra salud mental o física.
- Empezar a ver para una misma y potenciar nuestro bienestar, para que se visibilice, y priorice, en asuntos que tienen que ver con nuestra vida.

La importancia de trabajar el autocuidado en mujeres yace en la necesidad de no agredirnos e infravalorarnos. Dejar de cuidar de nosotras mismas e ignorar el bienestar que nos trae, es una forma de maltrato, pues disminuimos los momentos placenteros y recreativos. Es importante nutrirnos de actividades que aumentan nuestra energía y bienestar, pues con ellas contribuimos a potenciar nuestras capacidades para intervenir de forma favorable en nuestra salud mental (Grupo Geard, 2019).

De este modo, priorizando la salud mental de las mujeres, nace el objetivo del presente trabajo recepcional: diseñar imágenes que ilustren el autocuidado de las mujeres, a través de ejercicios y reflexiones, para visibilizar dicho concepto con ellas.

Po consiguiente, se realizó un cuestionario a mujeres de 22 a 27 años, para conocer la percepción que tenían acerca del autocuidado. Se les preguntó si consideran importante que las mujeres cuiden de sí mismas, todas contestaron que sí es importante y cuando se les preguntó por qué lo consideran importante, contestaron que debido a la violencia de género que sufrimos las mujeres, también dijeron que es importante ser autónomas y no depender del cuidado de alguien más. Asimismo, cuando se les preguntó cuánto tiempo se dedican a ellas mismas, pocas lograron especificarlo, otras dejan su cuidado únicamente los fines de semana e incluso reconocen que no se dan tiempo para ellas (véase anexo 1).

Con lo anterior, se puede observar que son pocas las veces que las mujeres logramos identificar que necesitamos momentos de descanso, por lo que no sabemos cómo darnos ese tiempo y, sobre todo, no sabemos qué actividades corresponden al autocuidado. Es por estas razones que se propone el siguiente trabajo que tiene como objetivo brindar información y estrategias sobre el autocuidado de las mujeres, a través de la red social Instagram, para favorecer el bienestar de las mujeres en su vida cotidiana.

Marco conceptual

Perspectiva de género: aspectos teóricos

El género como herramienta analítica y categoría sociocultural ayuda a descubrir áreas olvidadas: las relaciones entre seres y grupos humanos que antes fueron omitidos; se ha convertido en el aporte metodológico más importante de la historiografía de las mujeres a la ciencia histórica. Esta herramienta analítica establece que las relaciones entre los sexos no están determinadas por lo biológico, sino por lo social y, por tanto, son históricas. Se refiere a lo social por la forma que hombres y mujeres se han relacionado a lo largo de la historia, cada quien tiene un rol establecido dentro de la sociedad que se espera ser ejercido (García, 2016).

La relación construida en la historia entre los hombres y las mujeres no podía limitarse ni a la sexualidad ni al reduccionismo biológico que la palabra sexo sugiere. Por lo que, superando esta limitante biologicista, el género hace visibles las formas concretas, múltiples y variables de la experiencia, valores, costumbres y tradiciones, de las actividades y representaciones sociales de los hombres y de las mujeres. El sustento para entender al género tiene que ver con la simbolización que se hace a partir de lo anatómico y lo reproductivo. Se trata de mostrar que el sexo está sujeto a la construcción social, lo que se espera de una mujer y de un hombre por su anatomía (García, 2016).

La perspectiva de género se estructura a partir de la ética y conduce a una filosofía post humanista, por su crítica a la concepción androcéntrica de la humanidad que invisibiliza a las mujeres. Esta perspectiva tiene como uno de sus objetivos contribuir

a la construcción subjetiva y social de una nueva configuración a partir de la resignificación de la historia, la sociedad, la cultura y la política desde las mujeres y con las mujeres. Es decir, que planea dar voz a las mujeres, voz que se nos ha quitado a lo largo de historia. Con nuestro paso por nuevos espacios abiertos al diálogo, se pretende que se conozca los obstáculos que las mujeres hemos vivido y por fin, brindar atención a aquello que se nos ha negado: autonomía, libertad y un trato con base en los derechos humanos (Lagarde, 1996).

Una de las autoras que destaca en las teorías políticas del género es Gayle Rubin, quien acuña el “Sistema sexo/género”, entendido como:

“El conjunto de disposiciones por el que una sociedad transforma la sexualidad biológica en productos de la actividad humana, y en el cual se satisfacen estas necesidades humanas transformadas” (Rubin, 1998 citado Rivas, 2016).

A través del sistema sexo/género, Rubin expone cómo las mujeres han sido traficadas históricamente por el hecho de ser mujeres, obligadas a la reproducción, y como imposición a la heterosexualidad obligatoria y constructo social del deseo sexual hacia los hombres, invisibilizando y negando otro tipo de relaciones sexuales que no encajan dentro de los mandatos de la heteronormatividad (Rivas, 2016).

El género se convierte en un instrumento muy útil, ya que habla de las relaciones-procesos entre los sexos y las construcciones que se establecen alrededor de los roles masculino y femenino (roles de género), normas y prescripciones, pero también de signos y símbolos contradictorios, emociones y costumbres que se

construyen, imponen y transforman o reproducen con el paso del tiempo; lo que permite explorar la variabilidad histórica (García, 2016).

Los elementos fundamentales de la perspectiva del género son: el lenguaje, la representación simbólica, la oposición hombre-mujer como algo problemático, la marginalidad de la posición femenina en las estructuras sociales y simbólicas y la crítica a la supuesta objetividad y neutralidad de la ciencia positivista. Se trata de problematizar las relaciones de género en un determinado contexto histórico, social, económico y político, en condiciones materiales y reales de existencia, inmersas en la historia general, pero también en la subjetiva y personal (García, 2016).

Para Scott (1986), el género es una forma primaria de relaciones significantes de poder. Es decir, el género es la vertiente principal dentro de la cual se articula el poder. El género no es el único campo de poder, pero es persistente y recurrente.

Incorporar el concepto de género en el presente trabajo permite analizar las desigualdades entre hombres y mujeres, una de ellas es el destino que se le otorga a cada mujer u hombre por el hecho de su biología. El concepto de género tiene tres características básicas: a) la asignación de género desde el momento de su nacimiento, al ver los genitales; b) la identidad de género se establece en la primera infancia; y c) el papel o rol de género, el cual se crea a partir de la aceptación de normas y roles que dictan la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino y masculino. Estas normas y roles son diferentes para cada sexo, las mujeres deben crecer bajo el orden de la reproducción y el cuidado de los otros y los hombres deben ser para el público y la reproducción (Escobar, Audelo Y Santos s.f).

De acuerdo con estos roles de género que se nos asignan a las mujeres, a nosotras no se nos permite descansar, hablar de nuestras dolencias, siempre debemos estar de buen humor, tener energía para cuidar de otros antes que de nosotras. Y no bastante con ello, si no tenemos energía suficiente para los otros, se tacha de malas madres, hijas, nietas, amigas, debemos ser perfectas en todo, hasta para trabajar más de la jornada laboral permitida (Herrera, 2016).

Sin embargo, hay que adentrarnos a la realidad, somos seres humanos, que, como cualquier otro, necesitamos espacio para nosotras, para tener un espacio creativo y recreativo. Las mujeres sufrimos las consecuencias de este capitalismo, pues se nos exige trabajar y ser cuidadoras. Los hombres al salir de su jornada laboral se deslindan de todo trabajo y no se le exige ser perfecto. Por lo tanto, ellos tienen más tiempo libre en su vida diaria, así que logran tener una mayor calidad de vida (Herrera, 2016).

Nosotras seguimos viviendo por y para los demás, y seguimos, de algún modo, sometidas a lo que la sociedad espera de nosotras. Nuestra condición de mujer tradicional, moderna y posmoderna nos lleva a querer agradar y complacer a los demás, a necesitar la aprobación y el reconocimiento de los demás: sólo así podemos valorarnos a nosotras mismas (Herrera, 2016).

