

“Cuidar es Trabajo”:  
reflexiones sobre la experiencia  
de construcción y aplicación de un taller  
sobre el trabajo de cuidados en un grupo  
de mujeres en León, Guanajuato  
“Caring is Work”:  
Reflections on the Experience of Design  
and Implementation of a Workshop on Care  
Work in a Group of Women  
in Leon, Guanajuato

Matilde Margarita Domínguez Cornejo  
ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS  
SUPERIORES (ENES) LEÓN,  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE  
MÉXICO (UNAM), MÉXICO  
mdominguezc@enes.unam.mx  
<https://orcid.org/0000-0001-6656-7876>

María Isabel de Lourdes Loza Vaqueiro  
ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS  
SUPERIORES (ENES) LEÓN,  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE  
MÉXICO (UNAM), MÉXICO  
mlozav@enes.unam.mx  
<https://orcid.org/0000-0003-2003-5334>

## RESUMEN

El objetivo del presente artículo es narrar la experiencia de construir, diseñar y aplicar un taller sobre el trabajo de cuidados y autocuidado desde la mirada e incidencia del Centro de Derechos Humanos Victoria Díez (CDHVD) en la zona de Los Castillos en León, Guanajuato. Se realizó desde la perspectiva de las pedagogías feministas decoloniales y la teoría feminista sobre el trabajo de cuidados, pues la idea era que las mujeres de Los Castillos reflexionaran sobre el trabajo doméstico que, las más de las veces, no les es remunerado ni valorado simbólicamente ni económicamente. Se realizó la prueba piloto del taller para recibir retroalimentación tanto de las mujeres participantes como las que conforman la asociación civil. En el texto mostramos reflexiones, aciertos y recomendaciones de cómo se realizó la construcción y la aplicación del taller.

Palabras clave: trabajo de cuidados, mujeres, pedagogías feministas y decoloniales, Guanajuato

## ABSTRACT

The aim of this article is to narrate the experience of building, designing, and applying a workshop on care work and self-care from the perspective and incidence of the Victoria Díez Human Rights Center (CDHVD) in Los Castillos area in León, Guanajuato. It was carried out from the perspective of decolonial feminist pedagogies and feminist theory on care work since the idea was for the women of Los Castillos to reflect on domestic work that most of the time is not paid or valued symbolically and economically. The pilot test of the workshop was carried out to receive feedback from both, the participating women and those who make up the civil association. In the text, we show reflections, successes, and recommendations on how the construction and application of the workshop was carried out.

Keywords: care work, women, feminist and decolonial pedagogies, Guanajuato

## INTRODUCCIÓN<sup>1</sup>

En enero de 2022 nos contactó el Centro de Derechos Humanos Victoria Díez (CDHVD) para realizar un programa de talleres sobre el trabajo de cuidados dirigido a su población objetivo. El CDHVD es una organización de la sociedad civil fundada en 2001 en León, Guanajuato, México, que se dedica a la defensa y promoción de los derechos humanos de las mujeres desde una perspectiva comunitaria y feminista. A partir de 2014 se han dado a la tarea de reflexionar y generar acciones en torno al derecho a la ciudad y a la movilidad de las mujeres, priorizando el derecho de las mismas a una vida libre de violencia en el espacio público (CDHVD, 2021).

Comenzamos a trabajar de forma conjunta con el CDHVD en un marco teórico sobre el tema de trabajo de cuidados. Querían trabajar desde una perspectiva comunitaria debido a que inciden en una de las zonas más marginadas de la ciudad de León, Guanajuato. Conocida como “Los Castillos”, se encuentra en la delegación Cerro Gordo, está conformada por 70 colonias donde viven 73 850 habitantes (Implan, 2020). Es una zona con carencias económicas y sociales donde la violencia contra las mujeres es algo que se vive de forma cotidiana al interior de las familias y en las calles (CDHVD, 2021). Lo anterior se asienta en las concepciones tradicionales de género en que las mujeres están recluidas al espacio privado y al trabajo de cuidados y los hombres al espacio público y a ser los proveedores, aunque la vida de las mujeres de Los Castillos no está exenta de los cambios socioculturales a gran escala como su ingreso al mercado laboral, la precarización laboral, la porosidad de las fronteras de género, entre otros, que modifican las dinámicas familiares, en especial los roles de género tradicionales donde las mujeres, además del trabajo de cuidados, son el sustento económico de su familia. Por ejemplo, en el estado de Guanajuato, 33 de cada 100 hogares reconocen a las mujeres como sustento económico y jefas de familia (INEGI, 2020a).

De esta forma, el CDHVD nos pidió, por una parte, realizar un marco teórico en el que se expresaran las distintas visiones feministas

---

<sup>1</sup> Este artículo está escrito con el permiso de las compañeras del Centro de Derechos Humanos Victoria Díez, se puede consultar su página <https://www.cdhvictoriadiez.com/>

en torno al tema de trabajo de cuidados y, por otra, proponer un taller para las mujeres de Los Castillos sobre el mismo tema. Con esta petición comenzamos a trabajar en la propuesta con lo que consideramos pertinente para este taller. Para ello, se realizaron algunas pláticas de retroalimentación con todas las colaboradoras de la asociación que trabajan con la población objetivo. Una vez aceptada la propuesta, se tomó la decisión de realizar una prueba piloto del taller para hacerle cambios según las necesidades de las mujeres y lo que quería la asociación. En este artículo reflexionamos sobre cómo realizamos y construimos, desde la experiencia de las mujeres, un proceso de formación sobre el trabajo de cuidados desde una perspectiva feminista. Para cumplir con el objetivo planteado hacemos un recorrido por las pedagogías feministas comunitarias, las teorías feministas sobre el trabajo de cuidados y el proceso de retroalimentación que recibimos tanto de las compañeras de CDHVD como de las mujeres de Los Castillos.

