

# QUÉ SIGNIFICA CUIDARSE Y CUIDAR A LAS PERSONAS

---

Panorama General sobre los CUIDADOS y el AUTOCUIDADO



**BIENESTAR**

SECRETARÍA DE BIENESTAR



2023  
AÑO DE  
*Francisco*  
**VILLA**

EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO

# OBJETIVOS

Que las personas participantes identifiquen el cuidado y el autocuidado como un derecho y como vía para la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

Compartir conceptos y herramientas básicas para la proyección de mecanismos de concientización y acción con perspectiva de género, que permitan mejorar el ejercicio del derecho al autocuidado y al cuidado de las personas.



**BIENESTAR**  
SECRETARÍA DE BIENESTAR



# TEMAS A REFLEXIONAR

- Dar un panorama general sobre los cuidados y los impactos diferenciados de éstos, en las mujeres en México.
- Identificar herramientas básicas del autocuidado y como ponerlas en práctica.



**BIENESTAR**  
SECRETARÍA DE BIENESTAR





**“El cuidado se refiere a todas las actividades que se requieren para sostener y reproducir la vida humana. Es el: conjunto de tareas y disposiciones (...) que procuran el bienestar de las personas y, por tanto, tienen relación con el sostén de la vida. No sólo implican actividades físicas; los afectos juegan un papel central, dotando de preponderancia a la dimensión subjetiva de los cuidados”.**

(Carcedo, Chavez y Lexartza, 2012).

# ¿QUÉ SON LOS CUIDADOS?

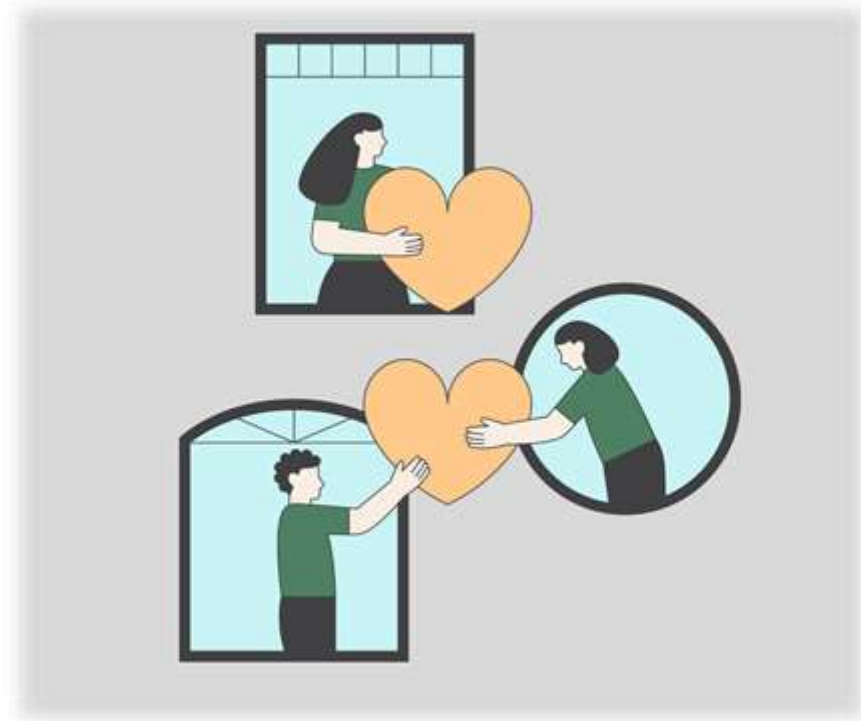
---



# Las acciones de cuidados incluyen dar cuidado, recibir cuidado y el autocuidado

Trabajo de cuidado no remunerado consiste en dos tipos de actividades:

- ***Cuidado directo, personal, y relacional:*** interacción directa entre quien cuida y quien recibe los cuidados, como alimentar, curar, tranquilizar o limpiar a alguien.
- ***Cuidado indirecto:*** actividades necesarias para la reproducción biológica y social de la vida, no forzosamente implican la interacción directa de las personas que dan y reciben cuidados; como limpiar una casa, cocinar, lavar o planchar.

