

vuelta de tuerca

Por Sergio Carneros
(sergio.carneros@hotmail.com)

Autocuidado, ¿para qué y para quién?

Me llena de emoción que en este número de la revista demos una vuelta de tuerca al autocuidado. En el mundo de la educación estamos siempre mirando al otro, pensando en educar, o cuando pensamos en nosotros mismos lo hacemos únicamente pensando en capacitarnos, pero casi nunca en cuidarnos.

Les aviso que este artículo será una gran vuelta de tuerca, posiblemente dolorosa.

Vamos a comenzar hablando del tipo de autocuidado que desde algunos años está en auge: yoga, meditación, fitness, fármacos, terapias, cremas, alimentos bio, complejos vitamínicos, complementos nutricionales, ecoproductos...

Todo ello impulsado por el mercado (el capitalismo), que ha encontrado en este sector una fuente de recursos importante, segura, adictiva, bien vista, y que no se opone al sistema hegemónico al generar individualismo, egocentrismo, inmovilismo social y, sobre todo, consumismo.

Les invito a que lean detenidamente estas noticias:



Política y Normativa - Encuentro profesional

La industria del autocuidado consolida su apuesta por la innovación, la digitalización y la sostenibilidad

Así se ha puesto de manifiesto durante el 58º Encuentro Anual de la Asociación Europea del Autocuidado (Aesgp), celebrado en Madrid.



Nancy Colier LCSW, Rev.

COMPORTAMIENTO DE LOS CONSUMIDORES

Cómo la industria del autocuidado podría estar dejando exhaustas a las mujeres

El autocuidado se ha vuelto un "deber" más en la lista de pendientes.

5 de diciembre de 2022 | Revisado por Vanessa Lancaster

PlantaDoce.

EMPRESA ENTREVISTA PÚBLICO ADN SALA DE ESPERA

Los productos de autocuidado, motor de crecimiento de las farmacias españolas

En los primeros ocho meses del año, la facturación del mercado de *consumer health* se incrementó un 2,6% interanual. Por otra parte, la variación referente a los medicamentos fue del 1,2%, según los últimos datos publicados por Iqvia.



Volver a todas las noticias

31 MAY 2021 | 5 MIN LECTURA

El mercado de autocuidado de la salud llegará a niveles pre-Covid en 2022 y 2023

Por categorías, los suplementos a base de vitaminas y minerales (+13,1 %) y los productos para el cuidado de la piel (+8,9 %) han sido los que más crecieron el año pasado.

Las nuevas vacaciones inteligentes: retiros para adquirir nuevos hábitos que aumentan la productividad

La relación entre vacaciones y productividad está más cerca de lo que parece. Porque si bien las primeras sirven para desconectar del trabajo, también nos ayudan a desbloquear y recargar pilas para volver a la oficina más productiva. Ahora bien, la fórmula de tumbona y sombrilla no es suficiente. Si de verdad quieres notar un aumento de tu productividad prueba con los retiros, unas vacaciones alternativas con las que incorporarás rutinas a tu día a día durante todo el año.

REPORTAJE

Meditación, zen, yoga, reclusión en monasterios... crece la huida del ruido

Retiros de meditación sin palabras ni gestos, 'mindfulness', zen, yoga, reclusión en monasterios, alejamiento en lugares aislados... Viaje a un fenómeno social que crece día a día, acompañado de toda una explosión editorial.

Entonces, ¿consumir productos o servicios para autocuidarse es malo? Ni bueno ni malo. Pero antes de comprar comida bio, ir a un retiro, tomar cualquier fármaco, utilizar herramientas psicológicas, deberíamos detenernos y tomar conciencia sobre nosotros mismos y nuestro entorno para entender qué necesitamos cambiar de nuestra vida (1) y/o qué necesitamos cambiar del sistema (2):

Abordemos lo segundo (2), cambiar el sistema. La situación actual de desmantelación de los estados de bienestar y de los servicios públicos, los esfuerzos para desarticular los vínculos comunitarios y solidarios y las atrocidades generadas por la desigualdad y el neoliberalismo

han trasladado al individuo responsabilidades y presiones para autocuidarse. ¿Se tratará de autocuidarse o de morir?

Es decir, aterrizando esta idea en educación, ¿autocuidarse para poder trabajar con cincuenta y dos estudiantes en un aula? ¿Autocuidarse para aceptar que la mayoría acabe en la pobreza sin ninguna oportunidad?

