

## Lo personal del cuidado y el autocuidado: prácticas de resistencia ética y política

*The personal in care and self-care: practices of political and ethical resistance*

**Sandra Villalobos Nájera**

Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias-UNAM  
Morelos, México  
s.villalobos@crim.unam.mx  
ORCID: 0000-0002-8642-3324

### Resumen

El artículo tiene como objetivo reflexionar y analizar algunos aspectos acerca de las nociones y discursos construidos sobre el cuidado y el autocuidado, enfatizando la relevancia de su dimensión política como una herramienta fundamental para entender la desigualdad y marcar distancia respecto a concepciones que consideran el cuidado de carácter esencialista, asistencialista o generalizante, mismas que contribuyen a despolitizar el cuidado, bajo supuestos que históricamente han naturalizado dicha desigualdad. Se busca resaltar la importancia del autocuidado como un derecho que debe ser garantizado a través de la provisión de recursos básicos y una práctica personal y colectiva de resistencia frente a un sistema que explota los cuerpos de las mujeres para realizar una multiplicidad de tareas.

**Palabras claves:** cuidado; autocuidado; despolitización; resistencia; derechos.

### Abstrac

The article aims to reflect and analyze some aspects about the notions and discourses constructed about care and self-care, emphasizing the relevance of its political dimension as a fundamental tool to understand inequality and mark distance with respect to conceptions that consider the care of essentialist, welfare-based or generalizing character, which contribute to depoliticizing care, under assumptions that have historically naturalized said inequality. It seeks to highlight the importance of self-care as a right that must be guaranteed through the provision of basic resources and a personal

Recepción: 16-05-2023 | Aceptado: 18-06-2023  
Publicado: 21-07-2023



### Acceso abierto

Esta obra está bajo licencia Creative Commons  
Atribución-NoComercial 4.0 Internacional (CC  
BY-NC 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es>

### Citación:

**Villalobos, Sandra.** "Lo personal del cuidado y el autocuidado: prácticas de resistencia ética y política". *Estudios del Discurso* 9.2 (2023): 74-89.

**DOI:** <https://doi.org/10.30973/esdi.2023.9.2.159>

and collective practice of resistance against a system that exploits women's bodies to perform a multiplicity of tasks.

**Key words:** care; self-care; depoliticization; resistance; rights.

## Introducción

El cuidado es un aspecto central para el bienestar y la sobrevivencia de quienes habitamos el mundo. Implica establecer vínculos e intercambios en los que, a través de diferentes medios y acciones, se busca proteger y mantener la vida mediante relaciones de interdependencia y cooperación, idealmente basadas en la corresponsabilidad.

El cuidado es, pues, central para el mantenimiento de la vida y de nuestra condición humana, sin embargo, tal importancia se disminuye constantemente bajo supuestos de género asociados a la división sexual del trabajo,<sup>1</sup> a modelos de salud que circunscriben el cuidado a la relación salud-enfermedad, a modelos de producción que lo reducen a condiciones de dependencia o autonomía para la inserción laboral y, por supuesto, a la mercantilización del cuidado que lo coloca como un producto vendible, generalmente aislado de relaciones y contextos específicos.

El problema, entonces, no es el cuidado en sí, sino las profundas desigualdades que se tejen en torno a él y que tienen repercusiones particulares en la vida y en la relación entre las personas cuidadoras y cuidadas. El cuidado es una labor feminizada,<sup>2</sup> invisibilizada e infravalorada.

Igualar el cuidado con todo lo que hacemos sin considerar el contexto y las asimetrías entre los sujetos que participan en él —tanto en la gestión y procuración como en la recepción del cuidado—, oculta desigualdades subyacentes y obstaculiza la

---

1 “La oposición entre las cualidades consideradas “propias” de los hombres y de las mujeres conformaría la separación simbólica del espacio público como un ámbito muy valorado (el espacio de la cultura), exclusivamente masculino, ocupado en su totalidad por los hombres; mientras que el espacio privado sería el ámbito inherente a lo femenino, el lugar “natural” de las mujeres, que se distinguiría por su subordinación real y simbólica frente a lo público-masculino [...] La dicotomía entre lo público y lo privado situó a mujeres y hombres en una división sexual del trabajo caracterizada por la definición de jerarquías, disparidades y relaciones de poder de género” (Medina 3).

2 “Del total de personas de 15 años y más en el país, 31.7 millones (32.0 %) brindaron cuidados a integrantes del propio hogar u otros hogares. De estos, 75.1 % era mujer y 24.9 %, hombre. Del total de personas cuidadoras, alrededor de 28.3 millones brindan cuidados a integrantes del propio hogar. En cuanto a horas a la semana en labores de cuidados, las mujeres dedicaron, en promedio, 37.9, mientras que los hombres, 25.6. La diferencia es de más de 12 horas semanales” (ENASIC 3)

creación de políticas institucionales adecuadas que garanticen el cuidado como un derecho fundamental. Cuando el cuidado lo es todo, termina por ser nada.