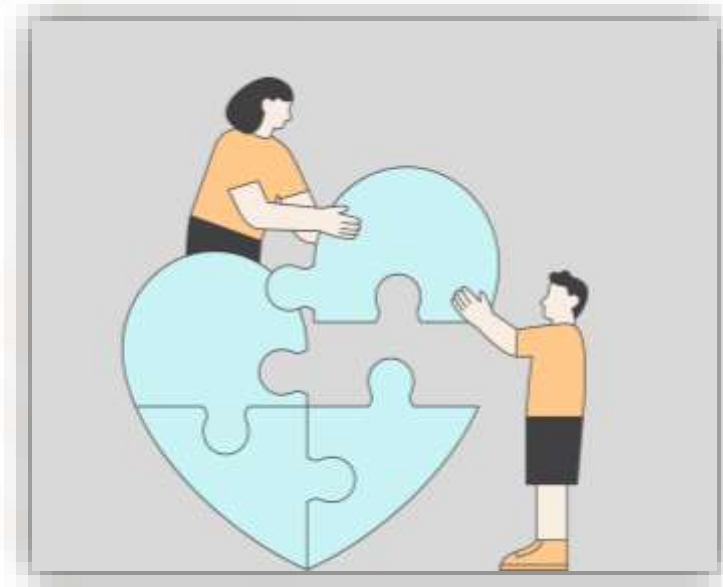






“El trabajo es la fuerza natural corpórea (brazos, piernas, cabeza, manos, etc.) que se aplica sobre los materiales de la naturaleza para asegurar la subsistencia”

(Anzorena, 2008)



**Los cuidados son trabajo**, se requiere de fuerza corporal para realizarlos e implican desgaste; el trabajo de cuidados marca diferencias entre las actividades y responsabilidades de los ámbitos público y privado y de mujeres y hombres.



Valor los trabajos de cuidados que se realizan en el espacio doméstico produce vida y bienestar y satisface necesidades básicas e inherentes al desarrollo humano.



**Dentro del trabajo de cuidados remunerados se considera la gestión de los cuidados:**

Coordinar horarios de cuidado;  
contratar a cambio de remuneración a una persona cuidadora;  
supervisar el trabajo, entre otros.



Todas las personas necesitan cuidados en las diferentes etapas de la vida...por ejemplo, la vida diaria, la primera infancia, la vejez, en caso de enfermedad o las personas con alguna discapacidad y eventualmente, mujeres embarazadas.



### **Tres tipos de cuidados:**

- cuidados simples y cotidianos
- cuidados intensos y extensos
- cuidados especializados y de largo plazo



Sea como sea, ante cualquier necesidad de cuidados, quienes los brindan son, en su gran mayoría, mujeres.



**BIENESTAR**  
SECRETARÍA DE BIENESTAR



**La aportación femenina al Trabajo No Remunerado en los Hogares de México** (que representó 21.6% del PIB en 2011 y que es el grupo de actividades de mayor peso económico ya que constituyen una tercera parte del total del valor económico del trabajo no remunerado), **fue del de 74.1%** (INEGI, 2011).

Aun con su alto valor social y económico, los trabajos domésticos y de cuidado en los hogares no se han reconocido lo suficiente.



