

Link: <https://www.paula.cl/sociedad/aislamiento-y-autocuidado-bienestar-salud-mental-cuarentena/>

El diccionario de Oxford define el autocuidado como la práctica deliberada de asumir un rol activo en la protección del propio bienestar y felicidad, especialmente durante periodos de mayor estrés.

Si revisamos rápidamente la historia de este concepto, nos encontramos con que se lo puede situar en varios periodos: en la Antigua Grecia, como explica el filósofo y sociólogo Michel Foucault en su libro *The Care of Self*, la autoconciencia era vital para la participación en la vida pública. Cuidar de uno mismo, como explica el autor, permitía desarrollar la libertad individual, pero a su vez las relaciones sanas y una participación ética en la política. Era mucho más complejo que comer sano y evitar el estrés, porque en definitiva, se trataba de un conjunto de actos y técnicas asociadas al placer y no a la represión. En los años sesenta y setenta, el autocuidado se redefinió como una manera de hacer frente al estrés para aquellos que ejercían oficios emocionalmente exigentes, tales como los trabajadores sociales, médicos y terapeutas. A su vez, el término adquirió una connotación social y política.

En medio de una segunda ola feminista, en la que se evidenciaba que los sistemas de salud perjudicaban a las minorías, asumir un cuidado personal y armar redes de apoyo dada la falta de opción era un acto político. Finalmente, en los últimos años, el autocuidado parece haberse transformado en el espíritu irrefutable que define la época. Según Google Trends, en marzo de este año el término alcanzó el valor máximo (100) de búsqueda en internet. Y a la fecha, según el medio Los Angeles Times, se calcula que la industria del self care tiene un valor de \$11.000 millones de dólares.

Y es que este concepto, que suponía el beneficio personal de cada cual, se transformó en un producto anhelado: a la fecha hay millones de libros, guías, programas, servicios, charlas TED y un sinnúmero de merchandising que promueven el bienestar y que explican que para alcanzarlo hay que hacer ejercicio, comer bien, relajarnos, disfrutar de los momentos de ocio y “regalarnos”, incluso de manera fugaz, a través de pequeños actos que podemos ir incorporando a nuestra rutina. Poco se habla de que, según los especialistas, parte de sentirse bien es asumir que, a ratos, no se puede cumplir con los mandamientos del autocuidado y el bienestar.

Como explica Cristóbal Hernández, psicólogo de la Universidad Adolfo Ibáñez, existe en la época técnica una disposición hacia el mundo en la que predomina el hacer: “Heidegger relata en su libro *Gelassenheit* cuya traducción literal es “serenidad” que se trata de una disposición automática en la que buscamos hacer cosas constantemente de manera calculada y que sirvan a un propósito en específico. Una técnica o forma para llegar a un fin. En esta lógica, incluso el bienestar o la tranquilidad terminan siendo finalidades para las cuales tenemos que trabajar. En definitiva, se transforman en una presión más”, explica. Pero algo de esto ha cambiado en estas semanas de aislamiento. Y es que nos hemos dado cuenta de que el tiempo es finito y que tenemos que priorizar. La pandemia, como explica Hernández, nos ha enfrentado a nuestras vulnerabilidades y a la incertidumbre respecto a lo que viene después. Y esa incertidumbre y ese vacío, como explica, pone de relieve las cosas relevantes. “Es como si la situación actual nos obligara a parar y mirar sin hacer nada por un rato. Simplemente habitar lo que está pasando, contrario a la actitud que veníamos teniendo hasta ahora, en la que interveníamos el mundo y a nosotros mismos de manera constante.

Ahora asumimos una actitud de dejar pasar, que en el mundo que habíamos armado no tenía mucha cabida”. Hace unos días, la psicóloga y autora Eleonor Morgan, publicó en *The Guardian* un artículo en el que da cuenta que a lo largo de su carrera ha usado la palabra autocuidado múltiples veces, pero que no estaba del todo segura si lo había aplicado personalmente hasta ahora.

“Me alimento bien, duermo suficientes horas, hago ejercicio y cuido mis relaciones, pero a pesar de todo lo que he aprendido sobre la autocompasión, que alimenta la noción del autocuidado, me cuesta identificar qué es lo que me hace sentir bien. Y esta soledad forzada producto del aislamiento ha sido una llamada de atención”, relata. Y es que, como explica Hernández, cuando el autocuidado deja de ser una imposición y se transforma en un espacio de contemplación y permisividad hacia con nosotros mismos, es cuando realmente lo podemos lograr.

“Parte importante de la salud mental está en aceptar nuestras emociones, aceptar que no siempre vamos a lograr todo, que no siempre vamos a ser sobreproductivos, e intercalar eso con la vida ocupada a la que acostumbramos”, explica.

A su vez, la psicóloga e integrante de la Clínica de Psicología de la Universidad Diego Portales, Cecilia López, señala que con la pandemia el autocuidado se ha planteado como la única vacuna que tenemos a mano. Y eso ha hecho que cambiemos nuestros hábitos y sepamos dimensionar que lo importante. “El autocuidado había estado ligado al hedonismo y al fitness, de manera muy sostenida por la industria. Sin embargo, en el contexto actual, viene a ser una medida de preservación de vida, porque lo que está en juego es la supervivencia. Y es que ahora entendemos que cuando nos creemos omnipotentes y capaces de controlar todo, no estamos dando espacio a desarrollar un estado de bienestar”. Cristóbal Hernández concuerda.

“En este momento, que se nos da de manera forzada porque el mundo como lo conocíamos se detuvo, tenemos un espacio para hacernos cargo de nosotros mismos a través del dejar ser, aunque sea por un momento”.

