



ECOS DEL CUIDADO

COMUNIDADES DE SABERES

El árbol del cuidado

El cuidado es el tejido que sostiene nuestras vidas. Al reconocer su importancia y practicarlo conscientemente fortalecemos nuestra conexión con los demás y con el entorno.

.....6 y 7



El trabajo y la salud mental

El trabajo, además de generar ingresos para sobrevivir, puede tener un efecto terapéutico, pero vale la pena cuestionar si es precursor de una vida sana o de una enfermedad.

..... 9





Editorial

El concepto de autocuidado se asocia comúnmente con mantener un cuerpo sano y libre de enfermedades, aunque va más allá, pues implica considerar diversas acciones que contribuyen a mantener un estilo de vida de calidad, reducir el deterioro físico y mental y mejorar nuestra relación con el entorno. Esto se construye a través de la interacción con lo que nos rodea: las personas, los objetos, la naturaleza y el territorio.

Cuando cuidamos lo que nos cuida, protegemos lo que nos sustenta y valoramos la importancia de cuidar bien, es entonces cuando la vida y la existencia humana tienen la oportunidad de prosperar de manera digna y sustentable.

Las causas que ponen en riesgo la calidad de vida, e incluso la vida misma, son evidentes. Entre ellas se encuentran la falta de hábitos de cuidado, la vulnerabilidad de ciertas poblaciones para acceder a recursos básicos, el debilitamiento del tejido social y la ausencia de gobiernos que promuevan un sistema educativo y político que forme a las personas en el autocuidado. Todo esto provoca consecuencias en planos físicos, emocionales, sociales, económicos y comunitarios.

Bernardo Celso García Romero
*Académico del Departamento
de Psicología, Educación y Salud del ITESO*

clavigero
COMUNIDADES DE SABERES



¡Queremos escucharte!

Ahora puedes enviarnos tus opiniones
o comunicarnos tu interés
para escribir en este suplemento.
cifovis@iteso.mx

Febrero – Abril 2025

clavigero

Clavigero es una publicación trimestral del:
Centro Interdisciplinario para la Formación y Vinculación Social
Departamento de Estudios Socioculturales
Departamento del Hábitat y Desarrollo Urbano
Departamento de Formación Humana
Departamento de Economía, Administración y Mercadología
Departamento de Psicología, Educación y Salud

Coordinador del número: Bernardo Celso García Romero

EQUIPO EDITORIAL

Catalina González Cosío Diez de Sollano / Editora
Oficina de Publicaciones / Cuidado de la edición
Beatriz Díaz Corona J. / Diagramación

Infografía: María S. Magaña
Ilustraciones: Flor Guga

COMITÉ CIENTÍFICO

Susana Herrera Lima / Departamento de Estudios Socioculturales
Ana Paola Aldrete González / Departamento de Economía, Administración y Mercadología
Rebeca Acevez Muñoz / Centro Interdisciplinario para la Formación y Vinculación Social
Iván González Vega / Departamento de Estudios Socioculturales
Mónica Solórzano Gil / Departamento del Hábitat y Desarrollo Urbano
Marínés de la Peña Domene / Centro Interdisciplinario para la Formación y Vinculación Social
Cristina Ulloa Espinosa / Departamento de Formación Humana
Tania Carina Zohn Muldoon / Departamento de Psicología, Educación y Salud

Clavigero, Año 8, Núm. 35, febrero – abril 2025, es una publicación trimestral editada y distribuida por el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, A.C. (ITESO), Periférico Sur Manuel Gómez Morín 8585, Col. ITESO, Tlaquepaque, Jal., México, C.P. 45604, tel. +52 (33) 3669 3463. Editora responsable: Mtra. Catalina González Cosío Diez de Sollano. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2019-070310332100-203, otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número, Mtra. Catalina González Cosío Diez de Sollano, el 1 de febrero de 2025.

CLAUDIA G. ARUFE FLORES / docente investigadora del Departamento de Psicología, Educación y Salud del ITESO

Aprender a cuidarnos desde la infancia y la adolescencia

El concepto de cuidado ha evolucionado en su significado, por lo que es necesario tener claro a qué se refiere para ser conscientes de cómo lo enseñamos y aprendemos. Este término surgió en Italia a mediados del siglo XIX con las contribuciones de Florence Nightingale al campo de la enfermería, refiriéndose a las acciones dedicadas a la atención de los pacientes.