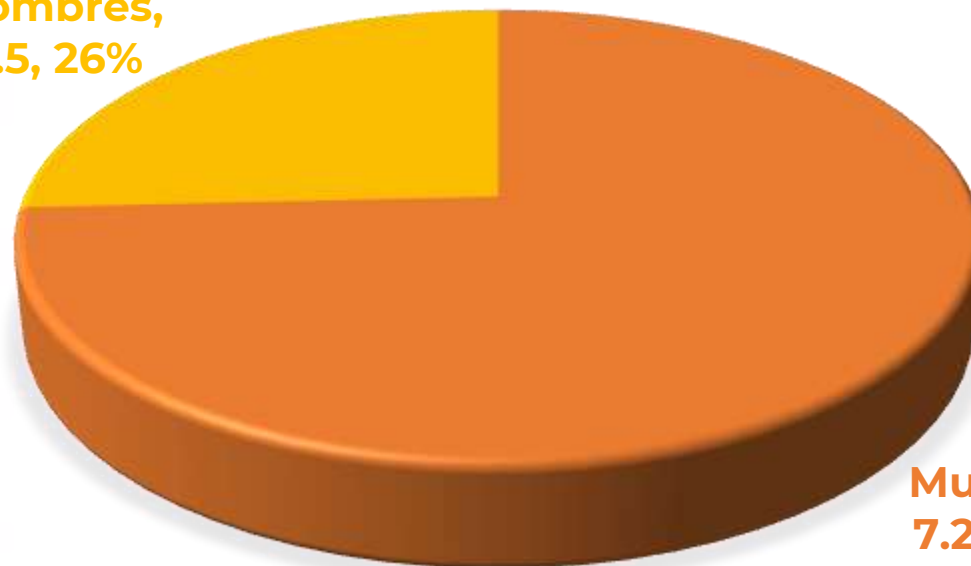
La mayor parte del trabajo de cuidado al interior de los hogares no es remunerado y recae principalmente en las y los integrantes del mismo hogar.



**PERSONAS QUE REALIZARON TRABAJO DE CUIDADO: 11.1 MILLONES**

ENCUESTA NACIONAL SOBRE USO DEL TIEMPO 2009 (ENUT 2009)

Hombres,  
2.5, 26%



Mujeres,  
7.2, 74%



**La mayoría de los trabajos de cuidados en México son realizados por mujeres.**

**La primera relación de cuidados que se da es la del maternaje.**

**Al considerarse como responsabilidad femenina promueve la división sexual del trabajo a nivel comunitario y en el mercado laboral.**

**Los cuidados:**

- **Son normalizados como un trabajo no remunerado.**
- **Aportan al desarrollo y estabilidad económicos familiares.**
- **Coadyuvar al orden y función social.**

**La mayor carga para las mujeres se localiza en el grupo de edad de 20 a 39 años, periodo que podría considerarse de mayor intensidad productiva y reproductiva de las mujeres.**

**Las personas de 60 años o más, y las Mujeres jóvenes menores de 20 años, representan el 81.6% de las mujeres cuidadoras.**



**BIENESTAR**  
SECRETARÍA DE BIENESTAR







# EL TRABAJO DE CUIDADOS: UNA CUESTIÓN DE DERECHOS HUMANOS Y POLÍTICAS PÚBLICAS.

**Derecho al cuidado**, incluido en los **ODS-Meta 5.4**, convoca a:

“Reconocer y valorar el trabajo doméstico y de cuidado no remunerado, a través de la prestación de servicios públicos, infraestructura y políticas de protección social, y la promoción de la responsabilidad compartida tanto al interior de los hogares y las familias como en el ámbito nacional”.



Producción en colaboración con TROLLBÄCK + COMPANY | [thetributofund@trollback.com](mailto:thetributofund@trollback.com) | +52 (52) 526 1011  
Para cualquier duda sobre la información, por favor comuníquese con: [info@tributofund.org](mailto:info@tributofund.org)

