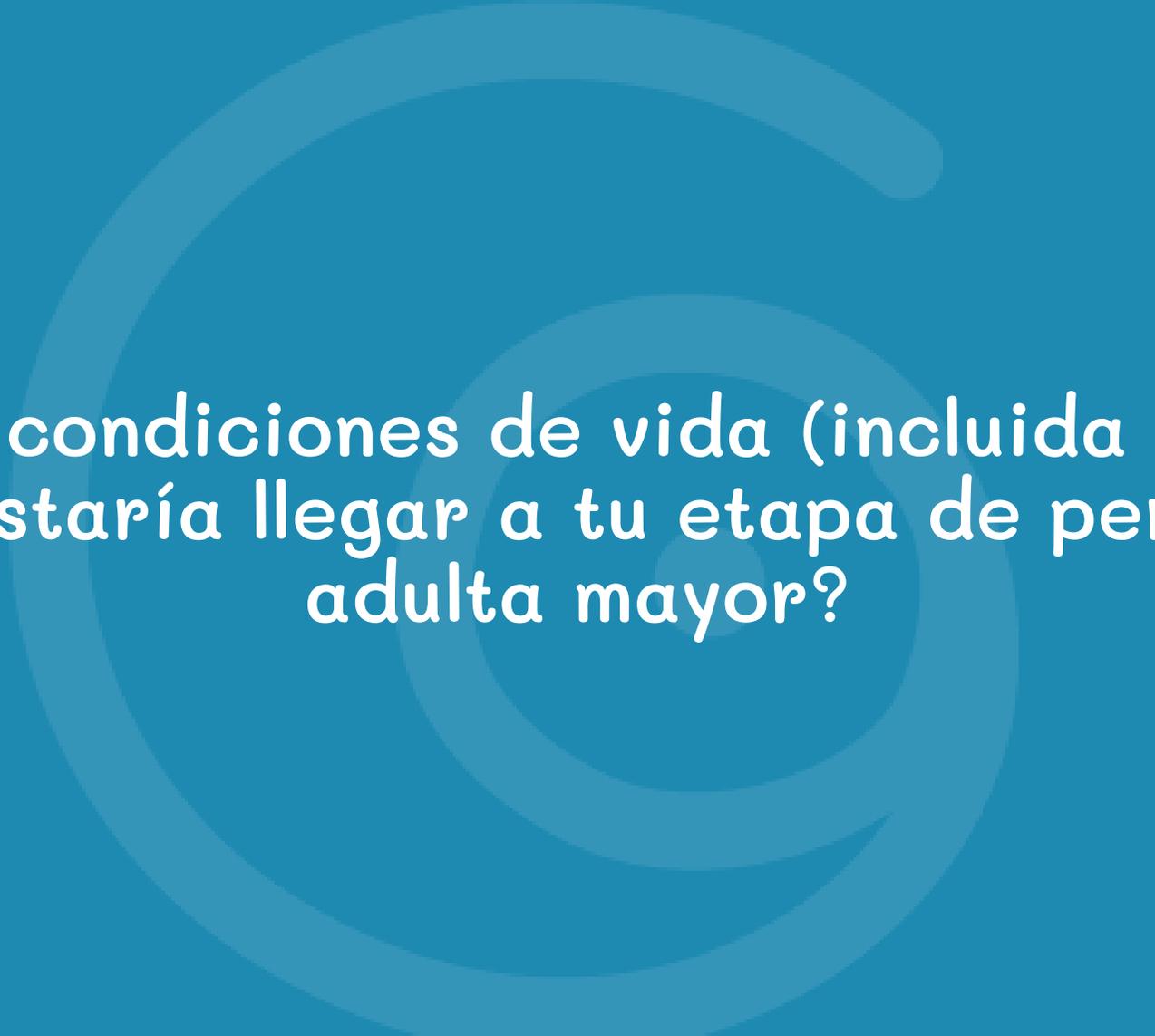




Autocuidado y colectivicuidado

iBER@CINAS



¿En qué condiciones de vida (incluida la salud)
te gustaría llegar a tu etapa de persona
adulto mayor?

Los cuidados desde la economía feminista



Diamante del cuidado

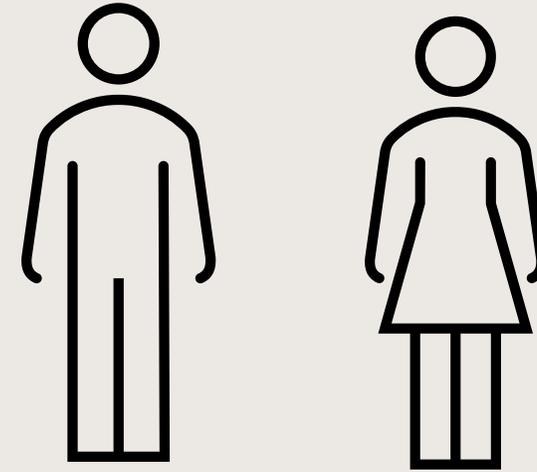


Imagen extraída de Diccionario de los Cuidados Un enfoque universal e incluyente, OXFAM, 2021.

