

GUIA PARA EL AUTOCUIDADO PERSONAL Y ORGANIZATIVO



Espacio Encuentro de Mujeres



GUIA PARA EL AUTOCUIDADO PERSONAL Y ORGANIZATIVO

Espacio Encuentro de Mujeres

Los contenidos de este apartado son en parte producto de las sesiones sobre el tema de cuidado y el autocuidado realizadas por el Espacio Encuentro de Mujeres durante el año 2020.

Autora: Ana Felicia Torres R.

Coordinación: Espacio Encuentro de Mujeres.

Diagramación: Noheli Pérez

Fotografías: Espacio Encuentro de Mujeres



Diciembre 2020.

PRESENTACIÓN

Se presenta a continuación una guía para el autocuidado personal y organizativo en el Espacio de Encuentro de Mujeres.

La misma toma en cuenta las delimitaciones establecidas en los Términos de Referencia de esta consultoría. Se nutre también de lo que la consultora a cargo conoce sobre las dinámicas organizativas internas del EEM, por haber acompañado durante varios años los procesos de formación en economía feminista desarrollados por la organización. Asimismo, toma en cuenta las constataciones y valoraciones sobre las prácticas de autocuidado personal y el cuidado mutuo realizadas en la sistematización de los diez años de vida de Espacio Encuentro de Mujeres.

Esta guía contiene un primer apartado de carácter conceptual sobre los temas del cuidado, el cuidado mutuo y el autocuidado. Esto con el fin de fijar un horizonte conceptual y político sobre estos tres temas y prácticas y sus interrelaciones. Se incluye también una reflexión sobre los desafíos a las mujeres y a los procesos organizativos que la pandemia ha venido planteando a los cuidados, el cuidado mutuo y el autocuidado.

Seguidamente se desarrollan propuestas concretas para incorporar la dimensión del autocuidado y del cuidado mutuo en la formulación y ejecución de proyectos y en la organización cotidiana del trabajo y de la acción política cotidiana de Espacio Encuentro de Mujeres.

I. ACARICIANDO LOS CONCEPTOS: CUIDADO, AUTOCUIDADO, CUIDADO MUTUO Y TIEMPOS.

El cuidado cómo condición de posibilidad de la vida y de la vida humana.

El cuidado es una necesidad humana y de todos los seres vivos. Animados e inanimados. Está relacionado con los niveles de dependencia o autonomía de las diversas especies respecto de otros seres de su misma especie. Es por eso que el cuidado mutuo fue una clave para la sobrevivencia de la especie humana durante las primeras etapas de la historia de la humanidad. Y sigue conservando su vigencia cómo necesidad radical de la especie, aunque no siempre se visibilice y se comprenda.

El cuidado es en principio y fundamentalmente una necesidad natural. Orientada a garantizar la existencia. Pero es también una necesidad social.

El cuidado es una necesidad en todas las etapas de la vida humana. Las crías de los seres humanos son las crías de las y los mamíferos, que requieren más cuidados al momento de nacer. Además, a diferencia de otras especies, dependen de otros seres humanos durante muchos meses para garantizar su sobrevivencia. A lo largo del ciclo de vida de los seres humanos la necesidad de cuidado se mantiene en distinto grado, bajo la forma de autocuidado o de cuidado de otros y otros.

El alargamiento de la esperanza de vida y los cambios en la pirámide poblacional, están planteando de

manera dramática las necesidades de cuidado de las personas adultas mayores. Lo mismo que los grupos de personas – cada vez mayores – con necesidades de cuidado dadas las consecuencias del estilo de vida, que se traducen en enfermedades crónicas.

Las y los seres humanos necesitamos cuidados en el bienestar y también cuándo las condiciones de reproducción y sustento de la vida, tanto las tangibles cómo las intangibles, se ven menoscabadas por la discapacidad, la enfermedad, los procesos de envejecimiento sin condiciones sociales, económicas y afectivas o con ellas menoscabadas y por condiciones propias que se van estableciendo en el envejecimiento y la longevidad.

