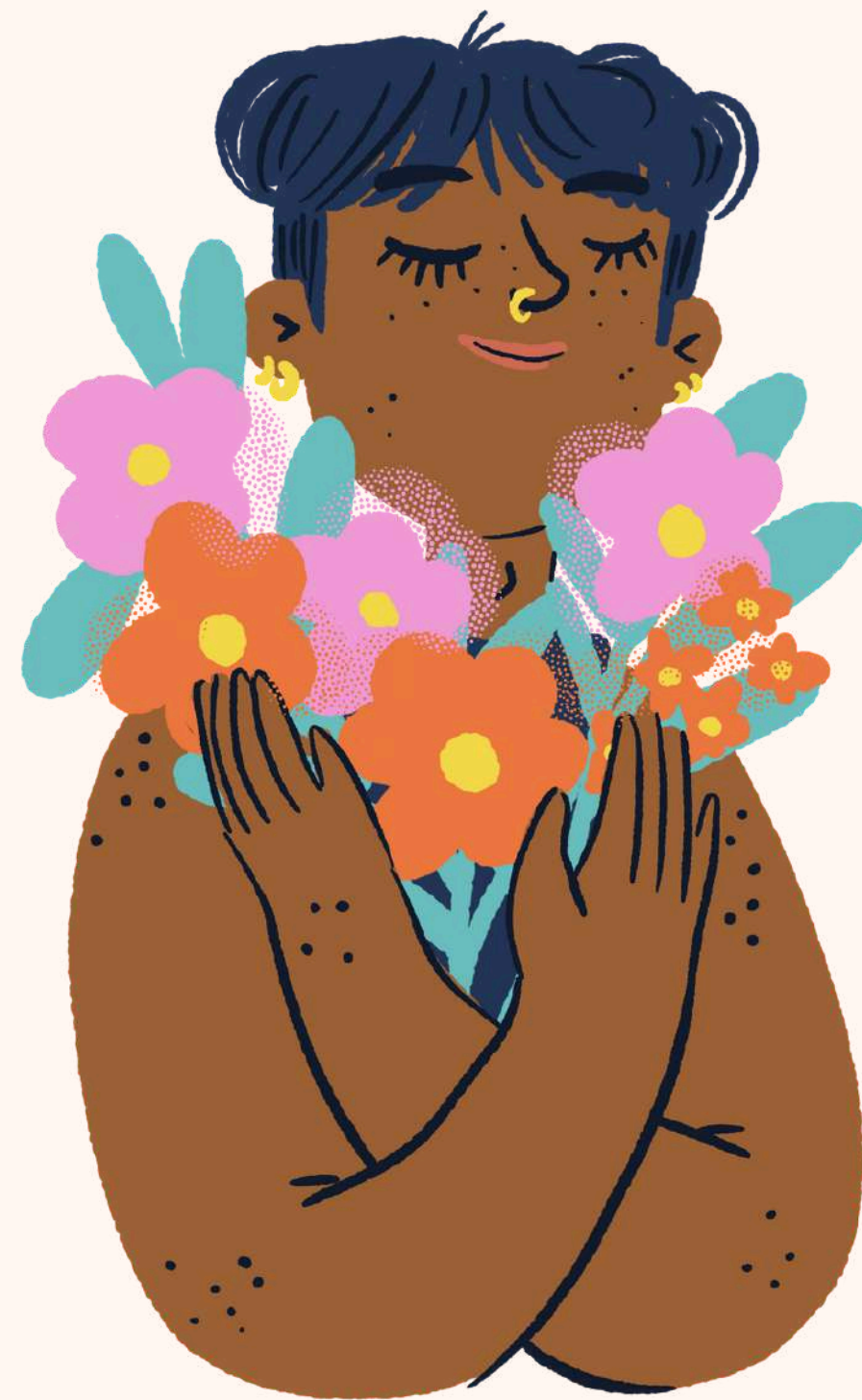
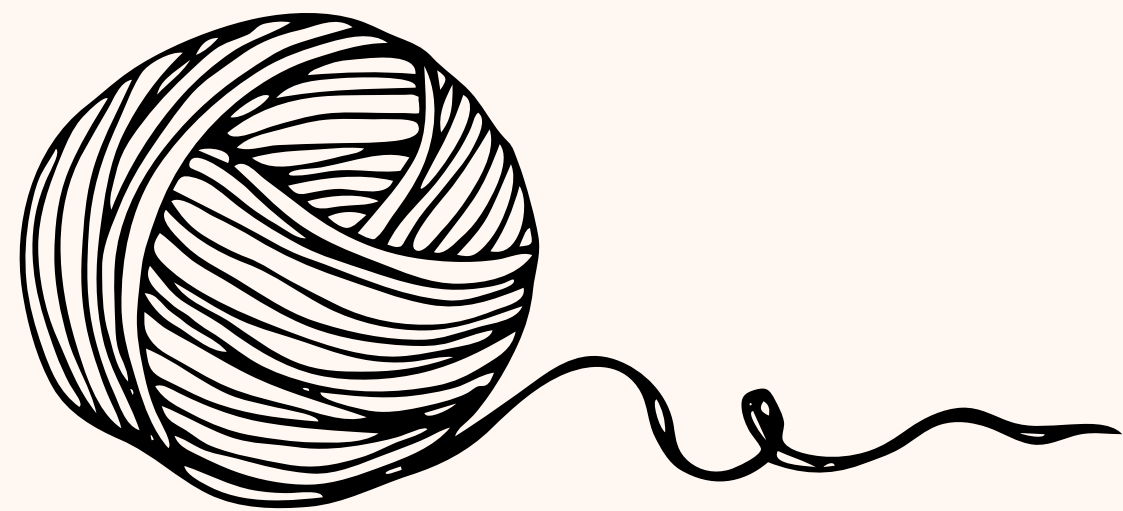
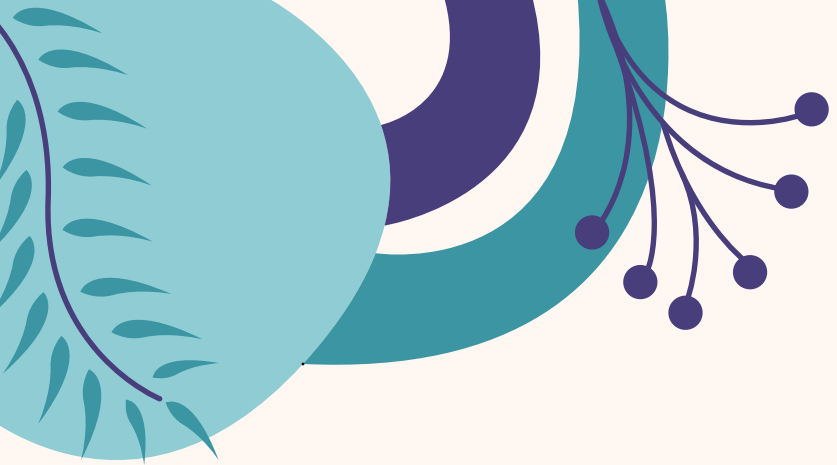


