

# 12. MUJERES Y AUTOCAUIDADO: LA DIFERENCIA ENTRE CUIDARSE A UNA Y CUIDAR AL OTRO

## WOMEN AND SELF-CARE: THE DIFFERENCE BETWEEN CARING FOR ONE AND CARING FOR THE OTHER

*Laura Natalia Calderón Montero<sup>16</sup> y Lendy Tatiana Palacios Hernández<sup>17</sup>*

*Fecha recibido: 25/ 04/ 2021*

*Fecha aprobado: 25/06/ 2021*

*Simposio Internacional de Investigación Multidisciplinaria – SIDIM 2021*

*Derivado del proyecto: Semillero Enraizando Huellas*

*Institución financiadora: Corporación Universitaria Minuto de Dios*

*Pares evaluadores: Red de Investigación en Educación, Empresa y Sociedad – REDIEES.*

---

<sup>16</sup> Pregrado, comunicación social – Periodismo, Corporación Universitaria Minuto de Dios, correo electrónico: [laura.calderon-mniminuto.edu.co](mailto:laura.calderon-mniminuto.edu.co)

<sup>17</sup>Pregrado, comunicación social – Periodismo, Corporación Universitaria Minuto de Dios, correo electrónico: [lendy.palaciosniminuto.edu.co](mailto:lendy.palaciosniminuto.edu.co)

*Revista de Investigación Transdisciplinaria en Educación, Empresa y Sociedad - ISSN:2711-1857*

*DOI: <https://doi.org/10.34893/rz2j-vg56>*

## RESUMEN

El cuidado ha sido una de las funciones asignadas a las mujeres desde hace mucho tiempo atrás. El cuidar de los demás ha primado sobre el autocuidado. Bajo esta perspectiva, y con el objetivo de reconocer el grado de autocuidado de las mujeres del sector floricultor, se realizó una actividad comparativa entre acciones realizadas para los hijos y para ellas. Las preguntas se orientaron a reconocer el autocuidado en aspectos físicos y emocionales, sin embargo, entre las acciones se reconoció un aspecto adicional: lo espiritual. En los resultados se llegó a la conclusión que mientras las mujeres se preocupan por la alimentación de sus hijos, que no sufran daños físicos, que no pasen frío y que descansen bien; para ellas dedican en menor medida tiempo al cuidado físico (no comen bien si no hay otra persona, no descansan las ocho horas y no son conscientes de los riesgos físicos a los que se exponen) además, el cuidado de los hijos se evidencia en lo emocional y lo espiritual, sin embargo no se reportaron casos en los que se evidenciara una reflexión espiritual sobre ellas mismas. Finalmente, la mayor diferencia se encuentra en cuanto a las enfermedades, mientras que la atención de los niños es inmediata, ellas prefieren aguantar o automedicarse dejando en evidencia la preocupación jerárquica del otro.

**PALABRAS CLAVE:** Autocuidado, Cuidado, Mujeres.

## ABSTRACT

Caring has been one of the functions assigned to women for a long time. Caring for others has prevailed over self-care. From this perspective, and with the aim of recognizing the degree of self-care of women in the floriculture sector, a comparative activity was carried out between actions carried out for and for their children. The questions were aimed at recognizing self-care in physical and emotional aspects, however, among the actions an additional aspect was recognized: the spiritual. The results concluded that while women are concerned about feeding their children, that they do not suffer physical damage, that they do not get cold and that they rest well; for them they dedicate less time to physical care (they do not eat well if there is no other person, they do not rest eight hours and they are not aware of the physical risks to which they are exposed); In addition, the care of children is evidenced in the emotional and spiritual, however, no cases were reported in which a spiritual reflection on themselves was evidenced. Finally, the greatest difference is found in terms of diseases, while children's care is immediate, they prefer to endure or self-medicate, exposing the hierarchical concern of the other.

**KEYWORDS:** *Self Care, Care, Women.*

## INTRODUCCIÓN

El sector floricultor ha representado para las mujeres un espacio de incorporación de múltiples mujeres al ámbito laboral, incluso como único sustento de los hogares. La evolución de la incorporación de las mujeres a los medios laborales ha estado mediada por múltiples factores. Los estudios feministas ponen en debate la categoría “cuidado” para entender la división sexual del trabajo. Dicha categoría toma relevancia al comprender que cada tiempo y sociedad le otorga un significado propio, normalmente basado en las sociedades occidentales y que va estrechamente ligada al modo de producción que propone a las mujeres desde el cuidado y atención a los demás; y al hombre como productor de bienes (Esteban, 2017).