Es por eso que se afirma que los cuidados son una necesidad de los seres humanos en la abundancia y en la carencia. No se cuida sólo en la enfermedad y en la discapacidad. Se cuida también en la salud y en la abundancia.

El cuidado y su satisfacción en los seres vivos.

La necesidad de cuidado – de la abundancia y de la carencia – se satisface fundamentalmente con la dedicación de tiempo y trabajo para sí misma o para otras personas o seres vivos.

El cuidado profundo tiene que ver con la posibilidad de ir construyendo un proyecto de vida y una vida personal y de relaciones, en la cual las personas y particularmente las mujeres nos sintamos satisfechas y a gusto. Más que de acciones aisladas, se trata de una vida y un proyecto de vida en el que deseamos estar. Por supuesto, esta posibilidad no está al alcance de las grandes mayorías de mujeres, cuyos proyectos de vida a menudo están condicionados por clasismo, el racismo y otras opresiones que colonizan sus vidas.

El cuidado no se puede equiparar al acceso a bienes y servicios mercantiles. Sino que consiste sustantivamente en la decisión política y subjetiva, de reorientar tiempo y recursos – materiales, afectivos, simbólicos, financieros – hacia sí misma o hacia otras personas o seres vivos que lo requieren.

Eso no significa que el cuidado no pueda estar mediado por la compra de bienes y servicios en el mercado. Pero su énfasis ético y político no está ahí. Se ubica en primer lugar en el ámbito de la libertad personal para orientar sus bienes afectivos, materiales y simbólicos en esta dirección. Hacia sí misma o mismo o hacia otras personas o seres vivos que lo necesitan.

Las mediaciones del cuidado en sociedades heteropatriarcales, racistas y clasistas.

El heteropatriarcado ha construido a las mujeres cómo seres para otros. Con proyectos de vida consolidados alrededor de una ética de sacrificio y de plus trabajo. Por eso los proyectos de vida de las mujeres suelen ser tener una familia, cuidarla y ver “salir adelante” a sus parejas y a sus hijos e hijas.

La subjetividad de las mujeres en general, ha sido construida en torno al des-cuidado propio, a la inmolación y al sacrificio. Las mujeres somos construidas como “seres para otros”. También para “otras”, pero en menor grado. Porque las propias mujeres tenemos exigencias de sacrificio muy altas hacia las otras mujeres. Sean madres, hijas, hermanas, compañeras o amigas.



La subjetividad de las mujeres, de manera particular, está construida en el heteropatriarcado en torno a las adicciones a estar siempre ocupadas, a la sensación de la carencia de tiempo, a las prisas y a cuidar de las y los demás. Las adicciones son formas heteropatriacales de desconexión consigo misma y mismo.

En cuanto a las mujeres y posiblemente para todas personas que vivimos en un sistema capitalista neoliberal, que deposita la vida en el mercado y en el acceso a los bienes en ese espacio, no siempre se dispone de tiempo y recursos suficientes para orientarlos hacia el cuidado propio o de otras personas. Es decir que la posibilidad del cuidado entendido de esta forma, está mediada por las condiciones materiales de vida de las personas. De tal forma que no es posible definir estándares rígidos que no tomen en cuenta estas realidades.

Los proyectos de vida y la vida de las grandes mayorías de mujeres son lugares de insatisfacción y de no cuidado, en virtud de las opresiones que viven a lo largo de su vida. Una de ellas, es la opresión de clase, que convierte a grandes contingentes de mujeres en trabajadoras asalariadas, trabajadoras domésticas o integrantes del sector informal de la economía. Cuya vida personal está gobernada por el trabajo remunerado y la ética que la misma comporta.

El racismo, el adultocentrismo y el edadismo son también tres formas de opresión que gobiernan la vida de las mujeres negras, indígenas, jóvenes y adultas mayores y que limitan de manera dramática la posibilidad de construir proyectos de vida y vidas que merezcan ser vividas y de las que no se quiera escapar.