Analizar el cuidado requiere inmiscuirse en esta red de significados y relaciones desiguales de poder en la que participan sujetos e instituciones. Este texto aborda algunas reflexiones acerca del cuidado y autocuidado, enfatizando la relevancia de su dimensión política como una herramienta fundamental para entender la desigualdad y marcar distancia con concepciones que consideran el cuidado de carácter esencialista, asistencialista o generalizante que solo contribuyen a su banalización y despolitización bajo supuestos que históricamente han naturalizado dicha desigualdad.

## El cuidado y la reproducción de la vida

El cuidado es un concepto complejo en su definición y extensión. En los últimos años ha adquirido mayor relevancia,<sup>3</sup> debido a que se trata de un término que engloba una serie de prácticas y relaciones, pero, sobre todo, que permite comprender lo que Karina Batthyány llama, en “Los cuidados como nudo crítico...”, *un nudo crítico de la desigualdad*.

Parte de su complejidad radica en que el cuidado puede ser: una labor o responsabilidad imbricada en la relación afectiva; una cadena de tareas y actividades marcadas por la continuidad y la variabilidad en sus extensiones; un trabajo que puede ser reconocido, o no, como tal y a partir del cual se puede tener, o no, una remuneración. Los significados que se le atribuyen están determinados por el vínculo entre quién recibe y quién otorga el cuidado, y por el tiempo y el lugar en que se provee.

La visibilidad de la desigualdad respecto a la feminización del cuidado, el bajo o nulo reconocimiento de este como una actividad que permite el sustento de la vida y el escaso avance en materia de políticas públicas en nuestro país —que permitan

---

3 Se trata de un concepto sobre el que existen varias definiciones y aún está lejos de ser una noción consensuada. Los debates académicos sobre su contenido se remontan a los años 70 en los países anglosajones, impulsados por las corrientes feministas en el campo de las ciencias sociales (Batthyány citada en Batthyány, Genta y Perrotta, “El discurso experto”).

impulsar y sostener un sistema de cuidados<sup>4</sup> que considere, sino todas, al menos algunas de las necesidades más apremiantes de los sectores más vulnerables de la población—,<sup>5</sup> nos dan una primera idea de por qué es fundamental reconocer en este concepto una categoría central para el análisis social, político y económico.<sup>6</sup>

Para María de los Ángeles Durán el cuidado es la “gestión cotidiana del bienestar propio y ajeno” (24); es decir, la provisión de bienestar físico y emocional a lo largo del ciclo vital. Recorro a esta definición breve, pero sustancial, porque considero que el término gestión puede incluir tareas tanto de provisión, organización y elaboración como de relación, atención y gestión emocional continua, brindadas de manera cotidiana para el bienestar propio y de las y los otros. En este sentido, también podemos integrar la gestión para el bienestar colectivo y la relación con el entorno. La noción de gestión nos permitiría, entonces, articular procesos y relaciones, niveles de participación, involucramiento y distribución, así como los aspectos objetivos y subjetivos que envuelven a las diferentes experiencias del cuidado, por ejemplo, de trabajo y afectividad.

El cuidado desde esta perspectiva podría incluir la procuración y gestión de recursos para lograr la sobrevivencia, la salud, la formación escolar, el desarrollo intelectual y afectivo, el acompañamiento, la proveeduría, el cuidado de recursos materiales y sociales determinados, así como de otros servicios que hagan posible asumir la responsabilidad de otras y otros, en tiempos y lugares específicos. Esta gestión permite entender que, si bien un mismo sujeto puede no llevar a cabo de manera directa todo esto, sí existe una sobrecarga en la multiplicidad de tareas y la variabilidad de procesos de cuidado que una sola persona debe llevar a cabo para lograr esta labor.

---

4 “La ausencia de un Sistema Nacional de Cuidados (SNC) incrementa la desigualdad de oportunidades en México, lo que provoca un costo social generalizado y limita la movilidad social. Lo anterior afecta, en especial, a quienes dan y reciben cuidados en todas sus formas —infantes y adolescentes, personas enfermas o con alguna discapacidad, adultas mayores, indirectos, entre otros—. Con respecto a las personas cuidadoras, el mayor costo se concentra en las mujeres debido a los roles asignados socialmente y a la ausencia de programas y servicios de cuidado. Por esta razón, son ellas quienes enfrentan grandes limitaciones en el uso de su tiempo, lo que a su vez impide la inserción plena en los ámbitos educativo, laboral, social y político. También restringe su acceso a la seguridad social y sus posibilidades de acumulación de bienes y patrimonio” (Orozco et al. 3)

5 De acuerdo con la Encuesta nacional para el Sistema de Cuidados, en México “se estiman 58.3 millones de personas susceptibles de recibir cuidados en los hogares, cifra que se conforma por personas con discapacidad o dependientes; población infantil (0 a 5 años); niñas, niños y adolescentes (5-17 años); personas adultas mayores (60 años y más). Del total de estas personas, 64.5 % los recibe por parte de una persona de su hogar o de otro hogar” (ENASIC 1).