## DE CÓMO CONSTRUIMOS EL TALLER

La construcción del taller se hizo mediante un diálogo con las compañeras del CDHVD y las mujeres que habitan en Los Castillos. Este diálogo se perfiló desde la metodología de la Investigación Acción Participativa (IAP), pues se identificó una problemática por parte del CDHVD que ha trabajado y gestionado acciones de cambio en la población de mujeres en Los Castillos. La IAP es “un proceso por el cual miembros de un grupo o una comunidad oprimida, colectan y analizan información, y actúan sobre sus problemas con el propósito de encontrarles soluciones y promover transformaciones políticas y sociales” (Selener, 1997, p. 17). La definición se refiere a comunidades oprimidas, como las mujeres que habitan en Los Castillos, que no sólo sufren violencia de género, sino que también enfrentan una violencia estructural que las tiene sumidas en condiciones de precariedad (Galtung, 2004). El CDHVD ha desarrollado distintos proyectos en favor de las mujeres en Los Castillos, lo que las ha llevado a tener una oficina en una de las colonias y a contratar mujeres de la comunidad para realizar actividades de vinculación. Entre los procesos que han gestionado y se quedaron instalados entre las mujeres de Los Castillos están el Centro de Promoción Cultural

de Mujeres, una cooperativa comunitaria de mujeres y el colectivo Mujeres Sanadoras, cuyo objetivo es brindar opciones terapéuticas a las mujeres en situaciones de violencia. Con esto se ha dado cuenta de las necesidades y problemáticas específicas que viven las mujeres, con base en los ciclos del proceso de la IAP: detección y diagnóstico del problema de investigación, elaboración del plan para solucionarlo o introducir el cambio, implementación del plan y evaluación de resultados y retroalimentación, la cual conduce a un nuevo diagnóstico y a una nueva espiral de reflexión y acción (Hernández *et al.*, 2014). Debido a la experiencia de trabajo comunitario que existe en la zona, en la actualidad llevan a cabo tres proyectos: la Escuela de Defensoras Comunitarias de Derechos Humanos de las Mujeres (desde 2007); el Proyecto Rodar, Sanas, Salvas y Seguras, y Trabajo de Cuidados y Autocuidado (desde 2021).

De este último se desprende la necesidad de realizar una serie de talleres sobre el reconocimiento del trabajo de cuidados y el autocuidado de las mujeres de Los Castillos, pues en estos años se han dado cuenta de que las mujeres realizan dobles, triples o cuádruples jornadas postergando su salud e integridad. Es por ello que el CDHVD propuso el proyecto “Tiempo de Cuidados y de Sostener la Vida”, financiado por Fondo Semillas para llevar a cabo la construcción de un marco teórico, un encuentro, una serie de seminarios con académicos, investigadores y sociedad civil especialistas en el trabajo de cuidados y el programa sobre cuidados con las mujeres de Los Castillos. Nosotras cooperamos en la construcción de dos insumos que forman parte de un documento, el marco teórico y el programa sobre cuidados. A continuación, se narra cómo se construyó.

■ Cuadro 1. Fases del Proyecto. Tiempo de Cuidados y de Sostener la Vida

Meses	Actividades
enero-abril	Construcción del marco teórico.
	Presentación y retroalimentación del Marco teórico.
mayo-julio	Grupo focal sobre nociones de autocuidado con CDHVD.
agosto-octubre	Prueba piloto del Taller sobre el Trabajo de Cuidados con las compañeras de Los Castillos.
	Presentación y retroalimentación del Programa de Cuidados.
noviembre-enero	Entrega final.

Fuente: elaboración propia.

Se realizó en tres etapas entre enero de 2022 y enero de 2023: creación de un marco teórico sobre el trabajo de cuidados, dos talleres-pláticas con las compañeras del CDHVD y la aplicación del formato piloto del taller. En la creación del marco teórico se nos pidió que hiciéramos un mapeo de los orígenes de las perspectivas teóricas que han tratado el problema de los cuidados con miras a construir una definición y de la forma en que lo iban a conceptualizar. Entregamos un documento donde plasmamos las perspectivas más importantes y después sostuvimos dos encuentros con todas las compañeras del CDHVD donde éstas expresaron sus ideas acerca de la visión que tenían del programa sobre cuidados con las mujeres de Los Castillos. Una vez hechos los ajustes necesarios construimos las sesiones de taller con base en varias preocupaciones que tenían las compañeras. Uno de los desafíos más importantes era que las mujeres reconozcan que esas labores, conocidas como “del hogar”, son un trabajo que contribuye de forma estructural a la reproducción de la comunidad y de la sociedad en general. Otro aspecto importante fue poner a discusión la culpa que sienten las mujeres por no cumplir con los roles de género que les son impuestos por la sociedad y que se agravan con la violencia estructural que viven de forma cotidiana, lo que es vivido a modo de sufrimiento, como una “cruz” que deben cargar por ser mujeres. De ahí que otra de las bases del taller girara en torno a la sanación y a las prácticas de autocuidado construidas desde su cosmovisión, espiritualidad y sus saberes como mujeres y comunidad. Planteamos cinco sesiones que, después de impartir el taller y de recibir los comentarios del CDHVD, se convirtieron en nueve, y quedaron plasmadas en el documento antes mencionado. Estas sesiones se describirán en el último apartado de este artículo.