Por su parte, Arango y Pineda establecen dentro de esta categoría las “actividades destinadas a garantizar el mantenimiento cotidiano, físico y emocional de las personas y del entorno inmediato, es decir, lo que habitualmente se conoce como trabajo doméstico y reproductivo” (Arango y Pineda, 2018,). De este modo, el trabajo doméstico no remunerado recae en las mujeres, así como aquellos remunerados que les permiten obtener un ingreso, pero que son la ampliación de las obligaciones hogareñas, tal como trabajar en aseo, cuidado de niños, lavadoras, planchadoras, cocineras, entre otras. El análisis de estas actividades, da como resultado una amplia participación laboral femenina, ya que las mujeres buscaron en los mercados informales el acceso que los patrones de la división sexual del trabajo y la generalización del trabajo del cuidado les negaron (Arango y Pineda, 2018).

Abordar la categoría de cuidado, tiene una intencionalidad de comprender la importancia de la protección de los sujetos, frente a la protección de sí mismas. Esto se basa en “disposiciones personales que remiten a la ética del cuidado tales como la preocupación por el bienestar de otras personas o la capacidad de identificar sus necesidades, [...] insociables de un conjunto de actividades que se deben realizar” (Arango, 2015, p. 103). Por tanto, el abordaje de ella es determinante desde la perspectiva de la ética feminista por las asimetrías que genera en la distribución de este, no solo en el trabajo sino en el derecho a ser cuidado. Esta categoría refleja, por tanto, en su negación a personas al acceso del cuidado, la negación de dignidad social y de valor (Arango, 2015, p. 104). Así, lo que se busca analizar aquí comparativamente es el cuidado frente al autocuidado, en tanto entendemos esto como:

“el cuidado referenciado a sí mismo, teniendo en cuenta que la responsabilidad de proporcionarse una vida saludable se centra en cada persona a partir de su formación durante toda la vida” (Escobar-Potes, Franco-Peláez y Duque-Escobar, 2011, p. 134).

Las categorías aquí presentadas responden a la necesidad de pensar a las mujeres participantes como una intersección de múltiples factores fuertemente ligados al auto reconocimiento.

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

La actividad de recolección de datos, estuvo dada en la ejecución de unos talleres que permitieran identificar el reconocimiento del cuidado frente a otros y el autocuidado. El trabajo se realizó mediante un taller con 67 mujeres trabajadoras del sector floricultor de la sabana cundinamarquesa las cuales fueron divididas en grupos de 30 para realizar un análisis partiendo de situaciones reales que en su diario vivir naturalizan.

El objetivo general de dicho taller era reflexionar acerca del autocuidado y la importancia de reconocerse como la mujer más importante de su vida, para ello se realizaron tres actividades con premisas diversas. El primero identificaba a aquellas mujeres que en colectividad permiten la construcción de sus realidades y proyectos de vida individuales, siendo el reconocimiento de dicha colectividad y la importancia del mismo el punto central a concluir, entendiendo que una mujer se construye a través de muchas mujeres. Todo esto bajo situaciones cotidianas en el trabajo, en la familia o los círculos sociales. El segundo respondía al autocuidado. Por medio de una situación hipotética, generalizada y aplicada a cada una de las participantes; la maternidad, bajo esta premisa se cuestionaban acciones puntuales desarrolladas en este rol. En este punto las participantes dividían en dos una hoja en blanco para que al finalizar sus respuestas fueran comparadas. En la parte derecha respondían lo que hacen y harían por sus hijos y en la parte izquierda lo que hacen y harían por ellas. Dentro del ejercicio que es de importancia para este artículo, se encontraban preguntas como ¿Me preocupo por la alimentación de mi hijo? Y en contraste ¿Me preocupo por mi alimentación? Esta comparación tenía como objetivo establecer como cuidan del otro y como cuidan de sí mismas. En la tercera y última actividad la oradora hacía una descripción

de la mujer más importante de sus vidas a través de unas cualidades determinadas. Para este momento las asistentes debían responder a cada cualidad de manera libre.