Incluir la perspectiva de género en el presente trabajo ayuda a visibilizar las violencias que sufren las mujeres. Una de tantas es la violencia hacia su salud, pues como menciona Arango (2007) la salud y la sexualidad de las mujeres se ve afectada por la historia de vida que llevan, historia que se ve permeada por el

contexto violento, que más que a otros, ha perjudicado a las mujeres desde siglos atrás.

Existen Informes de Desarrollo Humano de Naciones Unidas desde 1990, que han contribuido enormemente, así como los estudios de género y las reuniones mundiales convocadas a partir del decenio de la mujer, a profundizar en el análisis de la problemática de la salud femenina, a promover e incentivar la promulgación de políticas públicas que aleguen por acciones integrales para procurar la promoción y protección de la salud de las mujeres (Arango, 2007).

En conclusión, la perspectiva de género visibiliza el sentido patriarcal de la vida de las mujeres, en el que deben vivir a espaldas a ellas mismas, a la sombra de otros y como seres para los otros. Esta perspectiva pone sobre la mesa las aspiraciones de las mujeres y sus acciones para salir de la opresión y por fin, actuar cada una como un ser para sí y, al hacerlo, mejorar sus condiciones de vida, ocuparse de sí misma y convertirse por esa vía en protagonista de su vida (Lagarde, 1996).

La vida en sociedad está estructurada sobre las normas de género y el desempeño de cada uno, depende de su comportamiento y del manejo de esa normatividad. Si algo es indiscutible para las personas, es el significado de ser mujer o ser hombre, los contenidos de las relaciones entre mujeres y hombres y los deberes y las prohibiciones para las mujeres por ser mujeres y para los hombres por ser hombres (Lagarde, 1996).

Por eso, como la perspectiva de género está basada en otra apreciación de los mismos temas, en otros valores y en otro sentido ético, choca y se confronta con

las convicciones más arraigadas de las personas, con sus dogmas, sus lealtades y su sentido del deber y de lo posible. La crisis intelectual y afectiva que produce el contacto con ideas, valores y propuestas distintas a las propias es enorme (Lagarde, 1996).

La mirada a través de la perspectiva de género nombra de otras maneras las cosas conocidas, hace evidentes hechos ocultos y les otorga otros significados. Incluye el propósito de revolucionar el orden de poderes entre los géneros y con ello la vida cotidiana, las relaciones, los roles y los estatutos de mujeres y hombres. Abarca, de manera conjunta, el cambio de la sociedad, las normas, las creencias, el Estado y por ello puede ocasionar malestar a las personas y a las instituciones más conservadoras y rígidas, más asimiladas y consensuadas por el orden patriarcal (Lagarde, 1996).

Es útil el género para que podamos visibilizar a las mujeres, pues vivimos en una sociedad patriarcal y androcéntrica que borra a las mujeres al masculinizar el lenguaje. La económica, la política, la educación, la historia y toda actividad humana relevante está hecha sólo para hombres (Instituto de la Mujer Oaxaqueña, 2008).

Autocuidado

La desigualdad de poder en las relaciones de género condiciona la capacidad de autonomía de las personas y sus posibilidades de desarrollo y crecimiento en un ambiente que favorezca su salud y bienestar, lo cual afecta de manera importante a la salud, principalmente la de las mujeres, es por ello por lo que resulta la presente

propuesta que favorece el autocuidado de las mujeres a través de la difusión de este (Liendro, 2005).

Es importante que definamos al autocuidado para saber desde qué lugar estamos partiendo y qué alcances tiene la presente propuesta hacia el bienestar de las mujeres. Una de las autoras que reconoce el autocuidado como una herramienta para el bienestar propio, es Fina Sanz (2018).

El autocuidado es la acción de tratarse bien a una misma de forma individual. Reconocer el derecho de una misma de estar bien y de vivir en bienestar. Considera necesario que escuchemos nuestro cuerpo, es decir, que pongamos atención en lo que sentimos: cansancio, dolor o alguna otra sensación; atención a nuestras emociones y nuestros pensamientos, pero siempre desde una misma, poniéndonos en primer plano ante otras personas (Sanz, 2018).

Cuando una persona logra poner atención a sus sensaciones y emociones, logra contestar a la pregunta: ¿Qué necesito hacer en este momento para sentirme bien? y al contestar la pregunta se imagina haciendo esa acción y le causa placer. Las personas que se autocuidan de forma adecuada deben reconocer que las acciones que hacen para su bienestar dependen de ellas y son sólo para ellas, pero sobre todo que les repercute de forma positiva en su vida (Sanz, 2018).

Algunas veces obviamos que hacemos cosas que nos generan placer o bienestar, pero al pasar de los días acumulamos malestares en nuestro cuerpo que son reconocidos hasta un cumulo de ellos, y es cuando reflexionamos que no nos hemos dado tiempo para nuestro propio bienestar. Esto se da con frecuencia en las

mujeres, pues como dice Sanz (2018), tenemos un aprendizaje de género, en el que sólo cuidamos de otros: hijas e hijos, pareja, familia y nos quitamos valor.

Ahora bien, es importante saber a qué nos referimos con *bienestar*. De acuerdo con Morales (2008), es aquella situación en la que nos encontramos cuando satisfacemos nuestras necesidades. En consecuencia, el bienestar y al autocuidado son temas conexos. Cuando cuidamos de una misma, satisfacemos nuestras necesidades, por lo que logramos un bienestar propio.

Una de las características fundamentales del autocuidado es que es una acción consciente y voluntaria. Además, es importante que se reconozca como una filosofía de vida, pues con ella nos responsabilizamos de seguir cuidando de nosotras (Escobar, Franco Y Duque 2011).

En resumen, el autocuidado tiene dos componentes: el primero es pensar en una misma y el bienestar propio, el segundo es poner en práctica esos momentos que nos generan placer.

El autocuidado como una filosofía de vida, nos ayuda a relacionarnos de forma respetuosa con nosotras mismas y por consecuencia con otras personas. Al escuchar nuestro cuerpo y atender sus necesidades, nos sentimos mejor con nosotras mismas, por lo que favorece que nuestras relaciones sean más amables, responsables y afectivas. Es más fácil que reconozcamos si estamos actuando a través de nuestros malestares que repercuten de forma negativa en nuestra salud física y emocional y que entonces, es necesario actuar ante esos malestares (Ferrerías, 2016).

Las mujeres debemos reconocer que necesitamos de tiempo para su autocuidado y reconocer los beneficios que trae a su vida, como aumentar su autoestima, aumentar su bienestar en la salud, el crecimiento personal, en la satisfacción de necesidades, en la solución de problemas y adversidades (Lagarde, 2001).

El hecho de que algunas mujeres no cuiden de sí mismas no es culpa de ellas, pues siempre se nos ha dicho que debemos ser buenas madres, buenas hijas, buenas hermanas, es decir, buenas al servicio de otros, pero no de sí mismas. Por lo que la falta de cuidados se interpreta como una agresión hacia nosotras mismas pero impuesta por la normalización (Ferrerías, 2016).

Ferrerías (2016) nos da una lista de obstáculos hacia el autocuidado de las mujeres:

- Seguir mandatos impuestos por el sistema patriarcal
- Ser para otros y no para nosotras
- Sentir culpa por no resolver todo lo que se nos exige
- No hacer consciente nuestras propias necesidades
- Pensar que otras personas debe cuidarnos
- No tener tiempo para satisfacer necesidades personales

Además, Ferrerías (2016) propone acciones para alcanzar el autocuidado:

En primera desde una dimensión personal, en la que debemos reconocer que necesitamos tiempo para una misma, procurarlo y respetarlo, regalarnos momentos placenteros, reconocer nuestros sentimientos y deseos para expresarlos, acercarnos a espacios para la intimidad y procurar momentos lúdicos.

Desde una dimensión social: incentivar a otras mujeres para el reconocimiento de sus necesidades, el darse apoyo y procurarse bienestar. Socializar valores y

principios hacia el reconocimiento de la dignidad de las mujeres en todos sus ámbitos cotidianos.

Desde una ética de amor propio: valorar el derecho a la salud, derechos sexuales y libertades que el ciclo de vida necesita, para incrementar las posibilidades de las mujeres de vivir en respeto, con valores y principios.