Opresiones que se imbrican de manera perversa con las opresiones de clase. Haciendo que a menudo, las mujeres que menos posibilidades tienen de consolidar proyectos de vida satisfactorios, sean las mujeres negras, indígenas y empobrecidas.

Cuidado, autocuidado y cuidado mutuo.

Estas tres prácticas están íntimamente vinculadas. Sobre todo el cuidado y el autocuidado. En todo caso, estos tres aspectos implican de alguna forma una acción política personal y colectiva de quitar tiempo, trabajo y cuidado dedicado a otras y otros, para dedicarlo a nosotras mismas o para compartirlo con otras y otros. Conducta que no sólo no es valorada socialmente, sino que es muy censurada.

Es importante recalcar que el autocuidado tiene una expresión muy limitada y empobrecedora si se homologa al consumo personal de bienes y servicios mercantiles. Independientemente de su naturaleza. No se sataniza esta práctica pero sí se identifica cómo muy insuficiente.



El cuidado mutuo tiene cómo condición el cuidado y el autocuidado. Nadie puede sustituir la decisión personal de cuidarse y autocuidarse. Recibir cuidado de otras personas debe ser siempre una práctica fundada en la libertad para recibirla o rechazarla. No se puede imponer.

Los tiempos de cuidados, las lógicas mercantiles y la división sexual del trabajo.

Es importante preguntarse por las nociones y conceptos de los tiempos, así como lo hemos hecho con los cuidados. Para poder identificar entonces qué estamos entendiendo por los tiempos que dedicamos a los cuidados.

En las sociedades modernas y post-modernas, las nociones y la experiencia del tiempo están muy marcadas por la ética de los tiempos “productivos” o de mercado y por la subjetividad que en torno a esto se construye. La vida personal, familiar o privada – cómo se la denomina – se la considera reproductiva. De alguna forma se asume que no produce valor. Si acaso, produce valores de uso, pero nunca, valores de cambio.

Estos tiempos más bien son conceptualizados y vividos cómo tiempos privados – en contraposición a lo público – o en el mejor de los casos cómo vida cotidiana. Aunque no necesariamente han sido conceptualizados cómo los tiempos de los cuidados.



Sin embargo a raíz de la pandemia del Coronavirus se ha producido un cambio en la organización social del trabajo y de la producción, que ha profundizado aún más la subordinación de los tiempos domésticos, de cuidados, reproductivos, a las lógicas del mercado.

La pandemia del COVID 19, por medio del teletrabajo y del desplazamiento de la educación formal a los hogares y las familias, ha penetrado los tiempos de reproducción de la vida, subsumiéndolos aún más. Las lógicas y la subjetividad del mercado – con sus tiempos, sus formas, su ética y su estética – han impregnado completamente los tiempos de la reproducción de la vida.

Si siempre el mercado ha marcado los tiempos de las personas, de las familias y de los colectivos, en el contexto de la pandemia los marca mucho más. La pandemia, por medio del teletrabajo, ha roto de manera violenta y flagrante y sin oposición alguna, la jornada de ocho horas laborales que tantas luchas y sangre ha costado a las sociedades y a la población trabajadora. En otros momentos, una posibilidad de esta naturaleza hubiera sido motivo de movilizaciones multitudinarias en las calles. La flexibilización laboral se profundizó con la pandemia.

De tal forma, que estas lógicas de invasión de la vida y los tiempos cotidianos posiblemente dejarán huellas físicas y psicológicas en los cuerpos y en las personas. Lo que a la postre implica que los tiempos de los cuidados han sido desplazados y resemantizados por los tiempos de la producción, profundizando aún más la división sexual del trabajo.

Visibilizar, desnaturalizar e historizar los cuidados.

Es importante sospechar de las prácticas de autocuidado y cuidado mutuo que depositan la satisfacción de esta necesidad en el mercado y que presentan las propuestas de cuidado y

autocuidado cómo invenciones y prácticas sin historia.