## RESULTADOS

Del total de 67 mujeres se identifican diferentes categorías bases para la lectura y la sistematización de las respuestas. Así se mencionarán: Buena alimentación – Protección Física – Protección emocional y Protección espiritual.

- Buena alimentación: bajo esta categoría se agrupan todas las respuestas que llevan en sí el reconocimiento de alimentos balanceados, una dieta saludable, así como aquellos alimentos que son mencionados como frutas, papas, vegetales y otros.

Entran aquí respuestas como:

*“Caldito, pan, jugo, yogurt, banano, naranja, durazno, sopa, pescados, pollo, carne”*

*“Comidas saludables para su desarrollo”*

- Protección física: en esta categoría se agruparon las respuestas frente al cuidado del cuerpo. En ella se encuentran respuestas de tratamiento médico, así como de cuidado frente a los golpes y al clima. Como ejemplo se trae a colación:

*“Llevarlo al médico”*

*“Evitar que llegue a golpearse por estar jugando”*

*“Porque tiene que descansar para poder jugar y divertirse al otro día”*

- Protección emocional: bajo esta categoría se encuentran aquellas reflexiones de las mujeres que hablan del cuidado emocional. Se agrupan las respuestas que refieren a expresiones de cariño, de acompañamiento, y de protección ante el dolor. Casos particulares:

*“Una película o le digo que ya es hora y que ella es muy juiciosa”*

*“Le digo que lo quiero mucho que es hora de dormir”*

- Protección espiritual: esta categoría remite al cuidado espiritual que le otorga, así como los parámetros de pensamientos. Como ejemplo se encuentra:

*“Mi Dios lo cuide”*

*“Le pido a Dios que lo cuide mucho”*

Ahora, respecto a las 67 respuestas, se debe aclarar que estas categorías previamente se organizaron a partir de las preguntas sobre el cuidado a los otros. Las mismas fueron: ¿Cuándo mi hijo parece enfermo e inmediatamente...?, ¿Todos los días me preocupo porque mi hijo coma...? Mi hijo juega en casa y me doy cuenta que puede golpearse ¿qué hago? ¿Me aseguro de que mi hijo esté tapado todo el tiempo en las noches de frío? Cuando envío a mi hijo a dormir ¿Qué le digo para convencerlo? De ellas se establece que la preocupación por la buena alimentación es general, un total de 67 mujeres afirmaron que es primordial para el cuidado de sus hijos y sus familias, esto representa el 99% de las mujeres. En segundo lugar, se encuentra la protección física con un total de 97%. Esta diferenciación comienza a marcar un grado de importancia frente al posicionamiento de la alimentación como base del cuidado, el cuerpo tiene por su parte (aunque la alimentación es base) un segundo lugar.

En tercer lugar, aparece la categoría de Protección emocional, pero la diferencia frente a lo físico es muy marcada. Solo el 20% de las mujeres, es decir un total de 19 de ellas, mencionan elementos emocionales dentro de estas preguntas del cuidado. Pareciera así, que las actividades de protección priman en lo físico, y no en lo emocional, que, aunque no es nuevo, se hace evidente en este tipo de ejercicios. Finalmente, las respuestas frente al cuidado espiritual se reducen a un 12%.

Cuando, en una segunda etapa se les pregunta sobre el cuidado que asignan hacia sí mismas, las respuestas dan un vuelco del 100%. Las categorías, en contraste a las anteriores, se establecen como: Protección física – Desprotección física – Protección espiritual. Las categorías agrupan las siguientes respuestas:

- Protección física: en esta categoría se agruparon las respuestas frente al cuidado del cuerpo. En ella se encuentran respuestas de tratamiento médico, así como de cuidado frente a los golpes y al clima. Como ejemplo se trae a colación:

*“Yo me abrigo”*

*“Si soy consciente del daño a mi cuerpo”*

*“Voy al médico”*

- Desprotección física: al contrario que la anterior, muchas mujeres manifestaron no proteger su cuerpo ya sea por automedicación, ingesta de alimentos

poco saludables y realizar acciones que atentan contra el mismo (levantar peso excesivo, por ejemplo):