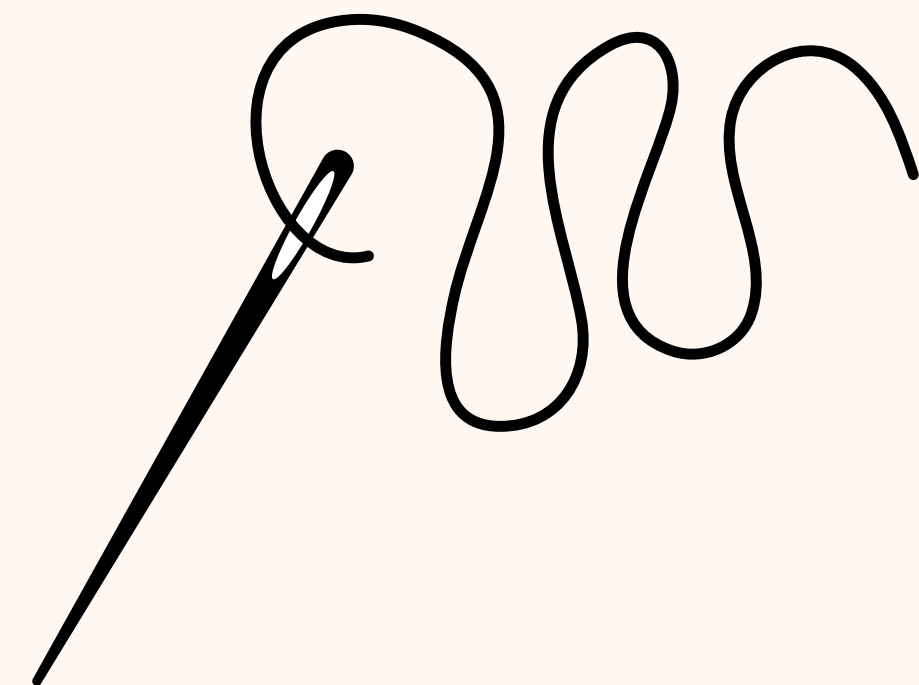
TEJIENDO AUTONOMÍA:

Claves para el autocuidado de las
Mujeres Electas en cargos de elección
popular.





¿CÓMO NOS RELACIONAMOS CON EL CUIDADO?



Identificar el significado familiar, contextual y social del cuidado y la forma en que nos relacionamos por primera vez con ese significado es un punto de partida para comprender la idea que tenemos del cuidado de nosotras mismas.

Evitar peligros- suprimir deseos

Sanciones Externas

Evitar el malestar emocional del otro



El cuidado como una conducta basada en el miedo y la evitación, más que en el deseo, el placer o el amor.

“si no cuido esto, perderé algo, o sufriré una consecuencia”.

El cuidado como un aprendizaje vinculado al miedo y al castigo

En ese contexto, el cuidado surge como una estrategia de control emocional para no perder el vínculo.





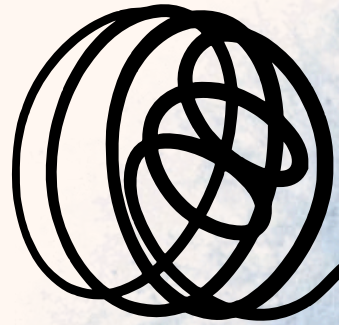
Llegamos a la vida adulta con creencias, roles y estereotipos que se han repetido innumerable cantidad de veces en nuestro cerebro; reforzado, validado y naturalizado en el orden de género.

