

AUTOCUIDADO EN LAS MUJERES DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO





ENFOQUE TEÓRICO

EL AUTOCUIDADO:

DESDE LA ANTROPOLOGÍA MÉDICA

Es el conjunto de acciones que cada persona puede realizar en la vida diaria para potenciar su propia salud en las dimensiones física, emocional y social. Es el resultado de la acción de determinantes sociales, aspectos socioculturales, patrones familiares, experiencias previas y percepciones individuales.

DESDE LA PSICOLOGÍA

Se refiere a las concepciones que cada persona tiene sobre sí misma, la forma en que se valora y cómo le gustaría ser (el YO ideal).

DESDE LA SALUD PÚBLICA

Es la identificación de factores de riesgo y acciones específicas que llevarían a prevenir enfermedades.

DESDE LA TEORÍA DE GÉNERO

Es la capacidad de las mujeres para decidir sobre su cuerpo y su salud física, mental y emocional, en función del desarrollo humano como ser social, a partir de la reafirmación como persona, su crecimiento personal y sus necesidades.





RELACIÓN AUTOCUIDADO-GÉNERO

- ❑ Las personas implementan diferentes roles en sus vidas, que están reglamentados por normas construidas socialmente y que establecen formas de ser, de sentir, de hablar y pensar. Entre dichos roles están los de género, que históricamente han ubicado a las mujeres en una posición de exclusión y subordinación.
- ❑ Ser hombre o ser mujer marca una diferencia en la vida de las personas, en las enfermedades que padecen y cómo cuidan de su salud, en la esperanza de vida y en la manera de morir.
- ❑ Desarrollar y usar la capacidad de autocuidado depende de la historia personal, la cual está determinada por factores socioculturales, económicos, familiares y la pertenencia a uno u otro género.
- ❑ Todas las mujeres y hombres de diferentes edades, culturas, etnias, clases sociales y lugares, tienen una vivencia de género. Nacen dentro de un grupo social que determina cómo deben ser según su sexo (aspecto de diferenciación biológica). Por consiguiente, no todas las personas tienen las mismas experiencias de género, aún y cuando tengan el mismo sexo.





FACTORES DETERMINANTES DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD

FACTORES INTERNOS

Dependen de la persona:

CONOCIMIENTOS: Permite tomar decisiones informadas y optar por prácticas saludables o de riesgo.

VOLUNTAD: Es la fuerza interior para desarrollar una acción. Se integra con valores, creencias, aprendizajes y motivaciones.

ACTITUD: Es el convencimiento interno que lleva a actuar a favor o en contra, ante una situación determinada. Tiene que ver con los valores, los principios y la motivación.

HÁBITOS: Es la repetición de una conducta de la cual se apropia una persona o la repetición de una conducta que adopta una persona.

FACTORES EXTERNOS

No dependen de la persona:

CULTURA: Los comportamientos están arraigados en creencias y tradiciones, lo que dificulta adquirir nuevos conocimientos y adoptar nuevas prácticas.

GÉNERO: La identidad de género propicia diversas formas de autocuidado individual y/o colectivo en hombres y mujeres.

CIENTÍFICO Y TECNOLÓGICO: Implicaciones de los alimentos transgénicos en la salud humana.

ECONÓMICO, POLÍTICO Y SOCIAL: Requiere acciones gubernamentales, intersectoriales y/o ciudadanas como: servicios de salud, salarios, garantías jurídicas, etc.





