



¿Cómo
cuidarme
mientras cuido?





GOBIERNO DE
MÉXICO

INMUJERES
INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

GUÍA ¿CÓMO CUIDARME MIENTRAS CUIDO?

- © Instituto Nacional de las Mujeres
INMUJERES

Barranca del Muerto N° 209, Col. San José Insurgentes,
Alcaldía Benito Juárez, C.P. 03900
Ciudad de México
www.gob.mx/inmujeres

Primera edición: abril de 2024.

Contenidos: Renée Arenas Alarcón, Yolanda García Amezola, Yanira Francisca Mejía Martínez y Yamileth Ugalde Benavente.

Hecho en México.

Ejemplar gratuito. Prohibida su venta.

Índice

INTRODUCCIÓN	5
TEMA 1. DERECHO A CUIDAR Y A RECIBIR CUIDADOS	7
¿Qué son los cuidados?	7
El cuidado desde la perspectiva de género	9
Derecho al cuidado.	11
Quiénes cuidan y a quiénes cuidan.	13
Desafíos del cuidado.	15
TEMA 2. ¿POR QUÉ CUIDARNOS MIENTRAS CUIDAMOS?	19
Importancia del autocuidado	19
¿Cuidamos y nos autocuidamos igual mujeres y hombres?	21
TEMA 3. ¿QUÉ SE REQUIERE PARA CUIDARNOS? HERRAMIENTAS PARA CUIDARTE	23
Herramienta 1	24
Identificar y reconocer cómo me siento	24
Saber cómo estoy y qué necesito.	28
Situaciones de alarma	35
Qué puedo hacer para cuidarme	37
Herramienta 2	39
Ejercicios para cuidarte y fomentar hábitos para el bienestar.	39
Aprender a compartir la responsabilidad	45
Herramienta 3	46
Kit para facilitar la corresponsabilidad del cuidado.	46
RECOMENDACIONES FINALES	48
FUENTES EMPLEADAS	49

Introducción

La guía *¿Cómo cuidarme mientras cuido?* es un material realizado por el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES), para facilitar información a las personas que realizan tareas de cuidados, así como ejercicios orientados a comprender conceptos claves y a reconocer la importancia de esta tarea. Con ayuda del presente texto, la persona usuaria puede elaborar una rutina de autocuidado y entender, desde la perspectiva de género, cómo las responsabilidades en las familias suelen ser distribuidas de manera inequitativa, lo que impacta, principalmente, en el desarrollo de las mujeres.

Las instituciones encargadas de brindar estos servicios, encontrarán que la Guía abona a su labor, ya que puede servir para la sensibilización e información de las personas usuarias, ya sea socializando los contenidos o distribuyendo los ejemplares físicos o el archivo digital a quienes lo requieren.

Lo anterior en virtud de que, para el INMUJERES, el tema de los cuidados es una línea de trabajo estratégica y prioritaria para la construcción de la igualdad, ya que se reconoce la distribución inequitativa de las responsabilidades en las familias y hogares, tendiendo un mayor impacto sobre el tiempo y el desarrollo de las mujeres.

Dicha sobrecarga de trabajo, el desgaste físico y psicoemocional, así como factores adversos como la falta de recursos económicos o el COVID 19, han incrementado el peso que llevan las personas cuidadoras,

poniéndoles en múltiples peligros como lesiones, agotamiento, despersonalización, entre otros. En este contexto se desarrolló la presente Guía, con el objetivo principal de fortalecer las prácticas de autocuidado, con énfasis en las mujeres cuidadoras.

Deseamos que este material ayude a las personas cuidadoras, particularmente a las mujeres, a reflexionar sobre las tareas de cuidados y las implicaciones que tienen para su salud y de las personas que cuidan, para que realicen acciones concretas encaminadas a su autocuidado. No omitimos mencionar que, para que se logren avances en favor del desarrollo igualitario de todas las personas, es necesario que, de manera colectiva, todas las personas e instituciones participen de la responsabilidad de cuidar.

Derecho a cuidar y a recibir cuidados

¿Qué son los cuidados?

Los cuidados se definen como la asistencia diaria que requieren las personas para su bienestar físico, emocional o social.¹ Es decir, se trata de las acciones que se satisfacen las necesidades esenciales como la salud, la vivienda y la inclusión social, entre otras.

Cuando las personas pueden valerse por sí mismas y velar por su bienestar, se entiende que tienen capacidad de llevar a cabo su autocuidado, lo que implica, entre otras cosas, estar alerta a sus necesidades físicas y mentales, tener hábitos orientados a cuidar su salud y consultar a

Algunos ejemplos de actividades de cuidado son:

- Preparar y dar alimentos
- Ayudar con la tarea escolar
- Administrar medicamentos
- Hacer compras o trámites
- Ayudar a mantener la higiene personal
- Acompañar o llevar a los servicios de salud
- Cambiar pañales
- Llevar a servicios de salud
- Realizar actividades de entretenimiento

¹ Batthyány, Karina (2001). "El trabajo de cuidado y las responsabilidades familiares en Uruguay: proyección de demandas". *En Trabajo, género y ciudadanía en los países del Cono Sur*, compilado por Rosario Aguirre y Karina Batthyány, 223-242. Uruguay: Organización Internacional del Trabajo.

profesionales en la materia para evitar desgastes que afecten su desarrollo integral. Sin embargo, es importante tener en cuenta que existen personas cuyas características o condiciones les limitan o impiden cuidar de sí mismas, situación que las lleva a tener algún nivel de dependencia, por ejemplo: las infancias o las personas adultas mayores o aquellas con discapacidad o con alguna enfermedad crónico-degenerativa. En esos casos, los cuidados suelen recaer en una tercera persona –a la que llamaremos “persona cuidadora”– ya sea parte de la familia, amistades o formen parte de instituciones de gobierno –sociales o privadas– dedicadas a brindar estos servicios. El autocuidado debe ser parte de la dinámica de los cuidados, tanto para la persona cuidadora, como para la que recibe los cuidados, por lo que debe propiciarse para ambas.

Dependiendo de si existe una relación laboral o no, las personas cuidadoras se pueden clasificar en formales (con formación) y no formales (sin formación), remuneradas y no remuneradas. En ambos casos, éstas se pueden desempeñar en dos ámbitos: puertas adentro (familiar, privado) y puertas afuera (extrafamiliar).

Si bien las personas cuidadoras son un apoyo importante para las personas cuidadas, es deseable que entre ambas haya una relación que redunde en una buena comunicación, un amplio sentido de respeto y colaboración, para favorecer el desarrollo integral y mantener su autonomía, en la medida de lo posible.

Por ello, es importante que la persona que requiere asistencia ejercite el autocuidado, y que también la persona cuidadora lo haga, buscando no excederse física, mental o emocionalmente y permitiéndose espacios para recuperar fuerzas y desarrollarse de manera integral, para lo que se requiere fortalecer las redes de apoyo y redistribuir la carga entre todas las personas que integran las familias y actores que deben participar de las tareas de cuidados.

Es fundamental comprender que la sociedad y el Estado son corresponsables de posibilitar la vida digna de quienes requieren cuidados, pero también de quienes cuidan, ya que la atención que se brindan unas personas a otras es lo que permite la subsistencia, funcionamiento y desarrollo de los grupos sociales y las personas que los conforman.

El cuidado desde la perspectiva de género

La perspectiva de género cuestiona la distribución de los cuidados en las familias y sociedades, advirtiendo que la atribución de estas tareas no debería ser exclusiva de las mujeres, suponiendo que ellas por su sexo "nacieron para cuidar"

Es relevante señalar que el reparto social de las tareas de cuidado se ha realizado históricamente de acuerdo con las características que se les atribuyeron a hombres y mujeres. Por ejemplo, se ha pensado que los hombres tienen una fuerza física que les permite realizar trabajos de carga; a las mujeres, en cambio, por su capacidad de llevar el embarazo y parir, se les ha considerado aptas para criar a hijas e hijos. En esta lógica, los cuidados y otras tareas relacionadas con el hogar y la familia, han sido asignadas a las mujeres por considerarse actividades afines a su naturaleza.