En definitiva, el autocuidado es, más que una herramienta, una forma de vida que algunas mujeres dejan al lado, es darnos momentos de tranquilidad, de descanso, de recreación en este mundo capitalista y patriarcal en el que sólo es bien visto estar en movimiento, nunca se da tiempo para el ocio, y en el ocio se crean grandes pensamientos, pero éstos surgirán si tenemos una salud mental adecuada.

Bienestar emocional

El bienestar emocional se entiende como un estado de salud mental que contribuye a que los seres humanos presenten sentimientos de optimismo, confianza, compromiso, felicidad y sensación de satisfacción con uno mismo. Se ha comprobado que el bienestar emocional se relaciona con la adaptación positiva y el afrontamiento de adversidades y está asociado a una reducción de los factores de riesgo relacionados con los problemas de salud mental (Dienel y Tay, 2015; Weare, 2015 citados en Pérez Y Fonseca, 2020).

La relación del autocuidado y el bienestar emocional nace de la urgente incorporación del autocuidado, como una estrategia para promover la autorresponsabilidad de las personas en el cuidado de la propia salud. El estado de salud de una persona depende, en gran medida, de los cuidados que se brinde a sí

misma. Es así como el autocuidado se propone como una estrategia para la prevención y promoción de conductas saludables, por medio del cual se puede contribuir al cuidado integral del ser humano, convirtiéndolo en gestor de su propio cuidado, ganando en autonomía y mayor control sobre sí, para el fomento y conservación de su salud (Cancio-Bello, Lorenzo Y Alarcó, 2019).

Hay factores humanos que apoyan la salud y el bienestar, tales como el optimismo, la resiliencia, la disposición a responder ante los retos, el autocontrol. Estos son aspectos que pueden favorecer el autocuidado psicológico, contribuyendo a un mayor bienestar emocional. Desde ese panorama, el cuidado de sí mismas da lugar a la identificación de malestares, señales de agotamiento emocional, escucha del propio cuerpo, establecimiento de límites entre el trabajo y la vida personal, acudir a las redes de apoyo, pero evitar su saturación y regular emociones (Cancio-Bello, Lorenzo Y Alarcó, 2019).

La dimensión individual del concepto de bienestar permite visibilizar y dar reconocimiento a la demanda de las mujeres de ser valoradas como individuos, desde su ser para sí mismas, al igual que su derecho a la participación equitativa en todos los planos de la vida social; la posibilidad de ampliar su marco de opciones objetivas y simbólicas disponibles para alcanzar el bienestar. Es parte de un proceso social que tiende a la individualización e individuación de las mujeres, demandando por su libertad y sus derechos para cambiar la práctica (Nazar, s.f).

Por consecuencia, podemos vincular los conceptos de bienestar y género, éstos se enriquecen mutuamente. Por una parte, el bienestar posibilita la incorporación de aspectos subjetivos y normativos de género que en conjunto establecen bases

conceptuales y metodológicas importantes para la evaluación del bienestar de las mujeres. Además, la perspectiva de género enriquece el concepto de bienestar al aportar elementos que permiten situar las distintas dimensiones de determinación de la libertad de las mujeres para alcanzar capacidades y funcionamientos valiosos para sí mismas (Nazar, s.f).

Desde las perspectivas utilitaristas, se considera que el bienestar es un producto obtenido a partir de la utilidad personal que se concentra en los placeres, los lujos o la felicidad. Con estas definiciones se entiende que, el bienestar es la necesidad de tener recursos como medios de libertad para satisfacer los deseos o preferencias y, por otro lado, se entiende, como la importancia que se le da a los aspectos subjetivos que hacen posible o no lo que se considera felicidad, posicionando a la disponibilidad de recursos o a las capacidades individuales para “ser feliz”, como las soluciones más importantes para alcanzar el bienestar humano (Nazar Y Zapata, 2000).

Como ya se ha mencionado, algunos de los deseos importantes para saciar nuestro bienestar pueden dirigirse al hecho de complacer a otras personas y no a nosotras mismas. Hecho que mencionan Nazar y Zapata (2000), pues recalcan que, frecuentemente las mujeres han crecido con una identidad y ser que se construyó en función de otros, particularmente en sus versiones de madres y esposas. En ese sentido, debe distinguirse el concepto de bienestar del concepto de agencia, ya que mientras el bienestar corresponde a la valoración de condiciones que significan una ventaja personal (para sí mismo/a), la agencia corresponde a la búsqueda de

condiciones que se consideran importantes o “buenas” para la sociedad y el servicio.

Por ello, la acción de servir que se le otorga a las mujeres requiere una evaluación de los juicios morales que subyacen a la noción de bien, en los que la responsabilidad hacia los demás puede ser central e incluso puede poner en riesgo el bienestar personal si se valora como más importante el bienestar de los(as) demás que el bienestar propio. Además, si lo que es valorado como bueno incluye el bienestar de la propia persona, entonces el logro de agencia se constituye en un elemento fundamental del bienestar de ésta (Nazar Y Zapata, 2000).

Se han propuesto definiciones no utilitaristas del bienestar que se centran en las capacidades y potencialidades humanas, y que reconocen como elementos que construyen el bienestar a actividades como comer, leer u observar; o estados de ser como alimentarse sanamente, no tener pensamientos corruptibles o no sufrir vergüenza por una precaria situación de vida; así como el respeto propio, la preservación de la dignidad humana y formar parte de la vida en comunidad (Nazar Y Zapata, 2000).

El bienestar con base en lo que las personas son y hacen, contiene como elemento central la libertad para elegir y ésta es la capacidad para funcionar. Si bien consideramos a la libertad para elegir, el componente central del bienestar de las personas, también se reconoce la importancia de situarla respecto a las condiciones estructurales y culturales concretas que conforman las opciones posibles para que el ejercicio de la libertad se traduzca en bienestar personal (Nazar Y Zapata, 2000).

Es fundamental el reconocimiento y valoración de las mujeres como individuos, lo cual, a su vez, forma parte de un proceso social que tiende a su individualización e individuación, demandando su libertad y sus derechos para cambiar la práctica social. Esto es, no ser vistas sólo como parte de una familia, es decir apegadas a las labores domésticas, ni seguimos viendo como seres inferiores que existen (o que sólo pueden existir) en función de los otros, o bien como seres que pueden ser manipulados o explotados con fines económicos o políticos (Nazar Y Zapata, 2000).

Lo anterior forma parte central de las demandas feministas, en las que la búsqueda del reconocimiento de las mujeres en su ser individual con derechos y libertades cruza necesariamente por el reconocimiento del conflicto y desigualdad que permean todos los espacios de la vida social y que se traducen en desventajas para ellas, imponiendo límites a la obtención de su bienestar (Nazar Y Zapata, 2000).

Pedagogía feminista

Una de las autoras que propone llevar una pedagogía feminista al trabajar con mujeres, es Marcela Lagarde (2001), ella considera importante llevarla a cabo pues ésta reconoce la condición genérica y la situación de las mujeres dentro de la sociedad y así intervenir a favor de su propio género.

Los objetivos de la pedagogía feminista es que las mujeres interpreten y elaboren argumentos desde esa perspectiva, con el fin de identificar su posición histórica dentro de la sociedad y tomar decisiones de forma más asertiva, utilizar recursos y mejorar la calidad de su cotidianidad (Lagarde, 2001).

Esta pedagogía tiene como guía inherente al feminismo. Con este movimiento va tomando varias características para pensar perspectivas políticas de las mujeres; entre ellas: 1) la crítica a la dominación capitalista y patriarcal; 2) el sistemático cuestionamiento a la cultura androcéntrica; 3) la reflexión que apunta a la deconstrucción de las categorías duales, binarias; 4) la búsqueda de horizontalidad y de autonomía; 5) la valoración del diálogo en la práctica política; 6) la radicalidad en la denuncia de los ordenamientos que pretenden disciplinar el campo de quienes resisten la dominación (Lagarde, 2001).