¿Autocuidarse para poder trabajar con cincuenta y dos estudiantes en un aula? ¿Autocuidarse para aceptar que la mayoría acabe en la pobreza sin ninguna oportunidad? ¿Autocuidarse para ser docentes sin haber estudiado una carrera universitaria de educación?

¿Autocuidarse para ser docentes sin haber estudiado una carrera universitaria de educación? ¿Autocuidarse para poder trabajar sin los recursos necesarios? ¿Autocuidarse para aguantar un ambiente escolar violento y de desconfianza?

O si quieren, aterricemos esta misma idea en temas sociales: ¿Autocuidarme portando un arma para responsabilizarme de mi protección? ¿Autocuidarme para que no tenga que utilizar un sistema sanitario ineficiente? ¿Que cada mujer se autocuide para no ser violada?

Demasiado dura es la realidad: promover el autocuidado para no afrontar cambios en el sistema.

En referencia a la primera necesidad (1), cambiar nuestra vida, aunque parezca la parte más fácil, será siempre la más compleja. Desde mi punto de vista, es necesario trabajar en dos aspectos:

1. Conocer nuestra mochila (toda nuestra experiencia, cultura, herencia, miedos, deseos...). Descubrir por qué soy quien soy, por qué estoy donde estoy, qué siento, cómo soy, por qué me comporto así. Es difícil cuidarse sin conocerse, pues el primer daño nos lo estamos haciendo a nosotros mismos. Conocer nuestra mochila, aceptar o cambiar desde la conciencia y la sinceridad nos hará mejores educadores, mejores parejas, mejores amigos...

2.Cuál es la vida que queremos o cuáles son nuestros objetivos de vida. Es muy posible que no estemos cuidando de nuestros sueños, de nuestros objetivos, de las emociones que queremos vivir, de lo que queremos construir.

Es importante que definamos nuestro futuro desde la responsabilidad colectiva, desde la sinceridad con nosotros mismos y nuestras propias capacidades, y desde la originalidad de saber que nuestra vida es única (las redes sociales hacen difícil que nos imaginemos la vida de otros). De esta manera podremos vivir una vida más coherente y, en realidad, no hay mejor autocuidado.

Descubrir por qué soy quien soy, por qué estoy donde estoy, qué siento, cómo soy, por qué me comporto así. Es difícil cuidarse sin conocerse, pues el primer daño nos lo estamos haciendo a nosotros mismos.

Demasiado duro es conocerse y cambiar nuestra vida en busca de la coherencia. Pero será más duro vivir insatisfecho e infeliz.

Ahora, les pido que abandonemos el concepto de autocuidado relacionándolo con una perspectiva individualista, como hicimos al inicio (con el mercado del autocuidado), o de cómo sirve en ocasiones para tapan el egoísmo y la falta de solidaridad (como también conocemos tantos casos).

Me gustaría entenderlo como un término que defina una postura política (porque toda decisión es política) que muestre una perfecta relación entre lo colectivo y lo personal. La famosa escritora afroamericana y feminista Audre Lorde (1988) afirmaba que “el autocuidado no es autoindulgencia, es autopreservación y un acto de batalla política”. Por ello, me gusta ver el autocuidado como una revolución individual básica para conseguir los objetivos colectivos.

Como resumen, cuando hablamos de autocuidado, me parece fundamental abordar los siguientes puntos:

- a. Autocuidarse no es necesariamente consumir productos y servicios del mercado. (Junto con los puntos b y c sabrás qué necesitas en realidad).
- b. Autocuidarse es saber quién soy (análisis de la mochila) y qué necesito (plan de vida), así cómo actuar con coherencia, sinceridad y compromiso.
- c. Autocuidarse es saber qué necesitamos cambiar en el sistema para garantizar nuestro bienestar (individual y colectivo) y trabajar para conseguirlo.
- d. Autocuidarse es actuar (educar, amar, trabajar...) desde la calidez, el bienestar y la sostenibilidad.

Para finalizar, y disculpen que me haya extendido con esta vuelta de tuerca, me gustaría puntualizar que sin autocuidado no podremos ser el educador o la educadora que deseamos. El tiempo nos agotará y no podremos cumplir con nuestro rol, ni tampoco modelar como ejemplo adulto.

Educamos mejor cuando nos autocuidamos individual y colectivamente. Cuando nuestro bienestar es pleno irradia a todo el ambiente educativo. No olvidemos que el autocuidado es responsabilidad individual y colectiva (ni deleguemos ni olvidemos).

El autocuidado es justicia.