Autocuidado

Implica desarticular barreras mentales que no solo son individuales, sino también estructurales, impuestas por siglos de opresión y control.

Marcela Lagarde

El sistema patriarcal premia a las mujeres cuando se sacrifican y las castiga cuando se cuidan. El autocuidado está prohibido simbólicamente, porque cuidar de sí rompe con el rol de mujer abnegada.



Judith Butler

Los roles de cuidado son actos repetidos que construyen el género femenino como "cuidador natural", reproduciendo así la norma heterosexual y patriarcal.



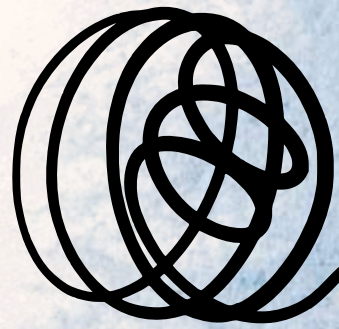
Simone de Beauvoir

Las mujeres somos socializadas para vivir en función de las normas externas, del "otro", no de nuestra libertad.



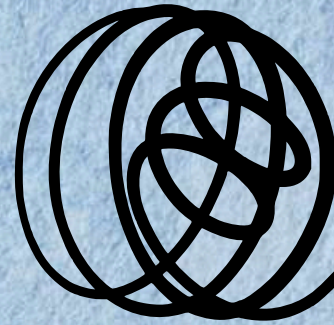
Carol Gilligan

A las mujeres se les enseña una ética del cuidado moralmente impuesta, asociada a la responsabilidad por los otros, no por sí mismas. Esta ética del cuidado es **relacional, sacrificial y jerárquica**: cuidar bien a otros les da valor, pero cuidarse a sí mismas puede vivirse como culpa o egoísmo.



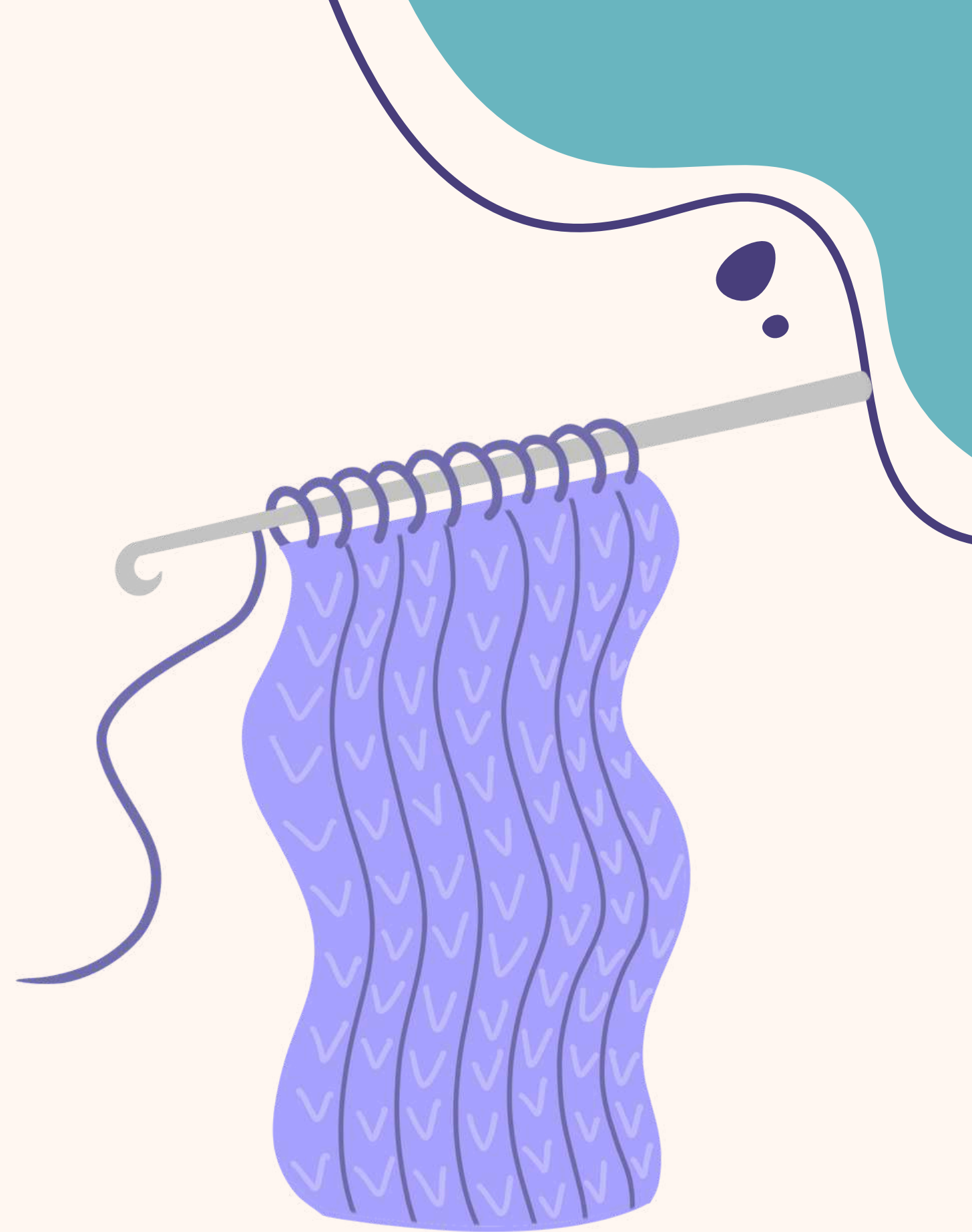
Audre Lorde

“Cuidarme no es autoindulgencia, es autoconservación, y eso es un acto de guerra política.”