En los años setenta del siglo XX, en Estados Unidos, otra enfermera, Jean Watson, planteó la necesidad de superar el paradigma técnico y desarrolló una visión humanista del cuidado, centrándolo en la persona. Posteriormente, en la década de los ochenta, Carol Gilligan, feminista, filósofa y psicóloga estadounidense, impulsó la ética del cuidado. Esta perspectiva llevó el término al campo socioeducativo y moral, enfatizando la preocupación por el bienestar de los demás y el cuidado de los otros.

En 2002 el teólogo brasileño Leonardo Boff publicó *El cuidado esencial*, libro en el que destacó una visión amplia del cuidado, promoviendo una actitud amorosa y protectora de la realidad personal, social y ambiental. Según Boff, el cuidado comprende tres dimensiones inseparables: el cuidado de uno mismo, de los otros y de lo otro.

Cómo hemos aprendido el cuidado

La manera en que hemos aprendido a protegernos desde pequeños no siempre se apega a esta evolución conceptual del término. Por lo menos en la cultura mexicana, cuando uno es niña, niño o adolescente, hay una palabra que escuchamos de manera recurrente: “¡cuidado!”. Desde temprana edad aprendemos a estar atentos principalmente a los peligros que representan las personas, los animales y las



cosas. Parece, entonces, que el cuidado se limita a tomar acciones preventivas para evitar fatalidades en distintos niveles: “cuida tus dientes”, “cuida lo que comes”, “cuida lo que dices”, “cuida que no te toquen de manera inapropiada”.

Por otro lado, en menor medida, también hemos escuchado “cuida a tu hermano”, “cuida tus cosas”, “cuidemos el planeta”. Estas frases suelen expresarse como órdenes, con una consecuencia negativa implícita si no se obedece.

De esta manera, en la infancia y la adolescencia hemos aprendido que el cuidado cumple una función de prevención y preservación, y esto no está mal, pero sí incompleto. Aprender a cuidarse implica, además, desarrollar actitudes amorosas

orientadas a la protección, la procuración de bienestar y a actuar con justicia y conciencia. Por lo tanto, en estas etapas se debe garantizar el entendimiento de que el cuidado no solo se trata de mantenerse sano y salvo, sino de construir relaciones de confianza y espacios que favorezcan el desarrollo integral de uno mismo, de los demás y todo lo que nos rodea.

Aprender a cuidarse: retos que enfrentan las niñas, los niños y los adolescentes

Los elementos más importantes que deben estar presentes en los aprendizajes del cuidado en los primeros años de vida incluyen el acompañamiento, el acceso a la información, el sentido de identidad y pertenencia a la comunidad y al territorio, las condiciones de espacios seguros y la construcción colectiva de culturas de paz. No obstante, la realidad actual resulta cada vez más compleja y retadora.

Los adultos debemos prepararnos para acompañar desde la infancia y la adolescencia, ayudándoles a aprender a cuidarse en contextos hostiles que ponen en riesgo su desarrollo humano. Entre estos desafíos destacan la fragilidad de la salud mental, la alta vulnerabilidad de ser víctimas de violencias tanto en espacios físicos como virtuales, la falta de opciones para una nutrición adecuada, el exceso de horas frente a las pantallas y la falta de espacios públicos. Los retos están ahí, ¿qué tanto nos prepararemos para hacerles frente? •



Conoce más en:

• <https://pedagogiadeloscuidados.intered.org/es/>



MARTHA LETICIA CARRETERO JIMÉNEZ, ANA ARACELI NAVARRO BECERRA, LAURA ELENA GARCÍA GARCÍA /
académicas de la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO

El cuidado colectivo

Una condición humana hacia la sociedad del cuidado

La manera de relacionarnos y de habitar el mundo se ha convertido en un riesgo que atenta contra la vida humana, no humana y de la casa común. La globalización, la sociedad en red, multicultural, plural e individualizada, entre otros aspectos, han contribuido a fracturar el tejido ecosocial con signos de descuido personal y social. La crisis sanitaria por covid-19 evidenció el desequilibrio en la organización social, particularmente en los ámbitos asociados con el acceso al bienestar: las familias, el estado, el mercado y la comunidad.

