

Cuidados, autocuidados y Buen Vivir. La experiencia de mujeres de la periferia de Córdoba

Care, self-care and Good Living. The experience of women from the periphery of Córdoba

Paola Bonavitta, Clara Presman

RESUMEN

El presente artículo retoma la palabra, los relatos y experiencias de un grupo de mujeres de sectores populares de la ciudad de Córdoba, Argentina, que están organizadas en torno a un comedor comunitario ubicado en un barrio periférico. Buscamos problematizar las categorías de sostenibilidad de la vida, cuidados, autocuidados y buen vivir, así como reflexionar, a través de relatos situados y de una epistemología feminista de las emociones. En cuanto a la metodología, el texto se basa en un trabajo de campo extensionista realizado a partir de una investigación-acción participativa, incorporando la mirada y los aportes de la epistemología de las emociones, en la cual recuperamos relatos y memorias, experiencias de trabajo y de sí mismas, miradas sobre el territorio como espacio de acción comunal y de encuentro, así como las implicancias de los feminismos en sus formas de ver/ser/estar en el mundo. Para exponer los resultados de nuestro trabajo de intervención extensionista, recurriremos al desarrollo y discusión de tres categorías: 1) trabajos de cuidado- cuerpos para otros; 2) autocuidado y el tiempo destinado al bienestar personal; y 3) buen vivir: deseos de una vida posible. El artículo concluye que la noción de sostenibilidad de la vida supone una potencialidad analítica para repensar la necesaria transformación del paradigma global en relación al cuidado, incorporando la corresponsabilidad y el autocuidado como dimensiones fundamentales.

Palabras clave: Cuidados; Autocuidados; Cuerpo; Territorio; Sostenibilidad de la vida

ABSTRACT

This article takes words, stories and experiences from a group of women from popular sectors of the city of Córdoba, Argentina, who organize themselves around a soup kitchen located in a poor neighborhood. We seek to problematize the categories of sustainability of life, care, self-care and good living, as well as to reflect, through situated narratives and a feminist epistemology of emotions. As for the methodology, the text is based on extensionist fieldwork carried out from participatory action research, incorporating the look and contributions of the epistemology of emotions, in which we obtained stories and memories, experiences of work and of themselves, views on the territory as a space for communal action and encounters, as well as the implications of feminisms in their ways of seeing/being and being in the world. To expose the results of our extensionist intervention work, we have resorted to the development and discussion of three categories: 1) care work - bodies for others; 2) self-care and time for personal wellbeing; and 3) good living: desires of life's possibilities. The article concludes that the notion of sustainability of life implies an analytical potential to rethink the necessary transformation of the global paradigm in relation to care, incorporating co-responsibility and self-care as fundamental dimensions.

Keywords: Care; Self-care; Body; Territory; Sustainability of life



INFORMACIÓN:

<https://doi.org/10.46652/pacha.v3i9.124>
ISSN 2697-3677
Vol. 3, No. 9, 2022. e210124
Quito, Ecuador

Enviado: Septiembre 30, 2022
Aceptado: Noviembre 14, 2022
Publicado: Diciembre 01, 2022
Sección Dossier | Peer Reviewed
Publicación Continua



AUTORAS:

 Paola Bonavitta
Universidad Nacional de Córdoba - Argentina
paola.bonavitta@gmail.com

 Clara Presman
Universidad Nacional de Córdoba - Argentina
presmanclara@gmail.com

CONFLICTO DE INTERESES

Las autoras declaran que no existe conflicto de interés posible.

FINANCIAMIENTO

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

AGRADECIMIENTOS

N/A

NOTA

El artículo forma parte de las investigaciones que desarrollamos en el marco del GT CLACSO Migración Sur-Sur.

ENTIDAD EDITORA



1. Introducción

La pandemia del Covid-19 no sólo expuso la tan mencionada crisis de los cuidados, sino que también reflejó cómo las mujeres posibilitamos la sostenibilidad de la vida en todos los sentidos. Además, dejó en claro el escaso tiempo que las mujeres tenemos para el autocuidado. Esta realidad es independiente de las clases sociales, es decir, atraviesa la condición económica y social. Empero, no se vivencia en todos los sectores por igual. Si bien todas las mujeres cuidamos a otrxs de una manera u otra, la experiencia es diferente en función de la disponibilidad económica y los recursos con los que se cuenta. Las mujeres de sectores populares experimentan un espiral de desventajas que repercuten en sus vidas cotidianas que se ve reflejada en las dobles y triples jornadas de trabajo, así como también se ven inmersas en la realización de trabajos de cuidado y domésticos en sus casas y también en otras, de manera precarizada, muchas veces en condiciones informales de trabajo, lo cual se traduce en una menor cantidad de tiempo de dedicación a sí mismas y a su propio autocuidado.

La vida y el buen vivir de las personas dependen de los cuidados que otras puedan brindar a quien necesite. En primer lugar, personas dependientes como ancianos, personas con alguna discapacidad o enfermedad o niños; pero, en segundo lugar, todas las personas necesitamos del cuidado en algún punto de la vida. El buen vivir al que hacen referencia los movimientos indígenas permite repensar los cuidados en ruptura con una lógica productivista (Pérez Orozco, 2014). No podemos prescindir de los cuidados, es por ello que planteamos que estos son indispensables para sostener la vida, desde una dimensión ecológica, económica, social y humana, así como las interrelaciones que existen entre ellas. Por definición, los seres humanos somos interdependientes entre nosotros mismos y de la naturaleza; sin embargo, el sistema-mundo capitalista propone una guerra contra la vida: por un lado, una guerra contra la naturaleza y, por el otro, contra los vínculos que permiten sostener la vida humana (Carrasco, 2011, 2014; Herrero, 2016; León, 2006; Orozco, 2006). Esta crisis civilizatoria, a decir de Yayo Herrero (2016), nos muestra la finitud de estos cuidados y la relevancia que tienen en la estructura actual visibilizar quiénes cuidan y en qué condiciones lo hacen, así como la urgencia de regular y organizar los mismos. El fenómeno de creciente participación de las mujeres en el mercado de trabajo, ha hecho visible la tensión entre los tiempos de cuidados y las exigencias que proponen en muchos casos el trabajo mercantil y los procesos de flexibilización del tiempo de trabajo (Carrasco, 2003).