6 Véase el Centro de Estudios Espinosa Yglesias la creación de un Sistema Nacional de Cuidados (CEEY).

Existen, por supuesto, otras aproximaciones al concepto de cuidado que buscan integrar diferentes elementos y niveles en su definición y que resultan más abarcadoras, sin embargo, en ocasiones, su amplitud dificulta asir la complejidad del término y problematiza muchos conceptos que por momentos podrían entenderse como sinónimos de cooperación, servicio, solidaridad y asistencia, entre muchos otros.

Lo anterior no significa que estos conceptos no den cuenta de la complejidad en torno al significado del cuidado, empero, pueden configurar de manera distinta, temporal y espacialmente, la relación y posición entre los sujetos que participan. Es decir, pueden ser actividades de apoyo que se llevan a cabo en una sola ocasión o por un menor tiempo. Esto no quiere decir que sean menos importantes, pero sí hay una diferencia respecto a la sobrecarga derivada de la continuidad en el tiempo que dura la gestión, o bien, de la profundidad de los vínculos establecidos, diferencias que podrían provocar trivializaciones y comparaciones entre actividades que pertenecen a un orden distinto. “El cuidado es una actividad de consumo intensivo y prolongado de tiempo, muy costosa cuando se mercantiliza y, por tanto, difícilmente trasladable al mercado de trabajo” (Duran 24).

Todos estos elementos, entre otros más, complejizan la investigación y el abordaje teórico y metodológico del cuidado y hacen que, por momentos, las fronteras para delimitarlo se tornen difusas, sobre todo, si consideramos que algunas situaciones de cuidado comparten, al mismo tiempo, varias de las características mencionadas.

Por otro lado, desde el feminismo marxista de autoras como Silvia Federici, el trabajo del cuidado es un elemento central que hace posible la *reproducción de la vida y la fuerza de trabajo* (“Contraatacando desde la cocina”). Se trata de una mirada que expone claramente la dimensión política del cuidado, para señalar el lugar que ocupa en el sostenimiento del sistema capitalista y en la opresión y explotación de los cuerpos de las mujeres, pensando que estos son recursos invisibilizados e ilimitados para el sustento y consumo de los otros.

Esta mirada nos permiten entender el cuidado más allá de una clasificación de tareas que —si bien nombrarlas y contabilizarlas ha sido una pieza clave para visibilizar y comprender su impacto desde el espacio más íntimo o privado hasta su repercusión en la esfera económica— nos permite no olvidar y colocar al centro de la reflexión la explotación de los cuerpos y vidas de las mujeres como un tema pendiente de igualdad y justicia.

No basta con sumar las actividades, hay que problematizarlas en el tiempo y en el espacio.

## **La expropiación del cuerpo: espacio de cuidado y la permanencia del tiempo**

El espacio en el análisis del cuidado es un elemento importante que influye en su definición y delimitación, similar a cuando se establece una diferencia en el tipo de reconocimiento y el valor, económico o no, atribuido al trabajo, a partir del lugar que ocupa en el ámbito familiar en contraposición con el espacio público. El cuidado se considera una responsabilidad del espacio privado, de lo familiar, de lo íntimo, de los vínculos y los afectos. Dentro de este espacio, el cuidado es considerado una actividad de orden moral asociada al servicio, al amor y al deber como mandatos de responsabilidad. Parte del valor atribuido a estas labores se relaciona con el grado de implicación que se tiene con el cuidado de otros o con la desposesión de una misma.

Para Celia Amorós, el espacio público es el espacio del reconocimiento, de la competencia entre iguales, mientras que el privado es donde se desarrollan las actividades menos valoradas y apreciadas socialmente. Los supuestos de género que permean nuestras relaciones e instituciones parten de esta división de espacios y se considera algo natural que justifica una división inequitativa en la distribución de tareas, entre ellas, las del cuidado y la reproducción de la vida. Para Amorós sería, además, la diferencia entre individuación e indiscernibilidad (25).

Por otro lado, para Carol Pateman la sociedad civil patriarcal moderna se divide en dos esferas, la pública y la privada. “La historia del contrato social es considerada como una explicación de la creación de la esfera pública de la libertad civil. La otra, la privada, no es vista como políticamente relevante. El matrimonio y el contrato matrimonial son, por lo tanto, considerados también políticamente irrelevantes” (12).