TEJER AUTONOMÍA

Sin autonomía, el autocuidado es exigencia.
Y sin autocuidado, la autonomía se debilita.
Ambos se alimentan mutuamente.



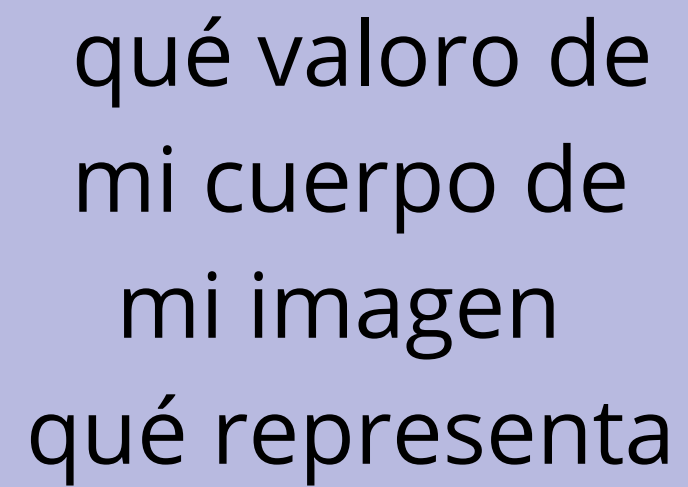
VAMOS A PREGUNTARNOS...



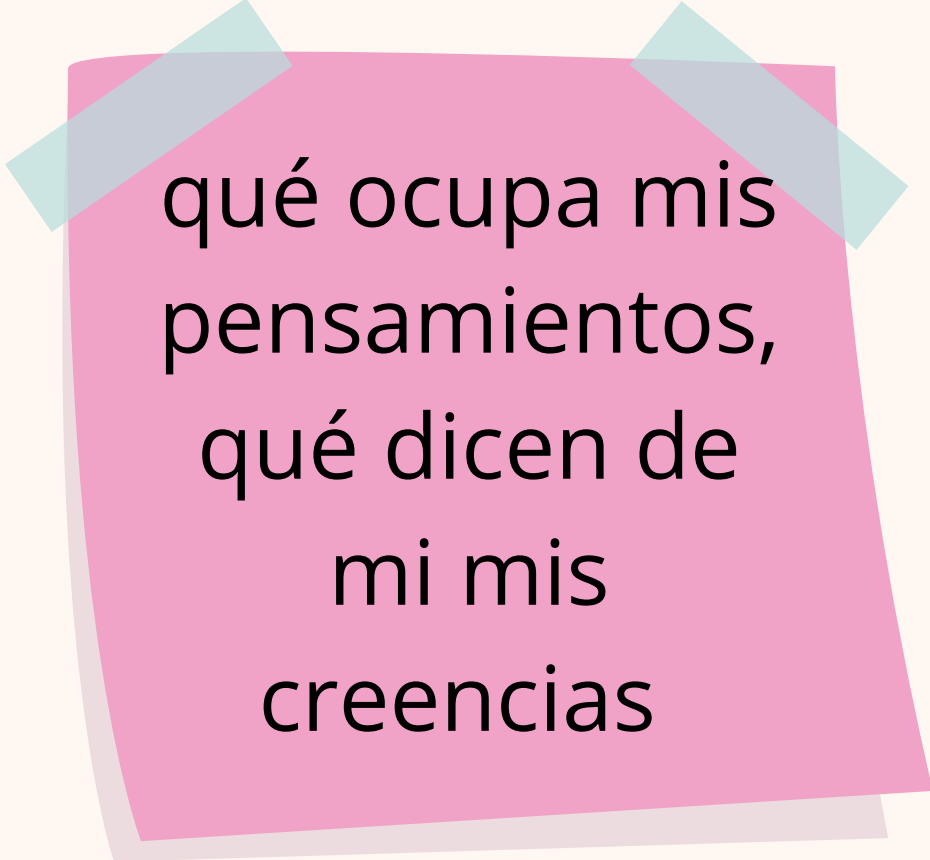
**¿Cómo identifico mi valor
personal, familiar, social, político?**