Las mejores prácticas de cuidado, autocuidado y cuidado mutuo tienen largas tradiciones históricas y suelen ser conocimientos y descubrimientos anónimos y creados o descubiertos en colectivo. Por ejemplo nos referimos a las prácticas ancestrales en el campo de la medicina en sus distintas expresiones y ramas, de la agricultura y de la alimentación. Generalmente corresponden al conocimiento que hay en la raíz de las prácticas ancestrales de los pueblos originarios que cuidan la vida y la Madre Tierra.

Parte de ese acervo colectivo de las mujeres lo constituyen las prácticas de autocuidado y cuidado mutuo aprendidas de “las abuelas” y transmitidas de generación en generación cómo un conocimiento anónimo y colectivo. Es una historia de género que es importante recuperar y cuidar. Las ancestas desarrollaron prácticas culinarias, médicas y de resguardo de la salud que fueron severamente penalizadas en ciertas etapas de la historia de la humanidad. Las abuelas lo hicieron y lo transmitieron pero no lo vivieron cómo un acto político.

También es importante desnaturalizar e historizar las prácticas y propuestas sobre todo en el campo del autocuidado. Así cómo visibilizar los saberes que se van descubriendo en colectivo. La clave de producción y de acceso a dichos saberes es colectiva, comunitaria y de género.

Es necesario desnaturalizar la idea de que todo “lo natural” es bueno. Ya que la Madre Tierra y la Creación en su conjunto contienen el bien y el mal; la vida y la muerte. De tal forma que la clave está en el ejercicio del discernimiento, que se hace en colectivo. Cómo mujeres y cómo pueblos. Las claves de discernimiento se descubren y ejercitan en colectivo.

Cómo pasar el agua de un vaso a otro... la crisis de los cuidados.

Las sociedades heteropatriarcales, neoliberales y racistas han empezado a experimentar lo que se ha denominado "la crisis de los cuidados". Eso significa que ni las mujeres ni la Madre Tierra podemos sostener los cuidados que la vida en el planeta necesita en sus diversas expresiones. Porque la capacidad de cuidado, autocuidado y cuidado mutuo no es ilimitada. Es cómo el agua en el planeta...no hay más cuerpo, más tiempo, más energía que la que hay. Por eso la capacidad de cuidado a su vez, hay que cuidarla.

La crisis de los cuidados afecta fundamentalmente a las mujeres de los sectores populares y a los sectores pobres y empobrecidos de nuestras sociedades. Es por eso que también podemos indicar que la crisis de los cuidados ha sido racializada, ya que tiene una expresión mucho más profunda en las mujeres negras e indígenas. La crisis de los cuidados es racista, sexista y aporocida.

En el plano personal, las mujeres evidenciamos la crisis de los cuidados en el descuido de la alimentación, del bienestar físico y en la falta de descanso. También en la pérdida de la salud y en la naturalización de las enfermedades del estilo de vida o enfermedades crónicas cómo se ha dado en llamar. Es así, cómo el autocuidado se homologa con la medicalización de los cuerpos.



La crisis de los cuidados tiene también una expresión importante en la dificultad para reconocer y hacerse cargo de la vulnerabilidad de los cuerpos y de las personas y para reconocer la necesidad de interdependencia en los cuidados. Reconocer la vulnerabilidad suele provocar miedo e inseguridad. Reconocer el miedo, el cansancio, el hambre, el sueño y el dolor, son capacidades que han sido debilitadas por el sistema capitalista, neoliberal, heteropatriarcal y racista. Muchas personas y entre ellas especialmente las mujeres, no logran reconocer las señales de cuerpos cansados y enfermos. Sino hasta el momento en que colapsan.

Romper la falsa dicotomía entre personas cuidadoras y personas que necesitan cuidados.

El mercado y la subjetividad heteropatriarcal, neoliberal y capitalista ha instalado en la subjetividad colectiva una falsa dicotomía entre persona que cuidan y personas que necesitan cuidados. Esto partiendo de la concepción ideológica de que los únicos cuerpos que necesitan cuidados son los de las crías humanas y los de las personas enfermas.