ONU MUJERES.  
Ciudad de México, Mayo 2018





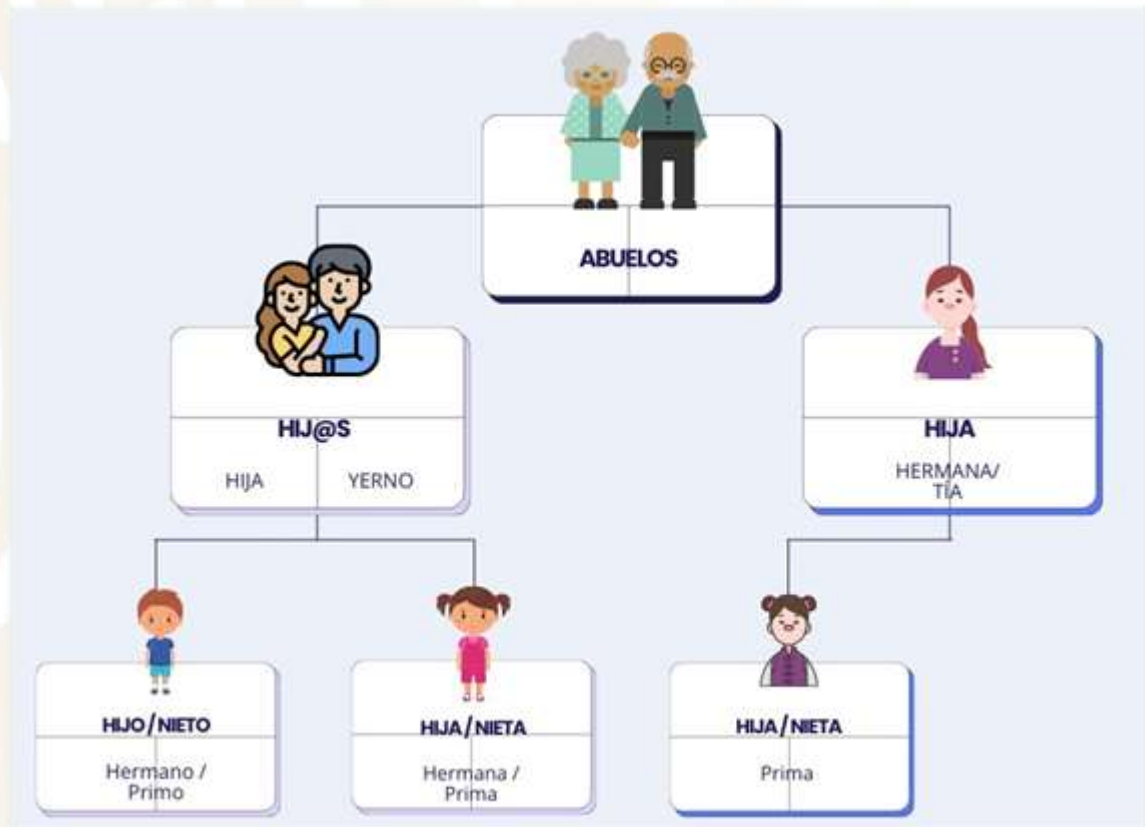


# Momento de reflexión:



- ✓ ¿A lo largo de mi vida, de que manera he participado en actividades de cuidado al interior de mi familia, o hacia mi comunidad, o como parte de mis actividades de trabajo remunerado?
- ✓ ¿Qué edad tenía cuando participé por primera vez en trabajos de cuidados?
- ✓ ¿Ahora continúo realizando cuidados? ¿Cuánto tiempo dedico a ello?
- ✓ ¿Hay a mi alrededor inmediato alguna persona que colabore conmigo aportando en trabajo de cuidados para mi bienestar?

En sociedades como la mexicana, la familia es la única responsable de los cuidados, dentro de ella se resuelve quién será la persona responsable, y mientras más cercano sea el parentesco, mayor la responsabilidad de cuidar.



