

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:

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

1 ACTIVIDAD FÍSICA

¿Cómo lograrlo?

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.

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**.

REFERENCIAS

Enriquez, R. (2023). *Cuidado colectivo y personas mayores: estudios de caso en México, España y Uruguay*. ITESO.
 Gangotena, M. (2020). *Nutre tu cuerpo con plena conciencia: Mindful Eating*. Heyzine.
 García, L. (2021). *Ciudadanía, una posibilidad de reconstruir el cuidado como un acto político*. Universidad Nacional de Colombia.
 Herrero, G., & Andrades, C. (2019). *Psiconutrición: Aprende a tener una relación saludable con la comida*. Arcopress.
 Hutchinson, S. L., & Lauckner, H. (2020). Recreation and collaboration within the Expanded Chronic Care Model: working towards social transformation. *Health promotion international*, 35(6), 1531–1542. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz134>
 Instituto Nacional de Estadística y Geografía & Instituto Nacional de las Mujeres. (2019). *Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo (ENUT) 2019: Presentación de resultados (Segunda edición)*. INEGI.
 Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario*. <https://bit.ly/3VlBgyX>
 Oxfam México. (2022). *Diccionario de cuidados*. <https://bit.ly/3CYJcFV>
 Secretaría de Economía. *Data México*. Gobierno de México.
 Vidarte, J., et al. (2011). Reflexiones teóricas en torno a: actividad física, prevalencia de la actividad física y actividad física como estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1) pp. 202–218.

¿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.