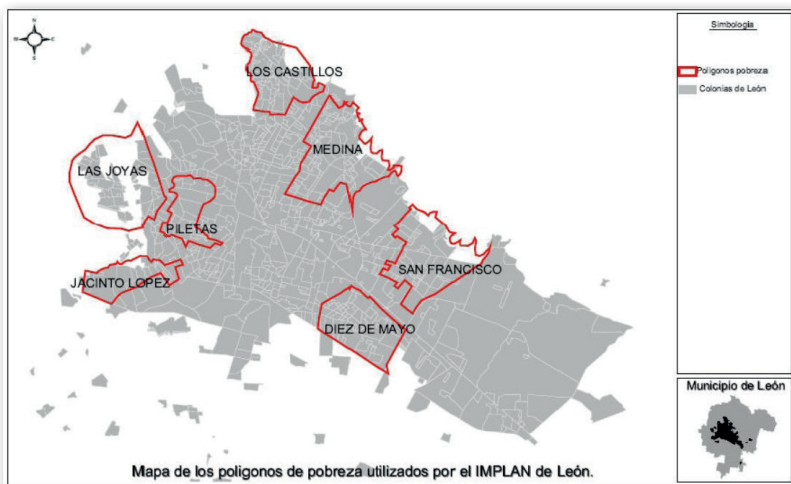
### ¿Quiénes son las mujeres que acudieron al taller?

Las mujeres que acudieron al taller viven en un polígono en desarrollo<sup>2</sup> llamado Los Castillos. Era una rancharía que poco a poco fue absorbida por la mancha urbana. Se trata de una zona accidentada y

<sup>2</sup> Según el Instituto Municipal de Planeación (Implan, 2014) es una zona claramente delimitada de la ciudad donde se concentra la población que cuenta con diferentes niveles de pobreza de acuerdo con los criterios del Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval, 2019), y del Índice de Marginación Urbana que calcula el Consejo Nacional de Población (Conapo, 2020).

de difícil acceso, situación que entorpece no sólo la movilidad, sino también el abastecimiento de servicios básicos como agua, luz, gas e Internet (Monroy, 2018). Es por ello que las viviendas se tornan precarias a pesar de la alta densidad de población que existe (Implan, 2020). Está conformado por 72 colonias donde viven 73 850 habitantes, 49.5% son hombres y 50.5% mujeres (Implan, 2020).

■ Figura 1: Mapa. Polígonos en Desarrollo de la Ciudad de León, Guanajuato



Fuente: Implan, 2020.

Las mujeres que participaron en los talleres tenían entre 35 y 65 años de edad. Son casadas, separadas, con hijos e hijas y algunas con nietos. En cuanto a la escolaridad, sólo algunas tienen la secundaria completa, resalta que algunas no sabían leer ni escribir bien porque de niñas y adolescentes asumieron el cuidado de sus padres, hermanos y hermanas menores. Sus ocupaciones son, en su mayoría, amas de casa, algunas pertenecen al colectivo de Mujeres Sanadoras y también realizan comercio desde sus hogares. Son las que se hacen cargo de los trabajos de cuidado en su hogar. Según el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI), en el estado, se calcula que las mujeres, sin importar su ocupación, destinan más de 30 horas en promedio a la semana para atender a niñas y niños menores de 6 años, casi diez horas a preparar o servir alimentos para su familia, ocho horas para limpiar su casa, lavar o planchar la ropa

(INEGI, 2018). Esto tiene consecuencias en el estado anímico de las mujeres de la zona de Los Castillos, pues sufren angustia, estrés y ansiedad ante la violencia constante de la que son objeto dentro y fuera del espacio doméstico.

Por último, las mujeres que participaron en el taller eran muy dinámicas en las actividades que ofrece el CDHVD. Muchas de ellas cursaron la Escuela de Defensoras Comunitarias, por lo que tienen herramientas y estrategias rompehielos. De esta forma se incorporaron de forma activa dirigiendo algunas actividades del taller

### “CUIDAR ES TRABAJO”: UNA MIRADA DEL CDHVD SOBRE EL CUIDADO

Como ya se mencionó, la primera etapa consistió en la elaboración de un marco teórico del cuidado durante los primeros meses de 2022. En la revisión bibliográfica realizada, se identificaron tres perspectivas que están en consonancia con el trabajo comunitario que el CDHVD ha realizado: ético-moral, marxista-feminista y decolonial. La perspectiva marxista-feminista con una postura crítica a la explotación del cuerpo femenino dentro del capitalismo. La corriente ético-moral plantea que el cuidado es una cualidad humana y que todas las personas debemos llevar a cabo para una sociedad más democrática. La tercera corriente, la decolonial, que proviene de un feminismo comunitario, apela a superar el androcentrismo entendiendo que el cuidado va de la mano del cuidado del medio ambiente.