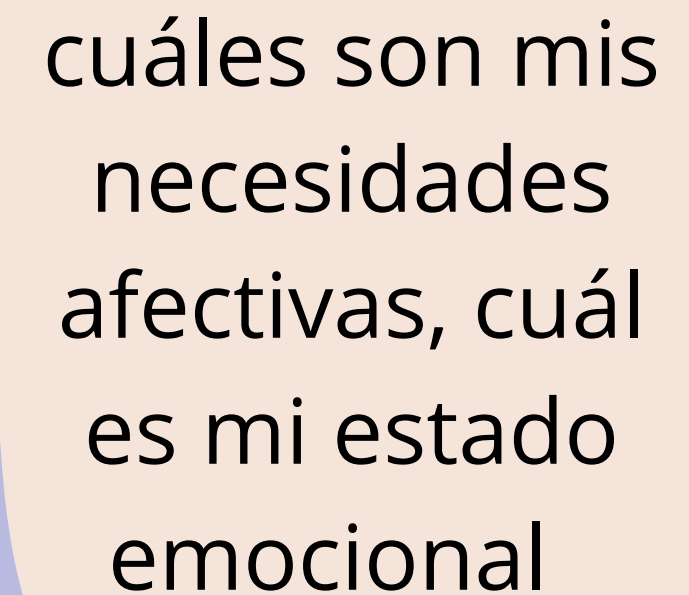
PERSONAL



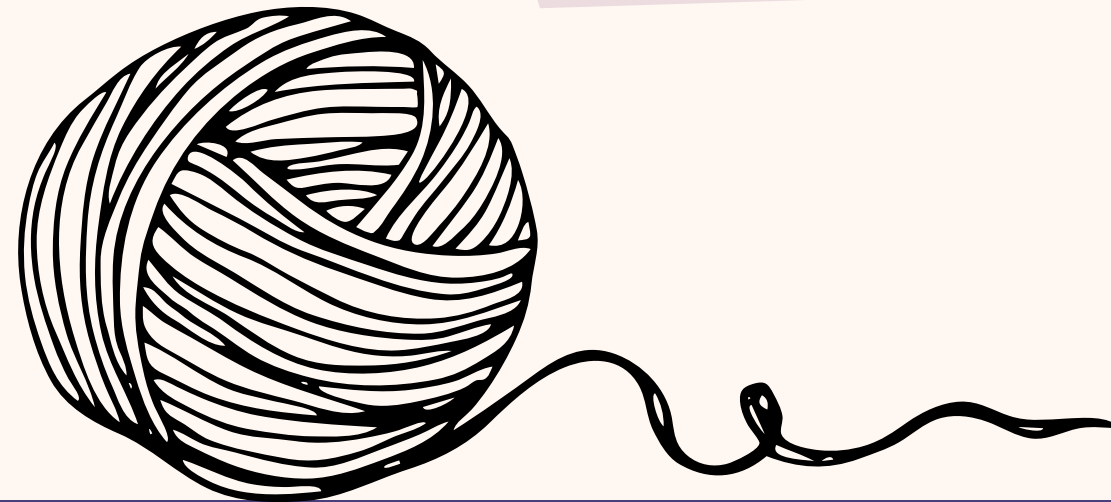
qué valoro de
mi cuerpo de
mi imagen
qué representa