La perspectiva de género abona al señalar que las tareas y roles de mujeres y hombres en la familia, el trabajo y otros espacios no es natural, sino producto de definiciones sociales que se deben cambiar.

Por tanto, la responsabilidad de los cuidados de niñas, niños, adolescentes y personas que no pueden hacerlo por sí mismas, parcial o totalmente, es de las familias y seres allegados, hombres y mujeres, pero también de la sociedad, de las instituciones y del gobierno que les rige.

La perspectiva de género es:

...una herramienta que nos permite identificar y cuestionar la discriminación, desigualdad y exclusión de las mujeres, que se pretende justificar con base en las diferencias biológicas, así como las acciones que deben emprenderse para crear las condiciones de cambio que permitan avanzar en la construcción de la igualdad de género.

- Los cuidados recaen en las mujeres en su mayoría, llegando a gastar más de 28 horas de su semana en ello.²
- En nuestro país más del 70% de las horas que se dedican a cuidar a personas de la familia son llevadas a cabo por mujeres.³
- La carga que las mujeres tienen por las tareas de cuidado las coloca en una seria desventaja para el disfrute de sus derechos y su desarrollo.



Para reflexionar

Tu experiencia es importante. Esta sección está dispuesta para que expreses y analices tu vivencia, para que, a partir de ella, puedas integrar mejor los contenidos de la guía a tus prácticas de autocuidado.

A partir de esta nueva mirada, recupera tu propia experiencia:

¿Cómo se reparten los cuidados en tu hogar/familia? _____

¿Tienes la suficiente energía, al final de un día de cuidados a otras personas, como para aprender algo nuevo, o iniciar un negocio, o simplemente dedicar tiempo para tu bienestar? _____

¿Recibes un pago por el cuidado que das a otras personas? _____

Si lo recibes ¿te parece justo, con relación a lo que debes hacer diariamente? _____

² Información disponible en: <https://rde.inegi.org.mx/index.php/2020/12/02/trabajo-de-cuidado-en-las-fuentes-de-informacion-estadistica-de-mexico/>

³ Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT), 2014.

Reflexionar y analizar sobre los cuidados puede ayudarnos a comprender lo difícil que es, para alguien con carga de trabajo de cuidados, desarrollarse integralmente, debido al desgaste físico, psicológico y emocional, entre otros. Las leyes y normas que tratan estos temas no señalan a un sólo sexo como responsable de realizarlos, sino que hacen ver que es una responsabilidad conjunta. Mujeres y hombres podemos corresponsabilizarnos del cuidado, para ello se requiere la redistribución de estas tareas con miras a lograr sociedades más igualitarias y justas para todas las personas.

Después de haber comprendido que la corresponsabilidad en los cuidados incluye a distintos actores, es importante señalar que la persona cuidada es también parte fundamental de la atención a esta necesidad vital, ya que también debe hacerse responsable de las acciones para su bienestar, en la medida que su etapa de vida y condiciones se lo permitan.

Derecho al cuidado

El derecho a cuidar y a recibir cuidados, comprende el conjunto de acciones, normas o leyes que respaldan tanto a las personas que realizan cuidados, como a quienes los requieren. Por ejemplo, para las personas cuidadoras se busca el impulso de acciones o normativas que permitan la conciliación laboral o el acceso a políticas públicas que le apoyen a realizar su tarea y a preservar su integridad física, psicológica, emocional, económica, etc.⁴

En nuestro país –en 2020– el Pleno de la Cámara de Diputados aprobó elevar a rango constitucional el derecho al cuidado y a cuidar, a través de un dictamen que reforma y adiciona los artículos 4° y 73° de la

⁴ En el Observatorio de Igualdad de Género de América Latina y el Caribe, pueden consultarse normativas vigentes en distintos países, al respecto de los derechos en torno a los cuidados. Disponible en: <https://oig.cepal.org/es/leyes/leyes-de-cuidado#:~:text=Esta%20ley%20tiene%20por%20finalidad,por%20el%20Ministerio%20de%20Salud.>

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. En el siguiente cuadro se destaca el sentido que se busca dar a esta reforma.⁵

- Reconocer el derecho que tiene toda persona al cuidado digno que sustente su vida y le otorgue los elementos materiales y simbólicos para vivir en sociedad a lo largo de toda su vida, así como a cuidar.
- Establecer la facultad del Estado para garantizar el derecho al cuidado digno, con base en el principio de corresponsabilidad entre mujeres y hombres, las familias, la comunidad, el mercado y el propio Estado en las actividades de cuidado.
- Garantizar la libertad que tienen las personas para decidir si adquieren o no como obligación el cuidar a quien lo requiera.
- Reconocer el derecho para decidir la distribución del tiempo propio acorde a sus necesidades e intereses.
- Considerar que para garantizar el derecho al cuidado digno se implementará el Sistema Nacional de Cuidados, que incluye sus dimensiones económica, social, política, cultural y biopsicosocial, así como políticas y servicios públicos con base en diseño universal, ajustes razonables, accesibilidad, pertinencia, suficiencia y calidad.

A través de esta introducción a los cuidados, podemos reconocer que significan una tarea de suma importancia para el desarrollo social e individual y que, por tanto, son responsabilidad de todas las personas e instituciones que componen las sociedades. Para reconocer y reforzar estos derechos, paulatinamente van construyéndose y fortaleciéndose normativas, políticas públicas, programas, etc., que pretenden la distribución equitativa del trabajo de cuidados, así como el acceso a los derechos y a una vida digna de las personas cuidadas y cuidadoras.

⁵ Senado de la República (2020). Trabajo de cuidado no remunerado y propuestas legislativas sobre el derecho al cuidado digno. Mirada Legislativa, núm. 195. Disponible en: <http://bibliodigitalibd.senado.gob.mx/bitstream/handle/123456789/5074/Mirada%20Legislativa%20No.%20195.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=El%20mi%C3%A9rcoles%2018%20de%20noviembre,derecho%20que%20tiene%20toda%20personas>

Quiénes cuidan y a quiénes cuidan

Las personas cuidadoras pertenecen, en su mayoría, al círculo cercano de quien requiere cuidados, es decir, son parte de la familia o incluso amistades, sin embargo –como se revisó anteriormente– no es el único tipo de cuidado que se realiza, también puede llevarse a cabo la tarea a través de una relación laboral.

Las personas cuidadoras informales son todas aquellas que no han llevado un entrenamiento para la atención de terceras personas y por lo regular no reciben ningún pago por ello, o bien, tienen un ingreso muy precario por su apoyo. Ellas se enfrentan a la tarea únicamente con su intuición, la experiencia que acumulan en la práctica y, quizás, alguna información que han recibido de alguien más; además, suelen tener pocas referencias sobre el cuidado de sí mismas, lo que les ocasiona desgaste y las pone en una posición de vulnerabilidad. Por otra parte, las personas cuidadoras formales son aquellas que han recibido formación para cuidar y, por tanto, suelen recibir un pago por ello y pueden realizar la labor con un mejor autocuidado y con más recursos para atender adecuadamente.⁶

Ahora centremos la atención en ¿quiénes requieren cuidados? ¿cuáles son sus necesidades? ¿qué es necesario saber dependiendo de las diferencias? Los cuidados se procuran a todas aquellas personas que por su etapa de desarrollo o impedimentos físicos o psíquicos no puedan realizarlo por ellas mismas, parcial o totalmente.

Acerquémonos a conocer los principales grupos de personas que requieren cuidados:

- **Niñas, niños y adolescentes:** tienen el derecho de recibir cuidados para su desarrollo y es responsabilidad de sus padres, madres o tutores legales, sociedad y Estado garantizarlo. En México, la Consti-

⁶ Puede consultarse mayor información al respecto en la página de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), en: <https://www.cepal.org/es/sobre-el-cuidado-y-las-politicas-de-cuidado>

tución Política, en su Artículo 4º,⁷ estipula que las niñas y los niños tienen derecho a que sean satisfechas sus necesidades primordiales, pero también la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes confirma su derecho a recibir cuidados.