Es una pedagogía que asume las críticas de Carl Marx al capitalismo y a la dominación, es una guía para la acción; que asume de la teología de la liberación, la valoración de la mística en las luchas del pueblo, la crítica a una religión que oprime y refuerza la obediencia, y el intento de que las distintas religiosidades del pueblo puedan volverse fuerza material en las resistencias y en las emancipaciones; que retoma de los pueblos originarios su relación con la naturaleza (Pañuelos en Rebeldía, 2007).

Es una pedagogía feminista que se vuelve inconveniente, que provoca al feminismo, lo cuestiona en sus teorías y sus prácticas, no porque crea tener más claridad que lo que se ha acumulado en la experiencia histórica de este movimiento, sino simplemente porque hace de la crítica y de la autocrítica un método fundamental; porque sabe que las preguntas abren más caminos que las respuestas y porque no teme al vacío que pueda crear una pregunta sin respuesta porque, tal vez, en ese espacio puedan multiplicarse nuevos ensayos sociales y culturales que no

reproduzcan o, incluso, que desafíen las reglas del poder (Pañuelos en Rebeldía, 2007).

La metodología de esta pedagogía trata de acercarse con la otredad, en las búsquedas junta el diálogo, el estudio, las prácticas, la reflexión sobre las mismas, el juego, el deseo, el encuentro, el abrazo, la caricia. Surge un análisis particular y universal, que puede encontrarse en un mismo proceso con la exploración de los sentidos y de los sentires. El saber académico dialoga con el saber popular, es decir hay una horizontalidad, un mismo nivel en el proceso de enseñanza-aprendizaje (Pañuelos en Rebeldía, 2007).

Esta metodología ve a la caricia y al abrazo de otra forma, no en sentido literal. Aunque no pone en duda que esos acercamientos producen, además, conocimiento, pero habla de una caricia y un abrazo que nacen en el momento exacto del encuentro de las historias de opresiones que se logran identificar. La caricia y el abrazo que forman parte de una ética feminista del acompañamiento, del caminar junto a la otredad, de transitar los dolores y hacerse cómplices de los mismos deseos (Pañuelos en Rebeldía, 2007).

Esta pedagogía feminista ayudó a la creación de contenido para el autocuidado de mujeres, pues con ella las mujeres aprenden a interpretar las acciones a realizar para su propio bienestar, además:

- Se espera que las mujeres reconozcan la dominación capitalista y patriarcal a la que son sometidas.

- Se pone a discusión la sociedad androcéntrica en la que vivimos, considerando que los objetos, lenguaje y espacios están diseñados para los hombres.
- Se busca la reflexión para no encasillar su expresión de género en uno solo.
- Visibilizar la autonomía como una forma de vida.
- Se consideran las cuestiones políticas del género y del feminismo.

Finalmente, agregar la pedagogía feminista da pie a la construcción de contenidos desde la histórica opresión de las mujeres, para que ellas logren entender el porqué de las exigencias del sistema capitalista patriarcal y logren identificar la necesidad de cuidado que pide el cuerpo.

Elementos que conforman la propuesta de estrategias de autocuidado

Redes sociales y educación

El concepto de redes de aprendizaje lo podemos enmarcar como un espacio compartido por un grupo de individuos, en el que se propicia el aprendizaje conjunto a través del uso de herramientas que potencian la interacción. Estas herramientas son de índole muy variada, contemplando desde el debate en grupo sobre un tema previamente informado, hasta dinámicas de trabajo que favorecen la participación. (Vidal Ledo M, 2012 citado Molina, 2018). Estas redes de aprendizaje lo que permiten es fomentar el conocimiento, propiciando diversas formas de interactuar y poder relacionarse en nuevos espacios virtuales en los que los individuos crean su propio conocimiento.

Las redes sociales se han implementado en diferentes niveles educativos desde tres perspectivas: como complemento a los cursos presenciales, como entorno principal para la enseñanza y como un foro de comunicación para intercambios de información y conocimiento en red. Estas redes han buscado el acercamiento de las personas con un propósito común, y han manifestado un gran crecimiento que acompaña a las nuevas tendencias de educación en el siglo XXI y los estilos de vida de la humanidad (Molina, 2018).

Cuando compartimos información, estos se pueden destruir o reconstruir a través de las opiniones de los demás. El aprendizaje en este caso va más allá de los espacios tradicionales como el aula o el campus virtual de la universidad (Molina, 2018).

Las redes sociales ofrecen la posibilidad de intercambiar conocimientos y experiencias a nivel académico dando lugar a la reflexión o la posibilidad de realizar análisis en torno a temas específicos. El mundo educativo actual no puede dejar de lado este fenómeno social y comunicacional. La educación del siglo XXI con el auge de Internet soporta sus procesos en la información multimedia y la comunicación digital (Molina, 2018).

Instagram

Instagram, es una red social creada por Kevin Systrom y Mike Krieger en 2010, es una aplicación móvil que permite capturar, editar y compartir fotos, videos y mensajes con amigos de una forma simple, creativa y divertida. Según el estudio de IAB Spain 2019, Instagram es la red social que más incrementa sus usuarios, siendo

los y las jóvenes de entre 16 y 30 años con un 70% y las mujeres con un 62% los que más la usan (Morocho, 2019).

La razón principal por la que ha sido una red social exitosa se debe a que las y los jóvenes afirman que Instagram les aporta cierta sensación de libertad, se pueden expresar mejor y sentirse libres de las expectativas y limitaciones sociales que puede presentar Facebook, la red social en la que hoy en día se pueden encontrar adolescentes, jóvenes, adultas y adultos (Morocho, 2019).

Instagram es una forma de contar historias de manera creativa a través de imágenes. Una de las características de los nativos digitales según Prensky (2001, citado Morocho, 2019) es que prefieren los gráficos a los textos y funcionan mejor cuando trabajan en la Red. Además, los y las jóvenes en las redes sociales no solo son consumidores de contenido, sino que crean y se sienten inspirados por lo que ven.

Es por lo anterior, que decidió diseñar estas imágenes informativas para la red social Instagram, ya que es la favorita de jóvenes y es la que se enfoca en el contenido visual, que es lo que se pretende compartir derivado de este trabajo.

Estrategias de autocuidado

Las estrategias de autocuidado que se subirán a la cuenta de la red social Instagram se compartirán mediante imágenes con texto informativo, como infografías, posters, folletos y/o flyers. El objetivo es generar conciencia sobre la importancia que tiene cuidar de una misma, con base en ello, identificar las herramientas con las que podemos afrontar y llevar a cabo el autocuidado de las mujeres.

Los aspectos por considerar para difundir las estrategias de autocuidado son los que proporciona Ferreras (2017):

- a) Respetar el horario de sueño y procurar dormir las horas que el cuerpo necesita
- b) Dedicar tiempo a amistades y familiares con las que es interesante convivir
- c) Respiración profunda y relajación
- d) Prestar atención a las señales que emanan del cuerpo e identificar el agotamiento cotidiano
- e) Aprender a quererse
- f) No sentirse culpables por decisiones propias
- g) Pedir ayuda cuando es necesario

Con ayuda de esos aspectos, se generaron estrategias y actividades para difundirse a través de la red social Instagram, con el objetivo de que las mujeres tengan los recursos sobre el manejo de su propio cuidado.

A continuación, se describen las estrategias que se pueden llevar a cabo en los aspectos que componen el autocuidado que propone Ferreras (2017).

a) Respetar el horario de sueño y procurar dormir las horas que el cuerpo necesita

De acuerdo con la Oficina para la Salud de la Mujer (2019), el cuerpo se encuentra más saludable cuando descansa de forma adecuada, durante el sueño una persona logra recuperarse y descansar, además dormir activa la mente y mejora el humor,

las mujeres adultas necesitan entre 7 y 9 horas de sueño al día para sentirse descansadas. Para mejorar la calidad de sueño se recomienda (Departamento de salud y servicios humanos, 2013):

- Ajustar un horario de sueño
- Hacer ejercicio durante el día
- Evitar la cafeína y la nicotina
- Evitar bebidas alcohólicas antes de acostarse
- Evitar bebidas y comidas abundantes antes de acostarse
- No hacer siestas después de las 3 de la tarde
- Relajarse antes de acostarse

b) Dedicar tiempo a amistades y familiares con las que es interesante convivir

Hay que prestar atención en reconocer a aquellas personas con las que nos es grato convivir, es el primer paso por seguir para que este aspecto quede asentado. Recordemos que a las mujeres se nos imponen nuestras relaciones interpersonales, por lo que hay que darle tiempo a pensar con quién personas nos es grato convivir, para incluir sólo a ellas en este tiempo. Alejemos a todas aquellas que no nos generan bienestar.