Estas perspectivas fueron presentadas por escrito y discutidas por las mujeres que conforman el CDHVD y fue la línea marxista-feminista la que más resonó con el contexto de las mujeres de Los Castillos. Para la organización es muy importante que se comprenda que el cuidado es un trabajo para visibilizar la explotación que viven muchas mujeres, pues viven una doble jornada que genera un plusvalor al capital con su trabajo no remunerado.

Esto es patente en los resultados de la Encuesta Nacional del Uso del Tiempo (ENUT 2019, en INEGI, 2020b), pues a nivel nacional las mujeres dedican por semana 39.7 horas al trabajo doméstico y de cuidados y 37.9 horas al trabajo para el mercado, mientras

que los hombres sólo dedican 15.2 horas al trabajo en el hogar y 47.7 horas al trabajo para el mercado. Esto significa que las mujeres trabajan 24.5 horas más que los hombres (INEGI, 2020b). En términos económicos, las tareas domésticas y de cuidados reportaron en 2021 6.8 billones de pesos, una cantidad equivalente a 26.3% del producto interno bruto del país. Esto representa que las mujeres aportaron 2.6 veces más valor económico al país que los hombres, que en términos monetarios por hogar equivale a 71 524 pesos en promedio (INEGI, 2022).

Asimismo, desde la línea marxista-feminista se enfatiza la explotación del cuerpo femenino (Federici, 2013) y se revisa el proceso histórico de la naturalización de las mujeres como cuidadoras, que tiene entre uno de sus mecanismos el señalamiento social de aquellas que se rebelan al mandato de cuidar. En ese sentido, esta perspectiva resultó también adecuada para elaborar actividades que produjeran procesos de reflexión en torno a la dimensión económica de los cuidados y al cansancio que sienten las mujeres en el propio cuerpo por la extenuante carga de labores domésticas y de cuidado. Las mujeres de Los Castillos priorizan el cuidado para otros por encima del cuidado de sí mismas y sienten culpa en las raras ocasiones en las que se ponen en primer lugar y realizan actividades para disfrutar y descansar, pues la idea de ser un cuerpo para otros ha calado hondo en muchas de ellas. En ese sentido, la propuesta del CDHVD también optó por incluir una perspectiva decolonial, si bien la elección de esta perspectiva puede ser una contradicción epistémica frente a la marxista feminista, para las compañeras resultó muy útil pues desde los feminismos comunitarios hay una potencia para actuar de forma práctica y ritual con las mujeres de Los Castillos.

El feminismo comunitario plantea la sanación recolocando la mirada hacia sí mismas con perspectiva comunitaria para despatriarcalizar y descolonizar los cuerpos y mentes de las mujeres. Desde la propuesta de Lorena Cabnal (2014), el cuerpo es el primer territorio que hay que defender y cuidar, pues ahí radica la fuerza vital para sanar y liberarse. Preocupadas por conocer más a fondo esta propuesta, las integrantes del CDHVD tuvieron una conversación con Lorena Cabnal sobre el cuidado y la sanación comunal en el marco de su seminario interno “Pensar los cuidados”.



Después de elegir las perspectivas teóricas que guiaron el programa de cuidados, en abril del 2022 las gestoras comunitarias del CDHVD trabajaron en los círculos de mujeres lo que las mujeres de la comunidad entienden por cuidados. En este espacio emergió una diversidad de percepciones sobre el cuidado como “echarle la mano a otras”, “ofrecer la escucha y ser escuchadas”, “poner límites”, “tener tiempo para el ocio”, “sentirse valorada”, “animar a que tus hijos ya no anden en las drogas y que salgan adelante”, “querer que tus hijos no repitan lo que hace su papá de no trabajar”.<sup>3</sup> En esta recuperación resalta que, en su mayoría, lo que se entiende por cuidado está relacionado con el cuidado de otros y otras, mientras se percibe poco el cuidado para sí.

En los meses de mayo y junio, durante la segunda etapa de construcción del programa de cuidados en el CDHVD, se convocó a dos reuniones de trabajo con las integrantes de la organización para discutir las perspectivas teóricas presentadas y las percepciones en torno al cuidado. Las diferentes ideas sobre el cuidado provienen de la diversidad de experiencias subjetivas que están relacionadas con la etapa de vida que las compañeras atraviesan (algunas desde ser madres de hijos pequeños y otras desde los cuidados que se requieren al llegar a la tercera edad) y vivencias en momentos pasados y en otros espacios de trabajo. Esto se vio reflejado también en los encuentros y desencuentros en torno a las perspectivas teóricas que elegían para la línea de trabajo, ya que algunas se vinculaban más a las propuestas de la ética del cuidado y otras a la perspectiva marxista-feminista que ve el cuidado como un trabajo. La reflexión sobre los conflictos que tienen consigo mismas como cuidadoras también emergió y fue un tema que dio cuenta de cómo resultan importantes las experiencias subjetivas y se van hilando en su diversidad para construir propuestas de incidencia que consideren la multiplicidad de vivencias y partan del conocimiento que da la experiencia.