- **Personas adultas mayores:** el envejecimiento, como etapa natural del ser humano, genera necesidades de asistencia en la salud y también de sano desarrollo psicosocial y emocional, por lo que el cuidado de estas personas no sólo comprende la satisfacción de sus necesidades básicas de salud, alimentación y vivienda, sino que incluye todo aquello que le permita llevar una vida digna e integrada con la sociedad.
- **Personas con discapacidad:** estas personas requieren cuidados dependiendo del tipo y complejidad de su discapacidad, pero también tienen derecho a que se les faciliten los medios para que puedan desarrollar su autonomía.
- **Personas con enfermedades crónicas y/o degenerativas:** esto se refiere a personas que tienen padecimientos que van limitando sus funciones. Este grupo es amplio y diverso, ya que existen enfermedades que atacan diferentes aspectos como la función de los órganos vitales, la movilidad o la consciencia, por lo que el cuidado también es particular.

Como podemos observar, estos cuatro grupos no son iguales ni requieren el mismo tipo de cuidados, al interior de cada uno de ellos no es posible generalizar sus necesidades ya que son determinadas por el grado de dependencia, es decir, a su capacidad para realizar las actividades de la vida diaria para su propio bienestar. Podemos identificar el grado de dependencia a partir de su movilidad, capacidad intelectual, toma de decisiones y la calidad de sus funciones biológicas; a menor autonomía, mayor dependencia tiene de una persona que le cuida.

⁷ <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>

Desafíos del cuidado

Como hemos visto, los cuidados son una tarea compleja, porque son personalizados según el nivel de dependencia de la persona que los requiere, pero también porque –en su práctica– han generado desigualdad por la forma en que ha sido distribuida la carga para realizarlos.

Cotidianamente, muchas personas, en su mayoría mujeres, realizan tareas de cuidados que no les significan un ingreso económico o un reconocimiento social, así que es frecuente que las personas cuidadoras tengan dobles y hasta triples jornadas, lo que las pone en un grave peligro, no sólo de sufrir aislamiento, estrés y desgaste, sino también de desarrollar padecimientos que les obliguen a ser más adelante quienes requieran los cuidados. Es decir, por la distribución desigual del cuidado, se pone en juego la salud, la dignidad y la vida misma de las personas cuidadoras y se compromete la calidad de atención de la persona cuidada.

De ahí la necesidad de:

- ✓ **Compartir la responsabilidad**, implica que la carga de cuidados no debe ser sólo asumida por las familias y, en específico, sólo por las mujeres, ya que se requiere repartir las tareas entre varias personas (hombres y mujeres) y articular servicios y normativas que liberen la presión en el círculo cercano de la persona cuidada.
- ✓ **Desarrollar programas y servicios a cargo del gobierno y la iniciativa privada**, que colaboren con las necesidades de cuidados y cuenten con servicios orientados a atender las necesidades específicas de las poblaciones que requieren cuidado, por ejemplo: la capacitación de personas cuidadoras; la existencia de albergues, guarderías, áreas médicas de asistencia; tratamientos o servicios de rehabilitación; becas o apoyos económicos específicos; y servicios especializados para personas adultas mayores, niñas, niños y adolescentes, personas con diferentes discapacidades, entre otros. Además, se debería garantizar que los centros de trabajo se apeguen a acuerdos de conciliación entre el trabajo y la vida

privada, es decir, facilitar que las personas cuidadoras dispongan del tiempo y permisos para atender.⁸

- ✓ **Proponer servicios con perspectiva de género, enfoque interseccional e intercultural**, es decir, que tomen en cuenta las necesidades específicas relacionadas con la construcción social de lo femenino y lo masculino asignadas a mujeres y hombres, la forma en que las desigualdades derivadas de ello se entrecruzan con otras características individuales, como la pertenencia étnica, la edad, la discapacidad, el estatus socioeconómico, entre otros, profundizando las condiciones de vulnerabilidad y de discriminación en distintos ámbitos. Además, para la generación de los servicios debe considerarse el contexto real de las personas para que se extiendan a mayor proporción de la ciudadanía, por ejemplo, contemplar si la persona que requiere cuidados no habla español o vive en una comunidad muy alejada de hospitales o farmacias.

⁸ Puede consultarse el siguiente texto para conocer los programas y asistencias existentes en México: Villa S., Sughei. 2019. Las políticas de cuidados en México ¿Quién cuida y cómo se cuida? Friedrich Ebert Stiftung. México. Disponible en: <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/mexiko/15303.pdf>



Para reflexionar

Tu experiencia es importante. Esta sección está dispuesta para que expreses y analices tu vivencia, para que, a partir de ella, puedas integrar mejor los contenidos de la guía a tus prácticas de autocuidado.

¿Otras personas de la familia comparten la responsabilidad del cuidado contigo?

¿Qué programas o servicios gubernamentales o privados utilizas o conoces que te ayuden con las tareas de cuidado? _____

Si has hecho uso de esos programas o servicios ¿consideras que comprenden y atienden las particularidades de la persona que cuidas y las tuyas? _____

Es de suma importancia redistribuir las tareas de cuidado, por ello te invitamos a ubicar redes cercanas y servicios que te ayuden a liberar tiempo para cuidarte.

¿Por qué cuidarnos mientras cuidamos?

Importancia del autocuidado

El autocuidado conlleva la realización de acciones para la salud y el bienestar personal, por lo que para cuidar de ti misma(o), de tu bienestar y de tu desarrollo integral es necesario dedicarte tiempo. Sin embargo, frecuentemente las personas cuidadoras informales suelen sentir culpa al ver por sí mismas, pero debe entenderse que no es un acto egoísta, sino como hemos visto, es un derecho y un medio para asistir a otra persona adecuadamente, sin dañarse.

El autocuidado es un recurso de vital importancia, tanto para la persona que cuida, como para la persona que necesita de cuidados. Si alguien cuida sin cuidarse podrían generarse afectaciones a su propio bienestar y al de la persona cuidada.



Para reflexionar

Tu experiencia es importante. Esta sección está dispuesta para que expreses y analices tu vivencia, para que, a partir de ella, puedas integrar mejor los contenidos de la guía a tus prácticas de autocuidado.

Parte de tu vivencia:

¿Si cuidas sin cuidarte podrás mantener ese ritmo durante mucho tiempo? _____

¿Haces las cosas y tratas a otras personas de la misma forma cuando estás alegre, tienes energía y descansaste, que cuando estás triste o sientes agotamiento? _____

¿Cómo puede afectar el desgaste físico y psicoemocional a tu salud y la salud de la o las personas que cuidas? _____

Pensar acerca de tus hábitos de autocuidado y sus efectos te ayudará a tomar acciones encaminadas a mantener y/o mejorar tu bienestar.

Buscar equilibrio entre el cuidado a terceros y el autocuidado es indispensable. Los cuidados que se den a otras personas no deben convertirse en el centro de la vida de la persona cuidadora, sino en una actividad que, hecha con balance, le permitirá desarrollarse en otros ámbitos personales. Además, es importante tener en cuenta que el cuidado durante un tiempo prolongado, con todo el desgaste físico y emocional que conlleva, puede convertir a quien cuida en alguien en situación de dependencia a futuro, por desgaste físico o psicoemocional.

Autocuidarse implica, conocerse, reconocer sentimientos, emociones, deseos, aspiraciones y descubrir las motivaciones e intereses que impulsan a actuar para estar y sentirse bien en las dimensiones emocional, física, intelectual y espiritual del ser, a través del desarrollo de habilidades afectivas, cognitivas y sociales. En otras palabras, es el

conjunto de decisiones y acciones que tomamos las personas para proporcionarnos salud mental, física y emocional.