qué ocupa mis
pensamientos,
qué dicen de
mi mis
creencias



cuáles son mis
necesidades
afectivas, cuál
es mi estado
emocional

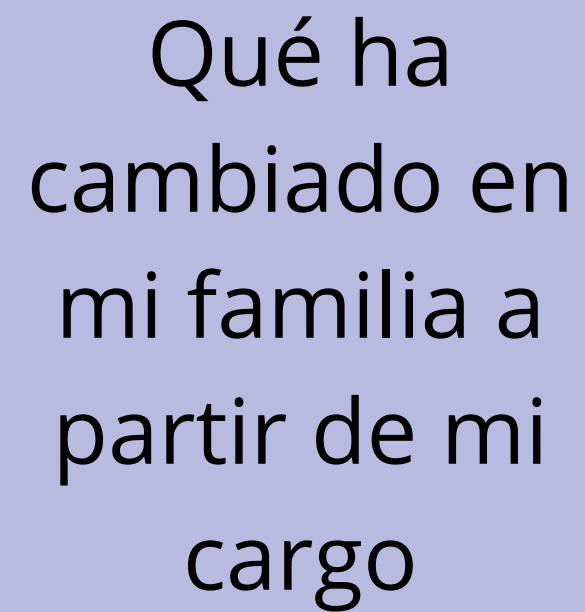


Con qué me enfrento al construir
autonomía y autocuidado






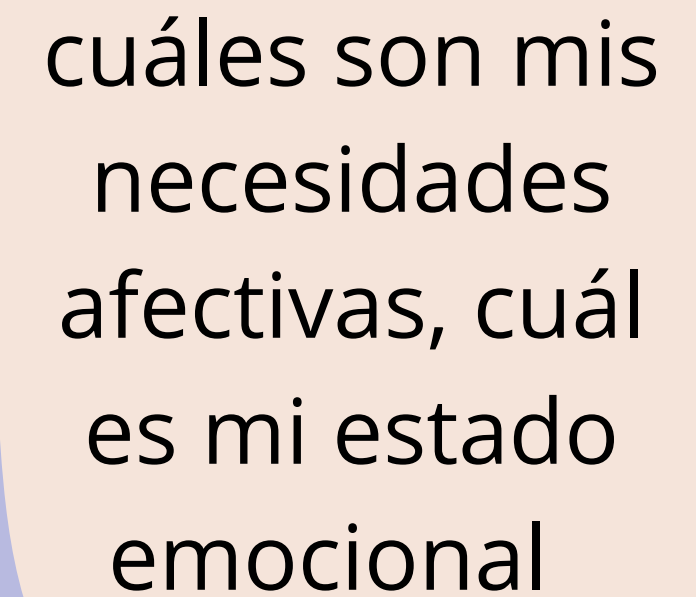
FAMILIAR




Qué ha
cambiado en
mi familia a
partir de mi
cargo



Qué me
comunica mi
familia




cuáles son mis
necesidades
afectivas, cuál
es mi estado
emocional



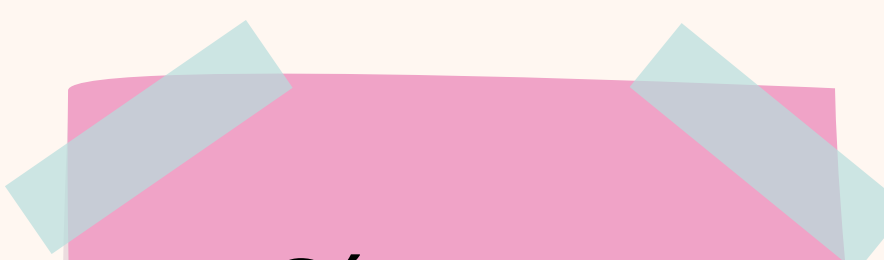
Qué costo relacional estoy teniendo por estar en
el lugar que estoy




SOCIAL



Qué creo que
la comunidad
opina de mi.
qué me
devuelve la
comunidad

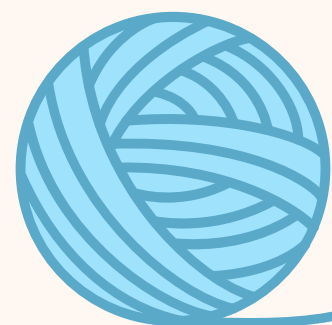


Cómo me
afectan las
necesidades
sociales




Cómo me
coloco frente a
las violencias
que no estan
en mis manos

Cómo vivo mi presencia pública en la
comunidad?