Esta ética se afina en la visión ideológica de la independencia de las personas y de los cuerpos. Sin embargo, sabemos que todos los cuerpos, durante todas las etapas del ciclo de vida, necesitan cuidados. La vida, especialmente la humana, es interdependiente en los cuidados.

Desde esta lógica se crea esta falsa dicotomía, que es necesario develar y denunciar. Todas las personas, especialmente las humanas y todos los seres vivos, necesitamos cuidados en todas las etapas de la vida. En la salud y en la enfermedad.

Los cuidados y la imbricación de las opresiones.

El sistema heteropatriarcal, neoliberal y racista encuentra su arraigo en la subjetividad de los seres humanos y humanas, al desconectarlos y enajenarlos de sus necesidades. Las adicciones son parte de este proceso perverso de desconexión. Que pone a las personas en la disposición de inmolarse ante la demanda de producción del mercado – por medio del trabajo pagado- y de la expropiación del trabajo doméstico y de cuidado, realizado mayoritariamente por las mujeres. Porque a pesar de la desconexión, las personas siguen sintiendo sus necesidades aunque no las puedan objetivar y traten de satisfacerlas consumiendo en el mercado.

Una expresión de esta desconexión la constituyen las adicciones. Entre ellas, de maneras especiales la adicción al estar siempre ocupadas y a cuidar de otras y de otros. Adicciones que afectan también a los hombres, pero en menor grado. Y la adicción a comprar, cómo parte de la necesidad de sentirse parte de algo...aunque sea el mercado.

Otra expresión de este sistema heteropatriarcal, neoliberal y racista es la generalización y la creación de "modelos" ó prototipos. Que así cómo desde la misoginia y la ginopia esconden la realidad de las mujeres, también establecen generalizaciones y prototipos de las mujeres. Estableciendo, en virtud del racismo cómo sistema de opresión, que "la mujer" - en singular y en plural – es blanca, adulta, heterosexual, madre, está incorporada al mercado de trabajo y tiene ingresos. Y además tiene creencias religiosas, que suelen corresponder a la religión oficial.

Es así, con respecto al tema de los cuidados y del autocuidado, a menudo establecemos estándares racistas y clasistas. Que ignoran y encubren las opresiones de clase, de raza y de diversidad sexual.

Los estándares que establecemos a menudo depositan los cuidados en el mercado y fomentan los estereotipos de que “las mujeres somos todas iguales y necesitamos lo mismo.” Y que además, encubren la realidad de que no todas las mujeres podemos procurarnos el autocuidado de la misma forma y con las mismas posibilidades.

La culpabilización despolitiza.

El sistema heteropatriarcal, racista y neoliberal sigue descansando sobre la base de la explotación del trabajo humano y de la Madre Tierra. Y en cuanto a las mujeres, se nutre además del déficit profundo de autocuidado y cuidado mutuo que padecemos las mujeres.

Ampliando en este caso los niveles de explotación, ya que en mayor o menor grado, las mujeres de todas las clases sociales, edades, etnias y pueblos, salvando las diferencias que establece la clase social, todas sin excepción aportamos una dosis de trabajo no reconocido ni valorado.

De tal forma, que el auto descuido y los déficits de cuidado no pueden ser puestos en el lugar de la culpa. Lo que se culpabiliza se despolitiza y se pierde cómo espacio para la transformación.



II. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LOS CUIDADOS EN EL ESPACIO DE ENCUENTRO DE MUJERES.

Planificación y formulación de proyectos con un sello de cuidados.

Los criterios para la valoración de los tiempos personales y colectivos Planificar las acciones del EEM y formular proyectos con un **sello de los cuidados** implica hacer un esfuerzo colectivo consciente para no valorar los tiempos y la disposición de los recursos humanos con una ética mercantil, en el sentido de suponer que los tiempos “libres”, no mercantiles, de “no generación de ingresos” son los tiempos siempre disponibles para la acción colectiva y para la militancia política feminista. Y que precisamente por eso, son escasos y se debe maximizar su uso.