Nuestras decisiones nos han llevado a un proceso de deshumanización en el que resaltan las subjetividades fracturadas. Es decir, con frecuencia no nos reconocemos suficientes frente a los demás, ni nos sentimos pertenecidos, acompañados o comprendidos. No suele haber un arraigo

a lugares y a personas que nos permitan sentirnos seguros.

Una alternativa ante esta dinámica es reconocer la importancia del cuidado y lo colectivo como una condición de los seres humanos, pues el desarrollo personal está íntimamente ligado a la vinculación con los otros y con el mundo. Asimismo, el cuidado desempeña un papel decisivo en la sobrevivencia y el desarrollo pleno.

La palabra “cuidado” viene del latín “cura”, que implica la preocupación por la persona amada; de “cogitare”, compuesto por “co”, que se refiere al conjunto global, y “agitare”, que significa poner en movimiento. Esto sugiere que una característica esencial del cuidado es su cualidad relacional, ya que representa una acción conjunta. Es un modo de estar en el mundo y de relacionarse con los demás; un modo solícito y atento que da valor a las

relaciones y constituye una labor que nos implica a todos.

La persona es especialmente vulnerable en su primera infancia debido a que necesita crear lazos afectivos fuertes que lo protejan y lo ayuden a crecer. Nace con una necesidad de vincularse y, a través de la relación con otros, logra su desarrollo y plenitud. El crecimiento personal implica reconocerse como actor responsable de su vida, emanciparse y ser la persona que está llamada a ser.

Un desarrollo saludable supone que cada uno sienta respeto por sí mismo, lo cual se construye en la interacción con otros al experimentar que se es importante para alguien, que su existencia tiene un valor para otros y que tiene algo valioso para ofrecer a los demás. Su proyecto de vida, su búsqueda personal, aporta y ofrece al mundo algo único para el desarrollo de todos.

Cuando alguien no logra satisfacer su necesidad de trascendencia mediante una vida productiva para sí mismo y para el mundo recurre a cubrirla a través de la destrucción de la vida. En medio de estos procesos de destructividad está presente la urgencia de volver a lo humano y a su realización, sabiendo que el éxito personal está íntimamente ligado con el desarrollo de otros.

El cuidado colectivo requiere un análisis reflexivo para atender las necesidades de todos. Esto incluye garantizar la supervivencia, la seguridad, el reconocimiento, el respeto y el valor hacia cada persona, así como poner en juego los propios recursos para el desarrollo de aquellos con quienes convivimos.

El cuidado colectivo conlleva establecer vínculos de confianza y esperanza donde las personas sean corresponsables y solidarias. Se trata de consolidar redes de apoyo que atiendan problemáticas específicas en las que todos reciban un respaldo, un acompañamiento y se sientan sostenidos. Es indispensable construir referentes de sentido que orienten un modo de vida personal y la pertenencia a un colectivo, expresados en prácticas culturales. Se requiere participar en las decisiones que afectan la vida personal y social a través de un proceso de conversación en el que se definan problemas e intereses comunes y se encuentren soluciones y medidas concretas. También es muy importante asumir el conflicto como una interacción necesaria entre personas con intereses antagónicos, que estén al mismo tiempo en oposición y cooperación, y deriven en procesos de cambio que disminuyan la violencia y aumenten la justicia.

En un escenario donde la vida parece entrelazada con una realidad que ofrece pocas esperanzas de futuro es fundamental reconocer formas de organización, vínculos y convivencia, así como maneras de habitar el territorio que apuestan por el cuidado colectivo como un derecho uni-



El cuidado colectivo conlleva establecer vínculos de confianza y esperanza donde las personas sean corresponsables y solidarias.

versal para los seres humanos y no humanos.

Aunque la tarea es compleja, existen colectivos y avances académicos, de investigación y de políticas públicas que apuntan a esta transformación. Es urgente colocar el cuidado en el centro de la organización social, impulsando a personas, instituciones, organizaciones y estados a alejarse de

posturas individualistas, competitivas y mercantilistas. El objetivo es transitar hacia una ética del cuidado que camine hacia la interdependencia, la reciprocidad y la complementariedad.