El peso del desigual reparto de las tareas que sostienen la vida, se ha intensificado frente a la crisis socio-sanitaria causada por el COVID-19, produciendo nuevos desafíos vinculados a la protección de derechos en contextos neoliberales en Latinoamérica. El mundo capitalista exige otras formas de organización del trabajo, sin embargo, los procesos de adaptación a la denominada nueva normalidad, evidencian que esas respuestas tienen que incluir análisis comprometidos con un buen vivir y no sólo con un *sobrevivir* a la pandemia. Asimismo, resulta urgente entender al cuidado como un derecho, derecho al cuidado, a cuidar y a recibir cuidado (Pautassi, 2007).

En este trabajo tomamos relatos y experiencias de las mujeres con las que venimos trabajando a través de diferentes inserciones territoriales militantes y extensionistas desde 2016. Son un colectivo de alrededor de 15 mujeres de sectores populares, que se nuclean en una organización social y sostienen diariamente un comedor comunitario en una *ciudad barrio* al sur de la ciudad de Córdoba. Ellas tienen entre 18 y 65 años de edad, y el encuentro en talleres y círculos feministas nos ha per-

mitido poner en común y reflexionar sobre la sostenibilidad de la vida, los cuidados, autocuidados y lo que entendemos por buen vivir. Cabe aclarar que los Barrios Ciudad son unidades habitacionales creadas en 2004 por el Ministerio de la Solidaridad de la provincia de Córdoba, Argentina, con financiamiento del Banco Interamericano de Desarrollo, para que se ubicaran en un primer momento familias pobres afectadas por las inundaciones del Río Suquía (Boito y Espoz, 2009). Estos barrios se encuentran a las afueras de la ciudad capital y cuentan con una serie de servicios básicos: escuelas, dispensarios, policía y algunos comercios.

El objetivo del presente artículo es reflexionar, a través de la categoría de cuerpo-territorio y su relación con la sostenibilidad de la vida, sobre las estrategias de resistencia que llevan a cabo mujeres de sectores populares desde una perspectiva de cuidados entendida en sentido amplio. De este modo, analizaremos la importancia del cuidado y el autocuidado para comprender los procesos sociales que tienden a invisibilizar o mercantilizar la energía vital que esas actividades producen y reproducen (Federici, 2013; Rodríguez, 2005). Para exponer los resultados de nuestro trabajo de intervención extensionista, con todas las particularidades que este tipo de trabajo conlleva, recurriremos al desarrollo y discusión de tres categorías: 1) trabajos de cuidado- cuerpos para otros; 2) autocuidado y el tiempo destinado al bienestar personal; y 3) buen vivir: deseos de una vida posible.

En este marco, también problematizamos la escasez de tiempo para los autocuidados, entendiéndolos como una herramienta de resistencia feminista pero también como una política del cuerpo que permite las micropolíticas de resistencia (Rivera Cusicanqui, 2018). En una sociedad donde los cuerpos de las mujeres son violentados, explotados y expropiados, en el que el tiempo escasea y se convierte en un bien de lujo, destinar tiempo al autocuidado permite sostener las propias vidas de las cuidadoras y aportar en la búsqueda y construcción de un buen vivir.

Desde una metodología de investigación-acción participativa, recuperamos relatos y memorias, experiencias de trabajo y de sí mismas, las miradas sobre el territorio como espacio de acción comunal y de encuentro, así como las implicancias de los feminismos en sus formas de ver/ser/estar en el mundo. En cada círculo, además, reflexionamos sobre la potencialidad del encuentro entre mujeres en el grupo entendido como un espacio de emancipación, de reconocimiento, de fuerte potencial político, pero también de disfrute. El disfrute como expresión política. “El encuentro de mujeres como una suerte de método de concientización que significa un paso central para las mismas en el proceso de toma de conciencia de su opresión” (Gargallo, 2014). Asimismo, creemos que la ciencia debe contribuir socialmente e involucrarse desde los activismos. Para gestar acción política concreta, no podemos solamente mirar, observar desde afuera. Sino que debemos adentrarnos, “poner el cuerpo” en el territorio y con quienes comprendemos como sujetxs de estudio.

2. Comprendiendo el cuidar multidimensionalmente

Siguiendo lo planteado por Amaia Pérez Orozco, la economía feminista fue la disciplina teórica que permitió sacar “a la luz el trabajo no remunerado, con lo que se amplía mucho el mundo del trabajo”, haciendo emerger “una esfera de actividad económica que antes no se veía y donde las mujeres han estado históricamente presentes” (2014, p. 61). Partiendo de esta dimensión analítica, se incorporan al debate un conjunto de conceptos que retomaremos para analizar los resultados de nuestro trabajo extensionista, tales como la división sexual del trabajo, la organización social del cuidado y la economía del cuidado (Rodríguez Enríquez, 2015).

Cabe aclarar que el concepto de cuidados es polisémico y, en este sentido, persisten conceptualizaciones y estudios empíricos centrados en alguno o en varios de sus aspectos: laboral, ético, político, económico o de género. Entre la amplitud de las definiciones de la categoría cuidados, en el presente trabajo utilizaremos aquella que propone que el cuidado “es todo aquello que es preciso hacer para mantener un mundo común” (Molinier, 2018, p. 447), lo cual “implica la atención y satisfacción de aquellas necesidades físicas, biológicas, afectivas y emocionales que tienen las personas” (Gherardi et al., 2012, p. 9).