Esta ética debe ser aplicada tanto a la valoración de los tiempos de las personas que ejecutan los proyectos cómo de las participantes en las actividades que se organizan y realizan. Debe ser clave para definir los objetivos de los proyectos y de los planes de trabajo internos y la carga de actividades individuales y colectivas.

Cuentas y contabilidad con sello de los cuidados.

Desarrollar todos los mecanismos necesarios a nivel contable y de la actividad cotidiana del EEM para contar con una “cuenta satélite” en la que se registran todos los tiempos que supone cada actividad: los pagados en jornadas laborales pactadas y lo no pagados. Esto tanto en espacios de planificación cómo de ejecución de actividades del EEM.

Realizar actividades de formación y entrenamiento para aprender a desagregar todas las sub-actividades o actividades previas o simultáneas, que demanda una actividad concreta para ser ejecutada. Explicitar las actividades que se realizan de manera sucesiva y simultánea. Contabilizar los tiempos que supone cada una no sólo en términos del trabajo manual sino del trabajo intelectual.

Se trata de un ejercicio similar al que se pretende hacer en cuanto al trabajo doméstico y de cuidados cuando se afirma que es un trabajo de generalista, pero también de especialista. Y que en términos de los tiempos, hay tareas que se realizan de manera sucesiva en el tiempo, pero otras de manera simultánea. Y que finalmente, los tiempos cronológicos son mucho más complejos si se los "mide" y valora desde esta mirada.

Abrir una "cuenta satélite" a cada una de las integrantes del EEM, que participan habitualmente en las actividades internas o con otras mujeres, en la cual se registre el aporte de tiempo personal. Ya sea pagado o no. Incluyendo los cálculos de tiempos dedicados, tal como se describe en el párrafo anterior. Incorporar en dicha cuenta los tiempos de traslado y de alimentación de las personas, sean pagadas o no.

Expresar los resultados de ambas cuentas – la general y las personales – en dinero, tomando como base el salario mínimo *minimorum* de las categorías laborales a las que corresponden las actividades que se realizan en el EEM.

Establecer conversaciones con las agencias de cooperación para incluir estos datos en los presupuestos de los proyectos y en los informes contables. Explicar la planificación con **Sello de los Cuidados ante los donantes.**

Realizar actividades formativas de entrenamiento para estos registros que supone la realización de cada actividad. Y eventualmente realizar actividades formativas y de intercambio sobre los resultados de la experiencia.

Ejecución de los proyectos y las actividades.

Para efectos de la ejecución de actividades propiamente dichas, se propone monitorear permanentemente el registro de las cuentas satélites personales en todas las actividades que se realicen. Garantizando la cuantificación de los tiempos de traslado y de alimentación.

Establecer límites máximos de trabajo diario/ semanal por persona, ya sea pagado o no. Esto independientemente de que se trate de personas jóvenes.

Realizar acciones efectivas para no establecer estándares diferenciados en términos de la exigencia de trabajo entre las personas pagadas y las voluntarias, que participan en las actividades del EEM. Estimular el autocuidado de manera indiscriminada, para integrantes del EEM de todas las edades y condición socioeconómica.



Impulsar acciones afirmativas, cómo la delimitación de los aportes en trabajo, para integrantes del EEM con situaciones de enfermedad y de deterioro de la salud.

Establecer cómo acción afirmativa, la responsabilidad de TODAS LAS PARTICIPANTES en las actividades organiza el EEM, de plantear abiertamente sus límites de horarios para el transporte público y para el regreso a sus viviendas y territorios.

Establecer la norma de que las personas que tienen retirarse por dichas razones, deben hacerlo por su propia iniciativa, sin esperar a que las actividades concluyan. Esto en caso de que se alarguen.

Estimular a las participantes en las actividades formativas, de incidencia política o en las tareas ordinarias del EEM a que planteen abiertamente sus límites de horarios para el transporte público, las responsabilidades familiares, sus problemas de salud ó necesidades especiales de alimentación o de estancia en el lugar. Cómo por ejemplo sus alergias, su tolerancia al aire acondicionado, etc. o para el regreso a sus viviendas.