Conoce más en:
• <https://bit.ly/3ZRPvTB>

El árbol del cuidado

Texto: Ernesto Saúl Romero Soltero y Kendra Sophia Barbosa Bugarín
Estudiantes de la Licenciatura en Psicología del ITESO
Infografía: María S. Magaña

INTRODUCCIÓN:

El árbol del cuidado promueve el bienestar físico, emocional, mental y social, fomentando una mejor calidad de vida para las personas, su comunidad y su entorno. Cada parte del árbol simboliza aspectos esenciales del cuidado: las raíces, el tronco, las ramas, el follaje, los frutos y los elementos del entorno natural.

¿Cómo puedo cuidarme?

Los frutos del árbol representan los beneficios de la actividad física como:

1 ACTIVIDAD FÍSICA

¿Cómo lograrlo?

- Control de peso
- Mejora el estado de ánimo
- Favorece la vida sexual
- Reduce el riesgo de diabetes
- Reduce enfermedades
- Mejora el sueño
- Puede evitar caídas
- Ayuda a sentirse mejor, divertirse y promueve la vida social

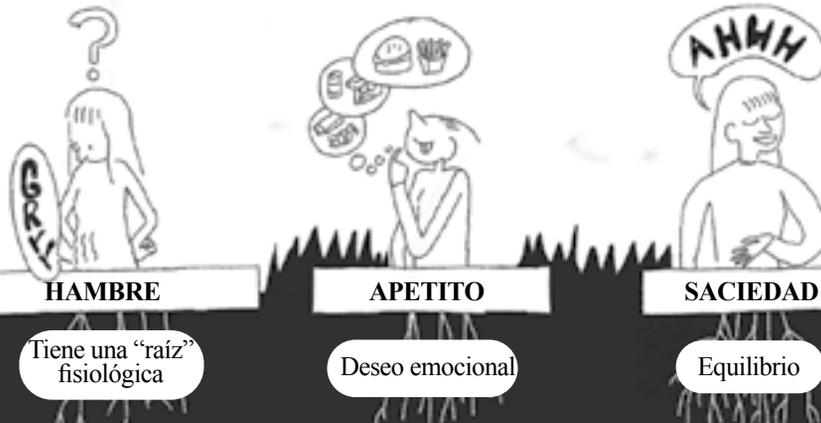
Según la Organización Mundial de la Salud se recomiendan:

De 0 a 5 años:	De 5 a 17 años:	De 18 a 64 años:
180 minutos de actividad libre y recreativa	60 minutos diarios de actividad aeróbica	150 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad moderada

2 Hábitos alimenticios y *mindful eating*

El cuidado del cuerpo se nutre como las raíces del árbol.

Comemos lo que posteriormente se convertirá en un **fruto o recurso** para la vida. Es importante hacer la distinción entre:



¿Cómo lograrlo?

Practica **mindful eating** con todos tus sentidos y con el ritmo y vínculo entre tu mente y corazón.

3 Respiración y estados de tranquilidad

Respirar es como alimentar el árbol con aire fresco y puro.

Saber respirar ayuda a **controlar** estados de **ansiedad** y estrés, así como encontrar momentos de **paz** y discernimiento para la toma de decisiones en la vida.

¿Quiénes nos cuidan?

Las ramas del árbol simbolizan las profesiones que normalmente sostienen el cuidado:

PSICOLOGÍA:

72% mujeres
28% hombres

EDUCACIÓN:

62% mujeres
38% hombres

NUTRICIÓN:

57% mujeres
43% hombres

MEDICINA:

50% mujeres
50% hombres

Para el cuidado no remunerado, se sugiere enfatizar que las raíces representan esta base invisible, mientras que las ramas o frutos simbolizan el esfuerzo profesional que hacen día a día hombres y mujeres en nuestra comunidad.