## Cómo el aislamiento cambió el concepto (y la industria) del autocuidado

Publicado: 18 de abril de 2020. Fuente: Radio Paula

El diccionario de Oxford define el autocuidado como la práctica deliberada de asumir un rol activo en la protección del propio bienestar y felicidad, especialmente durante periodos de mayor estrés. El contexto rápidamente la historia de este concepto, nos encontramos con que se lo puede situar en varios periodos: en la Antigua Grecia, como explica el filósofo y sociólogo Michel Foucault en su libro *The Care of Self*, la autoconciencia era vital para la participación en la vida pública. Cuidar de uno mismo, como explica el autor, permitía desarrollar la libertad individual, pero a su vez las relaciones sanas y una participación ética en la política. Era mucho más complejo que comer sano y evitar el estrés, porque en definitiva, se trataba de un conjunto de actos y técnicas asociadas al placer y no a la represión. En los años sesenta y setenta, el autocuidado se redefinió como una manera de hacer frente al estrés para aquellos que ejercían oficios emocionalmente exigentes, tales como los trabajadores sociales, médicos y terapeutas. A su vez, el término adquirió una connotación social y política.

En medio de una segunda ola feminista, en la que se evidenciaba que los sistemas de salud perjudicaban a las minorías, asumir un cuidado personal y armar redes de apoyo dada la falta de opción era un acto político. Finalmente, en los últimos años, el autocuidado parece haberse transformado en el espíritu irrefutable que define la época. Según Google Trends, en marzo de este año el término alcanzó el valor máximo (100) de búsqueda en internet. Y a la fecha, según el medio Los Angeles Times, se calcula que la industria del self care tiene un valor de \$11.000 millones de dólares.

Y es que este concepto, que suponía el beneficio personal de cada cual, se transformó en un producto anhelado: a la fecha hay millones de libros, guías, programas, servicios, charlas TED y un sinnúmero de merchandising que promueven el bienestar y que explican que para alcanzarlo hay que hacer ejercicio, comer bien, relajarnos, disfrutar de los momentos de ocio y “regalarnos”, incluso de manera fugaz, a través de pequeños actos que podemos ir incorporando a nuestra rutina. Poco se habla de que, según los especialistas, parte de sentirse bien es asumir que, a ratos, no se puede cumplir con los mandamientos del autocuidado y el bienestar.

Como explica Cristóbal Hernández, psicólogo de la Universidad Adolfo Ibáñez, existe en la época técnica una disposición hacia el mundo en la que predomina el hacer: “Heidegger relata en su libro *Gelassenheit* cuya traducción literal es “serenidad” que se trata de una disposición automática en la que buscamos hacer cosas constantemente de manera calculada y que sirvan a un propósito en específico. Una técnica o forma para llegar a un fin. En esta lógica, incluso el bienestar o la tranquilidad terminan siendo finalidades para las cuales tenemos que trabajar. En definitiva, se transforman en una presión más”, explica. Pero algo de esto ha cambiado en estas semanas de aislamiento. Y es que nos hemos dado cuenta de que el tiempo es finito y que tenemos que priorizar. La pandemia, como explica Hernández, nos ha enfrentado a nuestras vulnerabilidades y a la incertidumbre respecto a lo que viene después. Y esa incertidumbre y ese vacío, como explica, pone de relieve las cosas relevantes. “Es como si la situación actual nos obligara a parar y mirar sin hacer nada por un rato. Simplemente habitar lo que está pasando, contrario a la actitud que veníamos teniendo hasta ahora, en la que interveníamos el mundo y a nosotros mismos de manera constante.

Ahora asumimos una actitud de dejar pasar, que en el mundo que habíamos armado no tenía mucha cabida”. Hace unos días, la psicóloga y autora Eleonor Morgan, publicó en *The Guardian* un artículo en el que da cuenta que a lo largo de su carrera ha usado la palabra autocuidado múltiples veces, pero que no estaba del todo segura si lo había aplicado personalmente hasta ahora.

“Me alimento bien, duermo suficientes horas, hago ejercicio y cuido mis relaciones, pero a pesar de todo lo que he aprendido sobre la autocompasión, que alimenta la noción del autocuidado, me cuesta identificar qué es lo que me hace sentir bien. Y esta soledad forzada producto del aislamiento ha sido una llamada de atención”, relata. Y es que, como explica Hernández, cuando el autocuidado deja de ser una imposición y se transforma en un espacio de contemplación y permisividad hacia con nosotros mismos, es cuando realmente lo podemos lograr.

“Parte importante de la salud mental está en aceptar nuestras emociones, aceptar que no siempre vamos a lograr todo, que no siempre vamos a ser sobreproductivos, e intercalar eso con la vida ocupada a la que acostumbramos”, explica.

A su vez, la psicóloga e integrante de la Clínica de Psicología de la Universidad Diego Portales, Cecilia López, señala que con la pandemia el autocuidado se ha planteado como la única vacuna que tenemos a mano. Y eso ha hecho que cambiemos nuestros hábitos y sepamos dimensionar que lo importante. “El autocuidado había estado ligado al hedonismo y al fitness, de manera muy sostenida por la industria. Sin embargo, en el contexto actual, viene a ser una medida de preservación de vida, porque lo que está en juego es la supervivencia. Y es que ahora entendemos que cuando nos creemos omnipotentes y capaces de controlar todo, no estamos dando espacio a desarrollar un estado de bienestar”. Cristóbal Hernández concuerda.

“En este momento, que se nos da de manera forzada porque el mundo como lo conocíamos se detuvo, tenemos un espacio para hacernos cargo de nosotros mismos a través del dejar ser, aunque sea por un momento”.