Las mujeres han entrado al mercado de trabajo pero los hombres no han entrado a la casa de la misma manera

Depresión

Estrés

Triple jornada

Pobreza del tiempo

La economía y el trabajo impactan el cuerpo humano



Planeación para el autocuidado

Carrera profesional / Oficio

Familia

Desarrollo personal

Bienestar (alimentación, salud y actividad física)

Relaciones personales

Entretenimiento y creatividad

Descanso

Activismo o causa social

¿A qué le dedico más tiempo y por qué?

¿A qué le dedico menos tiempo y por qué?

¿Cómo me siento?



¿Por dónde comenzar?



Creativa

Física

Emocional

Espiritual

Visual

Mental

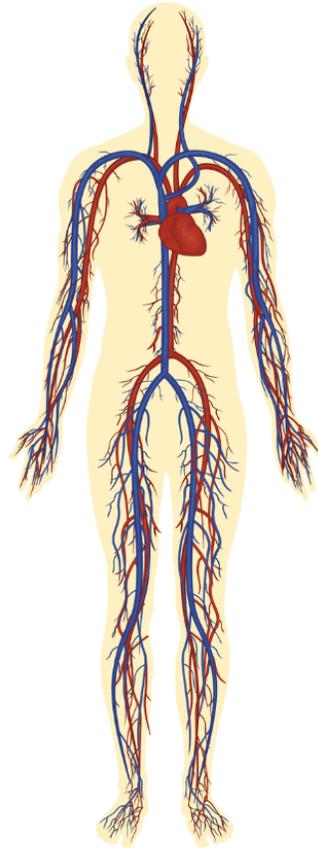


¿Qué parte de mi cuerpo ha sido violentada, por el colonialismo, el capitalismo y el patriarcado?

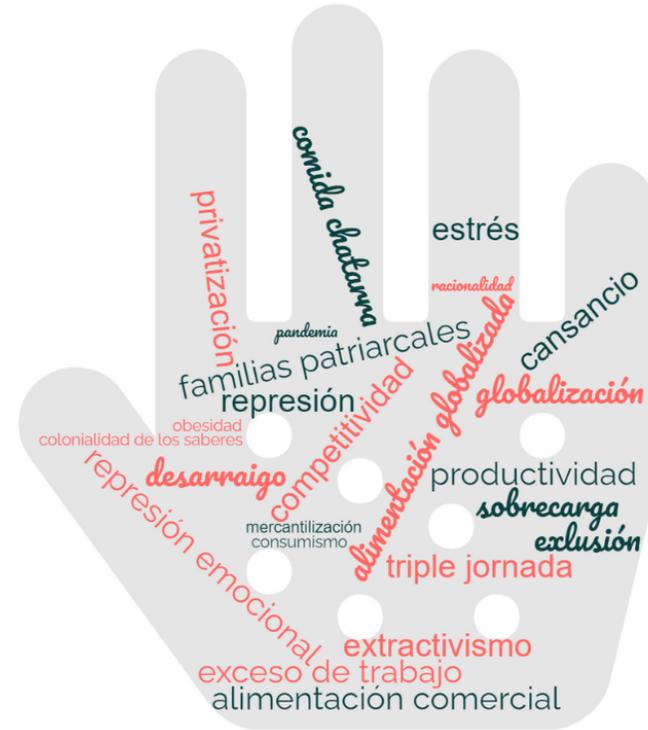
Partes del cuerpo dónde se sienten/perciben las violencias.



- Cabeza
- Sienes
- Oídos
- Boca
- Garganta
- Cuello
- Espalda
- Pecho
- Corazón
- Estómago
- Genitales
- Manos
- Rodillas
- Tobillos
- Pies



Causas de las manifestaciones de violencias en nuestros/as cuerpos/cuerpas.



Cuerpo - territorio y agroecología



Como mujeres cafetaleras ¿En qué parte de nuestra cuerpo se reflejan las violencias coloniales, patriarcales y capitalistas?

Dónde duele

Cabeza
Oídos
Voz
Corazón
Pecho
Espalda
Estómago
Ovarios
Manos



Por qué duele

Exclusión
Discriminación
Poder machista
Limitaciones
Incomprensión
Precios injustos
Imposición de maternidad
Opresión social
Control económico
Techo de cristal
Dobles jornadas
Autoexigencia
Doble esfuerzo
Productividad
Falta de empatía
Rechazo

Cuerpo - territorio y mujeres



Pautas para el colectivismo

Horarios cortos y descansos programados

Transición en el liderazgo

La salud física, emocional y el derecho al llanto

Fondos para el bienestar

Seguro médico y fondos de retiro

Disfrute colectivo

Escuchar al cuerpo y al corazón

La espiritualidad colectiva

Cuerpo – territorio – sanación



IBER@CINAS