Cuando una persona cuidadora se excede física, mental o emocionalmente debido a sus cargas de trabajo, sin permitirse espacios para recuperar fuerzas y desarrollarse plenamente, exponiéndose a tiempos prolongados de trabajo y estrés, sin ver por su salud y estabilidad, tarde o temprano puede padecer el *Síndrome del cuidador quemado*⁹, que se refiere al límite físico, psicológico y emocional que puede rebasar una persona por agotamiento. Hablaremos con mayor precisión en el apartado *Situaciones de alarma* sobre este síndrome.

¿Cuidamos y nos autocuidamos igual mujeres y hombres?

Es importante reconocer que todas las personas –en diferentes momentos y circunstancias de la vida– cuidamos o requerimos de cuidado, ya que es un elemento clave para la realización de otros derechos como la salud, la alimentación, la educación y el trabajo, por mencionar algunos.

En nuestro país, estas tareas siguen recayendo mayoritariamente en las mujeres, debido a la división sexual del trabajo, que ha puesto a niñas y mujeres como las principales responsables de los cuidados dentro de los hogares y en la sociedad.

⁹ Puedes consultar más sobre este síndrome en: <https://www.fundacioncaser.org/autonomia/cuidadores-y-promocion-de-la-autonomia/cuidadores-familiares/el-sindrome-del-cuidador-quemado-sintomas-de-alarma>

La siguiente gráfica muestra la brecha de género respecto al tiempo que dedican mujeres y hombres a los cuidados:

Promedio semanal de horas de la población de 12 años y más que realiza cuidados, por sexo.



* Cuidados directos es cuando la persona que cuida tiene como tarea principal el cuidado. Y los cuidados pasivos es cuando la persona además de cuidar realiza otras actividades principales.

Fuente: INMUJERES (2022). Desigualdad en cifras, Año 8, Boletín N° 3, marzo. Consultado en: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/BA8N03.pdf

Que las mujeres dediquen esa cantidad de tiempo al cuidado de otras personas obstaculiza su desarrollo en otros ámbitos y el ejercicio pleno de sus derechos humanos que se expresa, por ejemplo, en la baja participación en el mercado laboral, la deserción escolar, mayor participación en trabajos de media jornada o inserción en el mercado informal, lo que conlleva menores ingresos o falta de prestaciones sociales.

Por otra parte, habría que considerar que no nos autocuidamos igual hombres y mujeres. Precisamente por los roles y estereotipos de género, muchos hombres descuidan su salud y tienen hábitos que socialmente están asociados con ser masculinos, tales como fumar, beber alcohol, o tomar decisiones riesgosas que ponen en peligro su salud e integridad, por ejemplo: tienden a postergar u omitir revisiones o atenciones médicas, por prejuicio o por temor no expresado. Las mujeres, en cambio, tienden a priorizar el cuidado de las demás personas por encima del propio y experimentan culpa si sus decisiones de cuidarse no se ajustan a privilegiar el rol tradicional de cuidadora como madres, como hijas responsables de personas adultas mayores o como parejas.

Esta forma diferenciada de asumir el cuidado entre hombres y mujeres, origina que los hombres tiendan a no asumir como propias las tareas y responsabilidades del cuidado a otras personas y a sí mismos, y que las mujeres asuman la carga total de esta responsabilidad, lo que ha derivado en una sobre carga para ellas y el descuido de su propio bienestar.

¿Qué se requiere para cuidarnos? Herramientas para cuidarte

Por la carga de tareas que implica la labor de las personas cuidadoras informales, suelen presentar afectaciones físicas, psicológicas o emocionales que pueden agravarse e impactar en su salud y en su calidad de vida. Por lo que es indispensable que también te cuides.

Para asumir el autocuidado como una práctica cotidiana de salud, es necesario que fortalezcas tu autoestima y autoconfianza, reconozcas tus emociones y necesidades, adquieras consciencia de tu cuerpo y sus necesidades, y aprendas a establecer límites y acuerdos con las otras personas del círculo cercano, para que dispongas de tiempo dedicado a tu propio bienestar.

Para ello, te presentamos ideas y una caja de herramientas que te ayudarán en tu autocuidado.



Herramienta 1

Identificar y reconocer cómo me siento

La autoestima o capacidad de amarnos tiene mucho que ver con el autocuidado. Cuidar nuestra salud física, mental, emocional y espiritual es una de las mejores maneras de demostrarnos que nos valoramos y apreciamos, y que nos comprometemos con las actividades que contribuyen a nuestro bienestar.

A continuación, encontrarás unas preguntas que te ayudarán a identificar cómo te encuentras en este aspecto:

1.1 ¿Cómo está mi autoestima?



Instrucciones: Coloca el número que mejor describa lo que sientes sobre ti (sólo uno por cada fila). Ejemplo: si sientes que siempre eres una persona digna de aprecio, al menos tanto como las demás personas, debes colocar el número 3 en la columna de "Siempre".

Después suma las filas y coloca tu resultado en la última para saber la puntuación obtenida.

Aspectos	Frecuencia 0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = Casi siempre 3 = Siempre
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, tanto como las demás personas.	
2. Siento que tengo cualidades positivas.	
3. En general, nunca me inclino a pensar que soy una persona fracasada.	
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de las demás personas.	
5. Siento que tengo mucho de qué enorgullecerme.	

Aspectos	Frecuencia 0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = Casi siempre 3 = Siempre
6. Adopto una actitud positiva hacia mí.	
7. En conjunto, me siento satisfecho/a conmigo.	
8. Tengo respeto por mí.	
9. Me siento útil.	
10. Me gusta cómo soy.	

Suma final: _____

Resultados:

Si tu puntuación está entre 0 y 14, indica una autoestima baja.

Si tu puntuación está entre 15 y 30, indica autoestima saludable.

Fuente: Adaptación de la escala de autoestima de Rosenberg, disponible en <https://www.psonrie.com/noticias-psicologia/que-es-la-escala-de-autoestima-de-rosenberg>

Ante todo, es importante que comprendas lo siguiente:

Cuidar a una persona no es tarea fácil, puede generar mucho desgaste y aislamiento, requiere mucha energía y atención constante, lo que puede producir ansiedad o depresión. En ocasiones, cuando una situación nos sobrepasa, podemos llegar a cuestionar nuestras capacidades o nuestro propio valor, pero estas ideas no son objetivas, pueden estar alimentadas por el mismo cansancio y frustración. Para reforzarte positivamente, procura reconocer toda la labor que haces, lo que has aprendido y fortalecido en ti, a través del cuidado que brindas.

A continuación, se presentan una serie de actividades para que puedas analizar cómo te encuentras y cuáles son los aspectos que pueden estar afectando tu vida cotidiana y puedas reconocer el impacto en tu estado ánimo y tus niveles de tensión y estrés, a causa de la sobrecarga en las tareas de cuidados. De esta forma podrás tomar decisiones para mejorar tu calidad de vida y, por consecuencia, tendrás una mejor capacidad de cuidar.

1.2 ¿Cómo afecta el cuidado a mi vida cotidiana?



Instrucciones: Coloca el número que mejor describa tu situación actual acerca de los aspectos de la vida cotidiana que se señalan a continuación (sólo uno por cada fila). Ejemplo: si sientes que casi siempre se ve afectado tu trabajo y/o estudios, debes colocar el número 2 en la columna de "Casi Siempre".

Después suma las filas y coloca tu resultado en la última para saber la puntuación obtenida.

Aspectos	Frecuencia 0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = Casi siempre 3 = Siempre
1. A causa de mis responsabilidades en la tarea de cuidados, mi funcionamiento en el trabajo y/o en los estudios se ha visto afectado.	
2. A causa de mis responsabilidades en la tarea de cuidados, mi vida social habitual (relaciones de amistad con otras personas) se ha visto afectada.	
3. A causa de mis responsabilidades en la tarea de cuidados, mis actividades habituales en los ratos libres (salidas, descanso, viajes, ejercicio, etc.) se han visto afectadas.	
4. A causa de mis responsabilidades en la tarea de cuidados, mi relación de pareja (o la posibilidad de encontrarla) se ha visto afectada.	
5. A causa de mis responsabilidades en la tarea de cuidados, mi relación familiar se ha visto afectada.	
6. A causa de mis responsabilidades en la tarea de cuidados, mi vida en general se ha visto afectada.	