Para ello se recomienda analizar las banderas rojas en las relaciones interpersonales. Las banderas rojas son señales de alerta que nos permiten reconocer lo que nos causa conflicto en una relación o vínculo con otra persona. Identificando las banderas rojas, puede facilitar el proceso de alejarnos de las personas con las que no nos es grato convivir.

Banderas rojas en amistades o familia:

- Te obligan a hacer lo que no quieres
- Intentan controlar tus relaciones de amistad
- Minimizan tus sentimientos
- Hacen bromas hirientes
- No respetan tus límites
- Te juzgan

Después de identificar si nuestra familia o amistades nos dan bienestar, podremos tomar iniciativa y mantenernos cercanas con ellas para empezar a darnos tiempo de calidad con ellos, lo que forma parte del cuidado de nosotras mismas.

c) Respiración profunda y relajación

El tercer aspecto por desarrollar es la respiración profunda y relajación, esta se puede realizar por medio de la meditación. De acuerdo con la Asociación Mexicana de Psicología y Desarrollo Comunitario (2020), la meditación es un ejercicio de concentración en el que podemos centrar la energía física y anímica, además es un proceso de autorregulación atencional y un estado de conciencia ampliada, y se realiza como una estrategia de afrontamiento basada en una focalización emocional que permite el desarrollo de la conciencia del momento presente, en lugar de la preocupación por el pasado o el futuro (Sánchez, 2011).

La meditación también tiene beneficios a nivel emocional-cognitivo, cuando se logra sustituir de la conciencia pensamientos recurrentes intrusivos negativos relacionados con la depresión, estrés o ansiedad sobre la conciencia del momento

presente. De esta forma sus efectos positivos son en el bienestar psicológico y fisiológico general, ayudando a alejar preocupaciones o pensamientos intrusivos respecto a un problema o afección, generando mayor conciencia y autocontrol de procesos fisiológicos y emociones disfuncionales (Sánchez, 2011).

La Iniciativa Spotlight (2021) recomienda las siguientes estrategias para realizar una meditación:

1. Siéntate derecha/o en una silla, con la espalda recta y los dos pies paralelos sobre el suelo.
2. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.
3. Una vez que estás en la postura correcta, identifica como entra el aire por tu nariz hasta tu estómago, tu abdomen se infla, el aire sale por tu nariz.
4. Repite unas cuatro o cinco veces esta respiración.
5. Finalmente, vuelve la atención a tu respiración.
6. Lentamente abre tus ojos.

d) Prestar atención a las señales que emanan de nuestro cuerpo e identificar el agotamiento cotidiano

Hay dos aspectos a considerar sobre el autocuidado, se pueden unificar porque se trata de identificar sensaciones que emite nuestro cuerpo, el primer aspecto es prestar atención a las señales que emanan de nuestro cuerpo, y el segundo es identificar nuestro cansancio cotidiano. La Asociación Mexicana de Psicología y Desarrollo Comunitario (2020) nos enseña el espiral de las emociones que ayuda a identificarlas y para lograrlo hay que responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué pienso cuando siento?
- ¿En qué parte de mi cuerpo sitúo esta emoción?
- ¿A qué me recuerda sentirme de esta manera?
- ¿Sentirme así me quita el hambre, sueño o me impide hacer algo que quiero debo hacer?
- ¿Qué situación o persona me está haciendo sentir así?
- ¿Con cuál color relaciono esta emoción?
- Trabajar en mis emociones en lugar de evitarlas

e) Aprender a quererse

El quinto aspecto es aprender a quererse, el cual está ligado con la autoestima o capacidad de amarnos. La autoestima tiene mucho que ver con la relación que guardamos con el autocuidado. Cuidarse en los campos de la salud física, mental, emocional y espiritual es una de las mejores maneras de demostrar el aprecio que sentimos por nuestra persona (Iniciativa Spotlight, 2021).

La autoestima es un sentimiento de aceptación y aprecio hacia una misma, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotras mismas en gran parte ha sido aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de las demás respecto a nosotras (Iniciativa Spotlight, 2021).

Conocerse y respetarse es un aspecto esencial para cada persona, ya que se trata del auténtico camino hacia el bienestar interior. La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva a perseguir

nuestros objetivos, reconociendo las características positivas en nosotras como un capital que se puede incrementar y que constituyen una gran fuerza y potencialidad (Iniciativa Spotlight, 2021).

Cuando las mujeres logran visualizar su autoestima conduce a que se visualicen y aprecien sus cualidades vitales, las potencien y las compartan. A su vez, esto contribuye a favorecer el clima de aceptación y reconocimiento de las mujeres. Sin olvidar que la autoestima no es un atributo aislado de la sociedad, ésta depende de la percepción de otros hacia una misma. Es por lo que resulta importante construir relaciones de empoderamiento entre mujeres, pues éstas fortalecen la autoestima (Lagarde, 2001).

Este aspecto se desarrolla, reflexionando con las mujeres, el peso que tiene la autoestima en la vida cotidiana de cada una y cómo otras personas influyen dentro de esta concepción.

f) No sentirse culpables por decisiones propias

Como se ha mencionado a lo largo del presente escrito, a las mujeres se nos ha impuesto estar para los otros, por lo que cuando decidimos pensar por nosotras y rechazamos conductas que no son gratas para nosotras, se nos señala de egoístas al poner límites. Por lo que hay que aprender a poner límites sin sentirnos culpables, aprender a rechazar cosas que no nos gustan y no sentirnos culpables de esas elecciones que sólo son por el bienestar de nosotras.

La asertividad es un concepto que puede favorecer el aspecto de no sentirnos culpables por decisiones propias. La asertividad, de acuerdo con Roca (2003, como se citó en Centeno, 2011, p. 51), es una actitud de autoafirmación y defensa de nuestros propios derechos personales, que incluye la expresión de nuestros sentimientos, preferencias, necesidades y opiniones, en forma adecuada; respetando, al mismo tiempo, los de los demás.

Por lo que este aspecto se desarrolla por medio de estrategias que ayuden a las mujeres a la toma de decisiones.

g) Pedir ayuda cuando la necesitan

Retomando a Herrera (2016), las mujeres tenemos el estereotipo de que debemos ser personas que hacen todo, cuidar, trabajar, cocinar, o cualquier actividad que implique cumplirle al capitalismo o al patriarcado, por lo que pedir ayuda ante situaciones que salen de nuestro control, se nos dificulta. Es importante encontrar estrategias que, favorezcan esta toma de decisiones, por lo que, con este aspecto, se continúa trabajando las decisiones propias.