Para esta autora, la construcción de la diferencia entre los sexos se basa en la disparidad entre la libertad y la sujeción. El cuidado, de esta manera, pertenece al espacio de la sujeción, donde no están los sujetos del contrato sino los objetos de este. Pateman considera que la esfera privada es irrelevante provoca que lo que sucede ahí

se considere igualmente trascendente (12), sean acciones de violencia, de trabajo<sup>7</sup> o diferentes tipos de relación y vínculos que se puedan formar.

El espacio es políticamente relevante porque en la diferenciación del espacio se encuentra la desigualdad de origen, no en la actividad por sí misma.<sup>8</sup> La clasificación de las actividades permite dar cuenta de la cantidad de acciones que se realizan, la intensidad de la sobrecarga, el carácter simultáneo y multiextendido de cada una de ellas y el tipo de relación que establecen los sujetos que participan de ella. Pero es importante recordar que el origen de esta desigualdad está en la representación del espacio y de quienes lo habitan y en la manera en cómo ha sido construido y significado. Esto explica la discrepancia en su origen y la falta de voluntad para su transformación.

El trabajo doméstico es mucho más que la limpieza de la casa. Es servir a los que ganan el salario, física, emocional y sexualmente, tenerlos listos para el trabajo día tras día. Es la crianza y cuidado de nuestros hijos —los futuros trabajadores— cuidándolos desde el día de su nacimiento y durante sus años escolares, asegurándonos de que ellos también actúen de la manera que se espera bajo el capitalismo. Esto significa que, tras cada fábrica, tras cada escuela, oficina o mina se encuentra oculto el trabajo de millones de mujeres que han consumido su vida, su trabajo, produciendo la fuerza de trabajo que se emplea en esas fábricas, escuelas, oficinas o minas. (Federici, “Contraatacando desde la cocina” 26)

La organización del cuidado no está circunscrita al espacio físico, sino a la representación que se hace de lo público y lo privado. La representación de lo privado es el cuerpo mismo sin importar el lugar en que se encuentre. Las mujeres organizan y

7 Silvia Federici menciona que “a través del salario masculino se crea una nueva jerarquía una nueva organización de la desigualdad: el varón tiene el poder del salario y se convierte en el supervisor del trabajo no pagado de la mujer. Y tiene también el poder de disciplinar. Esta organización del trabajo y del salario, que divide la familia en dos partes, una asalariada”. Entonces, el trabajo de las mujeres tiene lugar en el espacio de la sujeción y expropiación de su fuerza de trabajo frente a quien tiene el poder disciplinar y de terminar lo que es valioso” (“Contraatacando desde la cocina” 13).

8 “La diferencia con el trabajo doméstico reside en el hecho de que este no solo se les ha impuesto a las mujeres, sino que ha sido transformado en un atributo natural de nuestra psique y personalidad femenina, una necesidad interna, una aspiración, proveniente supuestamente de las profundidades de nuestro carácter de mujeres. El trabajo doméstico fue transformado en un atributo natural en vez de ser reconocido como trabajo ya que estaba destinado a no ser remunerado. El capital tenía que convencernos de que es natural, inevitable e incluso una actividad que te hace sentir plena, para así hacernos aceptar el trabajar sin obtener un salario” (Federici, *Revolución* 37)

gestionan el cuidado en todos los espacios de su vida y es posible afirmar esto porque en el espacio público, su presencia y su trabajo siguen considerándose complementarios. Se piensa que esta acción es una extensión y una responsabilidad individual de su ser, asociada a la sujeción o a la responsabilidad del cuidado en sí.

Debemos admitir que el capital ha tenido mucho éxito escondiendo nuestro trabajo. Ha creado una obra maestra a expensas de las mujeres. Mediante la denegación del salario para el trabajo doméstico y su transformación en un acto de amor, el capital ha matado dos pájaros de un tiro. Primero, ha obtenido una cantidad increíble de trabajo casi gratuito, y se ha asegurado de que las mujeres, lejos de rebelarse contra ello, busquen obtener ese trabajo como si fuese lo mejor de la vida. (Federici, *Revolución* 38)

El espacio del cuidado y el lugar de la *reproducción de la vida y la fuerza de trabajo*<sup>9</sup> (Federici, *Revolución*) se materializan en donde están las mujeres. Esto da pie a la privatización de sus cuerpos derivada de la significación del espacio. El lugar que habitan sus cuerpos es el lugar de la gestión y la responsabilidad, de la explotación y expropiación de la fuerza de trabajo para la reproducción de la vida de los otros.

El cuerpo de las mujeres como objeto del contrato sigue estando apegado a la designación de la responsabilidad, independientemente del espacio en el que habite geográficamente, pues en él está inscrito el compromiso del cuidado. Esto explica por qué este tipo de actividades siguen siendo invisibilizadas e infravaloradas en el espacio público y privado y por qué, en la mayoría de las ocasiones, la remuneración no se traduce en una mayor significación y valoración de estas labores.

