

Píldoras de autocuidado: salud y bienestar en todas las etapas del ciclo vital como mujeres

EPISODIO 1, INTRODUCCIÓN

DIÁLOGOS DE NOSOTRAS CON CARMEN RIVED RANZ, PSICÓLOGA.

Ser mujer a lo largo de la vida así como nuestro bienestar depende de mucho más de lo que creemos, tanto desde la medicina, la psicología, la educación... La historia ha sido estudiada e investigada, en su mayoría por hombres y para hombres, así nos la han contado, y así la hemos integrado. Teniendo en cuenta esto, permítete parar y dudar, reflexionar sobre ello, escuchar más opiniones e investigaciones, ver qué aspectos de las relaciones y de la organización social nos están afectando por ser mujeres a nuestro bienestar y a nuestra salud, y así poder elegir tu manera de cuidarte. Ponte cómoda, en estos “diálogos de nosotras” vamos a crear juntas una red de conocimiento colectivo donde poder cuestionarnos la vida como nos la han contado, crear opinión propia y de verdad empoderarnos, porque todas tenemos derecho a la salud, tengamos la edad que tengamos, y vivamos donde vivamos.

Yo, soy Carmen Rived Ranz, psicóloga y psicooncóloga, y en este 2023 un año más con la casa de la mujer del Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Zaragoza, hemos decidido impulsar este podcast sobre Autocuidado como mujeres, para conmemorar el día de la salud de las mujeres, que se celebra a nivel internacional el 28 de mayo, y que en esta ocasión hemos llamado *Diálogos de nosotras*.

Es el cuarto año que editamos estos podcast, que nos gusta llamar *píldoras de bienestar*, y volvemos a hacerlas convencidas de que es importante incidir en algunos temas, porque como mujeres seguimos siendo en nuestra mayoría expertas de los cuidados, pero seguimos sin atender nuestro autocuidado tal y como nos merecemos. Y este cuidado es fundamental para nuestra salud, tanto física como psíquica.

Te animo a escuchar las anteriores entregas de estos podcast:

en el primer año, los llamamos “*una mirada a tu interior*”, y compartimos ejercicios prácticos para cuidar la comunicación interior, es decir, cómo te hablas a ti misma, y conocer cómo identificar las emociones, ambos pilares de nuestro bienestar.

en el segundo año, fueron los “diálogos para la salud”, y charlamos con mujeres que en sus profesiones se ocupan del bienestar, y nos dieron claves para cuidarnos en diferentes áreas de la vida;

y en el tercer año a través de los podcast que llamamos “*una mirada a tu exterior*”, os guiamos en una mirada a la historia de cada una, observando el autoconcepto, y tomando conciencia de lo que nuestro entorno espera de nosotras y dicta en quienes somos.

Este año vamos a compartir conocimientos dialogando junto a mujeres expertas en las materias sobre cómo cuidarnos a lo largo de la vida en los diferentes estadios evolutivos.

Hablaremos sobre cómo funciona el cuerpo que habitamos y que va evolucionando y pasando por distintas etapas desde que nacemos hasta que llega a la madurez.

Estamos en constante cambio expuestas tanto a factores externos que podemos controlar, por ejemplo mediante nuestro estilo de vida, como a otros endógenos propios de lo que sucede en el interior del organismo.

Además, existen determinados factores específicos que condicionan nuestro bienestar en términos de salud por ser mujeres, durante la infancia y la llegada de la menstruación en la adolescencia, la etapa fértil (decidas o no tener hijos), la menopausia y la llegada al momento de ser mujer mayor. Y en función de dichos acontecimientos estamos expuestas a distintas

patologías condicionadas por los cambios fisiológicos que vamos transitando, y por los mensajes y atención que recibimos.

A lo largo de estos diálogos vamos a realizar un viaje por todos estos momentos en la vida de la mujer que nos ayudarán a comprender un poco más las distintas circunstancias que nos acompañan desde el punto de vista de una pediatra, de una psicóloga, de una nutricionista, de una ginecóloga y de una neuropsiquiatra.

Porque estés en la etapa que estés serás mujer amiga, hija, madre, tía, abuela, nieta, o profesional que trabaja con mujeres, y porque especialmente entre nosotras podemos acompañarnos a sostener la red de cuidados, a contarnos cómo cuidarnos, y a tomar conciencia de que todo lo que nos pasa en nuestra salud, lo que ha sido y será, porque todo nos puede afectar.

Aunque quizá me escuchas y seas un hombre con mujeres a las que quieres cuidar y contar todo esto, y será maravilloso que lo hagas, también si tienes niños u hombres con quienes compartir todo esto, e incluso que tomes algunas de las sugerencias que propondremos para atender de tu salud, pues hay lugares comunes como seres humanos.

Gracias por decidirte a escucharnos un año más.

Hasta aquí el episodio de hoy.

Aunque para terminar me permito añadir algo más: por favor, dedica unos minutos a pensar en cómo te cuidas y te has cuidado hasta ahora, como por ejemplo si te tienes en cuenta o si te priorizas frente a los cuidados de los de tu alrededor, para ir contrastando con la información que te vamos a dar en el resto de episodios, que por supuesto estará basada en evidencias científicas, pero ten en cuenta que existen muchas teorías y miradas, por eso te pido que nos escuches, reflexiones, sumes conocimientos, y vayas construyendo tu propio cuidado. Tú eres la que vive tu realidad, nadie tiene permiso a juzgarte ni a saber más de ti que tú misma. Conoce y concóctete más por favor, y escoge tu manera respetuosa contigo.

Gracias y hasta pronto.