Cuidado social, político y comunitario

Las raíces profundas del cuidado colectivo

Es importante enfatizar en:

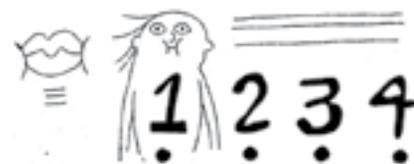
- La necesidad de **redistribuir el cuidado equitativamente** por género y edades.
- Reconocer el **cuidado** como una **labor esencial** para la prevalencia de la humanidad.
- Fortalecer la representación y **paridad del cuidado** en espacios políticos.
- El cuidado debe tener **bases y raíces éticas** que sustenten su práctica, promoviendo **relaciones humanas solidarias, equitativas y responsables**, así como un profundo respeto por la naturaleza y el entorno que nos sostiene.

¿Cómo lograrlo?

Con técnicas de respiración, aquí una:



* Inhala en cuatro tiempos



* Sostén en cuatro tiempos



* Exhala en cuatro tiempos



* Repite de 5 a 10 veces para "enraizar" la calma y cambiar estados de tormenta a estados de paz

Conclusión

El cuidado es el tejido que sostiene nuestras vidas. Al reconocer su importancia y practicarlo conscientemente, fortalecemos nuestra conexión con los demás y con el entorno. Cuidarnos es un compromiso colectivo que garantiza nuestra humanidad y nuestro bienestar.

Este árbol ha germinado a partir de los conocimientos y las experiencias compartidas durante la **Primera Jornada de Voces y Saberes sobre el Cuidado**, un conjunto de 23 eventos organizados de forma colaborativa por académicos del **Departamento de Psicología, Educación y Salud del ITESO**.

OLIVIA GUADALUPE PENILLA NÚÑEZ / docente e investigadora del Departamento de Psicología, Educación y Salud del ITESO

La cualidad del *fûdosei*



Los seres humanos hemos aprendido a cuidar de nuestros semejantes, es el principio de la civilización. Sin embargo, con la división social del trabajo en nuestras grandes ciudades y la industrialización del campo parece que vamos olvidando la importancia de cuidar de nuestro entorno.

Hemos concebido el medio ambiente y la naturaleza como un recurso para el servicio, no de los humanos, sino del capital. Vemos cómo se destruyen nuestros cerros en favor de la minería o del desarrollo inmobiliario, cómo se contaminan nuestros ríos para verter en ellos desechos industriales y cómo se incendian nuestros bosques para construir casas que muy pocos podrán pagar.

Parece que los grandes dueños del capital han olvidado que lo que están destruyendo es la vida misma de muchas especies, incluida la nuestra. Este comportamiento irracional y suicida solo puede comprenderse como soberbia; imaginan que podrán habitar el planeta aun sin esos otros que matan, pero el hábitat humano existe necesariamente con el prójimo.

Estamos tan acostumbrados a mirar estas devastaciones por donde sea, que se han vuelto parte de nuestro paisaje cotidiano. Replicamos esta manera de conducirnos en muchas escalas porque quienes no somos parte del gran capital también

Tener presente esta cualidad humana puede ayudarnos a mirar la vida ya no como recurso del cual servirnos, sino como potencia para el bienestar y el bien convivir.

hemos olvidado la importancia que tiene el otro, lo humano y no humano, para nuestra supervivencia e incluso nuestra felicidad.

Un filósofo japonés de nombre Watsuji Tetsuro inventó una palabra para recordarnos una cualidad que nos conecta entre seres humanos y con los lugares que habitamos —incluidos otros seres vivos—. A esta palabra, compuesta por dos ideogramas (*kanjis*), tierra y aire (*fûdo*), agregó el sufijo *sei*, que indica una cualidad. El *fûdosei* se ha traducido al español como “medianza”, porque señala algo que está, al mismo tiempo, fuera y dentro de nosotros. Aunque es un concepto complejo, me parece que es un fenómeno que conocemos muy bien.

Hay lugares en donde nos sentimos muy cómodos, que transmiten una sen-

sación de placer, esto tiene que ver con las cosas que hay en ese lugar, pero también con las personas que están ahí. Por ejemplo, cuando en psicología hablamos de promover “un clima de confianza y seguridad” o de procurar un “ambiente tranquilo”, nos referimos al *fûdosei*. Es algo que no está fuera ni dentro de nosotros, sino que lo configuramos *entre nosotros*, humanos y no humanos, vivos o no, interconectados.