- La figura femenina con rasgos que “justifican” sus cuidados hacia los otros como disposición natural.
- En muchos casos, la feminidad se construye a través de los cuidados.
- **Ellas “son para las y los otros”.**
- Así comienza a invisibilizarse el **Autocuidado**



## INVISIBILIZACION DE NECESIDAD Y DERECHO AL AUTOCUIDADO

Como resultado de la “naturalización” de las actividades de cuidados, las mujeres cuidadoras deben estar disponibles las 24 horas del día, los 365 días del año



### CUIDADOS vs AUTOCUIDADO

- El volumen del trabajo de cuidados y la interiorización de un ***deber ser***, + un ***“lo fácil es de flojas”***, dan como resultado que **las mujeres tengan cosas que hacer todo el tiempo.**

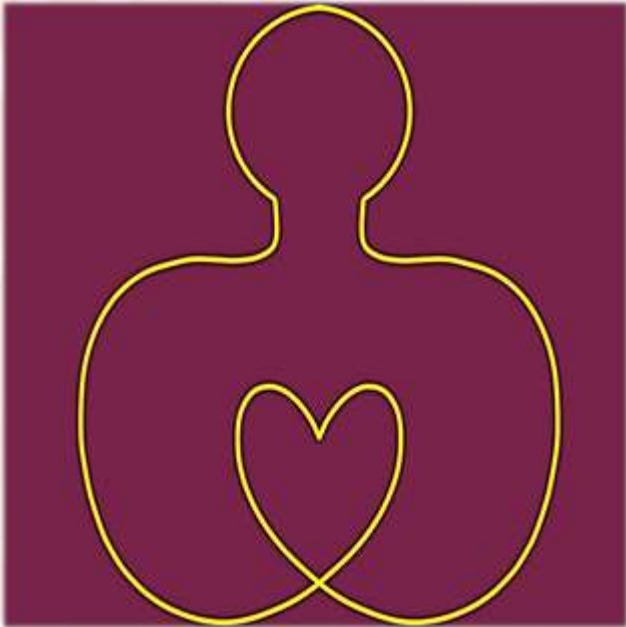


Para garantizar el autocuidado y favorecer la salud y bienestar de las personas, es fundamental respetar los horarios de trabajo que se realiza en beneficio de otr@s, y disfrutar del espacio personal y de realizar planes de ocio.

Dedicarse a una/o misma/o, a pasar buenos momentos con la familia y amistades (sin que implique actividades de cuidados), potencia el bienestar físico, mental y emocional.



# Momento de reflexión:



- ✓ ¿Alguna vez he sentido que me falta tiempo para hacer todas las tareas que me he propuesto hacer durante el día?
- ✓ ¿Alguna de esas actividades o tareas implican atenderme únicamente a mí?
- ✓ ¿Cómo me siento cuando dedico tiempo a atenderme, o descansar?
- ✓ ¿Las tareas que realizo y los cuidados que brindo, cumplen “mis expectativas” o siento que siempre hay algo más que hacer o mejorar?
- ✓ ¿Alguna vez he sentido que mi cuerpo y mi fortaleza ha llegado a su límite?... ¿Y aún siendo así, me he tomado tiempo para descansar?





**“El autocuidado es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud.**

**Es una actitud activa y responsable con respecto a la calidad de vida”.**

Organización Mundial de la Salud OMS, 2022.

# ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

---



# EL AUTOCUIDADO ABARCA ASPECTOS FÍSICOS, EMOCIONALES, INTELECTUALES Y SOCIALES



**BIENESTAR**  
SECRETARÍA DE BIENESTAR

- ✓ Mejora nuestra productividad.
- ✓ Procura y atiende nuestra salud.
- ✓ Parte de hábitos saludables realizados por iniciativa propia.
- ✓ Aumenta nuestra productividad y evita el agotamiento, al dedicar tiempo al autocuidado como una prioridad.
- ✓ Crece nuestra autoestima pues nos refleja amor propio.
- ✓ Nos permite conocernos mejor.
- ✓ El autocuidado es relativo y único, es diferente para cada una/o de nosotras/os.



# AREAS DEL AUTOCAUIDADO



**BIENESTAR**  
SECRETARÍA DE BIENESTAR

- **Emocional:** Para atender la salud emocional es importante conectar con nuestras emociones. Las emociones no son “buenas” ni “malas”, hay que aprender a reconocerlas y manejarlas de manera asertiva.
- **Físico:** Atender al cuerpo físico y a nuestra salud; el ejercicio es vital para nuestro bienestar corporal, ayuda a desahogarnos y liberar el estrés.
- **Intelectual:** Ejercitar nuestra mente, estimular el pensamiento crítico y la creatividad.
- **Social:** Conectar con otras personas es necesario para nuestra felicidad. Es importante saber que no estamos solas/os.