LA CONDUCTA DEL AUTOCUIDADO

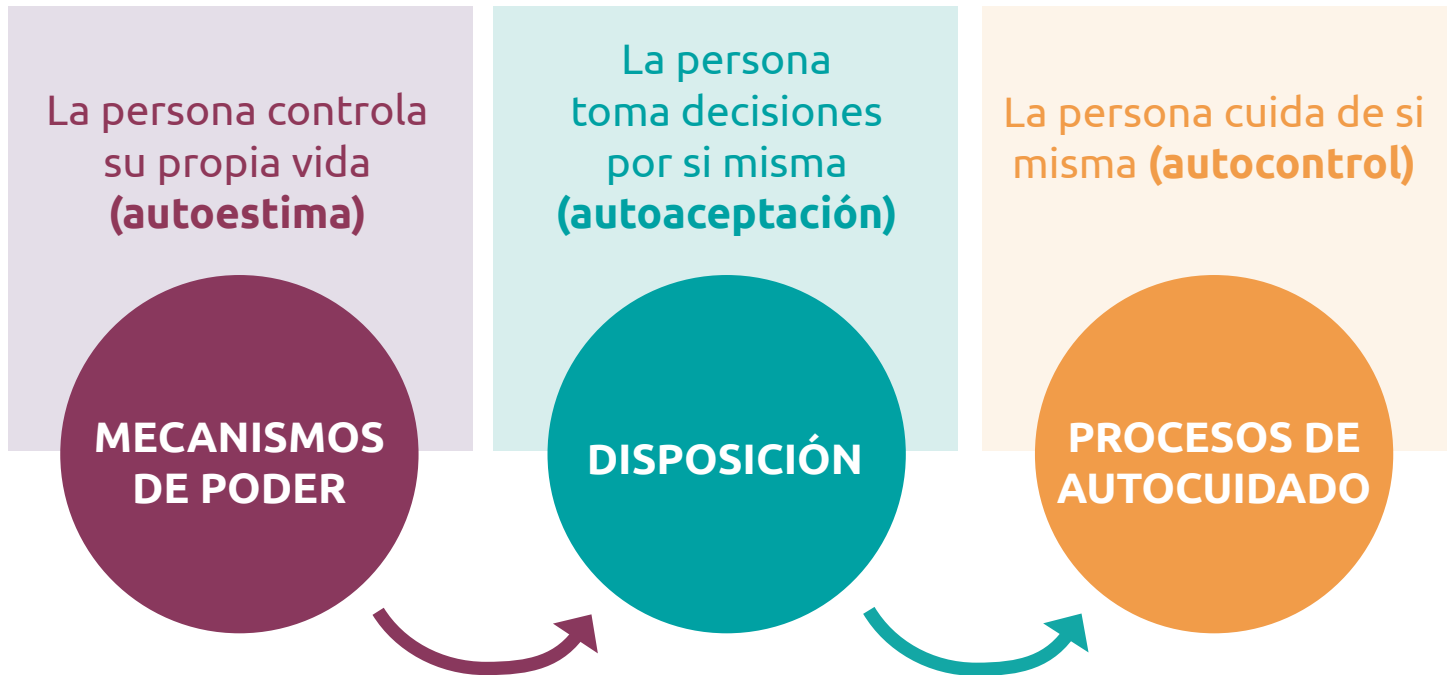


Considerando los factores que influyen en el autocuidado se puede decir que:

- ❑ El autocuidado es una actividad de la vida diaria caracterizada fundamentalmente por la intencionalidad de querer hacerlo.
- ❑ El autocuidado es una conducta humana, un comportamiento aprendido y tiene un carácter social, porque da lugar a interrelaciones.
- ❑ La complejidad de las historias de vida inmersas en valores, costumbres y prácticas culturales, políticas, socioeconómicas, religiosas, curativas, y de relaciones humanas, condiciona la manera y el momento de aprender a cómo cuidarse, así como tener comportamientos de autocuidado, en razón del género, la etnia y la clase social.



CAPACIDADES PARA EL AUTOCUIDADO





ÉTICA DEL CUIDADO DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO

- ❑ En todas las sociedades las personas han estructurado su vida y construido su cultura en torno a la diferencia sexual, por tanto, la sexualidad humana es histórica y revela relaciones jerárquicas de subordinación de género, clase, etnia y edad. Esta diferenciación de género discrimina el desarrollo y el proyecto de vida de las mujeres, las subordina en relación a los hombres y produce relaciones de dependencia y opresión.
- ❑ La filosofía feminista marca diferentes modos de entender la moralidad, de acuerdo a sus diferentes experiencias y realidades vividas. Es decir, que la existencia de distintas formas de razonamiento moral entre hombres y mujeres son también consecuencia de las construcciones de género, ya que a los hombres se les exige individualidad e independencia y a las mujeres se les impone el cuidado de los demás y personas dependientes. Desde esta posición de la ética y las normas morales que rigen la conducta humana, encontramos dos formas de comportarse:
 - a) Según la ética de la justicia, que es la que se desarrolla en el siglo de la ilustración –XVIII- y que se caracteriza por el respeto a los derechos formales de los demás, en donde la importancia está puesta en la imparcialidad sin tener en cuenta las particularidades del otro.
 - b) Según las normas prescritas por la ética del cuidado, que es la seguida por las mujeres, se juzga de acuerdo a las circunstancias personales de cada caso. Está basada en la responsabilidad por los demás, no concibe la omisión, pues se considera una falta no actuar cuando alguien lo necesita. Entiende el mundo como una red de relaciones y lo importante no es el formalismo, sino el fondo de las cuestiones sobre las que hay que decidir.