Si recordamos esta cualidad también nos daremos cuenta de que hay lugares que nos hacen sentir “asfixiados”, tristes e inseguros. Casi siempre son lugares cerrados, sin áreas verdes, sin vitalidad. Tener presente esta cualidad humana puede ayudarnos a mirar la vida ya no como recurso del cual servirnos, sino como potencia para el bienestar y el bien convivir. Puedo ser parte de la devastación, de configurar espacios de destrucción y descuido, o bien, puedo ser parte de “ambientes de vida, paz y seguridad”. Se trata de decisiones pequeñas y cotidianas, pero que pueden tener consecuencias en el ámbito planetario. Podemos procurar ser parte de un clima de respeto y cuidado en un salón de clases, en una reunión de trabajo, en una escuela, en una ciudad, en el hogar...

Recordar el *fûdosei* es una invitación a cuidar de la casa común, que también es el prójimo y nosotros mismos. •

ANTONIO SÁNCHEZ ANTILLÓN / docente investigador del Departamento de Psicología, Educación y Salud del ITESO

El trabajo y la salud mental

El refrán popular “el trabajo dignifica” contrasta con la etimología *tripaliāre*, que significa “torturar”. Esta aporía de la palabra “trabajo” se plantea desde la salud mental alrededor de las siguientes preguntas: ¿el trabajo, además de ser útil, es precursor de una vida sana? ¿En qué momento este deja de dignificar a la persona y es precursor de enfermedad? El objetivo de este texto es discurrir alrededor de esas dos preguntas.

Con el propósito de clarificar el sentido de las palabras, se entiende “trabajo” como todo esfuerzo y ejercicio mental o físico que se realiza en búsqueda de alguna meta. Por su parte, se comprende “salud mental”, más allá de una perspectiva médica y en sintonía con la ética, como la búsqueda del buen vivir.

La salud mental, concebida como la higiene de la psique, implica la corporeidad, como ya refiere el lema antiguo “mente sana en cuerpo sano”. Esta idea es abordada por Platón en el diálogo del *Cármides* y sugiere que la verdadera sabiduría y la salud mental requieren un equilibrio integral que involucra tanto el bienestar físico como el intelectual. Esta perspectiva se relaciona con el concepto de *holon*, en el que cada parte —cuerpo y mente— es vista como un todo interdependiente. Bajo esta misma perspectiva, en *El porvenir de una ilusión* Sigmund Freud (1927–1991) afirma que la salud mental se basa en la capacidad de amar y trabajar adecuadamente, y advierte la sintomatología en el nacimiento de la sociedad moderna, a saber, la compulsión al trabajo.¹ Lo que Freud considera adecuado resuena con el criterio que Aristóteles advierte sobre el uso de los bienes y los placeres: el justo medio. Según este principio, la carencia de esfuerzo gestaría indolentes, exceso y vicio. La enfermedad, entendida como padecimiento moral o psíquico, implica una posición ética: el hombre justo se ajusta, el hombre injusto vive desajustado.

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente e integrarse en su entorno”.² Esta forma positiva de formular el concepto de salud es diametralmente opuesta al ideal de trabajo del discurso capitalista, en el que la temporalidad existencial se reduce al intercambio monetario (“el tiempo es dinero”) y el imperativo de producción y con-

sumo es el exceso, sin importar que se extinga el bien. Byung-Chul Han (2017) propone que en la actualidad ya no requerimos una sociedad disciplinaria, ya que ejercemos “libremente” el poder de autoexplotarnos.³ El ideal de consumo y enriquecimiento insensato a costa de todo, incluyendo nuestro bienestar, se ha convertido en un imperativo inconsciente e inercial de goce.

Desde la pandemia se ha evidenciado la importancia del trabajo no solamente para generar ingresos para sobrevivir, sino también por su efecto terapéutico. El trabajo aporta a la vida familiar espacios de oxigenación relacional; necesitamos diversos ámbitos de socialización para gestionar los estados emocionales y las obsesiones. Aunque la salud mental requiere una atención interdisciplinar, la prevención debe asumirse como una actitud de vida frente al trabajo. Implica contraponer a la moral del consumo y del yo absoluto una ética del compartir y del disfrute, en la que se priorice lo verdaderamente beneficioso sobre los imperativos categóricos de goce que minimizan la significación personal



de la vida. Se trata de promover procesos de subjetivación y gestión colectiva del esfuerzo y el disfrute de los bienes, aceptar el valor de la negatividad de lo real, del límite y del “no todo” y “no siempre”.