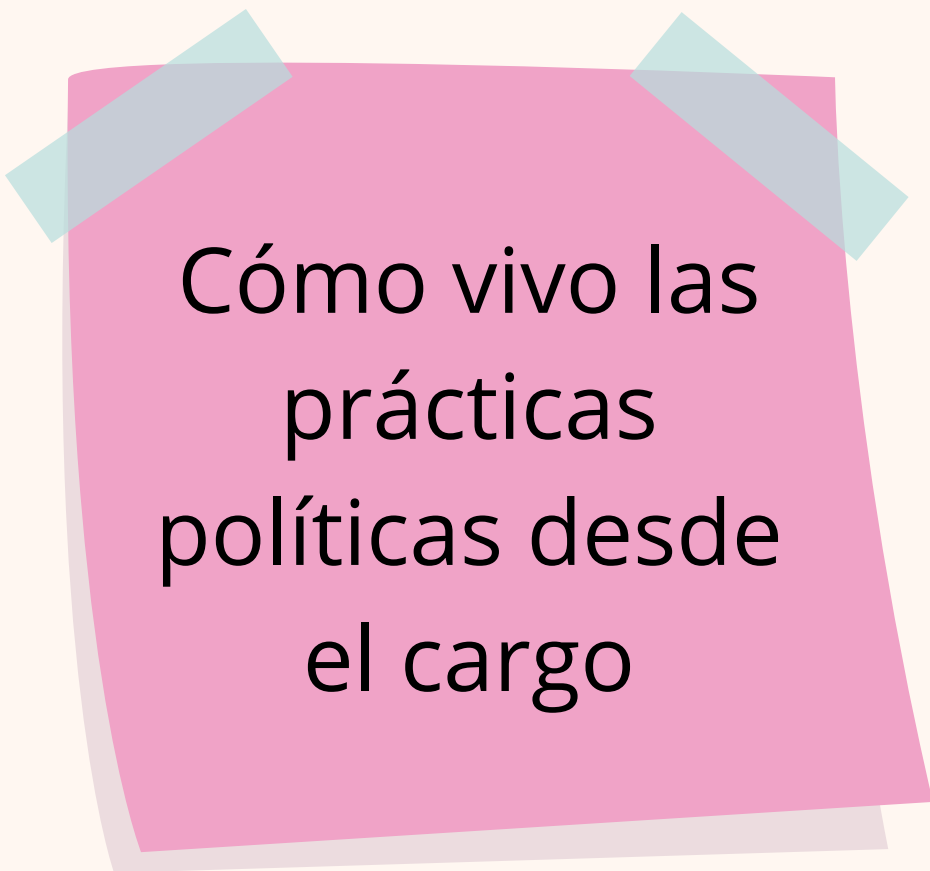




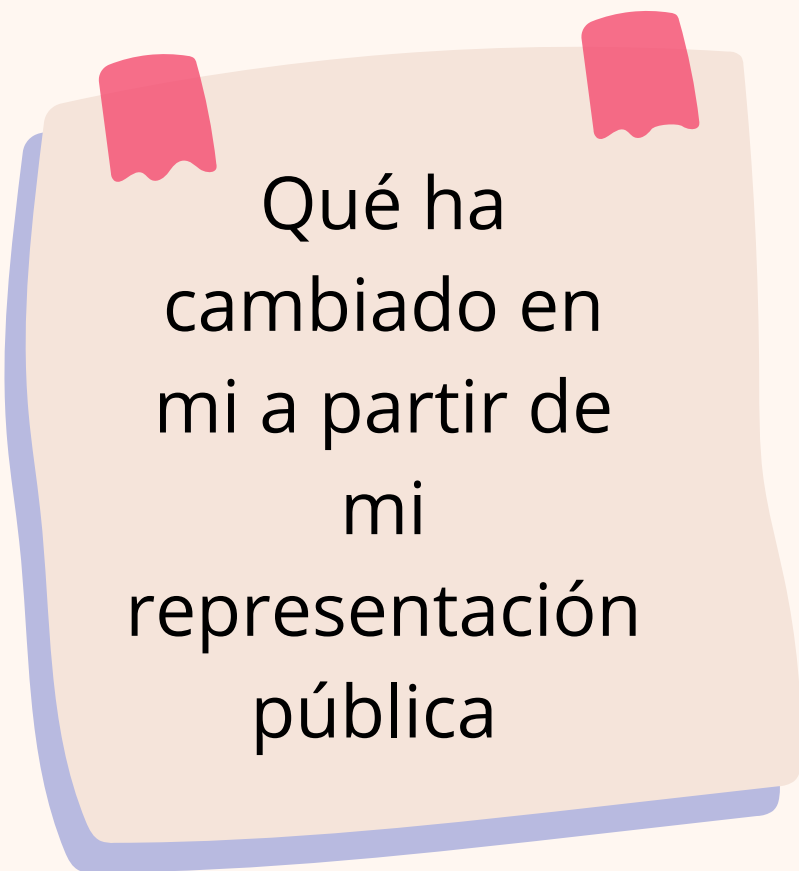
POLÍTICO



¿Identifico mi poder?



Cómo vivo las prácticas políticas desde el cargo



Qué ha cambiado en mi a partir de mi representación pública

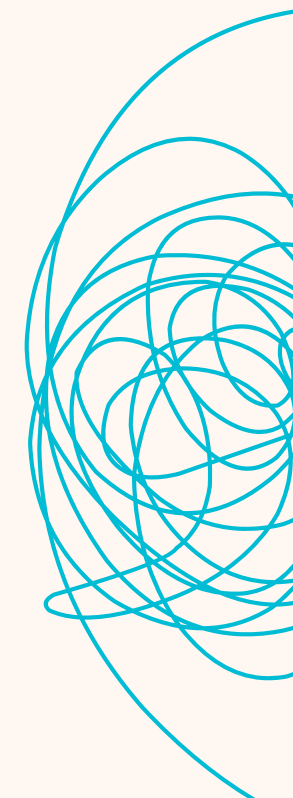
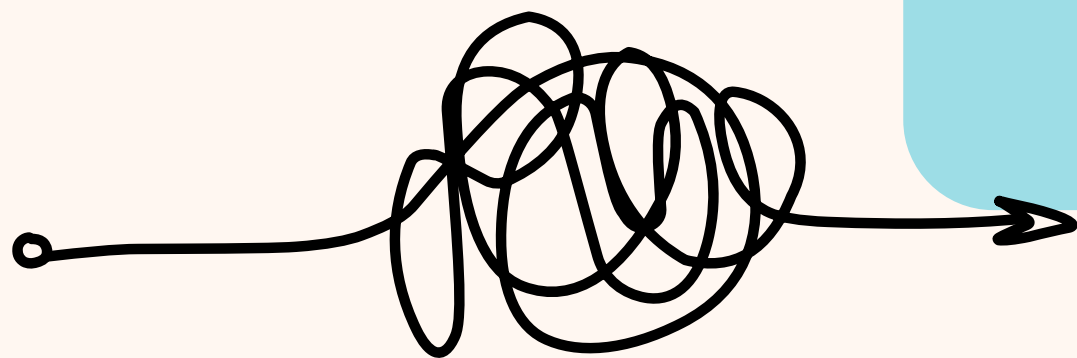
¿El poder político me representa?





¿POR DÓNDE COMENZAMOS ?

**El autocuidado no ocurre en el vacío.
Las mujeres en la vida pública
enfrentamos condiciones
estructurales e interseccionales que
dificultan el bienestar.**



RECONCOEMOS QUÉ:

**Hay agotamiento estructural en el
que vivimos las mujeres**

**El autocuidado, no es un lujo ni un acto egoísta, sino
una necesidad política y vital.
Es una forma de recuperar el cuerpo, el tiempo y el
deseo propio frente a una sociedad que exige a las
mujeres que lo entreguen todo.**

**Autonomía : Es el derecho a vivir para una
misma, a decidir, desear y ser sin tener que
sacrificarse siempre por otros.**

Nuria Varela



HILANDO



Revisión crítica de los miedos, culpas y lealtades familiares/culturales.

Uso del miedo y la intimidación para desgastar y aislar a las mujeres, para que lo den todo por el lugar que ocupan



Imposición del rol de “mujer fuerte, incansable, que todo lo puede”.

DESHILANDO





Entender que no todas las mujeres tenemos las mismas condiciones para cuidarnos

Uso del miedo y la intimidación para desgastar y aislar a las mujeres, para que lo den todo por el lugar que ocupan



La autoexigencia: Es un mecanismo de presión interna que obliga a las mujeres a rendir, producir, estar disponibles, demostrar más que los hombres, soportar sin quejarse, y sentirse culpables cuando se detienen. Muchas veces se disfraza de “autocuidado” (rutinas, metas, eficiencia) pero responde a lógicas de productividad y perfeccionismo.