En las sociedades contemporáneas son mayoritariamente las mujeres quienes se ocupan de sostener la vida. En muchas ocasiones lo hacen obligadas por mecanismos materiales y simbólicos, bajo el mito y el mandato del trabajo doméstico y de cuidados asociado a las mujeres y realizado por amor o por deber (Federici, 2013; Herrero, 2016). En los últimos años, los estudios de género han demostrado que las tareas desarrolladas en el ámbito doméstico son imprescindibles para el funcionamiento del sistema económico, la sostenibilidad de la vida y el bienestar social. Históricamente, las tareas domésticas y de cuidados vinculadas a la reproducción social han sido asignadas con exclusividad a las mujeres (Carrasco, 1997; Federici, 2015). Por un lado, mujeres que se incorporan al mercado laboral continúan realizando tareas domésticas y de cuidados en sus ámbitos domésticos y, por el otro, aquellas mujeres que, por su condición de clase, pueden pagar parte de los trabajos domésticos y de cuidados, compran en el mercado estos servicios provistos por otras mujeres (Herrero, 2013).

De este modo, la forma de organización del cuidado tiene un fuerte impacto en la distribución de ingresos, en la disponibilidad de tiempo y en la desigualdad de género. Federici dirá que “mientras que el trabajo reproductivo siga devaluado, mientras siga considerándose una tarea privada y responsabilidad exclusiva de las mujeres, estas siempre tendrán menos poder que los hombres para oponerse al Estado, y permanecerán en condiciones de extrema vulnerabilidad social y económica” (2013, p. 179). Como decíamos, existe una división sexual del trabajo en la cual la cultura, la historia y el sistema socioeconómico dominante han configurado al trabajo doméstico y de cuidados no remunerado como prerrogativa femenina y, como consecuencia inevitable de ello, una menor participación de las mujeres –o su participación diferenciada– en el mercado laboral (Pautassi, 2007).

En el presente artículo, al reflexionar sobre el trabajo de cuidado, emerge, necesariamente, la categoría de sostenibilidad de la vida. Se trata de un importante aporte de la economía feminista para abonar y complejizar la discusión sobre el papel de las mujeres y del trabajo doméstico y de cuidados que ellas realizan, tanto remunerado como no remunerado. Cristina Carrasco explica que la sostenibilidad de la vida es “un proceso histórico de reproducción social, dinámico y multidimensional de satisfacción de necesidades que requiere de recursos materiales, pero también de contextos y relaciones de cuidado y afecto” (2009, p. 183).

Para que la reproducción social y la vida en común tengan lugar necesitamos del cuidado. Es innegable que las personas tenemos una serie de necesidades indispensables: bienes y servicios, pero también- y en el mismo orden de importancia- necesitamos afectos y vínculos interpersonales. Evidentemente, es básico e imprescindible alimentarnos y vestirnos, protegernos del frío y de las enfermedades, pero también necesitamos cariño y afecto, aprender a establecer relaciones y vivir en comunidad (Carrasco, 2003). El punto es que todos estos requerimientos que hacen que la vida sea posible, estos aspectos que permiten sostener la vida, en nuestras sociedades occidentales patriarcales, emergen como responsabilidad casi exclusiva de las mujeres. Para las mujeres, sostener la vida es un destino casi inevitable, que ocurre sin mucha posibilidad de cuestionarlo. Al respecto Carrasco dirá que:

Las necesidades humanas tienen lo que podríamos llamar una dimensión más objetiva -que respondería más a necesidades biológicas- y otra más subjetiva que incluiría los afectos, el cuidado, la seguridad psicológica, la creación de relaciones y lazos humanos, etc., aspectos tan esenciales para la vida como el alimento más básico. (Carrasco, 2003, p. 6)

En los resultados de nuestro trabajo extensionista observamos que son las mujeres -de manera casi exclusiva- quienes se ocupan de sostener la vida en diferentes dimensiones: por un lado, en el ámbito familiar, ocupándose de las tareas de cuidados de hijxs, parejas y familiares. Por el otro, en el ámbito comunitario, también son las mujeres quienes llevan adelante las tareas necesarias para mantener el funcionamiento del salón, desde realizar compras, planificar los menús, gestionar donaciones, cocinar y limpiar, hasta ocuparse del mantenimiento y construcción del espacio físico. Así también, se encargan de ser sostenes emocionales de los grupos en los que participan (familiares y extrafamiliares). Lo cual permite constatar que, en los barrios urbano marginales, en una dimensión práctica, social y política, la vida se sostiene comunitariamente y son las mujeres quienes ponen el cuerpo en esa tarea de manera cotidiana, creando formas de solidaridad comunitaria entre mujeres.

El modo de gestionar el tiempo de las mujeres con las que trabajamos ilustra este argumento. Todas tienen hijas e hijos a cargo y, aunque algunas tienen parejas, son ellas las principales responsables del cuidado de los menores. Dado que la mayoría asiste a la escuela del barrio, comparten los mismos horarios de ingreso y egreso, con lo cual, las propias mujeres despliegan una arquitectura de colectivización del cuidado en la cual, mientras unas cumplen sus horas en el salón comunitario, otras llevan o retiran a las crianzas de la escuela, que luego llegarán al salón a comer lo que otras mujeres prepararon. Se gesta una suerte de maternidad comunitaria. De este modo, el cuidado se comparte entre mujeres, se reparte para aliviar las tareas. Por otro lado, en el plano remunerado, la mayoría de las mujeres de los talleres se desempeñan como trabajadoras de casas particulares y, para ellas, el desafío es aún mayor, puesto que deben compaginar horarios laborales con las actividades escolares y extraescolares de sus crianzas y la organización de sus propios hogares. Ello evidencia que las organizaciones, instituciones y la sociedad en general, siguen sin considerar que el cuidado de la vida humana es una responsabilidad social y política y no una responsabilidad femenina. Expresando así una tensión continua que es reflejo de una contradicción, a decir de Cristina Carrasco, mucho más profunda:

La que existe entre la producción capitalista y el bienestar humano, entre el objetivo del beneficio y el objetivo del cuidado de la vida. Entre la sostenibilidad de la vida humana y el beneficio económico, nuestras sociedades patriarcales capitalistas han optado por este último. (Carrasco, 2003, p. 12)

El autocuidado emergió como otro concepto clave en nuestro análisis. A este lo entendemos como el tiempo que dedicamos a nuestro bien-estar en el mundo: este tiempo puede ser de ocio, de descanso, de inacción o de tiempo activo que destinamos a alguna actividad que nos de placer. Tiene que ver con la atención que ponemos a nuestros deseos, a aquello que nos gusta y lo que no, pero también a aquello que debemos hacer para que nuestras vidas estén mejor (por ejemplo: consultas médicas o psicológicas, pueden no darnos necesariamente placer, pero sí son necesarias para nuestro bienestar integral). Dedicar tiempo al autocuidado es central para crear y sostener un Buen Vivir

para todas las personas. Como categoría en movimiento, fuimos tejiendo significados en torno a este concepto, comprendiendo lo plural del mismo y los sentidos diversos que se le pueden otorgar.