<sup>3</sup> Estas percepciones son recogidas en un documento de trabajo interno de las compañeras del CDHVD.

## HACIA UNA PEDAGOGÍA FEMINISTA DEL CDHVD

Según Maceira Ochoa (2008), la reflexión en torno al género y la educación comenzó en la educación popular a inicios de la década de los setenta, cuando en América Latina se contaba con una amplia participación de mujeres en los espacios de educación popular, lo cual llevó a plantear, en un diálogo crítico, que además de trabajar la opresión de clase era fundamental trabajar la opresión de género para una verdadera liberación. Algunas pedagogías feministas fruto de este diálogo centran su trabajo en generar procesos de empoderamiento de las mujeres cuestionando el androcentrismo y valorando y visibilizando las experiencias femeninas a través de una reflexión acompañada que hace comunidad. En otras palabras, las pedagogías feministas buscan

hacer propuestas para transformar la vida y luchar contra prácticas hegemónicas que reproducen el orden social. Analizan o incorporan la experiencia de las mujeres, los conocimientos de la historia del feminismo, y acompañan una transformación desde la raíz, preguntándose por los recursos materiales, subjetivos y simbólicos que se requieren para transgredir las normas hegemónicas (Martínez y Bernardos, 2018, en Mogrovejo 2020, s. p.).

En este sentido, las compañeras del CDHVD han creado sus propias formas de transmitir, gestionar e incidir con las mujeres de Los Castillos. En particular, para el taller nos pidieron en concreto incorporar la propuesta de las “5R”, reconocer, reducir, redistribuir, remunerar y representar. El enfoque fue planteado por la economista Diane Elson (2017) como una forma de promover la corresponsabilidad dentro de las distintas esferas sociales (el mercado, el hogar, la comunidad y el Estado), por medio de las tres “R”: reconocimiento, reducción y redistribución de las tareas del cuidado no remunerado. El reconocimiento se refiere a la necesidad de “medir, valorar y difundir la importancia del trabajo de cuidado no remunerado, así como de promover incidencia política para su desarrollo” (Addati *et al.*, 2019, p. 16). La redistribución se refiere a la necesidad de tener equidad en las responsabilidades de quienes deben proveer el cuida-

do, como el Estado, el mercado, los hogares y las organizaciones de la sociedad civil. Por su parte, la reducción se refiere a la disminución del tiempo y carga del trabajo no remunerado, sobre todo para las mujeres y niñas, mediante el abastecimiento de servicios sociales básicos, infraestructura, tecnología avanzada y adecuada. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) retomó dicho modelo y agregó otras dos "R" que significan recompensa y representación. La primera se refiere a más trabajo y trabajo decente para las personas trabajadoras del cuidado, incluyendo a las migrantes; la segunda se refiere al diálogo social y negociación colectiva de los trabajadores del cuidado.

Bajo este esquema se llevó a cabo el taller, tomando en cuenta la situación de violencia estructural que se agudiza en la zona y la relación que las mujeres tienen con otros agentes que, en muchos casos, envían mensajes opuestos a la mirada feminista. Por ejemplo, en relación con el tema de la culpa, se mencionó que en algunos espacios religiosos se pregona la idea de que a las mujeres que viven violencia "deben cargar su cruz" y soportar.

Frente a esto, entonces, se propone abordar el tema de la culpa para detonar reflexiones que lleven a cuestionar estos discursos que responsabilizan a las mujeres de las acciones que hacen sus hijos e hijas y la violencia física y emocional de la que son objeto por parte de sus parejas. La culpa emergió, pues, como un tema imprescindible para el programa del trabajo de cuidados debido a que es una situación repetitiva en su vida. Se reconoce que el ejercicio pleno de los derechos de las mujeres de Los Castillos es un proceso gradual, con un ritmo lento y complejo y que las consecuencias del aprendizaje impactan no sólo lo cognitivo sino también las emociones, las actitudes y las prácticas (Maceira, 2008), a partir de sus experiencias y reflexiones del carácter político que éstas tienen.

### **La prueba piloto**

El objetivo del taller es que las mujeres de Los Castillos reconozcan y reflexionen en cómo la labor de cuidados que realizan cotidianamente es un trabajo no remunerado por el cual, las más de las veces, no reciben ninguna remuneración económica. En este proceso se

buscó que narraran sus experiencias de desgaste físico, mental y espiritual con la finalidad de encontrar alternativas para su autocuidado desde su contexto social, cultural y económico. Nuestra visión es que las mujeres reflexionen, con ayuda de algunos ejes feministas en torno al trabajo de cuidados, cuál es su lugar en la reproducción de la vida familiar y la sociedad en general. Se trata, entonces, de que las mujeres valoren la importancia de la labor que realizan y se pongan en el centro de la atención antes de ser para otros (Lagarde, 1997). Así las mujeres son el centro de sus deseos, aspiraciones y vidas a partir del reconocimiento de sus experiencias previas.

