



Ciencia a sorbos

Disfrutar la ciencia a pequeños tragos

MAYA VIESCA LOBATÓN

Académica del Centro de Promoción Cultural y coordinadora del Café Científique del ITESO

¿Quién organiza la piñata?

¿Quién organiza la fiesta de cumpleaños, la cena de navidad, el pastel para la maestra o el desayuno entre las vecinas? ¿Quién se encarga de ese tejido fino entre las personas y los grupos que se logra a base de hacer comidas, conseguir regalos y organizar y celebrar tradiciones? Las respuestas a estas preguntas nos dirigen a los mundos invisibles y efímeros que subyacen a la construcción de los afectos y, con ello, de las comunidades.

Cuando hablamos de cuidados, asunto que poco a poco va ganando espacio en la agenda académica y pública, solemos pensar en la procuración de

atenciones para enfermos, personas mayores o infancias, incluso en el autocuidado y el cuidado del entorno. Pensamos en acciones como la alimentación, la atención médica o la seguridad, pero tal vez no hayamos incluido entre ellos a la fiesta.

Desde el punto de vista antropológico la fiesta es un fenómeno cultural que desde tiempos ancestrales cumple con una gran cantidad de funciones sociales. Celebra lo extraordinario, expresa valores y pautas de conducta, genera estados de ánimo, implica la participación, reproduce y reestructura el orden social, genera cohesión y sentido de pertenencia, elementos indispensables en la salud emocional.

Las fiestas siempre son para y con otros e implican al menos tres etapas: la preparación, la vivencia y el recuerdo. Comprar y preparar los alimentos, invitar asistentes, disponer el espacio. Hacer que transcurran los diferentes momentos de la celebración y buscar que pervivan en las emociones de los participantes implica esfuerzo y trabajo, requiere de un gran cuidado.

En la actualidad la fiesta, como muchas otras expresiones de ocio, ha sido alcanzada por el consumismo y la necesidad de convertirlo todo en un gran espectáculo, intercambiando

las experiencias por objetos y la participación por el ser espectador. No obstante, sigue habiendo manifestaciones en las que lo que continúa al centro es la celebración y construcción de la vida, del otro y del nosotros, y detrás de esto personas concretas que cargan o se encargan de que sucedan.

Los cuidadores, que en su mayoría son cuidadoras, no solo proveen nutrición y salud, también se encargan de organizar la fiesta del salón, hacer el pavo en navidad, llamar en los cumpleaños, organizar la despedida de soltera y el *babyshower*. Las cuidadoras suman a las tareas ordinarias las extraordinarias, muchas veces en condiciones de saturación y sobregasto de recursos. Tal vez, si los cuidados emocionales que proveen las fiestas estuvieran más repartidos y dejaran de estar orientados hacia el consumo, recobrarían un sentido mucho más saludable y sostenible en nuestra sociedad.

Si quieres conocer algunas reflexiones sobre la importancia de colectivizar los cuidados escucha la charla del Café Científique con Rocío Enríquez: <https://bit.ly/49wGRya>



La Pisca

Experiencia y pensamiento jesuita

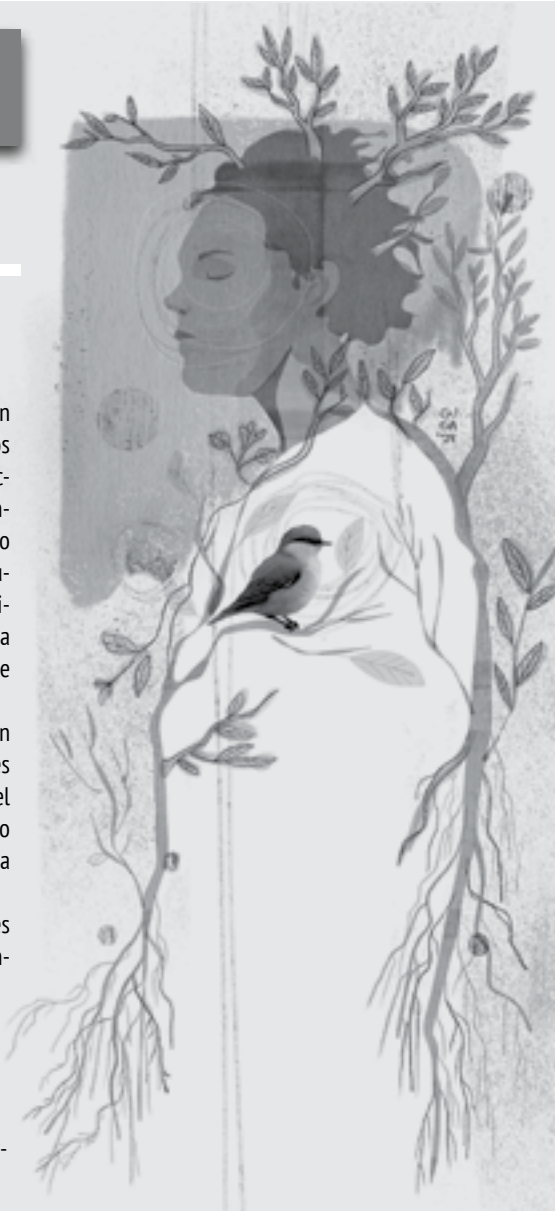
PEDRO ANTONIO REYES LINARES, S.J.
Profesor del Departamento de Filosofía y Humanidades del ITESO

Autocuidado con perspectiva espiritual

La palabra *espíritu* implica una conexión dinámica entre diferentes seres —algunos libres— y, por tanto, una constante interacción y conversación entre uno y otro. En este sentido, “autos” no refiere a un sujeto aislado sumado a otros, sino a alguien que nace y crece en vínculo y, eventualmente, en conversación con los diferentes seres y fuerzas de su ambiente. En esa conversación se va haciendo sujeto responsable de sí y del vínculo.

El autocuidado, así, implicaría la promoción consciente del equilibrio entre estas diferentes fuerzas, permitiendo una estabilidad dinámica del sistema, que da señales al propio sujeto respecto de su bienestar y del bienestar de todo el sistema en vinculación.

En la espiritualidad ignaciana estas señales se denominan *mociones* e implican un movimiento interior que permite conocer el estado propio en el sistema e invita a actuar en consecuencia. Para identificar esas mociones se ha de procurar un ambiente de libertad ante lo que urge inmediatamente como apetecible o necesario, para tomar un punto de vista más sistémico y armónico del conjunto de los vínculos.



El autocuidado, así, implicaría la promoción consciente del equilibrio entre estas diferentes fuerzas, permitiendo una estabilidad dinámica del sistema.

Acostumbrarse a la reverencia de los vínculos, al silencio contemplativo y al examen de esos movimientos interiores para elegir los que más aportan a la creación de vínculos fructíferos, son ejercicios que conforman el núcleo del autocuidado en sentido espiritual. Al practicarlos nos descubrimos acogidos gratuitamente por otras personas y seres en sus vínculos, y también responsables de ofrecer nuestra propia persona para acoger gratuitamente a otras personas y seres.