3. Metodología: tejer círculos, hilar palabras

En el territorio, que denominaremos COA, a partir de diferentes proyectos extensionistas, hemos organizado encuentros, talleres y círculos feministas (retomando a Julieta Kirkwood) con mujeres que tienen entre 18 y 65 años. Desde el año 2016 hemos realizado encuentros de pensamiento, reflexión y acción para discutir sobre distintas temáticas: sexualidad, placer, violencias de género, violencias sexuales, maternidad, entre otros. Desde 2020, focalizamos los encuentros en la temática de la sostenibilidad de la vida, contemplando los trabajos de cuidado y autocuidado, movilizadas también por la pandemia del Covid-19 y todo lo que ello implicó en la vida de las mujeres cuidadoras. Las discusiones y dinámicas que se plantearon siempre fueron desde un abordaje feminista y descolonial.

Los círculos que llevamos adelante transcurren en el espacio del comedor comunitario; este es coordinado y puesto en marcha íntegramente por mujeres, que se encargan de gestionar los alimentos, prepararlos y servirlos. Eso ya nos habla de su acción de cuidado constante. Las mujeres trabajan en el salón y por dicha tarea cobran un salario proveniente del Programa Nacional de Inclusión Socio productiva y Desarrollo Local “Potenciar Trabajo”, el cual unifica a los programas Hacemos Futuro y Salario Social Complementario en una única iniciativa. El programa Potenciar se encuentra destinado a aquellas personas físicas que se encontraban bajo los programas “Hacemos Futuro” y “Proyectos Productivos Comunitarios”. El programa “Potenciar Trabajo” unifica en esta iniciativa las anteriores iniciativas. Las y los titulares del programa podrán optar por cumplir su contraprestación con su participación en proyectos socio-productivos, socio-laborales y/o socio-comunitarios o a través de la terminalidad educativa. Esta política -de la cual las mujeres protagonistas de esta investigación son beneficiarias- tiene como objetivo contribuir a mejorar el empleo y generar nuevas propuestas productivas a través del desarrollo de proyectos socio-productivos, socio-comunitarios, socio-laborales, con el fin de promover la inclusión social plena para personas que se encuentren en situación de vulnerabilidad social y económica.

Trabajamos con una metodología participativa, incorporando la mirada y los aportes de la epistemología de las emociones (García Dauder y Ruiz Trejo, 2020), realizando encuentros en círculo y grupos focales. Retomando a García Dauder y Ruiz Trejo (2020), resulta importante para las epistemologías feministas y para este trabajo en particular, reconocer el papel de las emociones en los procesos de investigación. Tanto a nivel metodológico e instrumental, ético, analítico, político, como también por su dimensión sanadora. Partimos de la idea de que no solo conocemos a través de la cognición o el intelecto, sino también a través de las emociones. Más bien se trata de una relación inseparable entre conocimiento y emoción: “Las emociones son conocimiento, están implicadas en el saber qué y en el saber cómo” (García Dauder y Ruiz Trejo, 2020, p. 25). Además, reconocernos como investigadoras también atravesadas por emociones y por la temática, que hallan en el diálogo y en el encuentro diversas miradas que afectan (en un sentido profundo, de dejarnos afectar por la indagación y lo que el territorio nos propone). Investigadoras capaces de dejarnos atravesar por sentidos y por sentires, con todo lo que ello implica, y que eso se convierta en una apuesta de análisis más profundo y no en una debilidad metodológica.

En esta misma línea, Lorena Cabnal explica que sanarnos en los grupos de mujeres es un acto personal y político y aporta a tejer la red de la vida. La autora dirá que sanarnos también es una apuesta feminista: “Nosotras decimos, sanando tú, sano yo, y sanando yo sanas tú” (Polly Krac, 2016). Los cuerpos de mujeres sanados conjuntamente se liberan en cierta forma, y esto es un acto de ternura para las mujeres y ante la vida, pero también es un acto de emancipación, de transgresión y rebeldía contra el sistema patriarcal actual (Polly Krac, 2016).

Por su parte, Francesca Gargallo, explica que, a principios de la década de 1970, surge una práctica feminista que se centra principalmente en la autoconciencia, en el encuentro de pequeños grupos, que consiste en escucharse entre mujeres, en ir nombrando sentimientos y experiencias individuales para, principalmente, descubrirse en la experiencia de la otra. Como una suerte de método de concientización que significa un paso central para las mujeres en el proceso de toma de conciencia de su opresión (Gargallo, 2014). En esta misma clave, la feminista chilena Julieta Kirkwood, enfatiza en la importancia de los grupos de mujeres, y los define como:

Agrupaciones que dan carne y sentido a un nuevo sujeto político- social. Un sujeto político que, los ojos en el futuro y los pies en el presente, sabe, reconoce que todos/ todas contribuimos a gestar los procesos histórico – sociales; y que los gestamos por presencia o por ausencia, a conciencia o sin ella; y que, lo reconozcamos o no, las mujeres también estamos insertas en la historia y somos parte de la inmovilidad de las transformaciones o de su transformación. (Kirkwood, 1987, p. 27)

En cada encuentro en el territorio COA, llevamos a cabo dinámicas participativas que nos permitieron reflexionar colectivamente sobre los trabajos de cuidado y el autocuidado, desde una perspectiva situada e interseccional que considera al territorio-cuerpo y al cuerpo-territorio. Creemos que es en la comunidad, en el tejido que hacemos con las otras con quienes compartimos, en los encuentros y mapeos, en donde las mujeres nos permitimos adquirir autonomía, visibilizar lo que nos pasa, silenciar el ruido patriarcal para poder oír nuestra voz.