Suma final _____

Resultados:

Si tu puntuación está entre 0 y 6, indica que el cuidado no parece influir con demasiada fuerza en tu vida cotidiana.

Si tu puntuación está entre 7 y 18, indica que tu vida cotidiana se ve significativamente y negativamente influida por el cuidado y todo lo que implica esta labor.

Fuente: Adaptación del cuestionario de la Guía de autocuidado y cuidado para personas cuidadoras familiares de personas mayores en situación de dependencia.

Si al contestar esta herramienta obtuviste un resultado igual o mayor a siete, es muy importante que empieces a hacer cambios en tu día a día para que reduzcas el impacto negativo de la sobrecarga que te está generando el cuidar a alguien. Una manera de hacerlo es fortalecer tu autoestima reconociendo todos los aspectos positivos de tu persona y confiando en tus capacidades, es decir haciendo consciencia de quién eres.

Saber cómo estoy y qué necesito

Para cuidarse, también es indispensable la **consciencia corporal**, es decir, identificar en qué condiciones se encuentra el cuerpo y qué necesita, teniendo presente que “existe una relación interdependiente entre el cuerpo y los estados afectivos. Las sensaciones son emocionales y, por lo tanto, son corporales. Las emociones generan movimiento y también el movimiento puede generar emociones”¹⁰.

Más adelante conocerás una serie de ejercicios que te ayudarán tanto en lo corporal, físico y emocional, pero primero es importante que identifiques hasta qué punto las tareas de cuidado te han sobrepasado, resolviendo el siguiente cuestionario.

¹⁰ Koch, S., & Fischman, D. (2011). Embodied Enactive Dance/Movement Therapy. *American Journal of Dance Therapy*, P. 57-72. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10465-011-9108-4>

2.1 ¿Hasta qué punto el cuidado me ha sobrecargado?



Instrucciones: Coloca el número que mejor describa cómo te sientes con las siguientes preguntas (sólo uno por cada fila). Ejemplo: si sientes que la persona que cuidas siempre solicita más ayuda de la que realmente necesita, coloca el número 3 en la columna “Siempre”.

Después suma las filas y coloca tu resultado en la última para saber la puntuación obtenida.

Aspectos	Frecuencia 0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = Casi siempre 3 = Siempre
¿Sientes que la persona que cuidas solicita más ayuda de la que realmente necesita?	
¿Te sientes irritada/o cuando estás cerca de la persona que cuidas?	
¿Te sientes agotada/o cuando tienes que estar junto a la persona que cuidas?	
¿Sientes que tu salud se ha visto afectada por tener que cuidar?	
¿Crees que la persona que cuidas se resiste a hacerse responsable de aspectos que sí podría atender sobre su cuidado?	
¿Sientes que no vas a ser capaz de cuidar a la persona durante mucho más tiempo?	

Suma final _____

Resultados:

Si tu puntuación está entre 0 y 6 puntos, indica que no presentas sobrecarga, es decir, aunque puedes sentir de molestia o ansiedad por

la situación de cuidado, no es algo que te supere, sin embargo, no lo desatiendas, es importante que revises si tu bienestar comienza a verse afectado por el cuidado.

Si tu puntuación está entre 7 y 18 puntos, presentas una sobrecarga intensa. La tarea que desempeñas ha tenido un gran impacto, generándote agobio y angustia. En este momento, es indispensable que busques apoyo y/o formas de autocuidarte.

Fuente: Adaptación del cuestionario de la Guía de autocuidado y cuidado para personas cuidadoras familiares de personas mayores en situación de dependencia.

Debes saber que cualquier emoción que tengas es válida y que tú eres la única persona que sabe realmente la carga que debes sobrellevar, por lo que el análisis que acabas de realizar puede ayudarte a ordenar lo que piensas y sientes ante los cuidados. No olvides que la sobrecarga no se resuelve “echándole ganas”, sino que requiere pedir ayuda personal o profesional, para que no vivas consecuencias graves en tu mente, tus emociones, tu físico o en tu relación con el mundo.

Para avanzar en este ejercicio de autoconocimiento orientado al autocuidado, te invitamos a realizar el siguiente cuestionario que te dará información sobre si tu estado de ánimo se ve afectado por la situación que enfrentas día a día en tus actividades como persona cuidadora.

2.2 ¿Cuál es mi estado de ánimo?



Instrucciones: A continuación, aparecen varios grupos de afirmaciones. Lee con atención cada una de ellas y en la columna que dice respuesta, coloca el número de la afirmación de cada grupo que describa mejor tus sentimientos durante la última semana, incluido el día de hoy. Ejemplo: si te sientes un poco triste, coloca en el cuadro de respuesta el número “1”. Después suma todas tus respuestas y coloca tu resultado en la última fila para saber la puntuación obtenida.

Grupo de Afirmaciones		Respuesta
GRUPO 1		
0	No me siento triste.	
1	Me siento un poco triste.	
2	Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo.	
3	Me siento tan triste que no puedo soportarlo.	
GRUPO 2		
0	No me siento especialmente desanimada/o respecto al futuro.	
1	Me siento desanimada/o respecto al futuro.	
2	Siento que no tengo que esperar nada.	
3	Siento que el futuro es desesperanzador y que las cosas no van a mejorar.	
GRUPO 3		
0	No me siento fracasada/o.	
1	Creo que he tenido algunos fracasos en mi vida, como cualquier persona.	
2	Cuando miro hacia atrás, sólo veo fracaso tras fracaso, más que la mayoría de las personas.	
3	Me siento una persona totalmente fracasada.	
GRUPO 4		
0	Las cosas me satisfacen tanto como antes.	
1	No todas las cosas las disfruto tanto como antes.	
2	Ya no obtengo satisfacción auténtica con las cosas.	
3	Estoy insatisfecha/o y/o aburrida/o de todo.	
GRUPO 5		
0	No me siento especialmente culpable.	
1	Me siento culpable en algunas ocasiones.	
2	Me siento culpable en la mayoría de las situaciones.	
3	Me siento culpable todo el tiempo.	
GRUPO 6		
0	No he perdido el interés por los demás.	
1	Estoy menos interesada/o en los demás que antes.	
2	He perdido la mayor parte de mi interés por los demás.	
3	He perdido todo el interés por los demás.	
GRUPO 6		
0	No creo tener peor aspecto que antes.	
1	Creo que mi aspecto ha desmejorado un poco últimamente.	
2	Creo que se han producido cambios muy evidentes en mi aspecto	
3	Creo que tengo un aspecto horrible.	

Grupo de Afirmaciones		Respuesta
GRUPO 8		
0	Duermo tan bien como siempre.	
1	En algunas ocasiones no duermo tan bien como antes.	
2	La cantidad y calidad de mi sueño ya empiezan a afectar a mi salud y rendimiento	
3	Siento que duermo muy poco y mal y me ha afectado mucho en mi salud y desempeño diario.	
GRUPO 9		
0	No me siento más cansada/o de lo normal.	
1	Me canso más fácilmente que antes.	
2	Me canso en cuanto hago cualquier cosa.	
3	Estoy demasiado cansada/o para hacer nada.	
GRUPO 10		
0	Mi apetito no ha variado.	
1	No tengo tan buen apetito como antes o siento un poco más de apetito de lo normal.	
2	Ahora tengo mucho menos/más apetito.	
3	He perdido completamente el apetito/No puedo disminuir mi apetito a niveles saludables para mí.	

SUMA FINAL

Resultados:

Si tu puntuación es 0, indica que no tienes problemas de estado de ánimo, es decir, que no te sientes particularmente triste o abatida/o.

Si tu puntuación está entre 1 y 10, indica la aparición de ciertos sentimientos de tristeza que podrían suponer problemas leves en el estado de ánimo.