Descreeer que cuidarnos es una forma de renunciar a nuestro significado social.

identificar a qué fuente de energía vital me estoy conectando

Monitorear el cansancio moral

Crear antídotos amorosos para la despersonalización



AUTOCUIDADO DESDE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

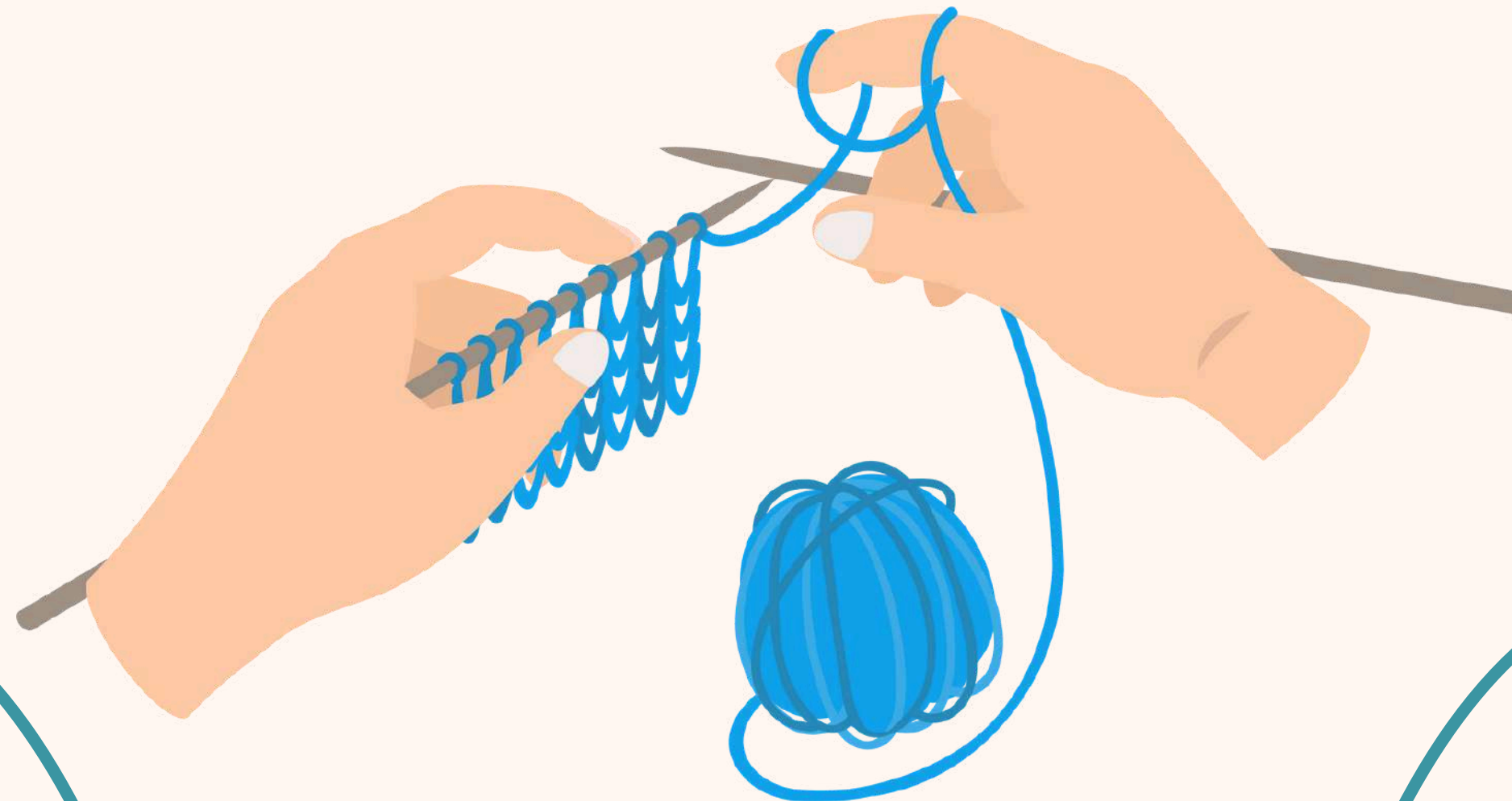
La opresión producto de las violencias, nos desconecta del flujo natural de la vida, y nos deja sin energía disponible, agotadas y desesperanzadas.

Se infiltra en nuestra mente, esperando el momento más adecuado para invadirnos, sea por acumulación de carga emocional o bien porque nos hallamos en un momento vital particularmente más vulnerable.

El hartazgo se manifiesta psicológicamente en un rechazo o aversión hacia determinadas personas o situaciones.



1. VALIDAR MIS NECESIDADES



2. EL CUIDADO ES COLECTIVO.



3. SENTIR EL PODER COMO PROPIO



4. RENUNCIAR A PODER CON TODO



5. GESTIÓN EMOCIONAL



6. DESCANSO COMO DERECHO DE LAS MUJERES





Tejer autonomía es mirarnos con amor, no un amor romántico, un amor que es fuerza y determinación para ir contra corriente, para sabernos completas con lo que somos y suficientes, para saber que el lugar donde estamos siempre fue nuestro.