4. Resultados

Para exponer los resultados de nuestro trabajo extensionista, recurriremos al desarrollo de tres puntos: 1) trabajos de cuidado- cuerpos para otros; 2) autocuidado y el tiempo destinado al bienestar personal; y 3) buen vivir: deseos de una vida posible. A partir de estos, abordaremos los sentidos que emergieron de los encuentros, en los talleres, las palabras de las compañeras que manifiestan sus tránsitos y andares, nuestras palabras como investigadoras que también cuidamos y también nos dejamos afectar en sentido amplio por la experiencia, el encuentro y el círculo feminista. Un círculo que no siempre encuentra un cierre, una conclusión o una reflexión final, pero que sí encuentra en la mirada, circular y presente, caminos posibles, apuestas colectivas y la confianza en lo necesario del sentir colectivo y puesto en común.

4.1 Trabajos de cuidado- cuerpo para otrxs

A lo largo del tiempo que llevamos en el territorio, hemos podido ver cómo las mujeres se identifican con la categoría de cuidadoras. Siempre están disponibles para las otras compañeras, para sus crianzas, para sus familias, para sus parejas. No es algo que se hubieran cuestionado, más bien todo lo contrario: se entiende que el cuidado forma parte de su estar en el mundo y de, incluso, el modo

posible de construir comunidad. Desde la infancia, son socializadas de este modo y así lo han asumido acríticamente. No obstante, ellas afirman que los talleres les brindaron otras visiones de mundo, las hicieron pensar en relación a la distribución de los trabajos domésticos y de cuidado y a la escasez de tiempo personal.

Este año, uno de los primeros ejercicios que realizamos en los talleres, fue el que denominamos “Brújula del tiempo personal”. La idea era que cada una mapeara el reloj de sus días, cómo organizaban el tiempo diario, qué porción del tiempo dedicaban a las demás personas (su atención y cuidado) y cuánto de ese día destinaban a sí mismas y qué hacían en ese momento. Este ejercicio, luego fue retomado en varios talleres más pues fue revelador para todas, permitió materializar la organización del tiempo -objetivo y subjetivo- en la vida cotidiana. Tal como observamos en la siguiente ilustración:

Imagen 1. Relojes realizados por las mujeres en el taller durante el mes de mayo de 2022



Fuente: elaboración propia.

¿Qué pudimos ver en ese ejercicio? Que el tiempo de cada día está organizado en función de los demás. Para el sistema capitalista el tiempo es dinero y para las mujeres el tiempo es de otros. Se trata de un tiempo no cuantificable en el sistema mercantil y, por tanto, no valorado y hasta invisibilizado por los demás y por nosotras mismas. En nuestras sociedades capitalistas, estructuradas centralmente por el objetivo de la maximización del beneficio y minimización del costo, sólo el tiempo mercanti-

lizado tiene reconocimiento social y entonces cabe preguntarnos ¿Qué sucede con el tiempo para el autocuidado? Las horas de descanso son las horas personales, destinadas al ocio, un tiempo que para el mercado no tiene valor. No obstante, en el relato oral, las mujeres señalaban que dormían menos que sus parejas y que sus hijos, pues debían encargarse de la organización del hogar y de las rutinas familiares. Cabe aclarar que la mayoría de las mujeres con las que trabajamos son madres de menores de 12 años, por lo que la presencia y asistencia de un adulto es necesaria casi permanentemente.

La circunferencia del reloj en gran medida fue rellena con el tiempo que es destinado para otras personas: parejas, crianzas y trabajo remunerado. Frases como *“salgo a trabajar y vuelvo y sigo trabajando”*, *“atender a los chicos, llevarlos al colegio, volver y seguir limpiando”*, *“ir a trabajar al salón, volver a casa y seguir atendiendo”* dieron cuenta de una sensación de no acabar, de un agotamiento vinculado a una jornada laboral completa y sin interrupciones, con comienzos marcados pero finales difusos. Asimismo, los cortes en la rutina en los casos de quienes viven con sus parejas (varones cis) están determinados por el horario en el que ellos se van y vuelven del trabajo. El ritmo está marcado para muchas mujeres por la presencia de sus parejas en el hogar y sus necesidades *“limpio hasta que vuelve el Maxi de trabajar, ahí nos sentamos a ver televisión y ay después preparo la cena”*, *“me levanto y preparo el desayuno antes que Jorge se vaya”*, *“Me levanto, preparo el desayuno, después tiendo la cama mientras mi marido se prepara”*. Los tiempos de las mujeres suelen estar determinados por experiencias vitales que involucran a otras personas: nacimientos, duelos, separaciones, bodas, etc.; pero también en lo cotidiano: quién llega, quién se va, los horarios de cocinar (para los demás) o de disponerme a acompañar (a otras personas).

Cuando cada una explicó su ilustración, emergieron preocupaciones por la salud, la alimentación y el deseo. Ante esto, nos preguntamos: ¿Cuánto se puede priorizar la salud personal cuando se organiza los cuidados de otras personas? ¿Cuánto tiempo existe para una alimentación y cocina consciente cuando, además, escasean los recursos? ¿Hay posibilidad de desear cuando el tiempo no nos pertenece? Varias de las mujeres manifestaron su preocupación ante la falta de tiempo para poder realizar chequeos médicos o actividad física, manifestando que en muchas esto tenía una relación directa con dolencias y enfermedades.