Si tu puntuación está entre 11 y 19, indica sentimientos de tristeza de una mayor intensidad y que pueden suponer problemas moderados a graves en el estado de ánimo.

Si tu puntuación está entre 20 y 30, indica profundos sentimientos de tristeza y abatimiento que se relacionan con problemas graves e intensos en el estado de ánimo. Por lo que es indispensable recurrir a grupos de apoyo o ayuda especializada.

Es importante mencionar que hay una relación entre la tensión mental y la tensión corporal, es decir, la mente y el cuerpo están conectados y pueden afectarse entre sí. Por ejemplo, un poco de ejercicio puede mejorar nuestra percepción de los problemas y, a su vez, una mejora en el pensamiento contribuye a que podamos atender, de manera más respetuosa, los padecimientos propios. Al contrario, permitir que crezcan demasiado los pensamientos negativos puede agravar problemas de salud y descuidar necesidades básicas del cuerpo influye en el estado de ánimo y la energía mental para enfrentar las dificultades.

Para promover el autocuidado es necesario estar en contacto con nuestras emociones y nuestro cuerpo. Es tan importante el movimiento como el descanso. Mantenernos en movimiento favorece la salud física y mental porque mejora el funcionamiento del organismo y genera sustancias que contribuyen a modificar los aspectos psicológicos de manera positiva; por su parte, el descanso, permite la reparación del cuerpo, desde las células hasta sus sistemas más complejos, así como de la mente, para funcionar en el presente y con el mundo.

A continuación, puedes realizar un cuestionario para que identifiques el grado de tensión y ansiedad que estás experimentando en tu vida.

2.3 ¿Cuál es mi nivel de tensión?



Instrucciones: Coloca el número que mejor describa cómo te sientes con las siguientes afirmaciones (sólo uno por cada fila). Ejemplo: si te sientes casi siempre en tensión, coloca en la columna de “Casi Siempre” el número 2.

Después suma las filas y coloca tu resultado en la última para saber la puntuación obtenida.

Aspectos	Frecuencia 0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = Casi siempre 3 = Siempre
Me siento tensa/o y/o molesta/o.	
Siento como si algo horrible me fuera a suceder.	
Tengo la cabeza llena de preocupaciones.	
No puedo estar sentada/o tranquilamente y sentirme relajada/o.	
Tengo una sensación de miedo, como un nudo en el estómago.	
Me siento inquieta/o, como si estuviera continuamente en movimiento o tuviera que estarlo.	

Suma final

Resultados:

Si tu puntuación está entre 0 y 6 puntos, indica que no tienes problemas de ansiedad, es decir, que no te sientes particularmente tensa/o, nerviosa/o y/o ansiosa/o.

Si tu puntuación está entre 7 y 18 puntos, presentas niveles de tensión elevados, indicativos de la presencia de problemas de ansiedad por

la tarea que desempeñas. Es indispensable que busques apoyo y/o formas cotidianas de autocuidarte.

Fuente: Adaptación del cuestionario de la Guía de autocuidado y cuidado para personas cuidadoras familiares de personas mayores en situación de dependencia.

A continuación, conocerás las consecuencias que viven las personas cuidadoras ante el cansancio y la sobrecarga. Lee, analiza y observa si te identificas y requieres ayuda.

Situaciones de alarma

Cuando una persona que cuida se exige demasiado olvidándose de lo que requiere para su propio bienestar, su cuerpo o su mente comienza a emitir señales para indicarle que algo no anda bien, que está siendo superado y que requiere detenerse y cuidarse mejor. De ahí la importancia de conocernos y de escuchar estas alarmas.

3.1 Señales de alarma

Instrucciones: Lee cada una de las siguientes situaciones y marca con una X aquellas que te suceden muchas veces.

- Problemas con el sueño.
- Cansancio continuo.
- Aislamiento.
- Enfado recurrente.
- Consumo excesivo de medicamentos, bebidas con cafeína, alcohol o tabaco.
- Problemas físicos como dolores de espalda o de cabeza, palpitaciones, temblores, molestias digestivas.
- Problemas de memoria y dificultad para concentrarse.
- Desinterés por las cosas.
- Aumento o disminución del apetito.
- Cambios frecuentes de humor o de estado de ánimo.
- Propensión a sufrir accidentes.
- Dificultad para superar sentimientos de depresión o nerviosismo.
- Dificultad para admitir la existencia de síntomas físicos o psicológicos (puede justificarse mediante otras causas ajenas al cuidado).
- Tratar a otras personas con menor consideración que habitualmente.

Resultados:

Si marcaste 5 o más, indica que estas expuesta(o) a situaciones que deben ser vistas como señales de alarma o que puede ya presentarse el Síndrome del Cuidador(a) quemado(a).

Fuente: Adaptación del listado de la *Guía de autocuidado y cuidado para personas cuidadoras familiares de personas mayores en situación de dependencia*.

Si la persona que cuida no se atiende estas señales de alarma y es expuesta a tiempos prolongados de trabajo y estrés, tarde o temprano padecerá el *Síndrome del cuidador quemado*, que se refiere al límite físico psicológico y emocional que puede rebasar una persona por agotamiento.

Entre las características de una persona con este síndrome, se encuentran: depresión y/o ansiedad; baja autoestima; irritabilidad y cambios drásticos de humor; trastornos alimenticios y del sueño; cansancio extremo; y diversos padecimientos físicos asociados a cargar o permanecer mucho tiempo en la misma posición. A esto se suma el *desgaste por empatía* que refiere al dolor emocional y agotamiento por apropiarse el sufrimiento de otras personas.

Esta condición es muy compleja porque reúne daños en todos los aspectos y se manifiesta como una protesta del cuerpo, la mente y el espíritu ante su sobreexplotación.

En caso de que identifiques que puedes estar padeciendo este síndrome, es preciso que acudas a personas especialistas en la salud física y mental, ya que no es una condición que pueda tratarse desde el esfuerzo, la buena voluntad o con un leve descanso, sino que requiere acompañamiento profesional.

Qué puedo hacer para cuidarme

Si al realizar los diferentes cuestionarios, observas que la labor de cuidar a otras personas está afectando de manera negativa tu propia calidad de vida, es momento de poner manos a la obra y no dejar de lado estas señales de alarma.

Puedes empezar por implementar una rutina de autocuidado, sumando mejoras que encontrarás a continuación, en cada uno de los cuatro niveles que comprenden tu persona. Los principales obstáculos para realizar tu rutina de autocuidado pueden ser la falta de tiempo o la cantidad de tareas por realizar, sin embargo, es importante que vayas integrando pequeñas mejoras que se acumularán a tu favor poco a poco.

Los cuatro niveles y algunas actividades que puedes ir sumando a tu vida, son:



Físico

- Aliméntate balanceadamente
- Duerme entre 7 y 8 horas diarias
- Haz ejercicio diariamente y/o muévete al menos cada dos horas
- Aplica técnicas de respiración o alguna otra que pueda ayudarte a manejar el estrés



Emocional

- Conecta con lo que sientes
- Establece límites con las personas que afectan tu vida
- Construye relaciones que te ayuden a sentirte bien
- Acude a terapia o grupo de autoapoyo



Mental

- Organízate con una rutina
- Lee un libro o escucha algún programa de un tema que te interese
- Escucha música o los sonidos de la naturaleza
- Haz alguna actividad que te divierta, por ejemplo, dibujar



Espiritual

- Agradece
- Realiza rituales, rezos u otras acciones importantes para ti



Herramienta 2

Ejercicios para cuidarte y fomentar hábitos para el bienestar.

Te presentamos cinco ejercicios y tres hábitos que puedes incorporar en tu práctica cotidiana para construir una relación con el autocuidado. Siéntete en libertad de hacerlos con la frecuencia que consideres útil para ti, en el orden que prefieras o seleccionarlos para hacer tu propia rutina.