La organización del trabajo cotidiano.

Incentivar la elaboración de PLANES PERSONALES DE AUTOUIDADO. Para tales efectos, el EEM brindará una capacitación e instrumentos para elaborarlos. Asimismo, se hará una valoración trimestral de dichos planes y la realización de actividades colectivas para compartir las valoraciones de los mismos, los aprendizajes y para desarrollar el apoyo mutuo en la mejora de las prácticas personales de autocuidado. En los anexos de esta guía se incluye un instrumento cómo sugerencia para la elaboración y valoración de los planes personales de autocuidado.

Se firmará un PACTO COLECTIVO POR EL AUTOCUIDADO Y EL CUIDADO MUTUO. Para tales efectos, el Espacio Encuentro de Mujeres preparará una propuesta que presentará a todas sus integrantes y se procederá a la firma. Este pacto se revisará una vez al año para adecuarlo a los cambios en la coyuntura del trabajo del EEM y de la situación de sus integrantes.

Se establecerán regulaciones de carácter obligatorio para los desplazamientos nocturnos y de madrugada que se deban realizar para atender actividades del EEM fuera de Ciudad de Panamá. Las regulaciones implican la prohibición de viajar de noche y de madrugada así como la garantía de recursos financieros para cubrir los alojamientos necesarios.

Establecer límites máximos de trabajo diario/semanal por persona, ya sea pagado o no. Esto independientemente de que se trate de personas jóvenes.

Visibilizar y reconocer la diversidad de situaciones personales en términos de las responsabilidades familiares, de la maternidad, del cuidado de personas dependientes y de si se tiene pareja o no. Incentivar en cada caso, a que en primer lugar la persona que vive dichas situaciones establezca los límites de sus aportes en tiempo y trabajo a la actividad colectiva del EEM.

Establecer un sistema de incentivos para las personas que logran poner límites a su compromiso y tienen resultados positivos en cuanto al seguimiento de sus planes de autocuidado.

Diseñar mecanismos de apoyo mutuo para situaciones especiales a nivel personal y familiar, sin generar recargos de trabajo.

III. PLAN PERSONAL DE AUTOCAUIDADO.

Se presenta a continuación una propuesta de PLAN PERSONAL DE AUTOCAUIDADO, con un instrumento para la valoración continua de su cumplimiento y avances.

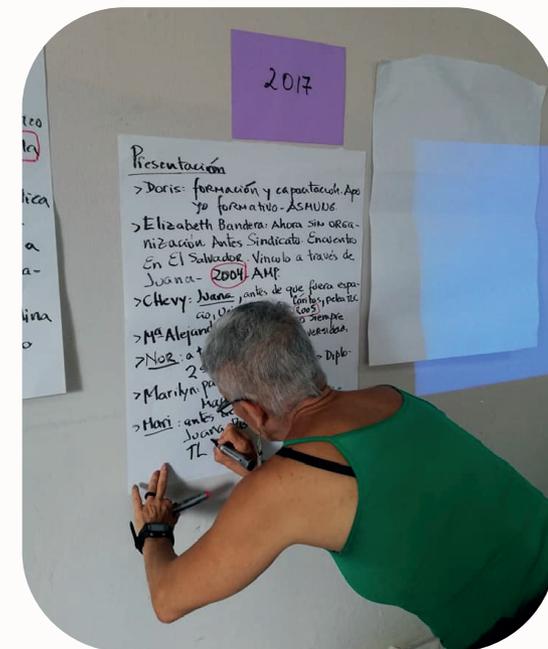
Cada práctica de autocuidado será valorada inicialmente con el criterio del "semáforo". En rojo están las prácticas que consideramos que nos ponen en riesgo y que evidencian de manera clara un DÉFICIT DE AUTOCAUIDADO. En amarillo, están las prácticas de autocuidado que se encuentran en el límite de la carencia y en riesgo de ponernos en una situación de déficit. Y en verde, vamos a identificar las prácticas de autocuidado que evidencian niveles importantes de satisfacción en la necesidad de autocuidado.