*“Muchas veces venimos a trabajar así [enfermas] y tomamos algo”*

*“Comida sencilla, compro en la calle”*

*“Me aguanto hasta que no puedo más”*

• Protección espiritual: esta categoría remite al cuidado espiritual que le otorga, así como los parámetros de pensamientos. Como ejemplo se encuentra:

*“Me encomiendo a Diosito”*

Todas las respuestas antes mencionadas se contabilizaron según las respuestas. Así, la aparición de la protección física no es excluyente que también aparecieran rasgos de desprotección, caso que no se da en el cuidado de los otros. La protección física obtiene un porcentaje del 42%, es decir, 29 respuestas. Mientras que la desprotección obtiene 37 respuestas con el 54%, es decir, es superior al cuidado. Finalmente, el cuidado espiritual tiene la respuesta.

Comparativamente se puede encontrar que mientras el cuidado mediante alimentación y físico se da en casi la totalidad respecto a los otros, las mujeres en más de la mitad de los casos tienden a tener conductas de descuido con su cuerpo, ya sea por carga de peso excesivo, por alimentación poco saludable si el momento no lo amerita, por desprotección frente al clima o, principalmente, por automedicación y tratamiento en caso de enfermedades. La respuesta “aguanto” se puso en cuestión cuando le pregunta “dejarías a tu hijo aguantar” y la negativa es inmediata. En cuanto al autocuidado, llama la atención la ausencia de lo emocional. Esto da cuenta de que las acciones de cuidado recaen sobre lo físico, y solo en cierto grado.

Finalmente, al hablar de la mujer más importante de su vida, las mujeres ponen en primer lugar a sus madres, y a medida que se avanza en la descripción llegan a la reflexión de que ellas mismas son las más importantes y deben cuidarse tanto como a los otros.



## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En el trabajo de campo se observa como algunas mujeres participantes reconocen a un hombre integrante de su familia como un apoyo fundamental, es decir, en el círculo social más cercano a ellas hay por lo menos un hombre como integrante de las relaciones tejidas a lo largo del tiempo y que facilitan de alguna manera su proyecto de vida. En este ejercicio se pudo identificar como en menor proporción ignoraban la importancia de su presencia en los procesos y ciclos activos en la vida de otras mujeres. Así mismo se evidencia como contrario a la soledad que algunas mujeres expresaban, reconocieron en mayor o menor proporción el aporte de ese “otro” que en ocasiones se evidencia desde una experiencia laboral simple.

En los ejercicios mencionados con anterioridad, se identificó como desde la maternidad se piensa y se preocupa por el cuidado y bienestar del otro, incluso descuidando el bienestar propio. Se evidenció de manera explícita en gestos, exclamaciones y risas como aceptan este contraste y con naturalidad comprenden que no se preocupan de igual manera por su integridad física o emocional. A partir de allí se reflexionó sobre la importancia de convertirse en su prioridad siempre, entendiendo que serán la única compañía que tendrán permanentemente y que para cuidar de otro primero hay que cuidar su ser.

Para finalizar la actividad dejo evidencia de cómo se reconocen como la mujer más importante de su vida. Se pudo observar la conciencia frente al conocimiento de sí mismas y la claridad de sus procesos y luchas individuales, en donde si bien, han sido una construcción colectiva son realidades que han creado experiencias y sentires únicos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Arango, L. (2015). Cuidado, trabajo emocional y mercado: Los servicios estéticos y corporales. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 7, pp. 99-120. 10.17151/rlef.2015.7.7.

Arango, L. y Pineda, J. (2018). Género, trabajo y cuidado en salones de belleza. Universidad Nacional de Colombia.

Escobar-Potes, M., Franco-Peláez, Z. y Duque-Escobar, J. (2011). El autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior. *Hacia la Promoción de la Salud*, 2 (16), pp. 132-146. p. 132 - 146. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n2/v16n2a10.pdf>

Esteba, M.L. (2017). Los cuidados, un concepto central en la teoría feminista: aportaciones, riesgos y diálogos con la antropología. *QuAderns-e*, 22 (2). Pp. 33-48. <https://www.raco.cat/index.php/QuadernseICA/article/download/333111/423965>