Te invitamos a que revises cada uno de estos cinco ejercicios:

Ejercicio 1. Consciencia corporal



Realiza los siguientes pasos para hacer consciencia corporal, puedes consultar este video como ejemplo para guiarte: <https://youtu.be/UPW-qbMAOWqs>¹¹

1. Frota tus manos unos segundos para generar calor, llévalas frente a tu cara, sin tocar tu rostro, y siente el calor que emana de ellas.
2. Repite esta acción tres veces, inhalando y exhalando tranquilamente.
3. Lleva tus manos hacia tus pies. Con un tacto suave recorre tu pie derecho reconociendo cada hueso, cada dedo, date un ligero masaje. Cambia de pie y haz lo mismo.
4. Sigue por todo tu cuerpo, subiendo por las piernas hasta llegar a la cabeza. Masajea cada zona, identificando dónde se requiere más atención en este momento.
5. Cuando llegues al rostro cierra los ojos y realiza movimientos circulares con los dedos en la frente, en las sienes, en los pómulos, en la mandíbula.
6. Con cada inhalación, piensa en ablandar los tejidos, en dejar que los órganos ocupen el espacio que les corresponde en tu cuerpo. Y con cada exhalación deja ir lo que ya no necesitas.
7. Cuando sientas que has terminado, vuelve a frotar tus manos para generar calor y llévalas a tu pecho. Abre lentamente los ojos dejando poco a poco entrar la luz.
8. Agradécete por este momento.

¹¹ Ejercicio incluido en la *Guía para autocuidado y cuidado colectivo para personas defensoras de derechos humanos, periodistas, madres y familiares de personas desaparecidas y/o víctimas de feminicidio*. Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas.

Ejercicio 2. Armonía



Realiza los siguientes pasos para buscar tu equilibrio interior:

1. Siéntate en una postura cómoda en la que puedas permanecer varios minutos.
2. Inhala y exhala por la nariz. No cambies el ritmo de tu respiración, sólo sé consciente de ella.
3. Libera las tensiones de tu cuerpo conforme metes y sacas aire por tu nariz.
4. Ahora, centra tu atención en tu corazón. Visualiza una esfera de luz blanca que lo envuelve.
5. Cada que saques aire siente cómo la esfera de luz se expande desde tu corazón hasta rodear todo tu cuerpo.
6. Ahora que estás dentro de la esfera de luz, siente la energía que fluye a través y dentro de ti.
7. Deja que con esa energía se vaya todo lo que te perturba.
8. Toma conciencia del latir de tu corazón. Agradece que lo haga.
9. Repite el paso anterior con tu respiración, con tus células, con todos tus órganos y dales gracias.
10. También puedes agradecer por tus familiares, amistades, trabajo o cualquier ámbito de tu vida con el que te sientas contenta/o. No te dejes llevar por los pensamientos relacionados con estos ámbitos, sólo agradece y déjalo pasar, es decir concéntrate nuevamente en el ejercicio que vienes haciendo.
11. Siente la gratitud en ti por un momento. Simplemente mete y saca aire por la nariz.
12. Poco a poco recupera la atención en tu respiración y conforme estés lista/o empieza a mover tu cuerpo.
13. Incorporate despacio. Si estabas acostada/o, deja que tu cabeza sea lo último que se levante.

Ejercicio 3. Mi respiración



Realiza los siguientes pasos para relajarte, concentrarte en tu respiración y escuchar tu entorno, puedes consultar este video como ejemplo para guiarte: <https://youtu.be/wLaFAbb2sLM>¹²

1. Siéntate en una silla, con la espalda recta y los dos pies paralelos sobre el suelo o acuéstate en el piso sobre una cobija o tapete.
2. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.
3. Siente como entra el aire por tu nariz y cómo tu abdomen se infla. Ahora ve liberando el aire lentamente por tu nariz. Repite unas cuatro o cinco veces esta respiración.
4. El ejercicio puede quedar hasta aquí y durar unos dos minutos. Una vez que te familiarices con él, integra el paso siguiente.
5. Concéntrate en los ruidos que hay en el ambiente, desde los más cercanos hasta los más lejanos.
6. Hazte consciente de lo que está ocurriendo en el momento, por ejemplo: un perro ladrando, los sonidos de los pájaros, una alarma de un auto, etc.
7. Mantén el silencio y con atención en el entorno unos tres minutos.
8. Finalmente, vuelve la atención a tu respiración.
9. Lentamente abre tus ojos.
10. Incorpórate despacio. Si estabas acostada/o, acuéstate de lado y ve levantándote poco a poco, deja que tu cabeza sea lo último que se levante.

¹² Ejercicio incluido en la Guía para autocuidado y cuidado colectivo para personas defensoras de derechos humanos, periodistas, madres y familiares de personas desaparecidas y/o víctimas de feminicidio. Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas.

Ejercicio 4. Flexibilidad y límites



Sigue los siguientes pasos para conectar con la flexibilidad y los límites, puedes consultar este video como ejemplo para guiarte: <https://youtu.be/xBwpwtfOct8>¹³

1. Toma una colchoneta, una manta o cobija y busca un lugar donde prefieras estar, acuéstate, cúbrete y encuentra una postura cómoda.
2. Pon música suave y si es posible apaga las luces, dejando apenas algo de luz para no estar completamente a oscuras.
3. Cierra los ojos y lleva tu atención a tu respiración.
4. Quédate cinco minutos ahí. Escuchando la música, sin necesidad de hacer nada más que percibir tu cuerpo y estar presente.
5. Respira en tiempos. Mete aire por la nariz mientras cuentas hasta cinco y saca el aire por la nariz contando nuevamente hasta cinco. La idea es que metas y saques aire en la misma cantidad de tiempo. Ejercita este punto por dos minutos.
6. Respira de forma normal durante un minuto. Mientras respiras haz estiramientos como cuando te despiertas en las mañanas y lleva este estiramiento hasta sentarte, deja que tu cabeza sea lo último que se levante.
7. Sentada/o realiza ejercicios para estirarte identificando hasta dónde puedes estirar y, cuando encuentres tu límite (sin lastimarte o forzar-te de más), quédate ahí respirando. Repite este movimiento varias veces. Mientras te mueves reflexiona sobre tu actitud hacia tus propios límites: ¿los respetas? ¿te exiges de más? ¿los aceptas de buena gana o te enojan? ¿los puedes percibir con facilidad? ¿te lastiman? Haz esto por cinco minutos.
8. Para finalizar respira, relaja el cuerpo y toma un minuto para hacer el estiramiento que te haga falta, respetando tu ritmo interno.
9. Toma una hoja y una pluma para escribir sobre tu experiencia.

¹³ Ejercicio incluido en la *Guía para autocuidado y cuidado colectivo para personas defensoras de derechos humanos, periodistas, madres y familiares de personas desaparecidas y/o víctimas de feminicidio*. Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas.

Ejercicio 5. Mi cuerpo



Sigue los siguientes pasos para estirar y energizar tu cuerpo:

1. Pon música suave para favorecer la concentración y relajación.
2. Siéntate de tal forma que tus pies estén bien apoyados en el suelo.
3. Busca una postura cómoda con la espalda erguida, poniendo atención en qué parte del cuerpo es la que usas para apoyarte.
4. Una vez en esta postura estira los brazos hacia arriba, hacia el frente y hacia los lados, estira el cuello y los hombros.
5. Sigue tu ritmo interno y sin apresurarte levántate poniendo atención en los movimientos y las partes de tu cuerpo que usas para ponerte de pie.
6. Una vez de pie, camina por el espacio en el que estás, pon tu atención en tu respiración. Inhala y exhala por la nariz, regulando la cantidad de aire que entra y sale.
7. Sin perder la atención en la respiración, empieza a estirar la espalda, las piernas, los brazos, el abdomen.
8. Si tienes la posibilidad de hacer este ejercicio con alguien, pídele a esta persona que se ayuden a estirarse mutuamente.
9. Haz un par de respiraciones profundas.
10. Sacude todo el cuerpo para energizarlo.
11. Si te encuentras con mucho cansancio puedes utilizar la posición poniéndote de rodillas y estirándote hacia delante con los brazos extendidos, las palmas en el suelo y la frente sobre las manos.
12. Respira profundamente.
13. Cierra los ojos y percibe cómo te sientes.
14. Agradécete por este momento.