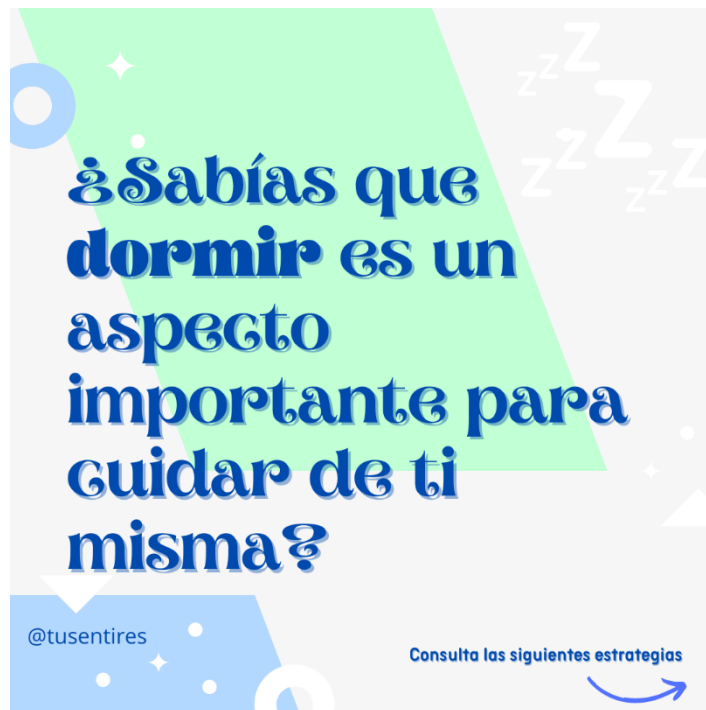
Propuesta de estrategias

El siguiente apartado corresponde a la propuesta de autocuidado a mujeres, a través de la red social Instagram, para orientar sobre la importancia de éste en la vida cotidiana. Para ello se realizó una adaptación de cada aspecto del autocuidado. Ésta se hizo por medio de imágenes informativas que serán difundidas por la red social Instagram, teniendo como objetivo llegar a mujeres con acceso a ella, para

que identifiquen la importancia del autocuidado y sepan cómo llevar a cabo cada aspecto que corresponde a él.

Se realizará una publicación por semana, empezando a compartir las imágenes de la primer estrategia y así sucesivamente.

a) Respetar el horario de sueño y procurar dormir las horas que el cuerpo necesita.



1. Ajusta un horario de sueño

Sabemos que es difícil establecer horarios entre tanto trabajo pero **es importante tu descanso**, por lo que es recomendable fijar un horario para tu hora de dormir. Acuéstate y levántate a la misma hora cada día, incluso los fines de semana.

@tusementires



2. Realiza actividad física

Trata de hacer, por lo menos, 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días, pero no de 2 a 3 horas antes de acostarse.

@tusementires



3. Antes de dormir evita consumir

cafeína, nicotina, alcohol, bebidas o comidas abundantes antes de dormir.



@tusementires

4. No hagas siesta después de las 3pm

Hacer siesta después de las 3pm puede dificultar tu horario de sueño en la noche, por lo que si necesitas una siesta, procura que sea antes.



@tusementires

5. Relájate antes de acostarte

Necesitas un tiempo para ti antes de dormir. Por lo que es recomendable realizar una actividad relajante, como leer o escuchar música.



@tuentires

Referencia: Departamento de salud y servicios humanos. (2013). Su guía para un sueño saludable.

b) Dedicar tiempo a amistades y familiares con las que es interesante convivir. En primera instancia, debes identificar las banderas rojas en amistades y familiares, para que reflexiones sobre tus relaciones interpersonales, y darte cuenta si esas relaciones son placenteras o sólo han seguido mandatos sociales, sin tomar en cuenta tu bienestar.





BANDERAS ROJAS EN LA FAMILIA O AMISTADES



Te obligan a hacer lo que no quieres



No respetan tus límites



Intentan controlar tus relaciones de amistad



Minimizan tus sentimientos



Te juzgan



Hacen bromas hirientes



Recordatorio

Reconociéndolas, puede facilitar el proceso de alejarnos de las personas con las que no es sano convivir.



@tusementires

ACEPTAR

La siguiente imagen es una continuación de dedicar tiempo a amistades y familiares, pues muchas veces las mujeres no sabemos cómo acercarnos a ellos y damos por sentado que algún día nos reuniremos con nuestros seres queridos, por lo que, a continuación, te hago una pequeña guía de estrategias para alcanzar el objetivo de reunirte con tus amistades y familiares.

Cómo planear tiempo con mis amistades

- 1** Identifica que, **date tiempo para ti misma** y tus amistades, es **procurarte bienestar**.
- 2** **Toma iniciativa** con tus amistades: busca horarios libres de ambas partes. Seguro hay tiempo para reunirse.
- 3** Propongan lugares para verse, uno en el que **todas y todos estén de acuerdo**.
- 4** Reúnanse y **disfruten del día** haciendo actividades en las que todas y todos puedan participar.

@tusementires

c) Respiración profunda y relajación. En primer lugar, conoce los beneficios de la relajación; posteriormente, intenta llevarla a cabo.

¿CÓMO MEDITO PARA CUIDAR DE MI?

CONSULTA LAS SIGUIENTES ESTRATEGIAS

7 PASOS A SEGUIR PARA MEDITAR

1. Siéntate derecha en una silla, con la espalda recta y los dos pies paralelos sobre el suelo.

2. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.

3. Una vez que estás en la postura correcta, identifica como entra el aire por tu nariz hasta tu estómago.

4. Tu abdomen se infla, el aire sale por tu nariz.

5. Repite unas cuatro o cinco veces esta respiración.

6. Finalmente, vuelve la atención a tu respiración.

@tusementires

7. Lentamente abre tus ojos.

Fuente: Iniciativa Spotlight. (2021). Guía para autocuidado y cuidado Colectivo para personas Defensoras de derechos humanos, Periodistas, madres y familiares De personas desaparecidas y/o Víctimas de feminicidio. ONU-DH

Beneficios de la meditación como estrategia de autocuidado

- * Te brinda bienestar psicológico y fisiológico general.
- * Te aleja de preocupaciones o pensamientos intrusivos respecto a un problema o afección.
- * Te da mayor conciencia y autocontrol de procesos fisiológicos y emociones disfuncionales.

@tuentires

Fuente: Sánchez, C. (2011). Meditación, Mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 14(2), 223-254.

d) Prestar atención a las señales que emanan del cuerpo e identificar el agotamiento cotidiano. Para ello, Ferreras (2016) propone el ejercicio que se especifica en las siguientes imágenes:



¿Cómo reconocer lo que siente mi cuerpo?

@tusementires

1. Acuéstate boca arriba en un lugar tranquilo y cómodo.



2. Tus pies y tus manos están sueltos y descansando.

3. Cierra tus ojos y empieza a respirar, a poner la atención en la entrada y salida del aire por tu nariz.



siguiente
2/5



4. Permanece consciente de tu respiración.



5. Percibe cómo la respiración te trae una sensación de calma.

6. Estando en calma recorre despacio todo tu cuerpo. Inicia por los pies, piernas; sigue por tu estómago, pecho, brazos, cuello y finalmente rostro y cabeza.



@tusementires

7. Percibe cómo sientes cada parte que has recorrido de tu cuerpo. Si los sientes pesados, ligeros, adoloridos o fuertes.



8. Recuerda, toda la información que surja del recorrido, es útil para escuchar tu cuerpo y las sensaciones que emanan de él.