Se propusieron cinco sesiones de tres horas diarias con distintas temáticas que surgieron de los problemas que las compañeras de la asociación tenían detectados. Se acordó ir los martes de diez de la mañana a una de la tarde al centro comunitario que mantiene el CDHVD en la zona. Dos personas facilitamos el taller, una de la asociación y una del equipo consultor, quienes llevaban el material y algunos aperitivos para la convivencia. La asistencia y puntualidad fue irregular debido a que algunas llevaban a sus hijos e hijas a la escuela, cuidaban a personas de la tercera edad, realizaban diligencias y otros compromisos. Esto ocasionó que algunas actividades se modificaran, se interrumpieran o se optara por realizar otras actividades a petición de las participantes. Sobre esta situación, como recomendación, las mujeres de Los Castillos nos pidieron que el taller se hiciera en los horarios durante los que sus hijos están en la escuela, que durara máximo dos horas y que se profundizara en ciertos temas del curso. Esto último se irá desarrollando durante el texto.

La primera sesión fue de presentación y la nombramos “¿Somos Cenicientas?” debido a que se utilizó el cuento de los Hermanos Grimm para dar a conocer a las usuarias los objetivos del curso, las sesiones y la forma de trabajo. En esa sesión expresaron su identificación con el personaje de la Cenicienta debido a que viven realizando quehacer y no tienen tiempo libre para ellas. Éste fue un tema central durante el taller, pues en múltiples ocasiones refirieron sentirse como instrumentos de las personas que cuidan y que no son valoradas dentro de su entorno por las labores que realizan. Por ello el taller les pareció interesante y pertinente para su historia de vida.

La segunda sesión fue nombrada “¿Cuándo me convierto en cuidadora?”, y tenía por objetivo introducir a las participantes a

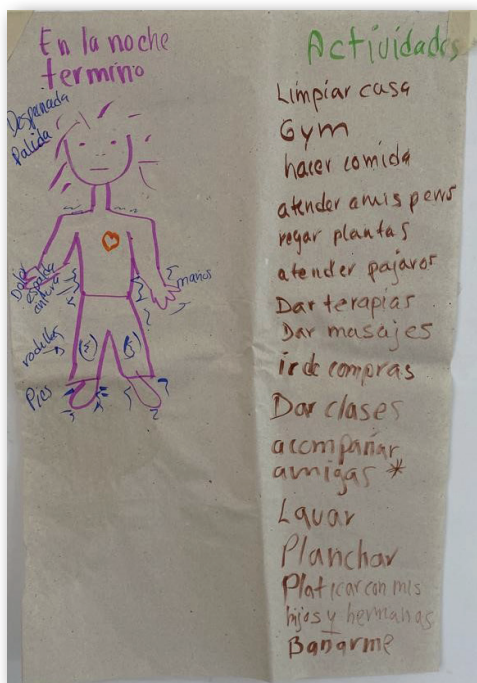
la reflexión de por qué las labores domésticas son un trabajo que debe ser valorado simbólicamente y económicamente, con la finalidad de desnaturalizar que los trabajos de cuidados son propios de las mujeres que deben estar al cuidado de los hijos y de que se asuma el cuidado como algo comunitario. Lo anterior debido a que muchas mujeres consideran que les corresponde cargar con los cuidados familiares, los realizan desde niñas y en gran cantidad de ocasiones esto no les permite recibir educación básica. La sesión se condujo a través de la realización de una línea del tiempo en la que indicaron qué agentes se habían encargado de sus cuidados y cuándo ellas pasaron a ser cuidadoras. La reflexión giró en torno a las emociones desatadas al contar cuándo y cómo se convirtieron en cuidadoras, pues desde los nueve o diez años les tocó hacerse cargo de las labores del hogar. Lo anterior les provocó una sensación profunda de abandono no sólo por parte de la sociedad en general, sino de las personas que tenían la responsabilidad de cuidarlas. Se deja ver la precarización que viven las mujeres de Los Castillos, pues desde su infancia han experimentado discriminación y violencia por el lugar que la sociedad les asignó. Ser mujer es, pues, una condición de violencia estructural y de inequidad en el acceso a derechos humanos básicos como educación, salud, comida y vivienda. También resaltan ciertas figuras como maestras, tías, primas, abuelas, vecinas que las ayudaron, se preocuparon por ellas y de cierta manera se sintieron cobijadas por ellas ante el abandono de las personas que debían cuidarlas.

La tercera sesión, "Experiencia del Cuidado", estuvo dedicada a la experiencia del cuerpo con el objetivo de que tomaran conciencia de que realizar las labores de cuidados afecta sistemáticamente su experiencia corporal y reflexionar en cómo pueden cuidarse a sí mismas (Risler y Ares, 2013). El ejercicio que guio la sesión fue una cartografía corporal en la que marcaron qué partes del cuerpo les dolían cuando realizaban el trabajo de cuidados. De esta forma, hablaron del cansancio que les provoca seguir de cuidadoras, de la necesidad de aprender a poner límites y, sobre todo, de que muchas de las enfermedades que padecen se deben a la culpa que sienten por no cumplir los roles de género que se les imponen, por no poder ser las mujeres modelo que su familia y sociedad espera. Esto es desde tener un cuerpo saludable, que sus hijos e hijas sean exitosos, tener una casa limpia y recogida, entre otros, condiciones que las más de

las veces se deben a la violencia estructural de la que son objeto, lo cual se somatiza, es decir, la culpa se expresa en el cuerpo por medio de las enfermedades que dicen tener.