ÉTICA DEL CUIDADO DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO

- ❖ El concepto central de la ética del cuidado es la responsabilidad, dado que la sociedad es una red de personas que establecen relaciones y dependencias unas con otras.
- ❖ La responsabilidad del cuidado incluye al YO y a los otros, mediante un equilibrio entre el poder, el cuidado de sí misma y de los demás.
- ❖ En la ética del cuidado, la corresponsabilidad ha de existir entre hombres y mujeres en todos los ámbitos: la familia, la amistad, la política y las relaciones sociales. La ética del cuidado debe ser universal, la responsabilidad y la solidaridad han de ser un deber para el conjunto de la sociedad; **NO EXCLUYE** a la ética de la justicia, sino que la **COMPLEMENTA**.





FOMENTO DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD



El **fomento del autocuidado** parte de concebirlo como un asunto de empoderamiento de las mujeres y desvincularlo de la visión reduccionista, que lleva al deber de cumplir con las indicaciones dadas por parte de quienes atienden sin conocer las realidades de las mujeres, ya que conlleva a la falta de compromiso y responsabilidad por parte de ellas.

FOMENTAR EL AUTOCUIDADO ES:

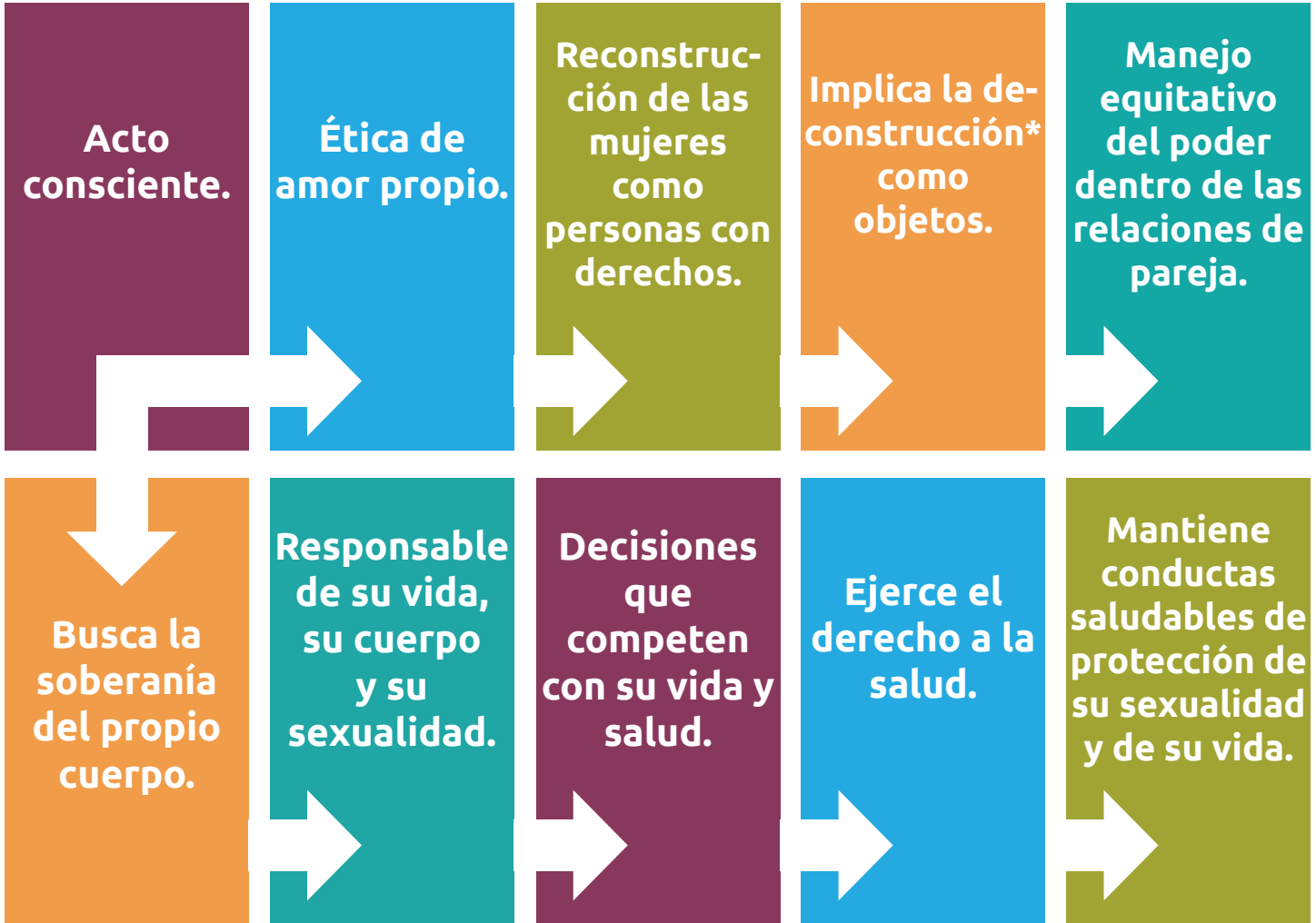
a) Animar y fortalecer la capacidad de decidir sobre el propio cuerpo y la salud física, mental y emocional, en función del desarrollo de las mujeres como seres humanos.