Satisfechas las necesidades inmediatas de subsistencia gracias al trabajo, se presenta una disyuntiva: la acumulación irracional o el quehacer contemplativo en la *autopoiesis*. Esto supone aprender a perder el tiempo en el goce sublimatorio, reconocer a los demás como semejantes y no como objetos útiles o competidores de los bienes, y fomentar la *filia* y la sororidad propia de una colectividad humana.

.....

1. Freud, S. (1991). *Sigmund Freud. Obras completas*. Amorrortu Editores. (Obra original publicada en 1927).
2. Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Salud mental*. <https://bit.ly/3ZA8VMm>
3. Han, B.-C. (2017). *La sociedad del cansancio*. Herder.



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, recuperarían 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.



BERNARDO CELSO GARCÍA ROMERO / docente investigador del Departamento de Psicología, Educación y Salud del ITESO

Cuidado al cuidador: cuidarnos es cuidar mejor

A quien ejerce en su mayoría y directamente el cuidado de las personas enfermas o con necesidades especiales solemos llamarlo o darle el papel de cuidador primario. Esta persona es esencial para mantener la prevalencia y la calidad de vida de quienes cuidan.

Este papel conlleva una carga física y mental significativa, y que muchas veces pasa inadvertida por los que le rodean. El filósofo y poeta Albert Schweitzer señala que “el propósito de la vida humana es servir, mostrar compasión y voluntad de ayudar a los demás”, sin embargo, para poder servir a otros también es vital preservar nuestro propio bienestar.

El cuidado de las personas, de los otros a quienes queremos, además de acciones físicas para el apoyo y su acompañamiento, genera un desgaste emocional como estrés, ansiedad y frustración derivada de la atención constante que se debe proporcionar y el poco equilibrio o balance con otras actividades de autocuidado. En palabras de la activista y escritora Audre Lorde, “cuidar de sí mismos no es un acto de indulgencia, sino un acto de supervivencia”. Esta reflexión subraya la importancia de atender nuestras necesidades físicas,

emocionales y sociales mientras cuidamos de los demás.

Muchas personas asumen este papel y labor no solamente por necesidad, sino también por un genuino deseo de ayudar y marcar una diferencia en la vida de los otros, normalmente cuidando a familiares o amigos. Por esto, es importante recordar que, a pesar de los desafíos, ser cuidador es un acto de amor y de gran dedicación. El psicólogo Henri Nouwen nos plantea que los cuidadores a menudo son personas que, aunque estén heridas, tienen la capacidad de sanar a los otros. No obstante, también subraya que el cuidador necesita estar consciente de sus propias heridas y necesidades para no agotarse en el proceso de cuidar a los demás.

Si te identificas con este papel es probable que sientas gran satisfacción en el cuidado de los otros, pero también es normal sentirte abrumado, cansado y exhausto. Sentir esto puede generar culpa e irritación, por lo que es importante buscar apoyo y poner en marcha acciones de autocuidado. Darnos la oportunidad de recargar energía y crear un espacio donde el cuidado propio sea igualmente valorado y

propicie una mejor percepción de nuestro bienestar emocional.

Promover estrategias de autocuidado debe ser prioritario en la formación de nuestra sociedad para prevenir situaciones de riesgo en nuestra salud mental y fomentar conductas más saludables. Algunas acciones que pueden marcar la diferencia en el cuidado incluyen aprender a delegar, a establecer límites claros sin culpa y a darnos permiso para tener tiempo y espacio personal. Algo tan sencillo como una caminata, una meditación breve o escuchar tu música favorita ayudará a generar estados de mayor relajación y recuperación; a estos momentos normalmente los llamamos “respiros”. Además, rodearse de una red de apoyo segura y hablar con otros cuidadores o profesionales de la salud con experiencia puede aliviar la carga emocional. Al final, cuidar al cuidador es fundamental para que este pueda seguir desempeñando su papel con energía, salud y satisfacción.