En función del cuerpo se definen y asignan responsabilidades en el espacio, no es el sujeto del cuidado, sino el cuerpo lo que se toma en cuenta. La incursión de las mujeres en el mercado laboral y su participación en el espacio público no ha sido suficiente para considerarlas personas destinatarias del cuidado.

Así como el espacio está determinado no solo por la representación que se hace de lo público y lo privado, sino también por la designación del propio cuerpo como

---

9 Federici habla del «doble carácter» del trabajo reproductivo, como trabajo que nos reproduce y nos «valoriza» (*Revolución* 19). Para ella la reproducción es «el complejo de actividades y relaciones gracias a las cuales nuestra vida y nuestra capacidad laboral se reconstruyen a diario» (*Revolución* 21).

lugar de responsabilidades y atribuciones, el tiempo es una herramienta poderosa en la continuidad de los compromisos y experiencias del cuidado.

La constancia del cuidado a través del tiempo hace posible la extensión del cuidado en el espacio-cuerpo y permite que el compromiso social designado se convierta en una labor permanente. El tiempo como un continuo de responsabilidad no está supeditado a una serie de actividades de cuidado inmediato o de carácter aislado solamente. El cuidado que proveen y gestionan las mujeres no irrumpe en el tiempo, no es una excepción. Con el paso del tiempo la gestión adquiere permanencia. La intensidad está determinada por la persistencia de las labores y su ejecución por un mismo cuerpo.

El cuerpo de las mujeres continuará siendo el espacio de la explotación y de la responsabilidad continua mientras no sea reconocido su derecho a ser sujeto de cuidado; es decir, el derecho de la mujer a cuidar con autonomía y a ser cuidadas por la familia, el Estado y la comunidad; el derecho a no cuidar y el derecho a participar de todas las decisiones que contribuyan a la mejora de sus vidas como un asunto de cuidado.

La explotación y violencia que se ejerce en los cuerpos de las mujeres reafirma la instrumentalización que se hace de ellos, la falta de mecanismos para la atención que reconozcan el derecho de las mujeres a ser sujetas del cuidado y garantizar su salud y seguridad. Es importante reconocer que no solo se trata de una distribución inequitativa en las labores y recursos —lo que ya es grave—, sino también de la permanencia de un sistema que alimenta la idea de que los cuerpos femeninos son desechables e intercambiables. El espacio y el tiempo en el que se llevan a cabo las labores y las relaciones solo tienen sentido si consideramos que se trata de un cuerpo vivido dentro de un sistema que busca constantemente escindirlo. En este contexto, el cuidado sin explotación y el autocuidado constituyen prácticas de resistencia ética y política a favor del bienestar y el mejoramiento de quienes habitan este mundo. Estas buenas prácticas de cuidado son posibilidades latentes de transformación.

## **El autocuidado: un derecho fundamental frente a la instrumentalización como acción de reforzamiento**

Para Laura Pautassi el cuidado es un hecho humano que reconoce que toda persona tiene derecho a “cuidar, a ser cuidado y a cuidarse (autocuidado)”.

Lo que no solo sitúa y empodera de manera distinta a cada uno de sus titulares, sino que desvincula el ejercicio del derecho de la condición o posición que ocupe —por ejemplo, es independiente si tiene un régimen de trabajo asalariado formal—. Por otra parte, no se dirige a establecer mejores condiciones para que las mujeres cuiden amparadas en derecho, por el contrario, reconoce este derecho a todas las personas y busca transformar la injusta división sexual del trabajo hoy existente. [...] el reconocimiento del cuidado como derecho implica incorporar estándares y principios a la actuación de los Estados. (Pautassi 371)

El cuidado es un derecho fundamental, apenas exigido y poco garantizado, que reconoce el valor de la vida y la dignidad humana, es el reconocimiento de nosotras mismas como cohabitantes en este espacio mundo.

En los últimos años, la visibilización del papel que tiene el autocuidado en la atención de la salud de las personas ha cobrado mayor notoriedad.<sup>10</sup> El uso, cada vez más frecuente, de este término asociado a la prevención y atención de enfermedades ha hecho posible que las personas estén más conscientes de las prácticas que resultan necesarias para el mantenimiento de la salud en relación con ciertos padecimientos.<sup>11</sup>

Sin embargo, el autocuidado se ha convertido en un tema recurrente para los servicios que se ofrecen desde el mercado y la industria publicitaria. El autocuidado en estos espacios se utiliza para ofertar una gran variedad de productos, cursos y recomendaciones que priman una mirada individualista.