Como investigadoras, afectadas por la investigación, también estos encuentros nos activaron movilizaciones personales en relación a la distribución, organización y disposición de los tiempos. Una diferencia marcada en relación a la cantidad de tiempo para el autocuidado estuvo dada entre quienes tienen y no tienen hijxs a cargo. Para las investigadoras que no tenemos personas a cargo, la distribución del tiempo fue muy diferente de aquellas que maternamos o cuidamos personas. La distribución no es igual y el ejercicio de la brújula permitió materializar esas diferencias; fue una actividad movilizante puesto que contempló la falta de tiempo propio. Luego de la realización del ejercicio, retomamos algunos de los emergentes en siguientes encuentros y evidenciamos que, con el pasar de los días, muchas de las mujeres generaron pequeños cambios en sus rutinas, a partir de la reflexión sobre sus actividades diarias y cuánto lugar tenían ellas mismas en sus propias vidas. Comenzaron a registrar un poco más qué les gustaba y a intentar hacerlo, algunas también se reunieron a conversar sobre esto mismo y a aconsejarse entre ellas.

4.2 Autocuidado y el tiempo destinado al bienestar personal

Si bien el autocuidado es un tema transversal a los talleres, realizamos uno específicamente para abordar la temática. Para este taller la consigna era concurrir con algo (imagen, objeto, recuerdo, etcétera) que nos represente el autocuidado en nuestras vidas cotidianas.

Una de las compañeras asistió con su teléfono celular, en el que contenía diversas fotografías de ella en otros momentos de su vida, en las que se la veía maquillada: *“Para mí el autocuidado es arreglarme, sentirme bien, el único momento de autocuidado es cuando salimos. No es falta de tiempo, es falta de hacerse lugar para cada una”*. En el relato hizo hincapié en que podría dedicarse más tiempo diario a ella, ya que, así como tiene tiempo para ocuparse de los demás, podría hacerlo con ella misma realizando lo que le gusta. Contaba cuánto le gusta verse bien, verse maquillada, que eso la hace verse linda y que no entendía por qué ahora no lo hacía, excepto cuando debe salir por algún evento puntual. Por tanto, ese “verse bien” -en sus términos- depende de encontrarse con otros. “No lo hago sólo para mí”, afirmó. Varias de las compañeras compartieron algunos objetivos como: pintura de uñas, pinzas de depilar, maquillaje, planchita del pelo y nuevamente manifestaron que el autocuidado aparece cuando no están bien de ánimos, para relajarse, distenderse y descomprimir de las obligaciones y preocupaciones diarias.

Otra de las mujeres llevó un perfume para el encuentro. Dice que conoció esa marca de perfume porque se la regaló un novio en su cumpleaños de 15. *“Cuando tengo la oportunidad me lo compro. No lo comparto, es para mí. Lo relaciono al autocuidado porque cuando estoy bien me lo pongo o para una ocasión especial. También me gusta pintarme, pero son más los días que estoy triste”*. Aquí también nos damos cuenta de cómo el autocuidado se vincula al estado de ánimo: si están bien anímicamente, se arreglan y se cuidan; si no lo están, no. La compañera expresó que son más los días que se siente triste e hizo foco en esa tristeza, la compartió, en un espacio que le representa intimidad y seguridad. Otra marca de las cuidadoras: la tristeza, el cansancio, los vacíos.

Otra compañera compartió sus medicamentos y explicó que cuidar su salud es hoy su máximo acto de autocuidado. Dijo que antes disfrutaba de maquillarse pero que ahora no le gustan sus arrugas y que por eso no quiere pintarse. La edad y sus marcas en la piel fue también un tema recurrente: el disgusto frente al paso del tiempo, la vejez como una sombra. Sin duda, los mandatos del patriarcado capitalista se manifiestan aquí: los estereotipos de belleza y de eterna juventud que imposibilitan aceptar el tiempo, así como la diversidad de cuerpos y rostros, la incapacidad de ver belleza allí donde el consumismo capitalista no posa la mirada.

Una de las mujeres expresó que para ella el autocuidado no sólo es la salud, sino también la autoestima. Para ella ir a la peluquería *“es un mimo”*. Y trajo para compartir en la actividad trajo un libro, que le sirvió de sostén cuando atravesó la situación con su hijo que se fue a vivir con su papá fuera de Córdoba. Explicó que el libro trata sobre salud emocional y salud mental y la ayudó a sobrellevar ese momento en el que se sentía muy culpable. La culpa emerge como otro sentimiento muy palpable en las mujeres cuidadoras.

Por su parte, para las investigadoras, el autocuidado es una práctica más cercana. Evidenciando que la disponibilidad de tiempo está también atravesada por la clase, entre otras intersecciones. Algunas llevaron homeopatía, medicinas alternativas, elementos de relajación o prácticas deportivas

que remiten al tiempo que pueden destinar a su propio autocuidado. Sin embargo, también expresaron que relajarse y desconectarse de las obligaciones diarias, así como tener tiempo ocuparse de la salud propia son desafíos, especialmente para quienes tienen personas a cargo. No obstante, debemos resaltar que para todas las presentes en el ejercicio, el autocuidado fue un esfuerzo, casi una decisión impuesta de aprender a dedicar tiempo para sí mismas.

Como cierre del ejercicio, elaboramos de manera conjunta nuestra propia “caja de los cuidados” en la cual quienes quisieron dejaron sus objetos para luego continuar indagando en resonancias y sentires a los que esos objetos nos remiten. En la caja se plasmaron también deseos y reflexiones, a modo de expresión de lo que esperan para sus vidas.

Imagen 2. “La caja de los cuidados” elaborada por las mujeres en el taller, durante el mes de julio de 2022.



Fuente: elaboración propia.

4.3 Buen vivir: deseos de una vida posible

La idea de buen vivir contempla varios puntos: vidas y muertes dignas, vidas libres de violencias y de opresiones, paz y armonía con el territorio y la naturaleza, respeto y comunidad, tiempo libre de ocio y contemplación, así como el potenciamiento y florecimiento de cada persona.