b) Inducir y fortalecer la reafirmación personal de las mujeres – como sujetas de derechos- desde la perspectiva de sus necesidades generales y personales individuales, en las que sustenten su toma de decisiones conscientes y permanentes. (Arango, 1992)





AUTOCUIDADO DE LAS MUJERES DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO



* Cambiar la noción del cuerpo como objeto ya que esto no es algo natural si no aprendido y romper con las ideas y el lenguaje hegemónico que impide la valoración y el cuidado del cuerpo.





SALUD INTEGRAL Y CICLOS DE LAS MUJERES

- ❑ La salud integral no es un hecho exclusivamente biológico, sino que responde a factores biopsicosociales y su protección es un derecho humano.
- ❑ El derecho humano de las mujeres a la salud integral está relacionado con la capacidad para tener una vida digna, en igualdad de oportunidades y exenta de violencias.
- ❑ La vida es un continuo y la salud requiere acciones de cuidado y autocuidado. Este continuo tiene etapas con características propias, vulnerabilidades y oportunidades distintas, que conllevan a diferentes expectativas y comportamientos.
- ❑ El desarrollo del cuerpo es un momento muy importante en el proceso vital de las mujeres, marca el inicio de una nueva etapa con cambios físicos y emocionales, y nuevas relacionales con otras personas. En esta etapa, la salud integral está relacionada con metas, sueños o aspiraciones, así como con un equilibrio entre lo que se desea y las habilidades, ideas, sentimientos y valores para enfrentar la vida desde un estado de bienestar, este proceso varía de acuerdo al contexto.
- ❑ En la etapa reproductiva, la salud integral de las mujeres se refiere a sentirse seguras y saludables antes, y durante el embarazo, y después del parto.





PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO

Para la promoción del autocuidado las parteras pueden tener en cuenta lo siguiente:

- ✔ Comprender que la salud es un proceso dinámico que depende del cuerpo, la mente, la vida espiritual, las relaciones con los demás y el mundo que nos rodea.
- ✔ Reconocer que el autocuidado es una vivencia cotidiana.

En cuanto a las actitudes:

- ✔ Evitar una actitud amenazante o coercitiva hacia las mujeres.
- ✔ Hacer comentarios que fortalezcan su autoestima.
- ✔ Explorar y comprender las discordancias que existen entre conocimientos, actitudes y prácticas en las mujeres de la población que atiende y a partir de esto, plantear propuestas de acción que promuevan un equilibrio.
- ✔ Promover el autocuidado de acuerdo al contexto sociocultural y el ciclo de vida de las mujeres.



PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO

- ❑ Asumir que no todas las prácticas de autocuidado que realizan las mujeres producen el efecto deseado, por lo que pueden resultar insuficientes.
- ❑ Conversar con las mujeres y su familia para conocer cómo es su vida cotidiana y comprender los imaginarios* de la población. Esto ayudará a reconocer las lógicas y prácticas en relación al cuidado de la salud, así como fomentar y participar en el diálogo de saberes que ayude a conocer la visión de la salud y la enfermedad, que se traduzca en la adopción de comportamientos saludables por parte de las mujeres.
- ❑ Trabajar con las mujeres en las diferentes visitas y hacer hincapié en que el cuidado de su salud también es parte de su responsabilidad, pero sin forzar ni decidir por ella.
- ❑ Dedicar tiempo suficiente a las mujeres para escucharlas y conocerlas, e informar acerca de las diferentes opciones y dejar que ellas decidan cuál es más conveniente, porque a veces desconocen la información o no la tienen clara.