El autocuidado se vende como si fuera un poder o un éxito individual. El dedicarse tiempo a sí misma y a las necesidades propias —incluso el tiempo que limitamos para convivir con los demás, con el fin de satisfacer nuestros gustos— es parte de un espejismo en el que el sistema capitalista nos da guiones para la recuperación de la

---

10 Autocuidado como "una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigidas por las personas hacia sí mismas o hacia el entorno, para regular los factores que afecten a su propio desarrollo y funcionamiento en función de su vida, salud y bienestar" (Orem citado en Cancio et al. 123).

11 Esta mirada acerca del autocuidado ha sido cuestionada debido a la falta de análisis respecto a problemáticas de carácter estructural: "Esta visión conlleva varios riesgos: por un lado, puede ser utilizado como panacea por los servicios de salud y para disminuir costos en la atención, por otro lado, como medida paliativa para disminuir demandas en la calidad de los servicios de salud y para culpabilizar a las propias personas por lo que ocurra con su salud" (Arenas-Monreal et al. 43).

propia fuerza de trabajo y nos los presenta como el resultado de nuestros propios deseos y logros.

El autocuidado, en consecuencia, implica una elección individual que depende de los recursos con los que la persona cuenta, asociados a la experiencia de cada sujeto. El autocuidado se interpreta como una serie de acciones a favor, principalmente, del cuidado del propio cuerpo, priorizando la estética y la salud, o bien, la prevención de enfermedades. De tal manera que, incluso cuando existen enfermedades que se pueden advertir, resulta fácil considerar que su desatención se debe a una falta de responsabilidad —y no de recursos— que puede relacionarse con el grado de estima o con un uso inadecuado de los recursos disponibles. De esta manera, el autocuidado se convierte en un producto en sí.

El derecho al autocuidado implica la preservación de la vida, no solo en materia de salud, sino también en la garantía de derechos básicos, por ejemplo, la alimentación, la vivienda y la seguridad.

En la responsabilidad y el cuidado de sí mismos, subyacen imaginarios y representaciones en los que la autovaloración cumple una función social contextual y cultural. Para Pinzón, cuidar “es un acto tanto intelectual y teórico, como práctico (citado en Tobón 2).

La idea del autocuidado como un producto en sí mismo contribuye al vacío político de la responsabilidad que conlleva una intención de decisión y atención de la propia persona, aunque esto implique un derecho fundamental. La idea del cuidado de una misma como una práctica que depende de manera única de la voluntad personal, o bien, como un valor para el mercado, hacen que el cuidado y el autocuidado se vacíen de contenido en su dimensión política, y con ello se olvide que son elementos de transformación para una vida plena.

Decidir sobre nuestros recursos, tener un espacio propio, tomar acciones y decisiones respecto a la distribución de nuestro tiempo y de la manera en cómo nos involucramos y adquirimos responsabilidades en nuestras relaciones es parte del autocuidado. La apropiación del cuerpo frente a la explotación y el reconocimiento del autocuidado fomenta el derecho básico de responsabilidad y autodeterminación sobre la propia vida, en medio de un mundo globalizado en el que los cuerpos son explotados, alquilados, tratados, violados, desmembrados y desaparecidos. Buscar pequeños nichos en los cuales pertenecer a una misma es una acción de resistencia política.

## **Autocuidado: práctica política de resistencia personal y colectiva**

Considerar que el autocuidado es una práctica individual asociada a la disponibilidad de medios y recursos propios refuerza la desigualdad en torno al cuidado y oculta la responsabilidad que tiene el sistema de procurar y garantizar los derechos fundamentales. El autocuidado necesita un sistema que lo reconozca como un derecho y otorgue recursos económicos, sociales y políticos que lo posibiliten.

Autocuidarse, práctica de resistencia personal, significa ser un sujeto que decide libremente sobre su propio cuerpo. La corporeidad tiene un valor en sí mismo y no es un instrumento de procuración y bienestar de los demás. Cuidarnos para servir o para satisfacer las demandas del entorno es parte de la explotación y alienación para que los cuerpos sean objetivados en favor de su función.

Quando comprendemos que *lo personal es político*, estamos entendiendo que las discriminaciones, exclusiones y violencia que sufrimos las mujeres no son un problema individual que solo concierne a las agredidas, discriminadas o excluidas, sino que la vivencia individual de la desigualdad es parte de un sistema que deshumaniza a todas las mujeres. Se trata, entonces, de un problema político que requiere de soluciones políticas. (Facio et al. 7)

Dormir, alimentarse y hacer ejercicio son, sin duda, una parte del cuidado de una misma, pero cuando este es el único significado que se le atribuye, estamos reduciéndolo a realizar tareas que reponen la fuerza de trabajo. El autocuidado, pues, implica resistencia y reconocimiento del valor de nuestro cuerpo, tiempo y deseos de relacionarnos, asimismo, conlleva reconocer la necesidad de ser personas receptoras de cuidado y no solo proveedoras de este. Conseguirlo es un tipo de resistencia frente al sistema para la defensa del propio espacio y tiempo. “El autocuidado es un saber que las feministas hemos desarrollado por mucho tiempo, el cual conlleva en nosotras procesos de concientización, reflexión y acción personal y colectiva, partiendo desde la exigibilidad y vivencia de los derechos para hacerlos efectivos en primera persona” (IM-Defensoras 23).