En cada taller con las mujeres, abordamos algunos de estos puntos sin nombrarlos como Buen Vivir. No obstante, nos preguntamos cómo podemos lograr vidas más dignas, cómo podemos contribuir para el bienestar de la comunidad y de cada una de ellas. En uno de los encuentros, una de las compañeras preguntó cómo podía ser que hace tantos años que venimos reflexionando sobre las violencias machistas y, aun así, nos siguen pasando. Señaló el enojo y la frustración que eso le daba. Esa intervención abrió paso a un diálogo sobre lo que debemos seguir pensando y construyendo y aquello que sí ha cambiado en sus vidas.

Somos conscientes de que los encuentros de mujeres no transforman las condiciones materiales de vida y tampoco modifican por completo las simbólicas. Sin embargo, también asumimos que las mujeres que participamos allí no somos las mismas desde que hemos comenzado los talleres ya que se fortaleció la comunidad y se tejieron redes. Actualmente, desde el espacio estamos llevando adelante un taller de cine comunitario que nos permite tomar la voz, hacer de la palabra y de la imagen un territorio de reflexión y de potencia. Se trata de una propuesta de extensión que aborda la creación de un material audiovisual desarrollado colectivamente. De este modo, las mujeres están iniciándose en la producción audiovisual y diseñando el guión de su producto. El mismo gira en torno a su paso por los talleres y lo cómo se han transformado internamente a partir de la resistencia colectiva. Al momento de presentar este artículo aún no está definido el guión definitivo, por lo cual no podemos ahondar en él, sino considerar la “cocina” de este producto y cómo los talleres han incidido en la creación artística. Temáticas vinculadas al cuidado o a lo que representa la organización comunitaria en sus vidas, la importancia de participar del barrio y de reunirse con otras, son puntos claves en la construcción del material.

Otra de las resonancias visibles que trajo consigo el taller es la transformación en el comportamiento en el hogar. Las mujeres dicen que ya no permiten ciertas cosas en sus casas: algunas manifestaron que ya no se dejaban gritar ni maltratar, que también se habían dado cuenta de que no tenían que hacer todo en la casa solas, que reflexionaban sobre las violencias de género que habían atravesado. Cabe destacar que ellas explicaron que haber participado de los Encuentros Plurinacionales de Mujeres también les había modificado su manera de ver y comprender al mundo, aportando herramientas para observar su realidad. Y, finalmente, en tercer lugar, los encuentros les permitieron revisar su falta de tiempo y atención sobre sí mismas, su incapacidad de reconocerse en sus bellezas, en sus potencias y comenzar a mirarse con mejores ojos.

En esas apuestas de reflexión y de micro-acciones, hemos realizado también un taller en el que abordamos nuestras niñas internas, creando muñecas que las representen, narrando nuestras infancias y momentos claves en el que hemos sido (o no) cuidadas. En esa instancia, la idea era poder hacer un ejercicio de conexión con las emociones y sentires. Así, pudieron reconocer, en algunos casos, que les faltó presencia y sostén de adultos durante sus infancias y que eso repercutió en la manera en la que cuidan hoy, intentando suplir algunas carencias de sus vidas. También lograron reconocer todo lo que han logrado a partir de la apuesta colectiva- comunitaria: la construcción de un salón comedor y el sostenimiento del mismo, las redes tejidas de cuidado colectivo, la convivencia vecinal, así como las construcciones y discusiones políticas en las que han aprendido a alzar la voz con fuerza. Ellas afirmaron que antes de reunirse en los talleres estaban en sus casas, solas, criando. Y que sumarse al

espacio les permitió compartir con otras, ayudar y ayudarse. *“Cuando venía y escuchaba a las compañeras, me daba cuenta de que no era la única a la que le pasaba eso”. “Sentía que mi problema era enorme, luego veía que la compañera estaba mucho peor que yo y eso me sacaba dramatismo”*. La mirada con una otra implica reconocerse y solidarizarse, saberse con otras y compartir soluciones.

Como cierre del taller propusimos que cada una pudiera poner en palabras, en una frase lo que se llevaban de la experiencia y de los debates de los últimos encuentros. En este momento de auto reflexión emergió sobre todo el sentir colectivo, la idea de que el cuidado es una acción que siempre ocurre con otras mujeres y que el sentimiento compartido aliviana la carga. Además, pudieron reconocer la necesidad de más tiempo para ellas y que esto significaba, en gran medida, mejorar su calidad de vida. Algunas de las frases que resonaron fueron: *“Reconocimiento de todas las mujeres de mi vida, las que cuidaron”; “Que está bueno tener tiempo, también, el tiempo, para mí”; “lo importante de eso que necesito más tiempo para mí”; “enfocarme en valorar todo lo que hago”; “me voy sabiendo que nunca cuidamos solas, si cuido un hijo, nunca lo haría sola”; “Con gratitud, de estar acá, me voy sabiendo que este espacio me sirve para demostrar lo que siento”; “me voy sabiendo que no soy la única a la que le pasa lo mismo”; “necesitamos tiempo con nosotras mismas”; “sé que no estoy sola”*.

Estos puntos contribuyen a la búsqueda y sostén de un Buen Vivir comunitario, colectivo, que implica resistencia y reflexión permanente, con una escucha activa y un diálogo franco, que se genera desde los amores que circulan en los espacios comunitarios.

5. Algunas reflexiones tejidas

Los círculos de mujeres permiten hacer comunidad y también sostenerla. En el contacto cotidiano, en esa cercanía e intimidad que generan, se construye la apuesta por la vida solidaria y las mujeres resisten a los embates de los avances neoliberales. El cuidado forma parte de nuestra vida de manera inevitable y colectivizarlo, ponerlo en común, alivia una carga históricamente solitaria. Para que la reproducción social y la vida en común tengan lugar, así como para que el sistema capitalista funcione necesitamos del cuidado. Por ende, visibilizar quienes cuidan y en qué condiciones lo hacen emerge como necesidad que se acentuó aún más tras la irrupción del coronavirus.