@tusentires

siguiente
4/5

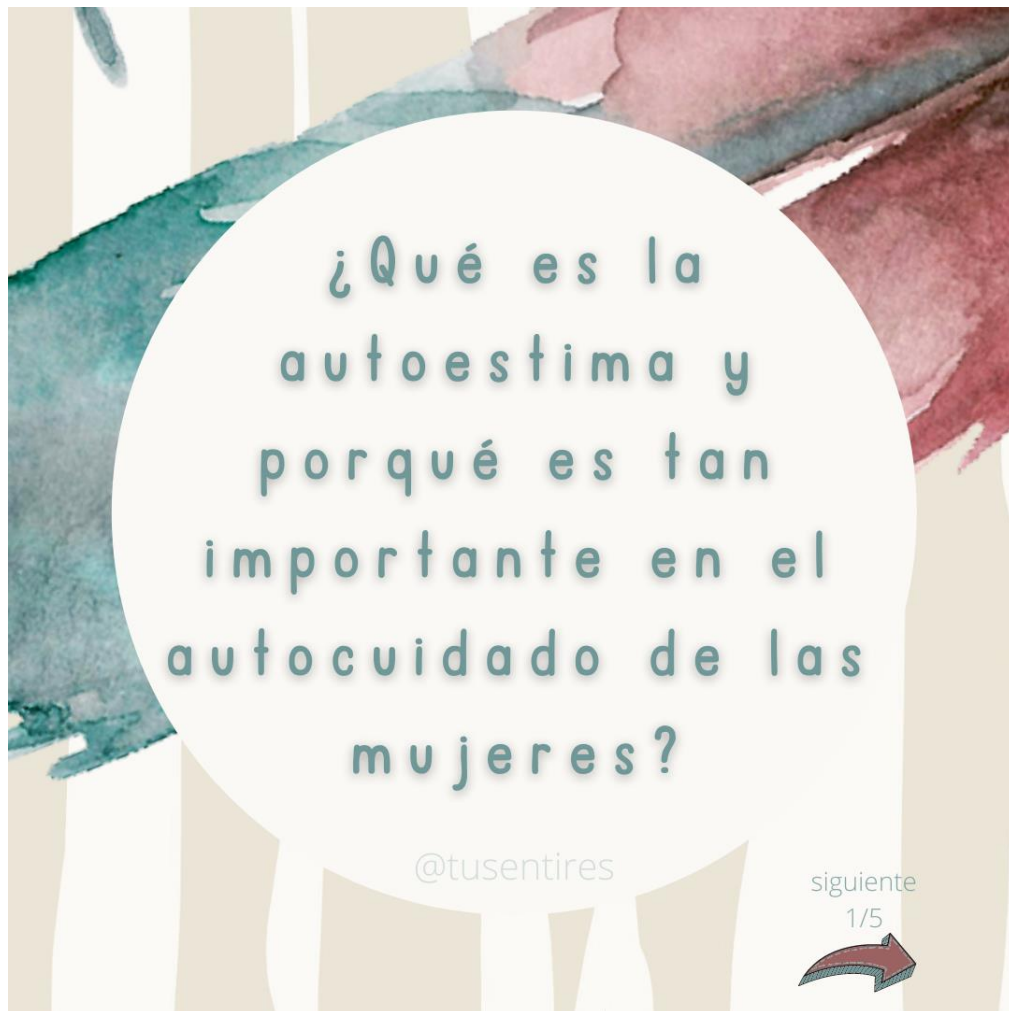


9. Cuando hayas terminado puedes poner atención en tu respiración durante unos minutos.



10. Siente cómo el aire entra y sale. Ten confianza en que este ejercicio trae un bienestar silencioso y profundo.

e) Aprender a quererse. La siguiente propuesta de autoestima viene de la autora Marcela Lagarde, quien hace un énfasis en la importancia de que tenemos las mujeres dentro de la sociedad, y porqué debemos empezar a reconocer y valorar lo que somos.



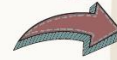
@tuentires

La autoestima
es aquel cariño y respeto
que sientes por ti misma.

¿Suena fácil? Tal vez
¿Depende únicamente
de ti amarte y tener
una buena
autoestima? No



siguiente
2/5



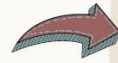
¿Cómo aprender a querermme?

1. Reconocernos como personas valiosas.
2. Construir relaciones de empoderamiento entre mujeres.



@tusementires

siguiente
3/5



¿Cómo aprender a querermme?

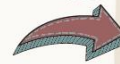
3. Apreciarnos y apreciar lo que cotidianamente hacemos y decimos.

4. Dar a nuestra vida el valor que tiene, sin ponerla bajo la vida o los intereses de nadie más.



@tusentires

siguiente
4/5



¿Cómo aprender a querermme?

5. Valorar lo que somos, lo que pensamos y lo que hacemos.

6. Tener en cuenta que las mujeres aportamos algo importante a la sociedad en la que vivimos.



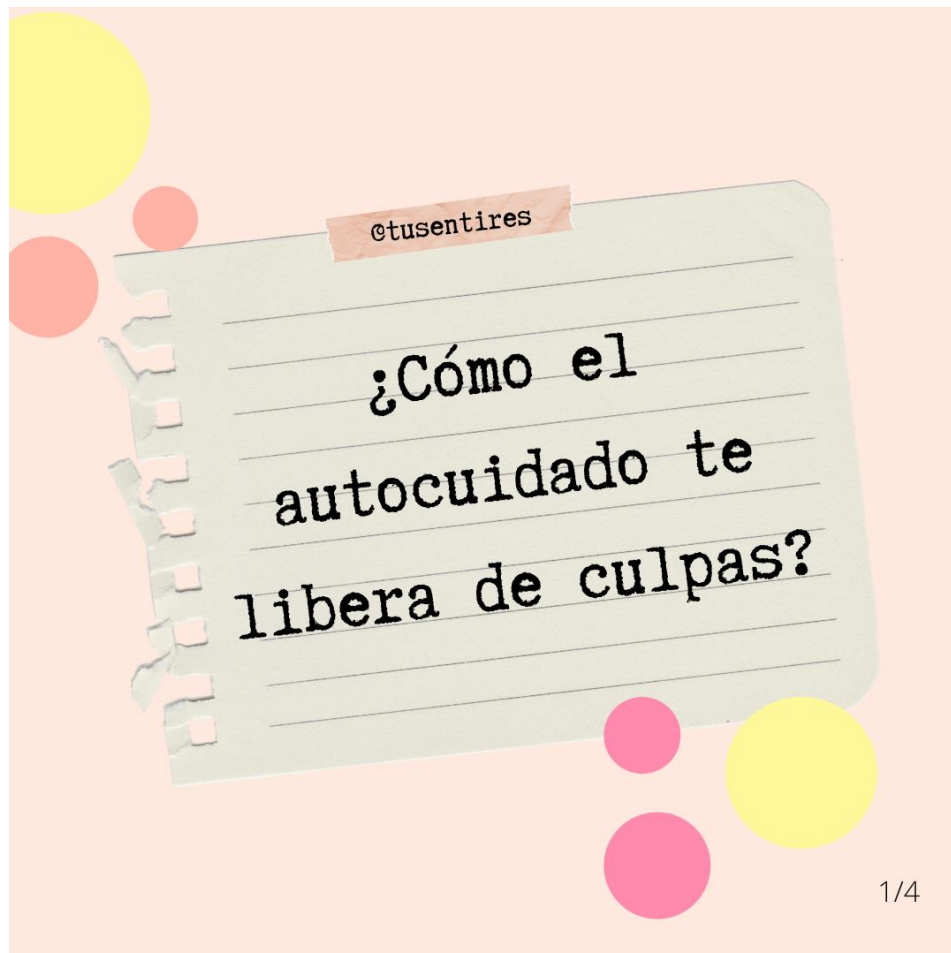
@tusementires

5/5

Fuente:

- Ferreras, E. (2016). *Guía de recursos prácticos para impulsar el autocuidado, el empoderamiento, el bienestar y la autonomía de las mujeres*. Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C.
- Lagarde, M. (2001). *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*. Cuadernos inacabados.

f) No sentirse culpables por decisiones propias.



@tuentires

¿Alguna vez te has
sentido culpable por
tomar decisiones pensando
en tu bienestar?
Es algo, por desgracia,
común en las mujeres.

2/4

@tuentires

Siempre se espera que las
mujeres estén al servicio
del otro pero ¿qué pasa
cuando tomamos decisiones
pensando por nosotras?
Nos estamos cuidando.

3/4

@tuentires

Nadie más que cada mujer
puede ser dueña de su
vida. Nadie más que cada
mujer, puede darle
un valor total y real a
su propia vida.

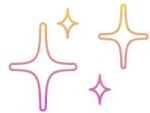
Fuente: Ferreras, E. (2016). *Guía de recursos prácticos para impulsar el autocuidado, el empoderamiento, el bienestar y la autonomía de las mujeres*. Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C.

4/4

g) Pedir ayuda cuando es necesario.



Para cuidar de ti...
también necesitas de
otra/os.



@tusementires
1/3



Es un error pensar que las mujeres somos responsables de la vida y el bienestar de las demás personas .

No nos corresponde atender y resolver TODO lo que nos piden.

@tusementires
2/3





Así que:

- 1. Identifica tus redes de apoyo.**
- 2. Da responsabilidades a otras personas involucradas en la tarea.**
- 3. Reconoce tus propios límites (qué quiero y puedo hacer).**

@tuentires
3/3



Fuente: Ferreras, E. (2016). *Guía de recursos prácticos para impulsar el autocuidado, el empoderamiento, el bienestar y la autonomía de las mujeres*. Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C.