El autocuidado tiene una dimensión política, despolitizarlo es mercantilizarlo y dejarlo en el terreno de la posibilidad individual determinada por el tipo de recursos que cada una tenga de manera particular. Cuidar y cuidarse es un acto político, un acto de resistencia frente a la expropiación, anulación y silenciamiento de los cuerpos.

El autocuidado implica la conciencia de un cuerpo que es propio, cuyos derechos sexuales, reproductivos y de buen trato deben ser garantizados por el Estado y respetados por las comunidades. Requiere ser un derecho fundamental que va de la mano de los derechos de seguridad, alimentación, educación, salud y vivienda, y de la representación y participación de las mujeres en todos los ámbitos. También es una posibilidad de construir colectivamente, a través de procesos de acompañamiento y búsqueda de alternativas, seguridad y una vida plena.

Las redes de mujeres defensoras de los derechos humanos han construido, de manera conjunta, prácticas de cuidado y autocuidado como alternativas de procuración frente a la violencia estructural que viven día a día. Es una forma de acompañarse en medio del dolor y la inseguridad, producto de su lucha por la justicia en casos de feminicidio y desaparición forzada. De igual manera, es un mecanismo para construir espacios seguros para proveer y gestionar el cuidado y autocuidado. “El autocuidado es una práctica de autorreflexión y acción concertada que cuestiona las condiciones de discriminación y violencia en las que realizamos nuestro trabajo” (IM-Defensoras 23).

## Consideraciones finales

El cuidado es una pieza clave para la sobrevivencia y el bienestar de quienes habitamos el mundo. Representa una posibilidad para la construcción de relaciones éticas que fomenten el diálogo y la interdependencia para el bienestar personal y colectivo. Cuidar y cuidarse, en este sentido, implica el reconocimiento de nosotras y de las y los otros como sujetos y no como cuerpos —instrumentos para proporcionar cuidado—.

El cuidado de una misma no es un producto y tampoco debe ser una justificación para el descuido por parte de las instituciones en materia de salud, educación, alimentación y seguridad. El cuidado y el autocuidado solo son derechos posibles en la medida en que existan recursos personales e institucionales que aseguren nuestras garantías fundamentales. Por mencionar algunos, los siguientes casos son prácticas de cuidado

y autocuidado: el derecho a la propiedad y a los bienes que son producto de nuestro trabajo, para garantizar nuestro espacio; el derecho a decidir sobre el uso de nuestro tiempo para evitar el consumo y desgaste de nuestros cuerpos; el derecho a delimitar nuestros tratos afectuosos y nuestros deberes como una forma de respeto a nuestros propios límites; el derecho a la seguridad y una vida libre de violencia; el derecho a procurar y gestionar nuestro propio bienestar a través del trabajo colectivo. Además del reconocimiento de las distintas opresiones que han vivido nuestros cuerpos y su enunciación desde la propia experiencia; el reconocimiento y garantía de nuestros derechos sexuales y reproductivos.

Lo personal es político y en la necesidad de reafirmar estos derechos subyace el reconocimiento de la explotación y de las injusticias vividas desde los cuerpos de las mujeres. El cuerpo es el lugar de la expropiación y, también, el lugar político de la emancipación. De esta forma, el cuidado y el autocuidado pueden ser considerados una acción política de resistencia.

## Referencias

- Arenas-Monreal, Luz et al. "Autocuidado: elementos para sus bases conceptuales". *Global Health Promotion*, vol. 18, no. 4, diciembre 2011, pp. 42-48, doi.org/10.1177/1757975911422960.
- Battyány, Karina, et al. "El discurso experto sobre el cuidado desde una perspectiva de género: análisis comparativo entre el cuidado infantil y de adultas/os mayores en Uruguay". *Revista Austral de Ciencias Sociales*, no. 25, 2013, pp. 23-46, revistas.uach.cl/pdf/racs/n25/art02.pdf.
- Battyány, Karina. "Los cuidados como nudo crítico de la desigualdad de género". Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales, [www.clacso.org/los-cuidados-como-nudo-critico-para-la-igualdad-de-genero](http://www.clacso.org/los-cuidados-como-nudo-critico-para-la-igualdad-de-genero). Consultado el 20 de septiembre de 2023.
- Cancio-Bello, Ayes, Claudia et al. "Autocuidado: una aproximación teórica al concepto". *Informes Psicológicos*, vol. 20, no. 2, 2020, pp. 119-138, dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8340239.
- Centro de Estudios Espinosa Yglesias. "Sistema Nacional de Cuidados: una vía para la igualdad de oportunidades y la movilidad social". Centro de Estudios Espinosa