Es posible modificar los hábitos y elegir aquellos que nos den una vida con mejor calidad, para ello es importante recordar que el cambio es gradual y que requiere continuidad. No debe inquietarte que tus avances sean pequeños, todo suma para construir el autocuidado. Trátate con paciencia y respeto. Para mejorar tu relación con el autocuidado puedes realizar estos tres hábitos para tu bienestar:



Hábito para el bienestar 1. **Agradecer**

Agradecer influye en tus emociones porque te permite ver las cosas desde una perspectiva positiva y reconocer lo que existe a tu favor. Al despertar, da gracias por tu vida, tus capacidades, la gente que te importa y los aprendizajes que has tenido en tus experiencias.



Hábito para el bienestar 2. **Pensar positivo**

Pensar positivamente ayuda a crear buenas experiencias. Para cambiar nuestras vidas hemos de reeducar nuestro pensamiento y sustituir los pensamientos negativos por otros que construyan y ayuden a encontrar soluciones. Cuando se presente un problema, prueba preguntarte ¿qué alternativas tengo para estar bien/aprender/resolver?



Hábito para el bienestar 3. **Reconocerte**

Responsabilizarte con el autocuidado significa tener un compromiso sobre ti, a partir del reconocimiento de tus sentimientos y necesidades. Puede serte útil preguntarte cómo te encuentras, cuáles son tus emociones y en qué parte de tu cuerpo las sientes, y qué estás haciendo para sentirte mejor. Recuerda que somos seres integrales y que es igualmente valioso el cuidado de tu cuerpo, de tu mente y de tu espíritu.

Aprender a compartir la responsabilidad

Sólo es posible cuidarse si la tarea de cuidar a otras personas se comparte con alguien más, debido a que es una responsabilidad que requiere una gran cantidad de tiempo y energía.

Sin embargo, como hemos revisado en los apartados anteriores, aún existen creencias y prejuicios sociales que asignan las tareas de cuidado exclusivamente a las mujeres y que además a todo lo considerado “femenino” o “tareas femeninas” le otorga menor valor social, por lo que es importante considerar que para fortalecer los aspectos revisados en favor del autocuidado se requiere hacer consciencia y cuestionar todas aquellas ideas.

Cuando el peso de las responsabilidades de cuidados se inclina o deposita completamente en las mujeres, la sobrecarga en ellas puede influir para que tengan una autopercepción negativa y limita la capacidad de que se reconozcan como personas valiosas y pongan su bienestar como prioridad. De ahí la necesidad de generar estrategias que faciliten redistribuir las responsabilidades y sumar a nuevas personas, con ello se evita saturar, agotar y enfermar a quien se haga cargo. Lograr este objetivo no es sencillo, en el siguiente el Kit se presentan algunas ideas para facilitar la corresponsabilidad del cuidado.



Herramienta 3

Kit para facilitar la corresponsabilidad del cuidado

La corresponsabilidad en los cuidados puede transformar positivamente la vida de las personas cuidadoras y aumentar la seguridad de quienes requieren cuidados, fomentando un cambio cultural y social, lo que genera mayor igualdad y armonía en los hogares.

Lo primero que debes tener en cuenta es que la responsabilidad en el cuidado no es exclusivamente de las mujeres ni de una sola persona, por lo que se deben de redistribuir las actividades y cargas entre integrantes de la familia o redes de apoyo.

Te recomendamos las siguientes herramientas para facilitar la redistribución y organización de las cargas de cuidado:



Mapa de acciones:

Puedes construir un instrumento visible para todas las personas involucradas que permita identificar los horarios, las tareas y su distribución entre todas las personas responsables. Este mapa ayuda a que todas las personas tengan claridad sobre qué hacer y cómo hacerlo, incluyendo a la persona cuidada, para que participe en su propio cuidado (si su nivel de dependencia o estado físico lo permite).

Bitácora



Este instrumento es muy útil para realizar los relevos entre las personas cuidadoras, porque contiene información de los cuidados que requiere la persona, así como datos relevantes para su seguimiento.

Pizarrón de pendientes



Puede servir para registrar citas o actividades programadas o por programar, insumos por comprar y algún otro recordatorio a tener en cuenta para realizar de manera eficaz el cuidado.

Carpeta



Es importante resguardar toda la documentación de la persona cuidada necesaria para su atención y seguimiento, como documentos de identificación, historial médico y/o educativo, boletas, carnet, resultados de estudios o evaluaciones, datos de contacto para atención o emergencias, etc.

“Cajita para la calma”



Usaremos este concepto para entender todos los recursos y herramientas que podemos tener a la mano para el acompañamiento psicológico y emocional, para las personas cuidadoras y cuidadas. Esta especie de “cajita” puede incluir ejercicios y recursos que te sirvan para mantener la calma, por ejemplo: música que te apoye a relajarte; videos que expliquen cómo meditar, estirarte o respirar; entre otras.

Recomendaciones finales

Recuerda que no estás sola o solo, todas las personas tenemos el derecho humano al cuidado, es decir, quienes cuidan también deben contar con los recursos de tiempo, insumos, conocimientos, etc. para construir y llevar a cabo su proyecto de vida.

Garantizar este derecho requiere el trabajo colaborativo y coordinado, no sólo de los hombres y mujeres que integran las familias, sino también del Estado, el sector empresarial, la sociedad civil y las comunidades.

Cuando alguien que cuida requiere atender su bienestar, puede acudir a las instituciones de gobierno u organizaciones sociales que brinden los servicios o insumos necesarios para ese fin. Te proponemos que visites <http://www.redcuidadosmx.org/> donde encontrarás información y recursos útiles para aprender y conectarte con instituciones o personas que trabajan el tema en México.

Fuentes empleadas

- Barbier, Marta. Moreno, Susana. Sanz, Silvia. (2011) *Guía de autocuidado y cuidado para personas cuidadoras familiares de personas mayores en situación de dependencia*. Disponible en: <http://www.acpgerontologia.com/documentacion/guiaautocuidadoycuidadoserviciosintegrados.pdf>
- Batthyány, Karina (2001). "El trabajo de cuidado y las responsabilidades familiares en Uruguay: proyección de demandas". En *Trabajo, género y ciudadanía en los países del Cono Sur*, compilado por Rosario Aguirre y Karina Batthyány. Uruguay: Organización Internacional del Trabajo.
- Fundación Caser (s.f). *El síndrome del cuidador quemado: síntomas de alarma*. <https://www.fundacioncaser.org/autonomia/cuidadores-y-promocion-de-la-autonomia/cuidadores-familiares/el-sindrome-del-cuidador-quemado-sintomas-de-alarma>
- García, Susana. (s.f). La promoción del autocuidado desde el cuerpo. Manual para facilitadoras/es. Disponible en: https://www.academia.edu/20363953/Promoci%C3%B3n_del_autocuidado_desde_el_cuerpo_Manual_para_facilitadoras_es
- INEGI, (2019). Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) 2019 Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/programas/enut/2019/>
- Instituto Nacional de las Personas Mayores (2017). Material de Apoyo del Curso: Formación de Cuidadores Primarios para Personas Adultas Mayores. CDMX, México.
- Martínez Pizarro, Sandra. (2020). Síndrome del cuidador quemado. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 13(1), 97-100. Epub 20 de abril de 2020. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2020000100013&Ing=es&tlng=es.
- ONU-DH, (2021). Guía para autocuidado y cuidado colectivo para personas defensoras de derechos humanos, periodistas, madres y familiares de personas desaparecidas y/o víctimas de feminicidio. Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas.
- Saborío, L.; Hidalgo, L. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*. Recuperado de: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/mlcr/v32n1/art14v32n1.pdf>



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

INMUJERES
INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES