

El autocuidado, una ruta para sanar la violencia de género

El autocuidado y la ética comunitaria, sin olvidar la responsabilidad del Estado, son rutas para enfrentar las violencias contra las mujeres y personas vulnerables.

Neri A. Torres

09 de mayo de 2022

A pesar de que la violencia de género es frecuentemente tratada como un tema político y social, hay quienes están convencidos de que para enfrentarla también tiene que haber un trabajo de sanación desde lo emocional, poniendo énfasis en el autocuidado y la empatía comunitaria.

Una de esas personas es Mercedes de Agüero Servín, doctora en Educación y Desarrollo educativo por la Universidad Autónoma de Aguascalientes, quien compartió sus experiencias a través de la charla titulada "[Cuidado, tejidos sociales rotos y salud mental](#)", que se llevó en el Centro de Ciencias de la Complejidad (C3) el 6 de abril del 2022, como parte del Seminario de Cuidados para la Vida y el Bien Común.



Mercedes de Agüero, subdirectora de investigación de la Coordinación de Universidad Abierta Innovación Educativa y Educación a Distancia (CUAIEED) de la UNAM

De Agüero, quien también es psicoterapeuta corporal y especialista en el estudio de la experiencia subjetiva, el cuerpo, los afectos y su importancia en la construcción de comunidades, planteó la necesidad de enfocarnos en el autocuidado como la posibilidad de que una persona pueda escuchar, respirar, comprender, ser bondadosa, responsable, comprometida y sorora, con el objetivo de que genere un cuidado sano y una relación de paz mental para sí misma y con los demás.

De acuerdo con la especialista, uno de los mayores desafíos de nuestra época es lograr congruencia entre la acción y la razón. Cuando no la hay, surge lo que ella denomina como: "plaga emocional", una invasión emocional que no nos permite manifestar lo que verdaderamente nos aqueja. El verdadero motivo por el cual existe cólera entre la sociedad se encubre y se le reemplaza por un motivo aparente, explica De Agüero.

Para eliminar la plaga emocional es fundamental el autocuidado. Como subdirectora de investigación de la Coordinación de Universidad Abierta Innovación Educativa y Educación a Distancia (CUAIEED) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), la especialista aborda el combate a la violencia de género, justamente desde el autocuidado y la ética comunitaria.

El autocuidado y la comunidad para sanar la violencia de género

Para Mercedes de Agüero, una ruta para combatir la violencia de género entre mujeres es a través de la conexión consigo mismas y con otras mujeres. En la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM, la académica lleva a cabo un curso para mujeres llamado "Género, violencia y ética comunitaria" a través del cual propone ejercicios de empatía, escucha y atención.

“Cuando yo establezco una relación de cuidado, primero establezco una relación de mi persona. Es decir, tengo que trabajar conmigo y mi autocuidado”, recalcó De Agüero. El **autocuidado** es definido como el conjunto de acciones que se toman para proporcionar salud mental, física y emocional sin estar dependiendo de algo o alguien más. La idea central es que cada uno es responsable de su bienestar y, también, de aquello que está en relación con lo individual, ya sea el contexto familiar o una comunidad.

Mercedes de Agüero explicó que el encuadre de su curso se basa en tres propuestas. La primera es hablar con la otra persona, con plena confidencialidad y sin emitir juicios. En segundo lugar, hay un trabajo corporal importante, pues es en los cuerpos en los que se deposita el peso de las inseguridades, las violencias y los acosos. “¿A dónde y desde dónde sostenemos las violencias y las inequidades de género? Desde la respiración y el movimiento, la seguridad y confianza, la práctica de ser, estar y sentir en tu cuerpo con las y los otros. El arraigo a la tierra que nos sostiene en la experiencia personal y colectiva”, explicó De Agüero.



Finalmente, la investigadora utiliza el movimiento como ruta de sanación. La reconexión con el cuerpo a través de la danza y el movimiento puede ayudar a liberar la mente de juicios, “entregarse a la incertidumbre”, y “estar en el aquí y el ahora”.

Pero para enfrentar la violencia de género, hablar de autocuidado no es suficiente. Para ella el otro responsable fundamental es el Estado. Sin embargo, los espacios comunitarios, como las casas de cuidado para niños y niñas, para personas en situación de indigencia o para mujeres que han sufrido algún tipo de violencia, están olvidados por el Estado.

“Mi postura es que ninguna pequeña acción es despreciable, pero no hay dinero que alcance para las organizaciones de la sociedad civil para atender las necesidades. El involucramiento del Estado es fundamental y, en conjunto, se debe exigir que los recursos vayan para ellos.”

Ligas de interés

- Seminario Cuidados para la Vida y el Bien Común “Cuidado, tejidos sociales rotos y salud mental:

<https://www.facebook.com/C3.unam/videos/5266049510108308>

- Perfil de Mercedes de Agüero

<http://www.cebe.unam.mx/index.php/maria-de-las-mercedes-de-aguero-servin/>

-.Violencia y Ética Comunitaria”, una experiencia de aprendizaje y reflexión sobre el género”

<https://coordinaciongenero.unam.mx/2021/04/genero-violencia-y-etica-comunitaria-una-experiencia-de-aprendizaje-y-reflexion-sobre-el-genero/>