- Yglesias, 2022, [eey.org.mx/wp-content/uploads/2022/03/SNC-vía-para-la-igualdad-de-oportunidades-y-la-movilidad-social\\_compressed.pdf](http://eey.org.mx/wp-content/uploads/2022/03/SNC-vía-para-la-igualdad-de-oportunidades-y-la-movilidad-social_compressed.pdf). Consultado el 11 de junio de 2023
- Durán, María Ángeles. "Alternativas metodológicas en la Investigación Sobre el Cuidado". *El Trabajo De Cuidados: Una Cuestión De Derechos Humanos Y Políticas Públicas*, coordinado por Marta Ferreyra, ONU Mujeres, 2018, pp. 25-45, [mexico.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Mexico/Documentos/Publicaciones/2018/05/LIBRO%20DE%20CUIDADOS\\_Web\\_2Mayo\\_final.pdf](http://mexico.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Mexico/Documentos/Publicaciones/2018/05/LIBRO%20DE%20CUIDADOS_Web_2Mayo_final.pdf).
- "Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados, 2022". Comunicado de prensa número 578/23, INEGI, 3 de octubre de 2023, [www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENASIC/ENASIC\\_23.pdf](http://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENASIC/ENASIC_23.pdf).
- Facio, Alda, et al. "¿Por qué lo personal es político?". JASS Asociadas por lo justo, 2009, [justassociates.org/wp-content/uploads/2022/02/dv\\_3\\_-\\_porq\\_lo\\_personal\\_es\\_politico.pdf](http://justassociates.org/wp-content/uploads/2022/02/dv_3_-_porq_lo_personal_es_politico.pdf).
- Federici, Silvia. *Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Traducción de Verónica Hendel y Leopoldo Sebastián Touza, Traficantes de Sueños, 2010.
- \_\_\_\_\_. *Revolución en punto cero. Trabajo doméstico, reproducción y luchas feministas*. Traducción de Carlos Fernández Guervós y Paula Martín Ponz, Traficantes de Sueños, 2013.
- \_\_\_\_\_. "Contraatacando desde la cocina". *El patriarcado del salario. Críticas feministas al marxismo*. Tinta Limón, 2018.
- IM-Defensoras. *Travesías para pensar y actuar. Experiencias de Autocuidado de defensoras de derechos humanos en Mesoamérica*. Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras). Organizaciones del Grupo Impulsor de la IM-Defensoras / Asociación para los Derechos de la Mujer y el Desarrollo, AWID / Colectiva Feminista para el Desarrollo Local de El Salvador / Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC. / Fondo Centroamericano de Mujeres, FCAM / JASS, Asociadas por lo Justo / Unidad de Protección a Defensores y Defensoras de Derechos Humanos de Guatemala, UDEFEGUA, 2014.
- Medina, Adriana. "La participación política de las mujeres. Elementos teórico-conceptuales". *La participación política de las mujeres. De las cuotas de género a la paridad*. Centro de Estudios para el Adelanto de las Mujeres y la Equidad de Género, 2010. [catedraunescodh.unam.mx/catedra/CONACYT/01\\_CursoJuzgarPerspectivaGenero\\_2010/](http://catedraunescodh.unam.mx/catedra/CONACYT/01_CursoJuzgarPerspectivaGenero_2010/)

Jurisprudencia\_22\_07\_2010/Contenidos/ANTOLOGIA090909/Lecturas\_Basicas/Capitulo\_I\_CEAMEG.pdf

Orozco, Mónica, et al. *Estudio Movilidad social, políticas de cuidados y protección social*. Centro de Estudios Espinosa Yglesias, 2022, [ceey.org.mx/wp-content/uploads/2022/03/01-Orozco-et-al-2022\\_compressed.pdf](https://ceey.org.mx/wp-content/uploads/2022/03/01-Orozco-et-al-2022_compressed.pdf).

Pautassi, Laura. "El cuidado como derecho. Un camino virtuoso, un desafío inmediato". *Revista de la Facultad de Derecho de México*, t. LXVIII, vol. 2, no. 272, septiembre-diciembre 2018, [doi.org/10.22201/fder.24488933e.2018.272-2.67588](https://doi.org/10.22201/fder.24488933e.2018.272-2.67588).

Tobón Correa, O. "El Autocuidado Una Habilidad Para Vivir". *Hacia La Promoción de La Salud*, vol. 8, diciembre de 2003, pp. 38-50, [revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1870](https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1870).