# Herramientas básicas del autocuidado emocional



**BIENESTAR**  
SECRETARÍA DE BIENESTAR

- Darse tiempo para reflexionar y reconocer lo que realmente no funciona.
- Aceptar las emociones sin juzgarlas.



- Meditar.
- Permitirse llorar.
- Viajar



- Expresar nuestras emociones mediante actividades creativas como la pintura, el baile o la escritura.
- Practicar el pedir y recibir ayuda de las demás personas.



# Herramientas básicas del autocuidado físico



**BIENESTAR**  
SECRETARÍA DE BIENESTAR

- ✓ Procurar alimentos nutritivos.
- ✓ Tomar tiempo para la higiene personal.



- ✓ Descansar y tener calidad de sueño.



- ✓ Realizar ejercicio físico y practicar un deporte de manera regular.
- ✓ Establecer límites entre la vida profesional y la personal.
- ✓ Visitar al médico de forma periódica.



# Herramientas básicas del autocuidado intelectual y social



**BIENESTAR**  
SECRETARÍA DE BIENESTAR

- Practicar la lectura.
- Armar rompecabezas, resolver crucigramas.
- Estimular la creatividad.
- Fomentar actividades recreativas.
- Aprender algo nuevo.
- Convivir con otras personas.
- Unirse a un grupo de personas con los mismos intereses.
- Fomentar nuevas amistades.
- Establecer comunicación mediante redes sociales.



# Ejercicio de Autocuidado: “El diario”

- ❖ Destinar una libreta para este ejercicio y elegir un lápiz o pluma de un color que me agrade.
- ❖ Reconocer y enfocarme en mis necesidades y hacer de éstas una prioridad.
- ❖ Conocer y anotar mis prioridades, qué es lo que en este momento me está causando más malestar y enfocarme en eso: *algún dolor físico, desajuste en la alimentación, falta de ejercicio o movilidad, temas de ansiedad, falta de descanso físico, desajuste del patrón de sueño, etc.*
- ❖ Definir alguna acción para solventar esa necesidad prioritaria identificada.
- ❖ Buscar y definir un momento del día para llevar a cabo esta acción de autocuidado.
- ❖ Semanalmente revisar lo anotado para ver que cambios hay en mi rutina de autocuidado y tomar nota de las acciones más acertadas y útiles para mi.
- ❖ Responsabilizarnos de nuestra salud.



# Ejercicio de Autocuidado “Limpieza interior”

## Ejercicio de Atención Plena



**BIENESTAR**  
SECRETARÍA DE BIENESTAR

- ❖ Buscar un momento del día en el que pueda estar conmigo misma/o, unos minutos en tranquilidad.
- ❖ Tomar un vaso con agua limpia y potable entre mis manos, proyectar en ella desde mi pensamiento: qué quiero para mí el resto del día de hoy.
- ❖ Observar con atención las características del agua que hay en mi vaso.
- ❖ Beber despacio a tragos pequeños el agua, sintiendo como recorre mi cuerpo.
- ❖ Agradecerme por el regalo de tiempo y atención que me he dado el día de hoy para hacer este ejercicio.



# CONCLUSIONES

Es de vital importancia visibilizar las acciones de cuidados y autocuidado como uno de los Derechos Humanos y que también de esto depende lograr la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

Es indispensable asumir el trabajo de cuidados como parte de las acciones de corresponsabilidad familiar y social.

Concientizar mecanismos propios de observación y reconocimiento de las necesidades de autocuidado, en las diferentes dimensiones personales.



**BIENESTAR**  
SECRETARÍA DE BIENESTAR







**Gracias por su atención**



**BIENESTAR**  
SECRETARÍA DE BIENESTAR