Las mujeres expresaron problemas gastrointestinales, dolores de cabeza, cuello, hipertensión y diabetes que, aun asistiendo a distintas formas de atención médica, no han visto una mejora. Al poder nombrar y localizar mediante la cartografía corporal sus sentires respecto al trabajo de cuidados, las participantes pudieron hacer una reflexión sobre el tiempo que dedican a sus deseos y aspiraciones. En este sentido, indicaron que realizan algunas prácticas de autocuidado como tomarse un vaso de refresco tranquilas, poner música mientras realizan el quehacer, cuando se toman unos minutos más mientras se bañan, ir a andar en bici, bailar y acudir a los talleres del CDHVD. Sin embargo, al realizar actividades para ellas mismas se sienten culpables por no cumplir los deseos de otros.

■ Figura 2. Cartografía corporal



Fuente: archivo del CDHVD, 2021.

Las siguientes dos sesiones, cuatro y cinco, se dedicaron a hablar sobre la culpa y las estrategias para mitigarla con miras a que las mujeres vivieran más tranquilas al ponerse al centro de sus vidas. Se quería que la sesión girara sobre la maternidad o materner a otros, ya que muchas se hacen o hicieron cargo de hermanos y hermanas, sobrinos y sobrinas, entre otros. Se mostró un fragmento de un capítulo de la "Rosa de Guadalupe" para empezar una reflexión sobre lo que significa ser madre. Lo anterior no fue bien recibido por las participantes del taller, en primer lugar, porque tuvimos problemas técnicos para proyectar el video y, en segundo, porque es un programa que muchas de ellas ven cotidianamente y lo consideran bueno, por lo que fue difícil hacerle críticas. Sin embargo, sí se logró llegar a la reflexión sobre su maternidad, la labor de cuidados que deben realizar y la culpa que sienten cuando se les exige extender esa labor a otras esferas de su vida. Estas sesiones fueron un requerimiento expreso de las compañeras del CDHVD, debido a que es una problemática que han identificado a lo largo de sus años de trabajo, a pesar de que es difícil reconocerla y hablar acerca de ella. Asimismo, más allá de la teoría psicoanalítica, aún es poca la bibliografía que atienda las formas terapéuticas para mitigar la culpa individual y colectiva que viven las mujeres, las más de las veces en silencio y con mucho sufrimiento porque no saben qué hacer para remediar la situación.

En el taller intentamos realizar un acto simbólico de sanación mediante una actividad que llamamos "Quemar la Culpa". Escribieron las situaciones que les hacen sentir culpa para leerlas y reflexionar hasta dónde algunas de esas situaciones se deben a condiciones de desigualdad estructural, no a una cuestión individual y que las soluciones deberían y podrían ser comunitarias. Después pasamos al jardín para quemar esos papelitos y echamos las cenizas a las plantas como metáfora de que de esa culpa y frustración puede florecer en emociones positivas cuando se trabajan y comparten con otras mujeres.

La última sesión se nombró "Tengo dos Trabajos", y su objetivo consistió en que las participantes reconocieran el valor del trabajo de cuidados en términos económicos pues, las más de las veces, son denigradas porque no ayudan a la economía familiar, tienen dobles o triples jornadas y algunas ocasiones son violentadas si no cumplen

cabalmente con su rol de cuidadoras. Esta sesión fue muy significativa porque se utilizó el Simulador del Valor Económico de las Labores Domésticas y de Cuidados construido por el INEGI para que, a partir de una lista de actividades que realizan cotidianamente, calcularan a cuánto asciende el monto que deberían recibir por dichas actividades. Este ejercicio fue notable para las mujeres de Los Castillos porque pudieron ver plasmado, en términos económicos, el sueldo que deberían recibir por las actividades que realizan bajo el discurso de ser para otros por el amor de madres, hermanas o tías. En este proceso de reflexión fueron muy explícitas en indicar que están cansadas de realizar trabajo doméstico, pues algunas llevan realizándolo para otros desde que tienen entre nueve o doce años y les es muy complicado poner límites ante los reclamos de sus seres queridos. En este sentido, expresaron que sentían decepción porque habían dedicado toda su vida al trabajo de cuidados, a la reproducción de su familia, su comunidad y la sociedad en general sin recibir remuneración alguna y, sobre todo, para las mujeres de la tercera edad, sin acceso a pensión.

■ Figura 3. Quemando la culpa



Fuente: archivo del CDHVD, 2022.