Conclusiones

Las mujeres sufrimos diferentes violencias en nuestra vida cotidiana, violencia psicológica, económica, de género, laboral, física, y muchas más que pueden quedar fuera en el presente escrito, pero las cuales no quedan en duda; y aunado a ello, se nos exige que seamos las mejores en todas nuestras actividades de la vida cotidiana, por lo que estamos sumergidas en un desgaste constante. La presente propuesta tuvo como objetivo dar estrategias a las mujeres para que visibilizaran la importancia que tiene el descanso dentro de su vida cotidiana y lograran escuchar lo que su cuerpo dice.

Esta propuesta de estrategias de autocuidado sólo es el principio de un proyecto personal que tiene como metas a futuro ponerlo en práctica para que esta información y derivados de esta, lleguen a todas las mujeres que tengan acceso a esta red social e incluso pueda ser pasada de boca en boca, para que dentro de este espacio logren encontrar un lugar de apoyo y que las dota de herramientas, pero sobre todo las entiende y busca su bienestar.

Finalmente realizar esta propuesta de autocuidado para mujeres me llevó a un ejercicio de autoreflexión, al darme cuenta las situaciones precarias en las vivimos y percatarme que ni mi círculo cercano ni yo habíamos puesto atención a la importancia de cuidar de nosotras mismas, por lo que es evidente que se hable y se eduque más sobre este tema y no sólo se nos eduque para producir sin descanso alguno. Porque la producción es necesaria, podemos producir arte o ciencia, pero no se lograría sin un buen descanso.

Referencias

- Arango, Y. (2007). Autocuidado, género y desarrollo humano: hacia una dimensión ética de la salud de las mujeres. XVI Congreso Mundial de Sexualidad, «Sexualidad y Desarrollo Humano: Del Discurso a la Acción», en La Habana, Cuba.
- Asociación Mexicana de Psicología y Desarrollo Comunitario. (2020). *Guía rápida de herramientas de autocuidado*. GIZ.
- Cancio-Bello, C., Lorenzo, A., Y Alarcó, G. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), 119-138.
- Centeno, C. (2011). *Las habilidades sociales: elemento clave en nuestras relaciones con el mundo*. Jaén: Formación Alcalá.
- Departamento de salud y servicios humanos. (2013). *Sueño saludable*. Instituto Nacional de Salud.
- Escobar, A., Audelo, C., Y López, S. (s.f). *Educación superior y mercado de trabajo en México*. Segregación por género.
- Escobar, M., Franco, Z., Y Duque, J. (2011). El autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 16(2), 132-146
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126696010>
- Ferreras, E. (2016). *Guía de recursos prácticos para impulsar el autocuidado, el empoderamiento, el bienestar y la autonomía de las mujeres*. Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C.

- García-Peña, A. (2016). De la historia de las mujeres a la historia del género. *Contribuciones desde Coatepec*, (31). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28150017004>
- Grupo Geard. (2019). *¿Qué es el autocuidado y por qué es importante?* Grupo Geard. <https://grupoguard.com/blog/autocuidado-importancia/>
- Herrera, C. (2016). *El mito de la super woman y la autoestima femenina*. Blog de Coral Herrera Gómez. Haikita. <https://haikita.blogspot.com/2016/10/el-mito-de-la-super-woman-y-la.html>
- Iniciativa Spotlight. (2021). *Guía para autocuidado y cuidado colectivo para personas defensoras de derechos humanos, periodistas, madres y familiares de personas desaparecidas y/o víctimas de feminicidio*. ONU-DH.
- Instituto de la Mujer Oaxaqueña. (2008). *Qué es y para qué es la perspectiva de género*. Buenas prácticas.
- Lagarde, M. (1996). "El género", *fragmento literal: 'La perspectiva de género', en Género y feminismo*. Desarrollo humano y democracia.
- Lagarde, M. (2001). *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*. Cuadernos inacabados.
- Liendro, E. (2005). *Género y Salud. Una introducción para tomadores de decisiones*. Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva.
- Molina, R. (2018). *Las redes sociales en la actualidad*. [Trabajo de Fin de grado, Universidad de Jaen].
- Morales, J. (2008). *Sociedad y bienestar: el concepto de bienestar*. Servicio de publicaciones Universidad de la Navarra.

- Morocho, F. (2019). *Instragram: uso y motivación de los jóvenes*. [Grado, Universitas Complutensis].
- Nazar, A. (s.f). *La perspectiva de género y el bienestar de las mujeres*.
- Nazar, A., Y Zapata, E. (2000). Desarrollo, bienestar y género: consideraciones teóricas. *La ventana*, 11.
<http://148.202.18.157/sitios/publicacionesite/ppperiod/laventan/Ventana11/ventana11-3.pdf>
- Oficina para la Salud de la Mujer. (2019, 14 de marzo). *El sueño y tu salud*. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.
- Pañuelos en Rebeldía. (2007). *Hacia una pedagogía feminista. Géneros y educación popular*. Colección cuadernos de educación popular. Buenos Aires: El Colectivo.
- Pérez, A., Y Fonseca, E. (2020). Guía promoción del bienestar emocional. Universidad de la Rioja.
- Rivas, F. (2016). Las limitaciones teóricas respecto a la violencia de género contra las mujeres: aporte desde el feminismo descolonial para el análisis en mujeres de América Latina. *Iberoamérica Social: revista red de estudios sociales VII*, pp. 129 - 153.
- Sánchez, G. (2011). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 223-254.
- Sanz, F. (2018). *El buentrato como proyecto de vida*. Kairos.
- Scott, J. (1986). *El género: una categoría útil para el análisis histórico*.

- Techalotzi, J. (2016). *El autocuidado también es feminista*. Elige, red de jóvenes por los derechos sexuales y reproductivos A.C. <http://www.democraciajuven.mx/el-autocuidado-tambien-es-feminista/>

Anexo 1

Se aplicó un cuestionario sobre autocuidado a 6 mujeres de entre 22 y 27 años

Las preguntas fueron:

1. ¿Qué haces para vivir momentos placenteros/satisfactorios en tu vida?
2. ¿Qué haces para liberar tensiones?
3. En un día normal ¿te das un espacio de tiempo para tus gustos y pasatiempos?
4. ¿Cuántos minutos al día te dedicas a ti misma para hacer cosas que te dan tranquilidad?
5. ¿Es importante que las mujeres cuiden de sí mismas?
6. De acuerdo con tu respuesta de la pregunta anterior: ¿Por qué es si es importante o no es importante que las mujeres cuiden de sí mismas?

En la *primera pregunta*, dos de las mujeres contestan que disfrutan el momento, y eso definen como vivir momentos placenteros.

Una de las seis mujeres, dice que no hace muchas cosas para vivir momentos placenteros, pues la pandemia lo impide.

Sólo una mujer de las seis mujeres, indica que para vivir momentos placenteros, se dedica tiempo a solas para ella misma.

Sólo dos mujeres especifican actividades de su vida cotidiana para vivir momentos placenteros.

En general, se puede decir que las mujeres no logran identificar cuáles son los momentos placenteros de su vida.

En la *segunda pregunta*, las mujeres logran identificar y especificar acciones que hacen en su vida diaria para liberar tensiones. Hacen actividades de meditación y de recreación.

En la *tercera pregunta*, sólo dos mujeres están seguras de darse tiempo para ellas mismas. Las otras indican que a veces e incluso sólo en fin de semana.

En la *cuarta pregunta*, dos de las mujeres indican que no toman el tiempo cuando se dedican espacio para hacer cosas que les den tranquilidad, otra indica que se dan una a tres horas, una que se da 20 minutos, una que se da tres horas y una última que no hace cosas que le den tranquilidad.

En la *quinta pregunta*, las seis mujeres consideran importante que todas las mujeres cuiden se sí mismas, pero una de ellas menciona que “es importante que sepamos defendernos...”, por lo que se puede interpretar que es claro que ella identifica la violencia de género que recibimos las mujeres y por eso cree necesario que debamos defendernos de algo.

En la *sexta pregunta*, las mujeres contestan que es importante el cuidado de sí mismas por la violencia de género que se vive actualmente hacia nosotras.