Con estas acciones las parteras dan cumplimiento a las competencias generales de la partería propuesta por la Confederación Internacional de Matronas (ICM):

Categoría 1

1.b Asumir responsabilidad en el autocuidado y el autodesarrollo como partera.

1.g Desarrollar un plan de acción, en colaboración con la mujer, comprensivo que respete sus preferencias y decisiones.

1.j Evaluar el estado de salud, detectar los riesgos para la salud y promover la salud y el bienestar en general de las mujeres y los bebés.

* Es la forma de percibir o ver la realidad y del mundo, tiene que ver con los estereotipos, con la cultura, con la identidad colectiva y con el contexto histórico económico y social.



AUTOCUIDADO Y LA PRÁCTICA DE LA PARTERÍA

Se sugiere que las parteras también se dediquen espacio y reflexionen para sí mismas los siguientes aspectos:

CÓMO SOY YO EN RELACIÓN A:

La alimentación

Mis tiempos de sueño y descanso

Realizarme los estudios de Papanicolaou, mastografía y el cuidado de cuidado mi salud sexual y reproductiva

Actividades de recreación

Tiempo que invierto en el trabajo y cuidado de los otros



Las personas **saludables** y **tranquilas** sienten mayor vitalidad, tienen un pensamiento más creativo, son **más eficientes**, tienen mayor capacidad para resolver problemas y las **relaciones personales** son más **sanas** y **productivas**.





Ahumada Claudia y Kowalski-Morton Shannon (2006) Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos. Traducción al español de Ivette Lopez. publicación de The Youth Coalition, Ottawa, Canada.

Arango Yolanda. "Autocuidado, género y desarrollo humano: hacia una dimensión ética de la salud de las mujeres" en: La manzana de la discordia, Diciembre, 2007. Año 2, No. 4: 107-115 disponible en: <http://bdigital.unal.edu.co/48218/1/autocuidadogeneroydesarrollo.pdf>

Butler et al. (2017). Actualización de las Competencias Esenciales de la Confederación Internacional de Matronas para la Práctica Básica de Partería. Borrador del informe final. 24 de abril de 2017.

Durán Palacio. Nicolasa M. (2016) La Ética del Cuidado: Una Voz Diferente. En Daimon. Revista Internacional de Filosofía, nº 67, 2016, 83-98 disponible en: https://www.researchgate.net/publication/297761129_La_etica_del_cuidado_y_Carol_Gilligan_una_critica_a_la_teor%C3%ADa_del_desarrollo_moral_de_Kohlberg_para_la_definicion_de_un_nivel_moral_postconvencional_contextualista.

García Susana. Equidad de Género: ciudadanía, trabajo y familia A.C. 2015. Promoción del autocuidado desde el cuerpo. La importancia del cuerpo en el autocuidado en equipos profesionales.

Londoño, María Ladi. (1998). Volviendo a Mirar la Sexualidad de las Humanas. Cuadernos Mujer y Salud de la Red de salud de las mujeres Latinoamericanas y del Caribe.

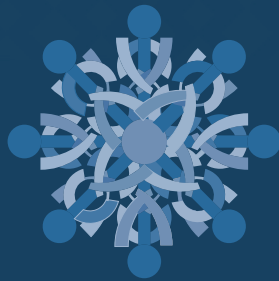
Londoño, María Ladi. (2002) Entre certezas e incertidumbres que no se contraponen. Disponible en: <http://bdigital.unal.edu.co/47077/1/9583339709.pdf>

Posada, Luisa. (20015). Las mujeres son cuerpo: reflexiones feministas.

Tobón Ofelia. El autocuidado una habilidad para vivir. <http://www.alcoholinformate.com.mx/AUTICUIDADO.pdf>

UNFPA. 2013 El autocuidado de la Salud Sexual y Reproductiva.





Centro de Investigaciones en Salud de Comitán
CISC

www.herramientasparterria.org