## CONCLUSIONES

El presente trabajo busca ser una sistematización de la experiencia de la construcción y creación de un marco teórico y un taller sobre el trabajo de cuidados, en un diálogo con la asociación civil Centro de Derechos Humanos Victoria Díez y las mujeres de Los Castillos. Lo anterior se realizó mediante sesiones de trabajo con el CDHVD y la aplicación de talleres con las mujeres de Los Castillos. En la construcción del marco teórico y la propuesta del taller encontramos algunas dificultades, pues tenían dos perspectivas teóricas que no siempre confluyen epistemológicamente. Por una parte, tenían la firme convicción de que se debe reconocer el cuidado como un trabajo y, por la otra, querían encontrar mecanismos de sanación desde otros lugares epistemológicos como el feminismo comunitario y del Abya Yala. Decimos lo anterior porque fue muy difícil compaginar la cosmovisión comunitaria e indígena con la visión del feminismo socialista en una comunidad urbana y un contexto de religión católica para la edificación de las actividades que propusimos. En este sentido, fue más sencillo construir y les hicieron más sentido las actividades sobre el reconocimiento y valoración económica y simbólica del trabajo de cuidados, que las que buscaban su sanación. En muchas ocasiones no logramos que las acciones performativas que propusimos tuvieran un impacto en la resignificación de lo que les aqueja, sobre todo, en relación con el manejo de la culpa, pues es una emoción de la que poco se habla entre las mujeres. Es complejo porque, por una parte, la sociedad y las personas que las rodean les exigen una serie de prácticas de cuidado para poderlas valorar y, por la otra, no las pueden cumplir no sólo por las carencias socioeconómicas, sino porque son idealizaciones aspiracionales de lo que debe ser una mujer. De tal forma que las actividades que propusimos para estas sesiones no cumplieron cabalmente con el cometido, y consideramos que se deben tener acercamientos más corporales a la sanación. Por último, consideramos que es de suma importancia realizar estos ejercicios no sólo a nivel teórico sino práctico, donde se puedan recoger las experiencias de las mujeres en un constante diálogo.

## REFERENCIAS

- Addati, L., Cattaneo, U., Esquivel, V., Valarino, I., (2019). *El trabajo de cuidados y los trabajadores del cuidado para un futuro con trabajo decente*. Ginebra: Oficina Internacional del Trabajo. [https://www.ilo.org/global/publications/books/WCMS\\_737394/lang-es/index.htm](https://www.ilo.org/global/publications/books/WCMS_737394/lang-es/index.htm)
- Cabnal, L. (2014). Tz'at, Red de Sanadoras Ancestrales del Feminismo Comunitario desde Iximulew- Guatemala. *Ecología política*, 100-104.
- Centro de Derechos Humanos Victoria Díez (CDHVD) (2021). “Hay de piropos a piropos”. Violencia en el espacio público contra las mujeres en el área de Los Castillos, León, Guanajuato. *Conócenos*. <https://www.cdhvictoriadiiez.com/nosotras>
- Consejo Nacional de Población (2020). *Índices de marginación*. México: Conapo. [www.gob.mx](http://www.gob.mx)
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval) (2019). *Metodología para la medición multidimensional de la pobreza en México*. México: Coneval.
- Elson, D. (2017). Recognize, Reduce, and Redistribute Unpaid Care Work: how to Close the Gender Gap. *New Labor Forum*, 26(2), 52-61). Los Ángeles, California: Sage Publications.
- Federici, S. (2013). Introducción. En *Revolución en punto cero. Trabajo doméstico, reproducción y luchas feministas* (pp. 21-34). Madrid: Traficantes de sueños.
- Galtung, J. (2004). *Violencia, guerra y su impacto. Sobre los efectos visibles e invisibles de la violencia*. <http://www.lopezaso.com/adm/contenido/48.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill Educación.
- Instituto Municipal de Planeación (Implan) (2020). *Programa Municipal de Desarrollo Urbano y de Ordenamiento Ecológico y Territorial de León, Guanajuato*. México: Implan. <https://n9.cl/fc16c>
- Implan (2014). *Polígono Los Castillos*. León: Implan.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2022). *Cuenta Satélite del Trabajo no Remunerado de los Hogares de México 2021*. México: INEGI. <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/CSTNRH/CSTNRH.pdf>

- INEGI (2020a). *Cuéntame. Estado de Guanajuato*. México: INEGI. <https://n9.cl/sfuqw>
- INEGI (2020b). *Encuesta Nacional sobre el uso del tiempo 2019. Presentación de resultados. Segunda Edición*. México: INEGI. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enut/2019/doc/enut\\_2019\\_presentacion\\_resultados.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enut/2019/doc/enut_2019_presentacion_resultados.pdf)
- INEGI (2018). *Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH)*. México: INEGI. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2019/EstSociodemo/enigh2019\\_07.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2019/EstSociodemo/enigh2019_07.pdf)
- Lagarde, M. (1997). *Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres*. Nicaragua: Puntos de Encuentro. <https://n9.cl/ydxid>
- Maceira, L. (2008). *El sueño y la práctica de sí. Pedagogía feminista: Una propuesta*. México: El Colegio de México.
- Mogrovejo, N. (2020). *La escuela para la libertad de las Mujeres. Una pedagogía para la transformación feminista*. <http://normamogrovejo.blogspot.com/2020/08/la-escuela-para-la-libertad-de-las.html>
- Monroy, B. (2018, 4 de diciembre). Los Castillos: un polígono urbano que data del siglo XVI. *El Heraldo*. <https://www.heraldoleon.mx/los-castillos-un-poligono-urbano-que-data-del-siglo-xvi/>
- Risler, J., y Ares, P. (2013). *Manual de mapeo colectivo: recursos cartográficos críticos para procesos territoriales de creación colaborativa*. Buenos Aires, Argentina: Tinta Limón.
- Selener, D. (1997). *Participatory Action Research and Social Change*. Nueva York: Cornell University Participatory Action Research Network.