Recordemos que solo cuando el cuidador se permite recibir el cuidado que brinda puede verdaderamente transformar el acto de cuidar en una fuente de bienestar, tanto para sí mismo como para los demás. •

IRVING DARIO CASTILLO CISNEROS / *Sistema DIF Jalisco*

Tres nudos en la política pública del cuidado

Construir una política pública sobre el cuidado no es una tarea sencilla. Tan solo en México existen instrumentos legislativos como la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, la reforma constitucional que reconoce los derechos de las personas adultas mayores y recientemente la publicación de la Ley del Sistema Integral de Cuidados para el Estado de Jalisco.

La cuestión sería preguntarse cuáles han sido las razones de postergar en la discusión pública el cuidado de quienes nos cuidan. Para responder esto me gustaría colocar tres condiciones que podrían dar una clave del porqué de la invisibilización del cuidado dentro de la esfera pública.

Primera, la discusión sobre una política pública de cuidados esta mediada por los “nudos estructurales de la desigualdad de género”, como señala la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2020).¹ Este argumento es respaldado con los datos de Latinoamérica de la Encuesta de Uso del Tiempo, que Karina Batthyány (2015) resume como sigue: “Los hombres tienen una menor participación e invierten menos tiempo en las actividades domésticas y de cuidado [...]”.² Así, esta razón lleva al cuestionamiento de las prácticas culturales de una sociedad: ¿qué papel desempeñamos como sujetos dentro de la anudación de la desigualdad de género?

Segunda, el cuidado como un derecho universal que se podría entender como “un derecho asumido por la comunidad y prestado mediante servicios que maximicen la autonomía y el bienestar de las familias y los individuos, con directa competencia del estado” (Batthyány, 2015).³ Es decir, establecer el cuidado como un derecho universal coloca una carga sustancial en la gestión de los recursos del estado. Según Mondragón y Villa, durante 2021 este in-

virtió en programas de cuidado 24 mil 39 millones 800 mil pesos, lo que equivaldría al 0.4% del Presupuesto de Egresos de la Federación y tan solo el 0.1% del Producto Interno Bruto (PIB).⁴

Por su parte, el Instituto Nacional de las Mujeres estimó en 2018 que era necesaria una inversión del 1.16% del PIB durante un periodo de cinco años para desarrollar un sistema para niñas, niños y adolescentes.⁵ Si se considera a las otras poblaciones, esta cifra necesariamente deberá aumentar.

Por último, para crear una propuesta de política pública es necesario generar datos que dibujen el contexto de la problemática en el territorio, ya que sin información no puede plantearse un proyecto que responda a las necesidades de la población.

En México, desde 2009, se recuperan datos sobre la participación en los cuidados, pero apenas en 2022 se transforma en la Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados con la intención de producir información sobre la demanda de cuidados en los hogares y de las personas que los ofrecen.⁶

Así, tenemos un componente cultural que puede impedir la discusión del cuida-

do, una cuestión presupuestal que limita el actuar político y un asunto de deficiencia de datos que acorta la comprensión contextual del problema y su urgencia. Estas tres condiciones pueden ser una guía para pensar en los espacios para contribuir en la construcción de un sistema de cuidados desde el ámbito público. ¿Es esto imposible? No, pero se necesita voluntad política y acción social para romper los nudos de la desigualdad.

1. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2020). *Cuidados y mujeres en tiempos de covid-19. La experiencia en la Argentina*. <https://bit.ly/4gprT3>

2. Batthyány, K. (2015). *Las políticas y el cuidado en América Latina. Una mirada a las experiencias regionales*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. <https://bit.ly/4iulF40>

3. *Ibidem*, p.12.

4. Mondragón, L., & Villa, S. (2021). *Gasto público para un Sistema Nacional de Cuidados*. Centro de Investigación Económica y Presupuestaria. <https://bit.ly/30P7BAa>

5. Instituto Nacional de las Mujeres. (2018). *Costos, retornos y efectos de un Sistema de cuidado infantil universal, gratuito y de calidad en México*. Gobierno de México.

6. INEGI. (2022). *Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados (ENASIC) 2022. Principales resultados*. <https://bit.ly/3ZvxfPu>