PRÁCTICA DE AUTOCAUIDADO	VALORACIÓN DE CUMPLIMIENTO/AVANCE		
	ROJO	AMARILLO	VERDE
1. Respetar las horas de alimentación.			
2. Alimentarme de manera adecuada para mi edad, mi salud, mis gustos y mis padecimientos.			
3. Hidratarme durante el día.			

4. Realizar actividad física para cuidar mi peso, mi masa muscular, mi masa ósea y mi flexibilidad.			
5. Respetar las horas de sueño necesarias para mi edad, mi salud, mis padecimientos.			
6. Cuidar el funcionamiento de mi intestino y de mis riñones (defecar y orinar).			
7. Dedicar tiempo al ocio.			
8. Mantener al día mis controles de salud: papanicolau, mamografía, exámenes de laboratorio (colesteroles, exámenes de sangre y orina, heces, control de peso, presión arterial, etc.), peso, estado de mi dentadura y de mi vista.			
9. Dar seguimiento con constancia a los trastornos crónicos de mi salud, haciendo las terapias y visitando al médico o especialista en salud de manera responsable.			
10. Atender con diligencia los trastornos temporales de salud que se me presentan. Buscar ayuda y consejo de manera oportuna.			

11. Atender y acompañar mi menopausia y mi menstruación.			
12. Atender mis relaciones personales y familiares.			
13. Dedicar tiempo a mi salud sexual (relaciones sexuales constantes y satisfactorias, autoerotismo, etc.)			
14. Atender mis necesidades de hacer las cosas que me gustan (leer, pasear, viajar, pintar, hacer cerámica, etc.)			
15. Identificar con claridad el cansancio físico y mental personal y detener la actividad.			
16. Detener la actividad que realizo, respetando mi cansancio físico y mental.			
17. Poner límites a las demandas de cuidado de otras personas de mi familia (hijas/os, pareja, nietas/os)			
18. Dedicar tiempo y recursos a mi autocuidado.			
19. Limitar al tiempo dedicado al trabajo doméstico.			
20. Hacer mis ahorros y manejar "mi dinero" con privacidad.			

21. Dedicar tiempo y recursos a formular y alimentar mi "Plan de Vida".			
22. Contar con el apoyo de otras/os para mi autocuidado.			
23. Mejorar mi capacidad para defender el tiempo y los recursos para mi autocuidado.			
TOTALES			



IV. UN SISTEMA INTERNO DE INCENTIVOS PARA EL AUTOCUIDADO Y EL CUIDADO MUTUO:

Los bonos de autocuidado.

En atención a todo lo planteado en esta guía, las personas a cargo de la coordinación de Espacio Encuentro de Mujeres realizarán acciones orientadas a dar contenido, material a un sistema de **BONOS DE AUTOCUIDADO** que se darán cómo incentivo a las integrantes de la organización que hayan tenido un mejor desempeño en el monitoreo anual de su autocuidado. Y en segundo lugar para aquellas que hayan logrado mejorar cuantitativamente y cualitativamente sus niveles de autocuidado.

Los **BONOS DE AUTOCUIDADO** serán reconocimientos simbólicos o materiales que se entregarán una vez año cómo incentivo para el autocuidado. En el plano simbólico, entre las posibilidades se encuentran certificados personales de reconocimiento. En el plano material se pueden expresar en bienes y servicios de cuidado personal, de la salud, de la educación y de la recreación que puedan ser gestionados cómo regalías para la integrantes del EEM. Por ejemplo, consultas médicas, masajes, libros, paseos, entradas para el cine, matrículas gratuitas en cursos, etc.





**PAUSAR, DESCANSAR Y SANAR PARA SEGUIR LUCHANDO.
EL AUTOCUIDADO TAMBIÉN ES UN ACTO REVOLUCIONARIO.**