Hemos reflexionado colectivamente sobre el trabajo que implica cuidar a alguien, así como el derecho a cuidar y ser cuidadas. En ese marco, la necesaria corresponsabilidad de los cuidados aparece como un elemento sobre el cual seguir reflexionando y haciendo cuerpo, para también poder organizar la vida y el uso del tiempo de otras maneras. Los varones se encuentran desdibujados en estas tareas. Tanto a nivel familiar como a nivel comunitario, se observa una ausencia llamativa. Una ausencia que deja un espacio de vacancia que es necesario llenar ya que la sociedad en su conjunto necesita personas que cuiden, entrando en un espiral difícil de romper.

Las mujeres cuidan se organizan con otras mujeres para acompañar y aliviar esta carga, para construir otros modos posibles, solidarios, sostenidos por el amor y el compromiso. Se apuesta a la comunidad, pero sigue recayendo el cuidado en las mujeres. Entonces, cabe preguntarnos a nivel de organización intrafamiliar ¿Cómo apostar a la corresponsabilidad en estas tareas? Y a nivel comunitario: ¿Cómo fortalecer compromisos de todxs lxs vecinxs con la sostenibilidad de la vida? ¿Cómo

tomamos consciencia de la importancia de comprometernos con el cuidado de la vida? Es preciso avanzar hacia un cambio de paradigma global en relación al cuidado. Un cambio que implique mirar, entender e interpretar el mundo desde una perspectiva que ponga en el centro a la vida y todo aquello y aquellas personas que posibilitan que esta sea posible. Para ello, será preciso transformar viejas estructuras y construir nuevas, desplazando lo mercantil hacia la vida.

El autocuidado emergió como otro concepto clave en nuestra investigación y trabajo territorial. En este tiempo, se ha puesto mucho el foco en el necesario autocuidado, en lo que representa para cada una. Han creado estrategias para tomar decisiones colectivamente, aprendiendo a negociar, a escuchar al resto. Sabemos que los encuentros no cambian de manera radical la vida de las mujeres con las que trabajamos, ni sus realidades más complejas, no obstante, ellas han dicho que “*sienten mucha paz al saber que las demás compañeras atraviesan situaciones parecidas*”. No saberse solas cuidando y maternando, en una sociedad que invita al individualismo es una conquista que las mujeres han sabido conseguir. Y también es una manera de resistir, de crear soluciones, de sostenerse, de tejer redes que les permita fortalecerse en un sistema patriarcal y ecocida.

Referencias

- Boito, M.E., Espoz, M.B., y Cervio, A. (2009) La gestión habitacional de la pobreza en Córdoba: el antes y después de las “Ciudades-Barrios”. *Boletín Onteaiken*, 7, 1-12 <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/31003>
- Carrasco, C. (2003). *La sostenibilidad de la vida humana ¿un asunto de mujeres?* En M. T. León (comp.), *Mujeres y trabajo: cambios impostergables*, (pp. 5-25). Veraz Comunicação
- Crispi, P., & Kirkwood, J. (1987). *Tejiendo rebeldías: escritos feministas*. Centro de Estudios de la Mujer.
- García Dauder, D., & Ruiz Trejo, M. G. (2021). Un viaje por las emociones en procesos de investigación feminista. *Empiria. Revista De metodología De Ciencias Sociales*, (50), 21–41. <https://doi.org/10.5944/empiria.50.2021.30370>
- Federici, S. (2013). *Revolución en punto cero. Trabajo doméstico, reproducción y luchas feministas*. Traficantes de sueños
- Gargallo, F. (2004). *Ideas feministas latinoamericanas*. Universidad de la Ciudad de México
- Gherardi, N. Pautassi, L., & Zibecchi, L. (2012). *De eso no se habla: El cuidado en la agenda pública. Estudio de opinión sobre la organización de cuidado*. Equipo Latinoamericano de Justicia y Género, ELA
- Herrero, Y. (2013). Feminismo y ecología reconstruir en verde y violeta. En V. Sánchez Maldonado, F. López Castellano & M. J. Manzanera Ruiz (coords.). *Medioambiente y desarrollo: miradas feministas desde ambos hemisferios*. Universidad de Granada.
- Herrero, Y. (2021). Economía feminista y economía ecológica, el diálogo necesario y urgente. *Revista de Economía Crítica*, 2(22), 144–161. <https://www.revistaeconomiacritica.org/index.php/rec/article/view/114>
- Molinier, P. (2018). El cuidado puesto a prueba por el trabajo. Vulnerabilidades cruzadas y saber-hacer discretos. En N. Borgeaud-Garciandía (comp.) *El trabajo de cuidado*. Fundación Medifé Edita.

- Pautassi, L. (2007). *El cuidado como cuestión social desde un enfoque de derechos*. CEPAL. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/5809-cuidado-como-cuestion-social-un-enfoque-derechos>
- Pérez Orozco, A. (2014). La sostenibilidad de la vida en el centro... ¿y eso qué significa? En L. Mora & J. Escribano (eds.) *La ecología del trabajo: el trabajo que sostiene la vida*. Bomarzo.
- Polly Krac (2016, 14 de noviembre). *Lorena Cabnal - Red de sanadoras ancestrales del feminismo comunitario en Guatemala*. [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/6CSiW1wrKiI>
- Rodríguez Enríquez, C. (2015). *Economía feminista y economía del cuidado. Aportes conceptuales para el estudio de la desigualdad*. Nueva Sociedad 256, 30-44. <https://bit.ly/3c6jZsM>

Autoras

Paola Bonavitta. Investigadora de CONICET. Dra. en Estudios Sociales de América Latina, Mg. en Sociología y Lic. en Comunicación Social.

Clara Presman. Doctoranda en Administración y políticas públicas (IIFAP-FCS-UNC), Magíster en Derechos Humanos Interculturalidad y Desarrollo (Universidad Pablo de Olavide- Universidad Internacional de Andalucía), Licenciada en Comunicación Social (UNC). Actualmente becaria doctoral de la Secretaría de Ciencia y Tecnología de la Universidad Nacional de Córdoba (Secyt) con lugar de trabajo en CIECS-CONICET.